

AUTISM DEL 3. PERCEPTION

Över- och/eller underkänslighet för olika sinnesintryck

Hur du uppfattar och tolkar intryck som du får från dina sinnen kallas med ett annat ord för *perception*. För att förstå din omgivning använder du information som du får via dina sinnen. För att kunna hantera och förstå det som dina sinnen tar emot så behöver hjärnan filtrera, sortera och samordna dessa intryck.

Filtrering

För många personer med AST kan det vara svårt att veta vilka intryck som är viktiga och vilka som är oviktiga. Man kan uppleva det som att man blir översvämmad av sinnesintryck vilket beror på att filtreringsförmågan är nedsatt.

Att använda flera sinnen samtidigt

Ibland kan det vara svårt att använda flera sinnen samtidigt. Det kan vara så att man behöver ta in information från ett sinne i taget. För att få en helhetsbild över de intryck som sinnen tagit in så kan man medvetet få tänka ihop informationen. Detta är ofta arbetsamt och tröttande.

Visuell information

För de flesta människor är det lättare att ta in information snabbt via synsinnen. Därför används bilder när information ska kunna uppfattas snabbt. Det kan t ex gälla vägskyltar, information om utrymningsvägar mm.

När vi utsätts för stress så är synsinnen den bästa kanalen. Personer med AST kan ofta uppleva stress. Därför kan bilder och/eller skriven text vara lättare att uppfatta än det talade ordet. Därför är många av de hjälpmedel som används till personer med AST visuella.

Medvetna och omedvetna processer

De intryck man tar in behöver omvandlas så att de bildar sammanhang som kan ge information på ett meningsfullt sätt. Det kan t ex vara att orientera sig och hitta, känna igen ansikten mm. För många sker den här processen omedvetet men personer med AST kan behöva "tänka fram" den här processen medvetet. Detta kan vara mycket ansträngande och tröttande. Bearbetningen av sinnesintrycken kan ibland vara fördröjd. Det kan ta tid innan sammanhanget blir tydligt.

KRYSSA I DET DU KÄNNER IGEN DIG I

För mig kan det vara svårt:

- Att hantera flera sinnesintryck samtidigt
- Att vistas i offentliga miljöer, där intrycken blir både starka och många
- Att sortera bort oviktig information
- Att titta någon i ögonen samtidigt som man lyssnar på vad personen säger
- Att inte bli "översvämmad" av intryck

Syn

81% av personer med AST upplever synavvikelser. Vanligast är känslighet mot starka ljus, lysrör, färger och särskilda mönster även kallat Irlen syndrom. En känsla av att allt "flyter ihop". Vissa tycker istället mycket om vissa synintryck, ex tvättmaskinens snurrande eller en viss färg.

KRYSSA I DET DU KÄNNER IGEN DIG I

För mig kan det vara svårt:

- Att titta på TV när någon kör bil fort eller det är för mycket intryck
- När det är många saker eller färger i samma rum
- Att åka/köra bil fort
- När någon/något kommer emot mig, till exempel folk i affären
- Att inte tappa balansen när jag tittar på en buss som kommer mot mig
- Att stå ut med att titta på skarpa kontraster ex zebrarandigt
- Att se föremål jag sökt efter trots att det funnits "rakt framför ögonen"

Tips på strategier

- Titta bort/ned/blunda
- Ha keps på
- Ha huvtröja på med huvan uppfälld
- Ha persienner mot sol
- Undvik stark belysning
- Stäng av radio, TV och andra apparater
- Tänk på personers placering vid matbord och möten
- Ren visuell miljö; sortera och ordna dina saker
- Sätt upp lappar och bilder, så att du kan se vad som finns var
- Skaffa en ritning över de butiker du handlar i
- Skriv inköpslista efter var sakerna finns i affären

Hörsel

Hörseln är det sinne som är mest drabbat av perceptionsavvikelser vid AST. Det är vanligt med en "annorlunda volyminställning", till exempel att höra extremt bra. Ofta är det svårt när det är många ljud samtidigt - alla ljud hörs lika mycket. Detta kan leda till att man "stänger av" och inte hör vad andra säger, "tune out".

Det är en strategi som hjärnan använder för att skydda mot överbelastning av sinnesintryck. Hörseln samarbetar med balansen. När vi hör ett starkt ljud, t ex en smäll, reagerar vi ofta med att hoppa till.

Överkänslighet för ljud kan göra att vissa ljud är mycket smärtsamma. Överkänslig hörsel kan också vara en fördel. Exempelvis kunde en pojke höra tågen komma flera minuter innan någon annan, och en annan kunde identifiera enskilda bussar bara genom att höra deras motorljud. Samma pojke ville inte gärna leka i trädgården då han avskydde det "klapprande" ljudet från fjärilars och andra insekters vingar.

Underkänslighet för ljud kan göra att man istället vill söka vissa ljudupplevelser, exempelvis lägga örat mot en elektrisk apparat, eller själv skapa ljud genom att ex smälla i dörrar.

KRYSSA I DET DU KÄNNER IGEN DIG I

För mig kan det vara svårt med:

- Oförutsedda, plötsliga ljud, exempelvis ett hundskall, en telefonringning eller en hostning.
- Höga, fortgående ljud som exempelvis elektriska hushållsapparater brukar ha, det kan vara ljudet av dammsugaren eller mixern.
- Sammansatta och komplexa ljud som bakgrundsbruset i ett köpcentrum eller småpratet på ett kalas.

Strategier

- Använd klockor som inte tickar
- Använd fläktar som inte låter
- Använd dörrstopp
- Använd hörselskydd/öronproppar/ hörlurar
- Ha ljuddämpande textilier

Lukt och smak

Överkänslighet för doft och smaker förekommer hos 50% av personer med AST. Några är känsliga för alla dofter medan vissa är känsliga för en särskild doft. Personer med AST kan ibland känna dofter som personer utan AST inte kan uppfatta. Smak och konsistens påverkar när vi äter. Smak hör ihop med luksinnet och konsistens hör ihop med känselsinnet. Man kan vara överkänslig i munnen och också ha lättutlösta kräkreflexer. Eller så är man underkänslig och vill gärna ha mat med tydlig struktur och stark smak. Man kan också ha känsliga tänder eller tandkött. Allt detta gör att selektiv kost är vanligt hos personer med AST.

KRYSSA I DET DU KÄNNER IGEN DIG I

Det kan vara svårt att:

- Koncentrera mig om jag tycker det luktar illa
- Umgås med människor som jag inte tycker luktar gott
- Äta saker som inte har rätt lukt, smak, konsistens, ljud, temperatur eller färg/form
- Äta blandad mat
- Tugga mat. Tuggandet är inte alltid heller en automatiserad handling

Tips på strategier

- Använd oparfymerat tvätt- och sköljmedel
- Använd parfymfri duschkräm, schampo, deodorant med mera
- Använd såpa för rengöring av till exempel golv. Det luktar inte alls lika kraftigt som många andra medel. Men det är lika effektivt
- Använd en "doftslukarspray"
- Använd en "doftslukare" i kylskåpet. Den tar bort all dålig doft
- Använda papperskorg med tättslutande lock
- Ha vädringsmöjligheter
- Försök vänja dig gradvis med olika sorters mat
- Köp hem mat som du vet att du tycker om och som går snabbt att laga

Känself

Vissa upplever vissa material som mycket lugnade och sköna. Det som är oemotståndligt för en kan var hemskt för en annan. Ibland uppfattar man även signaler inifrån mer eller mindre än andra.

Vissa känner av tarmarnas rörelser i magen och kan uppleva smärta i samband med det. Andra kan gå omkring med ett brutet ben utan att känna någon större smärta. De som är underkänsliga för smärta kan använda strategier för att få känslointryck som är skadliga och problemskapande. T ex banka huvudet mot väggen.

KRYSSA I DET DU KÄNNER IGEN DIG I

Det kan vara svårt för mig att:

- Urskilja rätt föremål genom känself
- Vänja sig vi att känna kläderna mot kroppen
- Kamma håret, tvätta sig eller borsta tänderna för att det gör ont
- Vänja mig vid temperaturförändring
- Någon rör mig utan att jag är förberedd

Tips på strategier

- Använd dubbel dos med sköljmedel när du tvättar kläder i maskin
- Torka kläderna i torktumlare. Kläderna blir mjukare
- Köpa kläder utan muddar kring handleder eller kragar kring halsen
- Klipp bort etiketterna i plaggen
- Skruva bort duschmunstycket och låt vattnet rinna direkt ur slangen när du duschar
- Klipp upp eller klippa bort den övre resår kanten på strumporna
- Använd flanell- eller sidenlakan i sängen
- Använd ett tungt täcke. Det är bra om man känner sig orolig när man ska sova

Kroppskännedom

Detta är sinnet som meddelar vilken kroppsposition man har och var kroppsdelarna befinner sig i förhållande till andra personer och rummet. Till exempel kan en person som har svårt med det här ha svårt att bedöma hur hårt man ska dra för att öppna en chipspåse.

KRYSSA I DET DU KÄNNER IGEN DIG I

Det kan vara svårt att:

- Känna i vilken ställning man har kroppen
- Känna hur mycket styrka man behöver för vissa uppgifter, t ex att öppna ett mjölkpaket
- Samordna (koordinera) rörelser
- Tima rörelser dvs göra rörelser i rätt tid och lagom snabbt
- Få snabba och smidiga rörelser - rörelserna blir ofta långsamma och klumpiga
- Ha pösiga kläder då man blir osäker på vart kroppen börjar och slutar

Tips på strategier

- Använd en sax för att klippa upp förpackningar istället för att riva upp dem.
- Sätt dig ner när du ska göra något som kräver att du använder händerna, till ex exempel att öppna en konserverburk. Då får du lättare att koncentrera dig på det du ska göra.

Balanssinnet

Balansen samarbetar med synen och förmågan till kroppskänedom. Det är till exempel mycket svårare att behålla balansen om man står på ett ben och blundar samtidigt. Sinneskänsligheten vid AST kan göra att även en sån sak som att tänka intensivt på något kan göra det svårt att hålla balansen samtidigt. Balanssinnet är också betydelsefullt för vakenheten. Långsamma rörelser som vaggande sänker vakenheten medan snabba intensiva rörelser som att hoppa på studs matta höjer den. Detta är personer med AST mer känsliga för.

KRYSSA I DET DU KÄNNER IGEN DIG I

Jag kan uppleva:

- Att fysiska aktiviteter känns obehagliga
- Att jag är ovanligt spänd eller avslappnad i kroppen(tonus) vilket kan leda till smärtproblem
- Att rulltrappor känns obehagliga
- Obehag vid snabba rörelser
- Svårigheter att bedöma avstånd
- Höjdskräck och rädsla för att ramla
- Svårigheter att gå i backar eller på ojämnt underlag, till exempel i skogen
- Svårigheter att gå ute när det är halt
- En underkänslighet som gör att jag kan ha svårt att uppfatta kroppens rörelser, har en känsla av att falla
- En underkänslighet som gör att jag njuter av att gunga fram och tillbaka

Tips på strategier

- Undvik skor med klackar
- Ha broddar när det är halt
- Fixera blicken vid en och samma punkt när du till exempel åker rulltrappa
- Ta tag i ledstången när du går upp- eller nedför en trappa

Övriga sinnen som kan vara påverkade

- Sinnet för uppfattning av värme och kyla
- Uppfattning av tid

Vissa upplever intryck:

- Som fragment. Man ser, hör, smakar, luktar och känner "i bitar". Detta är en strategi som hjärnan använder på grund av att den inte förmår stänga ute bakgrundsstimuli och inte hinner processa. Ibland måste man exempelvis höra en mening om och om igen för att man uppfattat det som sades i fragmentiserade bitar som bildade obegripliga meningar.
- Fördröjd perception innebär att hjärnan inte förmår processa sinnesintrycken i realtid och därmed fördröjs upplevelsen.
- Omväxlande starka och svaga intryck. Man kan vid vissa tillfällen verka döv men vid andra reagera med smärta på samma ljud.
- Förvridna sinnesintryck. Det innebär att man upplever annorlunda färg, form, storlek och rörelse. Exempelvis: Svårt med djup i seendet (svårt med 3D, ser i 2D), svårt med storlek och form, svårt att avskilja bakgrundsljud.
- Sensorisk agnosi innebär att förmågan att tolka intryck förloras tillfälligt. Exempelvis tillfällig blindhet, dövhet etc.
- Sinnens kan även korsamverka. Exempelvis kan ett synintryck trigga upplevelsen av former och texturer mot huden.
- Siffror kan upplevas som former och färger.
- Man "ser" ljud, lukter, temperatur eller "hör" färger, smaker eller beröring.
- Vissa kan även se färger, höra ljud eller få icke viljestyrda kroppsrörelser medan man får beröring.
- Andra sinnen stängs av när ett annat används. Exempelvis stänger av andra sinnen när man fokuserar på kroppshållning eller rörelser.
- Sensory overload: System shutdown/meltdown. När kroppen överväldigas av intryck reagerar den ofta som om den var under attack med panik, oro, aggression. Det kan kännas som man tappar kontroll över sig själv och "smälter ihop med omgivningen". Många blir så överväldigade att de genast måste lämna situationen eller sätta/lägga sig ner för att inte tappa balansen.

Reflektionsfrågor

Vad kan det bli för konsekvenser om du inte känner signaler eller inte tolkar dem rätt från din kropp, t ex hunger, trötthet, smärta, kyla?

Vad finns det för fördelar och nackdelar med att ha extra känsliga sinnen?

Hur hanterar du din perceptionskänslighet i din vardag, kan du ge något exempel?