

Autisme og stress

- Har du autisme kan du være ekstra sårbar for at blive ramt af stress.

Mennesker med autisme har brug for mere struktur, rutine og forudsigelighed, end en almindelig hverdag ofte er indrettet til. Når man har autisme, opbruger mange derfor hurtigere sine ressourcer end andre i forsøget på at passe ind og leve op til ens egne og omverdenens krav. Dette kan betyde at mennesker med autisme har større risiko for at blive stresset.

Årsager til sårbarheden for stress

Både børn, unge og voksne med autisme kan udvikle stress, hvis de selv eller omgivelserne ikke har nok forståelse for autismen, eller hvis de ikke får nok støtte. Nedenstående punkter er blot nogle eksempler på, hvad der i en almindelig hverdag kan opleves stressende:

- Nye ting eller forandringer – både i omgivelser, planer og situationer
- Utilstrækkelig detaljeret planlægning og forberedelse
- Sociale situationer med nye/mange mennesker
- Uforudsigelighed i adfærd eller i situationer
- For mange eller for få informationer
- Krav om at træffe et valg hurtigt eller træffe et valg på et utilstrækkeligt informeret grundlag
- Hyppige skift i aktiviteter eller manglende mulighed for at færdiggøre den aktuelle aktivitet
- Sanseoverload

Nogle af de grundlæggende hjernemæssige funktioner kan fungere lidt anderledes hos personer med autisme end hos flertallet. Det kan for eksempel betyde, at man kan opleve mange misforståelser i kommunikationen og i aflæsning af andres kropssprog, selvom man måske har et godt talesprog.

Det kan også betyde, at man kan have svært ved hurtigt at regne ud, hvad man skal gøre eller sige i en given social situation, eller at man har svært ved at forestille sig noget, man ikke selv har prøvet endnu.

Det kan for eksempel være, hvordan nye steder ser ud, hvordan nye mennesker opfører sig, hvad en ferie går ud på, eller hvad det vil sige at gå til fodbold. Det kræver ofte mange overvejelser, indhentning af informationer og ekstra detaljeret planlægning, inden man kan deltage eller overhovedet træffe et valg om, hvorvidt man har lyst til at deltage.

Det betyder, at en helt almindelig hverdag kan kræve ekstra energi, hvis den ikke foregår i faste rutiner, velkendte rammer og en høj grad af forudsigelighed og genkendelighed. Derfor oplever mange med autisme sig hurtigere stresset i en almindelig hverdag end andre.

Symptomer på stress

I en almindelig dagligdag styrer hjernen vores krop via en balanceret frigivelse af hormoner. Når man skal præstere lidt ekstra og for eksempel holde tale eller gå til eksamen, udløses ekstra stresshormoner som adrenalin og kortisol, som gør os i stand til at præstere lidt ekstra i en kort periode. Hvis man gennem længere tid skal præstere mere, end ens krop og hjerne har ressourcer til, opstår der biologisk ubalance. Det medfører, at der udløses ekstra stresshormoner, og der tæres på kroppens reserver af fedt og sukker

for at skabe nok energi til, at hjernen kan klare alle udfordringerne. Det kan medføre længerevarende stresssymptomer – uanset om man har autisme eller ej.

Nogle af de mest almindelige tegn på stress – uanset autisme eller ej – kan være:

Fysiske symptomer:

- Hjertebanken
- Trykken for brystet
- Svimmelhed
- Træthed
- Sitren i kroppen
- Smerter
- Ændret appetit eller fordøjelsesproblemer
- Søvnforstyrrelser
- Opblussen af allergier eller kroniske sygdomme
- Øget følsomhed over for sanseindtryk

Følelsesmæssige symptomer:

- Øget irritation eller vrede (kortere lunte)
- Nærtagenhed og let til tårer
- Ængstelighed og bekymringstendens
- Modløshed og lavt selvværd

Kognitive symptomer:

- Hukommelsesbesvær
- Koncentrationsbesvær
- Udfordringer med at tage beslutninger
- Udfordringer med at overskue information

Er vi stressede og oplever disse symptomer, vil det også have betydning for vores adfærd. Vi vil typisk blive mere passive, mangle motivation for at lave noget, trække os socialt og have svært ved at opretholde en dagligdag med pligter og krav. Det er i mange tilfælde nødvendigt med en sygemelding.

Har man autisme og er stresset, vil man udover ovenstående tegn ofte også opleve, at udfordringerne relateret til autismen kommer til at fylde mere. Hvis man for eksempel har svært ved at tage beslutninger, bliver det endnu sværere.

Nedsmeltning

Det er heller ikke usædvanligt, at mennesker med autisme og stress får nedsmeltninger. En nedsmeltning er en voldsom stressreaktion, hvor man i en vis grad mister kontrollen over sig selv og sine handlinger her og nu. Reaktionen afspejler ofte, hvordan personen i øvrigt reagerer under pres. Nogle bliver udadreagerende og kaster med ting, slår, sparker, råber eller bider, mens andre flygter fra situationen eller måske fryser helt i situationen. Reaktionen kan til tider virke helt ude af proportioner for omgivelserne, men den kan være meget overvældende for personen med autisme.

Uanset autisme har man også øget risiko for at udvikle andre problemer og lidelser, hvis man lever med stress for længe. Det kan være skolevægring, isolation i hjemmet, angst, depression, selvskade eller spiseforstyrrelse, ligesom der også er øget risiko for fysiske sygdomme, som for eksempel diabetes, hjertekar-lidelser og andre livsstilssygdomme. Derfor er det helt afgørende at sætte ind over for stress – også hos mennesker med autisme.

Forebyggelse og behandling

Den vigtigste indsats for mennesker med autisme, som rammes af stress, er at sikre en livsførelse, der stemmer overens med personens styrker og udfordringer.

- Man skal forstå, hvordan autismen kommer til udtryk, støtte det, der er svært, og give plads til at udnytte styrkerne.

Hvis man kun sætter ind over for stresssymptomerne (såsom kun at behandle angst eller depression) uden at afdække eller støtte autismen, risikerer man blot at symptombehandle, og symptomerne vil ofte vende tilbage over tid.

Det er vigtigt både forebyggende og behandlende at blive klar over:

- Hvordan kommer din autisme til udtryk?
- Hvad stresser i hverdagen?

Skab struktur, rutine og forudsigelighed

Det er helt afgørende at skabe struktur i hverdagen, men det kan samtidig være en stor opgave at klare selv. Jo yngre eller jo mere stresset personen er, desto vanskeligere er det at skabe struktur, rutine og forudsigelighed på egen hånd. Børn er afhængige af hjælp fra forældre, lærere og pædagoger, mens unge og voksne måske kan klare en del selv suppleret med hjælp fra pårørende eller fagpersoner.

Gør strukturen visuel med skemaer, billeder, kalender, alarmer på telefonen, eller apps udviklet særligt til dette. På den måde behøver personen med autisme ikke at have alle informationer i hovedet på én gang.

Lav strategier

Det kan være godt at lave planer og strategier til specifikke stressfyldte situationer. For eksempel hvordan den unge kan klare eksamen eller hvordan den voksne kan forberede sit møde. Det kan med fordel skrives ned, så alle forklarer strategierne på samme måde, og de er nemmere at huske.

Skemalæg pauser

Jo mere stresset man er, desto mere har man brug for at lade op og restituere. Uanset om man er barn, ung eller voksen med autisme, kan det for mange være svært at mærke efter, hvornår der er behov for en pause. Og jo mere stresset man bliver, desto sværere bliver det ofte at "mærke efter" selv.

Pauser kan derfor både bestå af faste pauser i løbet af dagen eller muligheden for at trække sig efter behov.

- Bestem på forhånd hvad du skal lave i dine pauser
- Lav evt. en liste med forslag eller bare 1-2 ting at vælge mellem.
- Hvis du har særlige interesser, kan du måske dyrke disse i pausen

Overvej deltagelse:

Træk dig fra ting du ikke kan overskue eller på forhånd tænker ikke bliver en succes.

Sygemelding:

Sygemelding kan en nødløsning i en periode. Man bør dog være opmærksom på, at det ofte er rammerne i dagligdagen, der forårsager stress, og at det derfor er vigtigt at ændre på de vilkår, der stresser. Hvis ikke vi gør det, vil stressen vende tilbage når man starter op på arbejde igen.

Når du er sygemeldt, er det vigtigt at skabe faste rammer i hverdagen for at undgå at forværre stressen under sygemeldingen. For meget uforudsigelighed risikerer at vedligeholde eller øge stress.