

Lektion 4: Oro, stress

Här kan du läsa innehållet i filmerna från lektion 4.

Om stress

Stress uppkommer när vi utsätts för påfrestningar och förväntningar som vi har svårt att hantera. Vissa saker gör nästan alla stressade medan andra är mer individuella. Det är alltid individens upplevelse och reaktion som avgör vad som är en stressor.

Hur man reagerar på stress kan också vara olika från person till person. Det är flera faktorer som påverkar en stressreaktion. Stora eller plötsliga livshändelser som kan vara till exempel en olycka, att byta klass eller något mer positivt som att flytta eller börja på nytt jobb.

Medfödd sårbarhet som påverkar är till exempel inlärningssvårigheter. Att man har svårt med känsloreglering eller att man har svårt att kommunicera sina behov. Det har också betydelse om det man blir stressad av är tillfälligt övergående eller om det handlar om långvarig stress.

Att se tecken på stress och att förstå vad som orsakar den är vårt viktigaste verktyg för att kunna motverka att den påverkar negativt.

Orsaker till stress

Stress kan leda till flera olika typer av symtom. Det kan vara sömnproblem, oro och ångest. Det kan också vara beteendemässiga problem, som att man undviker situationer. Man kanske stannar hemma från skolan till exempel. Om du har svårt att förstå de här symtomen och inte hittar någon annan förklaring, då kan man kanske fundera på om det kan vara just stress.

Stress har ofta flera orsaker. Det behöver inte vara så, det kan vara en orsak. Men det är väldigt vanligt att det finns flera olika orsaker till att man drabbas av stress. Några sådana orsaker som kan påverka stressen är till exempel medfödd sårbarhet. Det som vi har varit inne på under de tidiga lektionerna. Vad har man för grundförutsättningar? Och hur kan man reglera känslor? Vad har man för tidigare erfarenheter av stressande situationer eller livshändelser? Hur har man hanterat dem och hur är ens miljö? Är det en omhändertagande miljö eller är det en konfliktfylld miljö?

Andra saker som kan påverka vår stress är plötsliga livshändelser. Kanske att föräldrarna separerar, konfliktfyllda familjesituationer, att man är mobbad i skolan eller ett plötsligt dödsfall.

Hur länge stressen varar spelar också roll. Kortvarig stress är ofta inte farlig. Kortvarig stress kan vara någonting som till och med kan hjälpa oss. Men det är när stressen blir långvarig eller återkommande som den kan bli problematisk och då behöver vi få hjälp. Det handlar inte bara om att stressen blir problematisk, den kan också leda till psykisk ohälsa. Så det är av största vikt att vi lär oss att se tecken på stress och också hitta orsakerna till stressen. Det är vårt viktigaste verktyg för att motverka stress. Det här är särskilt viktigt och också svårt när det gäller personer med autism.

Autism och stress

Eftersom det är individuellt både vad som stressar och hur man reagerar när man är stressad, så är det viktigt att inte bara utgå ifrån sig själv när man tolkar barnets reaktioner. För att förstå vad barnet reagerar på behöver vi ta ett steg tillbaka och observera situationen så förutsättningslöst som möjligt.

När den akuta stressen lagt sig kan man göra barnet delaktig i att försöka komma på vad som var stressande och hur det kan förebyggas en annan gång. Hur barn med autism uttrycker sin stress kan skilja sig ganska mycket från hur det vanligen ser ut när någon är stressad.

Till exempel kanske barnet börjar skratta eller svära när hen blir rädd. Sådant kan leda till att barnet blir missförstått, vilket i sin tur leder till mer stress. Tänk på att barnets reaktion ofta är ett försök till lösning, antingen ett sätt att återfå kontrollen eller att helt undvika det som upplevs stressande. Det kan vara både medvetna och omedvetna reaktioner. Barnet använder de strategier hen har tillgång till och som kanske fungerat förut. Det kan också vara så att det som är en lösning för barnet, uppfattas som ett problem för omgivningen. Till exempel utagerande beteenden, självskadebeteenden, att avskärma sig, att vägra eller inte svara.

Stressreaktioner

Om vi vuxna kan se barnets reaktion på stress på ett tidigt stadium och försöka åtgärda det som stressar så kan det göra att man förebygger att det utvecklas till psykisk ohälsa.

Här ser ni en lista på vanliga stressreaktioner hos barn med autism för att kunna upptäcka hur det ser ut hos ditt barn:

- Specialintresset som de kanske har kan öka på ett sätt som inte är som vanligt. Att man går helt in i sitt specialintresse. Till exempel om man håller på mycket med tv-spel - att man bara sitter i sitt rum och spelar tv-spel. Eller om man till exempel är inne på att sortera saker, gör man det väldigt mycket.

- Det kan också vara det här med repetitiva beteenden och stereotypa beteenden. Att man kanske sitter och gungar för att lugna sig själv. Om man gör det mer, kan det vara ett tecken på en stressreaktion.
- Eller att man blir överdrivet upprymd.
- Man kan också vara extra känslig för ljud och ljus och beröring till exempel.
- Ökad oro, ångest, tvång samt utåtagerande och självskadebeteende.

Så den typen av förändringar kan du vara uppmärksam på hos ditt barn. Och det vi pratade om tidigare också, det här med att vara i kaos, att det inte måste vara utåtagerande med mycket skrik och bråk, utan det kan också vara att barnet drar sig undan och avskärmar sig.

Det kan vara lika mycket en kaosreaktion som det utåtagerande beteendet. Och det som blir viktigt då, eftersom det kan vara ganska subtila signaler och kanske små förändringar som du ser, är att vara uppmärksam. Där är det du som förälder som känner ditt barn allra bäst. Försök ha en bra kontakt med skolan, till exempel. Om du märker en stressreaktion, försök ha koll på om det märks i skolan också. Finns det saker där som man i så fall kan förändra?

De sista som är på listan med ökad oro, ångest och tvång och även utåtagerande och självskadebeteende, där blir det något som kanske övergår i mer psykisk ohälsa som man kan behöva få hjälp för och där man behöver sätta in mer åtgärder kring att minska stressen.

Som när vi pratade om perception, att man hellre ska sänka volymen än ändra på örat så är det samma här. Att i stället för att försöka förändra barnets stressreaktioner och beteende så ska man försöka förändra det som stressar barnet i miljön.

Och om ni har svårt att få hjälp i skolan eller att det inte räcker med de förändringar som görs, utan att de här symtomen ökar, då är det viktigt att ni kontaktar oss på BUP för att få ytterligare hjälp.

Stressande situationer

Här är en sammanfattning av vad som ofta upplevs stressande av personer med autism.

Till exempel plötsliga och oförutsägbara händelser. Det kan ju vara stressande för oss alla när det sker plötsliga och oförutsägbara händelser. Men för personer med autism så är det väldigt många händelser som är plötsliga och framförallt oförutsägbara, på grund av den annorlunda kognitionen. De har svårt att föreställa sig hur det ska bli. Också på grund av att de har svårt att föreställa sig hur andra människor tänker och känner så kan det vara stressande i en situation där man ska försöka läsa av någon annan.

Byte av aktivitet kan också vara en sådan sak som är svårt. Att man kanske håller på med någonting som man tycker är roligt. Då är det svårt att skifta till någonting annat. Man behöver ofta mycket förberedelser.

Röriga miljöer är en annan sak som är stressande. Till exempel i skolan, att det är mycket spring. Det kanske är många som pratar samtidigt. Det kan vara ljud och ljus... olika förändringar i ljud och ljus som pågår. Många olika saker som sker som kan vara stressande. Bara en sån sak som vi har varit inne på tidigare, som att gå och fika med kompisar. Man kommer till ett kafé där man först ska bestämma sig för vad man ska beställa och också att hänga med i olika samtal. Det kanske kommer in andra människor som tar uppmärksamheten.

Förändringar i sig har också att göra med annorlunda kognition. Man har en nedsatt förmåga till flexibilitet i tanken. Att om man har ställt in sig på någonting, att det ska vara på ett visst sätt, så är det väldigt svårt att acceptera att det inte blir så. Den typen av förändringar kan vara stressande.

Sen kan det också vara kroppsliga obehag, som till exempel att det skaver... Lapparna på kläder kanske skaver eller kliar. Det kan vara nya kläder till exempel, eller att det är något som klämmer åt. Sådana saker kan vara stressande och då kan personer med autism ha svårt att förklara vad det är som är obehagligt, vilket gör att deras reaktioner kanske kan upplevas som omotiverat starka i en sådan situation.

Och det har att göra med svårigheterna att kommunicera sina behov.

Stress i tonåren

Nu kommer vi prata lite om stressorer som kan visa sig särskilt i tonåren.

Att vara tonåring är ju en utmaning i sig. Man har mycket funderingar kring den egna personen och den egna identiteten, kroppen, sexualitet och sådana frågor. Och det kan vara så att man ofta vänder sig till vänner snarare än till föräldrar för att prata om de här sakerna.

För en del ungdomar med autism så kommer den här typen av frågor tidigt och för andra så kommer den sent. Det kan vara bra att du som förälder är medveten om att det kan finnas sådana funderingar hos barnet. Det kan till exempel vara det här med kompisrelationer som kan vara känsligt eftersom det är svårt i det sociala samspelet. Att det kanske kan vara så att de inte har så många kompisar och att de har funderingar kring det. Att de har funderingar kring hur det ska vara när de går in i en relation exempelvis. Även det här med de fysiska förändringarna som sker med puberteten och sexualitet och alla de frågor som kan väckas hos barnet som också kan vara stressande.

De kanske känner att de inte hänger med sina jämnåriga kompisar i utvecklingen eller att de ligger före. Att man känner att man inte riktigt passar in när det gäller de frågorna.

Tonåringar generellt har ju också många val att göra inför framtiden och det gäller ju också tonåringar med autism. Där kan det vara andra typer av funderingar som vilken utbildning kommer jag att klara av? Vilken typ av jobb kommer jag att klara av?

Alla de här funderingarna och frågorna sammantaget, är det viktigt att du som förälder finns tillgänglig för att kunna prata med din tonåring om och stötta. Är det så att ditt barn eller tonåring känner att du är lite för påträngande som förälder, vilket det kan vara för alla tonåringar, så kan man se om det finns några andra vuxna som barnet kan ha förtroende för och prata med om de här sakerna.

Och hur ser det sociala nätverket ut i övrigt?

Stressorer och skyddsfaktorer

Nu har vi återigen varit i det röda förståelsefältet (tankemodellen).

Vi har pratat om stressorer och stressreaktioner generellt, men också specifikt vid autism. Vi kommer att titta lite mer på förståelsebiten kring stress. Men vi kommer också gå vidare till den blåa rutan och prata om vad vi kan förändra. Och som tidigare så kan man sedan gå vidare till den gröna rutan om man har jobbat till exempel med någon specifik problemsituation och se om situationen fungerar bättre för barnet. Gör den det så är det bra. Gör den inte det så går vi tillbaka till den röda rutan och ser om vi behöver bättra på vår förståelse och kanske också titta lite på den blåa och även på den lila rutan i tankemodellen. Finns det något jag kan förändra och någonting vi kan förtydliga?

När stressen har blivit ett faktum så är det svårt att göra någonting åt den. Så här vill vi tänka förebyggande. Då vill vi helst minska på riskfaktorerna och öka på skyddsfaktorerna. Vilka kan då riskfaktorerna och skyddsfaktorerna vara för ett barn med autism? Riskfaktorer som vi kan behöva förändra handlar dels om olika faktorer hos individen själv men också i omgivningen. När vi tittar på riskfaktorer hos individen så är det ju det som vi har pratat en del om. Det här med den medfödda sårbarheten och grundförutsättningar, men också eventuella negativa erfarenheter av stressen tidigare och också dagsformen.

- Hur ser den ut?
- Är vi utvilade?
- Har vi energi?
- Har vi ätit?
- Har vi sovit?

Riskfaktorer i omgivningen som vi som föräldrar kan behöva hjälpa barnet med autism med, det är till exempel om vi är utsatta för överkrav. Det kan vara i skolan, men det kan också vara hemma eller på fritiden. Kan vi anpassa miljön? Om det till exempel är så att barnet befinner sig i en rörig miljö, kan vi förtydliga?

Oförutsägbarhet, där skulle vi kunna jobba mer med förberedelser. Och när det kommer till förändringar så är det också något som barn med autism ofta har svårt för. Och det handlar om både stora och små förändringar. Där kan vi också försöka förtydliga och jobba med förberedelser.

Om vi tittar på den andra delen som handlar om skyddsfaktorer:

- Vardagsfärdigheter är någonting vi kan behöva hjälpa barnet med när de är yngre, men någonting som barnet behöver lära sig mer av själv när barnet blir äldre. Har vi goda vardagsfärdigheter och klarar av vardagssituationer så är det en skyddsfaktor.
- Ett gott självförtroende, det pratade vi om tidigare, är någonting man till exempel kan bygga på fritiden genom att få ägna sig åt någonting som är utvecklande.
- Goda erfarenheter av att ha klarat av stressande situationer. Och förmågan att ta hjälp, något som kan vara svårt men något som man kan behöva träna upp.
- Om vi då tittar på faktorer som har mer med omgivningen att göra så ser vi där att struktur och förberedelse är en skyddsfaktor som vi har pratat en del om tidigare.
- Att anpassa kraven utifrån individens förmåga är också en skyddsfaktor så att individen får möjlighet att nå upp till de krav som ställs.
- Att ha goda relationer och få det att fungera i relationer är en skyddsfaktor.
- Även lågeffektivt bemötande från omgivningen är en skyddsfaktor för barnet med autism.

Stressbägaren och kaoskurvan

Ni kommer ihåg stressbägaren? Den visar hur det kan bli när flera utmaningar eller stressorer tillsammans gör så att det till slut blir för mycket och rinner över. Man tappar kontrollen.

Om man har koll på vad som stressar sitt barn så kan man vara lite förutseende och kanske kunna hjälpa till så att det inte blir för mycket. Men det lyckas man ju inte alltid med förstås.

Här på bilden så har vi lagt in stressbägarens olika nivåer på en affektkurva (*se film*). Det finns mängder av varianter på sådana här kurvor och de första gjordes 1983 av två forskare, Kaplans och Wheelers, för att visa hur ett affektutbrott går till.

I det gröna fältet, det är där man har kontroll. Man gör sånt man är van vid och bekväm med och som man känner sig trygg med. Då brukar det inte vara några stressignaler någonstans ifrån. Men det kan också vara lite tråkigt faktiskt.

I det gula fältet står man inför utmaningar. Det kan vara irriterande och jobbigt. Det kan också vara sånt som handlar om att man lär sig nya saker eller att man löser

problem. I det gula fältet har man tillgång till strategier. Man har marginaler och kan prova sig fram. Man kan ta hjälp och man kan ta in ny information som man behöver för att hantera situationen. Lite trött kan man bli efteråt, för det kan vara jobbigt, men man brukar känna att man kommer greja det på något sätt.

Men blir det för mycket eller för många irriterande saker... Eller de där strategierna, man har provat allihopa man har och man orkar inte längre. Eller man var redan från början för trött så man orkar inte försöka. Det är då man kan hamna i kaos, i det röda. Det är då man kanske får panik eller man blir så arg så man får ett utbrott. Eller man låser sig helt och vill dra sig undan och inte vara med. Och där uppe, där har man liksom inte... Man tänker inte så bra, man orkar inte försöka och man blir bara irriterad om någon kommer och försöker hjälpa.

När det som är stressande försvinner eller man inte är kvar i situationen, då kan det klinga av och man kommer ner i det gula igen. Ofta är man lite trött och man känner sig lite skör. Man kanske också känner sig lite skamsen, speciellt om man har fått ett utbrott för det kan ju vara lite skämmigt. Det är inte riktigt läge att redan då börja försöka prata med mig eller så. Ge lite tid och backa undan, det brukar vara det bästa. Så att man kan landa och få kontroll över sig själv igen.

Här är det tre nivåer, grön, gul och röd. Men ett spädbarn, de har nästan bara grön och röd. Antingen är livet toppen och allt är bra. Det är skönt och mysigt. Eller så är det skrik och panik. Då kan det vara antingen att man är hungrig, eller att man vill ha tröst, känner sig ensam eller att det bara känns obekvämt.

Men det är en lika stark reaktion på vad det än är. Men ganska snart brukar även små barn kunna vänta lite. Kunna signalera lite svagare för att de litar på att det kommer någon och hjälper till och fixar det här. Det brukar gå bra, det brukar lösa sig. Det är då man utvecklar det orange området där man känner att jag har inte tappat kontrollen helt än. Sen utvecklas det faktiskt under livet, både av erfarenheter och av att man klarar av saker och av att man får stöd från andra att klara av saker.

Som vuxen brukar det snarare vara så att det röda området är väldigt litet. Det är väldigt sällan man tappar kontrollen helt, men det kan ju förstås fortfarande hända. Och är det då så att man har autism så kan det hända lite oftare. Dels för att man kanske har lite andra saker som stressar än för de flesta andra, dels för att tolka och reglera sina känslor ofta är svårare. Det tar längre tid att få koll på sina känslor också.

Nu ska vi kolla lite på hur det kan se ut:

Ofta känner vi våra barn ganska väl så vi kan märka på dem att något är på gång. Men ibland känns det som att ett utbrott kan komma från klar himmel. Till exempel Anna som är tolv år. Hon gick till skolan precis som vanligt. Hon kom hem och verkade lite sur. Du slänger iväg ett snabbt sms till läraren och får reda på att de har haft ett oförberett prov i skolan. Det vet du att hon inte brukar gilla. Så du anar att hon kanske är en bit upp här. När hon kommer hem så är hennes lillebror där och har en kompis. De spelar och det är ganska högljutt. Anna går fort in på sitt rum

och stänger dörren. Du vet att hon tycker det är alldeles för mycket ljud så hon behöver vara i fred. Hon blev nog lite mer störd av det.

Just den här gången så var det så att hennes bror hade fått bestämma vad det skulle bli till middag. Det är hon inte är jätteförtjust i, men det är redan på gång. När Anna kommer ut till middagen så är det inte något som hon gillar. Men brorsan pratar på och är jätteglad och nöjd och hon blir ännu surare för det var inget hon gillade.

Sen reser hon sig upp och lämnar bordet. Brorsan säger "Ska du gå nu?". Då tappar hon det helt och slår igen dörren till sitt rum. Sen sätter hon på hög musik och du hör att det här är inte bra. Nu är hon i kaosläget och det har du varit med om förut så du vet att det kommer ta lång tid. Du hoppas att hon inte gör något dumt där inne.

Det är totalkaos för Anna idag. Och när man väl hamnat i sånt kaos som det här blev för henne, då är det inte så mycket man kan göra. Det gäller att ta det lugnt, lämna lite utrymme så bra det går. Visa att man finns där. Knacka på lite försiktigt och säga att du förstår. För det som brukar vara värre och som gör att kurvan varar längre, det brukar vara om man tjarar mycket, om man kommer med tillrättavisningar eller om man försöker peppa för mycket. Det kan också bli jobbigt.

Kaos kan se så olika ut. För Anna så är det mycket att hon stänger in sig. För någon annan som får ett utbrott kanske de kastar saker och skriker elaka saker mot andra. Det kan vara olika, men båda är uttryck för kaos. Så man lämnar i fred och låter det vara.

Sen när hon väl öppnar dörren och kommer ut, då har hon kommit ner i det lite lugna. Då är det fortfarande så att man inte ska gå igång och fråga "Hur var det, vad hände?" För då riskerar man att kicka upp den igen, om man kommer med för mycket prat. Det är ofta "varning" på det. Lämna ifred, låt vara, så sjunker du lite mer. Kanske komma med något som är lite avledande, något extra gott eller se en bra film eller någonting så går det ner lite till. Man hjälper till på så sätt att få ner det. Och till slut kan man komma ner i det lugna. Men just här uppe så är det viktigt med de där sakerna som stod på förra bilden. Att man backar undan, att man själv är avslappnad. För mycket känslor, även "gullig-känslor" kan bli ännu värre och jobbigare. Gråten tar aldrig slut.

Lågaffektiv kallar man det för, att man backar undan i det här kaosläget. En annan dag kan det ju vara så att man faktiskt kan undvika kaoset. För det kanske var så... I det här läget kanske man... Om brorsan höll sig lite lugn så kanske man kunde knacka på och säga, "Du, egentligen skulle du hjälpa till och laga mat idag, men jag kan göra det." Och så lämnar man i fred. Ser man till i tid att brorsan backar undan, att markera för honom att ta det lite lugnt eller inte vara i närheten, då kanske man faktiskt klarar att vända det redan här. Eller att man hittar på något kul som både brorsan och hon tycker är roligt. Humor är ofta bra. Om man vet vad som är kul så kanske man får det att vända redan innan. Så att ha koll på vad är det för stressorer, att inte dra igång för mycket saker, inte börja fråga. Försök komma på någonting annat, glida undan, så kanske man kan vända kurvan.

När ska man ta tag i de här problemen då? Ofta är det, som jag har märkt, aldrig läge att ta det samma dag som det har hänt. Det får vara någon dag när det är ett ganska bra och lugnt läge. Gärna när man vet att det kommer hända igen, men inte just idag, inte just nu.

Då kan man prata om hur ska vi göra när det är dags? Eller om det händer igen. Hur kan vi göra då, hur kan vi hjälpa dig bäst? Vad ska vi tänka på?

Då kanske man kan lyckas ännu bättre. Det är ju faktiskt de grejerna som gör att utrymmet för kaos blir mindre och mindre, för att man hanterar fler och fler situationer.