

Anbefalet af VISO-specialister

Fælles forståelse:

Når angst viser sig som belastningsreaktion

Angst er en typisk belastningsreaktion for mennesker med autisme og kan føre til komplekse udfordringer, som kræver en individuel og konkret tilgang, der tager højde for baggrunden for angsten.

Det er vigtigt at have et fælles sprog og en fælles forståelsesramme i netværket omkring barnet, så der opnås en ensartet tilgang og tydelig proces.

I samarbejdet bør være en opmærksomhed på, hvorvidt forældre eller fagpersoner bliver handlingslammet som følge af denne angst. Det er i så fald en normal reaktion.

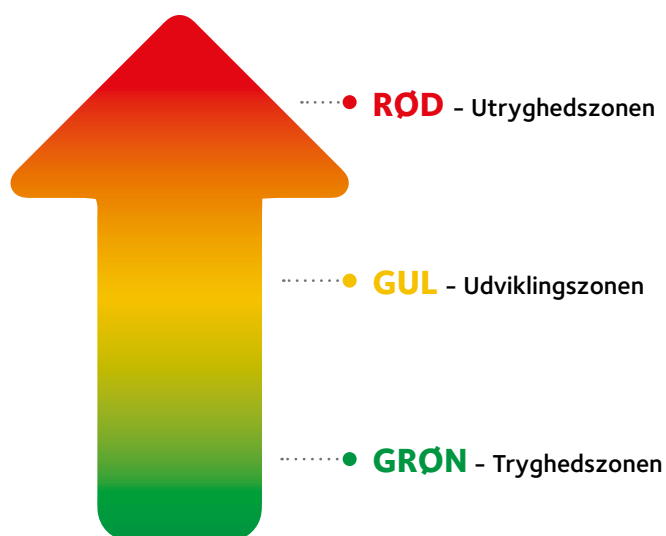
Skemaet herunder viser eksempler på belastningssymptomer. Man bør generelt være opmærksom på, om der kan være andre symptomer til stede.

FYSISKE BELASTNINGSSYMTOMER	• Hjertebanken • Svedeture • Uro • Feberfornemmelse • Anspændte muskler • Føleforstyrrelser • Hovedpine • Prikken og stikken i huden • Åndenød • Smerter • Rysten • Træthed • Svimmelhed • Migræne	• Søvnproblemer • For højt/lavt blodtryk • Tankemylder • Problemer med hjertet • Ondt i maven • Vægtøgning eller vægttab • Trykken for brystet • Udslæt og allergier • Fordøjelsesproblemer • Inflammation i kroppen • Nedsat immunfunktion • Hormonelle ubalancer • ...
MENTALE BELASTNINGSSYMTOMER	• Hukommelsesbesvær • Koncentrationsbesvær • Manglende overblik • Mentale blackouts • Lydfølsomhed • Lysfølsomhed • Udtrætning • Vrede og utålmodighed • Bange • Depression • Grådlabilitet	• Skam og lavt selvværd • Tidligere traumer genaktiveres • Nedsat empati • Tankemylder • Uklar tænkning og forvirring • Selvbefejdende tanker • Katastrofetanker om fremtiden • Grublerier over fortiden • Klappen går ned • Uvirkelighedsfornemmelse • ...
ADFÆRDSMÆSSIGE BELASTNINGSSYMTOMER	• Tendens til social tilbagetrækning • Hektisk tale eller aktivitet • For stort forbrug af stimulanser eller mad	• Manglende appetit eller øget appetit • Mangel på gode rutiner • Forskudt døgnrytme • ...

Når belastningssymptomerne er identificeret, kan der eventuelt laves en måling af dem på en skala fra 1 til 10, hvor 10 er den største belastning. På den måde har vi noget at sammenligne med, når vi næste gang taler om belastningssymptomer.

DATO	BELASTNINGSSYMTOMER	SCORING 1-10

Både skema og skala kan med fordel inddrages i forældresamarbejdet og være med til at skabe fælles sprog og forståelse for, hvilke belastningssymptomer barnet/den unge har, og hvor meget de fylder.



I dette arbejde kan vi også tale med forældrene om, hvilke symptomer der er almindelige og acceptable for det enkelte barn eller den unge, og hvornår belastningerne går over til at være skadelige. Brug eventuelt materialet om "handlemod" fra denne praksisfortælling, hvor det anbefales at arbejde i det gule område af den nærmeste udviklingszone. Altså en pejling om, hvor meget vi kan udfordre det enkelte barn eller den unge uden at overbelaste denne.