



Einverfusamtökin

Vissir þú?

Að **kvíðaeinkenni** koma oft fram hjá börnum og fullorðnum á einhverfurófi. Rannsóknir sýna að stór hluti fólks á einhverfurófinu glímir við kvíða á háu stigi sem getur valdið mikilli vanlíðan og haft neikvæð áhrif á þátttöku í daglegu lífi. Einkennin eru mismunandi og þeir sem þekkja viðkomandi best eru helst til þess fallnir að bera kennsl á þau. Regluleg og góð samskipti við aðstandendur eru því ávallt mikilvæg, sérstaklega þegar viðkomandi á einhverfurófi á í erfiðleikum með að tjá sig með tali. Þegar um börn og unglinga er að ræða er afar brýnt að markviss samvinna sé við foreldra og öflugt teymisstarf fagfólks innan og utan skólans. Kvíði getur valdið truflun á meltingu, svefn- eða matarvenjum. Nemendur eru þá viðkvæmari fyrir breytingum og félagsleg samskipti verða erfiðari. Þeir geta dregið sig meira í hlé, tjáð sig minna og verið vansælir. Ennfremur geta þeir orðið sérstaklega uppteknir af einhverju áhugamáli, myndað sér nýja þráhyggju eða tekið aftur upp gamla. Nemendurnir höndla þá oft ýmsar aðstæður illa sem þeir réðu vel við áður. Þeir forðast samvinnu við bekkjarfélaga sem aftur veldur frekari einangrun og vanlíðan sem stundum leiðir til sjálfskaðandi hegðunar.

Mikilvægt er greina hvað veldur kvíða með því að taka eftir einkennum og í hvaða samhengi þau koma fram. Vinna þarf með orsakirnar frekar en að einblína á afleiðingar eins og óæskilega hegðun. Aðlaga þarf síðan umhverfið eins og hægt er. Nemendur á einhverfurófi upplifa oft kvíða vegna skorts á fyrirsjáanleika, erfiðleika við tjáningu og við að lesa í félagsleg samskipti og aðstæður. Margir eru stöðugt að hugsa um að vera „normal“ og passa að gera ekki eitthvað sem telst óviðeigandi. Slíkt veldur kvíða og streitu og útheimtir ómælda orku. Algengt er að óþægindi og sársauki af völdum ofurnæmrar skynjunar og öðrúvísi skynúrvinnslu valdi kvíða. Einelti er einnig stór kvíðavaldur og mun algengara að einhverfir verði fyrir því en aðrir. Í mörgum tilvikum getur lyfjameðferð verið nauðsynleg.

Heimildir:

Evald Sæmundsen og Sigríður Lóa Jónsdóttir (ritstjórar). (2014). *Litróf einhverfunnar*. Reykjavík: Háskólaútgáfan.

Chalfant, A. M. (2011). *Managing Anxiety in people with Autism. A treatment guide for parents, teachers, and mental health professionals*. Bethesda: Woodbine house.

Centre for Autism. (ed.). *Managing Anxiety in the classroom*.

Sótt af: <https://www.middletownautism.com/ts/doc/publications/mca-booklet-0003-wlink.pdf>.

Sjónrænar vísbendingar (myndir og/eða texti) sem sýna hvað er framundan, til dæmis félagsfærni- og upplýsingasögur geta skipt sköpum ekki síst í skólaumhverfinu. Þær eru nauðsynlegar þegar breytingar verða en nýtast einnig til að minna á, læra nýtt námsefni, vinna með óskráðar reglur og huglæga hluti eins og tilfinningar. Hugræn atferilsmeðferð hentar þeim sem eru færir um að nýta sér slíkar leiðir (t.d. CAT-kassinn). Stór þáttur í að skapa einhverfuvænt umhverfi er að nýta fyrrgreindar aðferðir og að allir séu meðvitaðir um að áreiti geta orðið yfirþyrmandi (e. overload). Slíkt ástand skapast til dæmis þegar of margar upplýsingar eru gefnar í einu, kröfur eru of miklar, félagsleg samskipti verða of ágeng eða þegar skynáreiti trufla og valda vanlíðan. Mikilvægt er því að lesa ávallt í líðan nemandans, gæta þess að koma honum ekki í aðstæður sem hann ræður ekki við og gefa alltaf undankomuleið.

© Einverfusamtökin, fræðsluáttak 2017



VELFERÐARRÁÐUNEYTIÐ



ÁRANGUR Í UMHVÆRISMÁLUM