



Autismegruppe for unge

Velkommen

I dag er emnet **Stress og strategier**

Emner



Hvad er autisme



Kommunikation og mentalisering



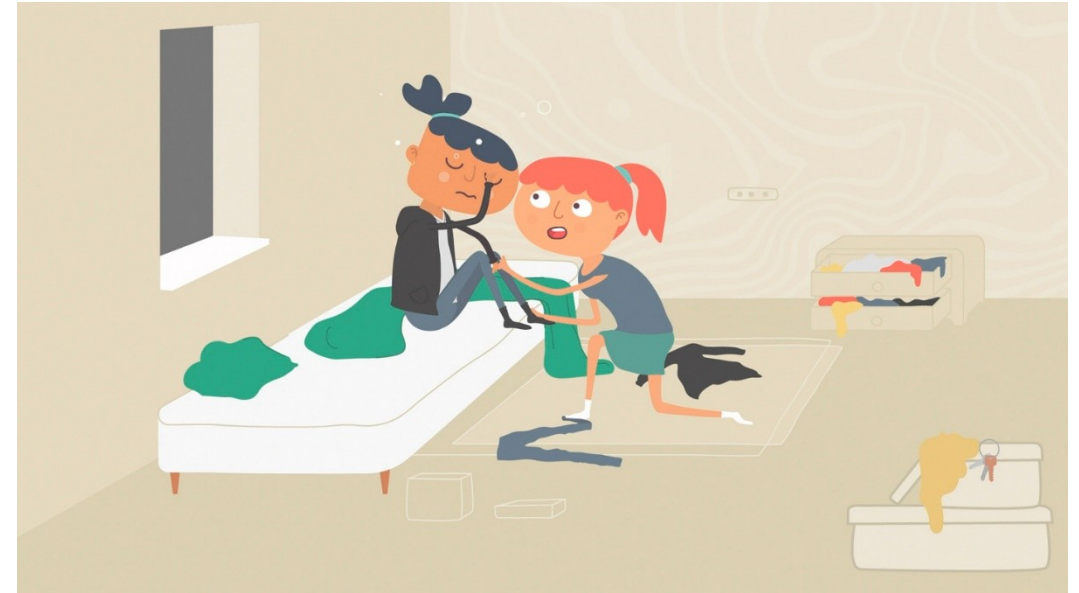
Stress og strategier



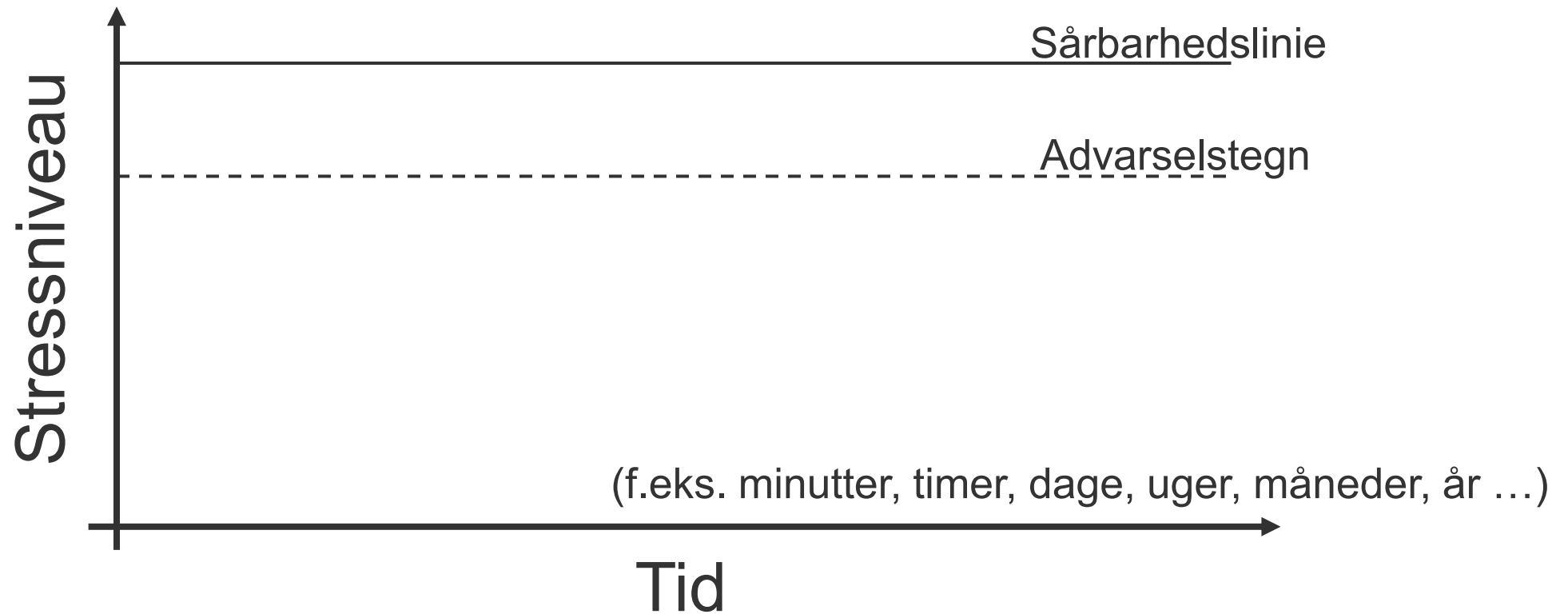
Hjernens kontrolfunktioner og søvn

Hvad kan stressse

- Skole
- Larm
- Mange mennesker
- transport
- Sociale arrangementer
- Uforudsete ting
- Ferie
- Skift
- Frikvarter



Stress - sårbarhedsmodel



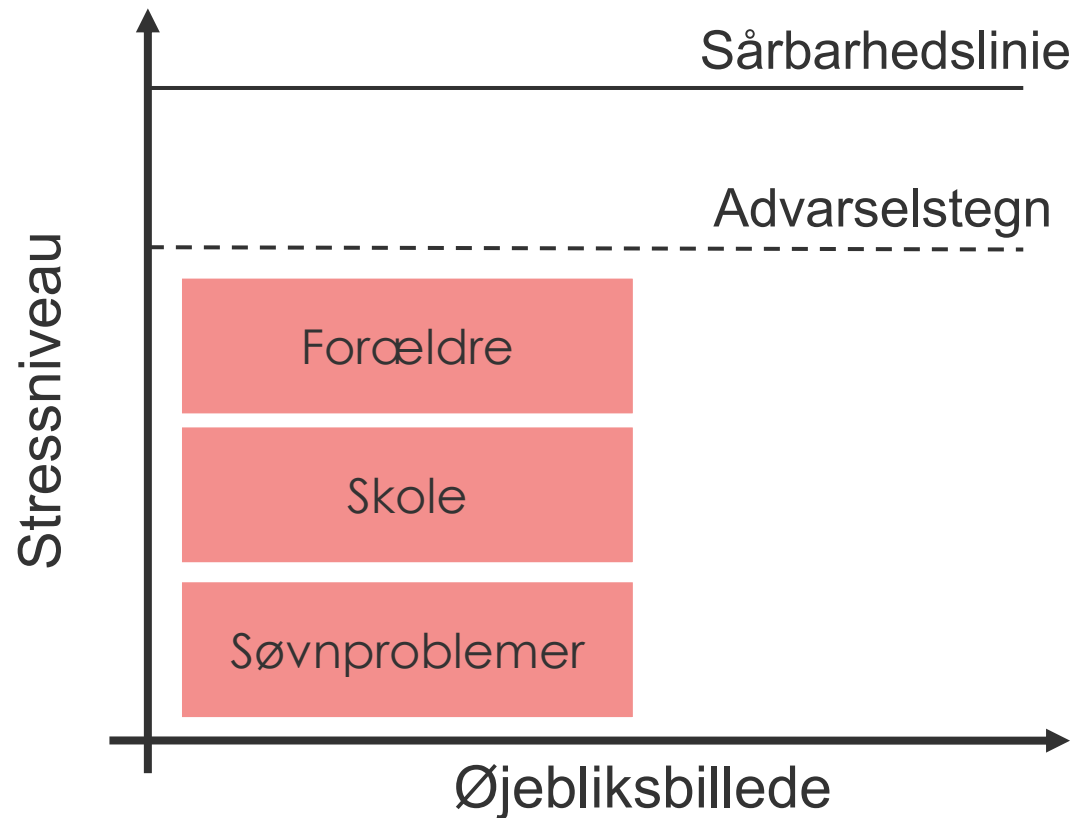
Stressfaktorer

- Der er to typer stressfaktorer:

Grundlæggende

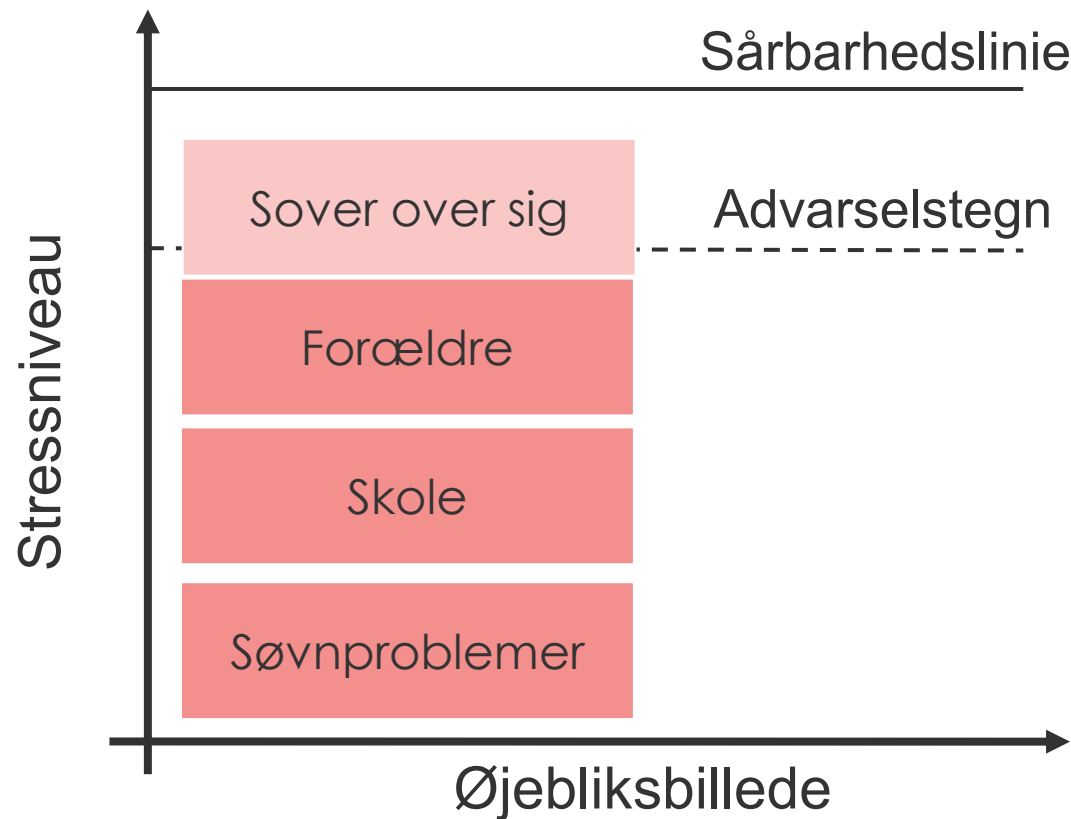
Situationsbestemte

Grundlæggende stressfaktorer



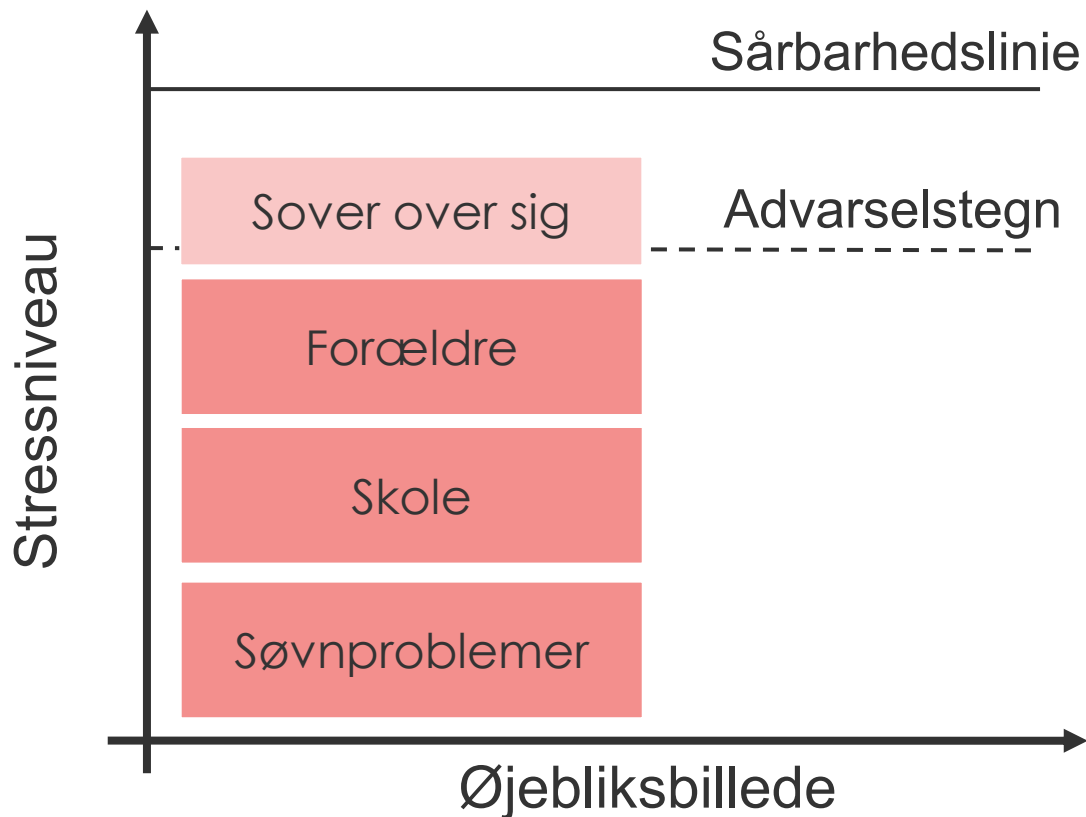
- Søvnproblemer
- Uddannelse/job
- Ikke at have styr på sin dag
- Problemer med kommunen
- Skolen
- Kæreste
- Familie/forældre
- Konflikter
- Sygdomme
- Rod
- Når folk ikke forstår mig
- Ensomhed
- Uoverskuelige opgaver
- Søskende
- Lektier/eksamen
- Økonomi

Situationsbestemte stressfaktorer



- Folk siger noget, som jeg ikke forstår
- Hovedpine
- Larm
- Akutte problemer
- Afvisninger af klassekammerater
- Pludselige ændringer / forandringer
- Skænderier
- Problemer med venner
- Arbejdsopgaver
- Vejret
- Manglende kontrol
- Mad
- Uretfærdighed / skuffelser
- Højtider / ferier / fester / sociale arrangementer
- Transportproblemer

Advarselstegn



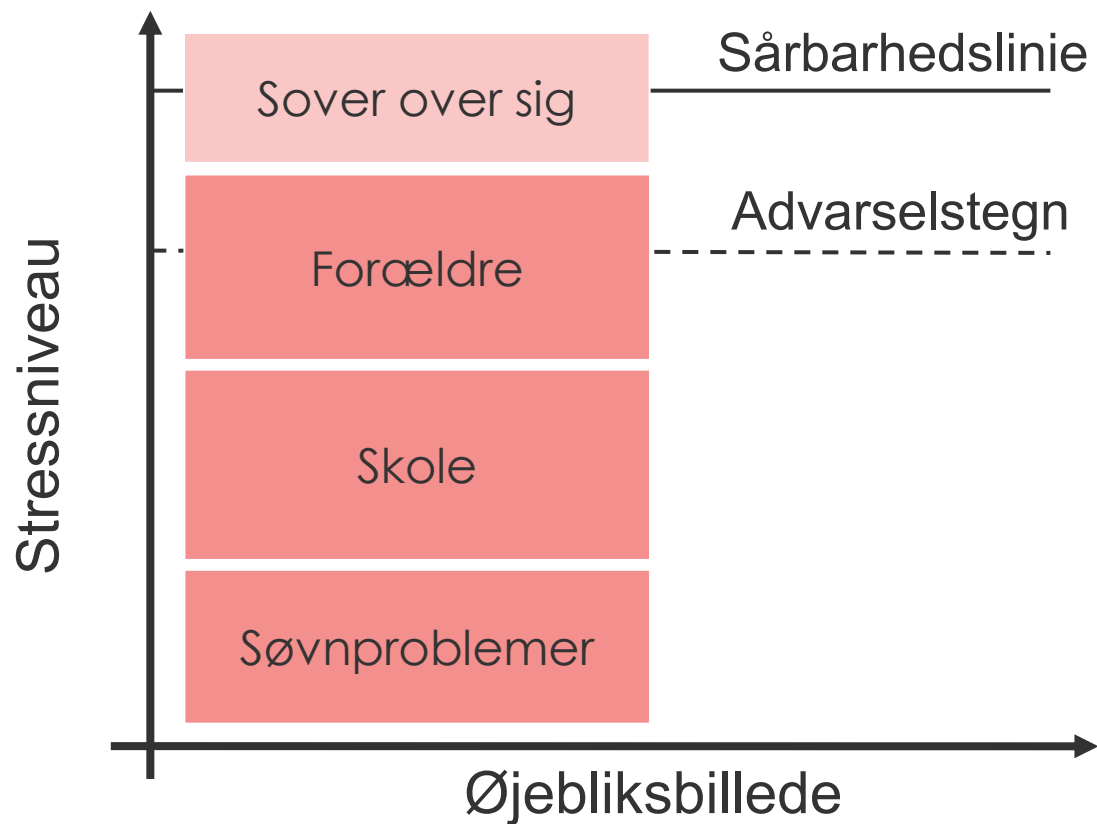
Advarselstegn

- Trækker sig
- Aggressiv
- Bekymring
- Utryghed
- Træthed
- Lyd følsomhed
- Lysfølsomhed
- Forstyrret nattesøvn
- Lettere irritabel
- Pessimistisk
- Doven/ugidelig
- Forværrede tics
- Rastløshed
- Ked af det
- Modløs
- Manglende overskud
 - Skole
 - Kammerater
 - familie

Tab af færdigheder:

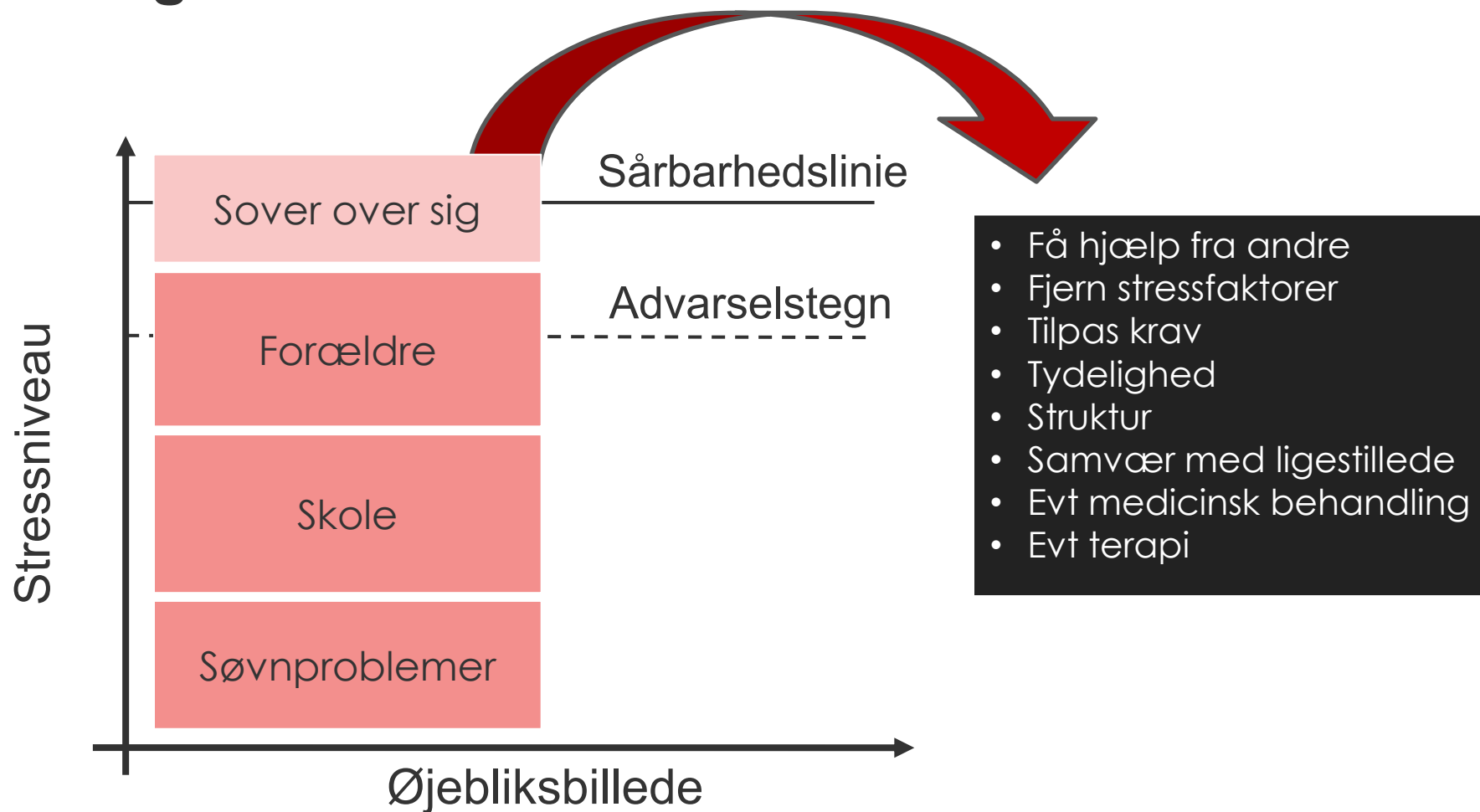
- Hygiejne
- Sprog
- Nærvær
- Koncentration
- Hukommelse
- Sociale arrangementer
- Skolefærdigheder
- Lyst til at spise
- Miste appetit

Kaostegn – over sårbarhedslinjen

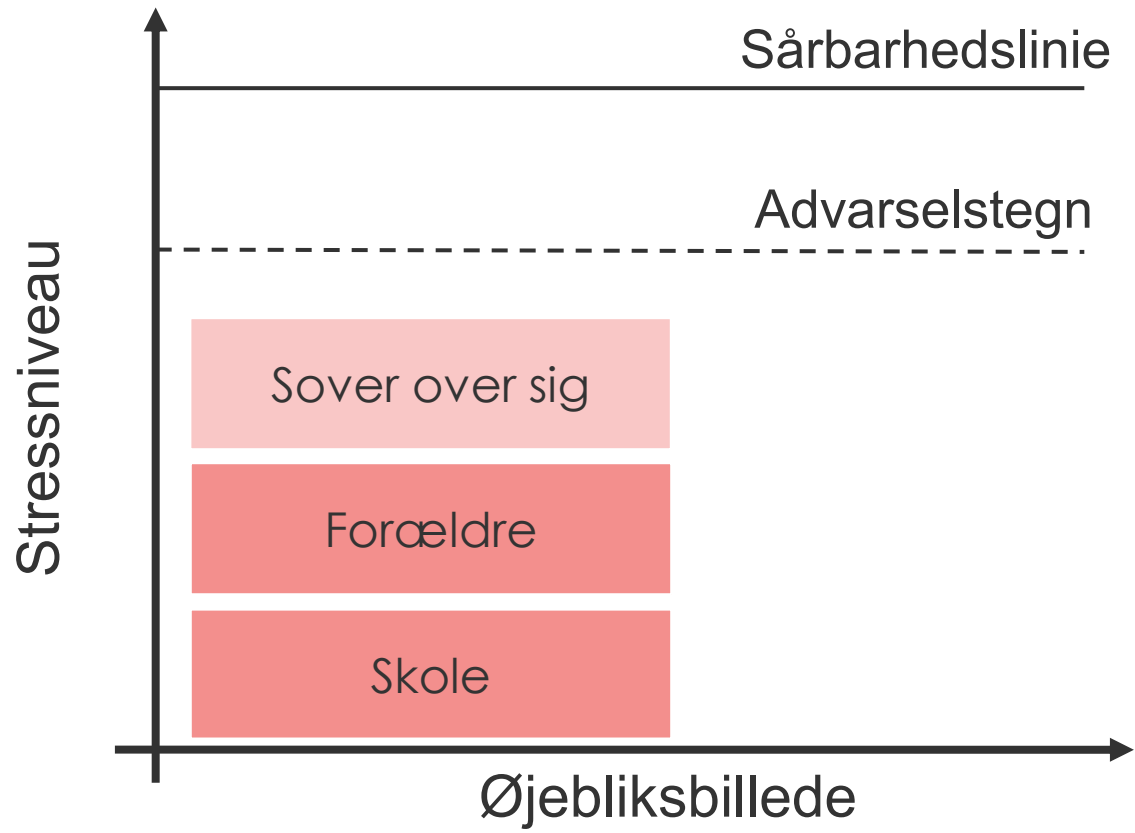


- Depression / lavt selvværd
- Angst
- Fobier
- Psykoser
- Selvskade
- Selvmordstanker
- Udadreagerende adfærd
- Tvangstanker og tvangshandlinger
- Spiseforstyrrelser
- Søvnproblemer (for meget eller for lidt)
- Misbrug

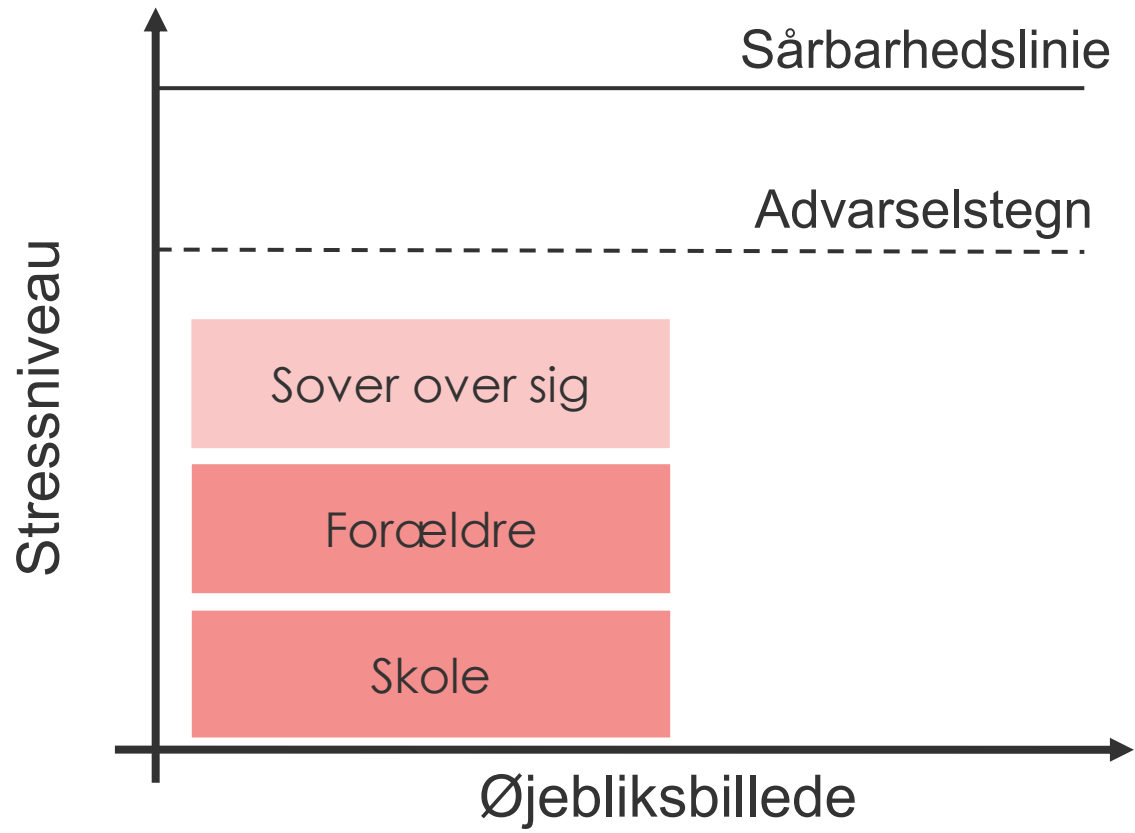
Hvad gør man så?



Under linjen igen



Beskyttende faktorer



Personlige:

- Gode hverdagsstrategier
- God selvforståelse
- Altid en plan B (en bagdør)

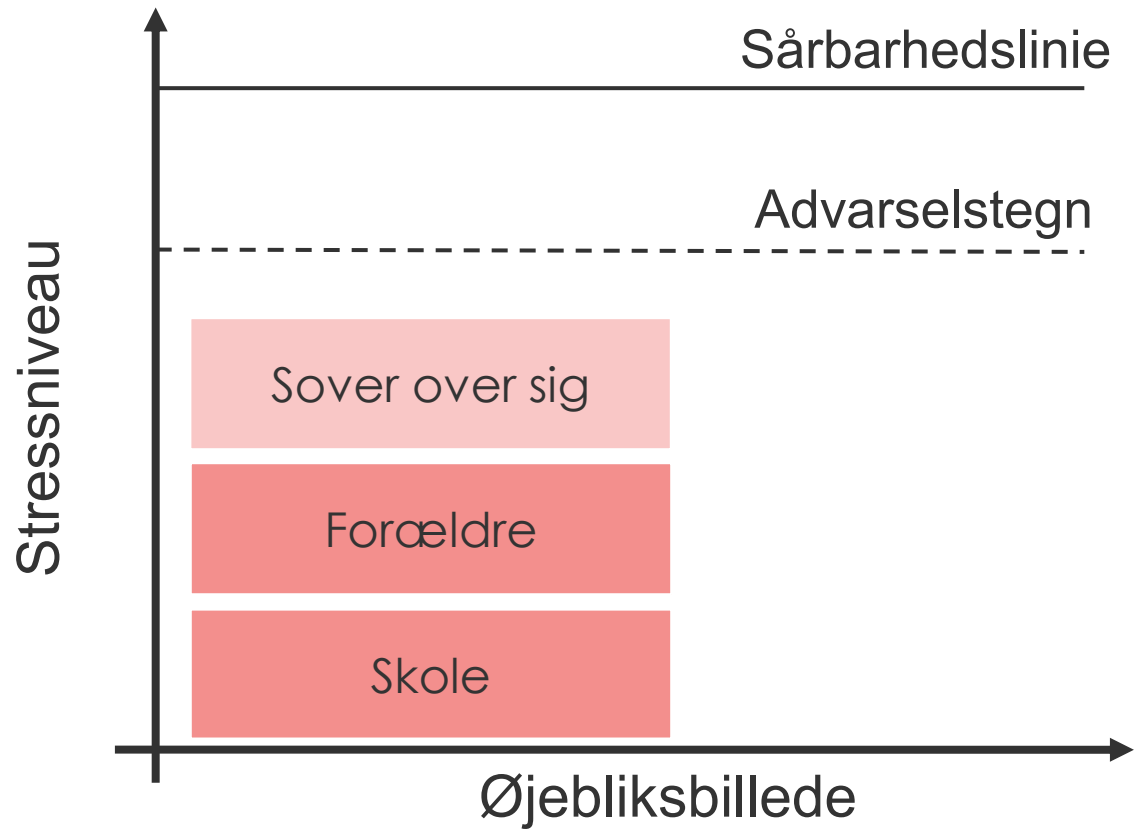
Omgivelser:

- Fælles problemforståelse
- Samtaler/rådgivning
- Gode netværk
 - De formelle
 - De uformelle

Hvad gør du når du føler dig stresset

- Høre musik
- Spille spil
- Læse en bog
- Fysisk aktivitet
- Ser serier
- Tegner
- Youtube, TikTok
- Spise sundt (smag)
- Dufte
- Kram, berøring
- Være alene
- Sove
- Ved du hvilken af dine sanser der er gode for dig, når du har brug for at få ro på?

Beskyttende faktorer



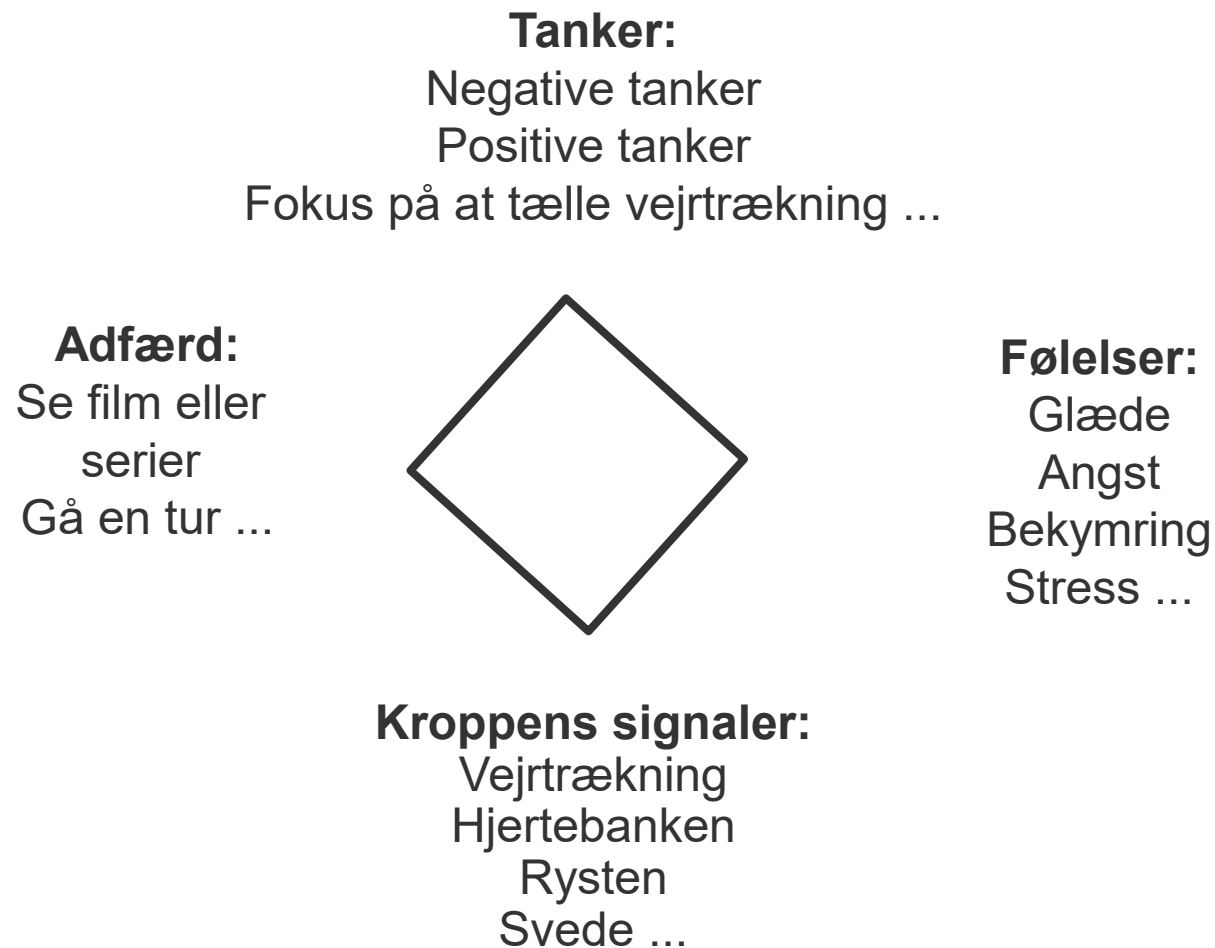
Personlige:

- Gode hverdagsstrategier
- God selvforståelse
- Altid en plan B (en bagdør)

Omgivelser:

- Fælles problemforståelse
- Samtaler/rådgivning
- Gode netværk
 - De formelle
 - De uformelle

Hjernens kontrolfunktioner: Den kognitive diamant



Vrede kan også erstattes af følelsen af tristhed



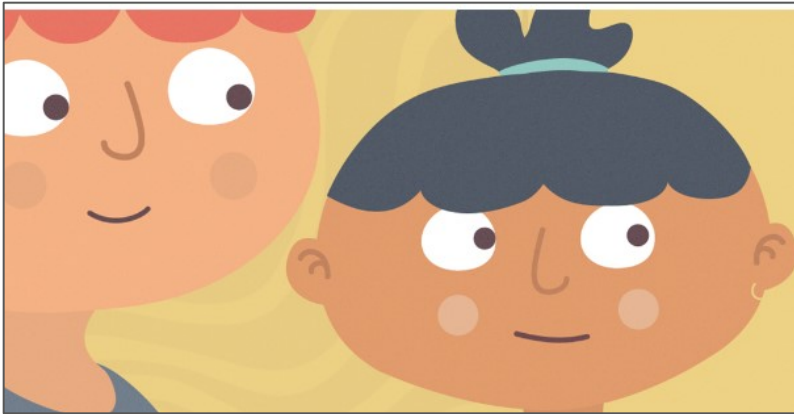
Øversat af Anne Skov Jensen, Overlevelsesguiden.dk

WHOLEHearted
SERVING CONSULTING

SMS - GUF

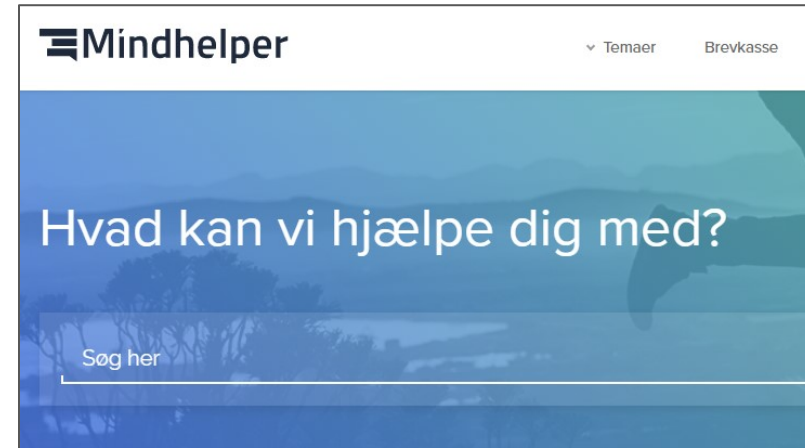
- **S**pis regelmæssigt og fornuftigt
- **M**otioner, sørg for at din krop får bevæget sig
- **S**ov godt og nok
- **G**ode oplevelser, grin, gør noget som gør dig glad
- **U**ndgå alkohol, stoffer og sygdom
- **F**orbedre nuet (forudse og forebyg udfordringer)

Henvisninger



BUCs hjemmeside om autisme hos unge

<https://www.psykiatri-regionh.dk/centre-og-social-tilbud/psykiatriske-centre/boerne-og-ungdomspsykiatrisk-center/viden-om/unge/autisme/Sider/default.aspx>



Mindhelper

www.mindhelper.dk



Autismeforeningen

www.autismeforeningen.dk

Emner



Hvad er autisme



Kommunikation og mentalisering



Stress og strategier



Hjernens kontrolfunktioner og søvn