

Grundlæggende belastningsfaktorer: (og hvad som kan afhjælpe efter min erfaring)

- Svag central kohærens (skab forudsigelighed)
- Arbejdshukommelsesvanskeligheder (hjælpe systemer til at huske ting – kalender, notifikationer så man kan have orden i tingene ex. husk gymnastiktøj)
- Opmærksomhedsvanskeligheder, svært ved at holde fokus, afledelig. (mindsk "støj" i miljøet, mindsk afledigheds elementer)
- Svag social evne, empatiforstyrrelse. (lav social stories, strategier til forskellige sociale situationer).
- Kommunikations vanskeligheder (hjælp til at "oversætte" til NTére, lave rollespil hvor man øver situationer).
- Søvnforstyrrelser (lav mestringsstrategier til brug ved søvnunderskud).
- Affektfølsomhed og udtrykt emotion i hverdagen. (fagfolk vær rolige og afbalancerede i fremtoning og udtryk)

Alle disse belastningsfaktorer er kun stressende hvis kravene er, at man har almindelige evner. Vi kan ikke fjerne de kognitive vanskeligheder men vi kan tilpasse kravene til de vanskeligheder som menneskene har.

Sanseforstyrrelser;

- Følesansforstyrrelse. (afhjælp stramt tøj, elastikbind knæ/albue, kugledyne, massage)
- Støjfølsomhed og vanskelighed med at sortere i lyde. (musik i ørene, høreværn, rolige omgivelser)
- Lysfølsomhed og følsomhed for blink. (afskærm, brug LED/gløde/dagslys).
- Visuelle vanskeligheder og manglende evne til at sortere i synsindtryk. (fysiskindretning spartansk/simpel, ensfarvedhed)
- Smerte følsomhed, selvskade. (brug smertestillende, fakirmåtte, elastik til håndled, massage)

Omgivelsesforstyrrelser;

- Familierelationsforstyrrelse (mindsk andre belastningsfaktorer)
- Livshændelser og traumer

Disse to kan vi sjældent gøre noget ved men vi kan så prøve at minimere andre belastningsfaktorer så at vi kan forsøge at minimere belastningsgraden.

Fokuser på de belastningsfaktorer vi har mulighed for, at gøre noget ved når man arbejder med stressmodellen.

- Hvad **kan** vi tage bort af belastningsfaktorer og
- Hvad **vil** vi tage bort af belastningsfaktorer (fjern de kedelige belastningsfaktorer og behold de sjove ex Tivoli).

Situationsbestemte belastningsfaktorer — dråben der får bægeret til at flyde over.

- Krav - plus krav noget man skal gøre minus krav noget som man skal lade være med.
- Konflikter og uoverensstemmelser.
- Skift og uventede ændringer i hverdagen
- Mange skift på kort tid ex brusebad
- Mad – spisesituationen kan være stressende og grænseoverskridende intim.
- Pludselige sanseoplevelser – høje lyde, temperaturændringer, blink
- At være sammen med mennesker man ikke trives med
- Fester og højtider

Beskyttende faktorer – salutogene faktorer – resiliens.

Personlige faktorer;

- Selvførelse - gode hverdagsstrategier, viden om sin stressfølsomhed og hvilke situationer man skal undgå.
- Identitet – vælger en færdig identitet ex, Goth, nazist – mindsker stressfølsomheden
- At være god til noget – noget at hænge sin selvtillid op på ex. ved alt om heste, togtørerplanen i Europa – det gør en mindre stressfølsom.

Omgivelsesfaktorer;

- Fysiske faktorer som lys, ro og plads. Jo bedre fysiske rammer jo bedre klarer man belastninger.
- Struktur og kravstilpasning
- Netværk og relationer – nogen at sige hej til, at hvile sig ved, have tillid til.

Kristina Fischer

Efter Udviklingsforstyrrelser og psykisk sårbarhed. Af Bo Hejlskov Elvén, Hanne Veje og Henning Beier

Kap.10.

Stressprofil

Grundlæggende og situationsbestemte belastningsfaktorer.

Der er to slags kaostegn; **Akutte og langvarige.**

Akutte kaostegn;

- Udadrettet adfærd
- Impulsiv selvmordsforsøg
- Dissociation
- Handlingslammelse
- Voldsom selvskadende adfærd

(alle akutte kaostegn kræver en rogivende og afstressende pædagogisk low arousal)

Langvarige kaostegn;

- Depression eller apati
- Psykotiske episoder
- Spiseforstyrrelser
- Angsttilstande
- Stressoverbelastningssyndrom (som kan være smertesyndrom eller træthedssyndrom)

(udvikles når at stressniveauet er for højt over længere tid. Man er nødt til at sænke de grundlæggende belastningsfaktorer)

Advarselstegn;

Der er 4 advarselstegn; **Positive, Negative, Tab af færdigheder, Personlige.**

Positive advarselstegn;

Man gør noget som mindsker stressen Ex

- at man afskærmer sig,
- går væk,
- sænker sine krav til sig selv (doven/træt)
- fokus på særinteresser
- mestningsorienteret selvskade
- usynlige venner eller anden virkelighedsflugt

Negative advarselstegn;

Gør noget som øger stressen ex.

- Irritabilitet eller aggressivitet
- Utryghed og mindsket tillid til andre
- Øget sansefølsomhed
- Søvnproblemer
- Raskløshed og motorisk uro
- Angst og følelsesmæssig uro
- Tvangshandlinger el. tvangstanker
- Nedsat immunsystem
- Allergisk reaktion
- Arbejdshukommelsesvanskeligheder
- Depressive tendenser – oplevelsen af at det er lige meget hvad man gør, det går alligevel galt.

Tab af færdigheder;

Hvor man har svært ved at gennemfører aktiviteter, som kræver fokus og ekstra koncentration Ex.

- Hygiejneproblemer
- Tab af ordenssans
- Tab af eksekutive funktioner
- Tab af tidsfornemmelse
- Tab af sproglige evner
- Tab af nærvær
- Tab af sociale færdigheder
- Tab af skolefærdigheder
- Tab af hverdagsfærdigheder
- Vanskeligheder med at regulerer affekt
- infleksibilitet
- tab af evnen til at finde vej

Personlige advarselstegn;

Som kan være tydeligt koblede til din person. Det kan være visse lyde, ord eller bevægelser.

- Lyde
- Visse ord
- Bevægelser eller tics
- Sorte øjne
- Komplekse personlige advarselstegn ex. seksuel bekræftelse oa.