

Når alarmklokken ringer - autisme og angst



*Af Catrine Madsin, psykolog med speciale i autisme og ADHD,
www.madsin.dk*

Svedige håndflader, hjertebanken og katastrofetanker. Et behov for at komme væk.

Angst rammer 5-15 % af befolkningen¹. Hos mennesker med autisme er det op til 40 %².

Mange mennesker med autisme oplever også ængstelighed livet igennem - også selvom de ikke udvikler decideret angst.

Heldigvis hjælper både forebyggelse og behandling, når autismen tænkes med ind som en afgørende faktor.

Når angsten skygger

Når man har autisme, ses angst ofte som et belastningssymptom. Dette skyldes, at det er psykisk belastende at leve et liv, der ikke er tilpasset autisme. Den psykiske belastning kan over tid udvikle sig til angst (men også til fx stress og depression). Derfor kan man også udvikle angst både før og efter, at autismediagnosen bliver stillet. Mange mennesker med autisme har derfor også oplevet at blive behandlet for angst uden tilstrækkelig effekt, og først senere opdages autismen. Dette skyldes ofte, at angsten har været tydeligst og mest behandlingskrævende, mens autismen måske ikke har været så tydelig endnu - hverken for omgivelser eller personen selv.

Når der er autisme og angst til stede samtidig, vil angstbehandling dog ofte kun være symptombehandling, og det er nødvendigt samtidig at se på den grundlæggende årsag til angsten: I dette tilfælde autismen.

Autisme

Autisme kan forklares som en anderledes udvikling, hvor den autistiske person sanser, oplever og reagerer anderledes på omverden end de fleste. Ikke forkert - bare anderledes. Ca. 1-3 % af danskerne får stillet en autismediagnose³.

For at få diagnosen skal der have været tegn på autisme allerede fra barndommen, og man skal have en såkaldt funktionsnedsættelse. Funktionsnedsættelse betyder, at det er svært for personen at trives i en almindelig hverdag, uden at der bliver taget særlige hensyn til ens autisme på tværs af både hjem, fritid og skole/uddannelse/job.

Mennesker med autisme har i forskelligt omfang vanskeligheder med kommunikation og socialt samspil, og det er nødvendigt med en hverdag præget af forudsigelighed og rutiner. Mange har desuden særlige interesser, de dyrker med stor intensitet og glæde.

Nyere forskning beskriver også autisme som et spektrum. I den ene ende af spektret findes autistiske mennesker med omfattende funktionspåvirkning og et stort støttebehov. I den anden ende af spektret ses autistiske mennesker, som fungerer relativt almindeligt på overfladen. Mange kæmper dog med fx angst, depression og stress som følge af at have levet et liv med autisme uden at kende til autismen eller uden at indrette livet eller modtage tilstrækkelig støtte til autismen.

Fokus i denne artikel er på børn, unge og voksne med autisme, som befinder sig i den ende af spektret, hvor det ikke altid er lige tydeligt, at de har autisme. Typiske tegn på autisme hos denne gruppe er fx:

Kommunikativt kan sproget lyde almindeligt, men mange finder fx smalltalk meningsløst eller udfordrende. Nogle lyder "gammekloge" og bruger særlige ord. Mange oplever ofte, at de selv bliver misforstået, eller at de misforstår andre.

Socialt kan det bl.a. være svært at aflæse andre og tolke andres hensigter. Mange har et begrænset netværk, fordi det er svært at få og fastholde relationer - også selvom mange brændende ønsker sig både venner, kæreste og familie.

Rutiner i hverdagen giver både mening og glæde. Det kan udmatte og til tider skabe ængstelighed, når der er uforudsigelige ændringer, eller rutinerne skal ændres.

Interesser kan være helt særlige. Oftest er interesserne dog de samme som alle andres, fx fodbold, mode eller krea, men de dyrkes ofte med større intensitet. For nogle er det også så stor en glæde at tale om interesserne, at det er svært at tale om andet.

Angst som en alarmklokke

I min praksis bruger jeg ofte alarmklokken som metafor for ængstelighed og angst. Ængstelighed er en lettere frygt, som man kan være generende og dræne for energi. Angst er derimod en fysisk og mental overreaktion på en situation, som ens nervesystem oplever som truende - andre vil ofte ikke opleve det på samme måde. Angsten afholder én fra at leve det liv, man gerne vil. Når man har autisme, vil alarmklokken ofte kime, når personen bliver udfordret af sin autisme, og vedkommende endnu ikke har lært gode strategier til at klare den udfordrende situationen.

Herunder er listet 10 mulige årsager til, at mennesker med autisme kan opleve, at alarmklokken tændes. Listen er ikke udtømmende. Jo flere årsager man genkender, desto større vil den psykiske belastning blive, og risikoen for at udvikle angst er høj.

Ti mulige årsager til ængstelighed og angst ved autisme

1. Sensoriske udfordringer: Overfølsomhed for lyde, lys, lugte og berøring samt udfordringer med at forholde sig til mange sanseindtryk samtidig kan skabe konstant uro

og overstimulation, der trigger ængstelighed og angst.

2. Kommunikative vanskeligheder/ Alexitymi:

"Alexitymi" er et ord, der oprindeligt stammer fra græsk og i dag kan beskrives som besvær med at sætte ord på indre følelser og tilstande. Dette kan gøre det svært at forklare både sig selv og til andre, hvordan man har det og dermed også at få den rette støtte og hjælp.

Manglende forudsigelighed: Uforudsete ændringer i planer, rutiner eller omgivelser kan skabe stor usikkerhed.

Social usikkerhed og misforståelser: Besvær ved at aflæse sociale signaler og forstå sociale spilleregler kan føre til konstant usikkerhed og bekymring for at gøre noget forkert.

Tidligere nederlag og afvisninger: Gentagne oplevelser af misforståelser, oplevelsen af at "være forkert" og mobning kan skabe en negativ selvopfattelse og øget sårbarhed for angst.

Eksekutive vanskeligheder: Udfordringer med fx planlægning, overblik og fleksibilitet kan føre til kaosfølelse og stress i hverdagen.

Perfektionisme: Et øget detaljefokus og ønske om at klare sig lige så godt som ens jævnaldrende kan føre til høje krav til sig selv og stort ubehag, når man begår fejl. Hos nogle skaber det uperfekte derfor indre uro og ængstelighed.

Overtænkning og bekymringstendens: Mange med autisme tænker både meget og dybt, hvilket kan føre til overtænkning, katastrofetanker og bekymringer.

Utilstrækkelig viden om og støtte til autismen: Manglende viden om ens egen autismeprofil eller manglende forståelse fra omgivelserne kan medføre utilstrækkelig støtte i hverdagen. Utilstrækkelig støtte kan ofte føre til stress og belastningsreaktioner, herunder angst.

Komtidige diagnoser (komorbiditet): Mange med autisme har samtidig fx ADHD, OCD eller depression - tilstande, der øger risikoen for angst yderligere.

Når angsten sætter ind

Vi kan bruge Signe som et eksempel. Signe er fiktivt eksempel, men jeg har mødt mange klienter som Signe i min praksis. Signe er sidst i 20'erne, og hun har autisme. Hendes alarmklokke har altid ringet særligt højt, når hun skal møde nye mennesker, fordi hendes autisme medfører:

- Sensorisk ubehag ved at skulle give håndtryk
- Tvivl om, hvornår hun skal give hånd eller kramme
- Tvivl om, hvor hun skal stille eller sætte sig
- Nedsat evne til smalltalk
- Besvær med at byde ind i samtalen eller at komme i tanke om samtaleemner
- Svært ved selv at finde løsninger på ovenstående - selvom hun virkelig har prøvet!

For et halvt år siden startede Signe på et nyt job, hvor hun skulle møde mange nye mennesker. I den forbindelse begyndte hun at få angstanfald med katastrofetanker om at have gjort eller sagt dumme ting. Hun fik også hjertebanken, opkastfølelser og svimmelhed bare ved tanken om at møde op på det nye arbejde.

Behandling med to spor

Når Signe skal arbejde med sin angst, er der vigtigt, at hun opsøger hjælp på to niveauer samtidig:

• **Den grundlæggende årsag - fokus på autismen:** Her har Signe fx brug for:

1. Afdækning af, hvordan autisme påvirker Signe i situationen med det nye job og evt. også generelt.
2. Viden om sammenhængen mellem Signes autisme, alarmklokken og angsten.
3. Strategier til de udfordringer, hendes autisme giver hende generelt og i den specifikke situation. Ift. det nye job, vil Signe fx have glæde af øvelse i at smalltalke og forslag til bl.a. emner at tale om, hvornår hun skal give hånd, og hvor hun kan stille/sætte sig. Desuden fx også afdækning af tegn på, at hun er sansemæssigt fyldt op og har brug for at trække sig.

Belastningssymptomet - Angsten: I de nationale kliniske retningslinjer til behandling af autisme hos børn og unge¹⁴, peger Sundhedsstyrelsen på, at kognitiv adfærdsterapi er en effektiv behandling mod angst. Det er dog vigtigt, at terapien tilpasses autismen for at være hjælpsom og opnå bedst effekt. Ud fra denne tilgang, vil Signe fx have brug for:

1. Generel viden om angst, og hvordan angst får hende til at undgå ubehagelige ting. Herunder forståelse for, at al udvikling er forbundet med et vist ubehag, men strategier til hendes autisme kan mindske ubehaget og dermed måske gøre det mere overskueligt at konfrontere og udholde det ubehagelige.
2. Strategier til at håndtere angsten og undgå at den holder hende tilbage, når hun er klædt på med sine autistestøttende strategier. Fx dybe vejrtrækninger, afledning samt at konfrontere og udholde angsten, indtil den går over.

Risiko ved énspektet behandling

Hvis Signe kun modtager hjælp til angsten (uden fokus på autismen), er risikoen stor for, at angsten vil "flytte rundt" og ramme forskellige områder i hendes liv, når hun oplever nye udfordringer og mangler nye grundlæggende strategier på grund af sin autisme.

Hvis Signe derimod kun modtager hjælp til sin autisme (uden hjælp til angsten), vil angsten formentlig forhindre hende i at komme ud i de svære situationer og øve de strategier, hun har fået til sin autisme.

Hvis Signe skal have optimal behandlingseffekt, bør behandlingen derfor rettes mod både autismen og angsten.

Det tager tid at lære sin autisme og sine gode strategier at kende. Derfor oplever nogle også, at bedringen ikke indfinder sig så hurtigt som håbet, selvom de har fået deres autismediagnose.

Mange oplever øget ængstelighed og tilbagefald af angst ved større overgange i livet, som fx når de skifter job, bliver forældre eller bliver skilt. Men viden og øvelse gør det nemmere at sætte ind med gode strategier til autismen samt at møde angsten og finde roen igen.

Værktøjskassen: Forbyggelse som den bedste strategi ved autisme

De bedste tiltag til at undgå alarmklokker i fuld symfoni er at få indsigt i sin autisme, udarbejde gode strategier til livet med autisme samt at få den nødvendige støtte. Med viden og gode strategier, vil det psykiske pres mindskes, og alarmklokkerne vil over tid larme mere sjældent og knap så højt. Hos nogle bliver de endda helt tavse.

Gode forebyggende strategier kan fx bestå af:

1. **Skab forudsigelighed i hverdagen:** Brug dagsplaner, kalendere eller visuelle skemaer, så det er tydeligt, hvad der skal ske – og i hvilken rækkefølge. Er der ændringer, skal planen tilpasses. Måske klarer personen med autisme det selv, måske er der brug for varsling i god tid og hjælp til at lave en alternativ plan.
2. **Skær ned på indtryk:** Undgå overstimulerende omgivelser. Brug fx høretelefoner, solbriller eller kasket og søg væk ved behov for ro.
3. **Skab rolige pauser i løbet af dagen:** Planlæg pauser til at lade op. Planlæg gerne på forhånd, hvad pausen skal bruges på – fx at lytte til musik, gå en tur eller bare være alene lidt.
4. **Træn sociale situationer på forhånd:** Øv gerne smalltalk og emner at tale om i forskellige situationer
 - gerne sammen med en ven eller pårørende.
5. **Sørg for at sove og spise regelmæssigt:** Træthed og lavt blodsukker kan gøre alting sværere. Fast rytme hjælper kroppen og hjernen til at undgå at køre med på bekymringer samt til at finde ro om aftenen, hvor ængsteligt tankemylder kan være værst.
6. **Brug kroppen:** Bevægelse booster glædeshormonerne i hjernen, dette giver ro og overskud til både hoved og krop.
7. **Træk vejret:** En dyb vejtrækning er den hurtigste vej til at berolige nervesystemet.
8. **Gør mere af det, der giver dig ro og glæde:** Det kan fx være gentagelser, natur, kreative aktiviteter, gaming eller samvær med dyr. Glædesfyldte aktiviteter er vigtige at på skemaet, fordi det øger humøret og dæmper ængstelighed. Vær dog samtidig opmærksom på at skabe balance, så de særlige interesser ikke bliver det eneste, der fylder i livet.
9. **Sæt ord på bekymringerne:** Bekymringer vokser ofte, når man går med dem alene, eller hvis man bruger for lang tid på dem. Snak med en tryk person, hvis noget bekymrer, og få evt. hjælp til at tjekke om bekymringen er realistisk.
10. **Reelle problemer kræver reelle løsninger:** Nogle bekymringer handler om reelle problemer, fx at man ikke ved, hvilken bus man skal tage, eller hvad man skal sige til en fest. Her er brug for reelle løsninger.

¹Sundhed.dk: <https://www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/laegehaandbogen/psykiatri/symptomer-og-tegn/angst/>

²Zaboski BA, Storch EA. Comorbid autism spectrum disorder and anxiety disorders: a brief review. *Future Neurol.* 2018 Feb;13(1):31-37. doi: 10.2217/fnl-2017-0030. Epub 2018 Jan 17. PMID: 29379397; PMCID: PMC5772195.

³

<https://www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/laegehaandbogen/boerne-og-ungdomspsykiatri/tilstande-og-sygdomme/gennemgribende-udviklingsforstyrrelser/autismespektrumforstyrrelser/>

<https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2021/NKRautismespektrumforstyrrelserBornUnge/NKR-for-behandling-af-autismespektrumforstyrrelser-hos-boern/>