

Autismrelaterat

(tecken, symtom, svårigheter, brister, tillstånd, styrkor m.m.)

Skriftställare: Eimi Snell

(själv diagnoserad med Atypisk Autism vid 25-år ålder)

UTKAST 2

2022-08-28

- **Annorlunda sätt att känna, tycka och vara** (autism har ingenting med intelligensen att göra. P.g.a. omständigheterna kan svårigheterna märkas mer eller mindre).
- **Begränsad förmåga till social interaktion.**
- **Begränsad förmåga till kommunikation** (t.ex. svårt att få andra att förstå en på rätt sätt, lätt för missförstånd hos den autistiske själv och från andra).
- **Begränsad förmåga till föreställningsförmåga.**
- **Ett eller flera specialintressen** (samlare, förmåga till utantillkunskaper).
- **Svårigheter att ta in & tolka information.**
- **Svårigheter att planera & organisera.**
- **Minnesstörningar** (Det är vanligt att t.ex. flickor/kvinnor med autism har problem med sitt arbetsminne (människans korttidsminne har en begränsad kapacitet på ungefär 30 sekunder. Just korttidsminnet är till för att hålla informationen fräsch under pågående aktivitet. Ett ex. på detta kan vara att slå ett telefonnummer)).
- **Större behov av rutin, struktur & förutsägbarhet** (fasta rutiner, ritualer, svårt för plötsliga förändringar).
- **Bristande helhetsförmåga** (fokuserar lätt på detaljer).
- **Dålig tidsuppfattning.**
- **Bristande motorik** ("klumpig", svårighet att bedöma avstånd).
- **Selektiv i vad man lägger tid & energi på** ("lat"/"bekvämt", "kräsen", svårt att fokusera på sådant som inte intresserar).
- **Större stresskänslighet/Nedsatt stresstolerans** (lätt uttröttbar, utmattning, irritabilitet, utbrott, sammanbrott).
- **Nedsatt intuitiv förståelse för andra** (bristande mentalisering).
- **Svårigheter att "läsa mellan raderna" i socialt samspel.**
- **Svårigheter att se saken ur den andres perspektiv** (bristande kognitiv empati).
- **Svårigheter att läsa av vad den andre känner.**
- **Defekt i inlevelseförmåga.**
- **Fixeringar och/eller låsningar i tänkandet och/eller beteende** (t.ex. en viss inställning/attityd, vissa rutiner eller ritualer, en viss aktivitet eller intresse (ex. Sex, föremål som snurrar eller blänker), fira en högtid på ett visst sätt. Och om du försöker tjata eller prata personen ur en situation; förvärras situationen och det kan ta längre tid för den autistiske att förstå vad som förväntas av denne. Ge hen tid och förståelse!).
- **Konkret tänkande; svårt med abstrakt tänkande** (tolkar det som sägs bokstavligt).
- **Bristande "sunt förnuft"** (kopplat till begränsad förmåga till föreställningsförmåga och bristande konsekvenstänk).
- **Bristande konsekvenstänk.**
- **Kastar ur sig svar innan frågeställaren pratat färdigt.**
- **Pratar överdrivet mycket och känner inte om lyssnaren är intresserad.**
- **Oförmögen till "småprat".**
- **Pratar snarare till än med andra.**
- **Svårigheter att ta till sig kritik.**
- **Avvikelser i verbal kommunikation, kroppsspråk, ansiktsuttryck och/eller beteende.**
- **Avvikelser i sensorik/perception** (ljud, lukt, ljus, temperatur (förstärkt och/eller nedsatt), svårt för kroppskontakt, uppleva att dusch och/eller bad är extremt obehagligt, uppleva att bli kittlad gör ont och är fysisk misshandel).

- **Kan ibland fungera bra i lagbundna yrken [naturvetenskap, juridik] eller rutinbundna.**
- **Begåvningsnivå varierar från mycket högbegåvade till utvecklingsstörning** (dock att för få diagnosen Asperger får det inte finnas någon generell utvecklingsstörning).
- **Bristande självbehärkning** (individerr med autism kan ha svårt att styra över hur de reagerar på sina känslor, eller hur mycket plats känslorna får ta. Studier har visat att kontakten mellan den "logiska hjärnan" och den "känslomässiga hjärnan" är sämre hos personer med autism. Detta kan leda till att man får svårt att hantera motgångar och lättare får emotionella sammanbrott och utbrott än andra; behandla med låg affektivt bemötande!).
- **Sömnstörningar/Sömnproblem.**
- **Svårt för ögonkontakt** (kräv inte ögonkontakt! T.ex. kan det ta mycket energi att hänga med i det som sägs och bearbeta det, samt arbeta fram något att bidra med själv).
- **Stimmande** (ett beteende som är vanligt hos personer med autism, och innebär ett upprepat beteendemönster – ofta i form av ett gungande, snurrande, handviftande eller att man upprepar vissa ord. Hos kvinnor kan det beteendet dock vara mindre tydligt, t.ex. genom att man tvinnar sitt hår, gnuggar fötterna mot varandra eller pillar på huden).
- **Psykisk ohälsa** (kvinnor får mycket mer sällan sin autismdiagnos tidigt i livet. Istället kan de få diagnoser som ångest, depression, social fobi eller andra psykiska sjukdomar. Men dessa är ofta effekter av att de försöker dölja sina autism-symtom. De har också större risk att hamna i olika typer av missbruk, och är mer representerade i självmordsstatistiken än andra).
- **Döljer sig/Masking** (flickor/kvinnor med autism lägger överlag mer energi, tid och intresse på att försöka passa in i sociala sammanhang, och kamouflerar sig skickligt för att verka "normala". Även om autistiska pojkar/män också försöker smälta in så anstränger sig autistiska flickor/kvinnor oftast mer).
- **Svårigheter att skaffa samt behålla vänner** (kopplat till många punkter i den här listan).
- **Ärlig, uppriktig och rak i sin kommunikation** (kan då uppfattas ibland som oförskämd och elak utan avsikt att vara det).
- **Kan våga säga ifrån vid orättvisor** (underförstådda budskap kanske inte uppfattas).
- **Viktigt att följa regler** (står upp för rätt och fel).
- **Svårt att fatta belut** (länkat med begränsad förmåga till föreställningsförmåga och bristande konsekvenstänk).
- **Känslig för andra människors känslöstämningar** ("affektsmitta/känslomitta", andras känslor kan smittas av till den autistiske; t.ex. är du stressad kan den autistiske känna av det och bli stressad själv, bemöt lågaffektivt!).
- **Automatiseringssvårigheter** (vilket innebär att det som går automatiskt för en icke-autistisk person måste den autistiska individen medveten lägga energi på, vilket gör den autistiske uttröttbar efterom så som tvätt, städ, betala räkningar, plocka upp posten från golvet med mera kan vara enormt energikrävande och ta mycket tankekraft och då är väldigt utmattande).
- **Prosopagnosi** (Ansiktsblindhet; svårt att känna igen personer som man borde känna igen samt lätt tar miste på personer).
- **Hyperlexi** (lätt för att läsa men svårt att förstå och/eller ta in det som står i text och/eller förstå språkets regler).
- **Alexitymi** (svårigheter att identifiera och/eller känna igen känslor hos sig själv och/eller andra).
- **Dyslexi** (en tilläggsdiagnos som innebär svårt för att läsa, skriva och stava, samt att förstå och/eller ta in det som står i text m.m.).
- **Dyskalkyli** (en tilläggsdiagnos som innebär att ha mycket svårt att räkna och förstå siffror).

- **Ojämn begåvningsprofil** (T.ex. den autistiske är mycket språkbegåvad men kan inte lära sig matematik, personen är duktig i de flesta teoretiska ämnen men har stora svårigheter inom praktiska färdigheter, hen är både teoretiskt och praktiskt begåvad men har svårt inom andra områden, individen klarar av att göra en viss sak i en situation men inte i en annan, eller hen utvecklas i en annan takt än jämnåriga).

med mera.

INTRYCK

Hjärnans filter vid
ADHD, Autism,
HSP, Utbrändhet.



Hjärnan översköljs
med intryck vilket ger
en mental trötthet
utöver "det normala".

Hjärnans filter hos
en neurotypisk
person.



Överflödiga intryck
filtreras bort.

@NNINAAW

Några källor/hjälpmedel/mer läsning:

<https://paulatilli.se/>

<https://www.praktiskmedicin.se/sjukdomar/neuropsykiatriska-funktionsstorningar-hos-vux/>

<https://www.umo.se/jag/funktionsvariation/aspergers-syndrom/>

[https://www.mabra.com/psykologi/autism-kvinnor-symtom/7504380?](https://www.mabra.com/psykologi/autism-kvinnor-symtom/7504380?fbclid=IwAR13uAD8Yu8cZ1QMAx6wCGw4R9YZmsO8ouLOljnohSj4rp8ieU_UsHQYXZ4)

[fbclid=IwAR13uAD8Yu8cZ1QMAx6wCGw4R9YZmsO8ouLOljnohSj4rp8ieU_UsHQYXZ4](https://www.mabra.com/psykologi/autism-kvinnor-symtom/7504380?fbclid=IwAR13uAD8Yu8cZ1QMAx6wCGw4R9YZmsO8ouLOljnohSj4rp8ieU_UsHQYXZ4)

<https://sv.wikipedia.org/wiki/Korttidsminne>

<https://autism.mikpers.se/autism-i-korthet/>

<https://www.autism.se/autism>

<https://www.hjarnfonden.se/om-hjarnan/diagnoser/autism/>

<https://sv.wikipedia.org/wiki/Autism>

<https://www.1177.se/sjukdomar--besvar/hjarna-och-nerver/larande-forstaelse-och-minne/autism/>

<https://www.ungochasperger.se/om-asperger-syndrom-autism/>

<https://minstoradag.org/det-har-ar-autism/?>

[gclid=Cj0KCQjw78yFBhCZARIsAOxgSx3GWrr4t15hUKTYKAPBujTHKopCz7IFiPZ2VzHXjG](https://minstoradag.org/det-har-ar-autism/?gclid=Cj0KCQjw78yFBhCZARIsAOxgSx3GWrr4t15hUKTYKAPBujTHKopCz7IFiPZ2VzHXjGXuM2IR5WgpG6oaApDEEALw_wcB)

[XuM2IR5WgpG6oaApDEEALw_wcB](https://minstoradag.org/det-har-ar-autism/?gclid=Cj0KCQjw78yFBhCZARIsAOxgSx3GWrr4t15hUKTYKAPBujTHKopCz7IFiPZ2VzHXjGXuM2IR5WgpG6oaApDEEALw_wcB)
<http://xn--vrdomsorg-52a.se/sjukdomar-och-rad/omraden/sjukdomar-och-besvar/aspergers-syndrom-722>

<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/kunskapsstod/2010-3-8.pdf>

<https://vardgivare.regionhalland.se/app/uploads/2019/04/Om-autism-br-best%C3%A4llning.pdf>