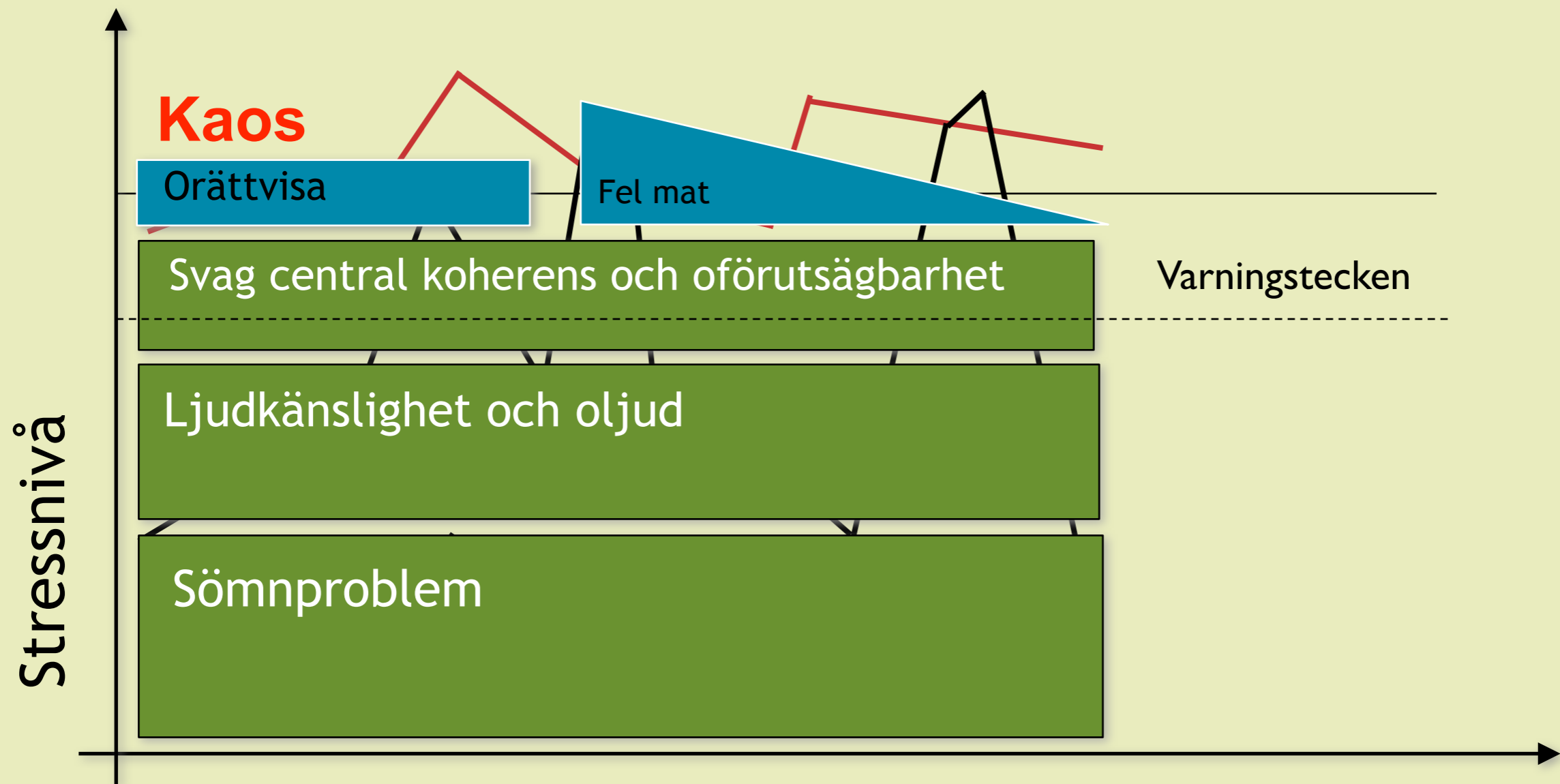


Stress och belastning

- en modell för kartläggning och behandling

Bo Hejlskov Elvén
Leg. psykolog

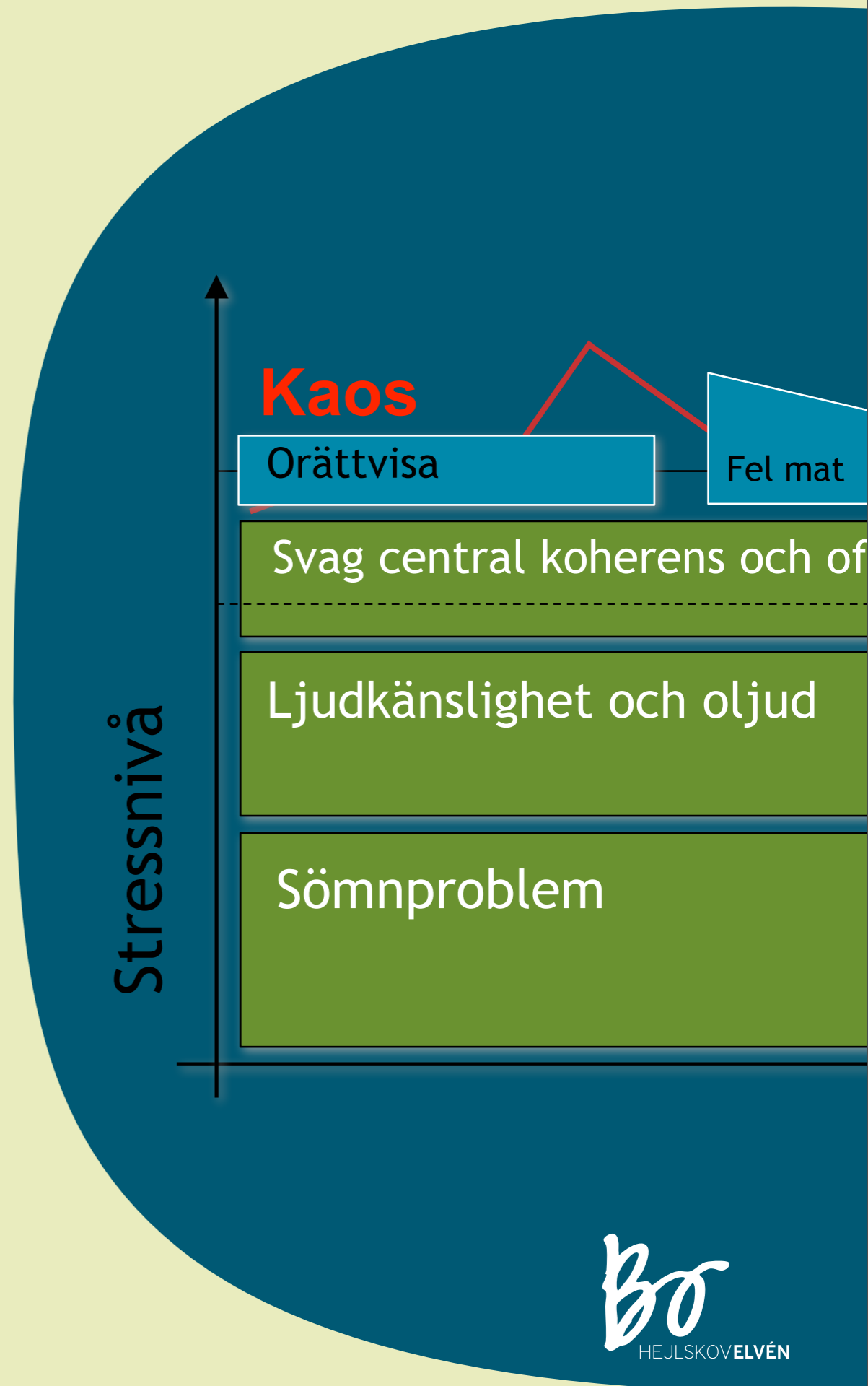
Hejlskov-Uhrskovs belastningsmodell



Varningstecken

Negativa

- Ljudkänslighet
- Ljuskänslighet
- Ångest
- Otrygghet
- Störd sömn
- Infektioner
- Tvångsbeteende
- Aggressivitet
- Irritabilitet
- Pessimism
- Humörsvängningar
- Rastlöshet
- Modlöshet



Varningstecken

Positiva - coping

Vägran

Glåpord

Skärmar sig

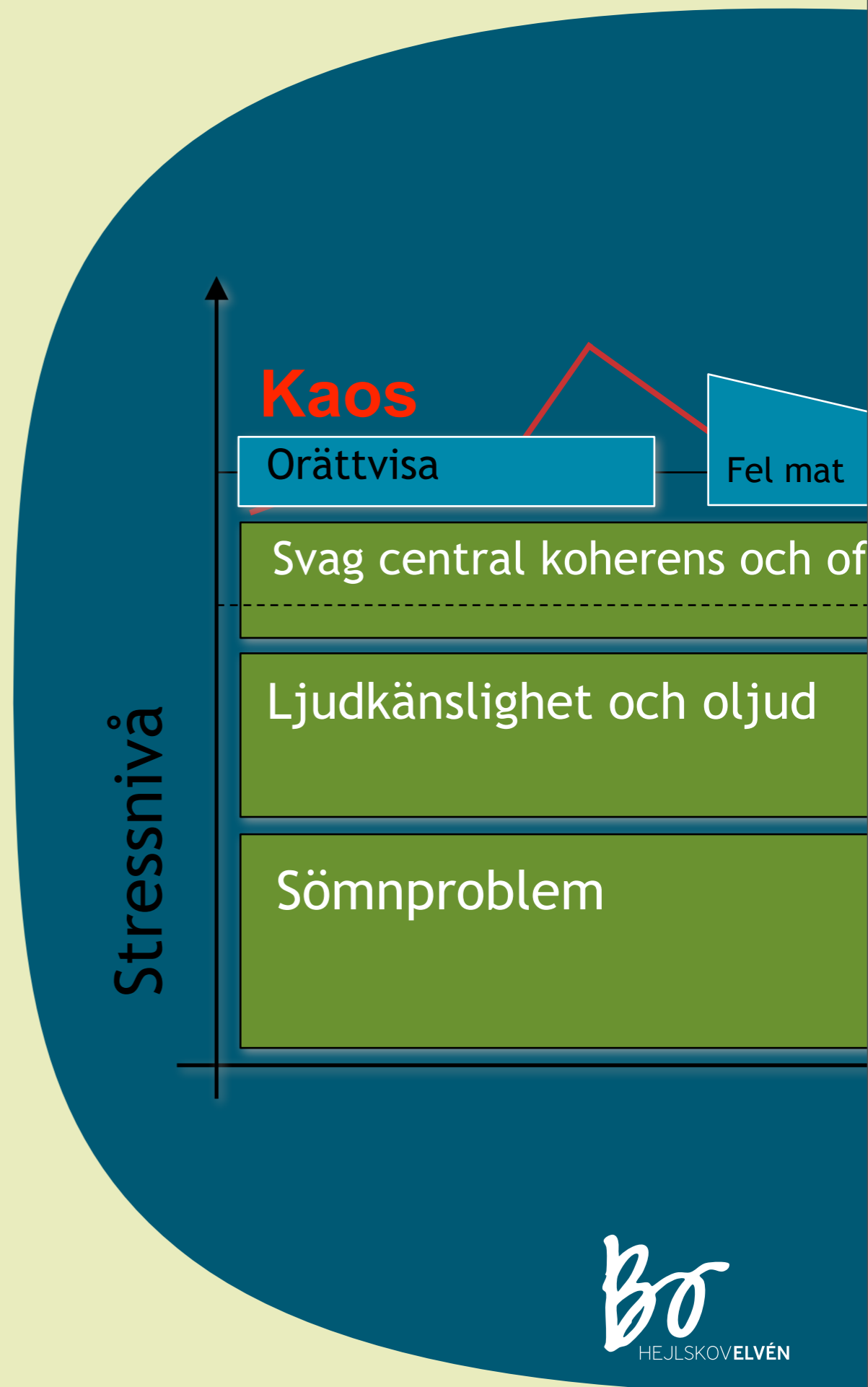
Copingorienterat självskadande beteende

Låtsaskompisar

Trötthet och lättja

Specialintressen

World of warcraft



Varningstecken

Tappade färdigheter

Hygien

Språk

Närvaro

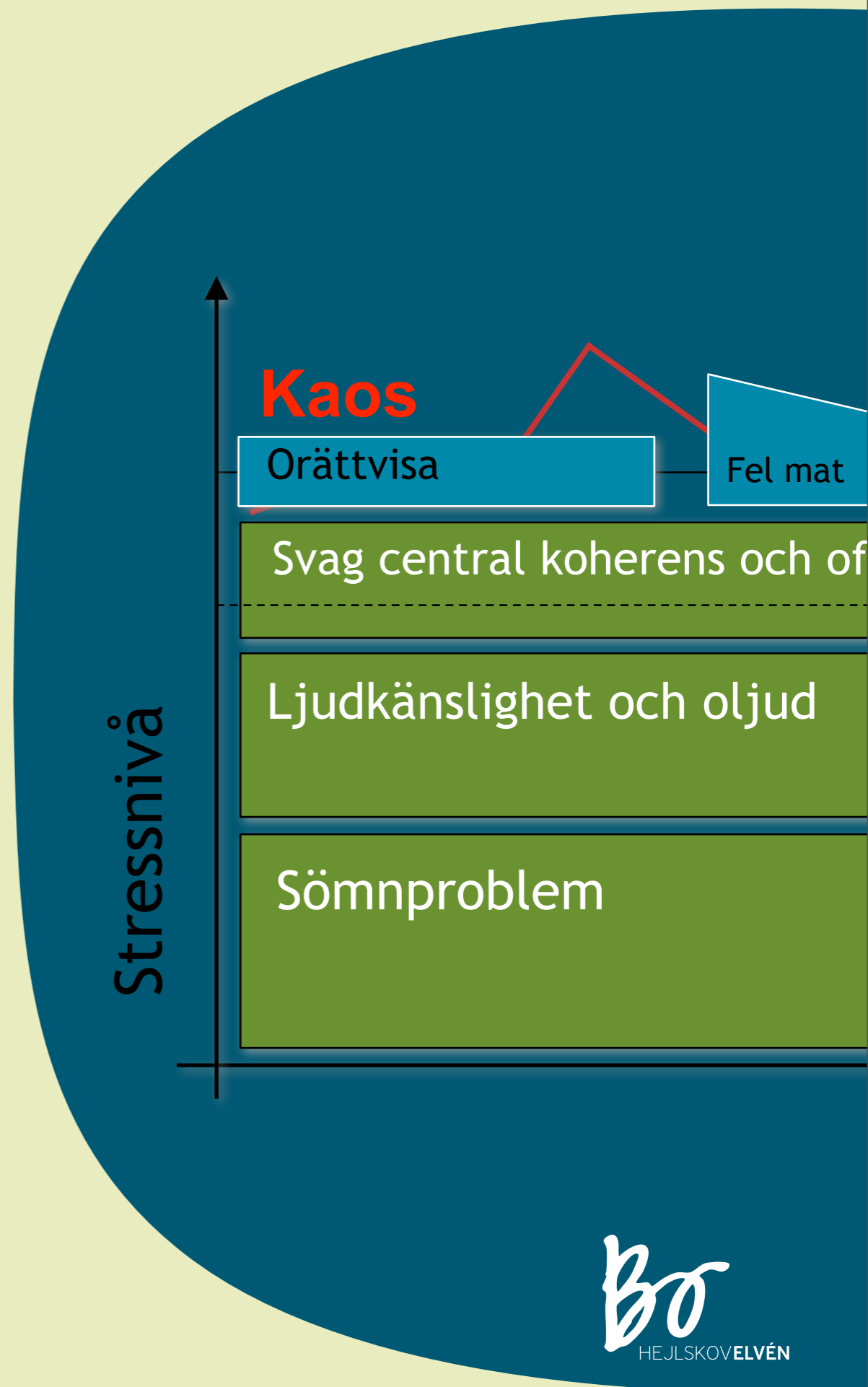
Koncentration

Minne

Sociala färdigheter

Skolfärdigheter

Vardagsfärdigheter



Varningstecken

Personliga

Ljud

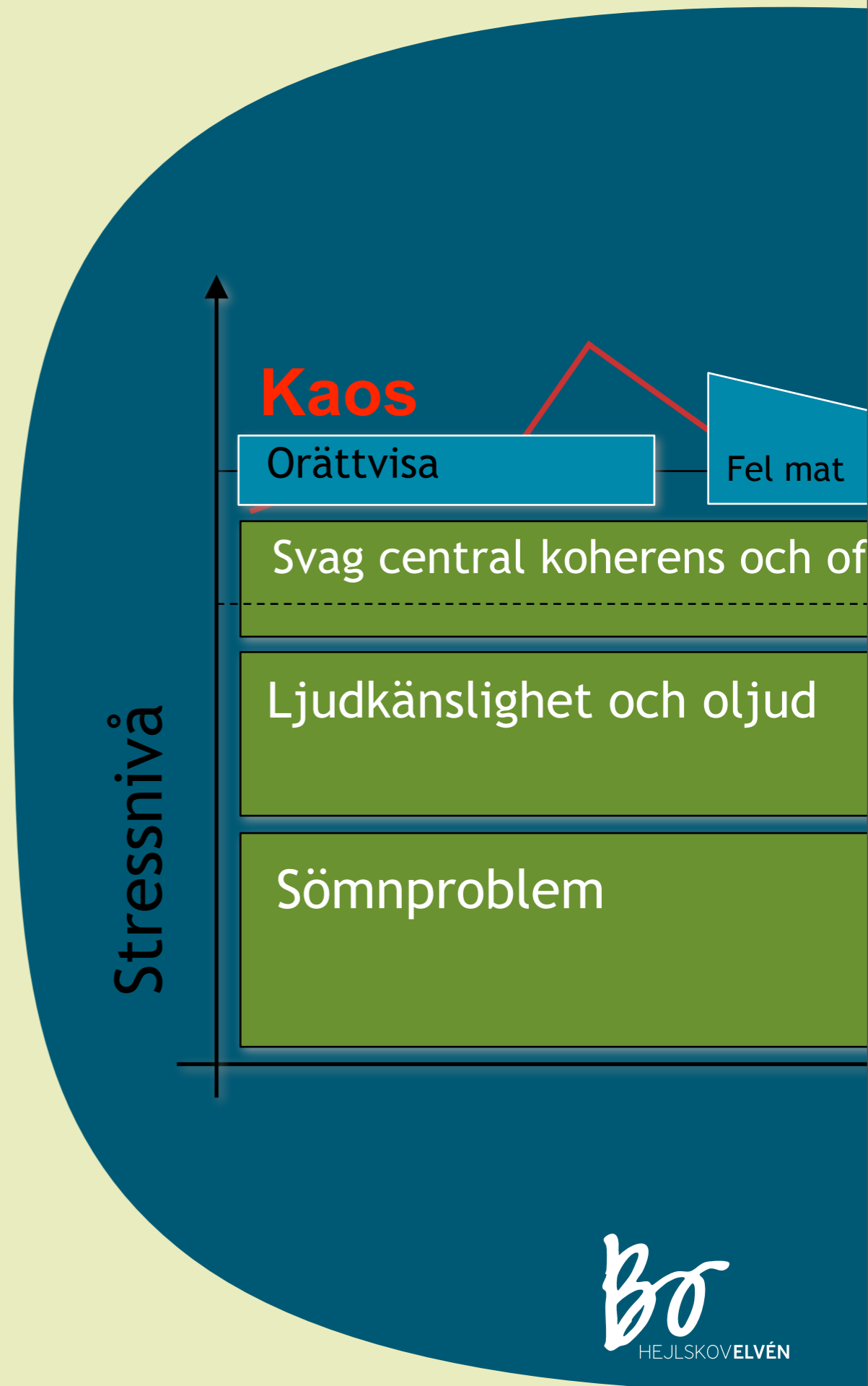
Rörelser

Tics

Ord

Svarta ögon

Komplexa beteenden



Kaostecken

Akuta

Utagerande beteende

Slag, spark, bett etc.

Skrikande

Skadegörelse

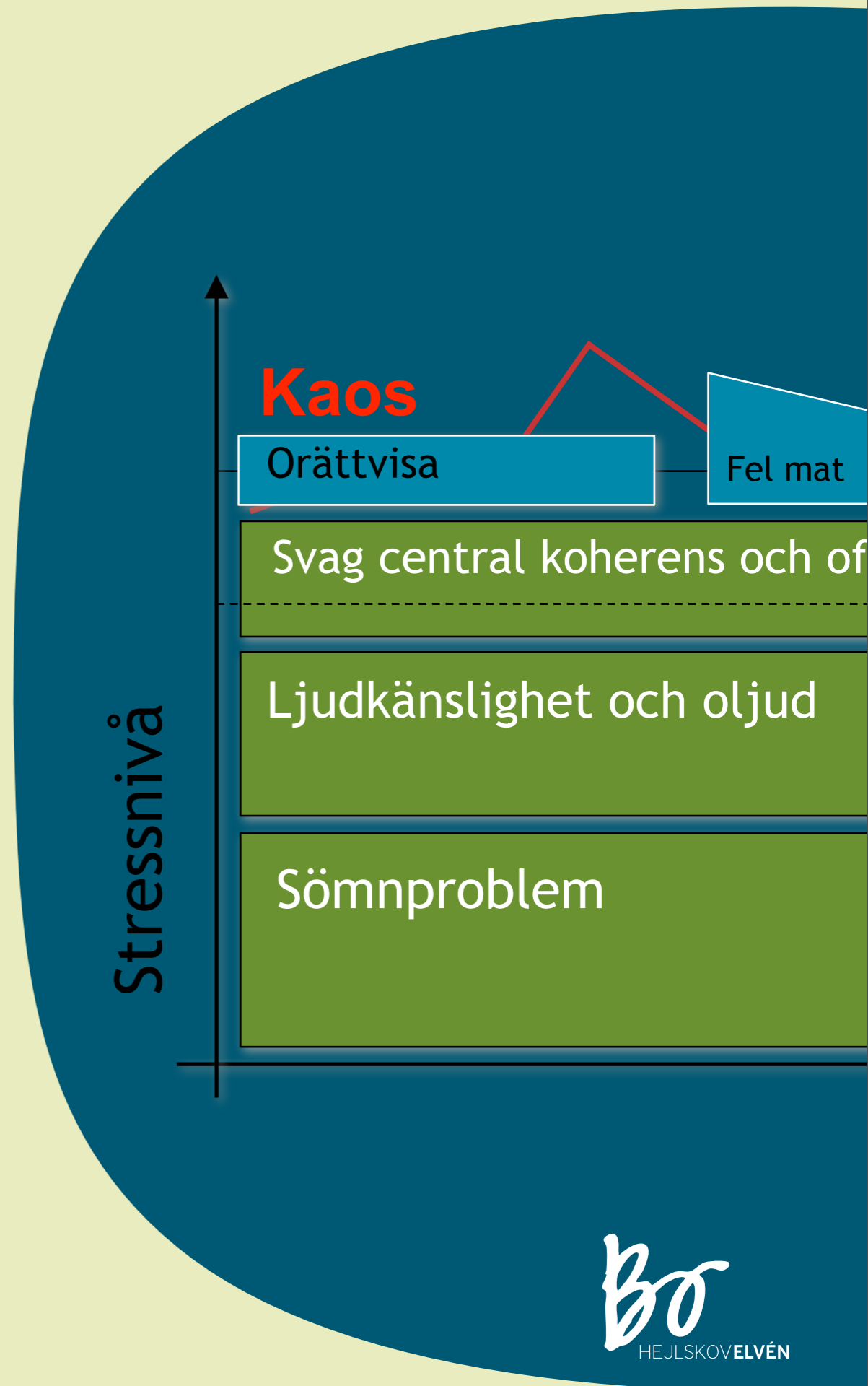
Självbrandsförsök

Ångestattacker och panikångest

Våldsamt självskadande beteende

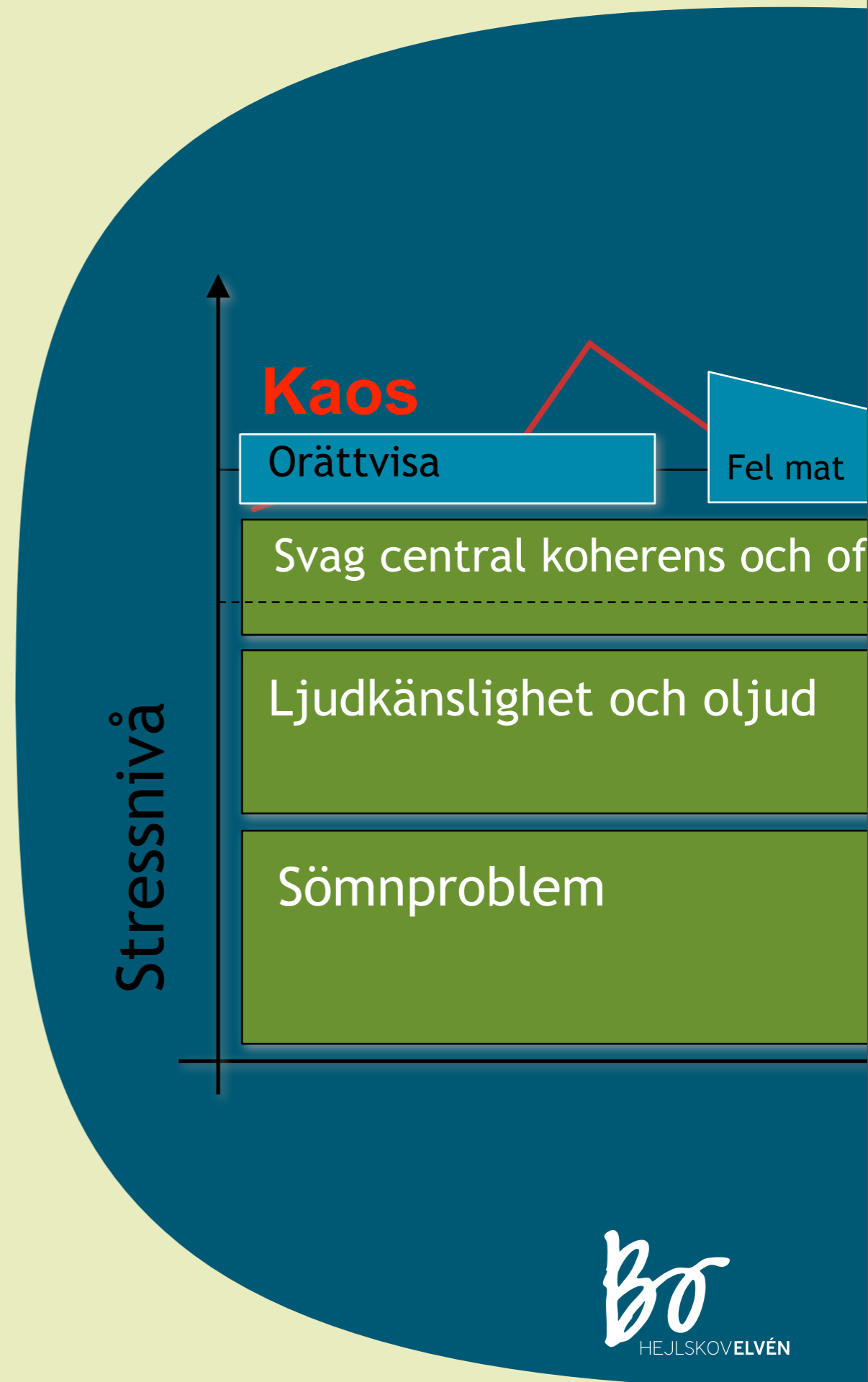
Desorientering

Handlingsförlamning



Kaostecken

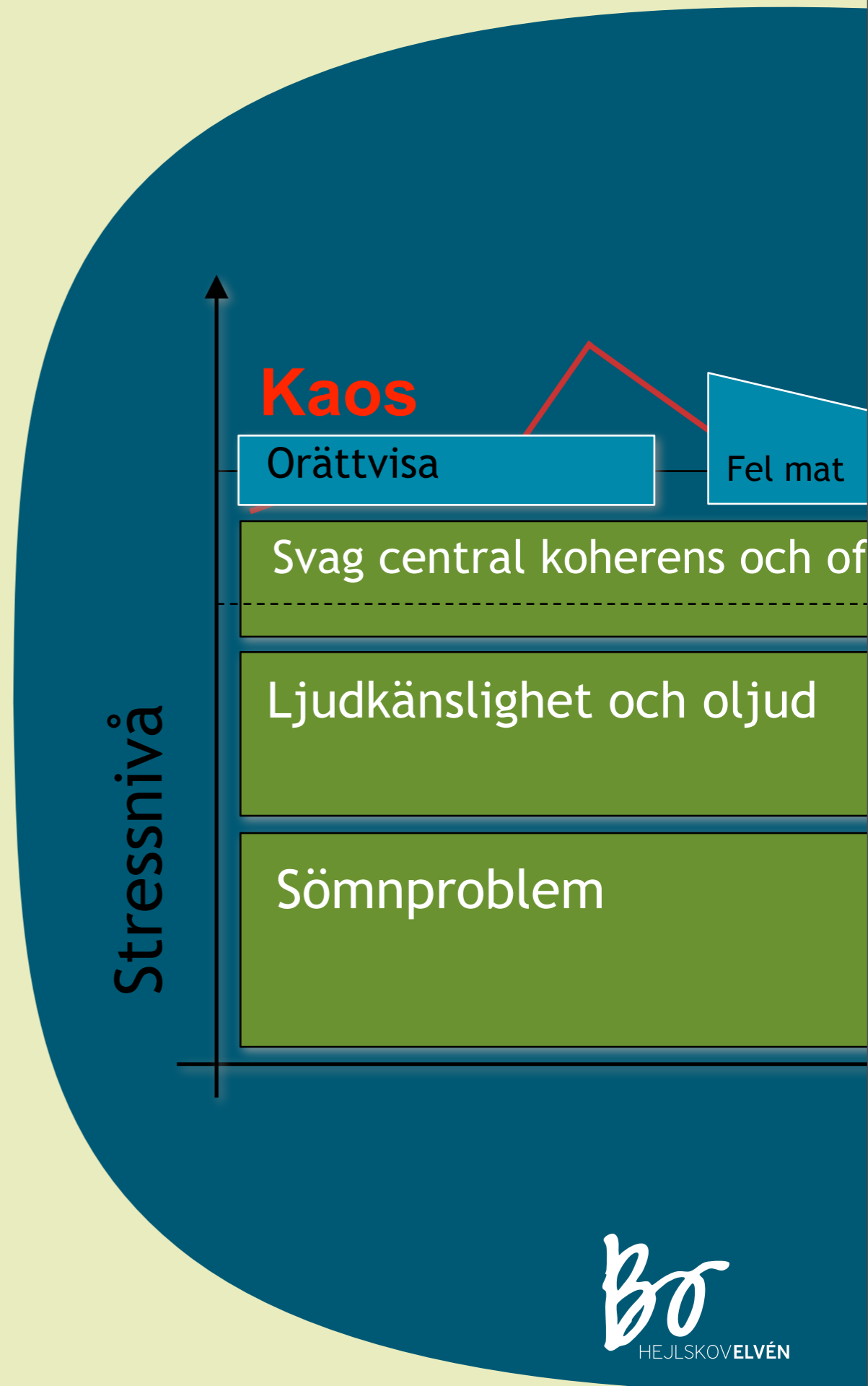
Långvariga
Depression
Psykosor
Ångesttillstånd
Stressöverbelastningsyndrom



Grundläggande belastningsfaktorer

Kognitiva

Svag förståelse av orsak och verkan



Central koherens

Att strukturera världen

- Utvecklas genom lek med orsak och verkning
 - Skallren
 - Ljuskontakten
 - Stoppknappen i bussen
 - Frågor
- Tills man har förstått att allt har en orsak och att allt har en konsekvens

Svårigheter med central koherens

Barn med AS utvecklar inte central koherens normalt

- De är inte aktivt meningsskapande enligt Piaget
- De är inte värför-människor
- De ser ganska enkelt inte orsakssammenhang
- Och kan därför inte förudsäga framtid
- Och andras handlingar

Svårigheter med central koherens

Då har man har ofta svårt att förstå och förhålla sig till sociala sammanhang

Ofta ser man inte sin egen roll

Man vill gärna placera ansvaret utan för sig själv

Detta medför ofta en särskild sorts paranoia

- Om andras svar på mina handlingar är oförutsägbara blir deras negative svar uttryck för att de inte er att lita på
- Och kanske till och med onda

Svårigheter med central koherens

Det är därför vi använder oss av struktur

- Ungdomar med svårigheter med central koherens vet inte vad som kan hända
- Strukturen hjälper dem att begränsa möjligheterna och förutsäga framtiden
- Därför får strukturen inte vara ett styrmedel, men ett hjälpmedel för ungdomarna
 - Struktur måste skapa förutsägbarhet, inte styrning
 - Och för en del ungdomar måste den vara logisk
 - Om ungdomen har motstånd mot strukturen är det strukturen som är fel, inte ungdomen

Svårigheter med central koherens

Och vad med konsekvenser?

- Vad er konsekvenspedagogik?
 - Förutsägbarhet, tydlighet och trygghet?
 - Om man inte kan förstå orsak och verkan i en komplex sammanhang
 - Kan man inte förudsäga framtid
 - Och heller inte andras beteende
 - Inklusiva personalens krav

Därför upplevs konsekvenser ofta som oförutsägbara straff

Därför kan man utgå ifrån att konsekvenser inte funkar på människor som tycker de är orättvisa

Svårigheter med central koherens

OCD har sin bas i svårigheter med central koherens

- Alle mennesker har tvangssymptomer
- Vi motarbejder dem dock varje dag
- Eftersom vi vet at de går over om vi ikke følger alle tvångsimpulser
- Det har vi lært gennem at testa og lære av våra erfarenheter

Svårigheter med central koherens

Om man inte kan skapa orsak-verkans-sammenhang

- Upplever man kanske den direkta ångestreduktion vid tvångsbeteende
- Men inte den långsammare när man motarbetar tvånget
- Man fortsätter därför tvångsbeteendet tills det känns bra
- Och det tar längre och längre tid för varje gång

Grundläggande belastningsfaktorer

Kognitiva

Svag förståelse av orsak och verkan

Arbetsminnessvårigheter

Sociala svårigheter

Sinnesoverload

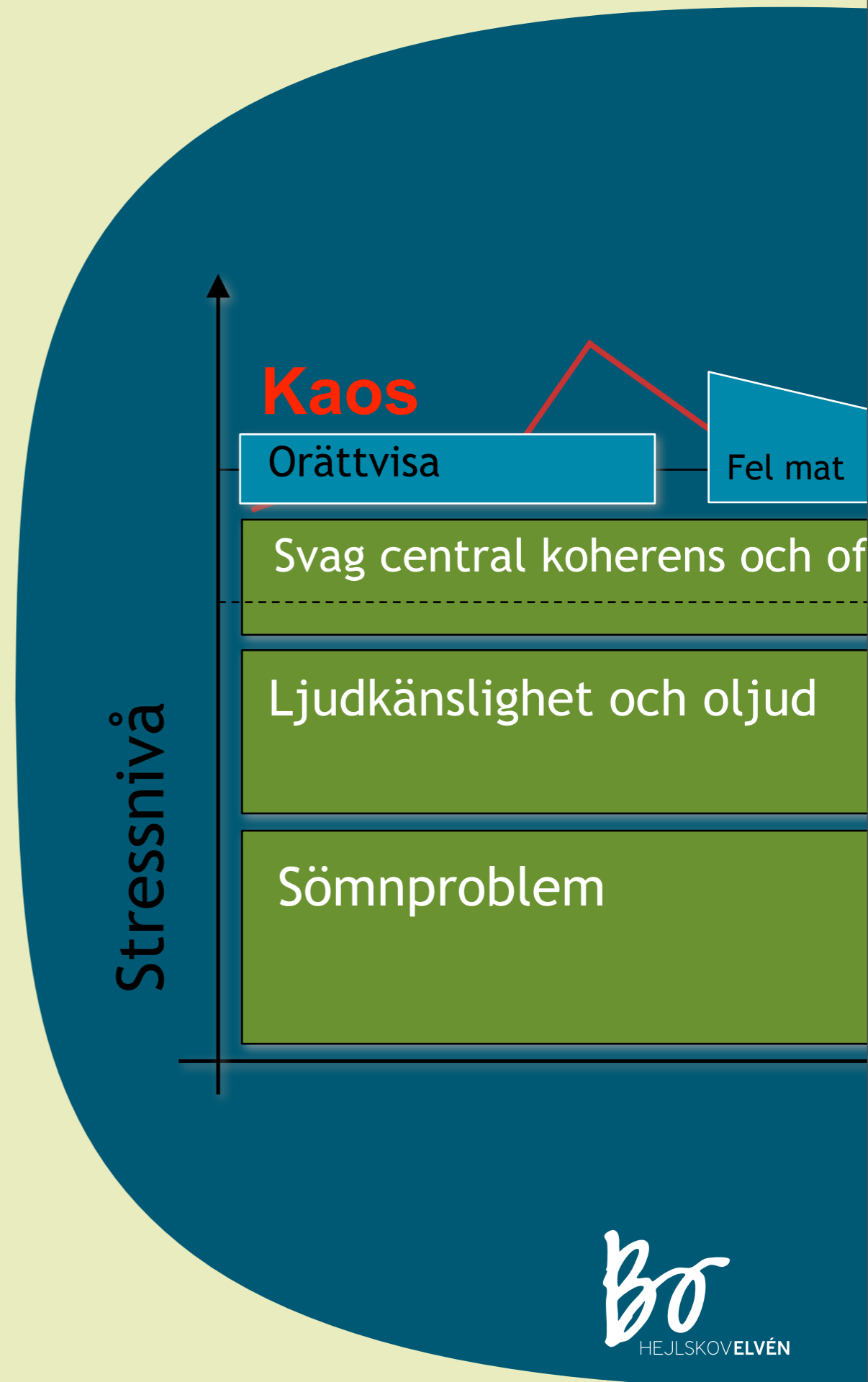
Ljud

Ljus

Kläder

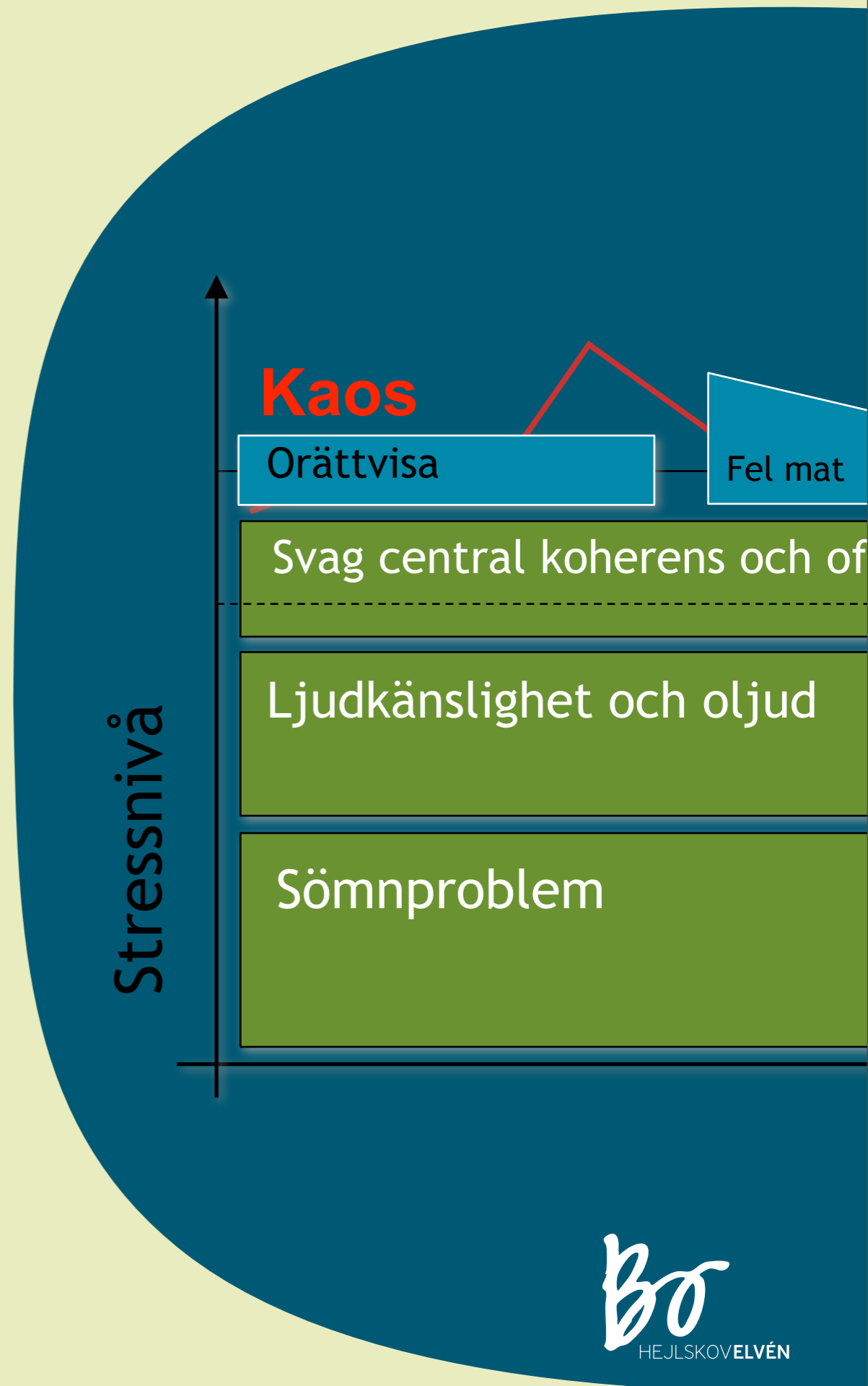
Stökiga omgivningar

Smärta



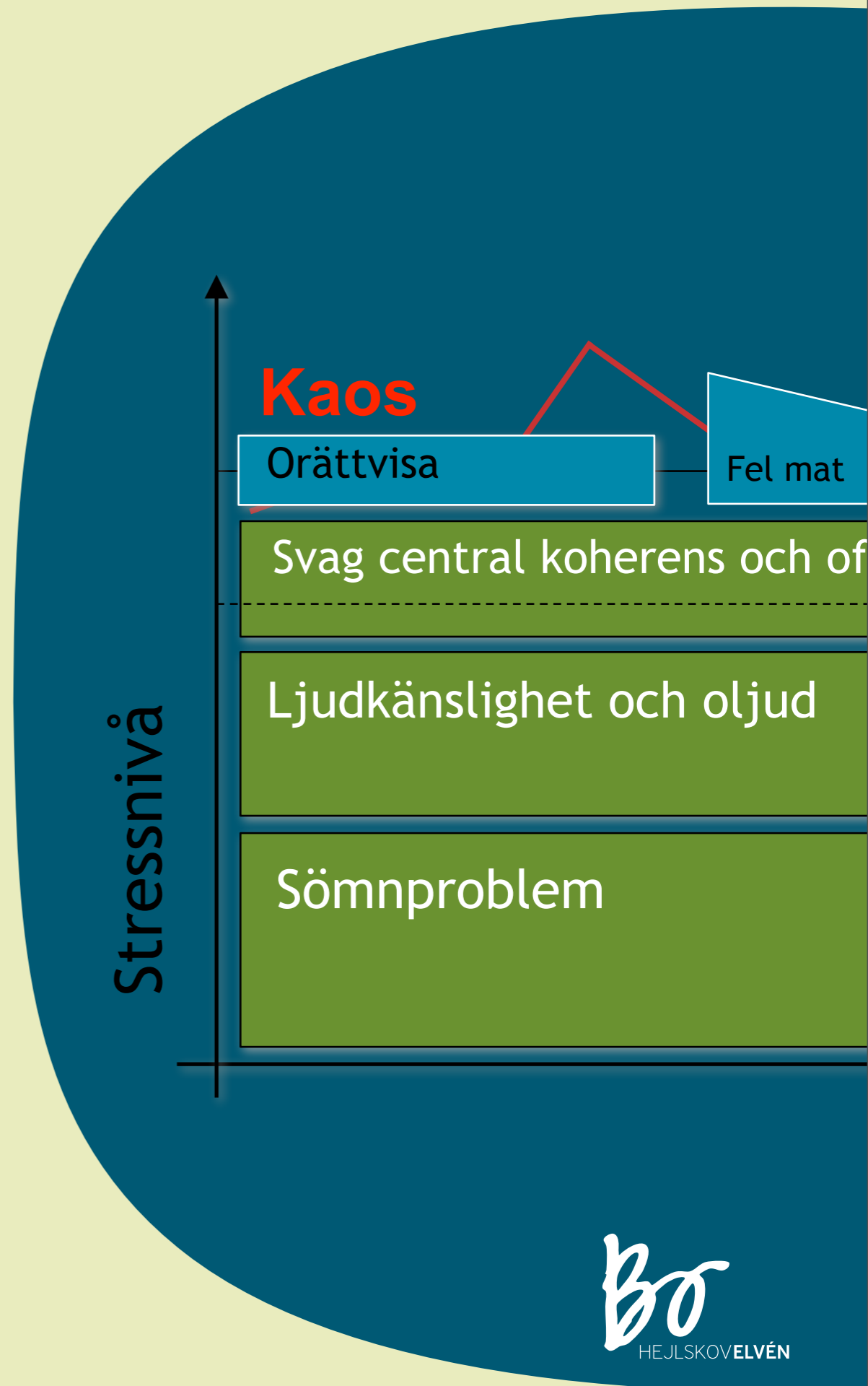
Grundläggande belastningsfaktorer

Sömnsvårigheter
Bristande struktur
För höga eller för många krav,
Egna eller andras
Ensamhet
Utanförskap
Familjrelaterade problem /
problem med kompisarna
Tonårsexistens
December
Stora känslor i omgivningen



Situationsberoende belastningsfaktorer

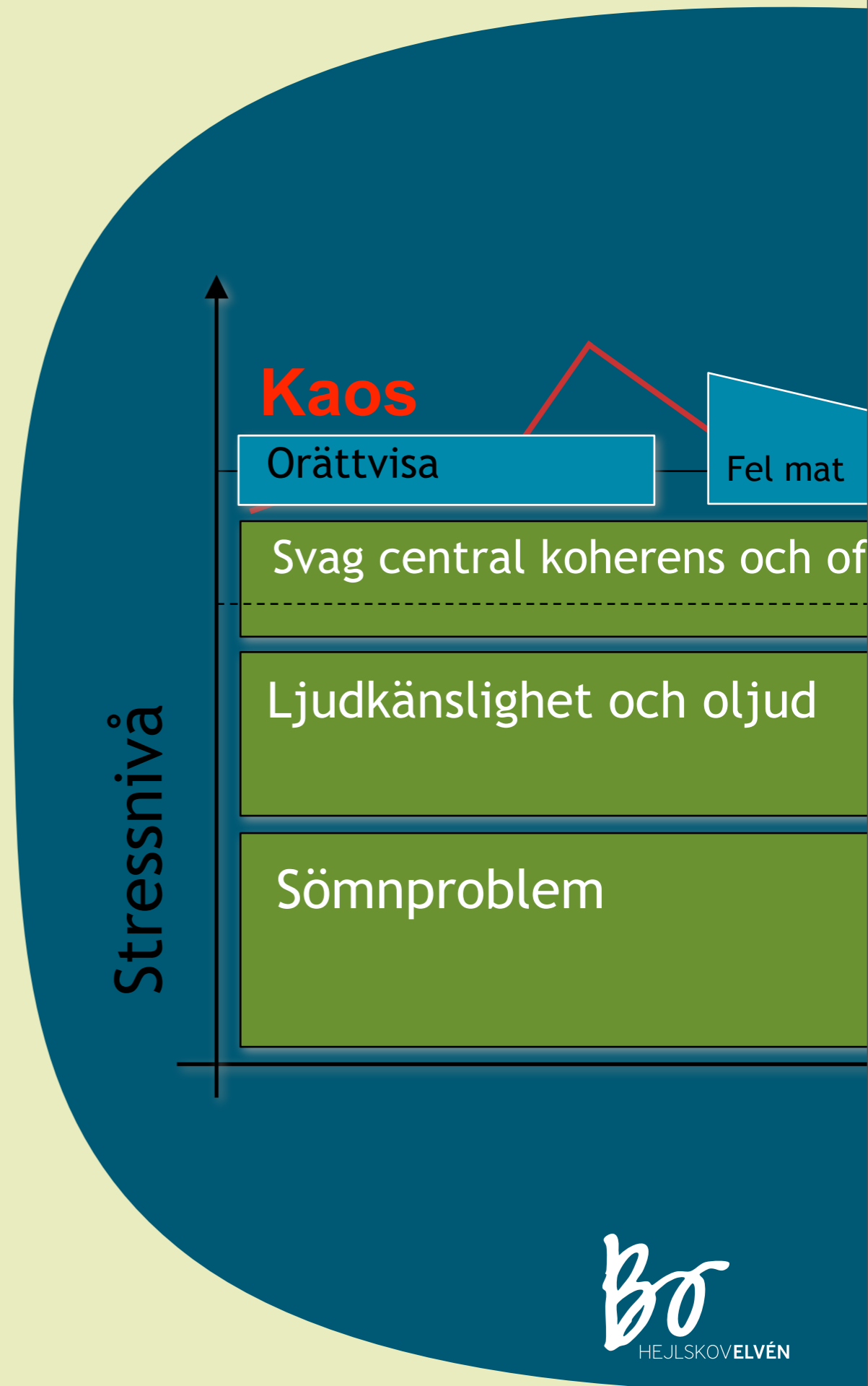
Krav
Konflikter
Att inte förstå
Huvudvärk, tandvärk
Plötsligt ljud
Vikarier
Personal, man inte tycker om
Plötsliga ändringar, även subjektiva
Att inte räkna till
Bristande kontroll
Mat
Orättvisor
Högtider och fester



Skyddande faktorer

Personliga

- Bra vardagsstrategier
- Copingförmåga
- Självförtroende
- Bra självförståelse
- Nödutgångar
- Att vara bra på något
- Vald identitet
- Att ha förtroende för någon
- Kost och motion



Skyddande faktorer

Omgivningen:

Struktur

Lugn

Plats

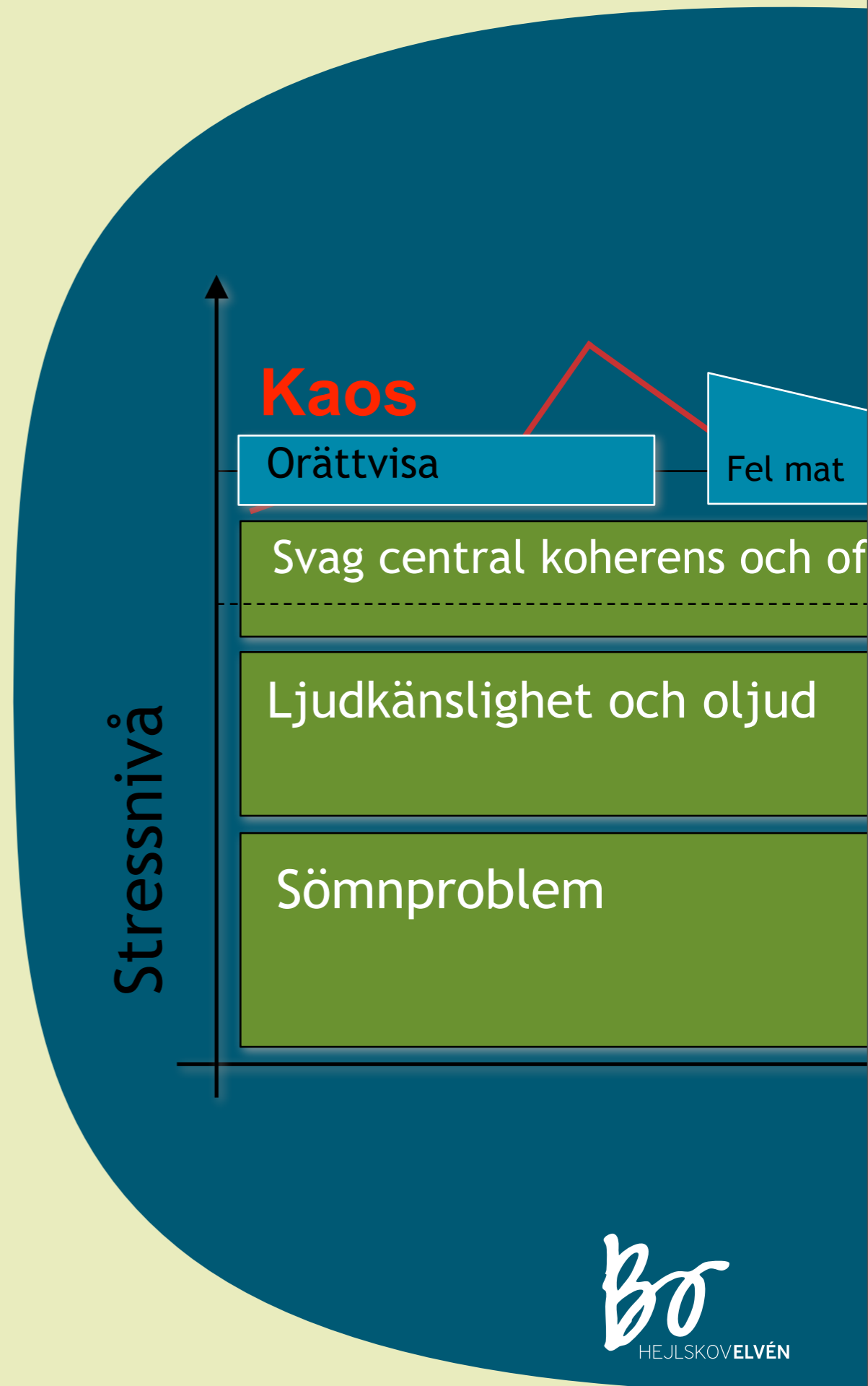
Kravanpassning

Gemensam problemförståelse

Möjlighet att man kan dra sig undan

Bra nätverk

Relationer



Att jobba med stressmodellen

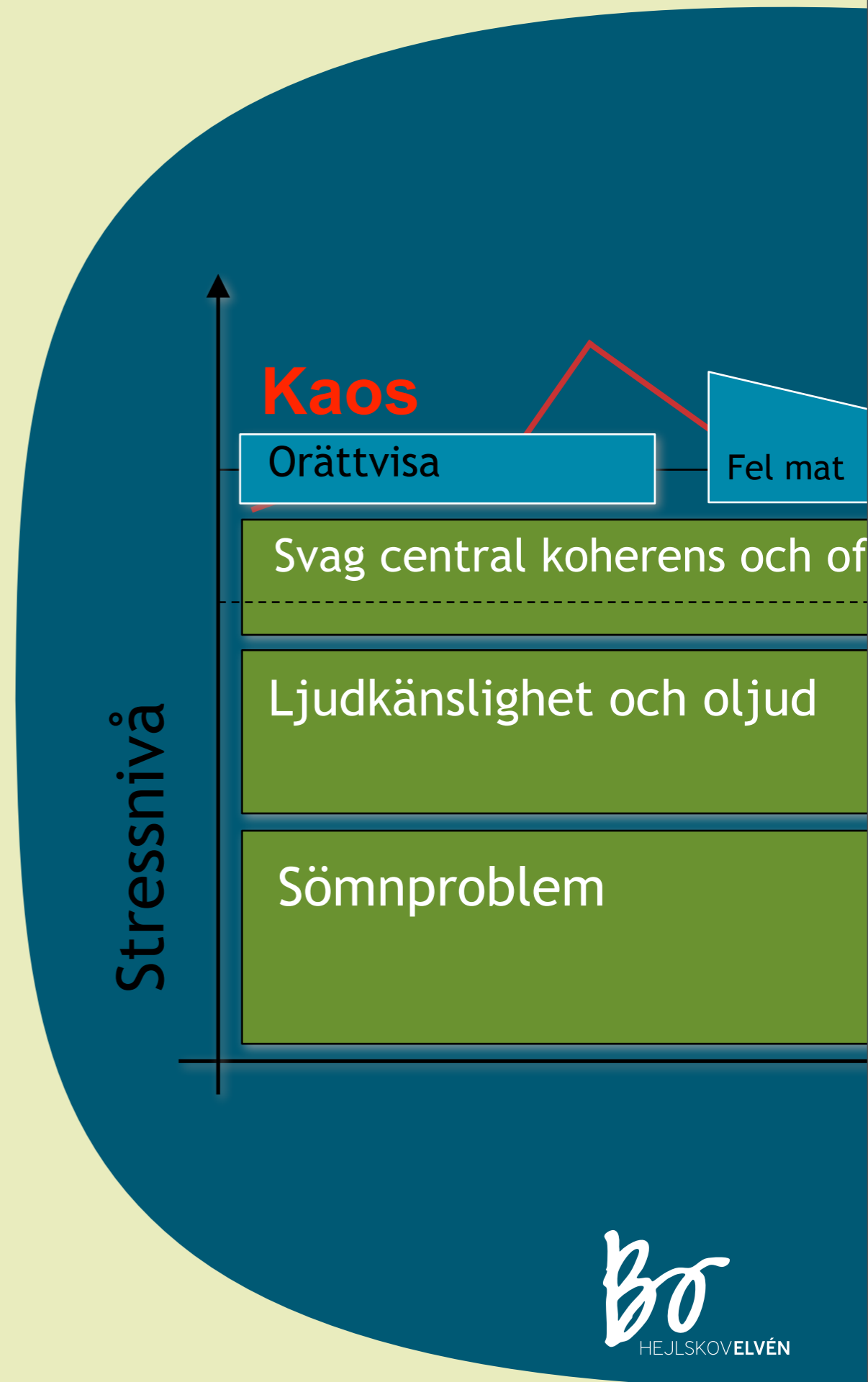
Kartlägg ungdomens

- Grundläggande belastningsfaktorer
- Varningstecken
- Kaostecken

Kvalificera belastningsfaktorerna

- Vilka kan vi ta bort?
- Vilka vill vi ta bort?

Navigera efter varningstecknen



Tack!