



Depression, ångest och autism

29/4 2024

Susanna Grund
Leg psykolog
susanna.grund@kbtpsychologerna.com

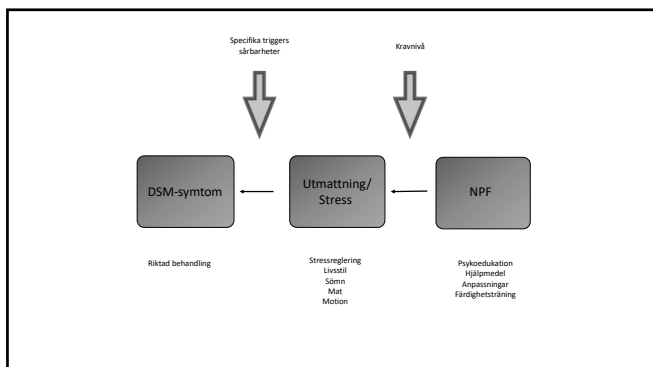
1

Bakgrund

- Jobbat inom LSS, fokus funktionshinder
- Jobbat inom psykiatri, fokus psykisk ohälsa

Stort behov av att få ihop detta och möta behovet av behandling av psykisk ohälsa hos denna patientgrupp

2



3

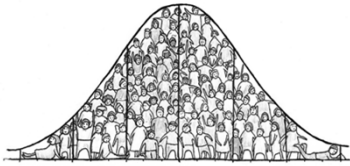
Prevalens

- Ca 1% autismspektrum i befolkningen
- 3-6 män/ kvinna.

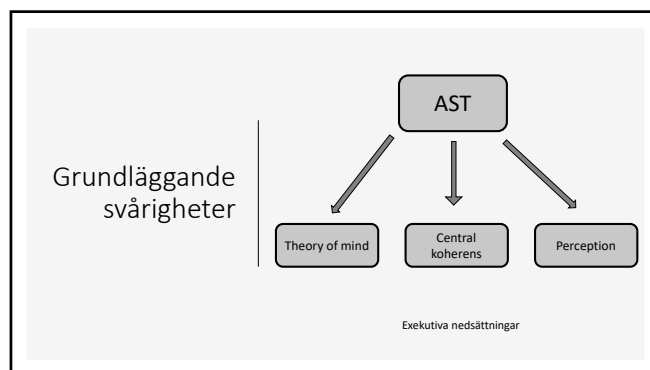
Flickor/kvinnor mindre "udda", bättre social förmåga, kamouflage-beteende, bättre på att verbalisera, fler icke-verbala signaler

4

- Barndom
- Aktuellt
- Funktionsnedsättning
- Signifikant lidande



5



6



7

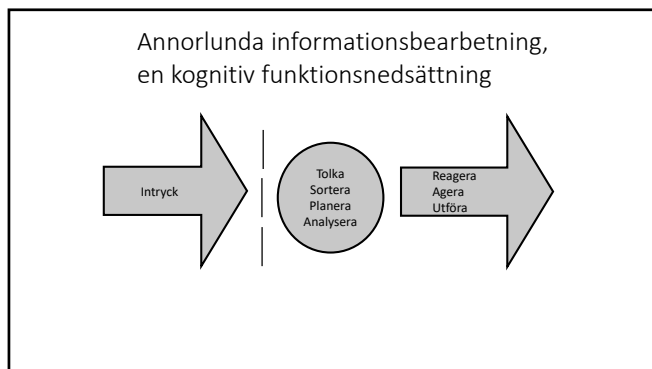


8

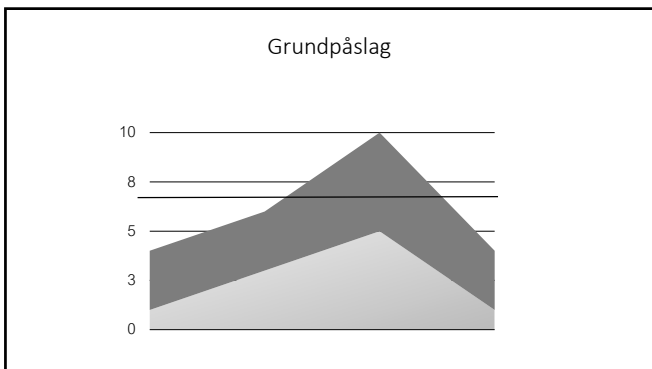
Perception

- Syn
- Hörsel
- Smak/doft
- Taktilt
- Balans
- Inre signaler (!)

9



10



11

Komorbiditet AST


- Förhöjd suicidrisk
- 7-8 % av allvarliga s-försök på psykiakuten
- Ca 60-70 % uppfyller för kriterierna för annan psykiatrisk problematik

• "Individual risk and familial liability for suicide attempt and suicide in autism: a population-based study" – Hirvikoski et al, 2019.

• "Psychiatric Comorbidity and Functioning in a Clinically Referred Population of Adults with Autism Spectrum Disorders: A Comparative Study" – Joshi et al, 2013.

12

Differentialdiagnostik



- Överlapp av symtom
- NPF som vidmakthållande faktor

13


Forskning

- Heterogen grupp, olika diagnoser
- Inte forskat på vuxna, växer bort
- Mest på AST-symtom: språk o beteendeträning
- Fallstudier och vissa gruppbehandlingar (NeuroAct)
- Prevalensstudier
- Vissa guidelines (New Zealand) och flera behandlingsstudier

* "Cognitive behavior therapy for adults with autism spectrum disorders and psychiatric co-morbidity: A review", Spain et al 2015.

14

Evidensbaserad Psykologisk Praktik – EBPP




15

KBT interventioner

- Beteendeaktivering
- Tankefallor
- Exponering
- Avslappning
- Känslskola
- Färdighetsträning: problemlösning, jagbudskap, sociala färdigheter
- Acceptans

16


Inför behandling



- NPF och/eller samsjuklighet (funktion av beteendet)
- Baseline
- Subjektivt lidande och hur väl kan patienten beskriva, skapa egna skattningsskalor

17

Färdigheter som förväntas finnas



- Känslofärdigheter** - uppfatta, tolka, differentiera känslor, skatta känslor och kunna reglera vissa
- Adaptiv beteenderepertoar**
- Metakognition** - känna igen mentala tillstånd och tankar, koppling mellan tankar, beteende och känslor

Theory of mind/perceptions störningar...

Exekutiva färdigheter/sänkt central koherens, automatisering...

Theory of mind...

18

Baseline

- Samspel med terapeuten
- Förmåga se sig själv utifrån
- Samspel med andra och perspektivtagning
- Rigiditet – flexibilitet
- Intressen och rutiner
- Generaliseringsförmåga
- Förståelse och acceptans för svårigheterna

19

Vad kan anpassas i individuell kontakt?

- Generella anpassningar
- Miljö
- Kognitivt stöd
- Tidsomfattning
- Bemötande

• "Outpatient Psychotherapy for Adults with High-Functioning Autism Spectrum Conditions: Utilization, Treatment Satisfaction and Preferred Modifications", Lipinski et al 2018.

20

Behandling generellt

- Rangordna problem på ett sätt som tar hänsyn till NPF. Dvs ta hänsyn till svårigheter som ger psykiatrisk pålagring och somatisk ohälsa
- Begriplighet, hanterbarhet, meningsfullhet?
- Omfattning, tidsåtgång, mål, generalisering
- Normalisering, råd, information
- Inkludera nätverk

21

Behandling specifikt

- Coping eller undvikande?
- Vilka förstärkare fungerar?
- Utnyttja specialintressen!
- Exponering och interventioner bör vara konkreta och avgränsade. Hur mycket variation i miljö, känsla, tankar klarar patienten av? Hur påverkar grundpåslaget?

22

Sju frågor

- Vad ska jag göra?
- När ska jag göra det?
- Vart ska jag vara?
- Hur länge ska jag göra det?
- Vad behöver jag förbereda?
- Varför ska jag göra det?
- Vad ska hända sen?

23


Aspekterna


	När ska jag göra	Vart ska jag göra
5		
4		
3		
2		
1		


Emojis: Lättare, Glad, Ska, Basta, Något, Svårare, Förskräckt, Ännu, Sjukt, Ängsligt


24


5 - 4 - 3 - 2 - 1 FÖRANKRING

Benäm 5 saker du ser 

Benäm 4 saker du kan känna 

Benäm 3 saker du kan höra 

Benäm 2 saker du kan dofta 

Benäm 1 sak du kan smaka 

31

**Behandlingstillägg
coping/sårbarheter**





- Kognitiv omstrukturering: uppdatera livsregler, korrigerade felaktiga tolkningar
- Skydda mot intryck, använd hjälpmedel
- Energibalansering

• "En bra start" – DBT med behandlingstillägg för ungdomar med emotionell instabilitet och autismspektrumtillstånd. BUP SLL


32

AKTIVITETER
© 2015 [www.imaginari.se]

<p>MINSKAR</p>  <p>STRESSEN</p>	<p>ÖKAR</p>  <p>STRESSEN</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

33

**Depression
och/eller AST**



Aktivt undvikande
Nedstämdhet
Grubbel
Suicidtankar

Isolering
Latens
Lägmäld
Mimik
Långsättning

Oflexibilitet
Regelstyrd
Få känslor
Pragmatisk syn på livet

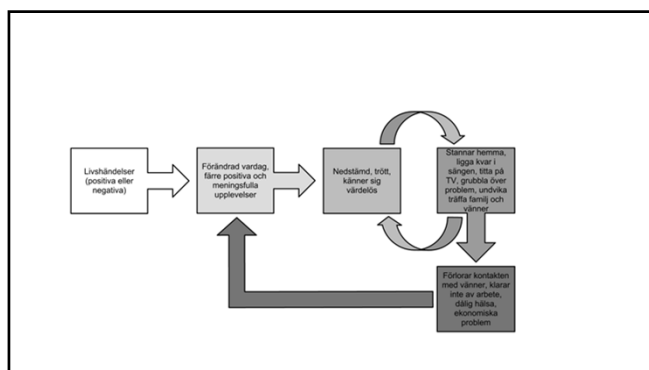
34

**Symtom på
depression
hos AST-
patienter**

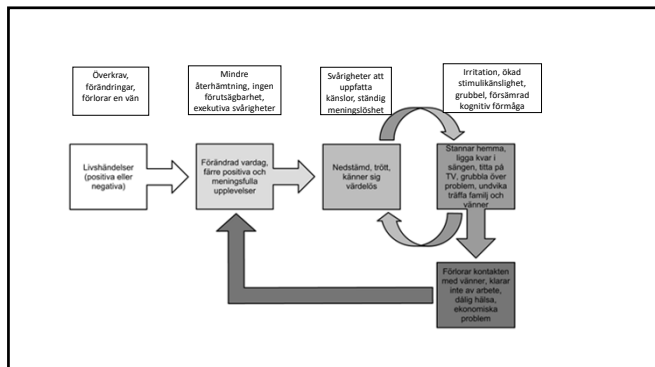
- Försämrade kognitiv förmåga, långsamhet, sämre uthållighet
- Ökat grubbel/åltande
- Ökat behov av ritualer
- Suicidtankar
- Irritation
- Minskad motivation till specialintressen
- Mer autistiska
- Självskada

*Comorbid Behavioral Problems and Psychiatric Disorders in Autism Spectrum Disorders – Belardinelli et al, 2015.

35



36



37

AST och depression	Generella anpassningar/interventioner	Depression - interventioner
Kognitivt fungerande: -Utmattnig och perceptionskänslighet -Exekutiva nedsättningar, försämrad kognitiv förmåga, sänkt uthållighet Beteende: -Undvikanden- Isolerar sig -Tappar rutiner -Ökat grubbel, "ältande" -Ökat behov av ritualer, mer "autistiska -Självskada Känslor: -Suicidtankar -Irritation -Minskad motivation till specialintressen		

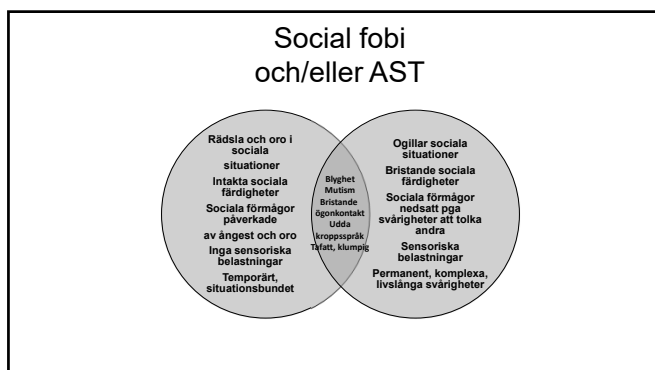
38

AST och depression	Generella anpassningar/interventioner	Depression - interventioner
Kognitivt fungerande: -Utmattnig och perceptionskänslighet -Exekutiva nedsättningar, försämrad kognitiv förmåga, sänkt uthållighet Beteende: -Undvikanden- Isolerar sig -Tappar rutiner -Ökat grubbel, "ältande" -Ökat behov av ritualer, mer "autistiska -Självskada Känslor: -Suicidtankar -Irritation -Minskad motivation till specialintressen	Stimulansering, autismsjukskrivning Energikartläggning och balansering Känslskola Boendestöd, arbetsterapeut... Social färdighetsträning Funktionshinderskulp	

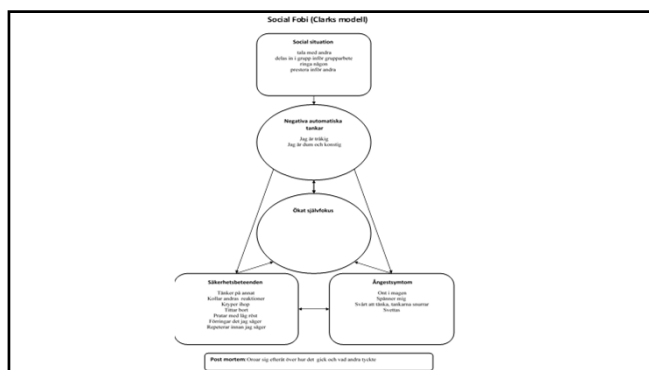
39

AST och depression	Generella anpassningar/interventioner	Depression - interventioner
Kognitivt: -Utmattnig och perceptionskänslighet -Exekutiva nedsättningar, försämrad kognitiv förmåga, sänkt uthållighet -Oflexibla livsregler Beteende: -Undvikanden- Isolerar sig -Tappar rutiner -Ökat grubbel, "ältande" -Ökat behov av ritualer, mer "autistiska -Självskada Känslor: -Suicidtankar -Irritation -Minskad motivation till specialintressen	Stimulansering, autismsjukskrivning Energikartläggning och balansering Känslskola Boendestöd, arbetsterapeut... Social färdighetsträning Funktionshinderskulp	Beteendeaaktivering mha specialintressen Alternativa tankar, uppdatera regler Oflexibilitet, problemlösning, träna i nya beteenden/rutiner Formulera långsiktiga mål med utgångspunkt i funktionsnivån Suicidkontrakt Acceptans

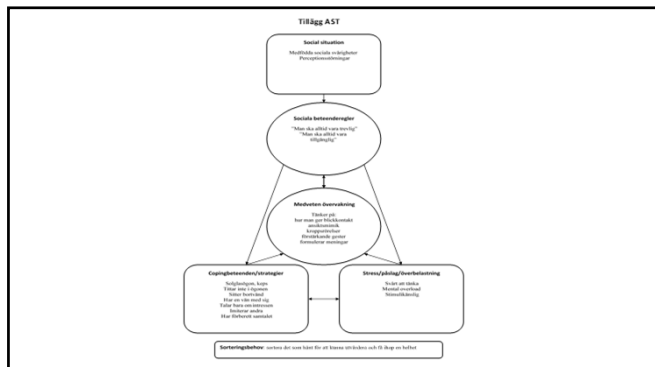
40



41



42



43

AST och social fobi	Generella anpassningar/interventioner	Social fobi-interventioner
<p>Kognitivt fungerande: Sensorisk överbelastning, begränsande "regler", feltolkningar av sociala responser,</p> <p>Beteende: Undvikanden, Rumivering, Säkerhetsbeteenden, ökat behov av förberedelse och försäkringar</p> <p>Känslor: oro, ångest...</p>		

"Cognitive behaviour therapy for social anxiety in autism spectrum disorder: a systematic review", Spain et al 2017

44

AST och social fobi	Generella anpassningar/interventioner	Social fobi-interventioner
<p>Kognitivt fungerande: Sensorisk överbelastning, begränsande "regler", feltolkningar av sociala responser,</p> <p>Beteende: Undvikanden, Rumivering, Säkerhetsbeteenden, ökat behov av förberedelse och försäkringar</p> <p>Känslor: oro, ångest...</p>	<p>Energibalansering</p> <p>Färdighetsträning</p> <p>Acceptans/rimliga mål</p> <p>Välja sociala relationer och tillfällen</p> <p>Sociala tolk/fä info</p> <p>Planerad tid för sortering</p> <p>Copingstrategier</p>	

"Cognitive behaviour therapy for social anxiety in autism spectrum disorder: a systematic review", Spain et al 2017

45

AST och social fobi	Generella anpassningar/interventioner	Social fobi-interventioner
<p>Kognitivt fungerande: Sensorisk överbelastning, begränsande "regler", feltolkningar av sociala responser,</p> <p>Beteende: Undvikanden, Rumivering, Säkerhetsbeteenden, ökat behov av förberedelse och försäkringar</p> <p>Känslor: oro, ångest...</p>	<p>Energibalansering</p> <p>Färdighetsträning</p> <p>Acceptans/rimliga mål</p> <p>Välja sociala relationer och tillfällen</p> <p>Sociala tolk/fä info</p> <p>Planerad tid för sortering</p> <p>Copingstrategier</p>	<p>Beteendexperiment</p> <p>Exponeringar</p> <p>Ifrågasätta tankar</p> <p>Säkerhetsbeteenden</p> <p>Uppdatera regler</p>

"Cognitive behaviour therapy for social anxiety in autism spectrum disorder: a systematic review", Spain et al 2017

46



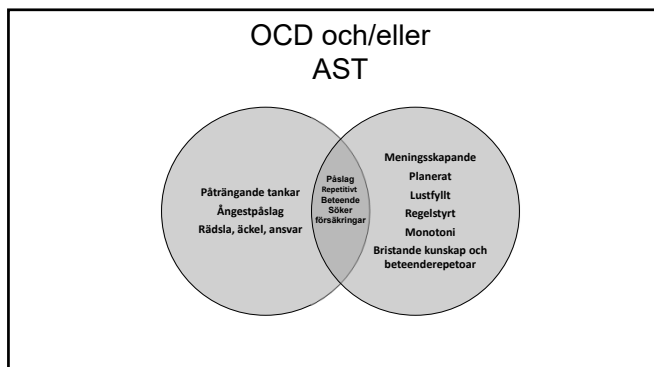
47

Symtom på ångest hos AST-patienter

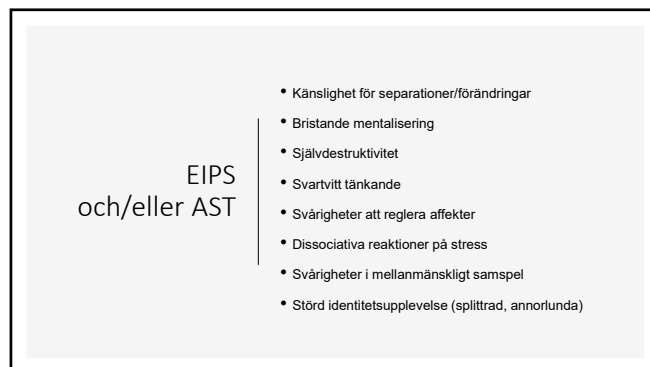
- Försämrad kognitiv förmåga
- Utbrott
- Stim
- Självskada
- Ökad stimlikänslighet
- Klumpighet
- Perceptionsstörningar

"Understanding, Recognising and Treating Co-occurring Anxiety in Autism", Rodgers et al, 2018

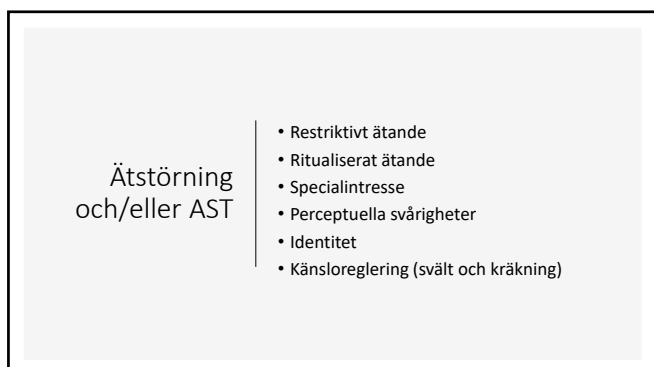
48



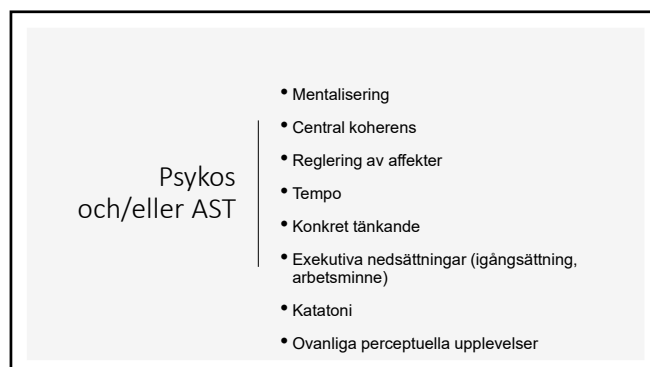
49



50



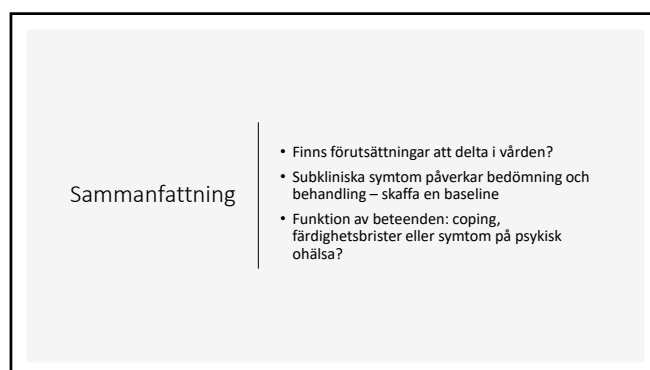
51



52



53



54

Lästips!



- Pedagogiska samtal i psykiatri: "Bemötande och behandling av personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar" - Marie Julin
- autismforum.se Tex stöd vid möten
- "Konsten att fejka arabiska" - Lina Liman
- "Motiverande samtal vid autism och ADHD" - Ortiz & Sjölund

55



Tack för
uppmärksamheten

56