

Depression, ångest och autism

29/4 2024

Susanna Grund
Leg psykolog
susanna.grund@kbtpsykologerna.com

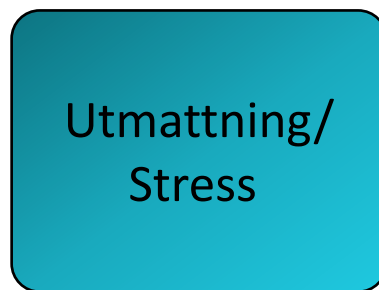
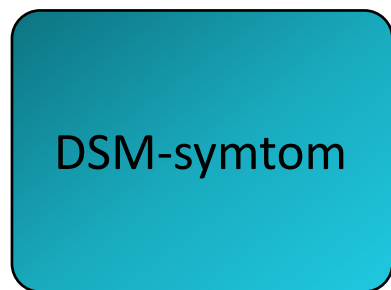
Bakgrund

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

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

Specifika triggers
sårbarheter

Kravnivå



Riktad behandling

Stressreglering
Livsstil
Sömn
Mat
Motion

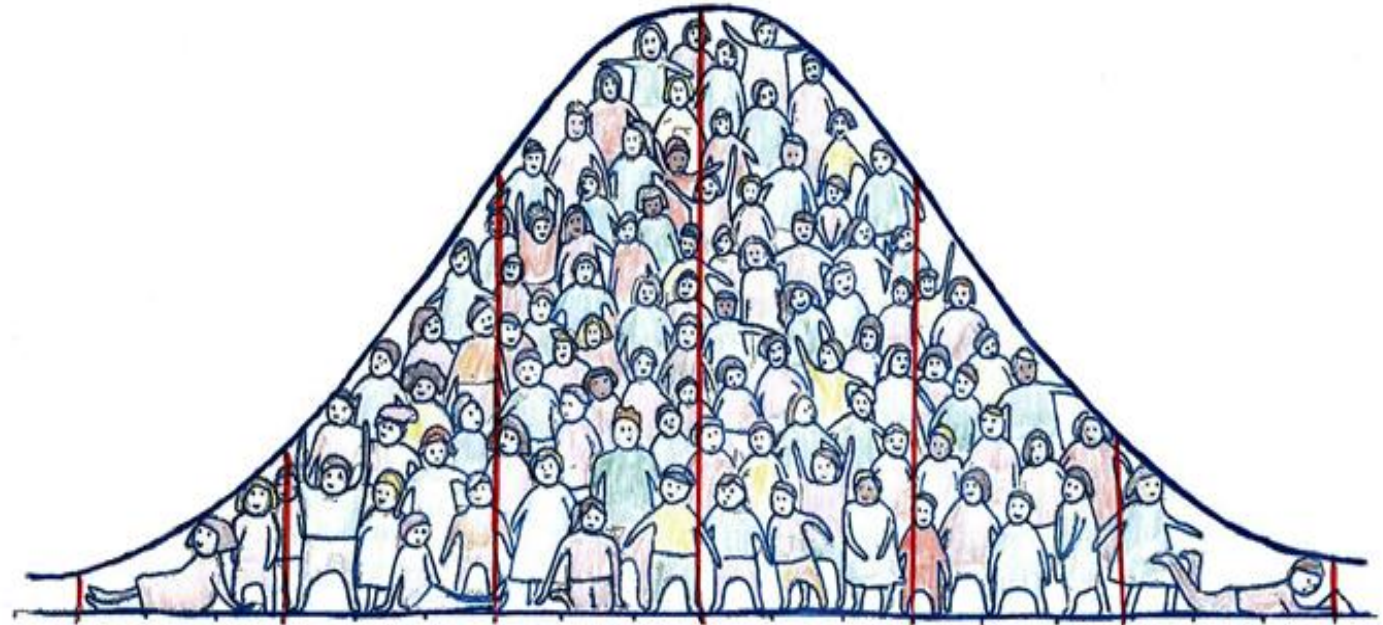
Psykoedukation
Hjälpmedel
Anpassningar
Färdighetsträning

Prevalens

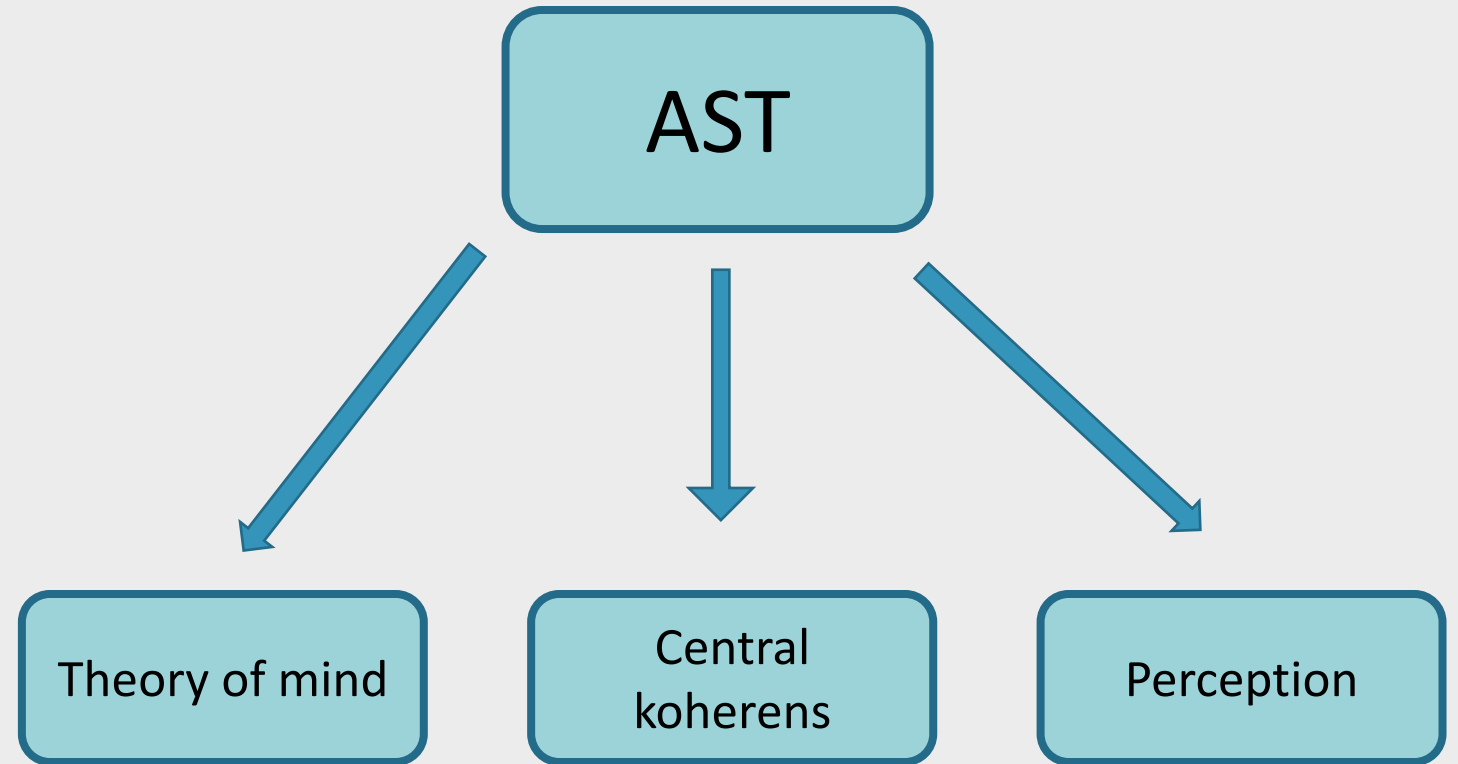
- Ca 1% autismspektrum i befolkningen
- 3-6 män/ kvinna.

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

- Barndom
- Aktuellt
- Funktionsnedsättning
- Signifikant lidande



Grundläggande
svårigheter

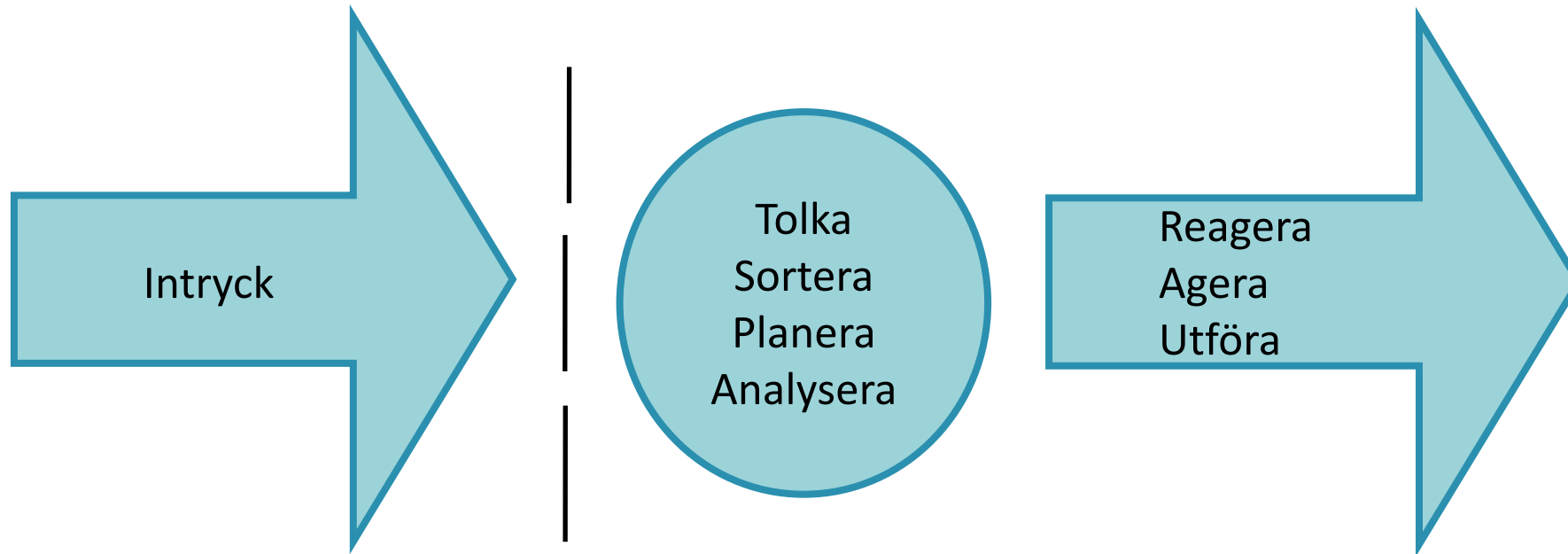


Exekutiva nedsättningar

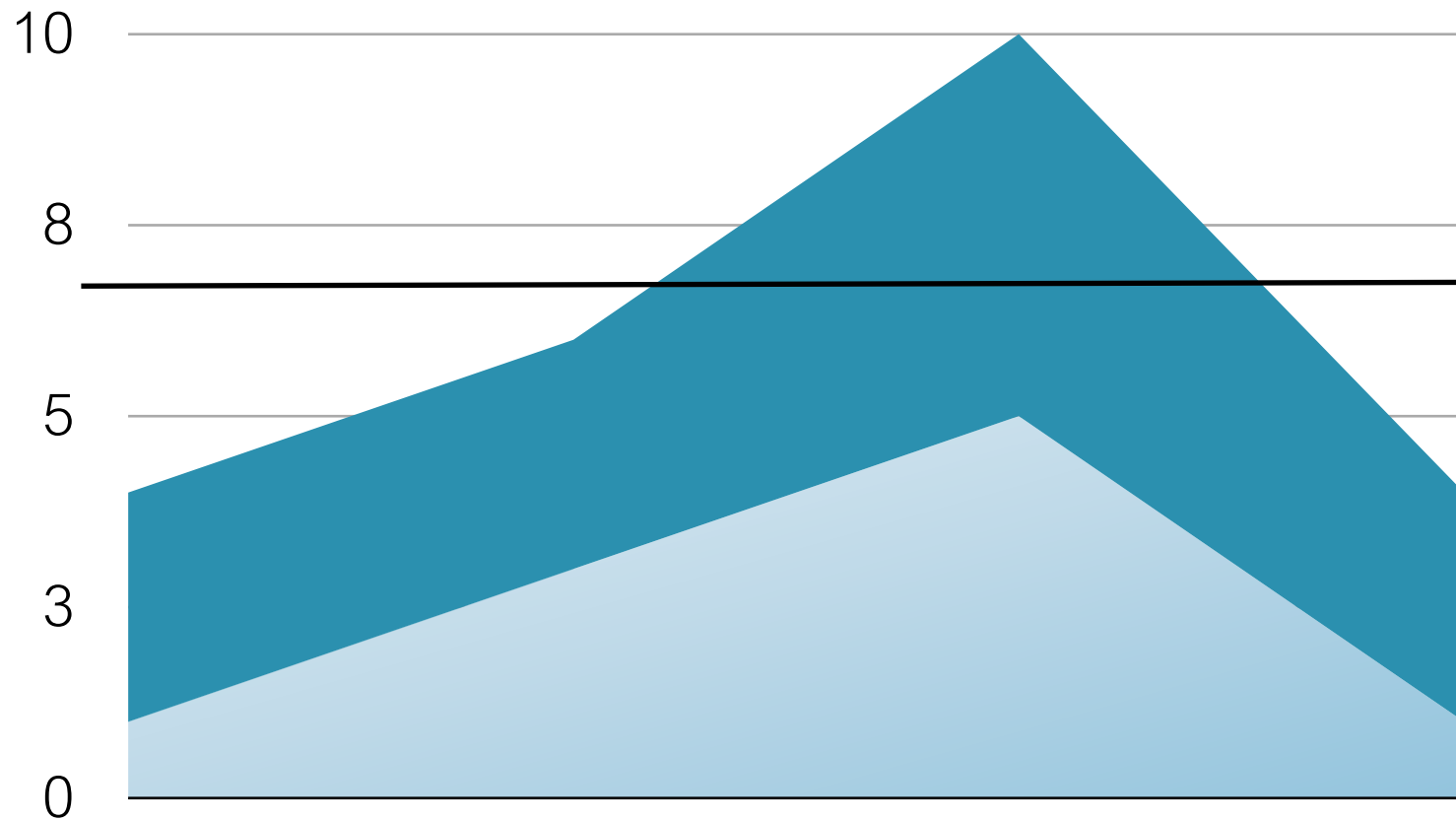




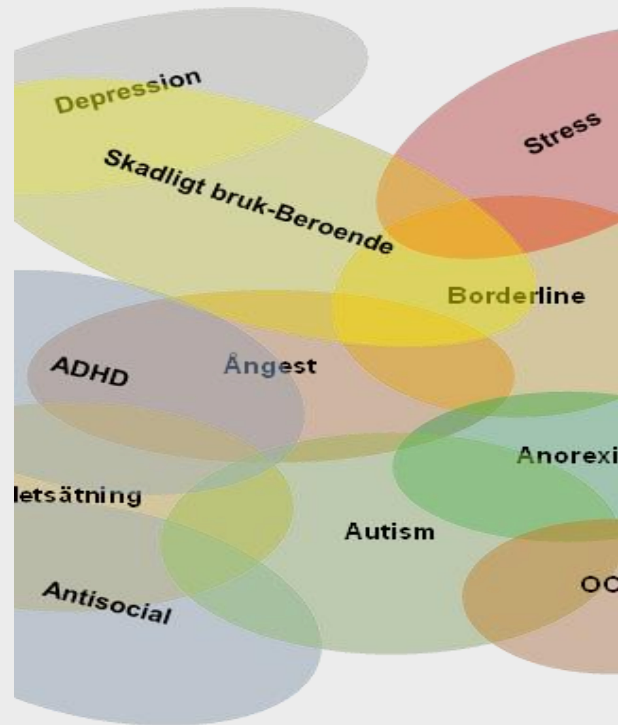
Annorlunda informationsbearbetning, en kognitiv funktionsnedsättning



Grundpåslag



Komorbiditet AST



- Förhöjd suicidrisk
 - 7-8 % av allvarliga s-försök på psykakuten
 - 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.

Differentialdiagnostik



- Överlapp av symtom
- NPF som vidmakthållande faktor

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.

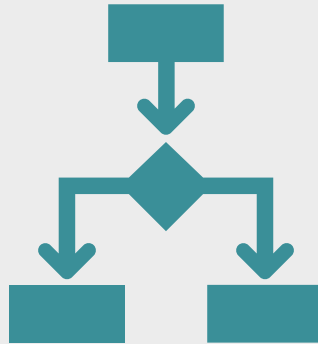
Evidensbaserad
Psykologisk
Praktik –
EBPP



KBT interventioner

- Beteendeaktivering
- Tankefällor
- Exponering
- Avslappning
- Känsloskola
- Färdighetsträning: problemlösning, jagbudskap, sociala färdigheter
- Acceptans

Inför behandling



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

Färdigheter som förväntas finnas



Känslofärdigheter - uppfatta, tolka, differentiera känslor, skatta känslor och kunna reglera vissa

Theory of mind/perceptions störningar...



Adaptiv beteenderepertoar

Exekutiva färdigheter/sänkt central koherens, automatisering...



Metakognition - känna igen mentala tillstånd och tankar, koppling mellan tankar, beteende och känslor

Theory of mind...

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

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.

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

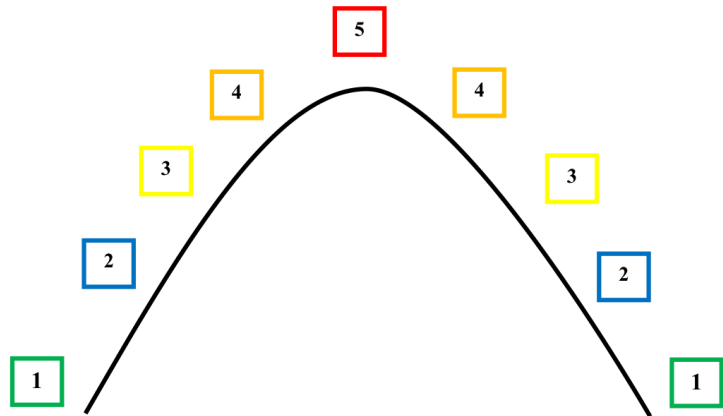
Behandling specifikt

- 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?

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?

Ångestkurva



| | Känns som | Vad kan jag göra |
|---|-----------|------------------|
| 5 | | |
| 4 | | |
| 3 | | |
| 2 | | |
| 1 | | |

| Ledsamhet | Glädje | ilska | Rädsla | Skam | Intresse | Förvåning | Avsmak | Avsky | ÅNGEST |
|-----------|--------|-------|--------|------|----------|-----------|--------|-------|--------|
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

| | | |
|-----------|--|--|
| 1 | Vaken, mycket avslappnad, dåsig. Dina tankar vandrar som de gör innan du somnar. | |
| 2 | Fridfull, vilsamt läge. Hemma, på en trygg plats. | |
| 3 | Den grad av spänning som krävs för att du ska kunna hålla fokus, uppmärksamhet och tänka. Ej obehagligt påslag. | |
| 4 | Milt obehag/påslag med lätt kroppslig spänning, milt obehag eller rädsla/oro. | |
| 5 | Milt till måttligt obehag/påslag. Klart obehagligt, vissa kroppsliga och kognitiva symtom. Vissa kognitiva svårigheter med fokus. | |
| 6 | Måttligt obehag. Känslor av rädsla, nervositet, oro, ilska, stress. Påtaglig kroppslig spänning som magont, huvudvärk. Kan fortfarande tänka någorlunda klart, något svårt med koncentration och analysförmåga. | |
| 7 | Måttligt till högt obehag. Svårigheter med koncentration, fokus, tänkande i flera steg, planeringsförmåga, sortering av tankar och stimuli. Fumlighet, vissa svårigheter att styra kroppen. Påtagliga kroppsupplevelser. | |
| 8 | Högt obehag/påslag. Hög nivå av rädsla/stress/oro och kroppslig spänning. Svårt att uthärda under längre tid. Tänkande och problemlösning påtagligt nedsatt. Svårt att utföra vardagliga aktiviteter. | |
| 9 | Högt till extremt obehag. Svårt att uthärda, katastroftankar, starka kroppsliga symtom. | |
| 10 | Extremt obehag. Panikattack, extrem kroppslig spänning, tänkandet fungerar inte alls. Sinnesförvrängningar. Det värsta du kan föreställa dig. | |

Behandlingstillägg



Känslskola/
psykoedukation



Färdighetsträning



Sårbarheter/coping
funktionshinderskunskap

Behandlingstillägg känslskola



- Psykoedukation om känslor. Varför finns känslor? Hur påverkar de mig?
- Hitta känsloledtrådar innan den kognitiva kontrollen går förlorad.
- "När jag gör så här, tänker/känner jag det här och behöver då det här"

Behandlingstillägg färdighetsträning



- social färdighetsträning
- jagbudskap
- problemlösning
- stresshantering (isolering), avslappning
- återhämtning via specialintressen, distraktion

Steg 1

Sitt eller ligg ner
Slut ögonen
Andas normalt

3 min

Steg 2

Andas in genom näsan och ut
genom munnen
Sakta ner andningen 4-1-4

3 min

Steg 3

Lägg handen på magen och
kontrollera att du magandas

5-10 min

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



Behandlingstillägg coping/sårbarheter

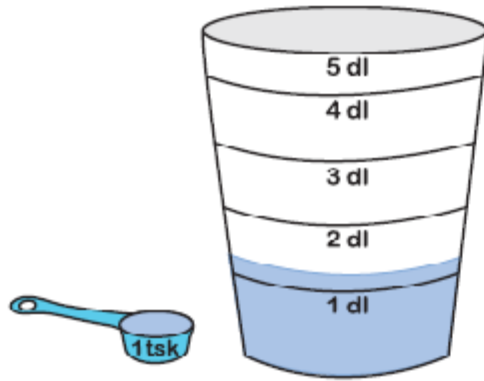


- Kognitiv omstrukturering: uppdatera livsregler, korrigerera felaktiga tolkningar
 - Skydda mot intryck, använda hjälpmedel
 - Energibalansering
-
- “En bra start” – DBT med behandlingstillägg för ungdomar med emotionell instabilitet och autismspektrumtillstånd. BUP SLL

AKTIVITETER

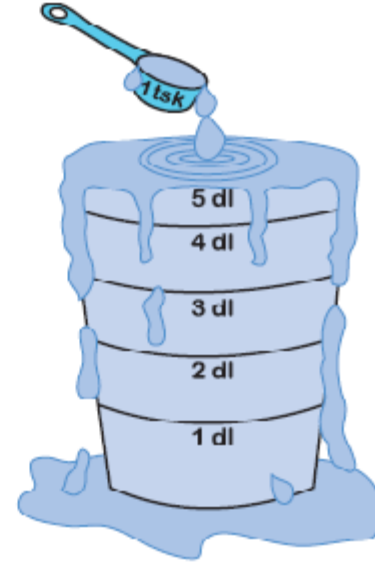
© 2015 [www.imaginari.se]

M-
I-
N-
S-
K-
A-
R



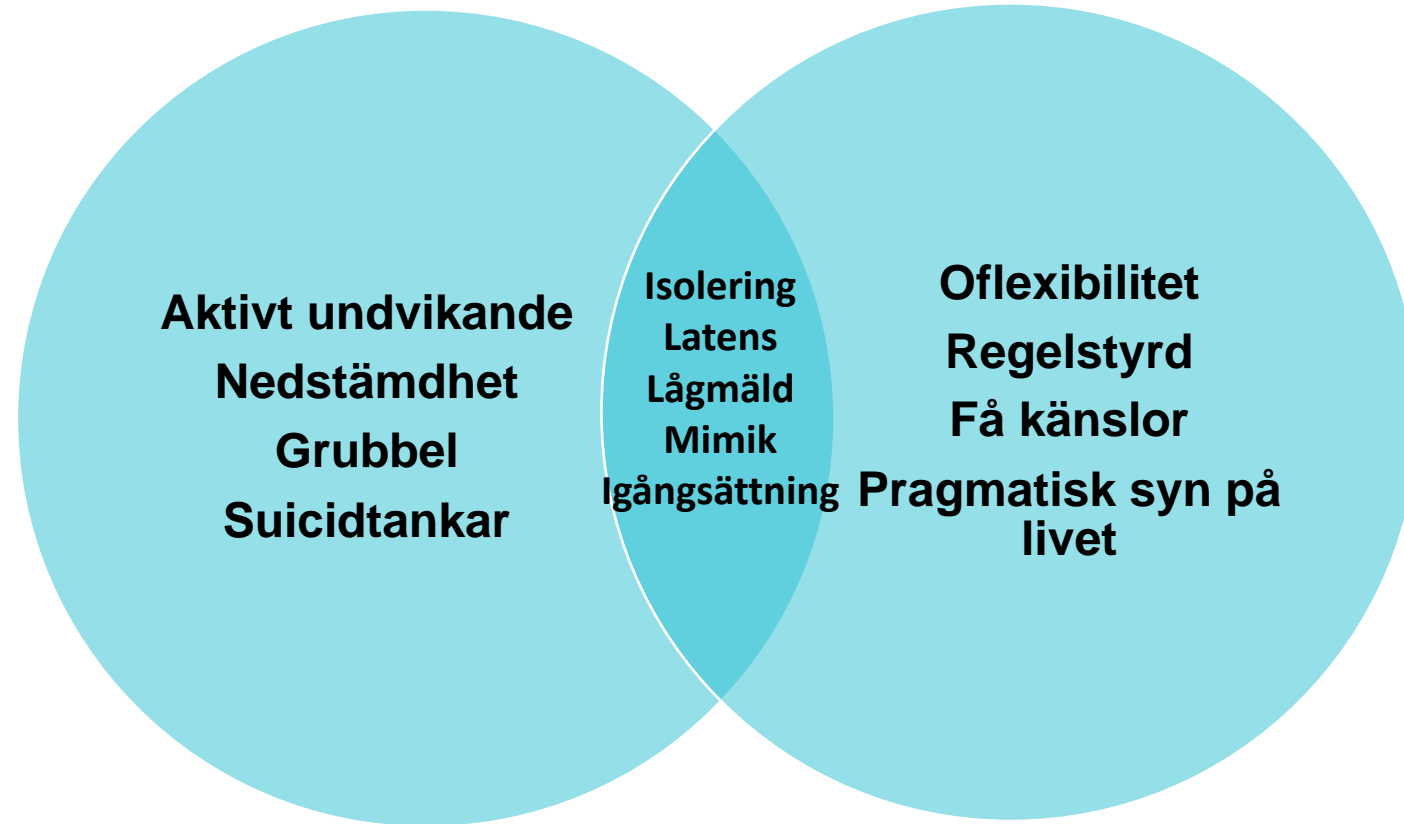
S-
T-
R-
E-
S-
S-
E-
N

Ö-
K-
A-
R



S-
T-
R-
E-
S-
S-
E-
N

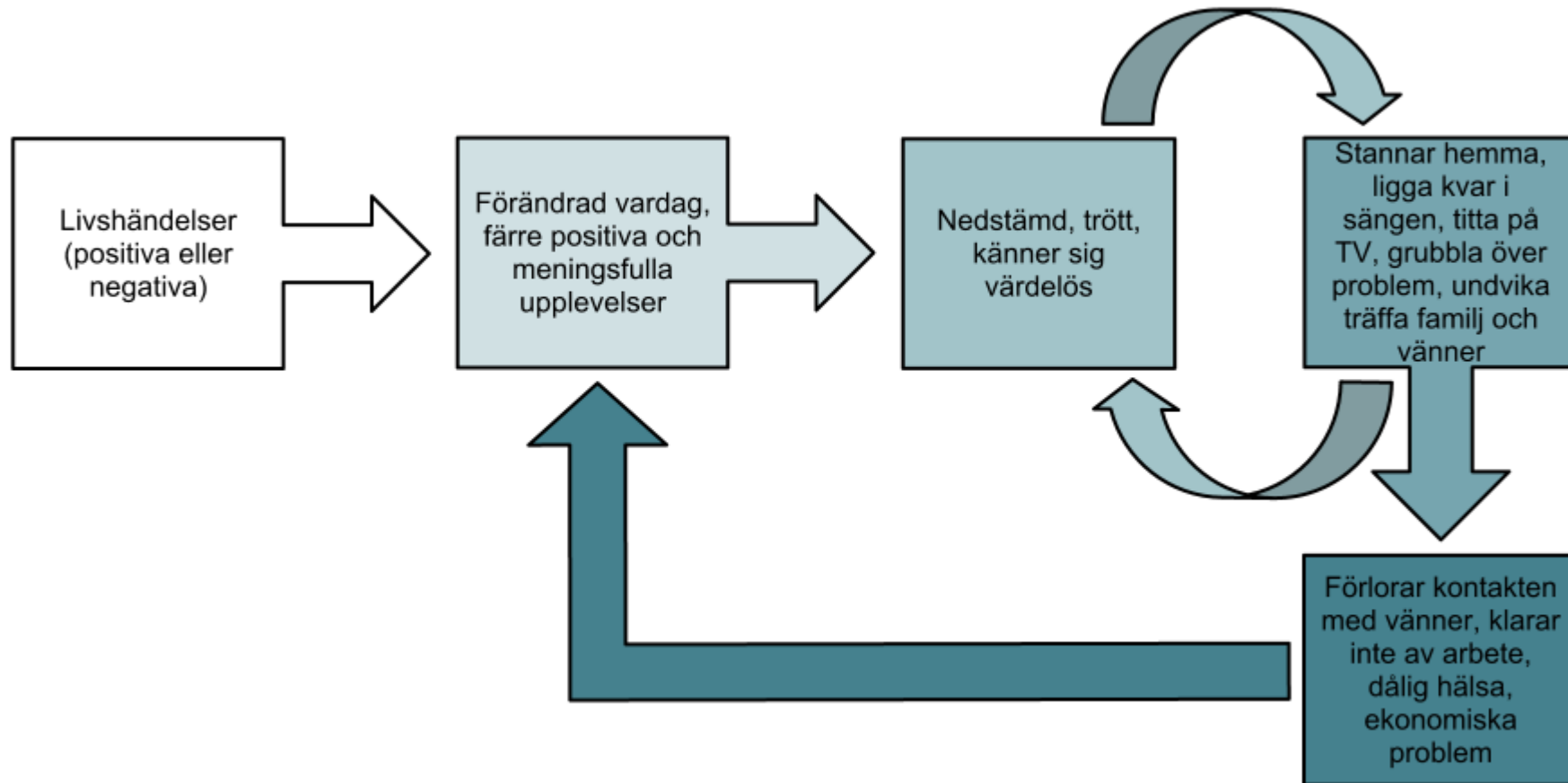
Depression och/eller AST

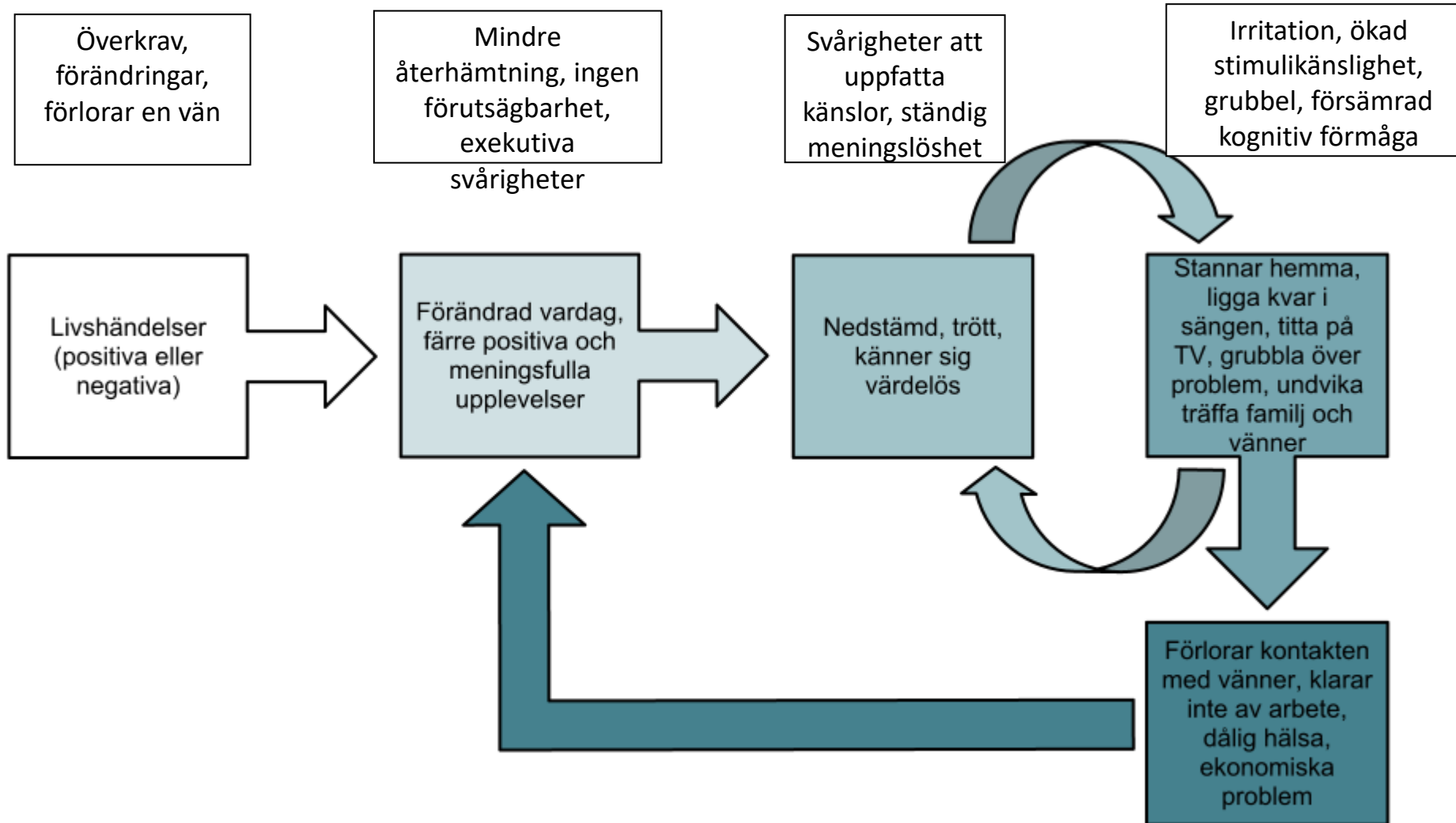


Symtom på depression hos AST- patienter

- Försämrade kognitiv förmåga, långsamhet, sämre uthållighet
- Ökat grubbel/ältande
- 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, 2016.



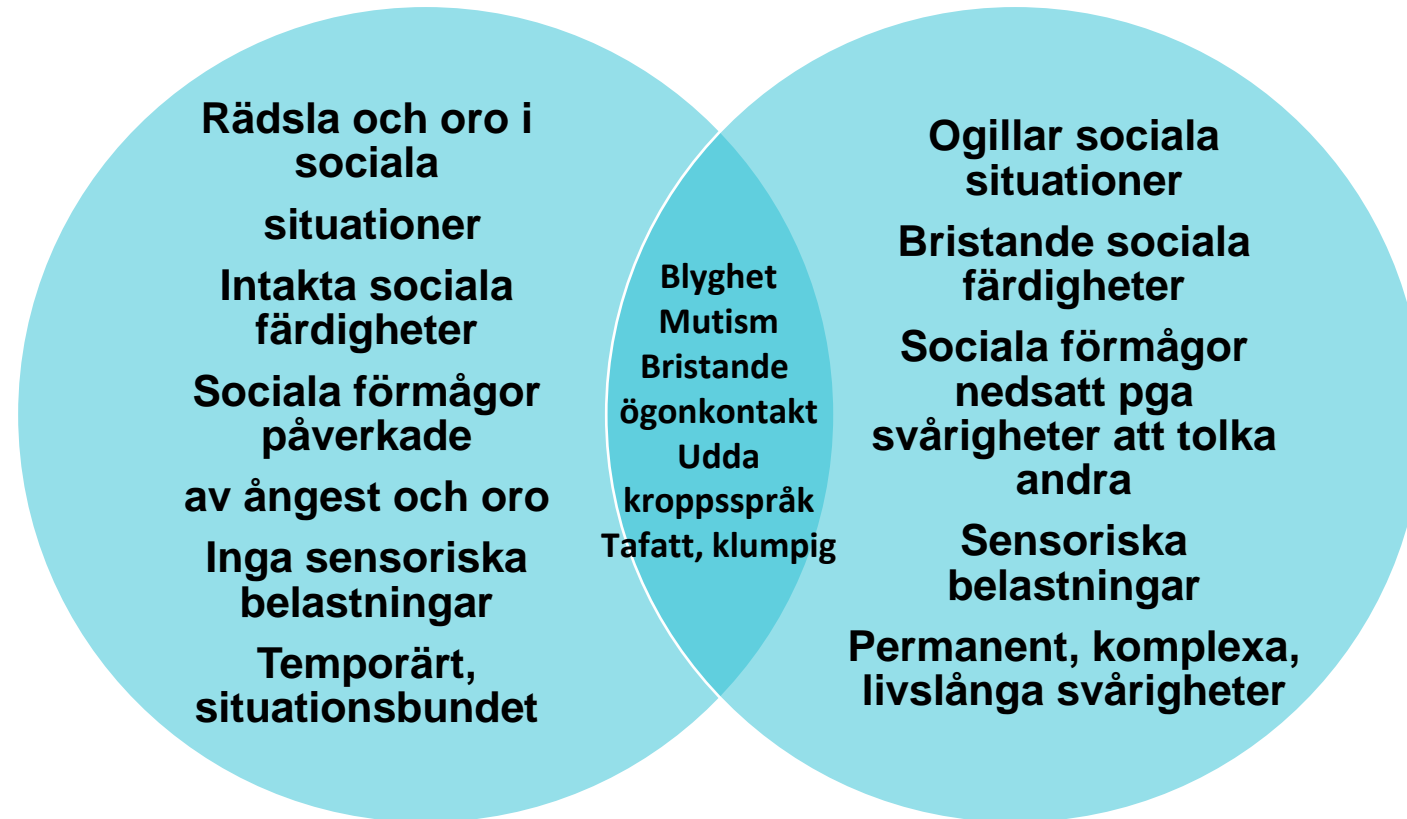


| AST och depression | Generella anpassningar/interventioner | Depression - interventioner |
|--|---------------------------------------|-----------------------------|
| <p>Kognitivt fungerande:</p> <ul style="list-style-type: none">-Utmattning och perceptionskänslighet-Exekutiva nedsättningar, försämrad kognitiv förmåga, sänkt uthållighet <p>Beteende:</p> <ul style="list-style-type: none">-Undvikanden- Isolerar sig-Tappar rutiner-Ökat grubbel, "ältande"-Ökat behov av ritualer, mer "autistiska"-Självskada <p>Känslor:</p> <ul style="list-style-type: none">-Suicidtankar-Irritation-Minskad motivation till specialintressen | | |

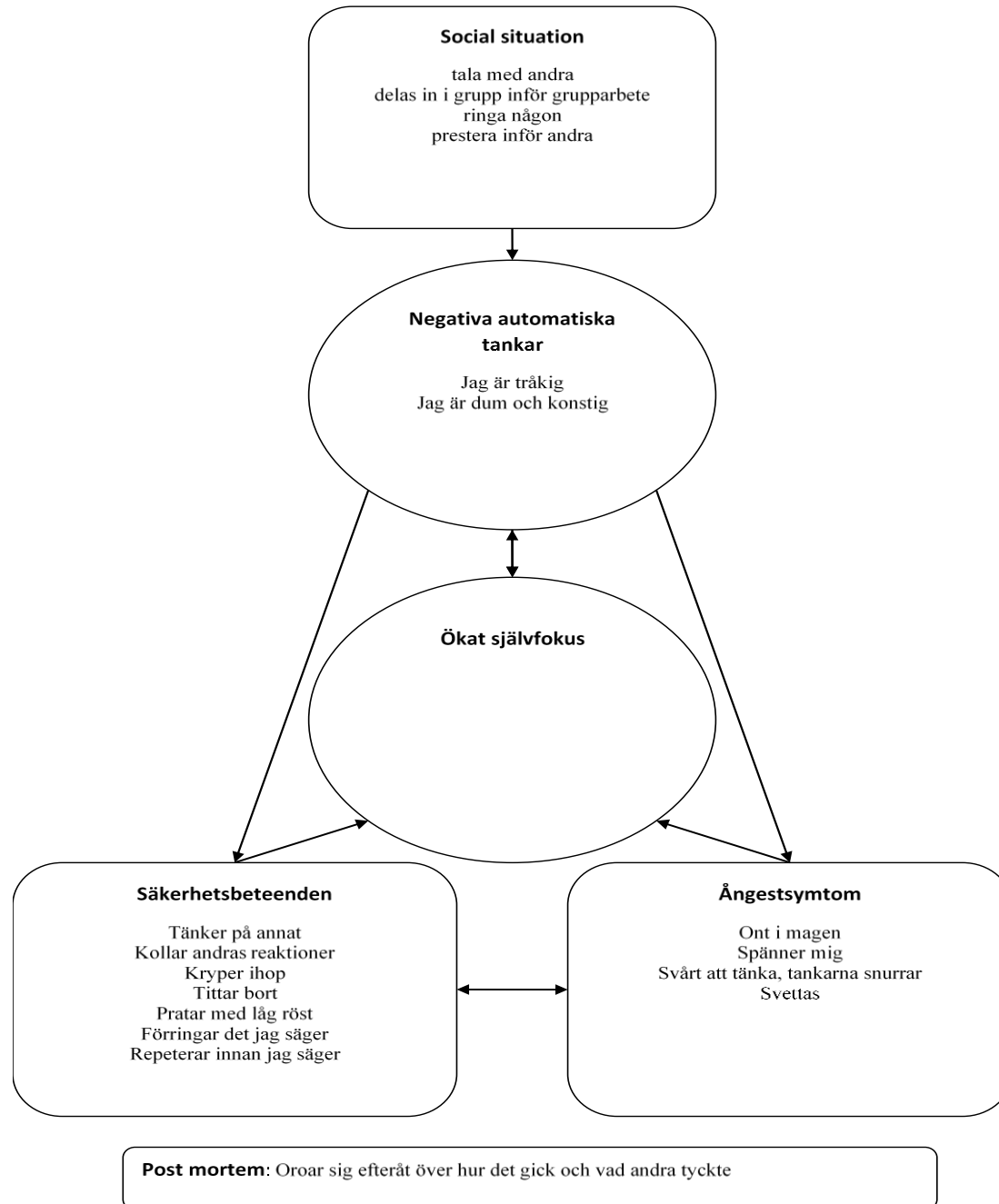
| AST och depression | Generella anpassningar/interventioner | Depression - interventioner |
|---|--|-----------------------------|
| <p>Kognitivt fungerande:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Utmattning och perceptionskänslighet -Exekutiva nedsättningar, försämrad kognitiv förmåga, sänkt uthållighet <p>Beteende:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Undvikanden- Isolerar sig -Tappar rutiner -Ökat grubbel, "ältande" -Ökat behov av ritualer, mer "autistiska" -Självskada <p>Känslor:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Suicidtankar -Irritation -Minskad motivation till specialintressen | <p>Stimulisanering, autismsjukskrivning</p> <p>Energikartläggning och balansering</p> <p>Känslaskola</p> <p>Boendestöd, arbetsterapeut...</p> <p>Social färdighetsträning</p> <p>Funktionshinderskunskap</p> | |

| AST och depression | Generella anpassningar/interventioner | Depression - interventioner |
|---|--|--|
| <p>Kognitivt:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Utmattning och perceptionskänslighet -Exekutiva nedsättningar, försämrad kognitiv förmåga, sänkt uthållighet -Oflexibla livsregler <p>Beteende:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Undvikanden- Isolerar sig -Tappar rutiner -Ökat grubbel, "ältande" -Ökat behov av ritualer, mer "autistiska" -Självskada <p>Känslor:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Suicidtankar -Irritation -Minskad motivation till specialintressen | <p>Stimulisanering, autismsjukskrivning</p> <p>Energikartläggning och balansering</p> <p>Känslaskola</p> <p>Boendestöd, arbetsterapeut...</p> <p>Social färdighetsträning</p> <p>Funktionshinderskunskap</p> | <p>Beteendeaktivering mha specialintressen</p> <p>Alternativa tankar, uppdatera regler</p> <p>Oflexibilitet, problemlösning, träna i nya beteenden/rutiner</p> <p>Formulera långsiktiga mål med utgångspunkt i funktionsnivån</p> <p>Suicidkontrakt</p> <p>Acceptans</p> |

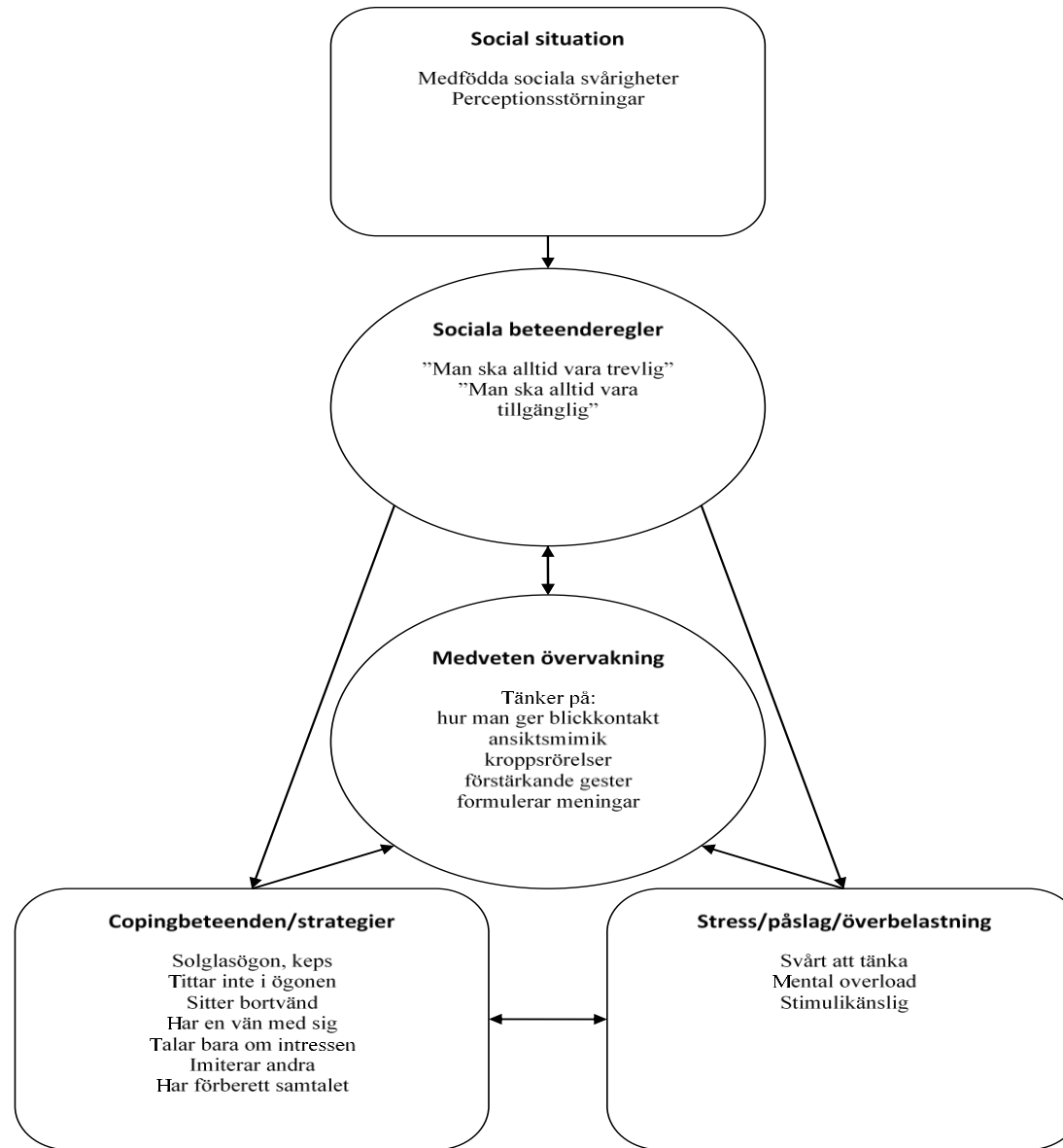
Social fobi och/eller AST



Social Fobi (Clarks modell)



Tillägg AST



Sorteringsbehov: sortera det som hänt för att kunna utvärdera och få ihop en helhet

| 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, Ruminering, 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

| 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, Ruminering, 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>Social tolk/få info</p> <p>Planerad tid för sortering</p> <p>Copingstrategier</p> | |

| 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, Ruminering, 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>Social tolk/få info</p> <p>Planerad tid för sortering</p> <p>Copingstrategier</p> | <p>Beteendeeexperiment</p> <p>Exponeringar</p> <p>Ifrågasätta tankar</p> <p>Säkerhetsbeteenden</p> <p>Uppdatera regler</p> |

Ångestpåslag och/eller meltdown/shutdown

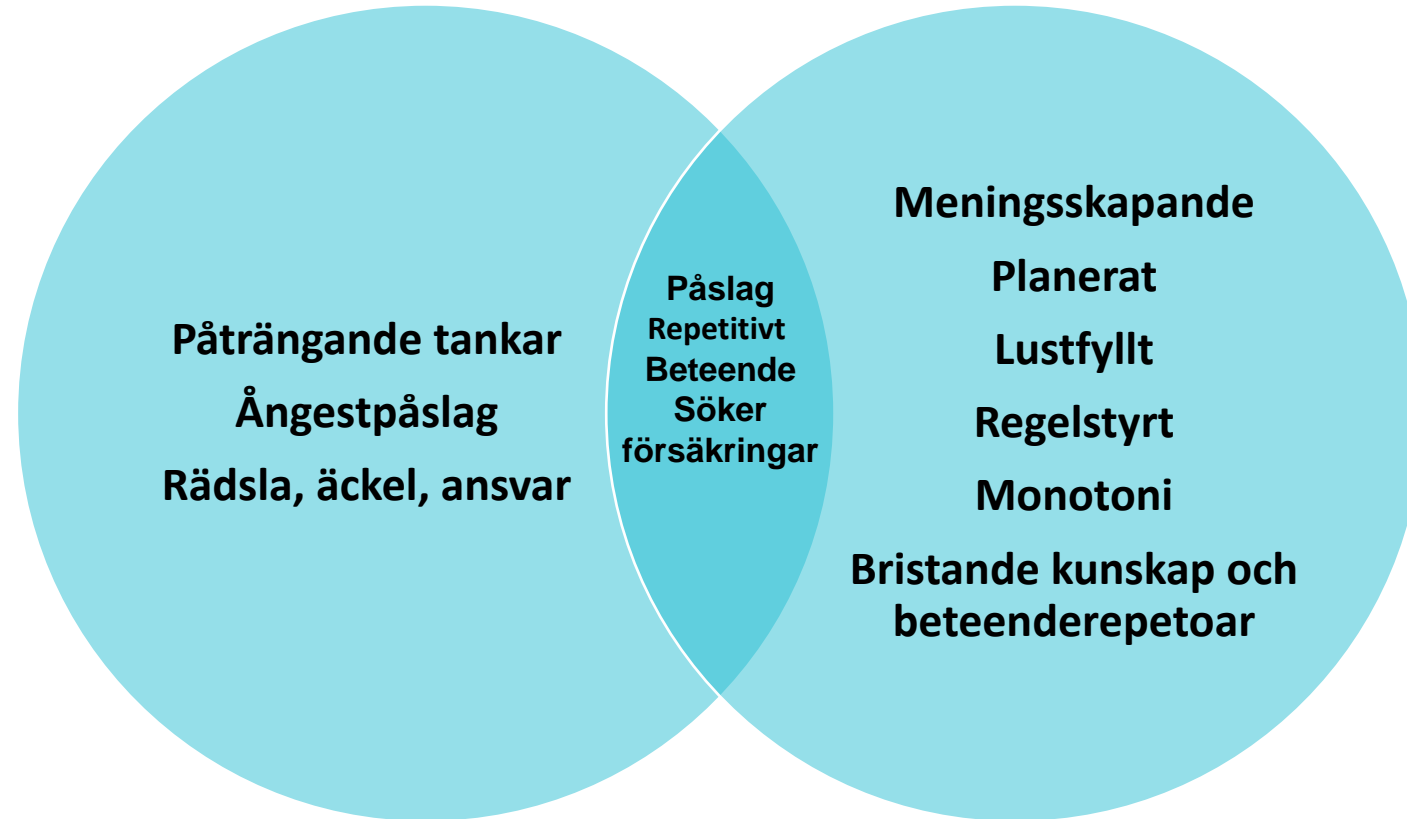


Symtom på ångest hos AST-patienter

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

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

OCD och/eller AST



EIPS och/eller AST

- Känslighet för separationer/förändringar
- Bristande mentalisering
- Självd destruktivitet
- Svartvitt tänkande
- Svårigheter att reglera affekter
- Dissociativa reaktioner på stress
- Svårigheter i mellanmänskligt samspel
- Störd identitetsupplevelse (splittrad, annorlunda)

Ätstörning och/eller AST

- Restriktivt ätande
- Ritualiserat ätande
- Specialintresse
- Perceptuella svårigheter
- Identitet
- Känsloreglering (svält och kräkning)

Psykos och/eller AST

- Mentalisering
- Central koherens
- Reglering av affekter
- Tempo
- Konkret tänkande
- Exekutiva nedsättningar (igångsättning, arbetsminne)
- Katatoni
- Ovanliga perceptuella upplevelser

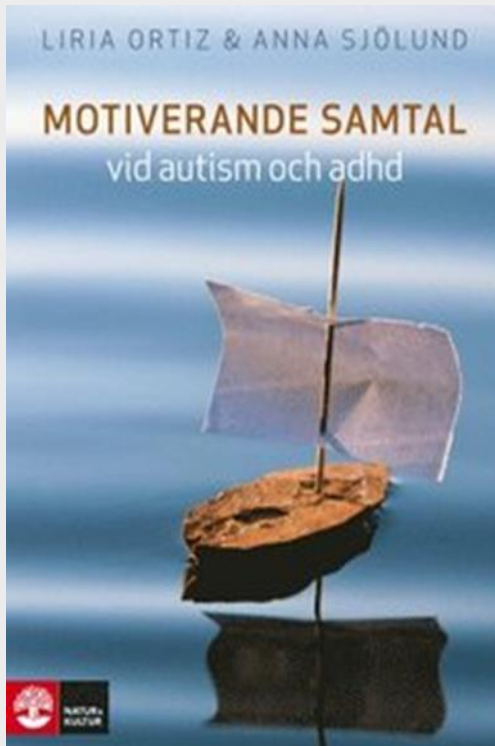
Könsdysfori och/eller AST

- Specialintresse
- Bristande social uppfattning
- Aktivitetsbaserat
- Social identitet
- Kognitiv oflexibilitet
- Allmänt missnöje med kroppen
- Perceptuellt

Sammanfattning

- Finns förutsättningar att delta i vården?
- Subkliniska symtom påverkar bedömning och behandling – skaffa en baseline
- Funktion av beteenden: coping, färdighetsbrister eller symtom på psykisk ohälsa?

Lästips!



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



Tack för
uppmärksamheten