



Depression, ångest och autism

5/12 2025

Susanna Grund
Leg psykolog
susanna.grund@kbtpsykologerna.com

1

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

2

Barn och vuxna med autism riskerar i högre grad än andra att drabbas av psykisk ohälsa i form av depression, utmattning och ångesttillstånd.
- Autismforum

When I was in hospital, I kept getting told off for walking on tip toes and for fidgeting a lot . . . they thought I was doing these things to burn more calories, except I'd been doing them for as long as I could remember. (Babb et al., 2021)



ORIGINAL ARTICLE

Association Between Autism and PTSD Among Adult Psychiatric Outpatients

Johan Agebjörn¹ · Christopher Gillberg² · Jonas Eberhard³ · Eva Billstedt⁴ · Johan Nyrenius^{2,3}

Accepted: 8 June 2024
© The Author(s), under exclusive licence to Springer Science+Business Media, LLC, part of Springer Nature 2024

"The next meltdown I refused the pills, insisting I was having an autistic meltdown and just needed someone to talk to and help me process the overwhelming feelings I was having."
-"On Being Autistic and in Mental Health Crisis Care" Hannah L Belcher 2022

Meeting the needs of autistic adults in mental health services

-NHS, England

3

Agenda

- Forskningsläget
- AST och konsekvenser
- Bedömning – baseline och anpassningar
- Behandlingstillägg
- Diagnosspecifika anpassningar

4

Kliniska vanliga misstag

- Går på magkänsla
- Öppna frågor, får inte relevant info
- Letar efter observerbara tecken på ångest, depression, känslor
- Missar eller blandar ihop ångest med perceptionssvårigheter, tvång med rutiner
- Missar regler som vidmakthåller psykisk ohälsa
- Har ingen baseline
- Utgår från att mycket är självklart
- Ger inte konkreta råd
- Blandar ihop coping, undvikanden, funktionsnedsättning och färdighetsbrister!

5

Forskning

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

6

Forskning

- KBT specifikt för ADHD/AST?
- KBT specifikt för ADHD/AST men sekundär effekt på andra symtom?
- KBT specifikt för ångest/depression bland personer med ADHD/AST?

7

Forskning

- Forskning kring anpassning - En handfull studier. Främst yngre barn. Måttliga positiva effekter
- Vid ångest: sammantaget mer BT än KT. Mer betoning på beteendeförändring/träning än kognitiva tekniker
- Vid depression: endast fåtal studier: Kognitiv inriktning. Enklare och mer direkt. Upprepad träning. Inkluderar medveten närvaro

Approaches to improving mental healthcare for autistic people: systematic review -Sofia Loizou et al 2024

8

Forskning

Obs!

- Flera gruppstudier – likvärdiga resultat
- Ingen studie jmf anpassad KBT med standard KBT
- Deltagare oftast normal IQ/funktion

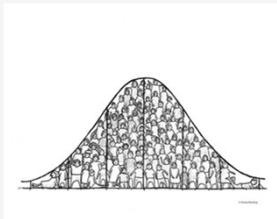
9

Evidensbaserad Psykologisk Praktik – EBPP



10

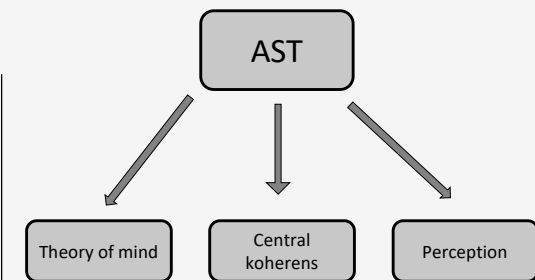
Prevalens



- AST: Ca 1% autismspektrum i befolkningen
- AST: 3-6 män/ kvinna.
- Flickor/kvinnor mindre "udda", bättre social förmåga, kamouflage-beteende studeras, bättre på att verbalisera, fler icke-verbala signaler
- Kvinnor med AST rapporterar mer symtom än män med AST men ingen skillnad i klinisk bedömning.
- Föräldrar till flickor med AST
- Förlopp

11

Grundläggande svårigheter



Exekutiva nedsättningar

12



13

Konsekvenser

- Socialt samspel kräver stor ansträngning och medvetenhet
- Sociala regler "onödiga" och svåra att använda
- Svårt att ljuga, använda vita lögner
- Tar inte hänsyn till lyssnaren eller sammanhang

14



15

Konsekvenser

- Omvärlden kan uppfattas som fragmentarisk, godtycklig och ej förutsägbar
- Svårt att föreställa sig saker
- Kan ej dra nytta av sammanhang för att förstå och tolka, "allt är unikt"
- Tidskrävande, Fastnar i detaljer
- Ökad risk för motstånd mot förändringar
- Svårt att prioritera och välja

16

Perception

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



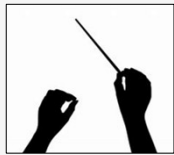
17

Konsekvenser

- Utmattning, överstimulerad
- Stress/ångest
- Shut-down, fragmenterad perception
- Svårt hinna med att tolka och bearbeta
- Perceptionsförvrängning

18

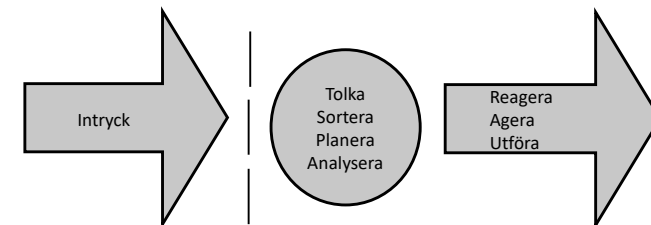
Exekutiva funktioner



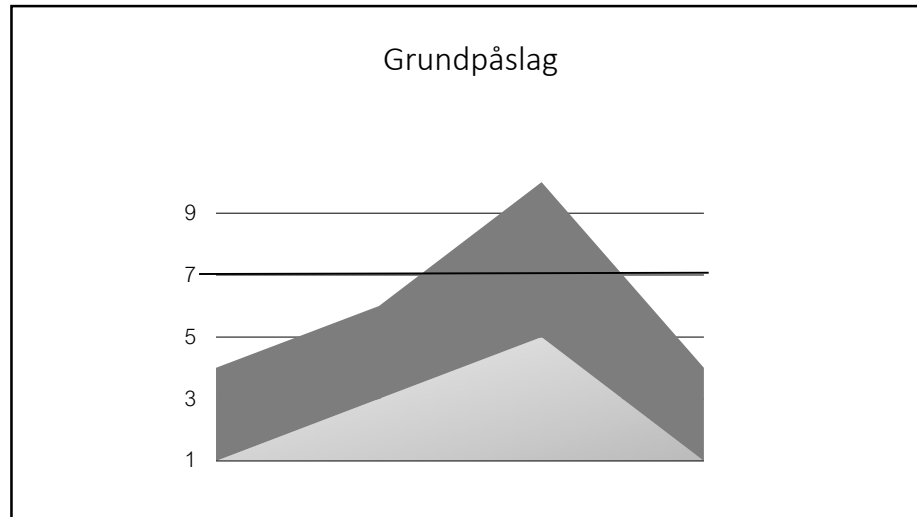
- Planering och organisation
- Tidsuppfattning och tidshantering
- Initiativförmåga (startknapp)
- Uthållighet och koncentrationsförmåga
- Prioritering
- Självkorrigerande och att byta strategi i en pågående handling, dvs strategiskt beteende
- Utvärdering

19

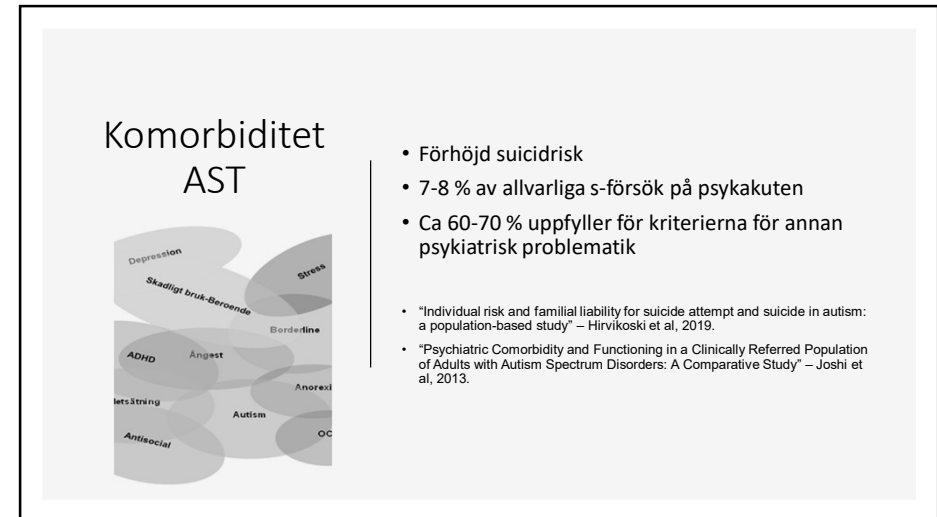
Annorlunda informationsbearbetning



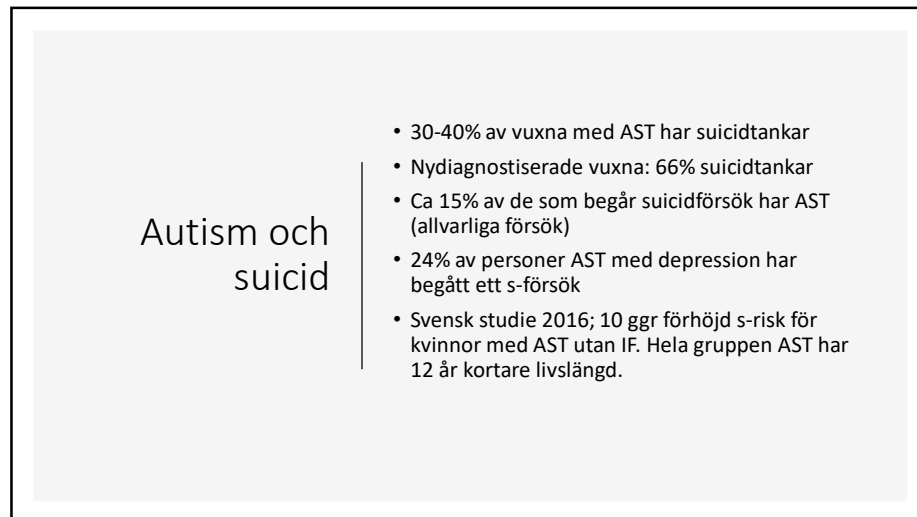
20



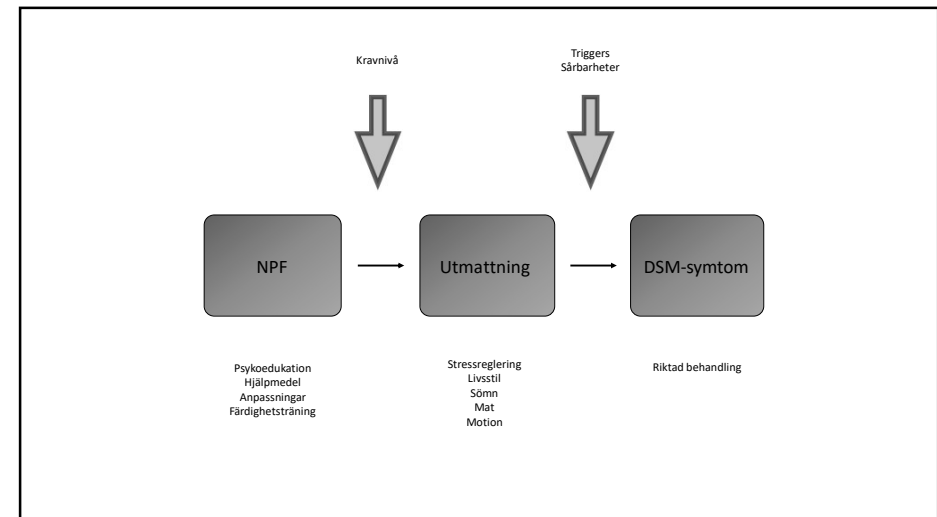
21



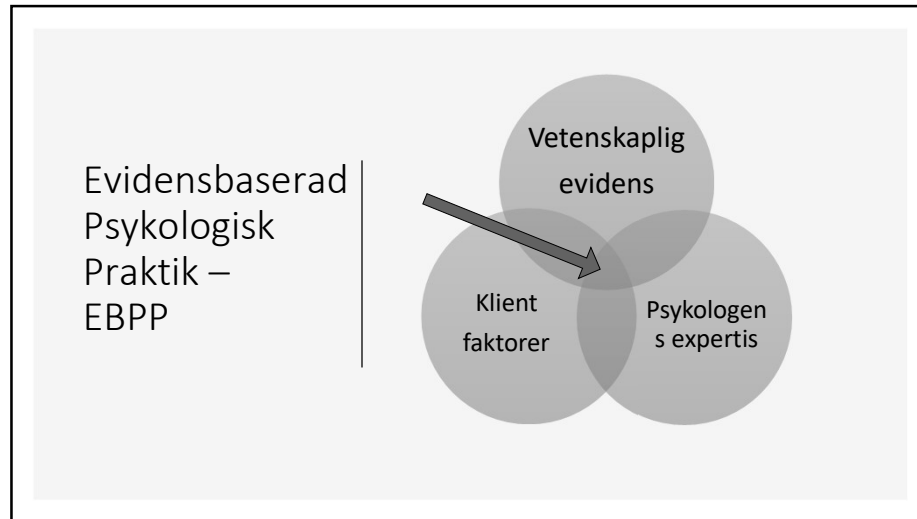
22



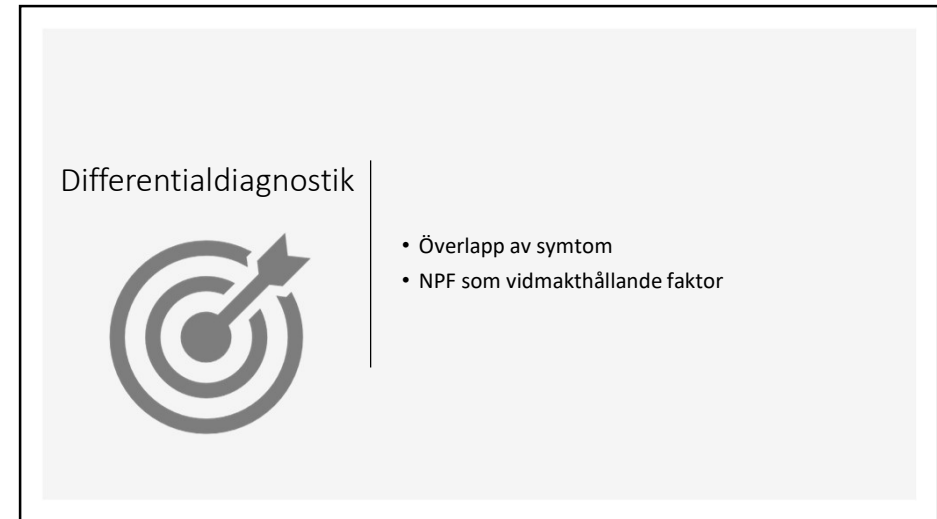
23



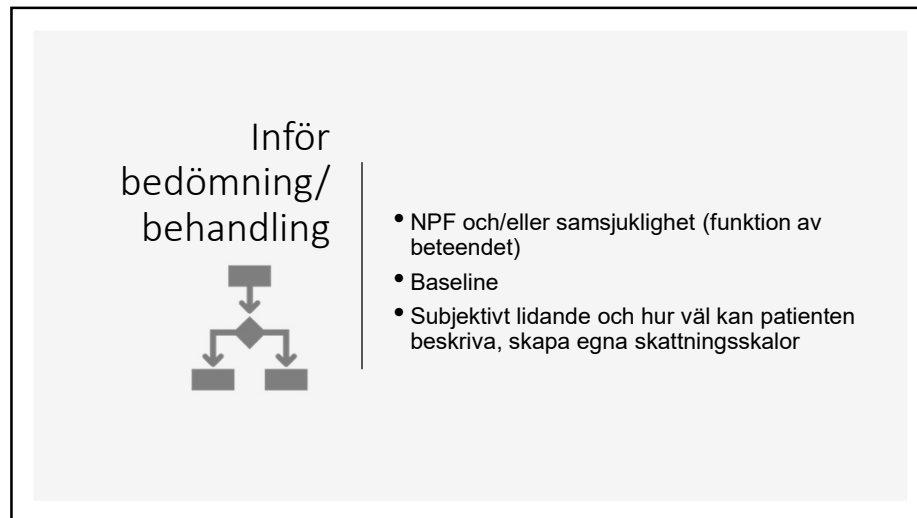
24



25



26



27



28

Baseline

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

29

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.

30

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

31

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?

32

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?

33

Ängstkurva

Känns som	Vad kan jag göra
5	
4	
3	
2	
1	

Ledsamhet	Gillade	ilka	Rädda	Skam	Intresse	Förvåning	Avsmak	Avsky	ÄNGEST

34

1	Vaken, mycket avslappnad, dämpad. Dina tankar ändrar som de gör innan du sover.	
2	Fridfull, vilans läge. Hemma, på en trygg plats.	
3	Den gråd 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, mildt 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, ilka, stress. Påtaglig kroppslig spänning som magont, huvudvärk. Kan fortfarande tänka ägorunda 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. Förmågan att styra kroppen. Påtagliga kroppsupplevelser.	
8	Högt obehag/påslag. Högt nivå av rädsla/stress/oro och kroppslig spänning. Svårt att utvärdera under längre tid. Tänkande och problemlösning påtagligt nedsatt. Svårt att utföra vardagliga aktiviteter.	
9	Högt till extremt obehag. Svårt att utvärdera, katastroftänkar, starka kroppsliga symtom.	
10	Extremt obehag. Panikattack, extrem kroppslig spänning, tänkandet fungerar inte alls. Samskrivningsångest. Det värsta du kan föreställa dig.	

35

Behandlingstillägg



Känsloloskoia/
Psykoedukation (Theory of mind)



Färdighetsträning (Begränsad beteenderepertoar, oflexibel)



Sårbarheter/coping
Funktionshinderskunskap (acceptans, maskering)

36

Behandlingstillägg känslskola/ psykoedukation



- Psykoedukation om känslor. Neuropsykologiskt, fysiskt (Varför finns känslor? Hur påverkar de mig?)
- Hitta känsledtrådar innan den kognitiva kontrollen går förlorad.
- Koppling mellan tanke-känsla-beteende
- Koppling mellan yttre och inre
- "När jag gör så här, tänker/känner jag det här och behöver då det här"

37

Emotions- dysreglering



- Alexitymi, ToM, förmedla behov
- Kognitiv rigiditet, feltolkningar
- Sänkt problemlösningsförmåga
- Svårigheter att läsa av sociala och emotionella cues
- Perceptionskänslighet, förändringar
- Biologisk sårbarhet, grundpåslag, temperament, impulsivitet, inhiberingsförmåga

38



2. When I felt _____ these thoughts raced through my head:

3. When I felt _____, I DID these things:

4. While I felt _____ here is what I SAID. (Did it make it worse, or better?)

39

KÄNSLOR/INRE TILLSTÅND



40

Behandlingstillägg
färdighetsträning



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

41

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


42


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 

43

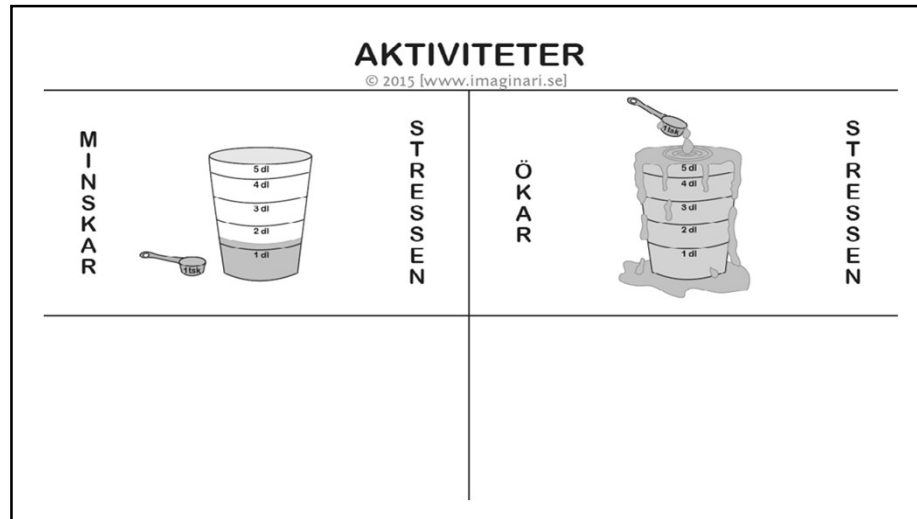
Behandlingstillägg
coping/sårbarheter



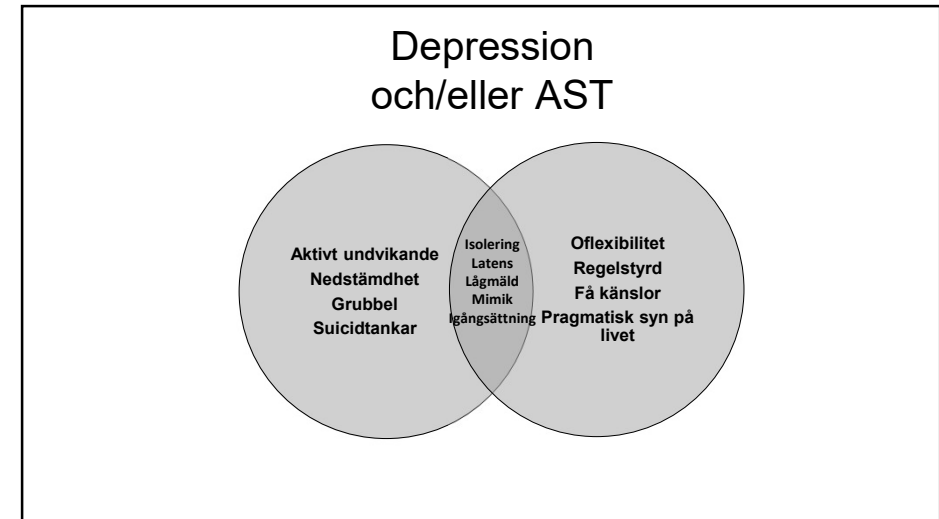
- Kognitiv omstrukturering: uppdatera livsregler, korriger felaktiga tolkningar
- Skydda mot intryck, använd hjälpmedel
- Energibalansering

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

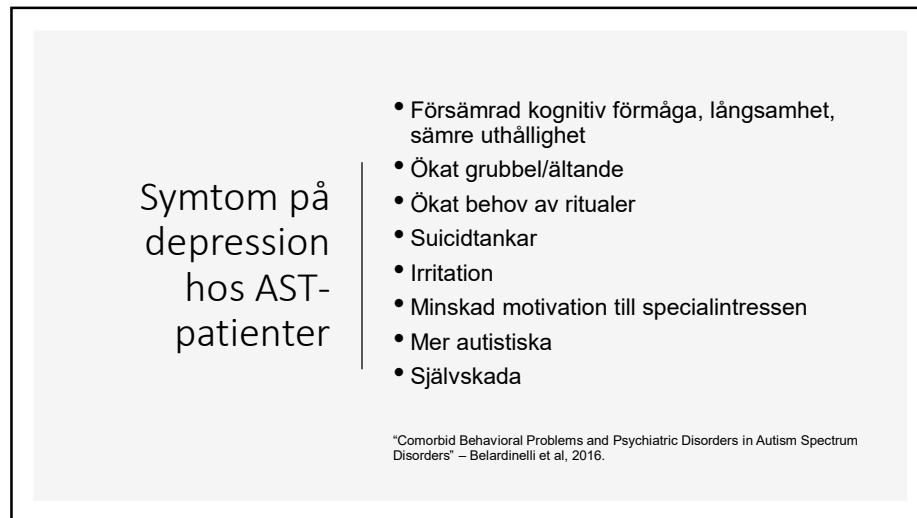
44



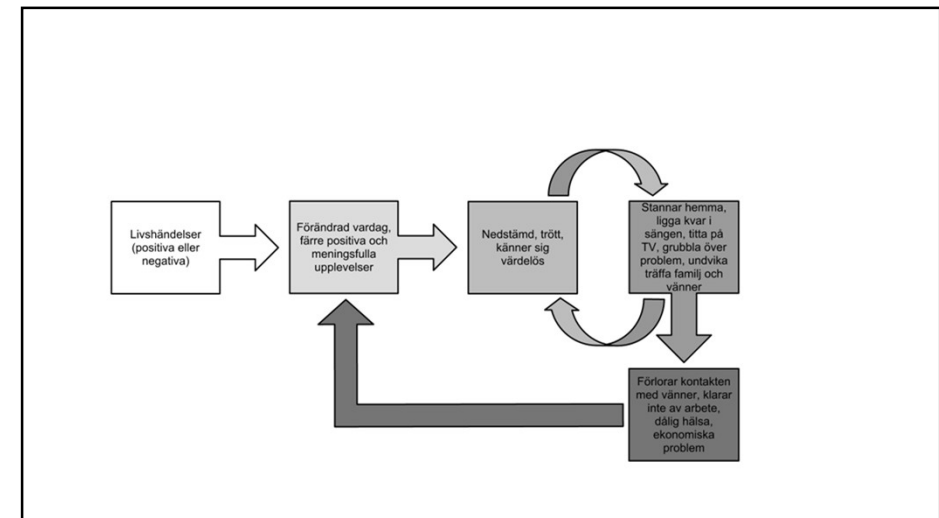
45



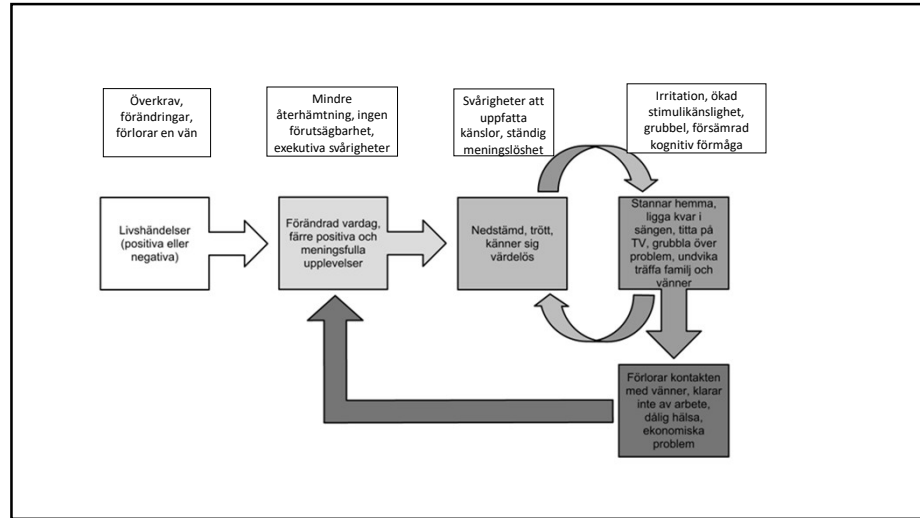
46



47



48



49

AST och depression	Generella anpassningar/interventioner	Depression - interventioner
Kognitivt fungerande: -Utmattning 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		

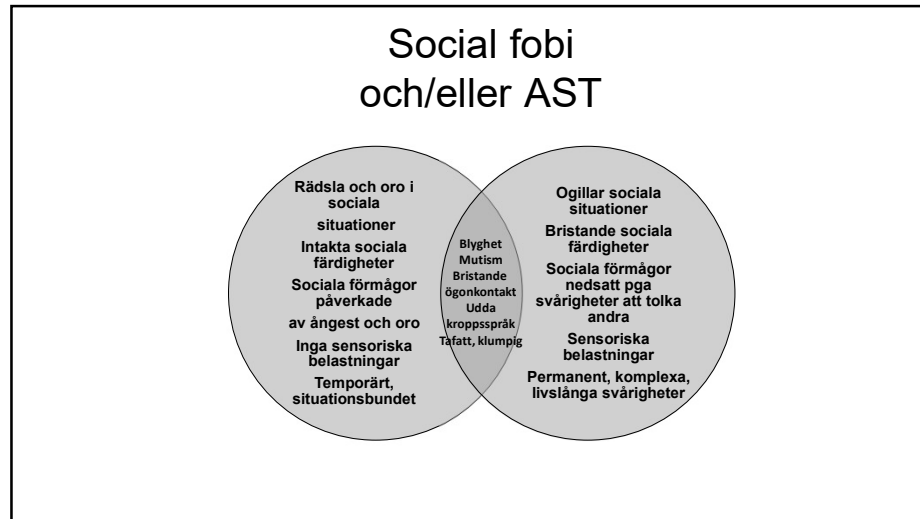
50

AST och depression	Generella anpassningar/interventioner	Depression - interventioner
Kognitivt fungerande: -Utmattning 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 Funktionshinderskunskap	

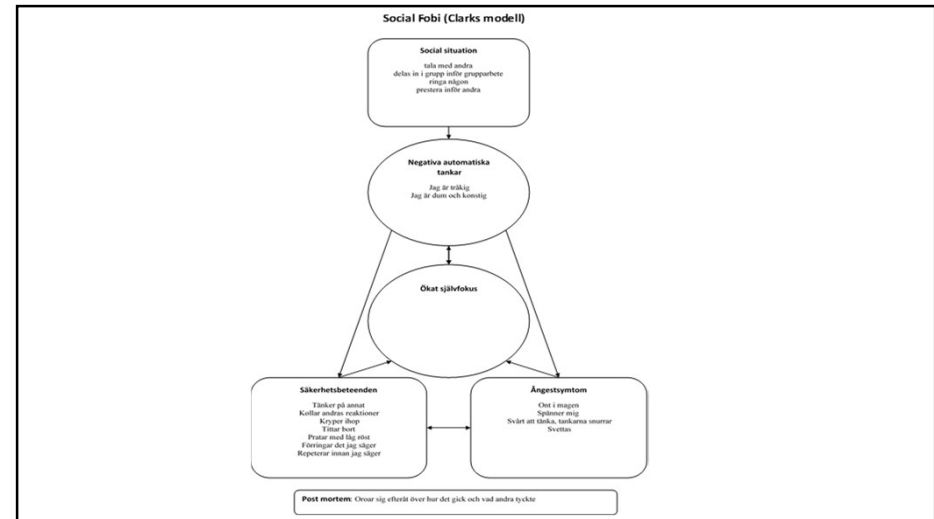
51

AST och depression	Generella anpassningar/interventioner	Depression - interventioner
Kognitivt: -Utmattning 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 Funktionshinderskunskap	Beteendedeaktivering mha specialintressen Alternativa tankar, uppdatera regler Oflexibilitet, problemlösning, träna i nya beteenden/rutiner Formulera långsiktiga mål med utgångspunkt i funktionsnivån Suicidkontrakt Acceptans

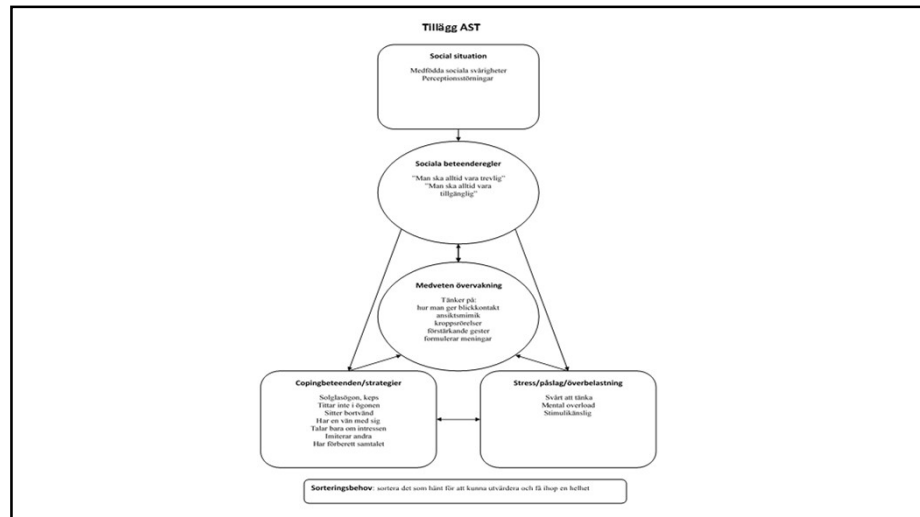
52



53



54



55

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

56

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>	

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

57

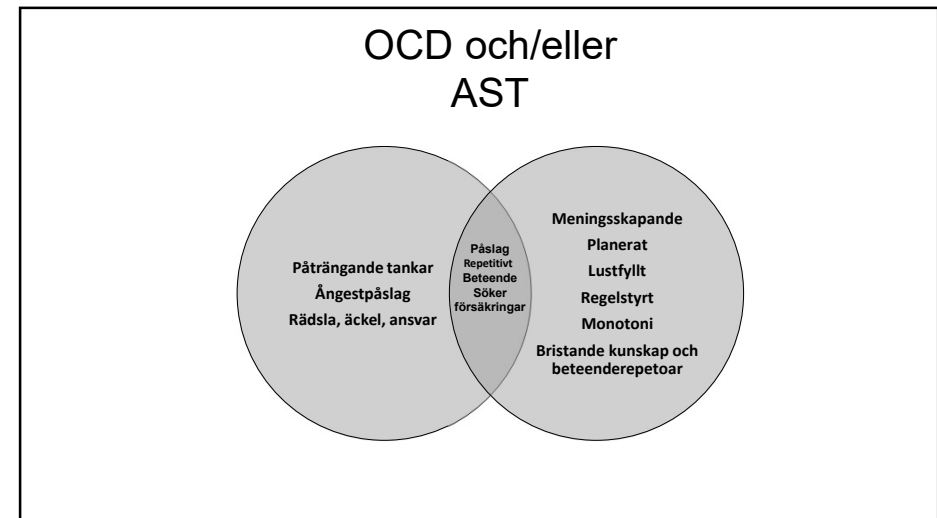
AST och social fobi	Generella anpassningar/interventioner	Social fobi-Interventioner
<p>Kognitivt fungerande: Sensorisk överbelastning, begränsande "regler", feltolkningar av sociala responser,</p> <p>Beteende: Undvikanden, Ruminering, Säkerhetsbeteenden, ökat behov av förberedelse och försäkringar</p>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

58

<p>Symtom på ångest hos AST-patienter</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Försämrade kognitiv förmåga • Utbrott • Stim • Självskada • Ökad stimuliekänslighet • Klumpighet • Perceptionsstörningar <p><small>* "Understanding, Recognising and Treating Co-occurring Anxiety in Autism", Rodgers et al, 2018</small></p>
---	--

59



60

Skillnad OCD och AST

	Situation	Tankar	Känsla	Respons	Konsekvens
OCD	Tar på handtag	"Jag blir sjuk"	Ängest, oro	Tvättar händer tills det känns bra	Ängest minskar
AST	Tar på handtag	"Man ska alltid tvätta händerna när man tagit på något utomhus"	?	Tvättar händerna 5ggr på en mycket omständligt och noggrant sätt.	Känns tryggt

61

Ångestpåslag och/eller meltdown



62

Exponering

- Innan: Grundpåslag, tydliggör skalan, kolla av ev "regler", träna på färdigheter/distractioner innan de ska användas i skarpt läge, minimera ovidkommande variabler
- Under: Hjälpt personen att stanna kvar inom toleransfönstret för ångesten via logiskt resonering, medveten närvaro, fokusering utåt, avledning via sinnen
- Efter: behövs reglering (utebliven habituering Koppla på och hjälp att fortsätta "det vanliga schemat"

63

KBT interventioner

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

64

EIPS och/eller AST

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

65

Ätstörning och/eller AST

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

66

Sammanfattning

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

67

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

68



69