**Altri comportamenti che non sono tipici dell'autismo ma che spesso co-occorrono con esso**

Ansia estrema

L'ansia è una difficoltà reale per molti adulti autistici, in particolare in contesti sociali o quando si affrontano dei cambiamenti. Può influenzare una persona psicologicamente e fisicamente e avere un impatto sulla qualità della vita delle persone autistiche e delle loro famiglie.

È molto importante che le persone autistiche imparino a riconoscere i loro fattori scatenanti e a trovare meccanismi di gestione per ridurre il loro livello di ansia. Tuttavia, molte persone autistiche hanno difficoltà a riconoscere e regolare le proprie emozioni. Più di un terzo delle persone autistiche ha seri problemi di salute mentale e troppe persone autistiche non vengono considerate dai servizi di igiene mentale.

Meltdown e shutdown, ovvero crollo e spegnimento

Quando tutto diventa troppo per una persona autistica, questa può andare in crisi o spegnersi. Sono esperienze molto intense ed estenuanti.

Un crollo avviene quando qualcuno viene completamente sopraffatto dalla situazione del momento e perde temporaneamente il controllo del comportamento. Questa perdita di controllo può essere verbale (ad esempio urlando, gridando, piangendo) o fisica (ad esempio dando calci, dimenandosi, dando morsi) o entrambi. Il crollo nei bambini è spesso scambiato per uno scatto d'ira e i genitori e i loro figli autistici ricevono spesso commenti offensivi e sguardi giudicanti da parte dei membri meno comprensivi del pubblico.

Lo spegnimento appare meno intenso al mondo esterno, ma può essere altrettanto debilitante. Lo spegnimento è anch'esso una risposta all'essere sopraffatti, ma possono apparire più passivi - ad esempio una persona autistica che diventa silenziosa o si “spegne”. Una donna autistica ha descritto lo spegnimento come segue: “è frustrante tanto quanto un crollo, perché non sono in grado di capire come fare a reagire come voglio, oppure non sono in grado di reagire affatto; non è una questione di “capire” perché la mente si sente come se non fosse più in grado di

interpretare ciò che succede”.

**Autismo e disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD)**

**Si stima che l'ADHD colpisca dal 30 al 60% delle persone con autismo**, rispetto al 6-7% della popolazione generale.

L'ADHD comporta uno stato persistente di disattenzione, difficoltà a ricordare le cose, problemi nella gestione del tempo, nell’organizzazione dei compiti, iperattività e/o impulsività che interferisce con l'apprendimento e la vita quotidiana.

I sintomi dell'ADHD possono sovrapporsi a quelli dell'autismo. Di conseguenza può essere difficile distinguere l'ADHD in qualcuno nello spettro.

**Autismo e disturbi del sonno**

**Più della metà dei bambini con autismo - e forse anche quattro su cinque - hanno uno o più problemi cronici di sonno.**

Molti adulti nello spettro hanno anche difficoltà ad addormentarsi e a rimanere addormentati durante la notte. Questi problemi di sonno tendono a peggiorare le difficoltà comportamentali, interferiscono con l'apprendimento e diminuiscono la qualità generale della vita.

**Autismo e depressione**

**Si stima che la depressione colpisca il 7% dei bambini e il 26% degli adulti con autismo.** Al contrario, colpisce circa il 2% dei bambini e il 7% degli adulti nella popolazione generale.

I tassi di depressione per le persone con autismo aumentano con l'età e l'abilità intellettuale. I problemi di comunicazione legati all'autismo possono mascherare la depressione. I segni rivelatori possono includere la perdita di interesse in attività una volta preferite, un notevole peggioramento dell'igiene, sentimenti cronici di tristezza, disperazione, inutilità e irritabilità. Nella sua forma più grave, la depressione può includere frequenti pensieri di morte e/o suicidio.

**Fonti:**

autism.org.uk/advice-and-guidance/what-is-autism autismspeaks.org/medical-conditions-associated-autism#sleep