

Υπερβολικό άγχος

Το άγχος είναι μια πραγματική δυσκολία που καλούνται να αντιμετωπίσουν πολλοί ενήλικες με αυτισμό, ιδιαίτερα σε διάφορες κοινωνικές καταστάσεις ή όταν αντιμετωπίζουν αλλαγές. Το άγχος μπορεί να επηρεάσει ένα άτομο με αυτισμό, ψυχολογικά και σωματικά και να επηρεάσει την ποιότητα ζωής τόσο του ίδιου του ατόμου όσο και της οικογένειάς του.

Είναι πολύ σημαντικό τα αυτιστικά άτομα να μάθουν να αναγνωρίζουν τους παράγοντες που τους προκαλούν έντονο άγχος και να βρουν μηχανισμούς αντιμετώπισής του. Ωστόσο, πολλοί αυτιστικοί άνθρωποι δυσκολεύονται να αναγνωρίσουν και να ελέγξουν τα συναισθήματά τους. Πάνω από το ένα τρίτο των αυτιστικών ατόμων έχουν σοβαρά προβλήματα ψυχικής υγείας και πάρα πολλά αυτιστικά άτομα αποτυγχάνουν από τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας.

Κατάρρευση και αποστασιοποίηση

Όταν τα πάντα γίνονται υπερβολικά για ένα αυτιστικό άτομο, μπορεί να καταρρεύσει ή να αποστασιοποιηθεί. Αυτές είναι πολύ έντονες και εξαντλητικές εμπειρίες.

Η κατάρρευση συμβαίνει όταν κάποιος φορτίζεται εντελώς συναισθηματικά από την τρέχουσα κατάστασή του και χάνει προσωρινά τον έλεγχο της συμπεριφοράς του.

Αυτή η απώλεια ελέγχου μπορεί να είναι λεκτική (π.χ. φωνές, ουρλιαχτά, κλάμα) ή σωματική (π.χ. κλωτσιές, ξεσπάσματα, δάγκωμα) ή και τα δύο. Η κατάρρευση στα παιδιά συχνά συγχέεται με την έκρηξη θυμού και οι γονείς και τα αυτιστικά παιδιά συχνά γίνονται αποδέκτες προσβλητικών σχολίων και επικριτικών βλεμμάτων από τα υπόλοιπα άτομα που δε δείχνουν τόση κατανόηση.

Η αποστασιοποίηση μοιάζει λιγότερο έντονη στον έξω κόσμο, αλλά μπορεί να είναι εξίσου εξουθενωτική. Η αποστασιοποίηση είναι επίσης μια αντίδραση στην έντονη συναισθηματική φόρτιση, αλλά μοιάζει πιο παθητική - π.χ. ένα αυτιστικό άτομο μείνει σιωπηλό ή «κλείνεται».

Μια γυναίκα με αυτισμό περιέγραψε την αποστασιοποίηση ως κάτι το οποίο είναι: «εξίσου εξουθενωτικό με την κατάρρευση, επειδή δεν μπορώ να καταλάβω πώς να αντιδράσω με τον τρόπο που θέλω ή δεν μπορώ να αντιδράσω καθόλου. Δεν υπάρχει καμία «αντίληψη» επειδή το μυαλό αισθάνεται ότι έχει περάσει από μια κατάσταση που είναι σε θέση να ερμηνεύσει.»

Αυτισμός και Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ)

Η ΔΕΠΥ επηρεάζει περίπου το 30 έως 60 τοις εκατό των ατόμων με αυτισμό, έναντι του 6 έως 7 τοις εκατό του γενικού πληθυσμού.

Η ΔΕΠΥ αφορά ένα επίμονο μοτίβο απροσεξίας, δυσκολίας στη μνήμη πραγμάτων, προβλημάτων στη διαχείριση του χρόνου και στην οργάνωση χώρου, υπερκινητικότητας ή/και παρορμητικότητας που παρεμβαίνει στη διαδικασία μάθησης και στην καθημερινή ζωή του ατόμου.

Τα συμπτώματα της ΔΕΠΥ μπορεί να επικαλύπτονται με αυτά του αυτισμού. Ως αποτέλεσμα, η ΔΕΠΥ μπορεί να είναι δύσκολο να διακριθεί σε κάποιον, ο οποίος ανήκει στο φάσμα του αυτισμού.

Αυτισμός και διαταραχή ύπνου

Πάνω από τα μισά παιδιά με αυτισμό - και πιθανώς έως και τέσσερα στα πέντε - έχουν ένα ή περισσότερα χρόνια προβλήματα ύπνου.

Πολλοί ενήλικες στο φάσμα έχουν επίσης δυσκολία να αποκοιμηθούν και να κοιμηθούν όλη τη νύχτα. Αυτά τα προβλήματα ύπνου τείνουν να επιδεινώνουν τα συμπεριφορικά προβλήματα, να παρεμβαίνουν στη διαδικασία της μάθησης και να μειώνουν τη συνολική ποιότητα ζωής του ατόμου.

Αυτισμός και κατάθλιψη

Η κατάθλιψη επηρεάζει περίπου το 7 % των παιδιών και το 26 % των ενηλίκων με αυτισμό. Αντίθετα, επηρεάζει περίπου το 2 τοις εκατό των παιδιών και το 7 τοις εκατό των ενηλίκων που ανήκουν στο γενικό πληθυσμό.

Τα ποσοστά κατάθλιψης στα άτομα με αυτισμό αυξάνονται με την ηλικία και την πνευματική τους ικανότητα. Τα προβλήματα στην επικοινωνία, τα οποία σχετίζονται με τον αυτισμό, μπορούν να καλύψουν την κατάθλιψη. Τα ενδεικτικά σημάδια περιλαμβάνουν απώλεια ενδιαφέροντος για κάποτε αγαπημένες δραστηριότητες, αισθητή επιδείνωση της υγιεινής, χρόνιο αίσθημα θλίψης, απελπισίας, αναξιότητας και ευερεθιστότητας. Σε πιο σοβαρές περιπτώσεις, η κατάθλιψη μπορεί να περιλαμβάνει συχνές σκέψεις για θάνατο ή / και αυτοκτονία