

## AUTISM DEL 4. TANKAR OCH KÄNSLOR

### TANKAR

Personer med autism har ofta en annorlunda kognitiv tankestil.

Utöver svårigheter med mentalisering som det står om i del 1 kan det finnas andra kognitiva skillnader jämfört med neurotypiker.

Man kan ha svårt att tänka flexibelt/byta spår. Man kan behöva mer tid att "ställa om" och hjälp från andra när man fastnat i en idé. Det kan till exempel vara svårt att byta strategi vid problemlösning. Detta gör också att det kan vara svårt att lösa konflikter eftersom det är svårare att anpassa sig och "ställa om".

Psykologen Daniel Kahneman beskriver i sin bok "Tänka, snabbt och långsamt" hur vi människor har två olika typer av tankeprocesser.

System 1: Ett automatiskt, snabbt och intuitivt tänkande.

System 2: Ett mer långsamt och reflekterande tänkande.

System 1 hjälper oss att snabbt och helt automatiskt läsa av en situation.

Vi kallar det ofta för intuition. Det är så snabbt eftersom det inte analyserar informationen i detalj. Tyvärr gör snabbheten också att det kan bli fel.

System 2 kräver mer energi och går långsammare.

Det tar längre tid att se övergripande mönster och sammanhang eftersom man tar in mer detaljerad information.

Alla använder båda tankeystemen. Vilket som används när beror på vilken uppgift som ska hanteras. Många med autism verkar använda system 2 oftare. Det kan leda till att man inte lika ofta faller för gruppptryck, och oreflekterat tänkande. Men det kan också vara svårt att till exempel fatta beslut i vardagliga situationer på grund av att det kan ta tid att föreställa sig alla möjliga alternativ.

#### Tankefällor

Tankefällor kan göra att man överreagerar på vardagliga situationer.

De två vanligaste tankefällorna är:

1. Att överskatta sannolikheten att en negativ händelse kommer inträffa.
2. Att överskatta de negativa konsekvenserna om det man fruktar skulle hända.

Exempel på andra tankefällor:

- Allt/inget - tänkande - Att se saker antingen/eller: "Om jag inte gör allt nu är det lika bra att inte göra något". "Om jag gör nåt nu passar jag på att göra allt".
- Förstoring - Du ser en negativ händelse som ett tecken på att allt är fel, t.ex. du misslyckas på ett prov och tänker "Jag kan ingenting".

- Förminskning – Du förringar dina framgångar och hänvisar till yttre omständigheter när de lyckas med något. "Provet gick bra för att "det var lätt".
- Borden/ måsten - Du sätter orealistiska krav på sig själv.
- Tankeläsning - Du tror att du vet vad andra tänker utan att du har belegg för det, "Hon tycker inte om mig".
- Känslotänkande - Du låter dina känslor styra din uppfattning om verkligheten. "Jag känner mig värdelös, ingen vill vara med mig".
- Katastroftänkande - Du utgår från att allt kommer att bli katastrof.
- Självanklagelser - Du tänker att allt handlar om dig eller att allt är ditt ansvar och ditt fel.
- Selektiv perception - Du ser bara de delar av verkligheten som stödjer din egen teori.

## KÄNSLOR

Forskning visar att de kan finnas skillnader i hur amygdalan, som styr känslorna, i hjärnan ser ut och fungerar för personer med AST jämfört med andra.

### KRYSSA I DET DU KÄNNER IGEN DIG I

- Det kan vara svårt att reglera känslor. Man kan ex bli arg snabbt och fort. Man har lättare att "fastna" i känslor.
- Det kan snabbare bli "kaos/kris", till exempel ångestattacker. Detta är på grund av svårigheterna med att samordna olika intryck och förmågor, så som exekutiva funktioner (se del 2), vilket leder till upplevt kaos.
- Saker som inte tar så mycket energi av andra kan ta väldigt mycket energi för någon med AST. Man blir snabbare trött.
- Det kan vara svårt att uppmärksamma sina känslor och beskriva egna känslor. Tips! Ett sätt att lära sig identifiera känslor kan vara att titta på film där musiken i filmen hjälper till att tydliggöra stämningen.
- Det kan vara svårt att förstå hur andra mår (kognitiv empati). Men det innebär inte att man har mindre emotionell empati.
- Man kan bli starkt påverkad av andras känslor, så kallad "känslomitta". Det blir svårt att skilja på egna och andras känslor. Man kan bli väldigt arg, glad, rädd, ledsen om någon i omgivningen är det.
- Det kan vara svårt att känna och tolka signaler och upplevelser inifrån kroppen. Trötthet, hunger, kissnödighet kan till exempel tolkas som stress/ångest eller missas helt.