

AUTISM DEL 2. EXEKUTIVA FUNKTIONER

Vad är exekutiva funktioner?

Exekutiva funktioner fungerar som samordning av information och ligger bakom allt målinriktat beteende. De fungerar som en dirigent och hjälper oss att gå från tanke till handling.

Exekutiv förmåga är bland annat att kunna planera och genomföra handlingar och att kunna rikta och behålla uppmärksamhet och koncentration. Det handlar även om anpassningsförmåga och att hålla tillbaka impulser.

Svårigheter med exekutiva funktioner är ofta en stor bidragande orsak till att man har svårt att få vardagen att fungera. Det kan vara svårt att komma igång med något fast man egentligen vill.

Rutiner

Många av vardagens aktiviteter går på rutin (äta, borsta tänder, duscha), men ibland räcker det inte med rutiner eller ett inövat beteende.

Många personer med AST behöver rutiner för att kunna fungera så bra som möjligt i vardagen. Detta behov har bland annat att göra med svårigheter med exekutiva funktioner.

Bryts rutinerna så saknas ofta alternativa hanteringsstrategier eller förmåga till flexibilitet. Det tar massor med energi av hjärnan att planera om.

KRYSSA I DET DU KÄNNER IGEN DIG I

De exekutiva funktionerna styrs från hjärnans främre del, frontalloben. Personer med autism har ofta svårigheter med dessa funktioner, såsom:

- Inhibition - svårt att hejda/bromsa oönskade handlingar.
- Flexibilitet/mentalt skifte: man kör fast i olika lösningar och behöver hjälp av andra för att "tänka om/komma loss"
- Flexibilitet: svårt att släppa sådant som inte är relevant.
- Flexibilitet: svårt med övergångar mellan olika aktiviteter, anpassa sig till förändringar.
- Självövervakning/självreflektion: svårt att utvärdera sin egen prestation/ bedöma hur man upplevs av andra.
- Reglera känslor: Känslor kan snabbt bli väldigt intensiva. Detta kan även handla om positiva känslor som glädje och upprymdhet.
- Reglera aktivitetsnivå: svårt att styra hastigheten så att den blir "lagom". Ex skyndar sig när man inte behöver.
- Reglera motivation: svårt att upprätthålla energi över tid - eller göra tråkiga saker.
- Uppgiftsövervakning - svårt att komma igång, genomföra och avsluta uppgifter.
- Arbetsminne: svårt att hålla fokus. Man missar instruktioner.
- Arbetsminne: svårt att göra flera saker samtidigt.
- Arbetsminne: svårt att komma ihåg. Man hinner inte göra en "mental notering" innan man glömmer. En del personer med AST tenderar att avbryta andra och säger det de tänker på med en gång, för att man annars riskerar att glömma bort vad man tänkte säga.

- Planering: svårt att prioritera, organisera, sätta upp mål och delmål.
- Ordning: svårt att hålla ordning på saker.
- Tidsuppfattning: svårt att känna hur lång tid det gått/ hur lång tid något tar.
- Interoception: svårt att uppfatta signaler inifrån kroppen eller att man uppfattar dem ovanligt starkt eller som smärta
- Alexitymi: svårt att identifiera, förstå och beskriva egna känslor.

Automatisering:

Automatisering innebär att man lär sig sekvenser av handlingar så att man efter en tid inte behöver tänka på hur man gör – det hela går automatiskt. Om man har svårt att automatisera har man ofta svårt att göra två saker samtidigt, exempelvis att äta och prata samtidigt eller att lyssna och prata samtidigt.

Generalisering:

Att kunna använda tidigare inlärd kunskap i ett nytt sammanhang kallas för generalisering. Vid svårigheter med detta kan varje situation upplevas som en ny situation. Den nya situationen upplevs så annorlunda att den gamla kunskapen inte går att använda. Det kan vara svårt för andra människor att förstå att kunskapen kan vara bunden till en person, plats eller till en viss tid.

Central koherens:

Att ha svårigheter med central koherens innebär att det är svårt att sammanföra detaljer till en helhet. Verkligheten kan upplevas som svårbegriplig, fragmentarisk och oförutsägbar. Man fastnar på detaljer.

Många personer med diagnos inom AST är mer uppmärksamma på enskilda detaljer än på hela sammanhanget. Man brukar säga att man uppfattar världen mer fragmentarisk, i osammanhängande delar.

Många personer med AST tycker att det är väldigt jobbigt med förändringar och kan behöva förberedas noga på allt nytt. Detta kan bero på att man har en svag central koherens. En liten förändring kan förstöra helheten, som man efter mycket ansträngning äntligen har fått ihop till ett sammanhang. Det är energikrävande och ibland mycket ångestfyllt att försöka få alla "pusselbitar" att passa ihop igen. Mot den bakgrunden är det lätt att förstå varför många med AST kan bli stressade, oroliga och ångestfyllda om rutiner och vanor bryts.

Motoriska svårigheter:

Man kan ha svårt att samordna rörelser och uppfattas som långsam, klumpig och med lite stela rörelser. Detta kallas ibland för dyspraxi eller DCD (developmental coordination disorder) och handlar om hjärnans förmåga att planera kroppens rörelser. Det kan göra att vissa fysiska sysslor blir väldigt svåra. Ex kan man tappa och välta saker. Man kan behöva tänka mer än andra på hur man ska göra rörelserna. Det kan vara svårt att klä sig, knäppa knappar eller knyta skor.

Filmtips

På svenska:

Nationella Funktionen Sällsynta Diagnoser

Exekutiva funktioner del 3 av 5 filmer om kognitiva nedsättningar

Kogita psykologi AB

Central Koherens final

Nationella Funktionen Sällsynta Diagnoser

Motivation del 5 av 5 filmer om kognitiva nedsättningar

Infoteket, om tidshjälpmedel

Tid - Hur länge?

På engelska:

Sprouts

Executive Function: Your Brain's Control Center

Loren Snow

What are Executive Functions in Autism?

Loren Snow

What is Central Coherence in Autism?

Visual Knowledge

Understanding Dyspraxia

Reflektionsfrågor

Vilka strategier brukar du använda för att underlätta planering och struktur?

När är det en fördel att se detaljer och att vara extra noggrann, kan du ge exempel?