

”Förlåt, jag hör inte vad
du säger för mina
strumpor kliar”

*Om intrycksallergier och andra
perceptionsstörningar*

Tina Wiman

tinaw.se/laddaner

Tina Wiman

Tina Wiman

”Gör det lätt att göra rätt, se till att alla klarar det de ska och låt folk kasta stolar färdigt”

Tydliggörande pedagogik & Lågaffektivt förhållningsätt

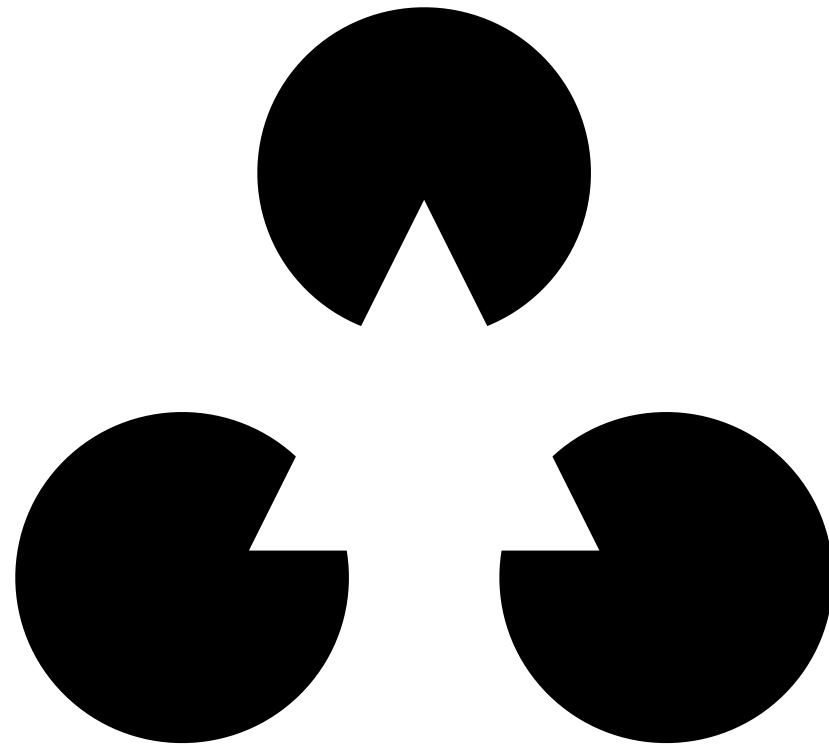


Perceptionsstörningar

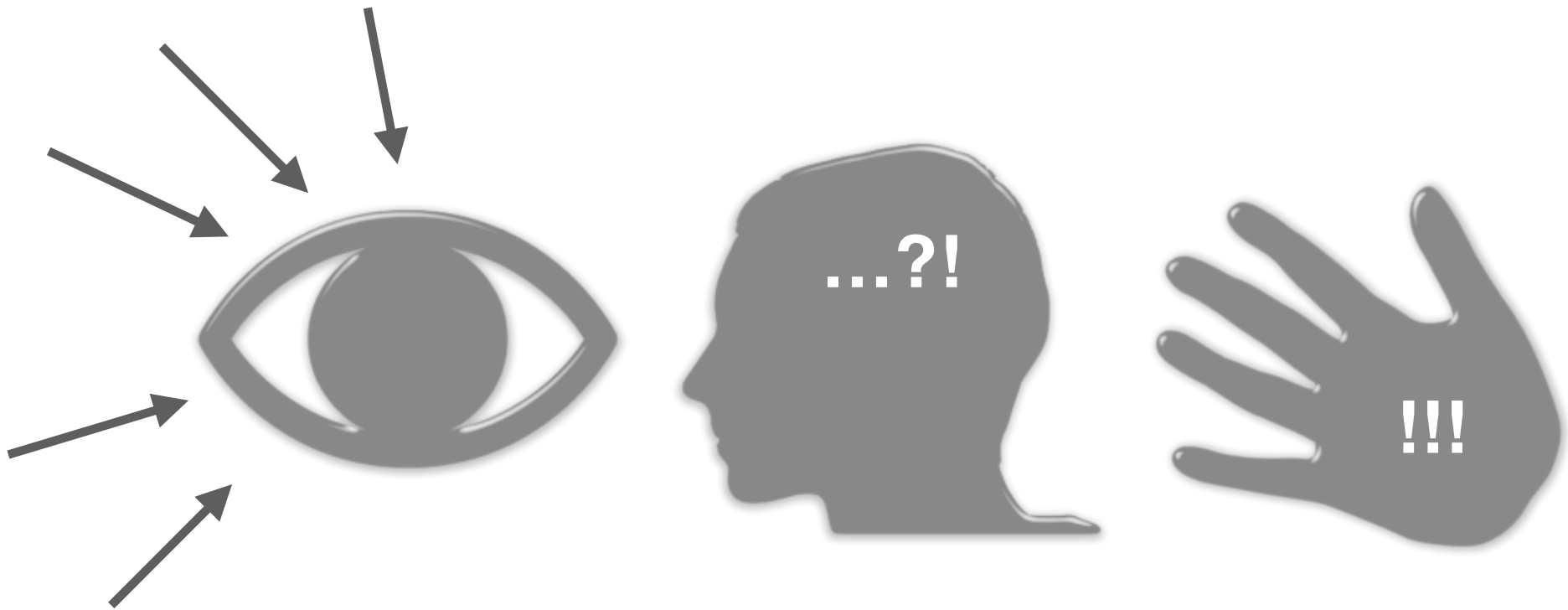
- Nelly
- Amir
- Sara

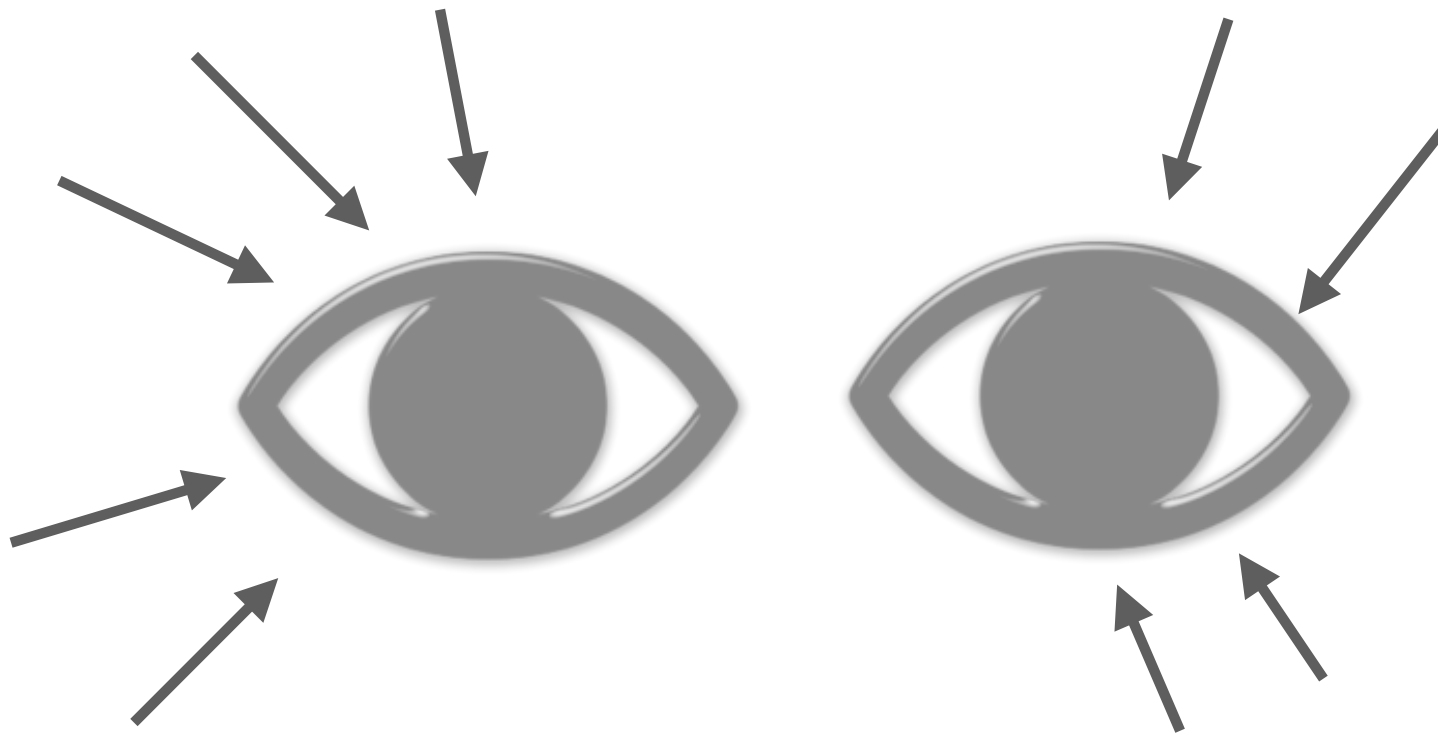


Vad ser du?



Märka, tolka, göra

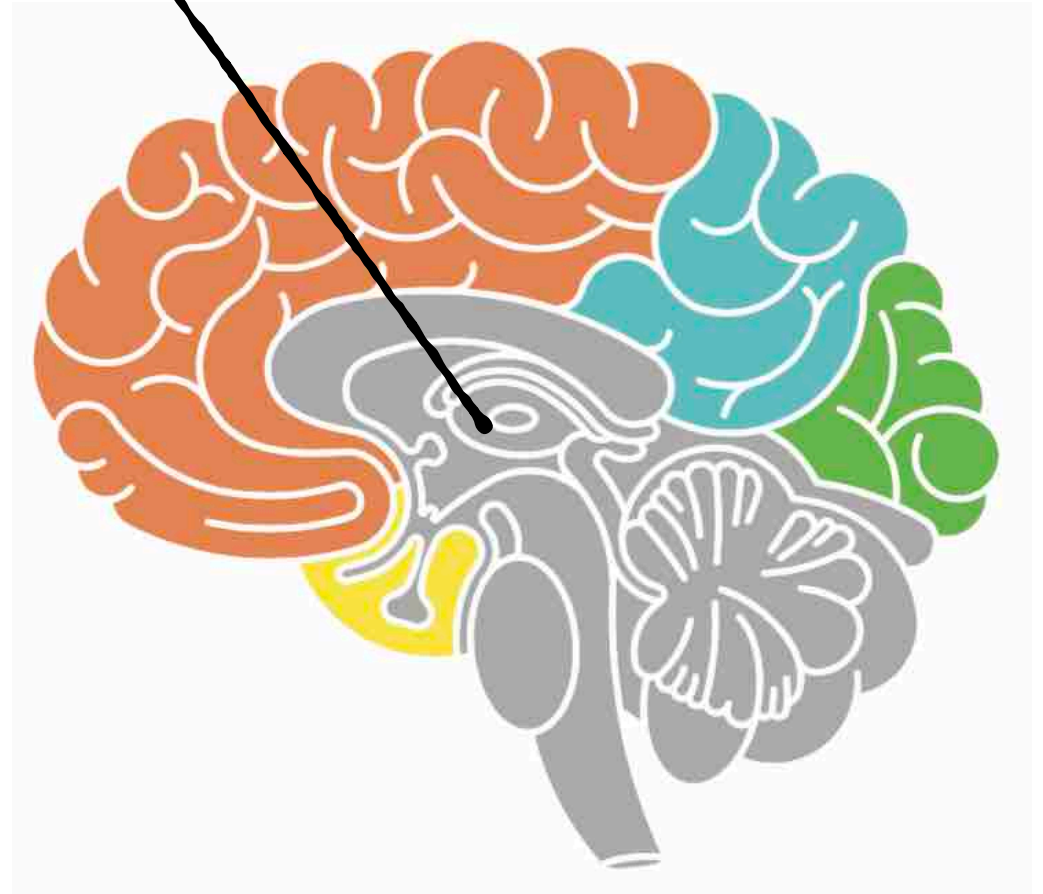




Tina Wiman

Talamus

- Får olika stimuli, tex ljus, ljud, känsel...
- Kopplingscentral
- Filtrerar/
prioriterar/skickar vidare intryck

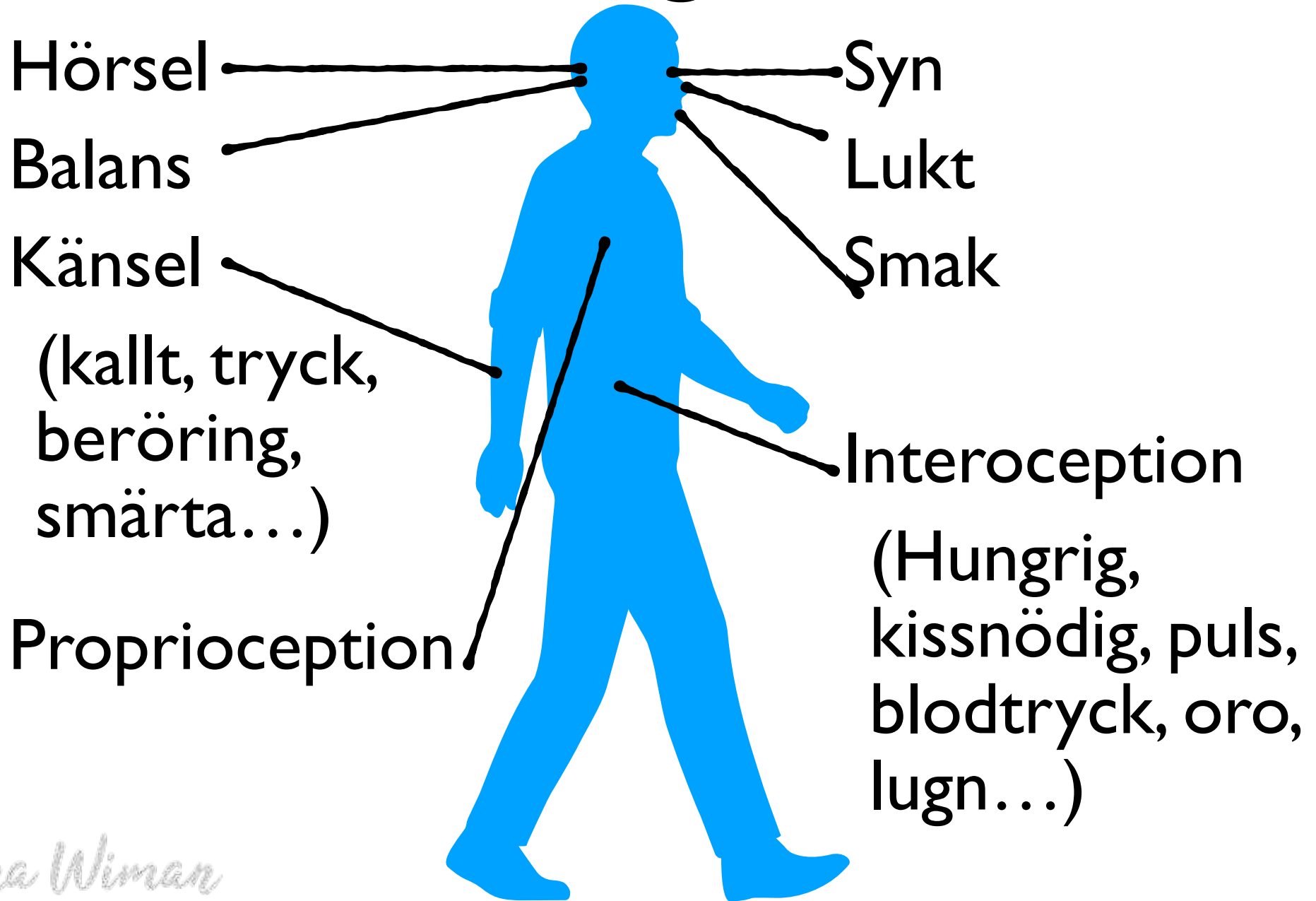


Hjärnbarken (grå massa)



Tina Wiman

Våra många sinnen



Ledtrådar

- Upprörd av vissa ljud
- Ljuskänslig
- Känslig för textur, ytmaterial
- Kräver vissa kläder
- Obehag av vissa lukter/smaker
- "Irrationell" rädsla för höjder/rörelse
- Svårt att hitta på formulär
- Reagerar inte på höga eller plötsliga ljud
- Märker inte sår, blåmärken, bulor
- Rycker ofta till
- Rycker aldrig till
- Ouppmärksam på miljö, människor, saker
- Inte yr av att snurra
- Reagerar inte förrän efter en stund

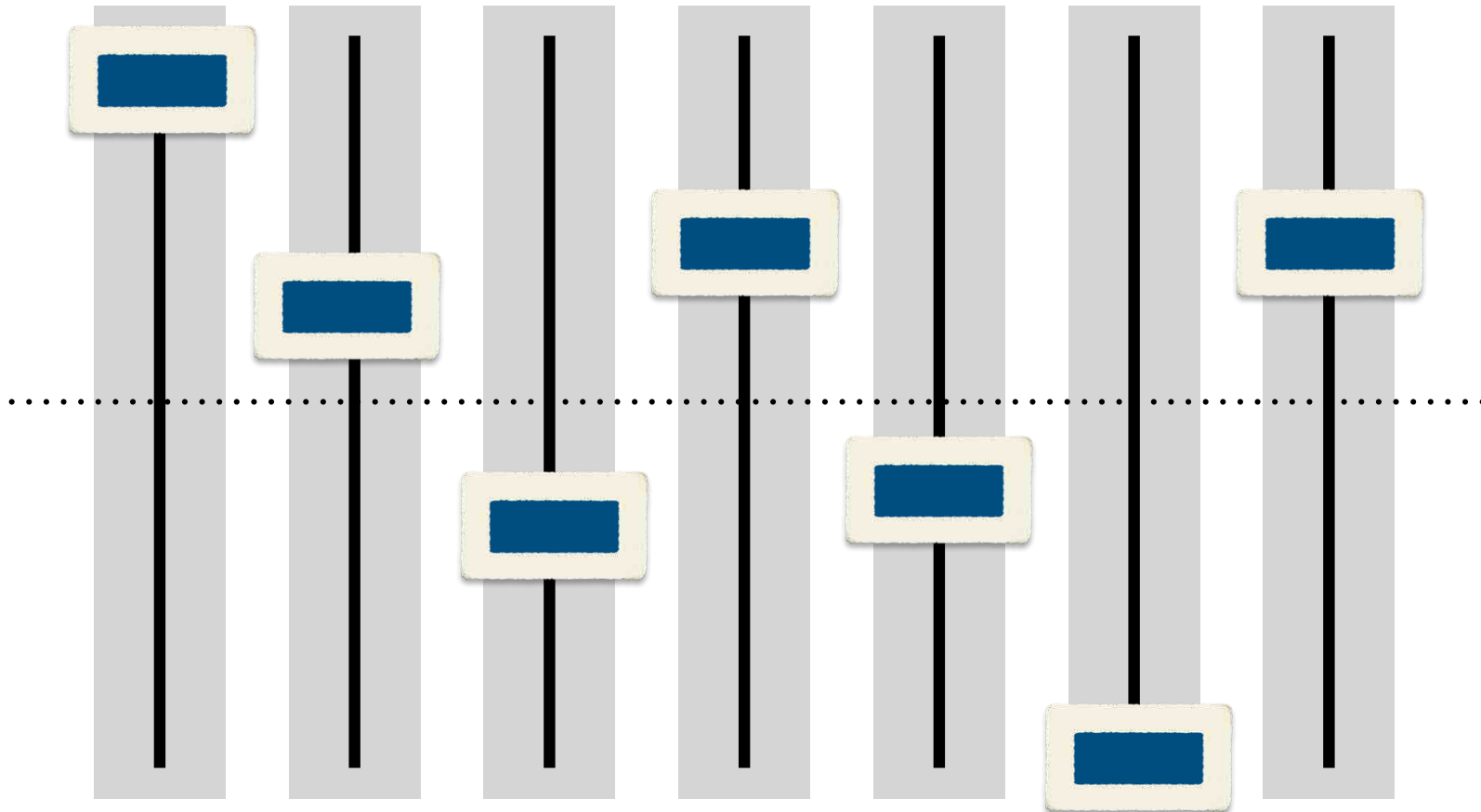
Fler ledtrådar

- Föredrar samma/lika
- Får plötsliga utbrott ur ingenstans
- Äter "beige" mat
- Vägrar vantar/strumpor/jacka/mössa
- Skriver långsamt
- Snurrar, viftar, gungar
- Ångest
- Nära till äckelkänslor
- "Fobi" mot tex flugor, fjärilar, fåglar
- Reagerar inte på sitt namn
- Älskar folksamlingar
- Kan gunga hur länge som helst
- Samlar stenar
- Slår till bebisar
- Förstår inte schemabilder

Ledtrådarna hjälper oss!

- Blir lätt överväldigad ("cryers cry, runners run, hitters hit")
- Tröttnar aldrig, vill bara ha mer
- Stänger ute alla intryck från en kanal
- Mono - ett intryck i taget!
- Tydliga preferenser/aversioner

Alla har sin egen mix



"If I get sensory overload then I just shut down; you get what's known as fragmentation...it's weird, like being tuned into 40 TV channels."

Tina Wiman

Intrycken kan vara

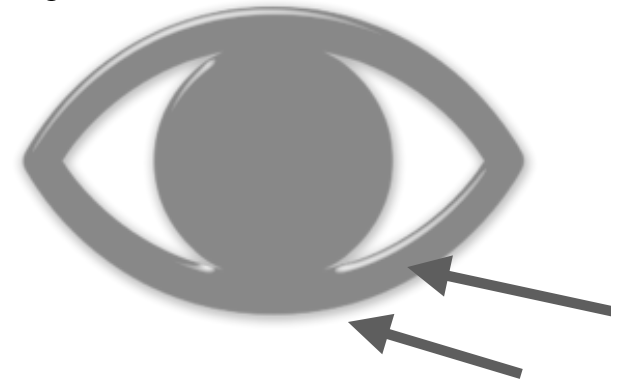
- Förvridna ("distortion")
- Fragmentariska
- För starka/för svaga
- För många, ofiltrerade, osynkade
- Omärkliga för andra ("Du överdriver!")
- Svåra/omöjliga att vänja sig vid

”Arousal”

- Alerthet, vaksamhet, vakenhet, ”uppe i varv”



Rundgångsrisk!



- Sinnesintryck ökar arousal
- Arousal sänker tröskeln för sinnesintryck
- För hög arousal sänker tröskeln för sinnesintryck för mycket
- Sinnesintryck ökar arousal...

Påverkansrisk!

- Andra förmågor är beroende av både sinnesintryck OCH arousal
- Exempel: Affektreglering = ”behålla lugnet”
- Exempel: Dyspraxi, svårt med motorik/koordination
- ...

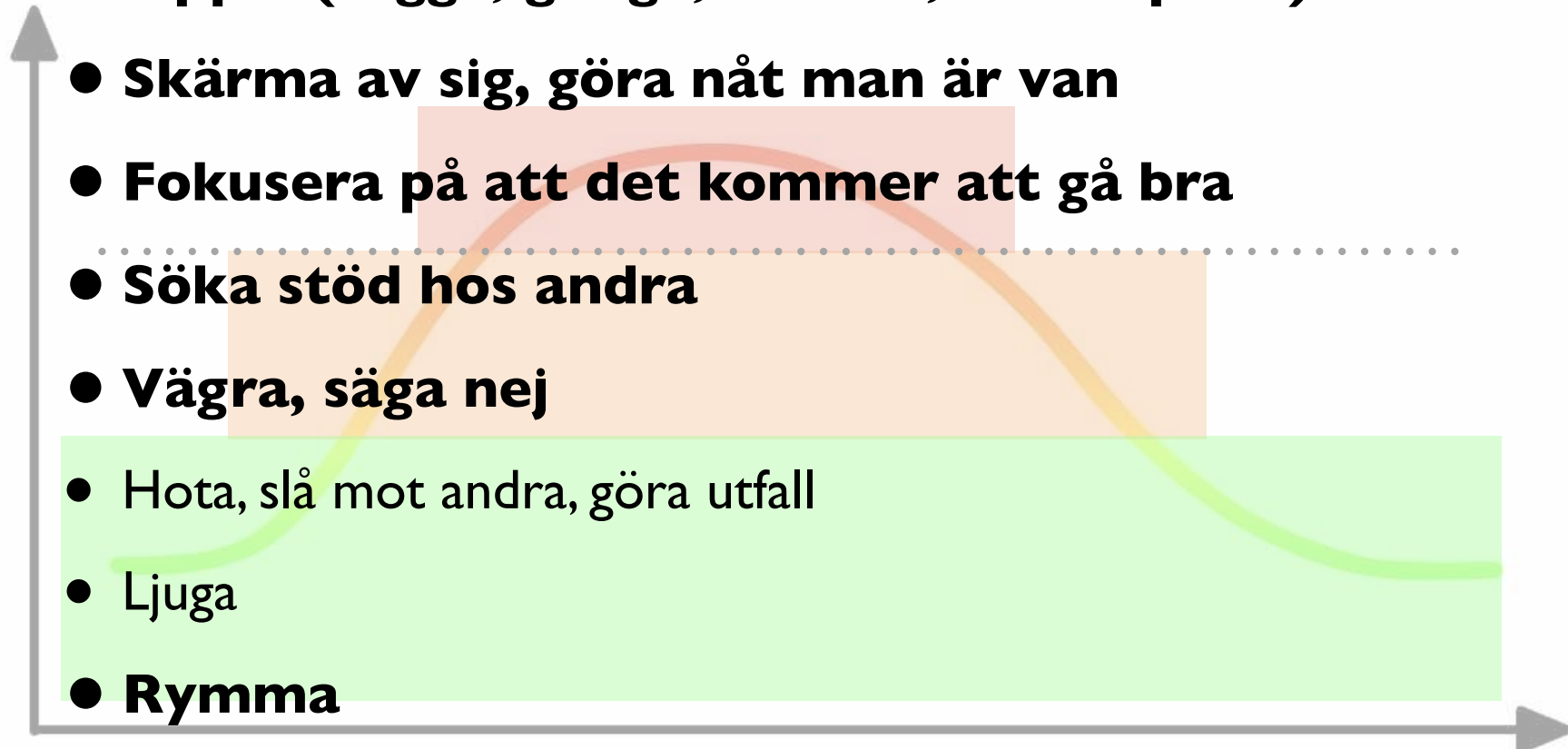
Behålla självkontrollen



- Skratta
- Fippla (tugga, gunga, hyperprata, klottra, mobilspel...)
- Skärma av sig, göra nåt man är van
- Fokusera på att det kommer att gå bra
- Söka stöd hos andra
- Vägra, säga nej
- Hota, slå mot andra, göra utfall
- Ljuga
- Rymma
- Social utjämning/bekräftelse, t ex glåpord



Behålla självkontrollen



- **Skratta**
- **Fippla (tugga, gunga, klottra, mobilspel...)**
- **Skärma av sig, göra nåt man är van**
- **Fokusera på att det kommer att gå bra**
- **Söka stöd hos andra**
- **Vägra, säga nej**
- Hota, slå mot andra, göra utfall
- Ljuga
- **Rymma**
- Social utjämning/bekräftelse, t ex glåpord



”Good motor planning is very time and **energy efficient**. It enables us to do familiar tasks without having to think through each step. Many of us can drive home from work while planning the evening’s activities and then arrive home not having remembered what streets were taken to avoid traffic. We are able to go on ‘**automatic pilot**’ while we put our energy into other thought processes.”

”*Building Bridges Through Sensory Integration*”, Yack mfl

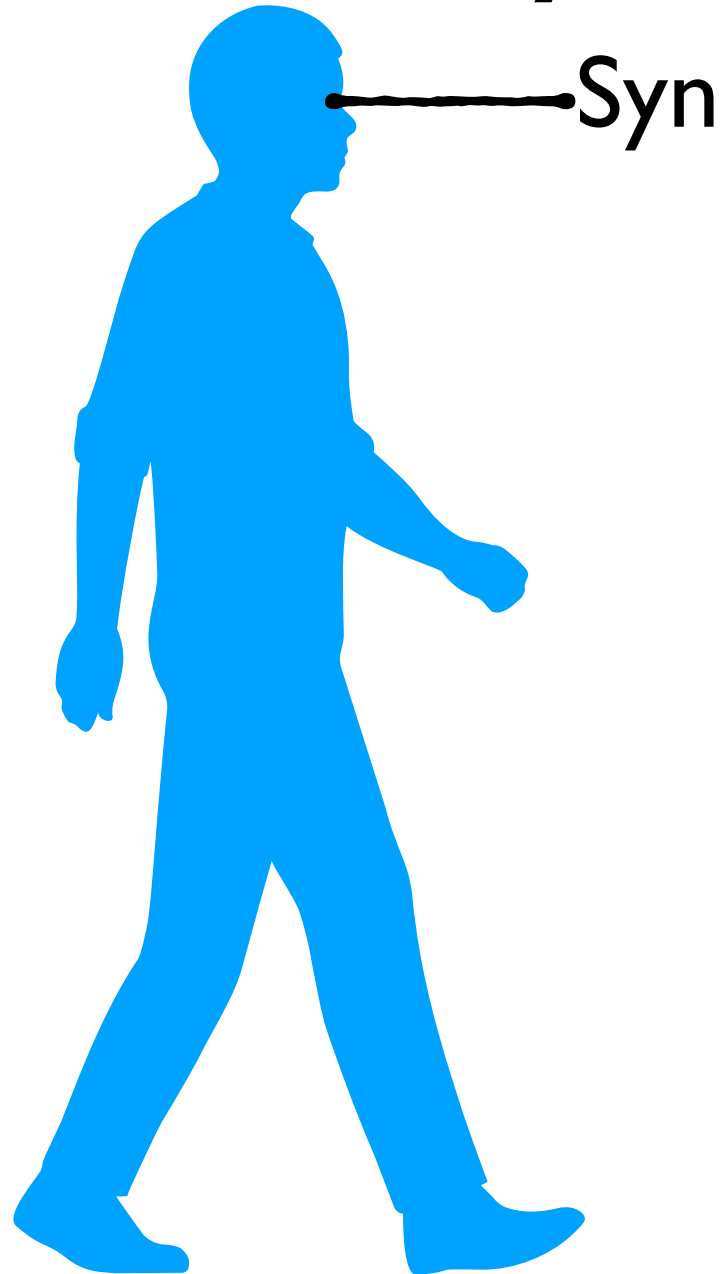
Tina Wiman

Perceptionsstörningar och NPF

- ”Hönan, ägget och spiralen...”
- Opålitliga, föränderliga sinnesupplevelser formar erfarenheter och reaktioner
- Kotsamma strategier: Stänga av, mono
- Påverkar andra förmågor
- Dagsform! (Minutform...)

Perceptionsstörningar
är inte bara vanliga
inom NPF, de är en
viktig del av NPF!

Sinnesintryck



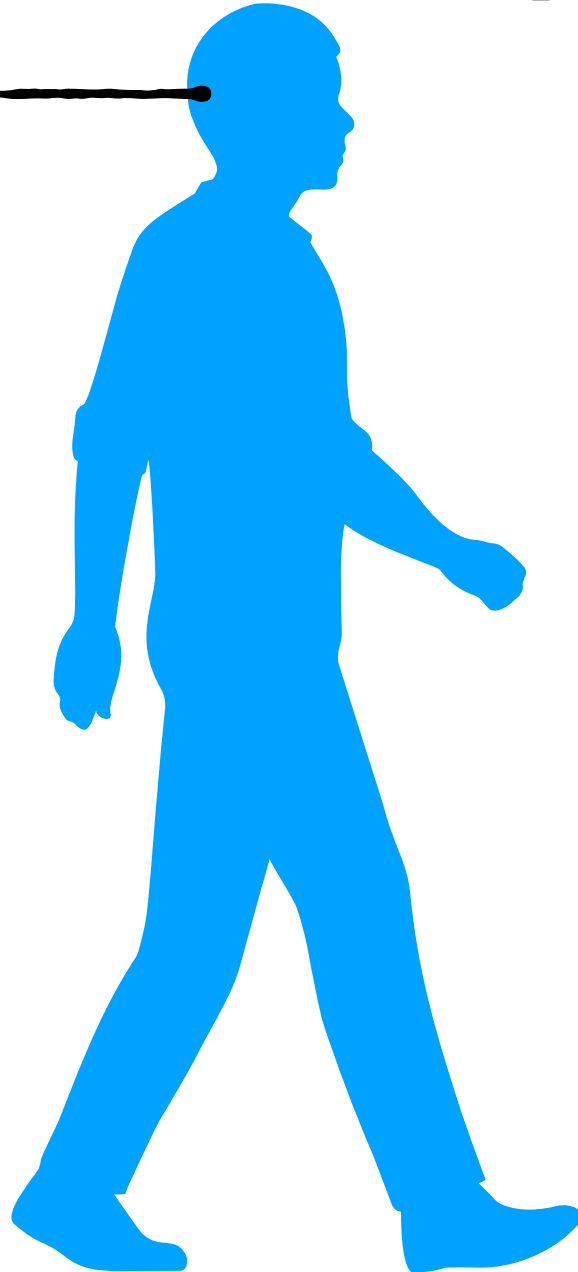
"I know if I'm planning anything that overloads my senses, I have to make sacrifices. I need to be at home alone with the lights off to compensate."

Carly Jones

Tina Wiman

Sinnesintryck

Hörsel

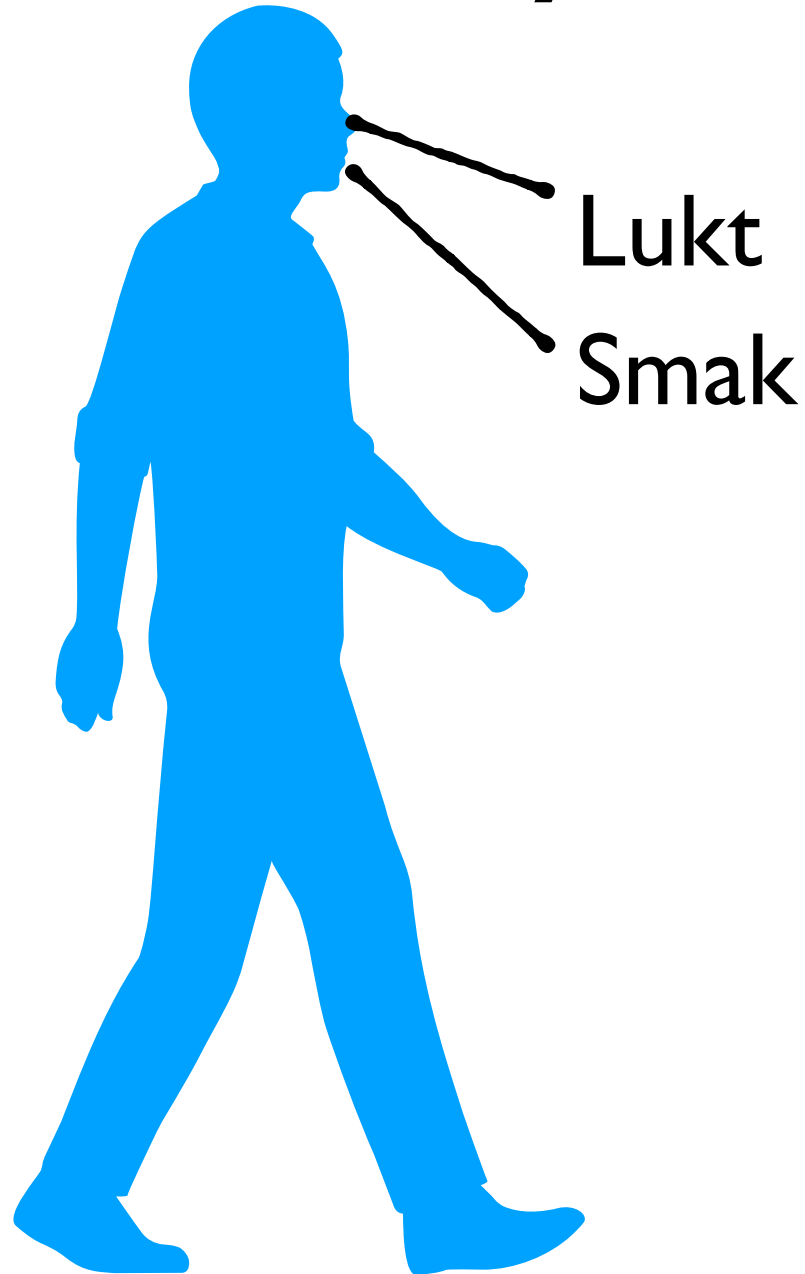


"Do you hear noise in your head? It pounds and screeches. Like a train rumbling through your ears."

J Powell

Tina Wiman

Sinnesintryck



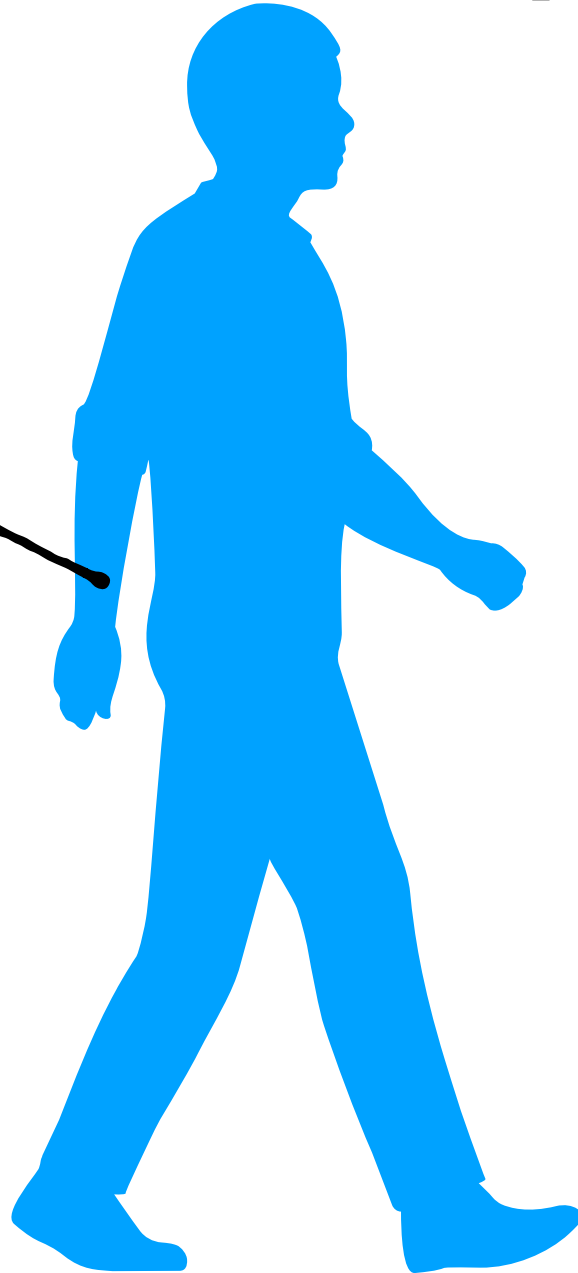
"Smells like dogs, cats,
deodorant and aftershave
lotion are so strong to
me I can't stand it, and
perfume drives me nuts."

G Gillingham

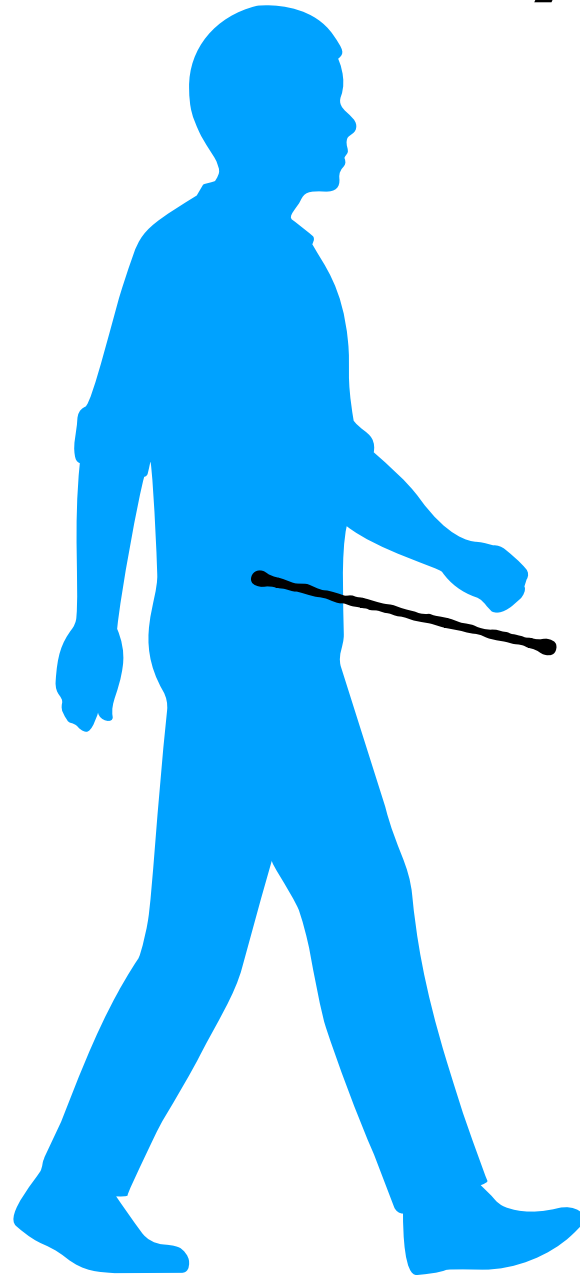
Tina Wiman

Sinnesintryck

Känsel
(kallt, tryck,
beröring,
smärta...)



Sinnesintryck



Interoception

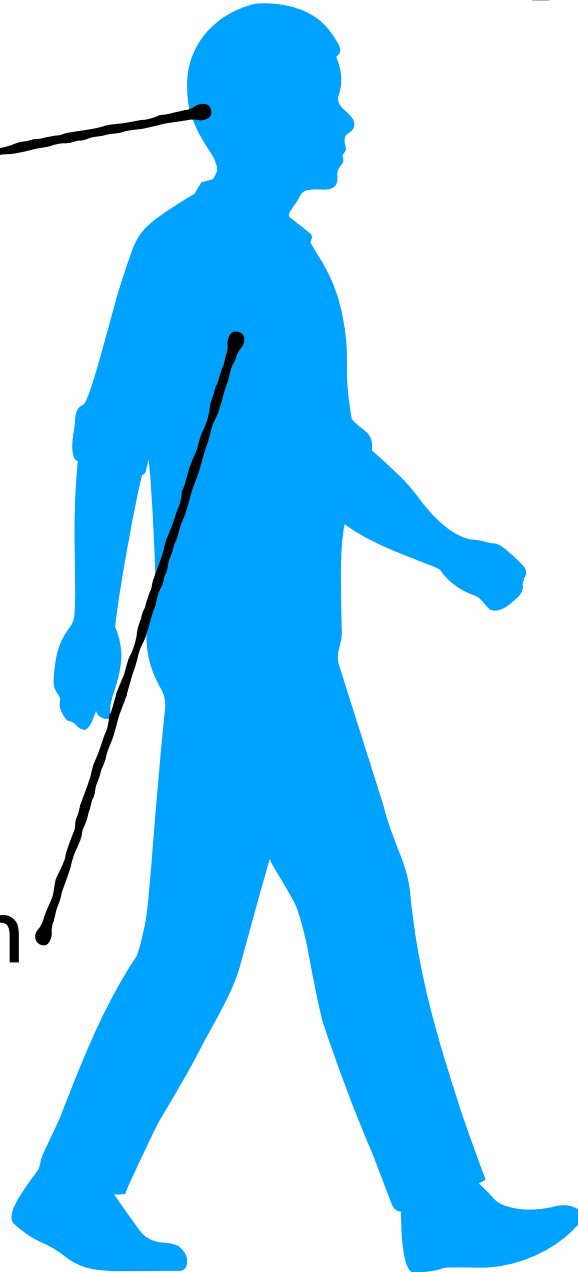
(Hungrig,
kissnödig, puls,
blodtryck, oro,
lugn...)

Sinnesintryck

Balans



Proprioception



Vad kan hjälpa?

- Intryckssanering (stänga ute, avskärma, minska, gå iväg)
- Energi: Sömn, mat, motion, specialintressen, vila, paus...
- Vara beredd (veta när/hur länge etc)
- Vissa mediciner (CS, intuniv, antihistamin...)
- Tyngd eller tryck (tyngdväst, tyngdtäcke, gördel, stödstrumpor...)
- Gunga, snurra
- "Sensory diet" (skönt, lugnande, uppiggande...)

Anpassning är att
bestämman att även den
som inte kan
ska få **lyckas**.

Tina Wiman

Dags att prata dagsform

- Batteristatus och belastning
- Röntan – Priset betalas i efterhand
- PACING - pausa innan det blir för mycket!
(erfarenhet + tecken)
- Vilka är tecknen?

Tecken på överbelastning

- Svårt att fokusera, för många intryck
- Vilja täcka över ögon, öron
- Irritation, ilska, aggression
- Rastlöshet, obekvämt
- Klumpig, går in i saker
- Mycket uppspelt, hyperaktiv, ”överglad”
- Rädsla, ångest, oro inför omgivningen
- Ovanligt svårt för annars ok intryck - allt kliar, skaver, gör ont, gnisslar...



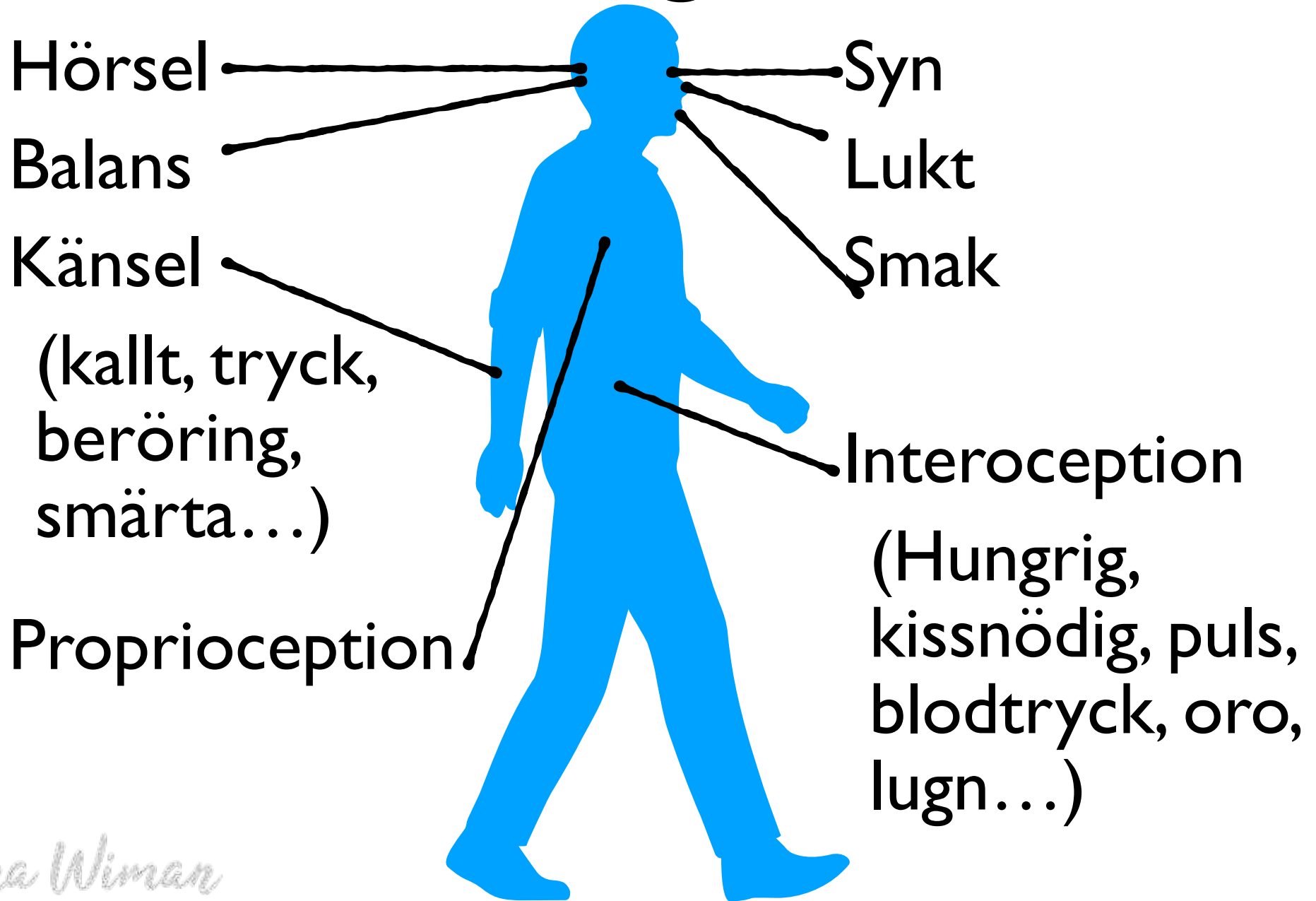
Sensory diet

- Anpassa (ev sanera) intryck i miljön
- Lägg till positiva sinnesintryck
- Planera in laddpauser - förebyggande!
- Planera in återhämtning
- Det ska vara gott att leva!

Sensory diet forts

- Djupt tryck (tyngdväst, saccosäck, tajts, knästrumpor...)
- Regelbunden vestibulär rörelse (gunga, gungstol, stressboll...)
- Avskärmning och intryckssanering
- Reglera aktivitetsnivån via (lagom) behagliga aktiviteter
- Vila i njutbara aktiviteter
- Stöd och trygghet i njutbara intryck
- Stöd och trygghet i kära och invanda ägodelar (mjukdjur, snutte, favoritkjolen, finpennorna, sländan)

Våra många sinnen



Jag är inte som du

Tina Wiman

Perceptionsstörningar

- Man kan inte ”vänja sig” – Livslångt
- **Överbelastning/stress förvärrar**
- Kan förbättras med tiden, pubertet etc
- Tryck mot kroppen kan hjälpa (tyngdtäcke, stödstrumpor, maggördel...)
- Intryckssanera!

"I am over-sensitive to sensory stimuli, which can be difficult in a lot of aspects of life, not just basketball."

Sarah Hope

Tina Wiman

Frågor?

Tina Wiman

Tack!

Tina Wiman