

KARTLÄGGNING AV FÖRMÅGOR FORTS.

Förmågan att hantera sinnesintryck

Vi tar in information genom våra sinnen (öron, ögon, näsa, mun, hud). Vi tolkar och bearbetar informationen för att sedan agera utifrån vad som framkommer.

För personer med ett annorlunda sätt att ta in och bearbeta information blir perceptionen (sinnesintrycken) ofta till en belastning i livet. En annorlunda perception kan innebära överkänslighet mot ljud, ljus, dofter, smaker, beröring, underkänslighet, förvrängningar, att bara klara av att ta in ett sinnesintryck i taget eller att inte kunna stänga ute sinnesintryck och därmed överbelastas av information. En annorlunda perception kan skapa en stor stress och kan resultera i att personen vägrar vissa miljöer, skärmar av sig, skadar sig själv etc.

Situationer som brukar bli svåra: stökiga miljöer, trånga utrymmen, nya miljöer, aktiviteter och personer.

- Inga svårigheter - Vissa svårigheter - Stora svårigheter

Förmågan att lugna ner sig själv

Även fast den här förmågan hänger samman med punkten exekutiva funktioner kräver den en egen punkt. Det här är ofta ett stort bekymmer i samband med utåtagerande beteenden och självskadebeteenden. Det är viktigt att poängtera att det är en förmåga och inte en viljestyrd funktion.

Personer som har svårt att reglera sina känslor och lugna ner sig själva är också lättsmittade av andras känslor. Resultatet kan bli att personen tappar kontrollen över sig själv och hamnar i kaos.

Situationer som brukar bli svåra: starka känslor (både egna och andras), motgångar, platser utan möjlighet att dra sig undan.

- Inga svårigheter - Vissa svårigheter - Stora svårigheter

Förmågan att hantera stress

Den här punkten handlar om att vi har olika utgångslägen vad det gäller att hantera stress och belastningar som läggs på oss. En del är bra på att sortera och skapa överblick och andra har svårare. Detta hänger också samman med de punkter som redan har nämnts. Dock är begreppet stresstålighet bra att navigera vidare utifrån.

Personer som brister i den här förmågan har ofta andra sekundära symptom som depression, ångest, tvång, selektiv mutism, ätstörning, självskadebeteende, missbruk eller utåtagerande beteenden.

Situationer som brukar bli svåra: deadlines, dagar efter sömnbrist, när det inte är som vanligt.

- Inga svårigheter - Vissa svårigheter - Stora svårigheter