

Checklista - vanliga stressorer

Krav

- Krav som i stunden överstiger individens förmåga
- Att ha för låga krav på sig, få för lite utmaning, för låg komplexitet på det man ska göra, få för lite stimuli
- Sociala krav vid matsituationer: att äta snyggt, att sitta bra, att äta tillsammans med andra
- Att försöka vara som alla andra, att bete sig rätt
- Att ha många eller höga egna krav på sig själv
- Att ha många eller höga krav från omgivningen

Att vänta

- Att vänta på transport
- Att vänta på något man tycker om
- Att vänta på att en rutin skall börja
- Att ha ostrukturerad tid
- Att vänta på att få prata om ett önskat ämne
- Att vänta på andra i en grupp
- Att vänta på respons
- Att vänta på maten
- Att vänta på att andra vid matbordet skall äta färdigt

Kommunikation

- Att behöva be andra om hjälp
- Att inte kunna kommunicera sina behov
- Att inte förstå eller bli förstådd
- Information från omgivningen som borde vara konkret, blandas med komplexa känslor och känslomässiga krav. (t.ex. glädje, hopp förväntan, negativa känslor)
- Att inte veta inte vad och hur man ska säga
- Att förväntas prata med andra, att föra ett samtal

Osäkerhet

- Att inte veta vad som förväntas av mig
- Att inte veta vad och hur man ska göra
- Att instruktioner är otydliga
- Att ha liten eller ingen kontroll på situationen

Sensorisk stimuli

- Att beröras
- Att utsättas för beröring man inte är förberedd på
- Att få kramar och tillgivenhet
- Att känna sig fysiskt trängd
- Att inte ha tillräcklig belysning
- Att utsättas för stark belysning/viss belysning
- Att utsättas för stor mängd stimuli, många intryck
- Att utsättas för höga ljud/vissa ljud
- Att utsättas för stark lukt/ viss lukt
- Att vistas i sammanhang med mycket människor
- Att vara i närheten av andra som väsnas eller stör
- Att någon i ens omgivning uttrycker känslor för starkt, blir överengagerad, uttrycker stress

Tid, planering och organisering

- Att tvingas göra flera saker samtidigt
- Att göra saker under tidspress
- Att behöva planera och organisera mina arbetsuppgifter
- Att avgöra när en uppgift är klar
- Att tvingas prioritera
- Att välja och fatta beslut
- Att behöva överblicka tid

Social interaktion och relationer

- Att inte kunna hävda sig bland andra
- Att någon annan gör ett misstag
- Att överrumplas av oväntade sociala krav
- Att känna sig utanför/missförstådd, att känna sig ensam
- Att delta i en gruppaktivitet
- Makt/hierarki i relationer
- Olika syn på saker/olika intressen/olika motivatorer i relationer
- För lite social stimulans, för litet kontaktnät
- Att leka med andra
- Att inte lyckas socialt
- Att inte kunna förutsäga andras beteenden
- Att tvingas vara med personer man inte tycker om

Negativa händelser

- Att få kritik
- Att personliga tillhörigheter saknas
- Att personliga tillhörigheter skadas
- Att få en tillrättavisning
- Att få ett "nej"
- Att personal ändras från omtyckt till mindre omtyckt
- Att något bedömts som felaktigt
- Att kroppen skadas
- Att behöva syssla med en aktivitet man inte tycker om
- Att vantrivas
- Att misslyckas
- Att möta fientlighet
- Att vara i konflikt med någon
- Konflikter mellan andra i omgivningen
- Att bli skälld på, att någon är arg på mig
- Huvudvärk, tandvärk, allergier m.m.
- Att man blir orättvist behandlad
- Att andra blir behandlade orättvist
- Att bli fasthållen

Ritualer, rutiner och struktur

- Att få oordning bland sina personliga saker eller i arbetsmaterial
- Att hindras från att avsluta en ritual
- Att hindras från att utföra en ritual
- Att bli avbruten under utförandet av en ritual
- Bristande struktur
- December, högtider och fester

Positiv kritik och respons

- Att få verbal respons
- Att få kroppsligt kännbar respons
- Att få respons i form av en aktivitet
- Att något bedömts som rätt
- Att få beröm

Förändringar och överraskningar

- Att utsättas för plötsliga förändringar
- Att en arbetsuppgift förändras till en ny uppgift
- Att miljön förändras från bekväm till obekvä
- Att förflyttas från en plats till en annan
- Att miljön förändras från välbekant till obekant
- Att övergå från omtyckt till ej omtyckt aktivitet
- Att schemat eller en plan förändras
- Att åka hem
- Att utsättas för nya utmaningar, nya krav, nya sammanhang, nya situationer
- Avslut och uppbrott
- Att få en present
- Att bli överraskad
- Att bli avbruten
- Vikarier