

Outros comportamentos que não são típicos do autismo, mas que coocorrem frequentemente com o autismo

Ansiedade extrema

A ansiedade é uma dificuldade real para muitos adultos com autismo, particularmente em situações sociais ou quando enfrentam mudanças. Pode afetar uma pessoa psicologicamente e fisicamente e tem um impacto na qualidade de vida das pessoas com autismo e das suas famílias.

É muito importante que as pessoas com autismo aprendam a reconhecer os seus gatilhos e encontrem mecanismos para lidar com ela, para ajudar a reduzir a sua ansiedade. No entanto, muitas pessoas com autismo têm dificuldade em reconhecer e em regular as suas emoções. Mais de um terço das pessoas com autismo têm problemas sérios de saúde mental e demasiadas pessoas com autismo não estão a ser devidamente acompanhadas pelos serviços de saúde mental.

Crises e colapsos

Quando tudo se torna excessivo para uma pessoa com autismo, ela pode ter uma crise ou um colapso. Estas são experiências muito intensas e cansativas.

Uma crise acontece quando alguém se sente completamente esmagado pela sua atual situação e perde temporariamente o controlo dos seus comportamentos. Esta perda de controlo pode ser verbal (e. g., gritar, berrar, chorar) ou física (e. g., dar pontapés, atacar, morder) ou ambas. As crises em crianças são frequentemente confundidas com birras, e os pais e os seus filhos com autismo são vítimas frequentes de comentários maldosos e de olhares fixos de reprovação de pessoas menos compreensivas que assistem às crises.

Um colapso parece menos intenso ao mundo exterior, mas pode ser igualmente debilitante. Os colapsos são também uma resposta à sensação de se estar sobrecarregado, mas podem parecer mais passivos – e. g., uma pessoa com autismo fica quieta ou “desliga-se”. Uma mulher com autismo descreveu assim um colapso: “tão frustrante como uma crise, porque não sou capaz de perceber como reagir da forma que eu quero, ou não sou capaz de reagir de todo; não há ‘forma de perceber’, porque a mente sente que passou o estado de ser capaz de fazer uma interpretação”.

O autismo e a Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA)

A PHDA afeta à volta de 30% a 60% das pessoas com autismo, versus 6% a 7% da população em geral.

A PHDA envolve um padrão persistente de falta de atenção, de dificuldade em recordar coisas, de dificuldade em gerir o tempo, de dificuldade em gerir tarefas, de hiperatividade e/ou de impulsividade, que interferem com a aprendizagem e a vida diária.

Os sintomas da PHDA podem sobrepor-se aos do autismo. Por isso, pode ser difícil de distinguir a PHDA em alguém que se situa no espectro.

O autismo e os distúrbios do sono

Mais de metade das pessoas com autismo – e possivelmente até 4 em 5 – têm um ou mais distúrbios crónicos do sono.

Muitos adultos no espectro, da mesma forma, têm dificuldade em adormecer e em permanecer adormecidos durante a noite. Estes distúrbios do sono tendem a agravar os desafios comportamentais, interferem com a aprendizagem, e diminuem a qualidade global de vida.

O autismo e a depressão

A depressão afeta à volta de 7% das crianças e 26% dos adultos com autismo. Em contraste, afeta à volta de 2% das crianças e 7% dos adultos da população geral.

As taxas de depressão em pessoas com autismo sobem com a idade e com a capacidade intelectual. Os desafios de comunicação relacionados com o autismo podem mascarar uma depressão. Sinais reveladores podem incluir a perda de interesse em atividades anteriormente favoritas, um desleixo acentuado dos cuidados de higiene, sentimentos crónicos de tristeza, o desânimo, um sentimento de falta de valor e a irritabilidade. No seu pior estado, a depressão pode incluir pensamentos frequentes sobre a morte e/ou o suicídio.

Fontes:

autism.org.uk/advice-and-guidance/what-is-autism

autismspeaks.org/medical-conditions-associated-autism#slee