

Hvad er Sensorisk intolerance?

Oversat direkte fra den amerikanske beskrivelse: Wilbarger og Wilbarger 1991

Vi har alle sammen evnen til at sanse potentiel fare. Vores sanser fortæller os hvis en edderkop kravler på vores ryg, hvis vi er lige ved at falde ned eller hvis der er røg i lokalet vi befinder os i. Når disse situationer opstår, skal vi kunne reagere korrekt for at beskytte os selv, imod fare. Nogle mennesker har bare en medfødt tendens til at overbeskytte eller forsvare sig selv. De reagerer på denne måde ved helt alm. sansestimuli, som hvis de var irriterende, farlige eller smertefulde. Dette kaldes Sensory Defensiveness (på dansk Sensorisk intolerance)

Man kan også sige, at man i sit nervesystem har: et forøget forsvar imod ikke-farlige stimuli. Der er skruet for højt op for advarselsvolumen.

At have sensorisk intolerance hører under det vi kalder **modulationsforstyrrelser**.

At være sensorisk intolerant ses oftest allerede ved fødslen eller senere i livet efter et traume/ ulykke/hjerneskade

Man mener at 5-10 % af os allesammen har et forøget forsvar imod naturlige stimuli (lyd, lys, lugt, smag, berøring)

Hos mennesker med andre problemstillinger: udviklingsforstyrrelser, hjerneskade, PTSD (Post Traumatisk Stress Disorder) mv. er tallet langt højere nemlig 20-80 % Vores hjerne og krop (Nervesystem) skal sørge for vores overlevelse. Derfor reagerer det øjeblikkeligt hvis en potentiel fare opstår. Fx. hvis vi står foran en farlig slange, vi hører lyde som kunne være et jordskælv, hvis vi smager noget som kunne være giftigt, hvis vi lugter røg fra en brand.

Vi har helt fra vores tidlige udvikling som mennesker en hel række af stimuli, som vi naturligt vil reagere på som potentielt farlige. De kaldes naturlige triggere af nervesystemet

Vores reaktion på potentiel fare er: Frygt, flugt, kamp

Dette er fornuftige reaktionsformer hvis vi reelt set er i fare. Men er man sensorisk intolerant kan man sige, at der er skruet "alt for højt op" for vores nervesystems evne til at opfatte og reagere på potentiel fare.

Et eksempel på hvordan det opleves at være sensorisk intolerant

Forestil dig, at du går rundt i en mørkelagt P-kælder i et stort varehus en sen aften. Lyset er gået i stykker og din bil er den sidste i P-kælderen. Det eneste lys du har med dig er din telefons lille lyskilde. Du er yderst koncentreret om at komme hen og ind i din bil, alligevel går du med meget små skridt for ikke at gå ind i noget i mørket. Dine øre hører enhver lyd omkring dig. Du farer sammen da en dør pludselig smækker i. Du småløber hen til din bil, fumler med nøglerne og kan næsten ikke få døren op. Endelig sidder du inde i bilen, måske låser du den. Dit

hjerter banker løs. Din hjerne prøver ihærdigt, at berolige dig selv "det er jo bare fordi det er mørkt, at du bliver så nervøs" men det eneste du virkelig har brug for er, at komme afsted og ud i lyset igen.

Hvis du oplever verden på denne måde ved helt almindelig interaktion med hverdagen er du evigt på overarbejde. Dit stressniveau er meget af tiden forhøjet og du bliver hurtigt udtrættet, af at skulle holde øje med potentiel fare konstant. Mennesker med PTSD (Post Traumatisk Stress Disorder) har samme oplevelser efter endt tjeneste i krigszoner.

Meget forenklet kan man sige, at nervesystemet overbeskytter os mod helt alm. stimuli i vores hverdag. Det kan alt efter i hvilken grad man har sensorisk intolerance (SI), give store udfordringer i ens liv. Grader inddeles i mild, moderat og svær. Langt de fleste mennesker med mild til moderat grad af sensorisk intolerance er ikke bevidste om det, men har bare visse præferencer for forskellige ting i tilværelsen, fx. valg af tøj, valg af mad, valg af lys i sit hjem, valg af musik mv. Nogle beskriver, at de fx. let bliver køresyge, har højdeskræk, bliver generet af sit tøj og bryder sig ikke om høje lyde, familiefester osv. Det kan se ud på mange forskellige måder.

Har man SI i moderat til svær grad bliver mange ting i hverdagen vanskeligt og en måde at forsøge at beskytte sig selv er ved at udvise stor grad af kontrol for hvad der sker i ens tilværelse. Kontrol for at forsøge at undgå de stimuli som giver ubehag. Har man samtidig nedsat evne til at bearbejde og sorterer stimuli i hjernen, har man en hård arbejdsdag... hver dag.

—
Eksempler på måder at forsøge at beskytte sig selv (Cooping styles)

- trække sig i sociale sammenhænge eller aktiviteter generelt/nægte at deltage - skubbe, holde sig for ørene,
- Overreagerer generelt på forskellige stimuli
- kræsenhed eller specifikke ensartede præferencer for bestemte fødevarer
- ikke ville røre ved forskellige materialer sand/dej/vand
- ikke ønske at skifte aktivitet/situation (skifte fra en aktivitet til en anden)
- Og mange mange flere... og meget individuelt fra person til person.

Behandling består af flere dele:

Et interview hvor barnet/den voksnes primære symptomer findes dvs. overreaktioner på synet, hørelse, berøring, smag og lugt stimuli.

Derefter tilrettelægges en individuel plan for intervention/behandling.

- The Deep Pressure therapy program - Oral motor program
- Sensorisk diæt

Deep pressure therapy program:

Børsten som bruges til de DYBE tryk er udviklet særligt til denne type behandling.

Som i massage og akupunktur er ideen, at de dybtliggende receptorer i huden aktiveres og får nervesystemet til, at ændre vores naturlige fysiologi. Hjernen udsender signalstofferne Serotonin og Endofin i forøget grad, når de dybe tryk gives med børsten efterfulgt af ledkompressioner. Signalstofferne er vores naturlige smertestillere/beroligere af nervesystemet og de hjælper os til, at være mere samlede/koncentrerede og til bedre at kunne sortere de farlige/ikke farlige stimuli. Mange års erfaringer med denne terapiform til børn og voksne viser, at sensorisk intolerance kan mindskes eller helt fjernes.

Det er meget afgørende for det samlede resultat, at de DYBE tryk med børsten og efterfølgende ledkompression gives konsekvent hver 1,5-2 time i perioden behandlingen står på. Det bliver til ca. 8 gange i et døgn. Typisk gives behandlingen i 2-4 uger. I nogle få tilfælde i længere tid men sjældent mere end 8 uger. Hver børst og tryk behandling tager kun 3-5 min. Det kræver en særlig introduktion, at kunne varetage behandlingen. Kun en særligt trænet/uddannet ergoterapeut kan varetage introduktion af denne terapiform.

Ud over therapypressure programmet udarbejdes en individuel sensorisk diæt, som består af forskellige aktiviteter hvor kroppen bruges til, at bedre vores neurosystem. Fx. gynge, "skubbe" en væg, puste bobler med sugerør, tygge et stort tyggegummi, hoppe i trampolin, flytte tunge ting som fx. brænde, sanddyr, klatre, lave tumleleg, kravle og mange flere.

Alle disse ting er med til at normaliserer vores nervesystem evne til at sortere farlige fra ikke farlige stimuli.

Det ses ofte i et forløb, at der vil være en kortvarig forværring af symptomer/adfærd inden den bedres. Det er en god ide, at planlægge en meget rolig hverdag i de uger terapien står på.

Hvorfor behandle sensorisk intolerance?

Vi ved fra klinisk erfaring, at før den sensoriske intolerance er færdigbehandlet og derved mindsket eller helt fjernet, er det meget svært, at vurdere hvilke symptomer og hvilken adfærd der hører til hvad! Meget kan gemme sig under sensorisk intolerance både færdigheder og vanskeligheder. Men det skulle gerne blive mere tydeligt. Man kan sige, at man fjerner en problemstilling.

Yderligere information:

Begrebet Sensory defensiveness stammer fra USA og blev første gang navngivet og behandlet i slut 70'erne af Patricia Wilbarger. Gennem mere end 4 årtier har hun sammen med førende ergoterapeuter verden over behandlet primært børn men også voksne med sensorisk intolerance.

Vores viden i Danmark om sensorisk intolerance og behandling heraf øges væsentligt i disse år, men vi har stadig langt igen. Den amerikanske ergoterapeut Patricia Wilbarger, som har udviklet begrebet og behandling af sensory

defensiveness, var i Danmark i 2012 og udannede 55 danske ergoterapeuter. Derfor håber vi, at kendskabet til sensorisk intolerance vil vokse i de kommende år. Jeg var selv meget heldig, at få mulighed for at arbejde direkte med Patricia Wilbarger i USA med behandlingen af vores søn og har dermed fået et mere indgående kendskab til denne behandlingsform end de fleste terapeuter og forældre har haft mulighed for tidligere.

Oversat til dansk af Christina Sø Bendixen - Børnegerapeut aut. pilotskolen.com