

SENSORISK KARTLÄGGNING

Sensorisk känslighet, eller intrycksallergi som det ibland kallas, är vanligt vid autism.

Det här verktyget hjälper dig att upptäcka vilka sinnesintryck som ger dig energi, vilka som kostar energi och vilka som riskerar att överbelasta ditt nervsystem.

Vill du göra en djupare kartläggning kan du ta hjälp av en arbetsterapeut.

Fyll i färg för varje intryck enligt  Ger energi,  Tröttande,  Dränerande

SYN

- Starka lampor
- Blinkande ljus
- Skärmar
- Stökiga miljöer
- Starka färger
- Mörker
- Solsken

		
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐

LUKT

- Parfym
- Matos
- Städprodukter
- Rök
- Naturdofter
- Djur

		
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐

HÖRSEL

- Höga ljud
- Många röster samtidigt
- Barnskrik
- Trafik
- Musik
- Telefoner
- Tystnad
- Basljud

		
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐

SMAK

- Starka smaker
- Salt
- Hetta
- Tandkräm

		
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐

KÄNSEL

- Vissa klädesmaterial
- Lappar i kläder
- Trånga kläder
- Beröring
- Kramar
- Blöta händer
- Temperaturväxlingar
- Varmt väder
- Konsistens på mat
- Varm mat
- Kall mat

		
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐

KÄNSLOR

- Nyheter
- Film
- Andras känslor
- Reklam
- Böcker

		
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐



Lyssningstips

Skanna QR-koden för att lyssna på poddavsnittet "Annorlunda perception - fakta om sensorisk känslighet".

MIN SENSORISKA PROFIL



GER ENERGI



KRÄVER ÅTERHÄMTNING



RISK FÖR ÖVERBELASTNING



KROPPENS SIGNALER

När jag börjar bli sensoriskt överbelastad märker jag att:

- ☐ Jag blir trött
- ☐ Jag får huvudvärk
- ☐ Jag blir irriterad
- ☐ Jag vill vara ensam
- ☐ Jag får svårt att fokusera
- ☐ Jag får svårt att prata
- ☐ Jag blir känsligare för ljud
- ☐ Jag får spänningar i kroppen
- ☐ Annat: _____

