

Checklista: Det här känns stressande för mig

Krav	Påverkan i min vardag (1-5)
<input type="checkbox"/> Att ha många eller höga krav på sig själv	
<input type="checkbox"/> Att utsättas för många eller höga krav från omgivningen	
<input type="checkbox"/> Att få för lite utmaning	
<input type="checkbox"/> Att försöka vara som andra i sociala situationer	
<input type="checkbox"/> Att vänta på något eller någon, exempelvis:	
Kommunikation	
<input type="checkbox"/> Att be andra om hjälp	
<input type="checkbox"/> Att inte veta hur man förväntas säga	
<input type="checkbox"/> Att förväntas prata med andra i olika situationer	
Osäkerhet	
<input type="checkbox"/> Att inte veta vad som förväntas av mig	
<input type="checkbox"/> Att inte veta vad och hur man ska göra	
<input type="checkbox"/> Att få otydliga instruktioner	
<input type="checkbox"/> Att ha liten eller ingen kontroll över en situation	
Sensorik	
<input type="checkbox"/> Beröring	
<input type="checkbox"/> Viss konsistens/smak	
<input type="checkbox"/> Hur saker känns mot huden	

- Att utsättas för olika typer av belysning
- Att utsättas för stark/ en viss sorts lukt
- Att utsättas för höga/vissa ljud
- Att vara bland många människor

Tid och planering

- Att göra flera saker samtidigt
- Att göra saker under tidspress
- Att planera och organisera olika uppgifter
- Att avgöra när en uppgift är klar
- Att ha oplanerad tid
- Att prioritera
- Att välja och fatta beslut
- Att förhålla mig till tid

Negativa händelser

- Att få kritik
- Att saker skadas eller går sönder
- Att få ett "nej"
- Att någon tycker jag gjort fel
- Orättvisa
- Att göra saker jag inte tycker om/tycker är tråkigt
- Att inte lyckas så som jag tänkt
- Konflikter

Rutin, struktur och ordning

- | | | |
|--------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> | Att det är oordning bland mina saker | |
| <input type="checkbox"/> | Att leta efter saker som saknas | |
| <input type="checkbox"/> | Att komma igång med saker jag behöver göra | |
| <input type="checkbox"/> | Att avsluta något jag håller på med | |
| <input type="checkbox"/> | Att följa rutiner och förutbestämda scheman | |
| <input type="checkbox"/> | Att inte ha tydliga rutiner | |

Förändring och överraskning

- | | | |
|--------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> | Att utsättas för plötsliga förändringar | |
| <input type="checkbox"/> | Att en uppgift förändras till en ny uppgift | |
| <input type="checkbox"/> | Att byta från en aktivitet till en annan | |
| <input type="checkbox"/> | Att byta från en miljö till en annan | |
| <input type="checkbox"/> | Att vara i en obekant miljö | |
| <input type="checkbox"/> | Avslut och uppbrott | |
| <input type="checkbox"/> | Att mina rutiner bryts | |
| <input type="checkbox"/> | Att utsättas för nya saker | |
| <input type="checkbox"/> | Att få beröm | |
| <input type="checkbox"/> | Att bli avbruten | |
| <input type="checkbox"/> | Förändringar i min hälsa såsom att vara sjuk | |