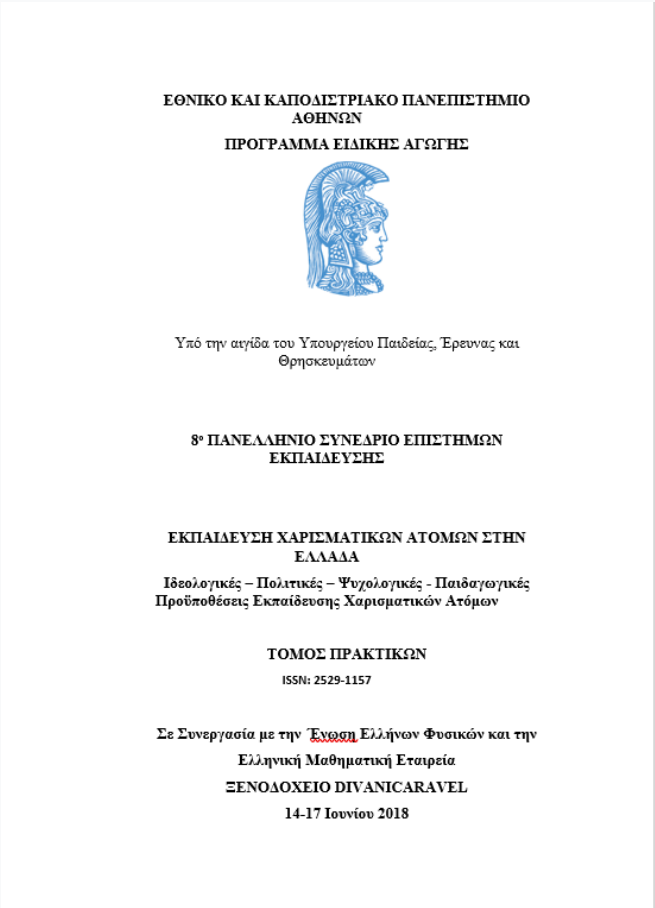
ePublishing
ΕΘΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗΣ
NATIONAL DOCUMENTATION CENTRE

Πανελλήνιο Συνέδριο Επιστημών Εκπαίδευσης

Τόμ. 8 (2018)

8ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Υπό την αιγίδα του Υπουργείου Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων

8ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΧΑΡΙΣΜΑΤΙΚΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Ιδεολογικές – Πολιτικές – Ψυχολογικές - Παιδαγωγικές Προϋποθέσεις Εκπαίδευσης Χαρισματικών Ατόμων

ΤΟΜΟΣ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ

ISSN: 2529-1157

Σε Συνεργασία με την Ένωση Ελλήνων Φυσικών και την Ελληνική Μαθηματική Εταιρεία

ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ DIVANICARAVEL

14-17 Ιουνίου 2018

Ψυχική και σωματική καταπόνηση – εξουθένωση των γονιών με αυτιστικό παιδί. Βιβλιογραφική ανασκόπηση ερευνητικών δεδομένων.

Χριστίνα Αντωνοπούλου

doi: 10.12681/edusc.2653

Βιβλιογραφική αναφορά:

Αντωνοπούλου Χ. (2020). Ψυχική και σωματική καταπόνηση – εξουθένωση των γονιών με αυτιστικό παιδί. Βιβλιογραφική ανασκόπηση ερευνητικών δεδομένων. *Πανελλήνιο Συνέδριο Επιστημών Εκπαίδευσης*, *8*, 41–46. https://doi.org/10.12681/edusc.2653

Ψυχική και σωματική καταπόνηση – εξουθένωση των γονιών με αυτιστικό παιδί. Βιβλιογραφική ανασκόπηση ερευνητικών δεδομένων.

Αντωνοπούλου Χριστίνα, *Εκπαιδευτικός Μουσικής ΠΕ16*
xtsiga@gmail.com

Περίληψη

Οι γονείς των παιδιών με διαταραχή του φάσματος του αυτισμού (ASD) αντιμετωπίζουν υψηλότερα επίπεδα στρες και φτωχότερη σωματική και ψυχική υγεία από τους γονείς των παιδιών χωρίς ιδιαίτερα προβλήματα. Επιχειρείται βιβλιογραφική ανασκόπηση, των νεότερων ερευνητικών δεδομένων, προκειμένου να επιβεβαιωθεί η ούτως ή άλλως διάχυτα επικρατούσα κοινωνικά άποψη. Από τα αποτελέσματα της ανασκόπησής μας τεκμηριώνεται η επικρατούσα άποψη και πρέπει να ληφθεί υπόψη από τους αρμόδιους φορείς και επαγγελματίες υγείας με στόχο την δημιουργία αντίστοιχων προγραμμάτων και υποστηρικτικών δομών για τους γονείς.

Λέξεις κλειδιά: Αυτισμός; εξουθένωση γονέων; ASD.

Εισαγωγή

Οι γονείς με παιδιά στο φάσμα του αυτισμού εκτίθενται σε καθημερινή σωματική και ψυχική καταπόνηση. Οι οικονομικές δυσκολίες, οι ανεπαρκείς υποστηρίξεις, η αδυναμία αποδοχής και διαχείρισης της δύσκολης κατάστασης που βιώνουν καθημερινά με τα διάφορα προβλήματα – εκδηλώσεις του παιδιού τους όπως αυτοτραυματισμό, επιθετικότητα, επικοινωνιακό έλλειμμα κλπ., συνεπάγονται υψηλότερα επίπεδα στρες. Ιδιαίτερη επιβάρυνση φαίνεται να έχουν οι μητέρες με αποτέλεσμα συμπτώματα αγχωδών διαταραχών, κατάθλιψης, όχι μόνο επειδή η δουλειά τους είναι σκληρή και μακρά, αλλά επειδή αντιμετωπίζουν συχνά την καθημερινή απογοήτευση στην προσπάθεια να βοηθήσουν το παιδί τους βλέποντας μικρή ή καθόλου πρόοδο. Αυτό δεν σημαίνει βέβαια ότι ποτέ τα παιδιά με ASD δεν κάνουν πρόοδο ή ό τι κάνουν είναι μάταιο. Σε αυτή την πορεία φροντίδας οι γονείς αντιμετωπίζουν συνήθως σοβαρή εξάντληση που σχετίζεται, με τη δυσκολία να κάνουν ένα διάλειμμα, με την αϋπνία, την κακή ποιότητα ύπνου και τη χρόνια σωματική καταπόνηση, τη δυσκολία να διατηρήσουν φίλους ή να βρουν κάποιον που μπορεί να καταλάβει το παιδί τους με τις ιδιαίτερες και απαιτητικές ανάγκες του για να αναλάβει τη φροντίδα του για λίγες έστω ώρες και τη δυσκολία να έχουν ένα υποστηρικτικό περιβάλλον. Οι γονείς με υψηλό άγχος είναι λιγότερο ικανοί να υλοποιήσουν παρεμβάσεις για τα παιδιά τους με αναπηρίες και τα παιδιά τους σημειώνουν μικρότερη αναπτυξιακή πρόοδο. Δυστυχώς οι υπηρεσίες για τις οικογένειες των παιδιών με ειδικές ανάγκες επικεντρώνονται κυρίως στις ανάγκες του παιδιού ώστε οι γονείς να μπορούν να διδαχθούν στρατηγικές για να διευκολύνουν τη γνωστική, γλωσσική, σωματική ή κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών τους ή να διαχειριστούν τις δύσκολες συμπεριφορές τους. Η κρατική μέριμνα υπολείπεται ή απουσιάζει συνήθως παντελώς από την υλοποίηση προγραμμάτων και ανάπτυξη δομών για την υποστήριξη και ανακούφιση των γονιών με παιδί ASD προκειμένου να προστατεύσει τους γονείς από την εξουθένωση (burnout).

Συμπτώματα Burnout

Ευερεθιστότητα, κοινωνική απόσυρση, χρόνια κόπωση, απώλεια ενδιαφέροντος σε αγαπημένες δραστηριότητες, συχνές ασθένειες και χρόνιο πόνο, δυσκολία συγκέντρωσης, αλλαγές συνήθειας ύπνου, μεταβολές στην όρεξη και το βάρος, αίσθημα απελπισίας ή αδυναμίας, ανησυχία, κατάθλιψη, θυμός, ακατάλληλη χρήση φαρμάκων και αλκοόλ (Smith, 2017). Η μη στήριξη του φροντιστή γονέα μπορεί να οδηγήσει σε αδυναμία λειτουργίας στην καθημερινή ζωή, με επιπτώσεις όχι μόνο στον γονιό αλλά και στο ίδιο το παιδί με πλημμελή φροντίδα και στα άλλα ίσως μέλη της οικογένειας.

Μεθοδολογία βιβλιογραφικής ανασκόπησης

Η συλλογή στοιχείων έγινε με την χρήση κυρίως του διαδικτύου του Google +, Pub Med, Medline, Library Genesis. Κριτήρια επιλογής αποτέλεσαν η ύπαρξη μέγιστης δυνατής συνάφειας με το θέμα και ο χρόνος διεξαγωγής τους (σχετικά νεώτερες).

Δεδομένα ερευνητικών μελετών

Σε μια μετα -ανάλυση των (Haves & Watson, 2013) σχετικά με τον αντίκτυπο του άγχους των γονέων, συγκρίνουν την εμπειρία του γονικού άγχους στους γονείς παιδιών με και χωρίς διαταραχή του φάσματος του αυτισμού, οι ερευνητές αναφέρουν στατιστικά σημαντική διαφορά στο αυξημένο άγχος των γονιών παιδιών με ASD σε σχέση με τους γονείς παιδιών χωρίς ιδιαίτερα προβλήματα αλλά και σε σχέση με γονείς παιδιών με που έχουν διαγνωστεί με άλλες αναπηρίες π.χ., σύνδρομο Down, εγκεφαλική παράλυση, διανοητική αναπηρία. Βέβαια επισημαίνεται ότι στη δεύτερη περίπτωση των γονιών παιδιών με άλλες αναπηρίες τα αποτελέσματα πρέπει να ερμηνεύονται με προσοχή καθώς το αποτέλεσμα μπορεί να συνδέεται με την ειδική εμπειρία γονικής μέριμνας ενός παιδιού με DS.

Σε βιβλιογραφική ανασκόπηση αναφορικά με την διαδικασία γονικής αποδοχής αναπηρίας παιδιού, (Anan & Yammaguchi, 2007), με προεξάρχον συναίσθημα τη θλίψη, προσδιορίζονται δύο βασικές θεωρητικές έννοιες: τα στάδια θλίψης και η χρόνια θλίψη. Η μελέτη αυτή χρησιμοποίησε μια ανασκόπηση της βιβλιογραφίας για να εξετάσει τη διαδικασία γονικής αποδοχής όσον αφορά την αναπηρία σε ένα παιδί. Τα αποτελέσματα προσδιορίζουν δύο βασικές θεωρητικές έννοιες, στάδια θλίψης και χρόνια θλίψη, που περιγράφουν τις συναισθηματικές απαντήσεις που εκφράζουν οι γονείς μετά από τη διάγνωση της αναπηρίας ενός παιδιού. Τα στάδια της θλίψης περιλαμβάνουν μια μακροπρόθεσμη διαδικασία μέσω της οποίας οι γονείς αγωνίζονται να δεχτούν την κατάσταση του παιδιού τους, τελικά οδηγώντας στην αποδοχή της αναπηρίας. Παράλληλα η χρόνια θλίψη περιγράφει τη θλίψη σε όλη τη διάρκεια της ζωής του παιδιού που επαναλαμβάνεται περιοδικά σε κρίσιμες στιγμές της ανάπτυξης του παιδιού.

Σε μελέτη σχετικά με την εξέλιξη των οικογενειακών αλληλεπιδράσεων και του άγχους των γονιών σε οικογένειες παιδιών με διαταραχή του φάσματος του αυτισμού, (Hartley, Papp, 2016), σε δείγμα 176 παντρεμένων ζευγαριών ζητήθηκε η καθημερινή καταγραφή 8 θετικών και 8 αρνητικών συζυγικών αλληλεπιδράσεων και το επίπεδο γονικού άγχους. Η καταγραφή του γονικού άγχους έγινε με τις περισσότερες ημέρες να υπερισχύουν οι αρνητικές αλληλεπιδράσεις. Η ύπαρξη μιας ημέρας με μεγαλύτερο αριθμό αρνητικών συζυγικών αλληλεπιδράσεων συσχετίστηκε με υψηλότερο επίπεδο στρες γονέων τόσο για μητέρες όσο και για πατέρες παιδιών με ASD. Έχοντας μια μέρα με λιγότερες θετικές οικογενειακές αλληλεπιδράσεις συσχετίστηκε επίσης με μια πιο αγχωτική μέρα γονικής μέριμνας για τις μητέρες παιδιών με ASD. Τα αποτελέσματα

της μελέτης αναδεικνύουν την αναγκαιότητα να βοηθηθούν οι γονείς των παιδιών ώστε να βρουν τρόπους να συμμετάσχουν σε θετικές οικογενειακές αλληλεπιδράσεις κατά τις αγχώδεις ημέρες γονικής μέριμνας προκειμένου να περιοριστούν οι αρνητικές επιπτώσεις.

Ερευνητική μελέτη σχετικά με το στρες μεταξύ των γονέων των παιδιών με και χωρίς διαταραχή φάσματος του αυτισμού, με την λήψη και καταγραφή φυσιολογικών δεικτών και γονικών αυτό-αναφορών, διεξήχθη σε 76 γονείς.(Padden, James, 2017). Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια, συγκέντρωσαν δείγματα σάλιου για τη μέτρηση της κορτιζόλης και της άλφα-αμυλάσης και δέχθηκαν monitor καταγραφής της αρτηριακής πίεσης για 24 ώρες. Οι γονείς των παιδιών με ASD ανέφεραν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα γονικής δυσφορίας, άγχους και κατάθλιψης από τους γονείς των παιδιών χωρίς ιδιαίτερα προβλήματα υγείας. Η αναπηρία, το άγχος, η κατάθλιψη και η επιβαρυμένη υγεία που αναφέρθηκαν από τους γονείς δεν συσχετίστηκαν με τις εργαστηριακές εξετάσεις, με την εξαίρεση ότι οι γονείς των παιδιών με ASD είχαν σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα κορτιζόλης 30 λεπτά μετά το ξύπνημα. Οι γονείς των παιδιών με ASD ανέφεραν σημαντικά υψηλότερη χρήση μιας σειράς προσαρμοστικών στρατηγικών αντιμετώπισης (π.χ. συναισθηματική υποστήριξη) σε σύγκριση με τους γονείς των χωρίς πρόβλημα παιδιών.

Σε άλλη σχετική μελέτη για τον προσδιορισμό επίσης του γονικού άγχους και των βιολογικών δεικτών κορτιζόλης, α- αμυλάσης και αρτηριακής πίεσης, μεταξύ των δύο φύλων των γονέων με αυτιστικό παιδί (Foody, James & Leader, 2015), οι μητέρες ανέφεραν υψηλότερη γονική μέριμνα, άγχος και κατάθλιψη από τους πατέρες, ενώ οι πατέρες είχαν υψηλότερη αρτηριακή πίεση και μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού. Οι γονείς και των δύο φύλων είχαν κατώτερα από το μέσο όρο πρωινά επίπεδα κορτιζόλης, υποδεικνύοντας επιδράσεις του στρες στον άξονα υποθαλάμου-υπόφυσης-επινεφριδίων.

Σε μεγάλη μετα-ανάλυση (98 μελετών που πληρούσαν τα κριτήρια) σχετικά με τους κινδύνους και τους προστατευτικούς παράγοντες για τον αυτοέλεγχο του άγχους γονέων παιδιών στο φάσμα του αυτισμού, (Bonis & Sawin, 2016), αναδείχθηκε ότι οι κίνδυνοι που αντιμετωπίζουν οι γονείς καθώς φροντίζουν το παιδί τους με ASD υπερτερούν κατά πολύ των προστατευτικών παραγόντων για την αυτοδιαχείριση του γονικού στρες. Ποιο συγκεκριμένα η ανασκόπηση υπογράμμισε τους παράγοντες κινδύνου για την αυτοδιαχείριση του στρες των γονέων στο πλαίσιο των ειδικών για την κατάσταση παραγόντων, του φυσικού και κοινωνικού περιβάλλοντος και του ατόμου και της οικογένειας. Το πιο σημαντικό από αυτά τα ευρήματα είναι ότι οι γονείς αγωνίζονται να έχουν πρόσβαση σε μια διάγνωση και υπηρεσίες για το παιδί τους και είναι απογοητευμένοι από τις γνώσεις των παρόχων υγειονομικής περίθαλψης σχετικά με την ASD και την έλλειψη επικοινωνίας. Μέσω της μεγάλης μετα-ανάλυσης καταγράφεται η αναγκαιότητα της πρόσθετης κατάρτισης- εξειδίκευσης των παρόχων φροντίδας υγείας (ιατρικό, νοσηλευτικό προσωπικό, κ.ά) προκειμένου να συμβάλλουν στην υποστήριξη αυτοδιαχείρισης του γονικού στρες και στην αποτελεσματικότερη φροντίδα των παιδιών με ASD.

Επίσης μετα-ανάλυση 22 άρθρων (βιβλιογραφική ανασκόπηση) που πληρούσαν τα κριτήρια σχετικά με την ανθεκτικότητα των μελών της οικογένειας ατόμων με διαταραχή του φάσματος του αυτισμού (ASD), δείχνει ότι οι γονείς των παιδιών με ASD που έχουν δείκτες ανθεκτικότητας είναι σε καλύτερη θέση να διαχειριστούν τις αντιξοότητες που σχετίζονται με τη φροντίδα των παιδιών με ASD (Bekhet, Johnson & Zauszniewski, 2012). Καταλήγει στο ότι η ενίσχυση της ανθεκτικότητας μεταξύ των μελών της οικογένειας μπορεί να είναι επωφελής τόσο για τους φροντιστές όσο και για τους λήπτες φροντίδας.

Σε μελέτη σχετικά με τον αντίκτυπο του στρες, την αντιμετώπιση, την κοινωνική στήριξη και την ανθεκτικότητα των οικογενειών που έχουν παιδιά με αυτισμό στη βορειοανατολική Ινδία, (Das, et al., 2017) αξιολογήθηκε το επίπεδο του γονικού στρες, η κοινωνική υποστήριξη, οι μηχανισμοί αντιμετώπισης που χρησιμοποιούνται από την οικογένεια και η ανθεκτικότητα στην αντιμετώπιση των προκλήσεων ως φροντιστών. Τα ευρήματα υποδηλώνουν συγκεκριμένο άγχος στους γονείς με αυτιστικά παιδιά. Περιορισμένος προσωπικός χρονικός παρατηρήθηκε στην πλειοψηφία των γονέων, η οποία επηρέασε δυσμενώς την επαγγελματική τους ζωή. Παρά τη μεγάλη ποικιλία παραγόντων άγχους, τα μέλη της οικογένειας είχαν σημαντικές ικανότητες αντιμετώπισης ώστε να εργάζονται αρμονικά σε αντίξοες συνθήκες. Όσον αφορά τη δευτερογενή κοινωνική στήριξη από την άποψη της οικογένειας, των φίλων και των γειτόνων, οι απαντήσεις ήταν μικτές, με τη θρησκεία και την πνευματικότητα να αποτελούν συχνά καταφύγια. Η μελέτη αυτή αξίζει να σημειωθεί ότι προέρχεται από μια περιοχή της Ινδίας όπου τα ειδικά κέντρα είναι σπάνια.

Μελέτη για την πρόβλεψη της ποιότητας ζωής για τους γονείς παιδιών με αυτιστική διαταραχή στον αραβικό κόσμο – Ιορδανία. (Dardas & Ahmad, 2014). Αυτή η μελέτη επεδίωξε να εξετάσει τους προγνωστικούς δείκτες της ποιότητας ζωής (QoL) για τους γονείς παιδιών με αυτιστική διαταραχή στην Ιορδανία . Σε δείγμα 184 γονέων με μεταβλητές τη διαταραχή γονέων (PD), την αλληλεπίδραση δυσλειτουργίας γονέα-παιδιού (PCDI), τα δυσχερή χαρακτηριστικά παιδιού (DC), το εισόδημα νοικοκυριού, την ηλικία και τον αριθμό των αδελφών, προέκυψε ότι μόνο το PD ήταν ένας σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης για την QoL και των δύο γονέων, ενώ η DC, το εισόδημα των νοικοκυριών και ο αριθμός των αδελφών ήταν σε θέση να επηρεάσουν μόνο την QoL των μητέρων.

Επίσης διεξήχθητε μελέτη αναφορικά με την αίσθηση συνοχής και την αντιμετώπιση του άγχους μεταξύ των μητέρων και των πατέρων παιδιών με αυτισμό, (Pisula, Kossakowaska, 2010) προκειμένου να συγκριθεί το επίπεδο συνοχής (SOC) μεταξύ των γονιών παιδιών με αυτισμό και των γονιών των τυπικά αναπτυσσόμενων παιδιών και η εξέταση της συσχέτισης μεταξύ του επιπέδου SOC και των στρατηγικών αντιμετώπισης. Διαπιστώθηκε ότι οι γονείς των παιδιών με αυτισμό είχαν χαμηλότερο επίπεδο συνολικής SOC. Δεν διαπιστώθηκαν διαφορές στο επίπεδο SOC μεταξύ μητέρων και πατέρων. Σε γονείς των παιδιών με αυτισμό, το επίπεδο SOC συνδέθηκε θετικά με την αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης και αυτοελέγχου και αρνητικά με την αποδοχή ευθύνης και θετικής ανατροφοδότησης.

Μια άλλη μελέτη (Rao & Beidel, 2009) ασχολήθηκε με τα αυτιστικά παιδιά υψηλής λειτουργικότητας (HFA) και τον αντίκτυπο στο στρες των γονέων, στην προσαρμογή των αδελφών και στη λειτουργία της οικογένειας. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι γονείς των παιδιών που πάσχουν από HFA έχουν πολύ μεγαλύτερη ψυχολογική ανησυχία από τους γονείς των παιδιών χωρίς ψυχολογική διαταραχή, η οποία διαπιστώθηκε ότι σχετίζεται άμεσα με τα χαρακτηριστικά των παιδιών. Η μελέτη δείχνει περαιτέρω ότι η υψηλότερη πνευματική λειτουργία στα παιδιά με HFA δεν αντισταθμίζει το άγχος που σχετίζεται με την ανατροφή των παιδιών με διαταραχές του φάσματος του αυτισμού, καθώς οι προσπάθειες παρέμβασης που απευθύνονται σε παιδιά με HFA δεν εξαλείφουν το πρόβλημα του παιδιού.

Συμπεράσματα – Προτάσεις

Υπάρχει αρκετή ερευνητική τεκμηρίωση που ενισχύει την επικρατούσα άποψη για τη σωματική και ψυχική καταπόνηση που είναι καθημερινή, διαρκής και μπορεί να οδηγήσει σε εξουθένωση τους γονείς με αυτιστικά παιδιά. Η επιβάρυνση αυτή οδηγεί σε ένα φαύλο κύκλο με επιπτώσεις όχι μόνο στην υγεία των γονέων αλλά και στην ουσιαστική παροχή φροντίδας των παιδιών τους και των άλλων μελών της οικογένειας

αλλά και στην διατάραξη των συζυγικών σχέσεων με συνέπεια περισσότερων διαζυγίων και αυξημένων οικονομικών προβλημάτων κλπ. Προβάλει επιτακτική ανάγκη κοινωνικής – κρατικής μέριμνας για την δημιουργία προγραμμάτων και υποδομών που θα στηρίζουν έμπρακτα τους γονείς στο δύσκολο διαρκή αγώνα τους.

‘’Ο ήλιος θα βγει ξανά ακόμα κι αν αισθάνεται ότι ο ουρανός πέφτει’’.

Βιβλιογραφικές αναφορές – Διαδικτυακές διευθύνσεις

Anan A, Yammaguchi, M, 2007. *Process of parental acceptance of a child's disability: literature review*. Ανακτήθηκε την 19/10/17 από https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17380731

Bekhet A, Johnson N, Zauszniewski J, 2012, *Resilience in family members of persons with autism spectrum disorder: a review of the literature.* Ανακτήθηκε την 23/10/17 από https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23017040

Bonis S, Sawin K, 2016, *Risks and Protective Factors for Stress Self-Management in Parents of Children With Autism Spectrum Disorder: An Integrated Review of the Literature.* Ανακτήθηκε την 23/10/17 από https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27637421

Dardas L, Ahmad M, 2014. *Predictors of quality of life for fathers and mothers of children with autistic disorder.* Ανακτήθηκε την 25/10/17 από https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24704547

Das S, et al., 2017 *Impact of stress, coping, social support, and resilience of families having children with autism: A North East India-based study.* Ανακτήθηκε την 23/10/17 από https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28784366

Foody C, James Je,Leader G, 2015. *Parenting stress, salivary biomarkers, and ambulatory blood pressure: a comparison between mothers and fathers of children with autism spectrum disorders.* Ανακτήθηκε την 19/10/17 από https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25287900

Hartley Sl, Papp Lm, 2016. *Spillover of Marital Interactions and Parenting Stress in Families of Children With Autism Spectrum Disorder*. Ανακτήθηκε την 19/10/17 από https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27218268

Haves Sa, Watson Sl, 2013.*The impact of parenting stress: a meta-analysis of studies comparing the experience of parenting stress in parents of children with and without autism spectrum disorder.* Ανακτήθηκε την 19/10/17 από https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22790429/

Padden C, James J, 2017. *Stress among Parents of Children with and without Autism Spectrum Disorder: A Comparison Involving Physiological Indicators and Parent Self-Reports* Ανακτήθηκε την 20/10/17 από https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5502228/

Pisula E, Kossakowska Z, 2010, *Sense of coherence and coping with stress among mothers and fathers of children with autism.* Ανακτήθηκε την 25/10/17 από https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20361246

Rao P, Beidel D, 2009. *The impact of children with high-functioning autism on parental stress, sibling adjustment, and family functioning.* Ανακτήθηκε την 27/10/2017 από https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19436073/

Smith M, 2017. *Caregiver Stress and Burnout* Ανακτήθηκε την 20/10/17 από https://www.helpguide.org/articles/stress/caregiver-stress-and-burnout.htm