

Psykisk helse

Ungdom til voksen

Torun M. Vatne
Psykologspesialist Phd

Agenda

1. Psykisk helse
2. Psykisk helse i tenår
3. Psykisk helse i ung voksen alder
4. Forebygge uhelse og understøtte mestring

Psyisk helse



”En tilstand av velvære der individet kan realisere sine muligheter, kan håndtere normale stress-situasjoner i livet, kan arbeide på en fruktbar og produktiv måte og har mulighet til å bidra overfor andre og i samfunnet.” (WHO)

Normale reaksjoner på livssituasjon

- Usikkerhet
- Tilpasning
- Tilpasningsforstyrrelse
- Ventesorger

*«Som å gå ned
en trapp med
bind for øynene»*

*«Jeg drømmer
at jeg løper og
våkner av at jeg
gråter»*

Psykisk uhelse

15-20 % av barn og unge har nedsatt funksjon på grunn av psykiske plager som angst, depresjon og atferdsproblemer.

Rundt én av tre vil bli rammet av psykisk lidelse i løpet livet

www.fhi.no

Utvikling av psykisk uhelse

Sårbar
+

Langvarig eksponering av risiko

Og/eller

Utløsende hendelse...

Psykisk helse i tenårene



En hjerne i utvikling

Tidlig tenår

Puberteten fører
til økt
følelsesaktivering
og spenning-
søken



Midten av tenår

Problemer med å
regulere følelser
og handlinger.
Økt sårbarhet for
risikoatferd .



Sen tenår

Modning av
områder foran i
hjernen letter
evnen til
regulering

Ungdoms sårbarhet

- Et gap mellom opplevde følelser og evnen til å regulere dem!
- Følelser "skal" reguleres uten den voksnes hjelp.
- Gode på logiske slutninger, men handler basert på følelser og sosiale impulser

(Steinberg 2005)

Ungdoms risikofaktorer / utløsende hendelser

- Vansker på skolen
- Mobbing
- Sosial isolasjon
- Foreldrekonflikt/skilsmiss
- Forhold i familien som psykiske vansker, rusmisbruk, mishandling og overgrep.

www.fhi.no

Ungdom med fremadskridende tilstand

- Kronisk syke ungdom har mer psykiske vansker enn friske jevnaldrende (Pinquart & Shen 2011 b)
- Diagnosespesifikt:
 - DMD - depresjon som barn (Elsenbruch et al 2013)
 - SMA - som normalbefolkningen
 - NCL - 74% i borderline/klinisk område (Bäckman m.fl 2015)

Sårbarhet

- Kognitive forutsetninger - «kognitiv reserve hypotesen»
- Genetisk predisposisjon
- En del av degenerasjon? (Adams m.fl.2006)

Risikofaktorer

- Fysisk helse
- Sosial isolasjon
- Færre mestringsopplevelser - lavere selvbilde

Utløsende hendelser

- Funksjonstap
- Traumatiske medisinske hendelser
(Stuber et al., 2003)
- Høyere risiko for å bli utsatt for
overgrep (Gundersen t. m.fl. 2011)

Psykisk helse i ung voksenalder



Hva vil det si å bli voksen?

- Individualisme; å bestemme egne verdier og tro, ha en gjensidig relasjon med foreldre og bli finansielt uavhengig
- Biologiske markører; å kunne få barn og å bli ferdig utvokst viktigere for tenåringer enn for unge voksne
- Roller; å få en utdanning, jobb, ekteskap, bli forelder
- Følge normer og regler; viktigere for unge voksne enn tenåringer

(Arnett, 2001)

Ung voksen med fremadskridende tilstand

- Høyere forekomst av angst og depresjon enn befolkningen (WHO)
- Psykisk uhelse påvirker fysisk helse.

Individualisme

- Autonomi vs. behov for hjelp
- Å få bruke sine styrker, men være bevist når en trenger støtte
- Diagnosen som en del heller enn en helhet

Biologiske markører

- Manne- og kvinnekropp
- Å kunne få barn er et viktig tema som må snakkes om
- Seksualitet og behov

Roller

- Planlegge for fremtiden og snakke om det
- Utdanning og jobb - å få bruke evner
- Parforhold, sosial rolle og ensomhet

Hvordan forebygge uhelse og støtte mestring?



Beskyttende faktorer

- Personlige egenskaper
- Relasjoner: Familie og nære
- Ytre forhold: læring og mestring
- Fysisk helse

...Forebygging må rettes
mot dette

Nærhet og sensitivitet

- Å våge å ta opp tema
- Å vise empati!
- Å skille eget behov fra andres

«Han så så trist ut da han ikke klarte å skjære opp maten»

«Det er klart det er jævlig!»

Ta vare på seg selv

- Akseptere
- Dele
- Styrke

*«Først da jeg sluttet
innså jeg hvor mye
jobben hadde
preget meg»*



FRAMBU

KOMPETANSESENTER FOR SJELDNE DIAGNOSER