



PSYKISK HELSE VED WILLIAMS SYNDROM

Johanne Bjørnstad Tonga

Psykolog

Frambu

Disposisjon

- Å være foreldre til barn med Williams syndrome
- Williams syndrome og psykisk helse
- Hva kan man gjøre?





Psykisk helse hos personer med Williams syndrom

Et samspill mellom biologiske, psykologiske og sosiale faktorer

1. Biologiske faktorer – sykdomsprosesser i kroppen
2. Psykologiske faktorer – sammenhenger mellom tanker, følelser og handlinger
3. Sosiale faktorer – livet og omgivelsene

Angst

- Agorafobi med eller uten panikk: 0-5 %
- Sosial angst: 0-6 %
- Tvangslidelse: 0-8 %
- Seperasjonsangst: 0-26 %
- Generalisert angst 6-24 %
- Spesifikk fobi: 30-60 %

Å være forelder til et barn med Williams syndrom



Bekymret/ bekymringer for barnet



Mere å tenke på



Hvordan vil fremtiden se ut?



Stresset – mere logistikk



Sliten av søvnproblemer/lite søvn



Livet handler ikke om hva man møter, men hvordan man møter det



Hva kan man
gjøre med psykisk
helse og angst?



IKKE TENK PÅ EN ISBJØRN

Å bryte sirkelen

- Å forstå hva som skjer og se på alternative løsninger: Røde og grønne tanker
- Eksponering og angsthierarki
- Lystbetonte aktiviteter

Tanker er
bare tanker



- Tanker er bare tanker

Tanker



Følelser

- Tanker er bare tanker

Tanker

(Jeg er bare til bry)

(Jeg kan ikke det samme som før)

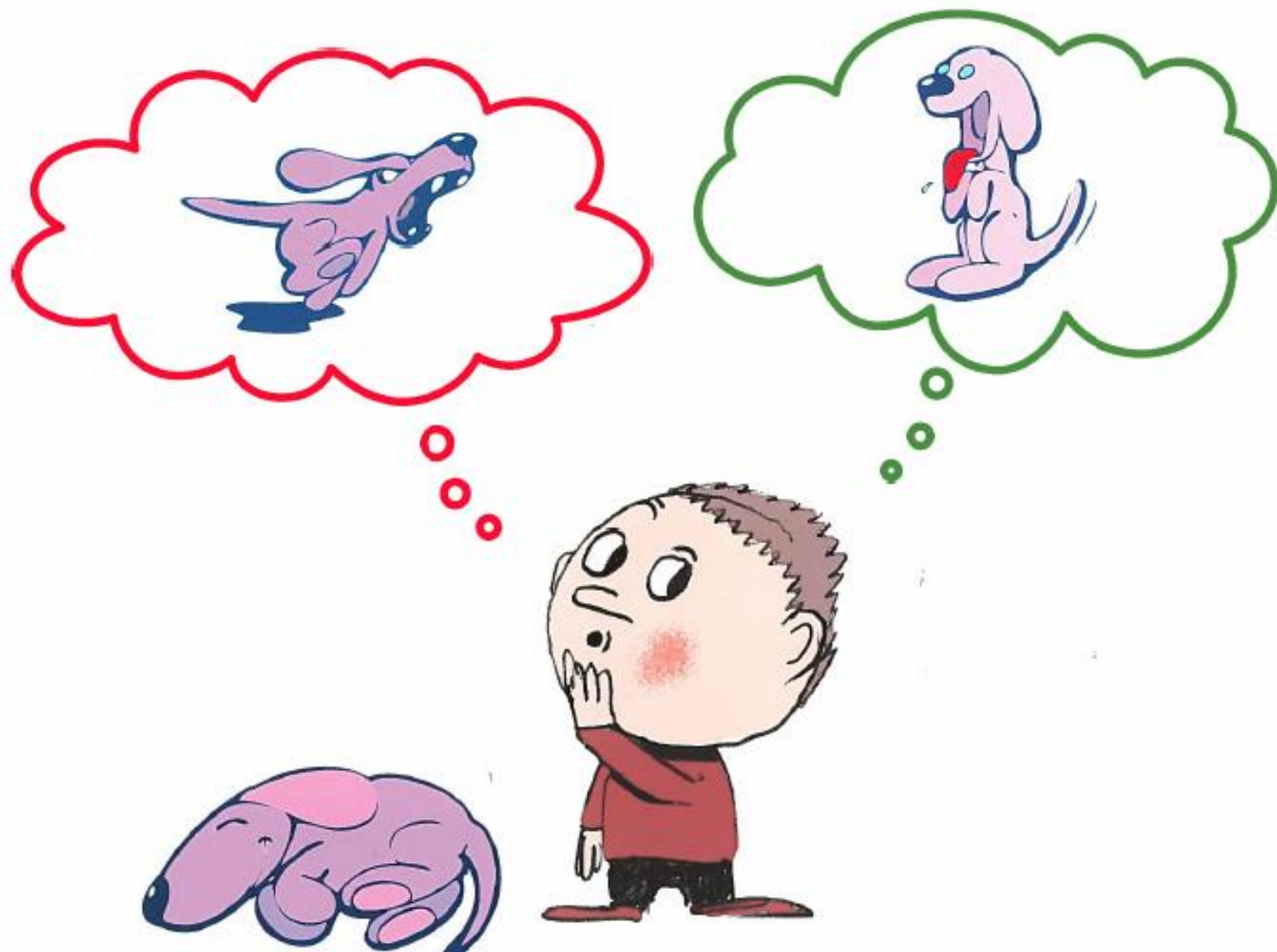
(Det er ingen som liker meg)



Følelser

(Nedfor, lei seg)





Røde tanker

- Tanker som gjør at vi blir mer redd, flau, engstelig enn vi har bruk for
- Tanker som gjør situasjonen mer vanskelig

Grønne tanker

- Hjelpsomme tanker
- Gjør deg mer trygg og glad
- Fremmer omsorg for deg selv og andre



Hva skjer?

Jeg skal holde
presentasjon på
engelsk foran
klassen på fredag

Følelser

Redd
Spent
Vondt i magen
Stram i nakken

Rødtanker

Jeg kommer til å
drite meg ut, alle
kommer til å le av
meg, jeg sier alle
ordene feil.
Best å droppe
presentasjonen.

Grøntanker

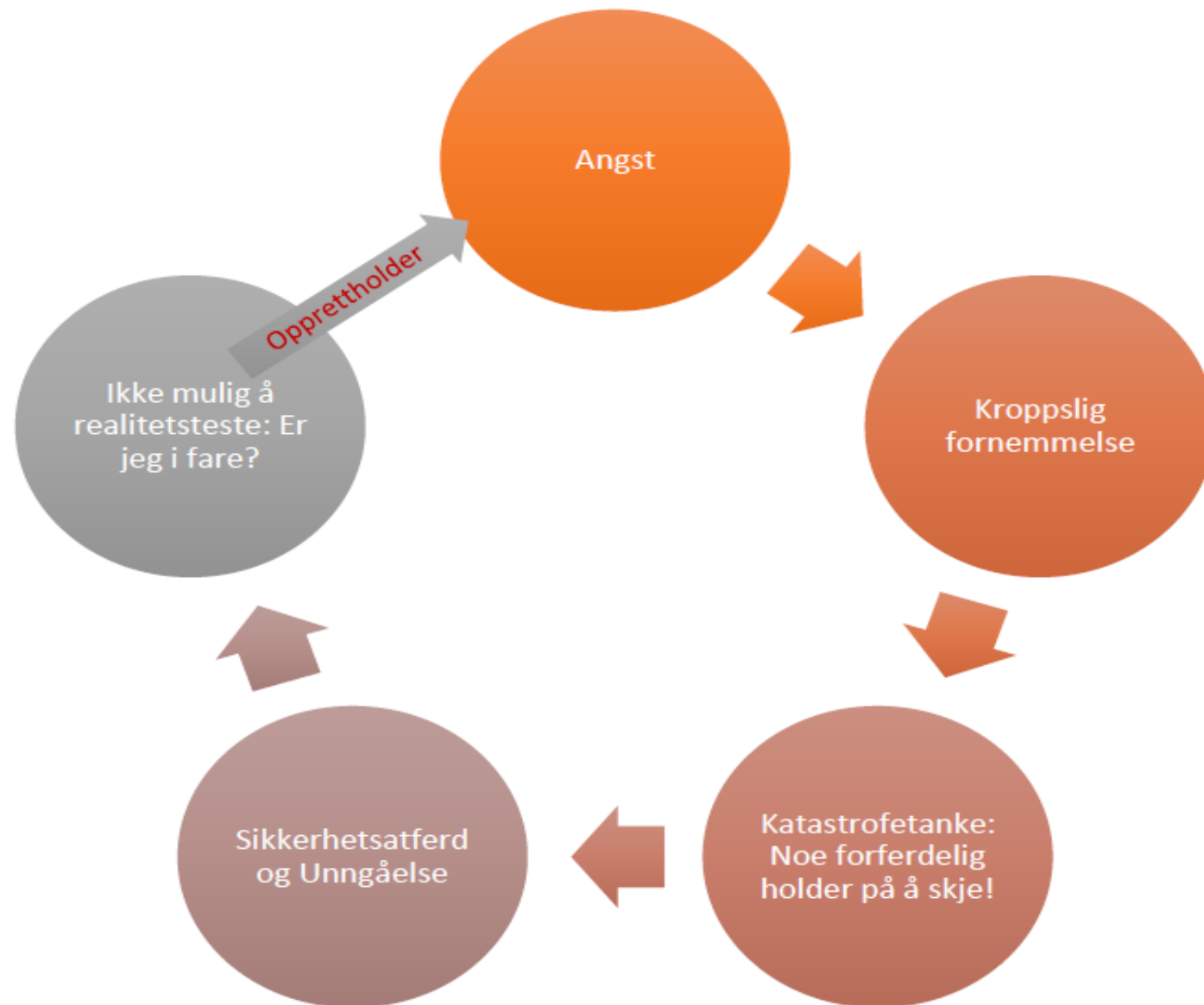
Hvem kan hjelpe meg?

Helsesøster
Mamma
Venninner?

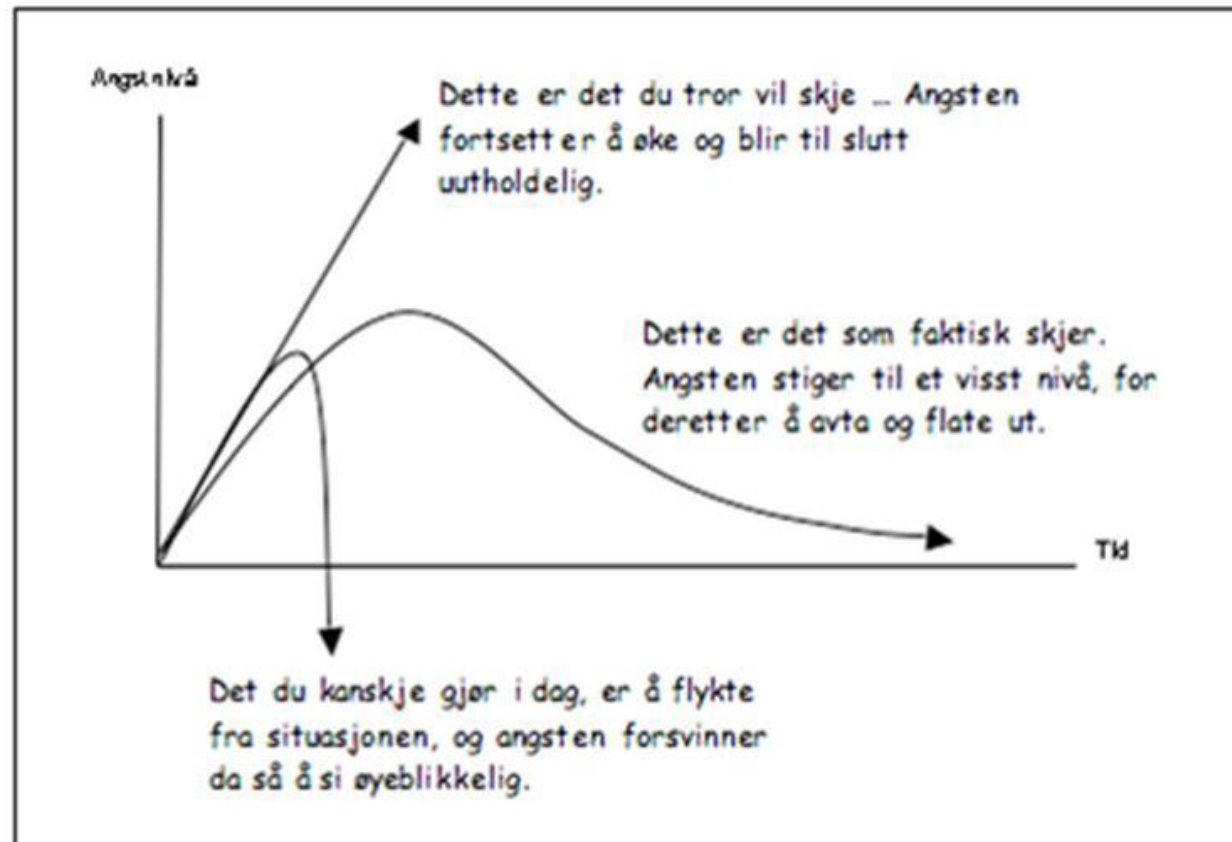
Hva kan jeg gjøre?

Snakke med noen som
kan hjelpe meg å finne
på noe lurt!

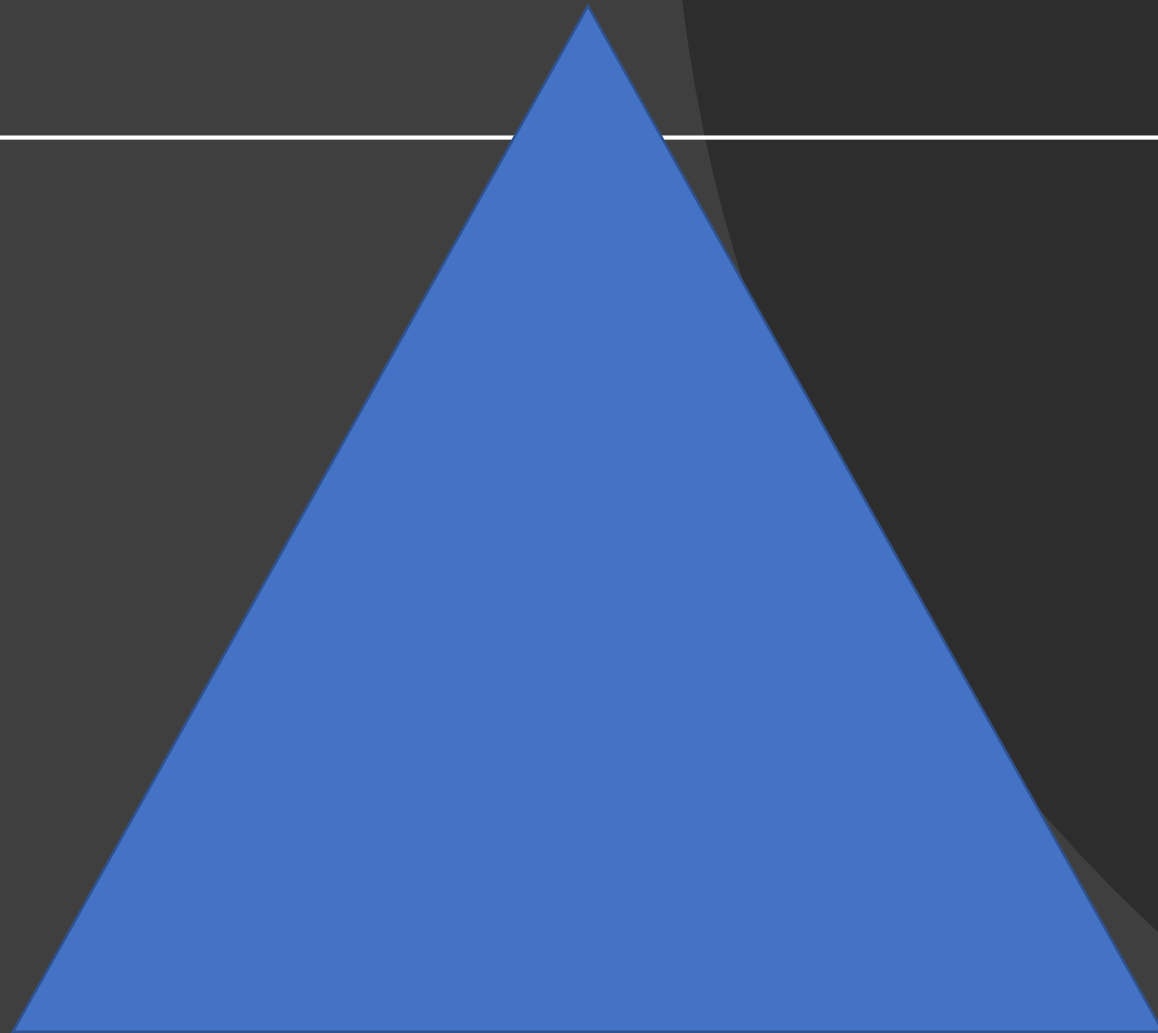
Eksponering og angsthierarki



Eksposering og angsthierarki



Eksponering og angsthierarki

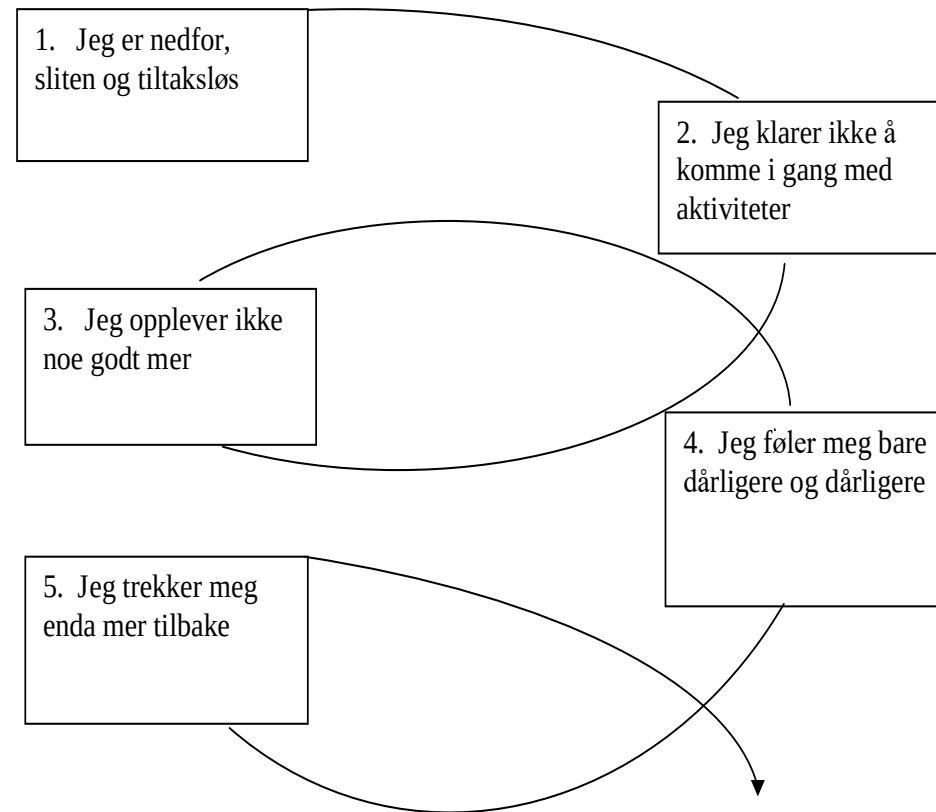




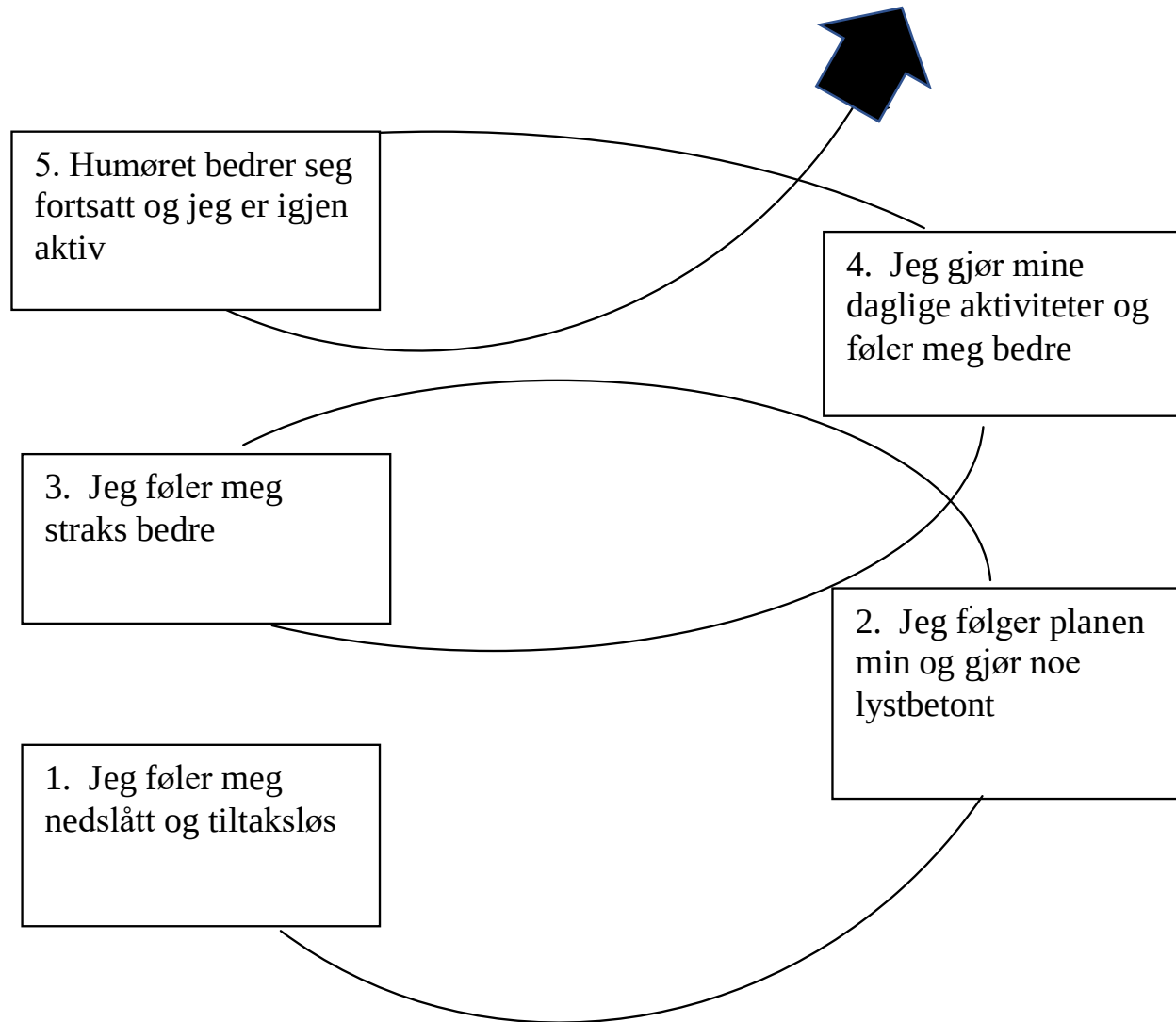
Williams syndrom og depresjon

- 
-
- Jeg skal føle meg bra for å gjøre en aktivitet
 - Jeg skal gjøre en aktivitet for å føle meg bra

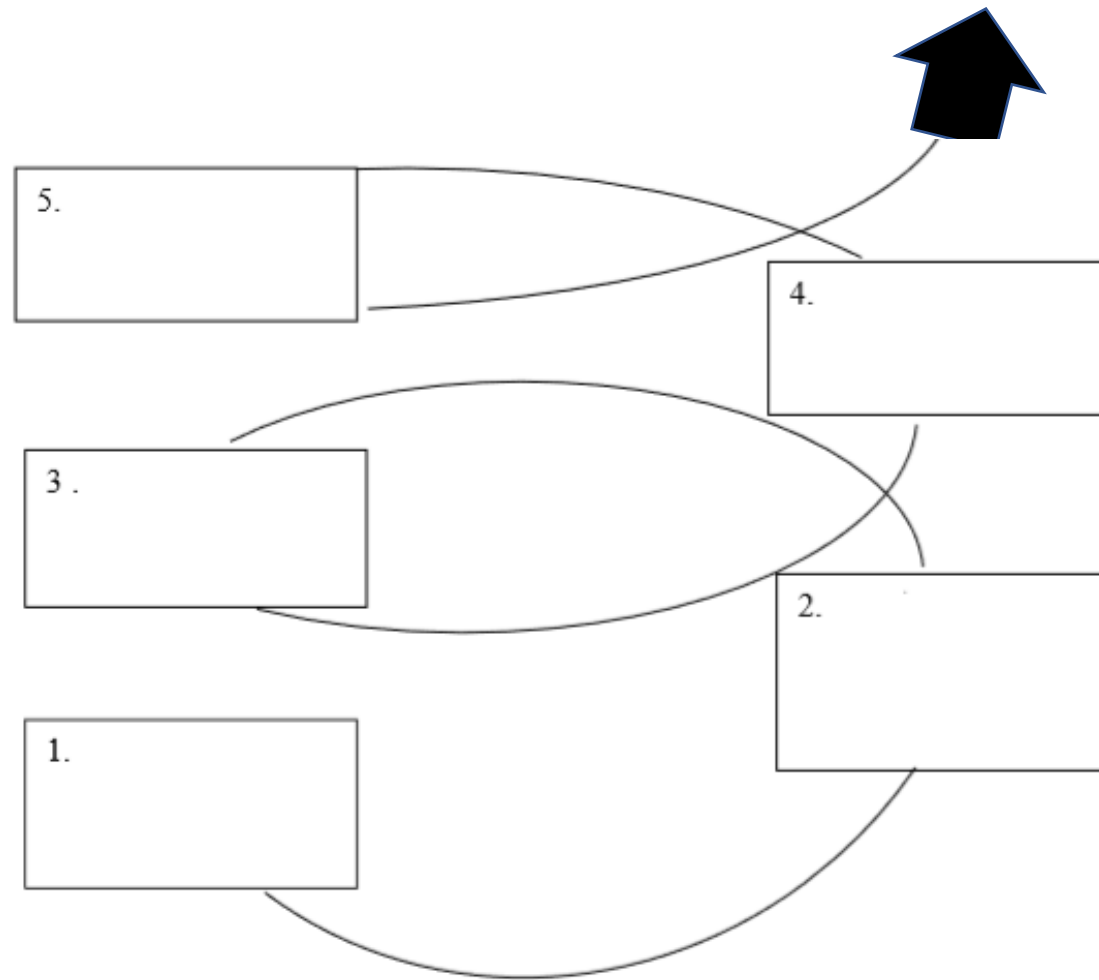
Nedadagående spiral



Positiv spiral



Positiv spiral



PSYKOLOGISK FØRSTEHJELP VERKTØYKASSE





Hvem kan hjelpe?

- Psykiatrisk sykepleier eller psykolog i kommunen (ring selv eller henvisning fra legen)
- Privatpraktiserende psykolog (henvisning fra legen)
- Distriktpsikiatrisk senter (DPS) og barne og ungdomspsykiatrien (BUP) (henvisning fra legen)
- Familievernkontoret (ring selv)
- Mental helse: Gratis døgnåpen telefon. 116 123 (se [mentalhelse.no](https://www.mentalhelse.no))

SPØRSMÅL?

TAKK for
oppmerksomheten!



**Johanne Bjørnstad
Tonga**

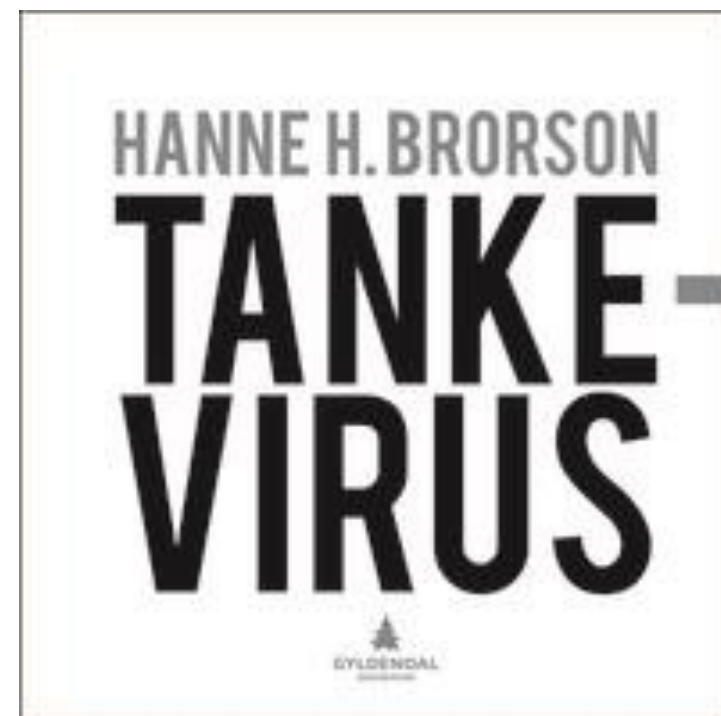
Psykolog

jbt@frambu.no

64 85 60 00

Videre lesning og spill

- FOR BARNA/FAMILIEN
 - Bøker: Solfrid Raknes: Psykologisk førstehjelp
 - Spill: Hei-spillet (et spill om følelser, tanker og situasjoner)
-
- FOR FORELDRENE
 - Bøker: Hanne Brorson: Tankevirus



Referanser

Beck, J. Kognitiv terapi

Halvorsen et al. (2014). Psykisk helse hos barn og unge med lavt evnenivå. Tidsskrift for norsk psykologforening.

Royston, Howlin, Waite & Oliver (2017). Anxiety disorders in Williams syndrome contrasted with intellectual disability and the general population: A systematic review and meta-analysis

Woodruff-Borde et al. (2010). Longitudinal course of anxiety in children and adolescents with Williams syndrom.

Bilder fra: pixabay.com