

Psykisk helse

Torun M. Vatne
Psykologspesialist Phd
Frambu



Alle har en
psykisk helse



I løpet av livet opplever vi dårlig helse

15-20 % har nedsatt funksjon på grunn av psyken

Ca åtte prosent har en psykisk lidelse

En av tre vil få psykisk sykdom i løpet livet

www.fhi.no

Dårlig psykisk helse får barn og unge hvis

De er sårbare

*Gener, kognitive evner,
temperament*

og utsettes for langvarig risiko

*Sosial isolasjon, mobbing,
foreldrekonflikt*

og /eller opplever noe
vanskelig

Traume

Psykisk helse i barndom



Utviklingsoppgaver

Spedbarn/småbarn



Førskolebarn



Skolebarn



Psykisk helse i ungdom



Ungdoms sårbarhet

Verden blir større

Tilhørighet er det viktige

Følelsene blir annerledes og sterke

Man "skal" klare seg uten de voksne, men kan ikke helt

Hjerneutvikling

Tidlig tenår

Puberteten fører til
økt følelsesaktivering
«følsom, irritabel»



Midten av tenår

Økt sårbarhet for
risikoatferd
Regulering vanskelig
«opposisjon»



Sen tenår

Modning frontalt og
bedret regulering

Angst, depresjon, tilpasnings- og spiseforstyrrelser

A photograph of two young boys sitting on a motorcycle. The boy on the left is wearing a green jacket and is looking towards the right. The boy on the right is wearing a grey jacket and is looking towards the left. They are both smiling. The motorcycle has a black frame and a black seat. The background is a chain-link fence and some trees. The text "Psykisk helse og sjelden diagnose" is overlaid on the bottom left of the image.

Psykisk helse
og sjelden diagnose

Barn og unge med sjelden diagnose har samme utviklingsoppgaver og utviklingskriser som alle andre!

-

De må sees både uten og med diagnosebriller!

Er det du ser

Normal variasjon?

Emosjonell tenåring

Normal reaksjon?

Sorg ved funksjonstap

Tilpasningsforstyrrelse?

Hemmer hverdagsliv

Angst , depresjon...?

Vart over 6 mnd

Med diagnosebriller

Sårbarhet: Genetikk – kognisjon – fysikk

Risikofaktorer: Deltakelse – mestring – selvbylde - smerte

Utløsende: Progresjon - traumer - overgrep

Generelt mer psykiske vansker enn friske jevnaldrende

SMA - Når funksjonen er normalen og kognitiv funksjon en styrke

DMD - Krav til tilpasning i tidlig barndom og depresjon.

Friedreich ataxi – Symptomer forvirrer ved diagnostisering

NCL - Degenerasjon forårsaker psykopatologi

MPS – Når noe er farlig for deg....

Forebygging av psykiske helseplager



Rettet mot sårbarhet

Kognitive hjelpemidler

Kommunikasjon

Skjerme

*Ved å benevne starter man
en reguleringsprosess...*

Rettet mot risiko

Inkludering

Mer mestring enn strebing og nederlag!

Bevist omtale /samtale

Smertelindring og økonomisering

*«I friminuttene elsker jeg å hoppe
trampoline»*

Rettet mot utløsende faktorer

Fokus på grenser

*«Legen jobber jo med kroppen min
og ikke med meg...»*

Fokus på overgrep

Tål og tilrettelegg for gradvis
tilpasning

«Jeg hater skinnene mine»



Støtte og behandling

- Tåle og benevne
- Følg med og vurder sammen
- Hva er en god arena for samtale? (se webinar om å snakke med barn)
- Har krav på hjelp fra:

Kommunehelsetjenesten – ta kontakt med skolehelsetjeneste eller psykisk helsevern

Spesialisthelsetjenesten – henvisning via fastlege