



## Hva er det med Karsten? Angst og depresjon

Gro Janne Wergeland, Barne- og ungdomspsykiater, PhD  
Klinikk Psykisk Helsevern for Barn og Unge, Helse Bergen  
Forsker, Norge, RKBU Vest

Haukeland University Hospital **NORCE** [www.helsebergen.no](http://www.helsebergen.no)

### Karsten, 16 år

- Stille, men skiller seg ikke veldig ut fra de andre. Aldri noe problemer med han.
  - Men- deltar ikke muntlig i timene, møter ikke blikket til lærer ved spørsmål i timen, stadig oftere borte ved presentasjoner og prøver, rekker ikke bussen, virker ukonsentrert, noen ganger borte fra skolen noen dager i strekk, sitter mest alene med mobil i friminuttene, virker «tung»
  - Søvnvansker- ligger og grubler, konsentrasjonsvansker, dårlig matlyst, trøtt, virker ut til å orker lite
  - Bekymringer, tanker om å ikke duger/ ikke strekke til, håpløshetsfølelse,
  - Klarer ikke henge med. Klarer og orker ikke møte krav, selvbebreidelse, og dermed blir han borte fra skolen.
- Haukeland University Hospital **NORCE** [www.helsebergen.no](http://www.helsebergen.no)

### Oversikt

- Status på hvordan ungdommene våre har det
- Gjenkjenningskompetanse
  - Angst
    - Redd vs. angstlidelse
  - Depresjon
    - Trist vs. Depresjon
- Bekymringskompetanse
- Tiltak



### Kulturell kontekst og trender

#### Ungdata 2017

- Veltilpasset, aktiv og hjemmekjær ungdom
- Selv om de fleste er fornøyd, er det mange som opplever bekymringer i hverdagen
- Omfanget av psykiske helse-plager fortsetter å øke for både jenter og gutter
- «Skikkelighetstrenden» stoppet noe opp?



Ungdata 2017

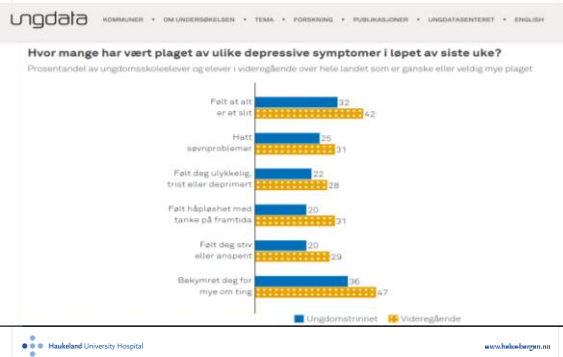
### Kulturell kontekst og trender

#### Ungdata 2017

- Ni av ti opplever at lærerne bryr seg om dem
- Hver femte ungdom gruer seg ofte til å gå på skolen
- Seks av ti jenter og tre av ti gutter angir de blir stresset av skolearbeidet
- Økning av selvrapporterte depressive symptomer
- Økning av ungdom som opplever seg ensomme



Ungdata 2017





## Hva er psykiske plager vs. lidelser?

### Plager

- Ikke krav om å tilfredsstillte bestemte diagnostiske kriterier
- Opplevs som belastende
- Påvirker ofte – men ikke alltid - tanker, følelser, atferd og væremåte
- Kan ofte medføre redusert livskvalitet og gå utover fungering i hverdagen

### Lidelser

- Må tilfredsstillte bestemte diagnostiske kriterier
- Oftest mer belastende enn psykiske plager
- Påvirker ofte tanker, følelser, atferd og væremåte mer enn ved psykiske plager
- Medføre redusert livskvalitet og går utover fungering i hverdagen

## Hvor vanlige er de ulike lidelsene?

### I løpet av livet

- 20 - 25 % vil oppleve angst
- 15 - 20 % vil oppleve depresjon

### Til enhver tid

- 10-15 % har angst
- 6 - 12 % har depresjon

- 15 - 20 % har alkoholmisbruk eller avhengighet

### I løpet av 1 år

- 15 % har alkoholmisbruk eller avhengighet

Kilde: FHI-rapport 2009:8



## Hvor vanlig er psykiske lidelser blant barn og unge?

- Mellom 6-8 % av barn og ungdom fyller kriteriene for en psykisk lidelse
  - Angst
  - Depresjon
  - Atferdsforstyrrelser
  - ADHD
- Av disse har 25 - 40 % symptomer som varer i mange år



## Er det en økning blant barn og unge?

- Økning i psykiske plager/lidelser ?
- Økning i psykosomatiske og emosjonelle plager?
- Ingen økning i normbrytende atferd
- Når livsvilkår i samfunnet endrer seg, vil forekomsten av psykiske plager trolig påvirkes mer enn psykiske lidelser.

Kilder: SSB levekårsundersøkelse 2012,

Folkehelseinstituttet: Folkehelse rapporten 2014, NOVA: Ungdata 2015, Folkehelseinstituttet: Reseptregisteret 2014



## Hva er angst?

- Engstelse er vanlig og naturlig
- Engstelse blir et problem hvis for mye, for ofte, for lenge

### Angst

- Reaksjon som ikke står i forhold til faktisk situasjon
- Bestemt/ ubestemt objekt eller situasjon
- Antatt katastrofe, fysisk/sosial fare
- "Falsk alarm"

### Forekomst

- Mellom 6 % to 19 % hos barn opp til 18 år
- Samsykeighet
- Bare om lag 1/5 med behandlingskrevende angstlidelser fanges opp



## Når blir angsten et «problem»? Kan vise seg ved:

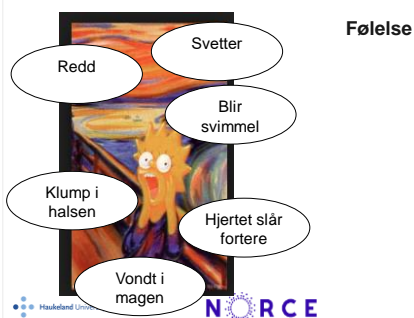
- bekymringer
- somatiske plager
- sinneutbrudd
- søvnvansker
- skolevegring
- tristhet
- konsentrasjonsvansker
- vegring mot deltagelse på sosiale aktiviteter

## Hva menes med angst?



- Følelse
- Tanke
- Handling

## Hva menes med angst?



## Hva menes med angst?



## Hva menes med angst?

Handling

Haukeland University Hospital NORCE [www.helsebergen.no](http://www.helsebergen.no)

## Angst som falsk alarm

<http://www.bing.com/videos/search?q=film+om+panikkangst&view=detail&mid=4DB8119959AA967D2EAB4DB8119959AA967D2EAB&FORM=VRDGAR>

Haukeland University Hospital NORCE [www.helsebergen.no](http://www.helsebergen.no)

## Årsaker til angst

Haukeland University Hospital NORCE [www.helsebergen.no](http://www.helsebergen.no)

## Årsaker til angst: Kognitiv stil, Tankefeller

- Kognitive feiltolkninger
  - Informasjonsprosessering som sårbarhet
  - Kognitive feilslutninger
    - Sannsynlighet og konsekvenser
    - Overvurdering av fare
    - Oppmerksomhet, tvetydig informasjon
    - Fortolkning, Generalisering, Seleksjon, Forventning
- Opplevelse av kontroll
  - Lav opplevelse av kontroll over negative hendelser

Beck, 1976; Chorpita & Barlow, 1998; Puliafico & Kendall, 2006; Rapee, 1997; Weems et al., 2007.

Haukeland University Hospital NORCE [www.helsebergen.no](http://www.helsebergen.no)

## Tankefeller ved angst

Haukeland University Hospital NORCE [www.helsebergen.no](http://www.helsebergen.no)

Haukeland University Hospital NORCE [www.helsebergen.no](http://www.helsebergen.no)

Beck, 1976; Chorpita & Barlow, 1998; Puliafico & Kendall, 2006; Rapee, 1997.

## Når blir angst et problem?

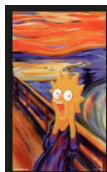
Intensitet (hvor sterk)

Frekvens (hvor ofte)

Varigheten (hvor lenge)

Påvirker symptomene i hverdagen?

- søvn, måltider, konsentrasjon
- skoleprestasjoner
- forholdet til jevnaldrende/sosiale aktiviteter
- forholdet til familien



Haukeland University Hospital

NORCE

www.helsebergen.no

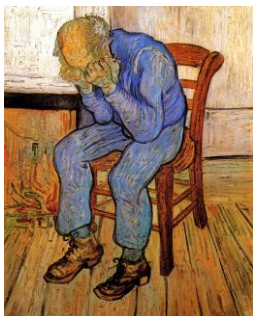


Haukeland University Hospital

NORCE

www.helsebergen.no

## Hva menes med depresjon?



Haukeland University Hospital

NORCE

www.helsebergen.no

## Depresjon: Mild, Moderat, Alvorlig

Nedstemt, nedsatt energi, nedsatt glede/ interesse

- Nedsatt selvfølelse/ selvtillit
- Konsentrasjonsvansker
- Selvbebreidelse, skyldfølelse
- Tanker om død eller selvmord
- Agitasjon
- Endret appetitt
- Endret søvn

Minst 14 dagers varighet



Haukeland University Hospital

NORCE

www.helsebergen.no

## Forekomst av depresjon

- Blant 13-18 år gamle ungdommer har 1-7% depresjon
- Blant 15-åringar har 2,6 % moderat eller alvorlig depresjon
  - 1,0 % hadde kronisk depresjon (dystymi),
  - 6,3 % hadde lett depresjon



(Sund og kollegaer., 2011)

Haukeland University Hospital

NORCE

www.helsebergen.no

## Hva menes med depresjon? Følelser



Nedstemt

Gledesløs

Engstelig

Irritabel

Likegyldig

Haukeland University Hospital

NORCE

www.helsebergen.no

## Hva menes med depresjon? Tanker



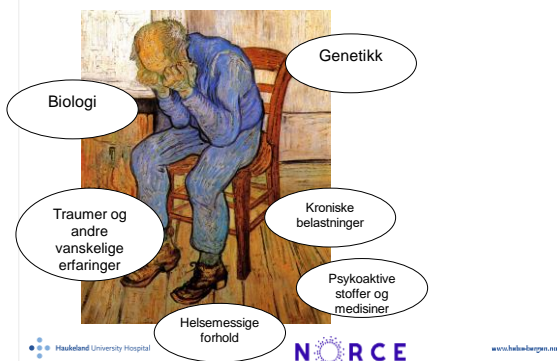
Haukeland University Hospital NORCE www.helsebergen.no

## Hva menes med depresjon? Handlinger



Haukeland University Hospital unihelse Regional kompetansesenter for barn og unge www.helsebergen.no

## Årsaker til depresjon



Haukeland University Hospital NORCE www.helsebergen.no

## Når blir depresjon et problem?

Intensitet (hvor sterk)

Varigheten (hvor lenge)

Påvirker symptomene i hverdagen?

- søvn, måltider, konsentrasjon
- skoleprestasjoner
- forholdet til jevnaldrende/sosiale aktiviteter
- forholdet til familien



Haukeland University Hospital NORCE www.helsebergen.no

## Forebyggende tiltak



- Initiativ til samtale med ungdommen
- Styrke mestring
- Balansere selvbildet
- Realistiske krav
- Tilrettelegging?

Haukeland University Hospital NORCE www.helsebergen.no

## Tiltak

- Hjelp til prioriteringer?
- Problemløsningsstrategier
- Oversiktlig planer på kort og noe lengre sikt?
- Regelmessige møter med lærer/ rådgiver?
  - Individuelle behov
  - Tilpasset heller enn fritak
  - Avgrensede perioder
- Tilpassede arbeidsoppgaver i en periode?
- Regelmessige evaluering?
- Behov for tilpasset undervisning eller skoledag?
- Plassering i klasserom?
- Medelever i arbeidsgrupper?

Haukeland University Hospital www.helsebergen.no



## Forebyggende tiltak



- Fokus på det de får til, slik de kan glede seg over det de gjør og oppnår
- Lære å sette grenser og prioritere
- Fleksible problemløsninger, f. eks ved engstelse
- Være lydhør/utforske, ikke nødvendigvis ambisjoner om å løse

## Noen nyttige spørsmål

- Hva annet kunne skje?
- Er du rask til å trekke den konklusjonen at dette vil skje?
- Hva er de beste eller verste som kunne skje?
- Ville du takle det om det skjedde?
- Hva er de mest sannsynlige utfallet?
- Hvordan vil dette fortone seg om en uke, en måned eller ett år?
- Er det andre forklaringer på at personen reagerte slik?
- Hva har skjedd tidligere?
- Hva skjer med andre mennesker i denne situasjonen?
- Er dette ditt ansvar?
- Undervurderer du hva du selv kan gjøre for å håndtere denne situasjonen?
- Er du for streng mot deg selv?
- Hvis du hadde en venn som var i samme situasjon, hva ville du si til ham/henne?



## Hvor søke hjelp



- Helsesøster
- Foreldre
- Fastlege
- PP-tjeneste
- Barnevernstjenesten
- BUP

## Takk for oppmerksomheten

Bilder: Colorbox, Tegneseriestriper hentet fra Internett  
Takk til Liv Sand for lån av enkelte bilder

grwe@norceresearch.no

