

Psykisk helse og muskelsykdommer

Fra ungdom til voksen

Torun M. Vatne
Psykologspesialist Phd

Agenda

1. Psykisk helse
2. Utvikling av psykisk uhelse ved muskelsykdom
3. Et godt voksenliv
4. Forebygge uhelse og understøtte mestring

Psykisk helse



Psykisk helse i ungdom / ung voksen alder

- 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

Psykisk helse og muskelsykdom

- Kronisk syke ungdom har mer psykiske vansker enn friske jevnaldrende (Pinquart & Shen 2011 b)
- Diagnosespesifikt:
 - DM1 - Mye angst og ADHD (60%).
Personlighetsproblematikk.
 - DMD - depresjon som barn, bedring i tenår/tidlig voksen
(Elsenbruch et al 2013)
 - SMA - som normal (søsken høyere forekomst)

Utvikling av psykisk uhelse

Sårbar

+

Langvarig eksponering av risiko

Og/eller

Utløsende hendelse...

Muskelsykdommer - sårbarhet

- Kognitive forutsetninger - «kognitiv reserve hypotesen»
- Genetisk predisposisjon

Muskelsykdommer - risikofaktorer

- Mindre deltakelse og færre mestringsopplevelser
- Lavere selvbilde
- Høyere sosial ønskerdighet (ungdom)

Muskelsykdommer - utløsende hendelser

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

Noen sentrale tema:

- Selvbilde
- Usynlig depresjon
- Tilbaketrekning, sosial støtte og sosiale ferdigheter
- Usikkerhet og tap av ferdigheter

Psykisk helse og voksenliv



Hva vil det si å være 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 utviklet, ha en voksen kropp
- Roller; å få en utdanning, jobb, ekteskap, bli forelder
- Følge normer og regler; viktigere for unge voksne

(Arnett, 2001)

Muskelsykdom og 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

Muskelsykdommer og biologiske markører

- Å få barn er et viktig tema som må snakkes om
- Retten til et seksualliv
- Ivareta egne grenser

Muskelsykdom og 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, mestring, nytteverdi
- Fysisk helse

...Forebygging må rettes mot dette

Personlig mestring

- Unngåelse
- Finne match
- Bruke humor
- Endre egen rolle
- Utholdenhet

*«Så deilig det er å få klage
over en bagatell som går
over»*

Missiuna et al 2008

Teknikker som kan trenes

- Avspennings / pusteteknikker
- Reservere tid til tankene
- Sette ord på det /uttrykke det
- Identifisere lite hjelpsomme tanker

Naturlige endringer med alder

- Det fysiske ikke like viktig i sosiale sammenheng
- Større valgfrihet akademisk
- Økt evne til tilpasning eller økt aksept

(Missiuma et al 2008)

Ekstern hjelp

- Psykolog i førstelinjen (ring selv/ fastlege)
- Familievernkontor (ring selv)
- Privatpraktiserende (henvisning fastlege)
- Distriktpsykiatrisk enhet (henvisning fastlege)