

Psykisk helse ved Smith Magen syndrom

Torun M. Vatne
Psykologspesialist PhD



Psykisk helse i befolkningen

- Rundt én av tre vil bli rammet av psykisk lidelse i løpet livet
- Mange (10-30 %) vil i løpet av et år ha plager tilsvarende en psykisk lidelse
- Flere(12%) søker hjelp og få (3 %)får det

Psykisk helse og utviklingshemning

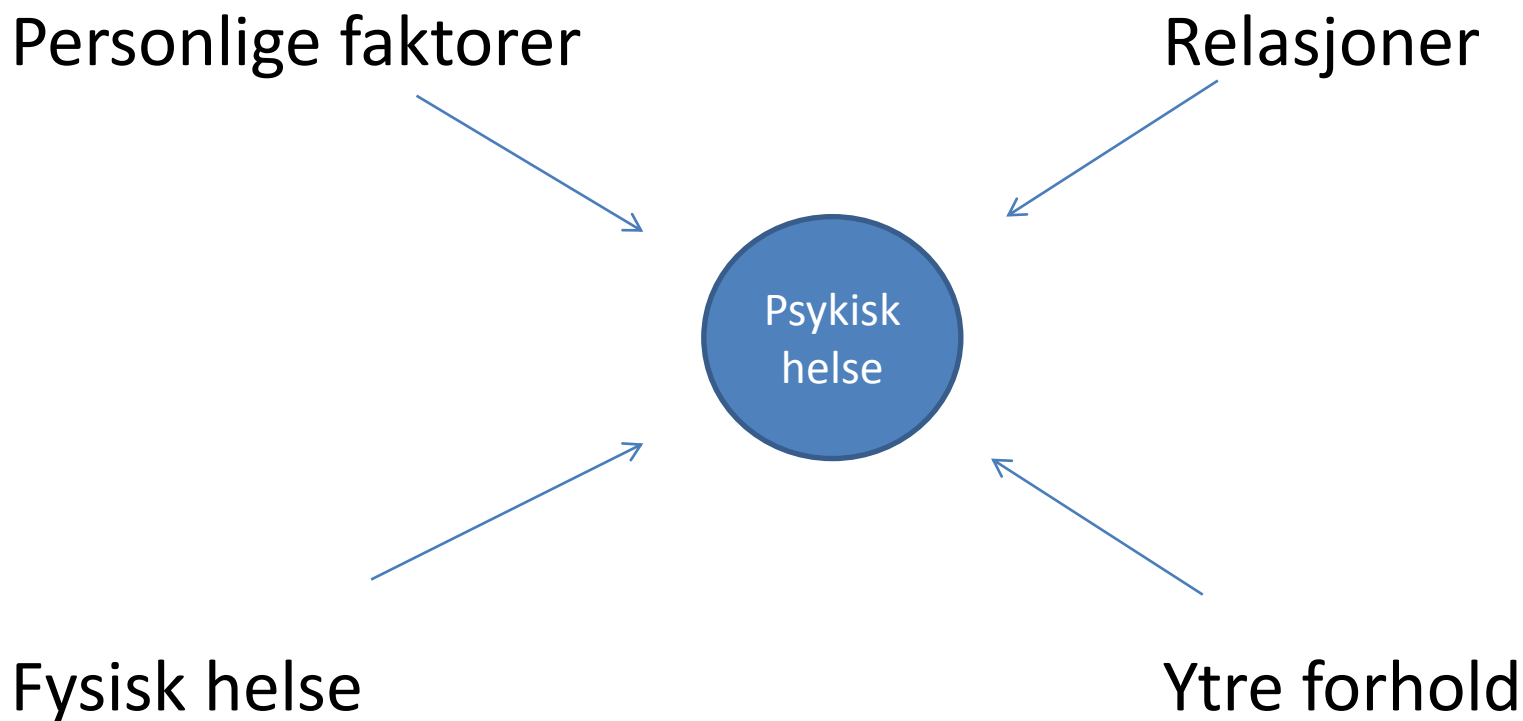
- 30-50 % av får psykiske lidelser (8% i normalpopulasjonen)
- Får de samme plagene som andre; angst, depresjon, atferdsvansker
- *”Personer med utviklingshemning kan erfare hele spekteret av psykiske lidelser, også når en tar hyde for mental alder”*

WHO 1996; Halvorsen m fl 2007

- Redd for flere ting og samme ting som yngre barn
- Utfordringer med å håndtere sterke følelser, men kan utrykke dem med tilpasset støtte
- Utvikling kan medføre smertefulle opplevelser
- Føler i større grad at andre har "æren" og kontrollen når ting går bra

**Ja, risiko for psykiske vansker er større,
men de kan forebygges og behandles**

Faktorer som påvirker psykisk helse



Hva er barnas styrke?

Utvikling av psykisk lidelse

Mer sårbar

+

Langvarig eksponering av risikofaktorer

og /eller

Utløsende hendelse...

Hvorfor høyere forekomst?

- Kognitiv reserve hypotesen
- Flere risikofaktorer?
- Forstår vi dårlig behovene deres?
- Færre mestringsopplevelse
- Utøsende hendelser?

Så hva gjør man da?

1. Forebygger
2. Følger med
3. Utreder
4. Behandler

1. Forebygge

- Er bevist hvordan man snakker om...
- Gir mulighet for å utrykke seg
- Lærer det teknikker
- Styrker mestring
- Skaper et sosialt felleskap
- Er bevist risiko for traumatiske henselser

Hvordan snakker du om barnet?

Det du tror om meg

Sik du er mot meg

Hvordan du ser på meg

Det du gjør mot meg

Slik blir jeg



Hvordan snakker barnet til seg selv?



Tanker følelser og handlinger henger sammen

Betydningen av å snakke sammen

- Regulere følelser
- Gi innsikt- sammenheng
- Delt opplevelse/verden



Lære noen teknikker

- Pust og avspenning
- Setninger som hjelper
- Distraksjon



Finne mestringsarenaer

- Gjøre det man kan og liker mer enn det man ikke kan
- Få prøve seg!



Skape sosialt felleskap

- Å få speile seg
- Å tilhøre
- Å bety noe, høres og påvirke = å delta



Unngå hendelser

- Lære grenser
- Skjerme
- Følge med
- Spørre!!

<http://naku.no/node/550>

Håndbok for forebygging

<http://napha.no>

Info om vold og overgrep
mot utviklingshemmede

2. Følg med

- Endringer sett i lys av barnets normal!
- Ikke ha på diagnosebrillene!

3. Utrede

- Bruk tilpassede utredningsverktøy
- Benytt flere informasjonskilder
- Barnet/ungdommen selv kan være en god informant!

Behandle

- Få behandlingsstudier eksisterer
- Kognitiv atferdsterapi er utprøvd
- Gruppetiltak får gode tilbakemeldinger (Habiliteringen i telemark)
- Men hvem sitt ansvar er det?

De fleste utvikler ikke psykiske
lidelser!