

Transdiagnostisk tilnærming til psykiske helseplager

Å bety en forskjell

- Effekt x Rekkevidde = folkehelse!
- I hvilken grad når forskningsstøttet praksis ut til de som trenger det i Norge?



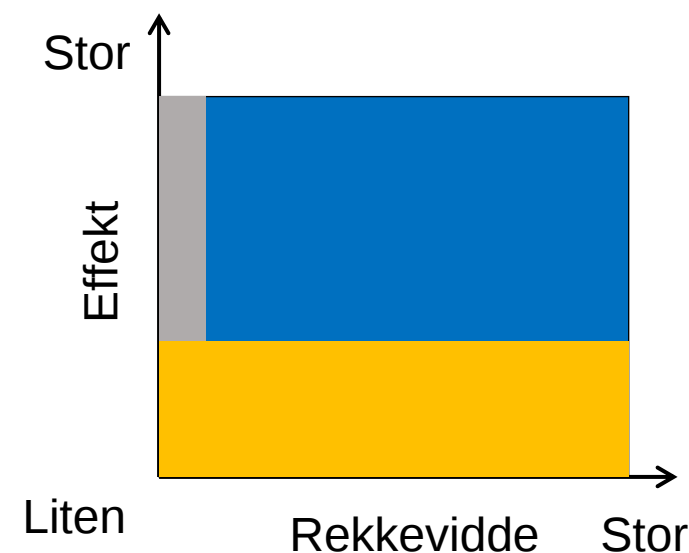
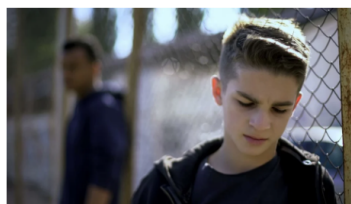
[Forside](#) > [Nyheter](#) > [2020](#) > De beste tiltakene mot barne- og ungdomskriminalitet brukes for lite

FORSKNINGSFUNN

De beste tiltakene mot barne- og ungdomskriminalitet brukes for lite

Publisert 09.11.2020

I Norge har vi tilgang til flere av de beste tiltakene for å forebygge at barn og unge begynner med kriminalitet. Men disse benyttes i altfor liten grad, og ofte benyttes tiltak som vi ikke vet om virker. Det viser en rapport fra Folkehelseinstituttet.



Diagnosespesifikk behandling

Ved komorbiditet:

1. Behandle primærlidelsen, og satse på effekt på sekundærlidelsen(e).
2. Behandle primær- og sekundærlidelsen(e) sekvensielt.



Komorbiditet

- Naturlig utvikling
- Som en reaksjon på silotankegangen

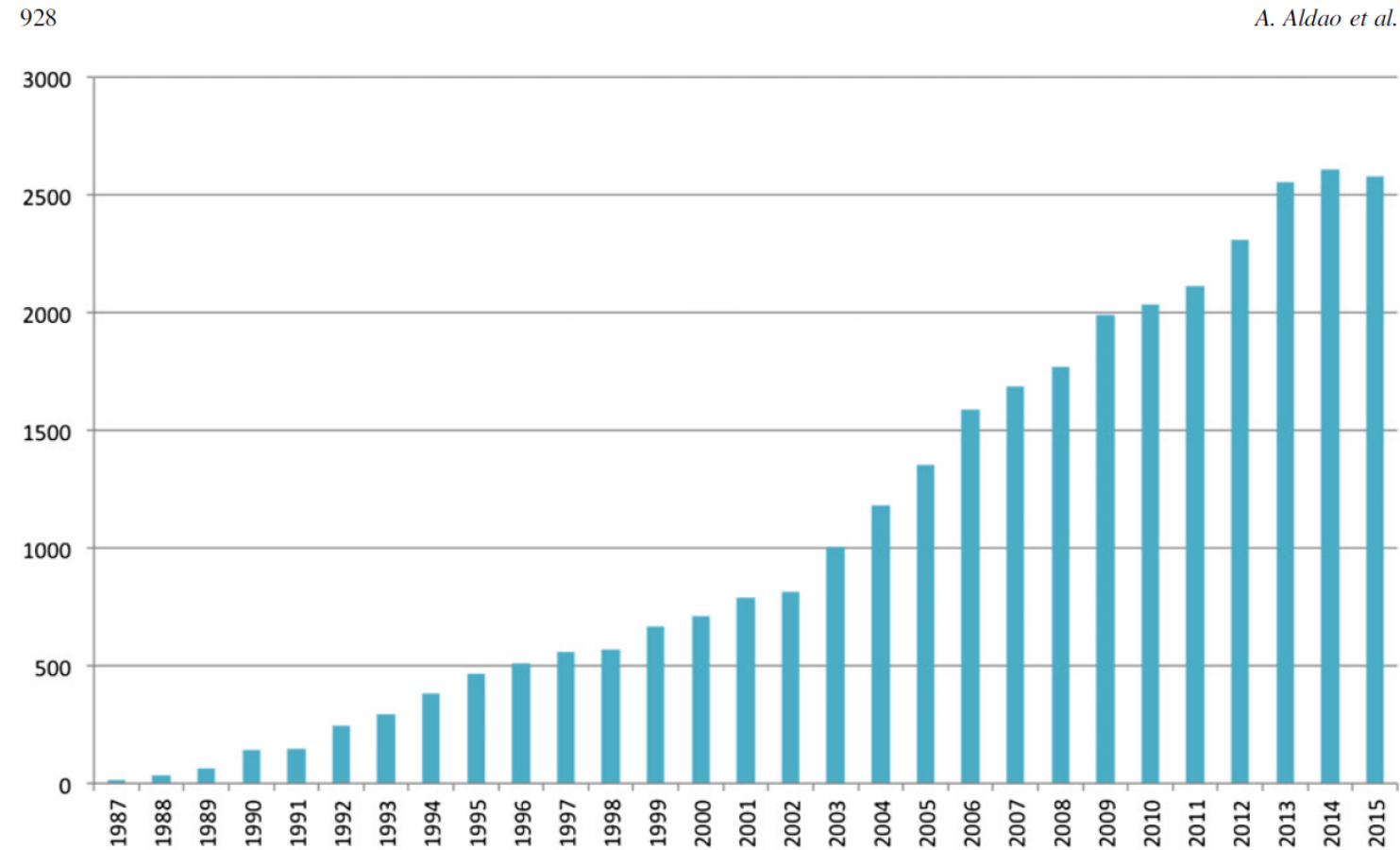


Figure 1. (Color online) The number of articles with the term “comorbid*” in their title or abstract by year, based on a PsycINFO search in April 2016.

Transdiagnostisk tilnærming

Behandle transdiagnostiske prosesser på
tvers av flere lidelser

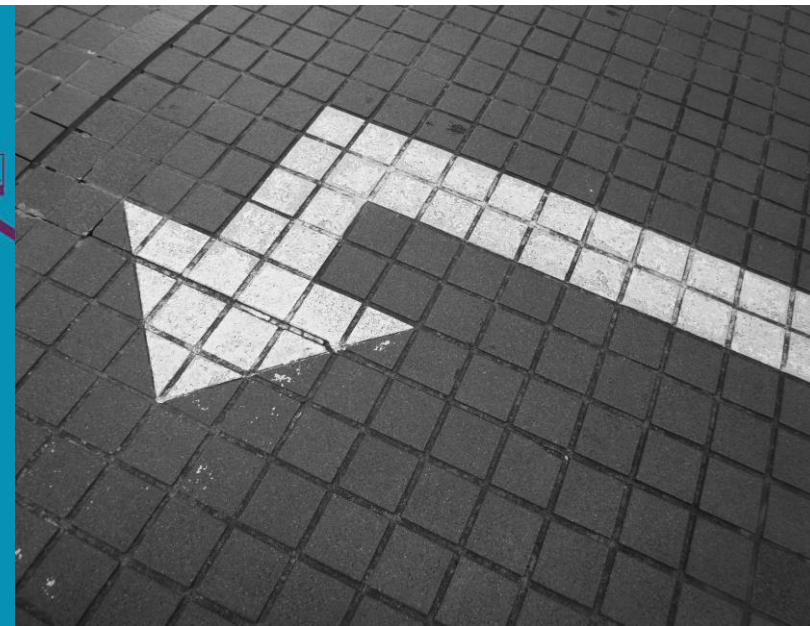
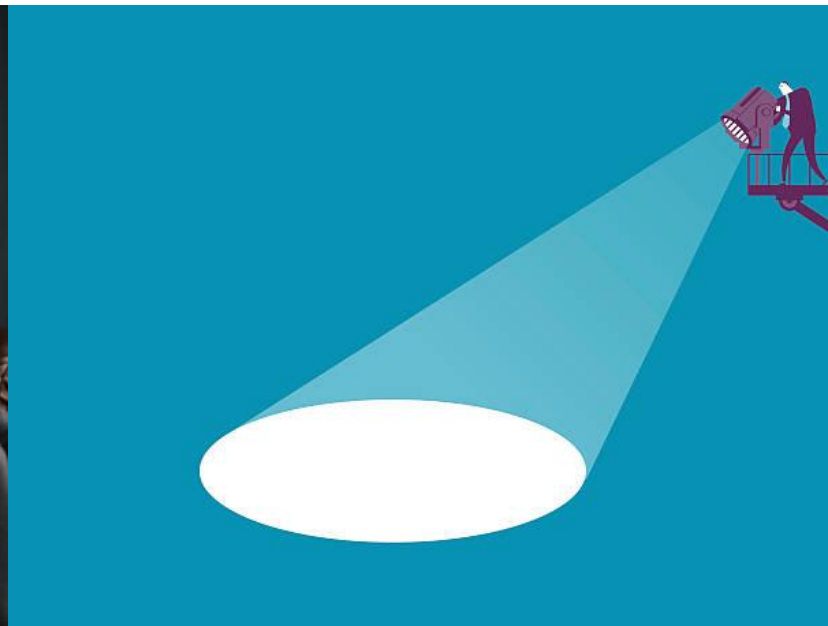
Eksempler på transdiagnostiske prosesser

Repeterende negativ
tenkning
(grubling og bekymring)

Selektiv oppmerksomhet

Unngåelse

Harvey, Watkins, Mansell, & Shafran (2004); Watkins (2015); Morris & Mansel (2018).



Hvordan vet vi at en prosess er transdiagnostisk?

Forhøyet nivå på tvers av flere lidelser
sammenlignet med
normalpopulasjonen.

Harvey et al. (2004)

Bidra i utviklingen og/eller
opprettholdelsen av lidelser.

Harvey et al. (2004)

Tilstede i minst fire lidelser.

Harvey et al. (2004)

Rigid og fleksibel bruk av
transdiagnostiske prosesser.

Morris & Mansell (2018)

Ulike tilnæringsmåter

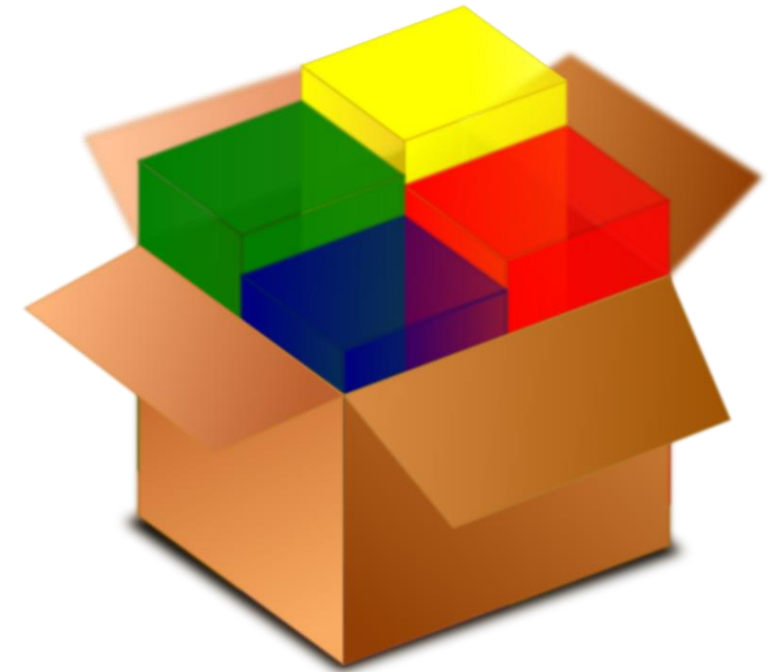
Alle lidelser



En gruppe av lidelser



Modulbasert



Fordeler

1

Svarer på «*hva skal jeg behandle først?*».

2

Føler deg tryggere som terapeut.

3

Språket passer i et forebyggingsperspektiv.

4

Kan senke
terskelen for å
delta på kurs.

5

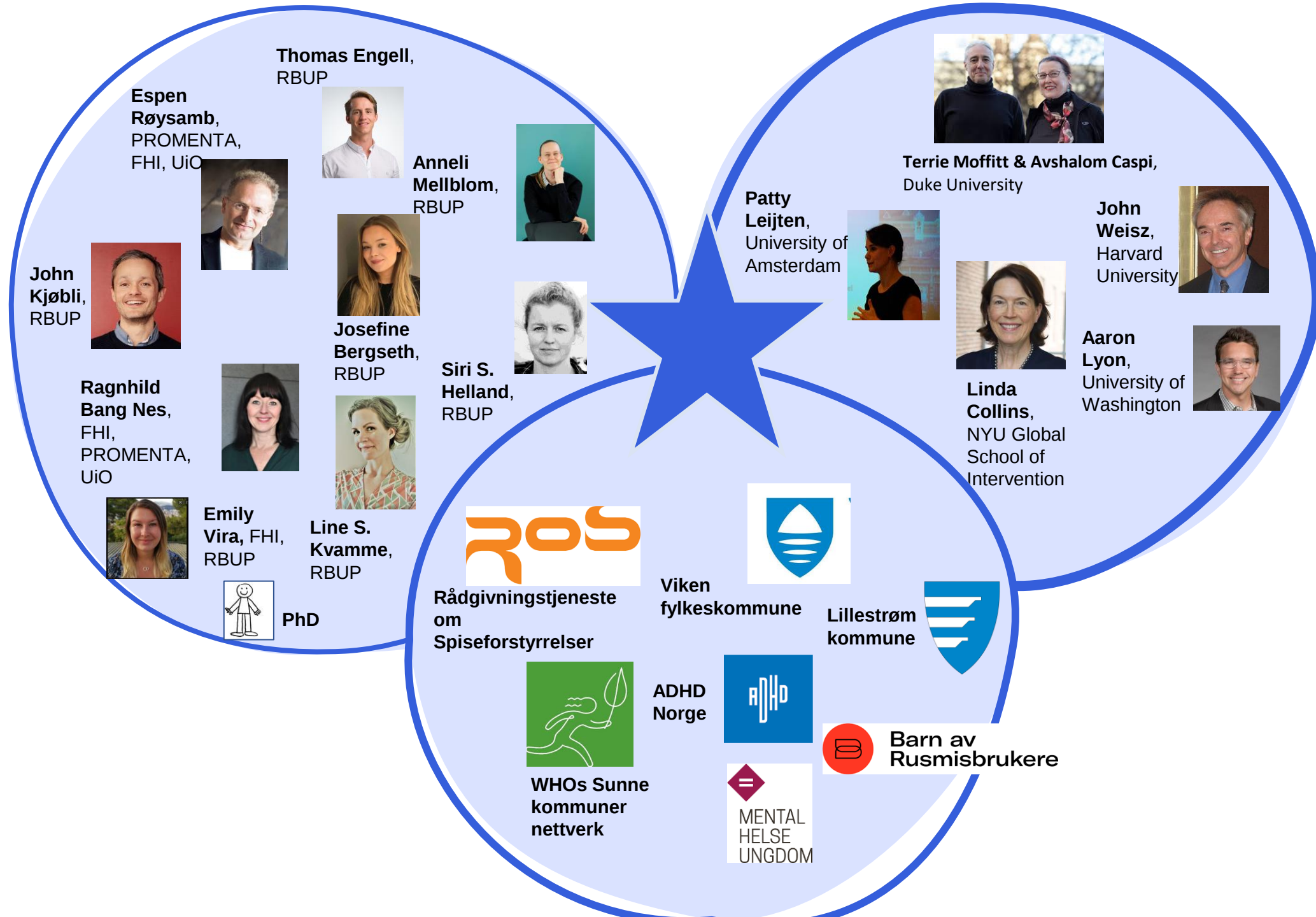
Små
og mellomstore
kommuner.

6

Letter byrden ved
å måtte lære
seg mange
ulike behandlings-
metoder.

KORT

Transdiagnostisk forebygging i skolehelsetjenesten



Tiltaket

- Et tilbud for ungdom med milde til moderate utfordringer med følelser
- Samarbeid mellom helsesykepleier og ungdom
- Fleksibilitet for å tilpasse til ungdommens behov og ønsker
- Individuelle samtaler med helsesykepleier
- I hovedsak kortvarig, men mulighet for lengre oppfølging ved behov?

Hvorfor ungdomstiden?

- Enorm hjerneutvikling
- Sensitiv periode for å utvikle psykiske utfordringer
- 15-20 % av unge erfarer psykiske utfordringer
 - 8% møter kravene til en diagnose
- Forekomsten av moderate psykiske utfordringer er økende
 - Økt ennå mer under pandemien
- Symptomer på angst, depresjon og atferdsvansker predikerer senere problemer i livet



Hvorfor ungdomstiden?

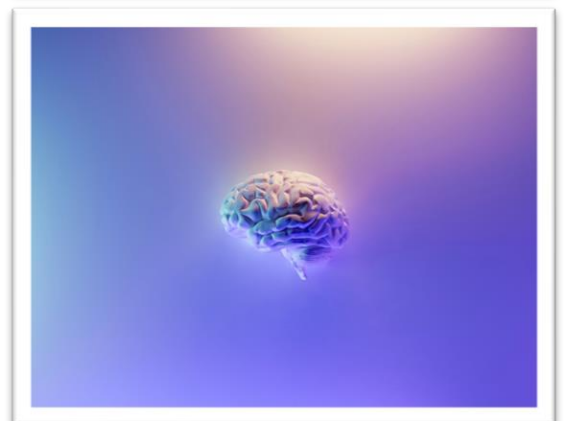
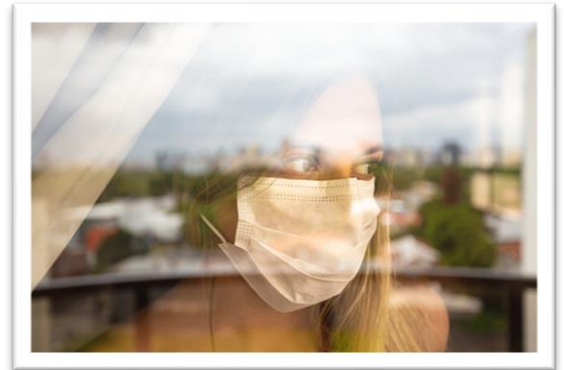


Original Investigation | Psychiatry

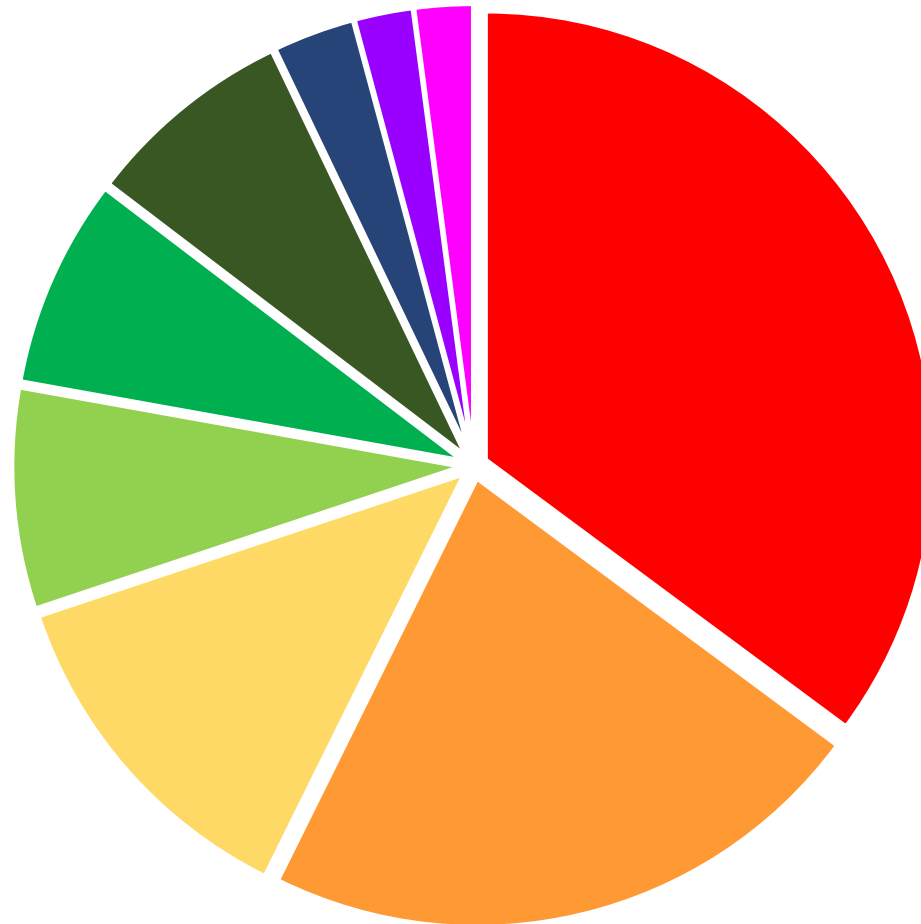
Longitudinal Assessment of Mental Health Disorders and Comorbidities Across 4 Decades Among Participants in the Dunedin Birth Cohort Study

Avshalom Caspi, PhD; Renate M. Houts, PhD; Antony Ambler, MS; Andrea Danese, MD, PhD; Maxwell L. Elliott, MS; Ahmad Hariri, PhD; HonaLee Harrington, BS; Sean Hogan, MSW; Richie Poulton, PhD; Sandhya Ramrakha, PhD; Line J. Hartmann Rasmussen, PhD; Aaron Reuben, MEM; Leah Richmond-Rakerd, PhD; Karen Sugden, PhD; Jasmin Wertz, PhD; Benjamin S. Williams, BS; Terrie E. Moffitt, PhD

Figure 1 visualizes the raw data for the 1037 original cohort members, followed from ages 11 to 45 years. The figure reveals 3 patterns. **First, most participants first received a disorder diagnosis as a teenager (Figure 1).** Approximately one-third (346 of 1013 [34%]) of the cohort experienced initial



Problemer hos ungdom som oppsøker skolehelsetjenesten



■ Emosjonelle problemer

■ Selvskading

■ Spiseforstyrrelser

■ Problemer i familien

■ Mobbing

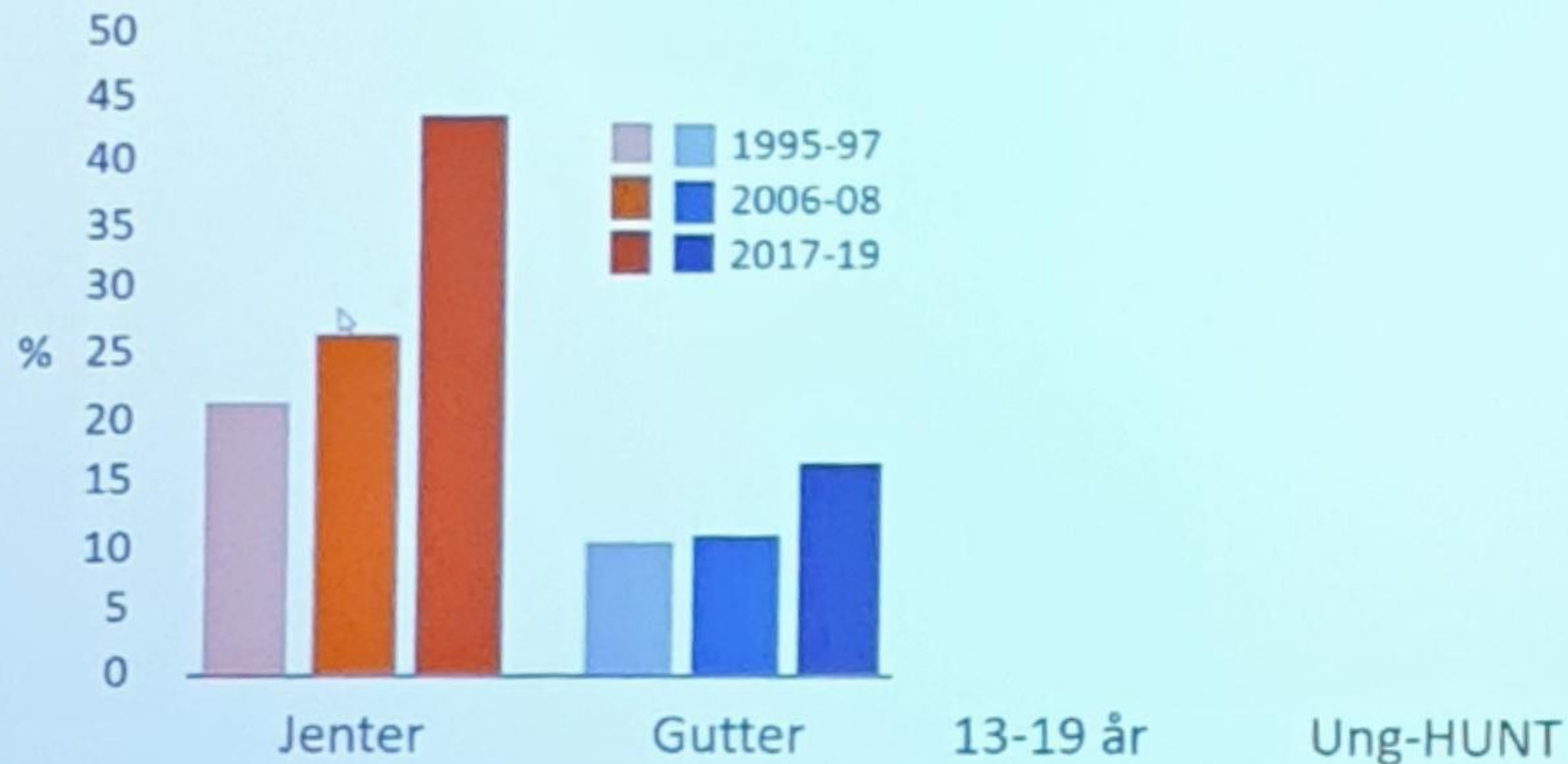
■ Sex eller kjønnsidentitet

■ Adferdsproblemer

■ Sosiale problemer

■ Rus og avhengighet

Økning i psykisk stress blant ungdom



Slide av Steinar Krogstad, NTNU
Barn- og ungekongressen

Diagnoser og programmer

- Silotankegangen...



Jakten på p

Historien om p: en underliggende faktor for utvikling av psykiske vansker hos barn og unge

Mange psykiske problemer kan stamme fra en felles underliggende sårbarhet, kalt p-faktoren, skriver John Kjøbli og kolleger.



EMOSJONSREGULERING: Å bedre emosjonsregulering har vist seg som lovende tiltak for et bredt spekter av psykiske problemer, skriver John Kjøbli og kolleger ved Regionsenter for barn og unges psykiske helse, Helseregion Øst og Sør (RBUP). Foto: Tobias Reiner, Unsplash.

John Kjøbli, Thomas Engell, Kåre S. Olafsen, Anneli Mellblom & Siri Saugestad Helland

Sist oppdatert: 02.07:20 Publisert: 02.07:20

New Scientist

WEEKLY 25 January 2020 No3266 Australia \$9.50 (Inc. GST) New Zealand NZ\$9.50 (Inc. GST) Print Post Approved 100007877

MANY CONDITIONS, ONE CAUSE?

A radical new theory of mental illness offers fresh hope for treatment

THE GREAT NUTRIENT COLLAPSE

Is our food really getting less nutritious?

PLUS GOOP LAB SCIENCE / A WOLF CUB PLAYS FETCH / LIVING CONCRETE / CRISPR CHICKEN / MYSTERY DRONES

News, ideas and innovation
www.newscientist.com



Features Cover story

Rethinking mental health

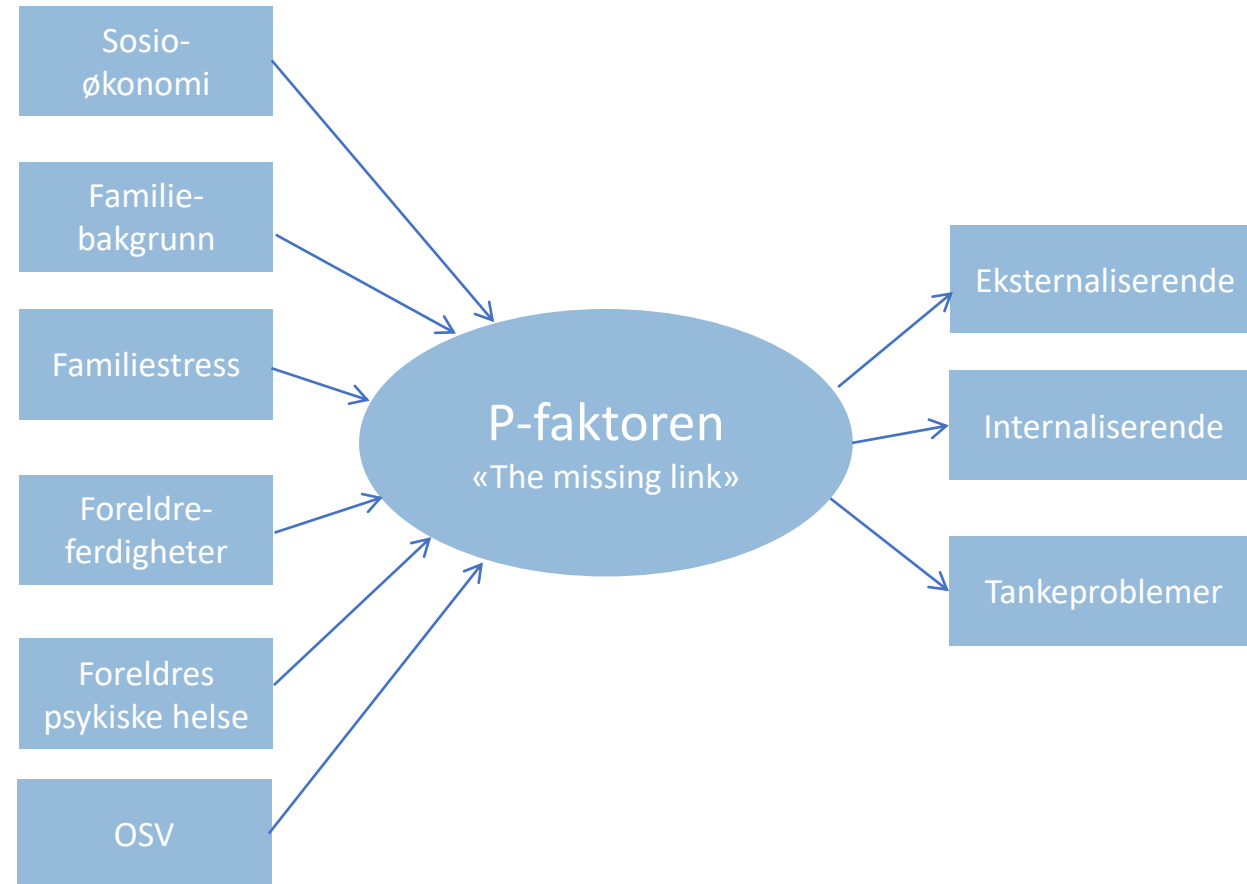
Growing evidence that many mental health conditions share an underlying cause could transform their treatment, finds **Dan Jones**



"...the common elements treatment approach in an attempt to ensure that more people globally get the treatment they need."

Moffitt, 2020

P-faktoren



p = emosjonsregulering?

processes of emotion regulation

«Emotion regulation is the process by which people modify the intensity or duration of their emotions»

Behavioural
avoidance

Distraction

Rumination

Worry

Acceptance

Distress
tolerance

Problem
solving

Reappraisal

Development and Psychopathology 28 (2016), 927–946
© Cambridge University Press 2016
doi:10.1017/S0954579416000638

Emotion regulation as a transdiagnostic factor in the development of internalizing and externalizing psychopathology: Current and future directions

AMELIA ALDAO,^a DYLAN G. GEE,^b ANDRES DE LOS REYES,^c AND ILANA SEAGER^a
^aOhio State University; ^bYale University; and ^cUniversity of Maryland at College Park

Emosjonsregulering
=
transdiagnostiske prosesser

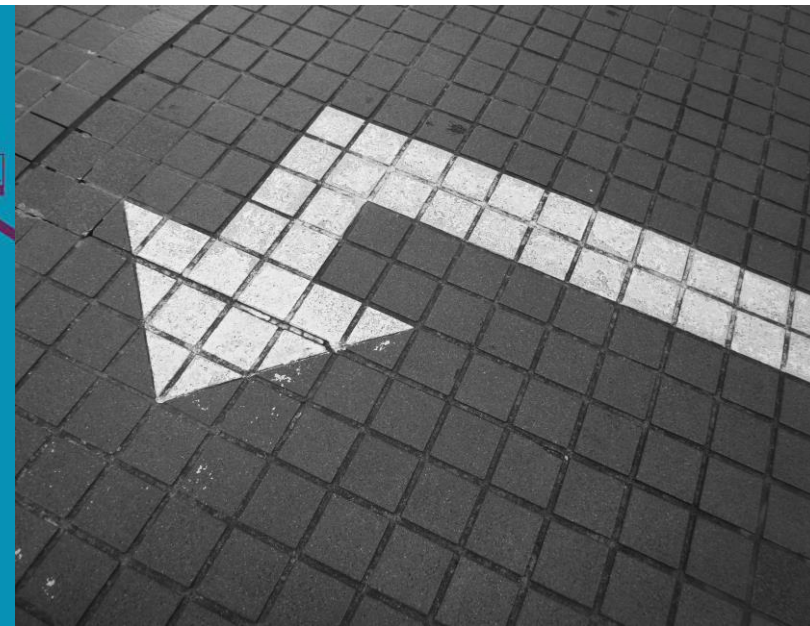
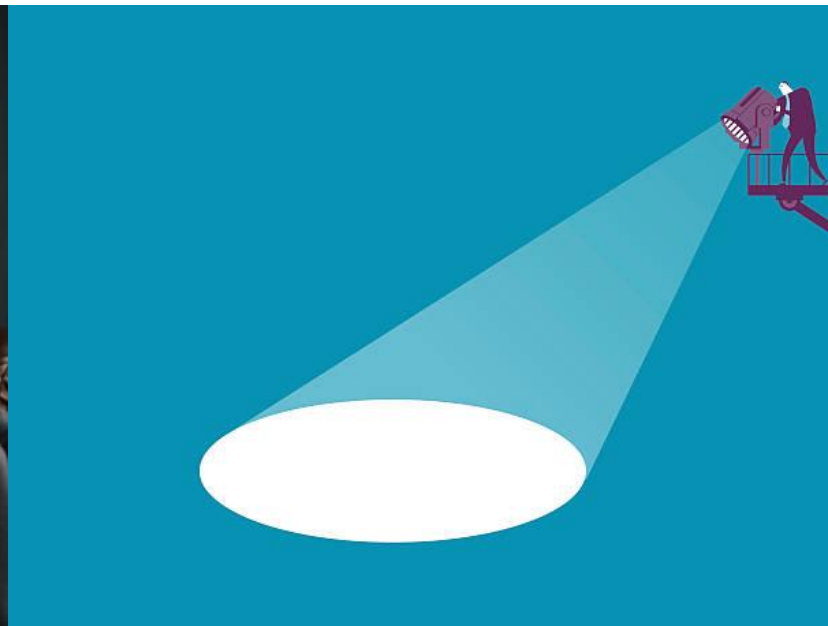
Eksempler på transdiagnostiske prosesser

Repeterende negativ
tenkning
(grubling og bekymring)

Selektiv oppmerksomhet

Unngåelse

Harvey et al. (2004); Watkins (2015); Morris & Mansel (2018).

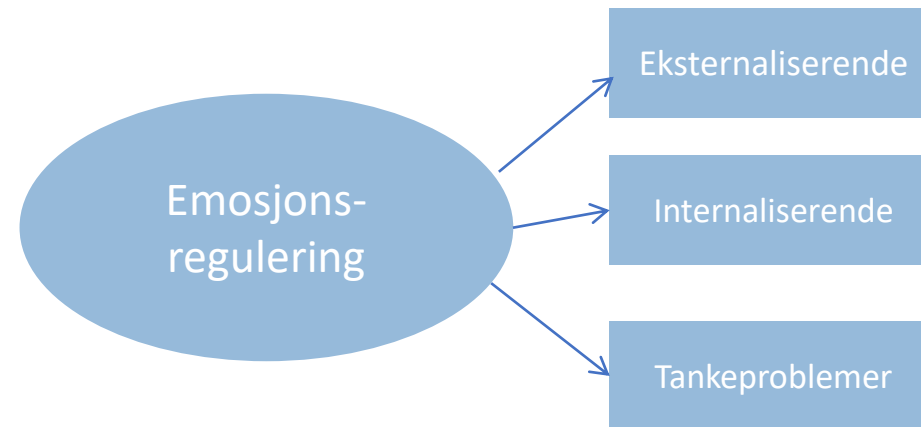


Hensikten med KORT

å skape et effektivt, kortvarig og anvendelig tiltak som kan brukes i skolehelsetjenester og som kan forebygge psykiske og følelsesmessige utfordringer hos ungdom.

Fokus på emosjonsregulering

KORT: Transdiagnostisk forebygging



KORT-PROSJEKTETS TRE FASER



Finne gode ingredienser:
systematiske oversikter og
teoriutvikling



Mange gode kokker:
samutvikling



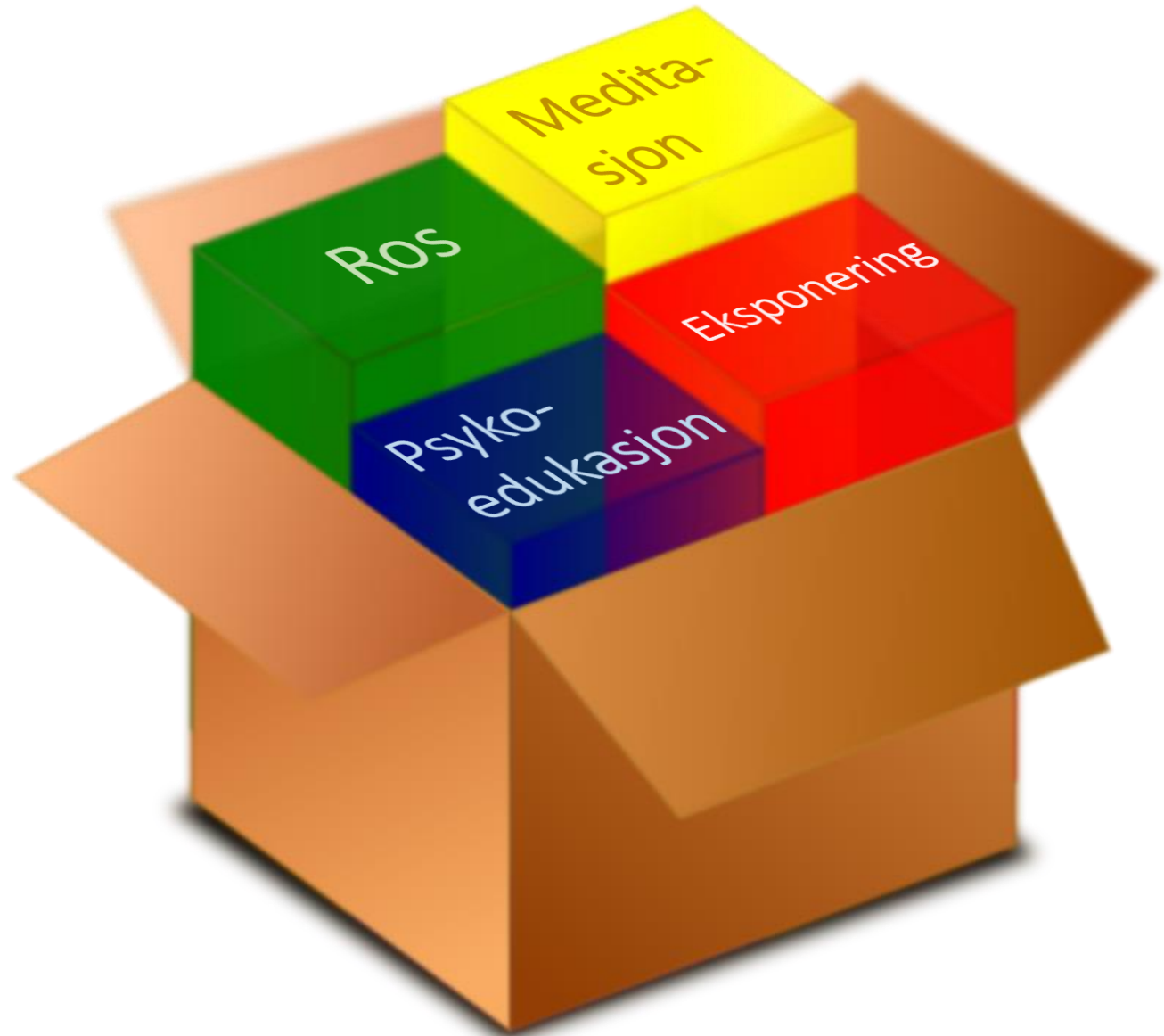
Prøvesmaking
eksperimentell utprøving

To systematiske oversikter

- Intervensjoner for barn og unge
- Identifisert ingrediensene (elementene) fra 55 studier
- Analysert om elementene ser ut til å være effektive



Ingrediensene: forskningsbaserte kjerneelementer

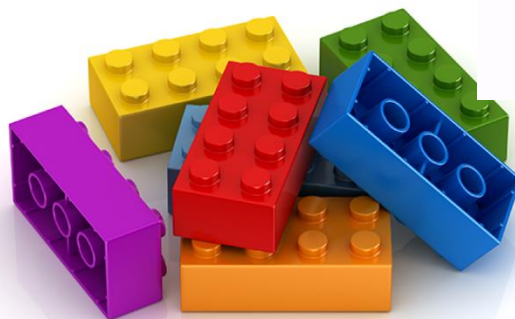




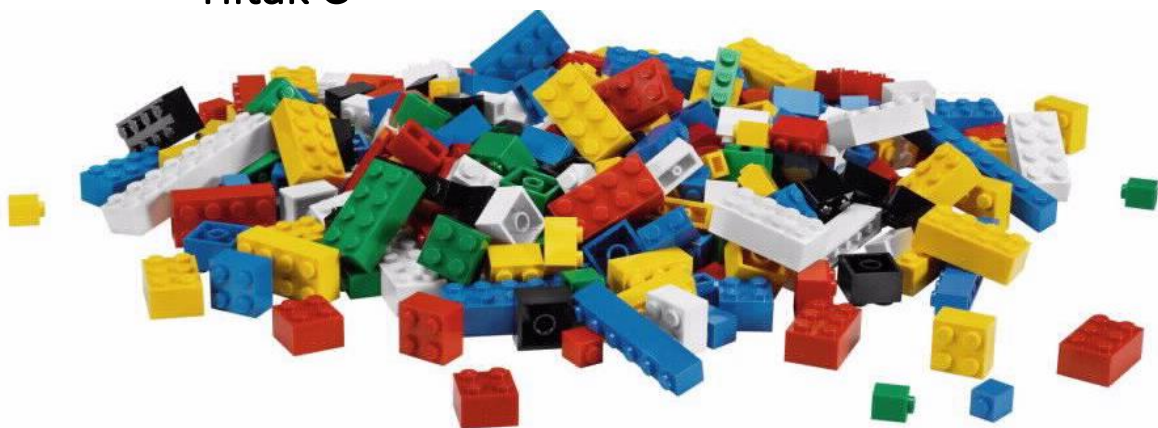
Tiltak A



Tiltak B



Kjerneelementer

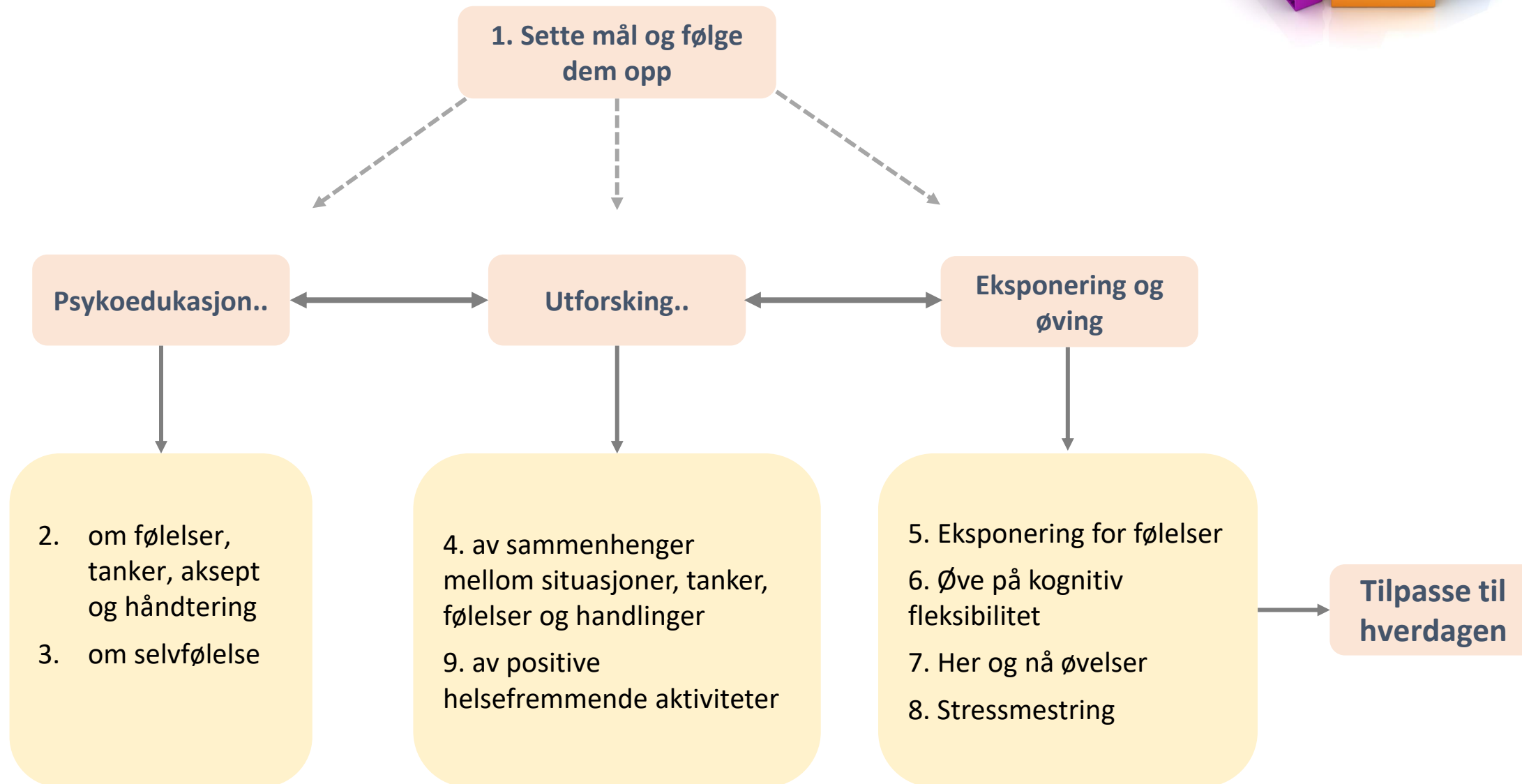
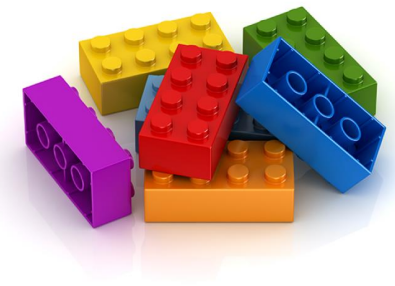


Tiltak C



Tiltak D

Kjerneelementer i tiltak for emosjonsregulering



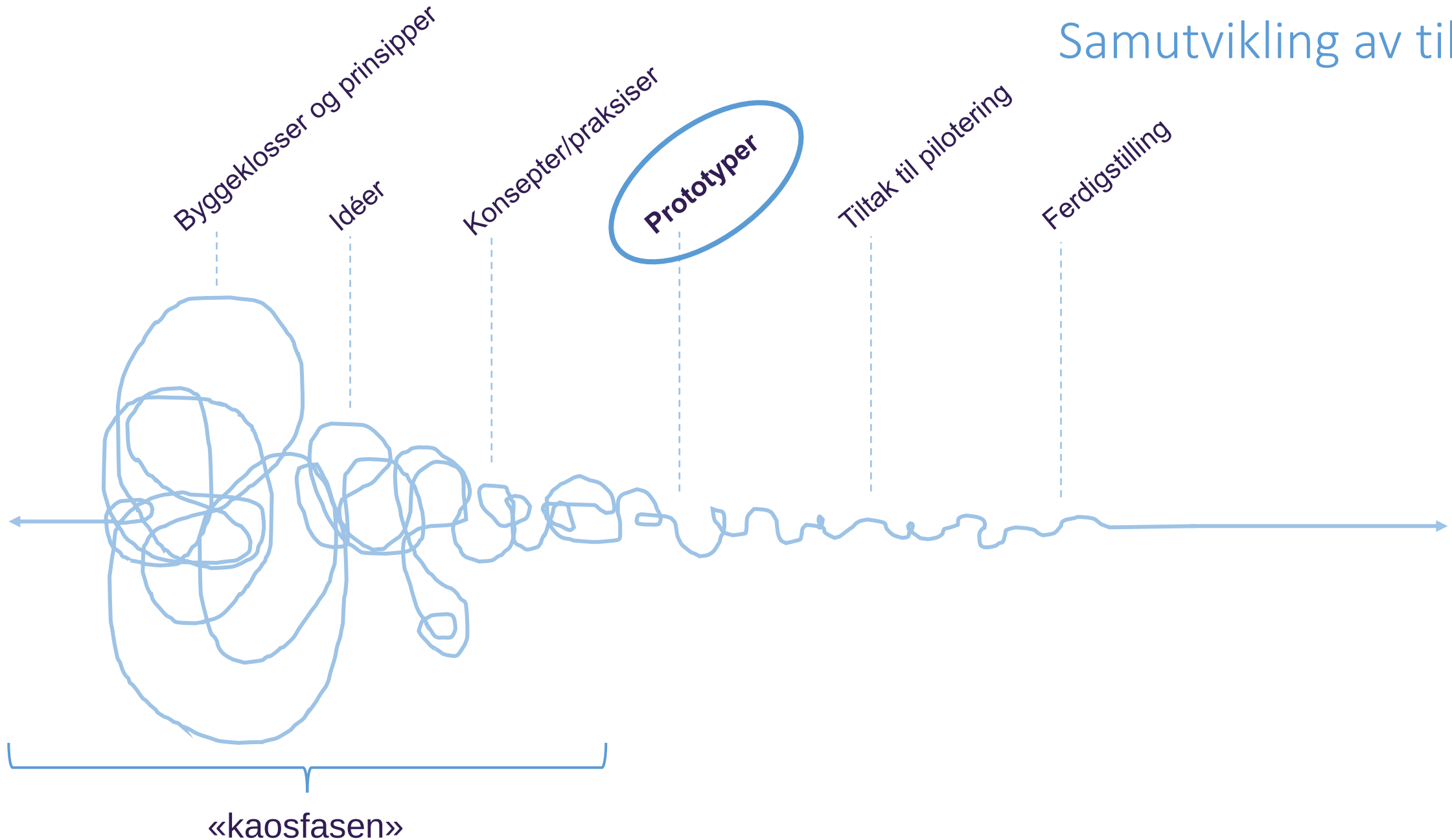
Nytt forskningsprosjekt skal bedre ungdoms psykiske helse

Mange unge sliter med psykiske utfordringer. Nå skal forskere, helsepersonell og ungdommer sammen utvikle tiltak for å fremme god psykisk helse blant unge.

https://www.sunnekommuner.no/nyheter/nytt-forskningsprosjekt-skal-bedre-psykisk-helse-hos-ungdom?fbclid=IwAR1qeYkz19h_byhduF3RBwPtZOxgMudDn1vsXAUjvNmQSLIJeJULwS6p4



Samutvikling av tiltak



Eksempel

Kurs i kommunen med adressering
av transdiagnostiske prosesser for en
gruppe med lidelser.