

Unge med angst

Fakta, forståelse og forholdemåder

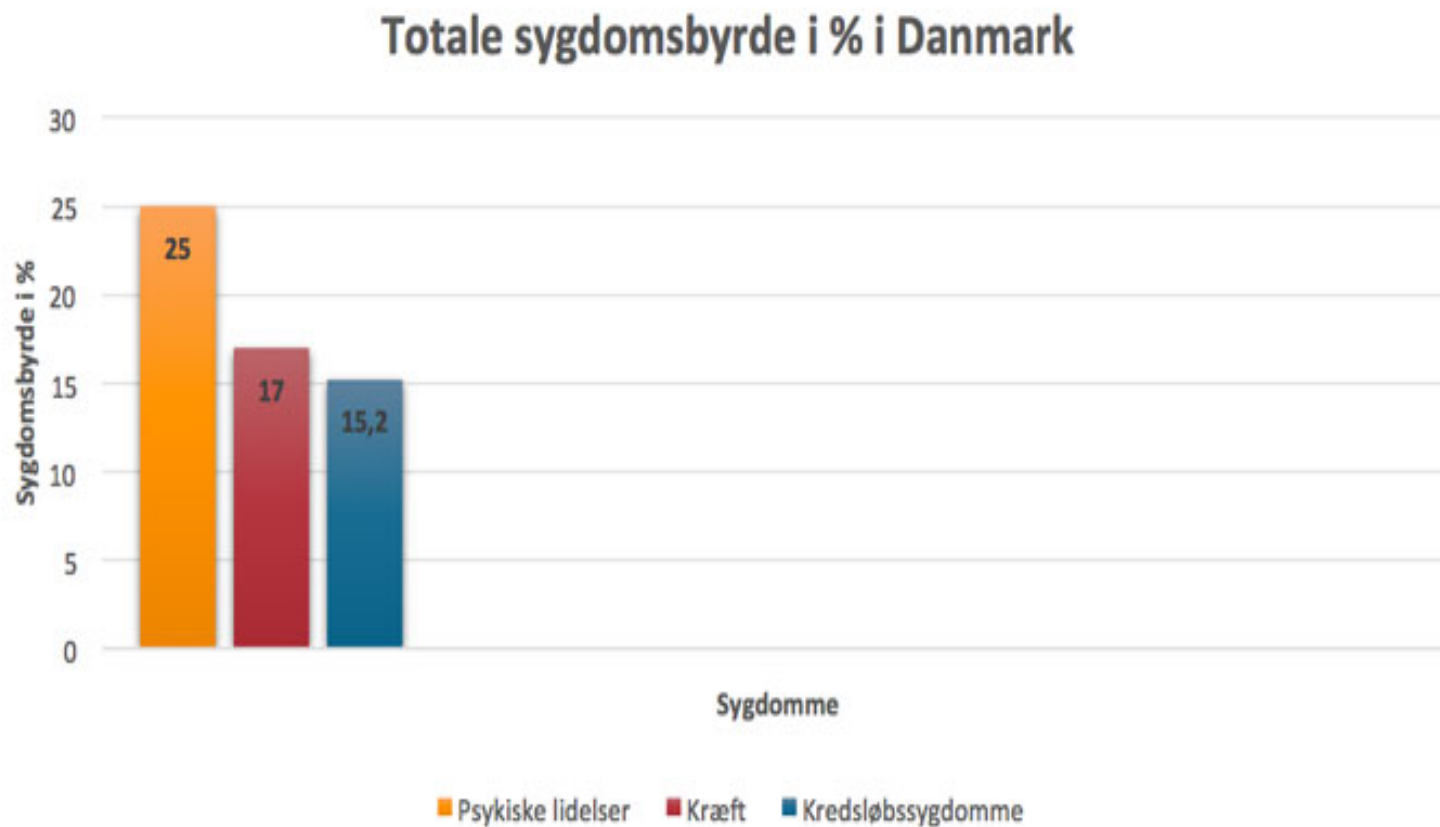


Informationsmøde mellem psykiatrien og ungdomsuddannelserne

Jakob Lind Bern

Specialpsykolog

Sygdomsbyrden i Danmark



Fakta om psykisk sundhed i Danmark

Psykiatrifonden, maj 2019

Mål for sygdomsbyrde

- Forekomst
- Dødsfald
- Tabte leveår
- Indlæggelser
- Ambulante hospitalsbesøg
- Skadestuebesøg
- Besøg i primærsektoren
- Førtidspensioner
- Sygedage
- Sundhedsøkonomi
- Produktionstab

(Sygdomsbyrden i DK, okt. 2015, Sundhedsstyrelsen)

Fakta om angst

I Danmark er der årligt 17.000 nye tilfælde af angst, og 52.000 mænd og 84.000 kvinder lever med angst, når opgørelserne baseres på Landspatientregisteret.

- Der registreres årligt 6.200 psykiatriske indlæggelser og 1.200 somatiske indlæggelser med angst som aktionsdiagnose. Angst er årsag til 12 % af alle psykiatriske indlæggelser.
- Der registreres årligt 120.000 psykiatriske ambulante hospitalsbesøg og 8.300 somatiske ambulante hospitalsbesøg med angst som aktionsdiagnose. Angst er årsag til 13 % af alle psykiatriske ambulante hospitalsbesøg.
- Der registreres årligt 17.000 psykiatriske skadestuebesøg og 950 somatiske skadestuebesøg med angst som aktionsdiagnose. Angst er årsag til 20 % af alle psykiatriske skadestuebesøg.
- Personer med angst har årligt 780.000 flere besøg hos alment praktiserende læge og 120.000 flere besøg hos psykiater eller psykolog end personer uden angst. Det svarer til 2 % af alle besøg hos alment praktiserende læge og 13 % af alle besøg hos psykiater eller psykolog.
- Angst er årligt årsag til 1.900 nytilkendte førtidspensioner. Det svarer til 12 % af alle nytilkendelser.
- Erhvervsaktive personer med angst har årligt 1,9 mio. flere sygedage end erhvervsaktive personer uden angst. Det svarer til 7 % af alle sygedage.
- Hvert år koster angst 950 mio. kr. i behandling og pleje.
- Hvert år koster angst 8.610 mio. kr. på grund af tabt produktion.

Angst #1 på byrdemål

Angst tegner sig for flest nytilkendelser af **førtidspension** og de største omkostninger til **tabt produktion**.

(Sygdomsbyrden i DK, okt. 2015, Sundhedsstyrelsen)

Fordeling af største psykiske lidelser

Forekomsten af psykiske sygdomme hos voksne

Psykiske lidelser	Andele (%) i Europa	Svarende til personer i Danmark a)
Angstlidelser	Ca. 12	400.000
Bipolar lidelse	0,8	30.000
Depression	8	300.000
Medicinsk uforklarede symptomer	6	200.000
Misbrug	<i>Alkohol</i> 3	<i>Alkohol</i> 100.000
	<i>Stoffer</i> 0,3	<i>Stoffer</i> 15.000
Psykosesygdomme	3	90.000
Spiseforstyrrelser	0,4	14.000

(Fakta om psykisk sundhed i Danmark Psykiatrifonden, maj 2019)

Fakta om angst hos børn og unge



- En af de hyppigst forekommende psykiske lidelser blandt børn
- Halvdelen af alle angstlidelser debuterer før 12 års alderen
- Generelt ca. 15 % risiko for angstlidelse før barnets 18. år

(Leth, I. & Esbjørn, B.H. (ed.), 2012)

Hvad er angst?

- Normalpsykologisk begreb
- Medfødt overlevelsesmekanisme
- Fysisk reaktion, følelser og tanker eller billeder i hovedet



Defintion af angst

”Angst synes bedst karakteriseres som en fremtidsorienteret følelse,

kendetegnet ved oplevelser af manglende kontrol og uforudsigelighed ift. potentielt ubehagelige begivenheder

- samt et hurtig skift i ens opmærksomhed til at fokusere på potentielt farlige hændelser eller ens egen følelsesmæssige reaktion på disse begivenheder.”

(Dansk oversættelse, Silverman & Ollendick, 2005)



Angstlidelser

- Overordnet inddeling:
 - *veldefinerede situationer*
 - *Ikke-veldefinerede situationer*
- Ved diagnosticering:
 1. *Varighedskriterie*
(fra 2 uger til min. 6 mdr.)
 2. *Væsentlig sværhedsgrad*
(forstyrrelse af barnets udvikling/dagligdag)

Let-moderat lidelse=primærsektor
(f.eks. ungdomsuddannelserne)

Moderat-svær lidelse=psykiatrien



Hyppigste risikofaktorer, genetik:

- **Genetisk disposition/sårbarhed (30 %)**
 - forekomst af angst hos børn af angste forældre 60%
 - forekomst af angst hos forældre til børn med angst 80%
 - temperament (særligt adfærdshæmning ift. nye ikke truende situationer)

Hyppigste risikofaktorer, andre:

- **Andre (70 %):**
 - **neuropsykologiske faktorer**
(amygdalas forbindelser til frontallapperne)
 - **emotionsregulerende færdigheder**
(vanskeligheder ved at tolerere følelser, bruger strategi ifa. undertrykkelse)
 - **kognitive forvrængninger**
(overdreven risiko, overdreven konsekvens, manglende tiltro til egen mestring, fejltolkning)
 - **erfaringer med kontrol**
(oplevelse af ekstern kontrol frem for indre kontrol – tingene sker uden at kunne gøre noget herved)
 - **forældreadfærd**
(overbeskyttelse/overinvolvering, forældres angstlidelse og undgåelsesadfærd)

Når det er sagt, hvad så?



Det mentale motionscenter



1. TRÆK VEJRET
OG PUST ANGSTEN
UD



2. SIG ANGSTEN
IMOD



3. LED ANGSTEN
PÅ AFVEJE



4. VÆLG DE GODE
TANKER



5. DIT INDRE
BILLEDE AF RO



6. TAL DIG FRI AF
ANGSTEN



7. SPIS ANGSTEN



8. SOV ANGSTEN
VÆK

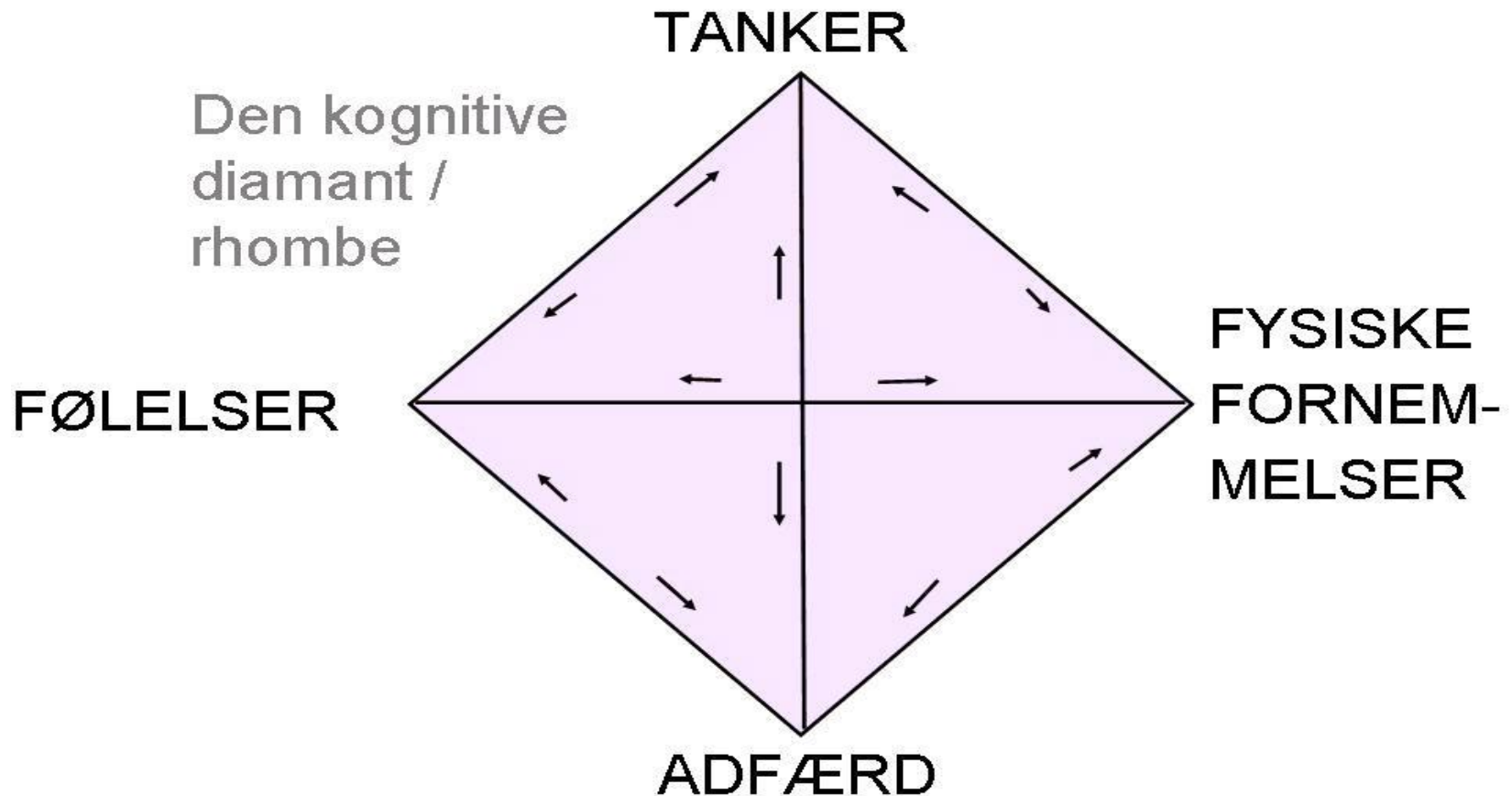


9. BEKYMRINGSTID

Behandling – grundlæggende principper i Kognitiv terapi

- 3 kognitive bølger (AT, KAT, ACT, MKT m.v.)
- Normalisering frem for patologisering
- Løsning frem for problem
- Behandlingsstil validerende, empatisk, samarbejdende m.m.
- Styrkelse af den unges kompetencer
- Minimering af kompensation fra andre

Behandling af angst - KAT



Hvordan det hele påvirker hinanden

- En **situation** leder til **tanker**
- Hvad man **føler** er afhængig af **tankerne**
- **Følelserne** fører til forskellige **fysiske symptomer**
- Dette fører til **adfærd**, f.eks. undgåelse af situationer, går i panik eller behov for bekræftelse

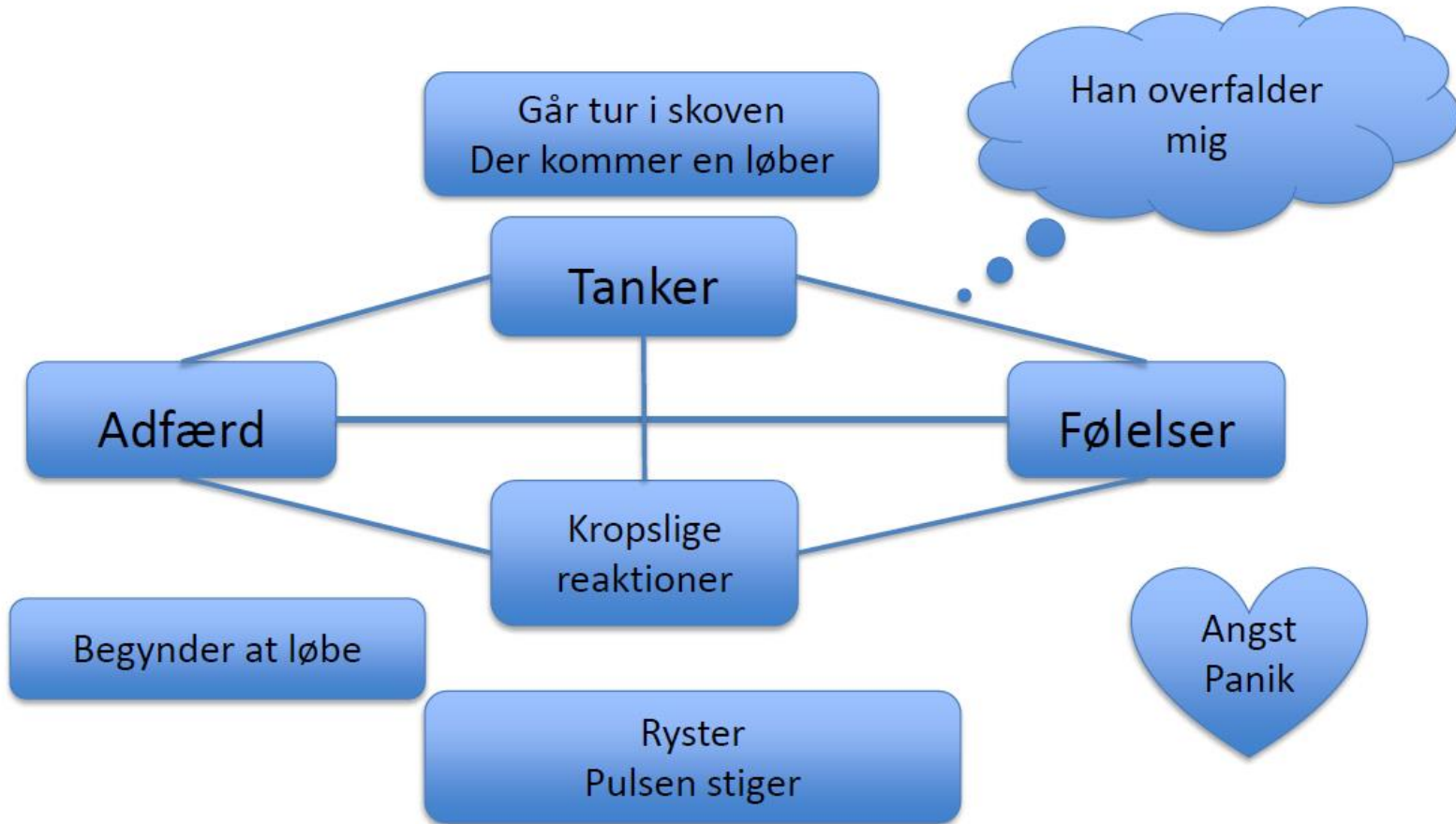
Teoretisk grundlag

- Det er ikke **situationen**/objektet, der skaber angsten, men **individets vurdering/tolkning** heraf
- To mennesker kan opleve samme situation og have **forskellige følelser** omkring det
- Der skal arbejdes med **tænkningen**, når den er urealistisk/overdrevet

Kognitive forvrængninger (tankefejl)

- Mennesker med angst opfatter, i højere grad end andre, stimuli som værende farlige
- Typisk:
 - Overvurdering af sandsynlighed
 - Overvurdering af konsekvenser
 - Undervurdering af egne mestringsevner

Den kognitive grundmodel



Strategier til modig adfærd

- Strategier som kan bruges til at hjælpe de unge med at opbygge modig adfærd, og at reducere angst/bekymret adfærd
- **Støtte ikke-angst/modig adfærd:**
 - Opmærksomhed
 - Ros (specifik)
 - Belønninger
 - Model-indlæring
 - Uafhængighed
- **Minimere angst/uønsket adfærd:**
 - Undgå overdreven beroligelse (brug realistisk tænkning)
 - Naturlige konsekvenser
 - Undgå at belønne angst adfærd
 - Konsekvens både ift. belønning og ”straf”
 - Kontrollere egne følelser

Sociale færdigheder og assertiv adfærd

Nonverbal:

- Øjenkontakt
- Kropsholdning
- Tydelig stemme

Verbal:

- Starte samtaler
- Svare

Venner:

- Hilse
- Konversere
- Invitere
- Give og modtage komplimenter

Selvtillid:

- Give udtryk for hvad man mener
- Stå fast på sig selv uden konfrontation
- Bede om hjælp

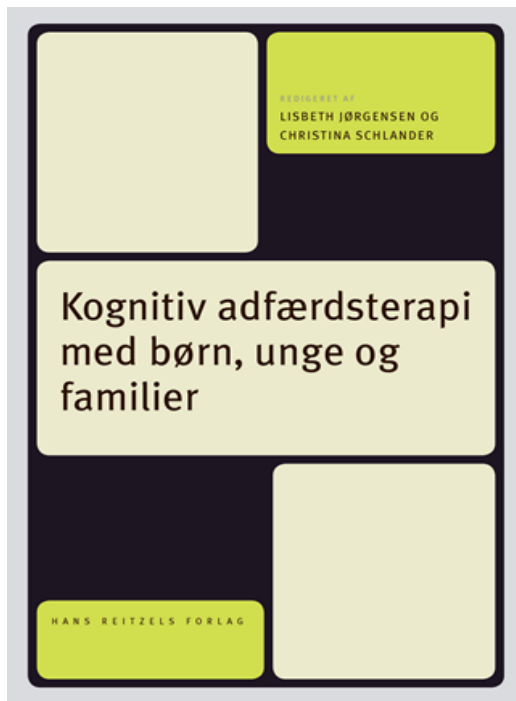
Behandlingen er effektiv ved:

- Angstlidelser
- Angstlidelser med co-morbiditet (specifikke indlæringsvanskeligheder, ADHD, (Aspergers syndrom) **med tilpasninger**
- KomPLICERES ved co-morbid depression

Nye barn i klassen: Metakognitiv terapi

- Antagelsen inden for den metakognitive tilgang er, at menneskets tanker om tanker (metakognitioner) bestemmer, hvordan tanker, følelser og adfærd bliver oplevet.
- Dvs. at en uhensigtsmæssig ændring i vores tankemønstre og opmærksomhedsmønstre skyldes metakognitioner, og de er dermed afgørende for, hvorvidt man trives psykisk eller ej.
- Både metakognitioner og det kognitive opmærksomhedssyndrom er derfor i fokus i behandlingen af eksempelvis angst.
- I behandlingen lærer man bl.a. at identificere og udfordre metakognitioner gennem forskellige terapeutiske teknikker som fx copingstrategier og at acceptere og lade angsttankerne ligge eller passere forbi, som var de en hvilken som helst anden tanke (Esbjørn et al., 2015).

Tak for opmærksomheden!



- Litteratur til professionelle, forældre og børn/unge
- Kognitiv adfærdsterapi med børn, unge og familier. Redigeret af Lisbeth Jørgensen & Christina Schlander. Hans Reitzels Forlag, 2018
- Støt unge med angst. Malene Klindt Bohni
- Børn og angst. Lisbeth Jørgensen m.fl.
- <https://www.psykiatrifonden.dk/det-mentale-motionscenter/angst.aspx>