



UNGE OG DEPRESSION

08.11.2011

Hovedgaard

Klinisk psykolog

Krista Nielsen Straarup

Klinik for Mani og Depression

Aarhus Universitetshospital

Risskov





Dagsorden

- Forekomst og forløb
- Symptomer og funktionsniveau
- Årsagsforhold og konsekvenser
- Behandlingsmuligheder
- Støttemuligheder



Depression

- Depression – samlebetegnelse for psykiske lidelser, der spænder fra lette forbigående tilstande til svære alvorlige livstruende sygdomme
- Unaturlig forandring af stemningslejet (grundstemning) samt andre ændringer af tænkning, følelsesliv og adfærd. Ændringer i stemningslejet og på andre områder skal vurderes i forhold til, hvad der er normalt for personen, og hvad der er rimeligt og passende for en given situation

Depression er forskellig fra sorg og krise, men kan udløses af nogle af de samme livsbegivenheder/livsforhold

- Mange forskellige symptomkombinationer og således mange forskellige kliniske fremtrædelsesformer
- Diagnosen depression siger ikke i sig selv automatisk noget om behandlingen
- Depression kan være sekundær til somatisk eller anden psykisk lidelse

Depression blandt børn og unge

- Prævalens: 0,25% før puberteten (D:P 1:1)
- Prævalens: 2 % efter pubertet (P:D 2:1)
- 75% har mindst en anden psykisk lidelse
 - Angst
 - Spiseforstyrrelser
 - Adfærdsproblemer – især drenge
 - Tvangssymptomer (OCD)
 - Opmærksomhedsproblemer (ADHD)
 - Udviklingsforstyrrelse
 - Indlæringsproblemer

Disse vanskeligheder er oftest opstået før depressionen



Om depression

- Symptomer som nedtrykthed, energimangel og negative tanker er alment menneskelige
- For at få diagnosen depression kræves tilstedeværelsen af et vist antal, samtidige symptomer og en varighed af symptomerne på mindst 2 uger
- Diagnosen depression stilles ud fra ICD-10 og kriterierne er ens for børn, unge og voksne

Symptomer i henhold til ICD-10

Vurderes ud fra personens normale funktionsniveau

Kernesymptomer

Tristhed, manglende evne til at føle noget

Nedsat lyst

Nedsat energi, træthed

Ledsagesymptomer

Nedsat selvtillid

Selvbebrejdelser

Selvmodstanker

Nedsat koncentration og tænkebesvær 1)

Hæmning eller uro

Søvnforstyrrelser

Ændringer i appetit

Mindst 14 dage med symptomer

Inddeles i let, moderat eller svær depression efter symptomernes antal og sværhedsgrad

Ved svær depression ses af og til psykotiske symptomer

Påvirker som regel funktionsniveauet og fører til selvbebrejdelser



Udredning

- ICD-10, men aldersspecifik symptomprofil: Andre symptomer kan være angst, somatiske symptomer, selvskadende adfærd og adfærdsproblemer
- Hos unge kan vrede og irritabilitet være symptomer, ligesom svingningerne i stemningsleje kan være hurtige
- Inddragelse af flere informanter
- Identifikation af vedligeholdende og udløsende faktorer fx psykosociale belastninger
- Almindelig teenageadfærd versus depression
- Undersøg familiær disposition



Typiske kognitive vanskeligheder ved depression

- Nedsat mentalt tempo
- Nedsat spændvidde
- Forstyrret opmærksomhedsfunktion
- Nedsat overblikfunktion
- Nedsatte evne til problemløsning

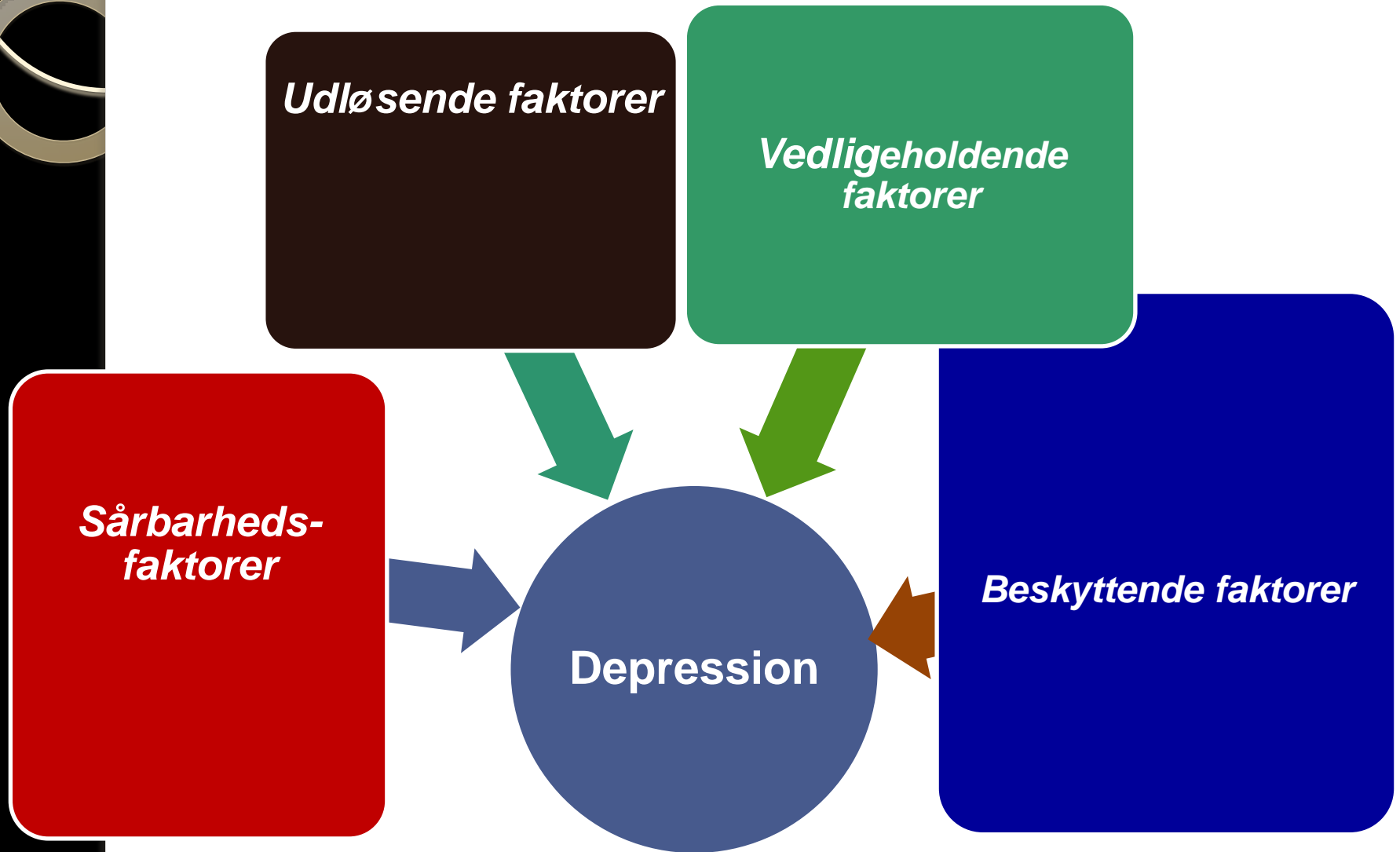
Påvirker indlæring og hukommelse




Alarmklokker hos unge

- Uforklaret hoved- og mavepine
- Angst
- Irritabilitet/vredesudbrud
- Adfærdsproblemer
- Pludselig tilbagegang i skolen
- Lavt selvværd
- Social isolation

Stress-sårbarhedsmodellen



- 
- **Sårbarhedsfaktorer (gener, usikker tilknytningsstil, lavt selvværd, personlighed, tab)**
 - **Udløsende faktorer (fx misbrug, positive og negative livsbegivenheder - tab, mobning, nederlag)**
 - **Vedligeholdende/forværrende faktorer (fx misbrug, ringe netværk, dårlige mestringsstrategier)**
 - **Beskyttende faktorer (fx social støtte, gode mestringsstrategier, stabil livsførelse)**



Kognitive vanskeligheder

Konsekvenser

- Giver anledning til selvbebrejdelser og påvirker selvfølelse
- Mistolkes af personen selv som tegn på dumhed, dovenskab, demens eller udelukkende som bivirkninger af medicin
- Mistolkes ofte af omgivelserne som manglende motivation og interesse
- Kognitive vanskeligheder er forskellig fra intelligens, men påvirker personens evne til at udnytte sin intelligens og ressourcer generelt
- Relateret til psykosocial funktionsniveau – arbejde uddannelse fritid
- Sværere ved at følge behandling
- Sygdomserkendelse
- Øger sårbarheden overfor stress og dermed risikoen for nye episoder

Depression

Behandling og social indsats

Praktiserende læge, praktiserende psykiater eller psykolog, psykiatrisk og kommunal indsats

- Aflastning og social støtte
- Psykoedukation (undervisning)
- Samtaler og psykoterapi
- Ved svære tilfælde indlæggelse
- Evt medicin
- Sociale støtteforanstaltninger
- Inddragelse af pårørende

Behandlingens
tilgængelighed
og effekt
varierer meget
Tidlig indsats
central

Depression

Sociale støtteforanstaltninger

- Uddannelse – handicap SU, mentorordning
- Delvis sygemelding fx ved moderat depression
- Efter depression: gradvis tilbagekomst

Iværksættelse af konkrete tiltag foregår ideelt set i et samarbejde mellem den sygdomsramte, uddannelsessted, behandler og pårørende

Behandling tager udgangspunkt i systemet omkring den unge





Vigtige faktorer for at behandling kan lykkes

- Familien støtter og bakker op om den behandlingsplan, der fremlægges
- Familien har/får viden omkring depression
- Familien tilpasser sine krav og forventninger
- God koordinering blandt de professionelle omkring den unge
- Samarbejde med de tilbud den unge er i (fx folkeskole, gymnasium, uddannelse, job) i forhold til tilpasning af forventninger og krav

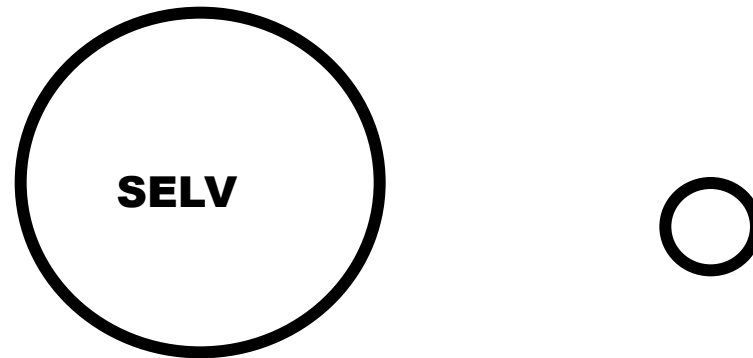
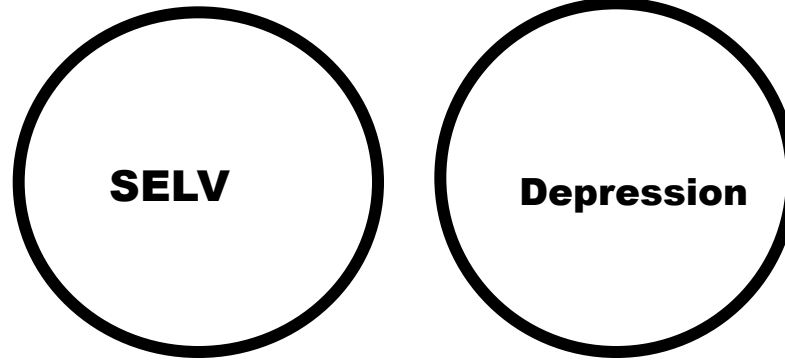
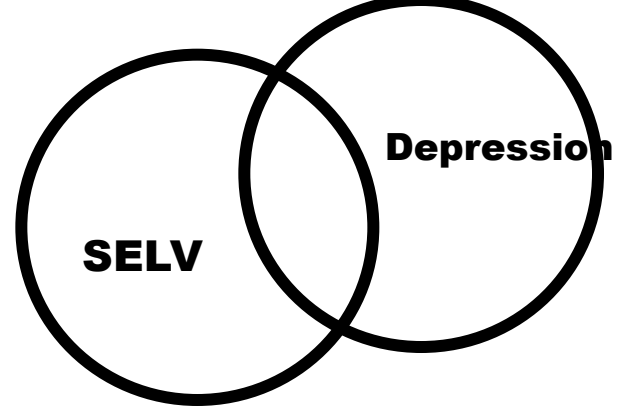
Aflastning er ofte et kodeord

- Realistiske forventninger fra især hjemmet og skolen. Presset fra omgivelserne og den unge selv i forhold til alt det han/hun burde gøre, modvirker at hun kommer over depressionen.
- Sygemelding kan komme på tale. Nemmere for voksne i arbejde end i skolen, hvor man kommer bagud og risikerer at skulle gå om.



Psykoedukation

- Jo mere viden om depression, des bedre er mulighederne for at håndtere sygdommen – samt undgå tilbagefald
- Bør gives både til den unge og familien og også gerne til skolen/uddannelsesstedet





Hjælp til ændring af adfærd

- Dagbog over hvad den unge foretager sig
- Hvad vedligeholder depression, og hvad beskytter mod depression?
- Aftenterapi : Hvad er det bedste, der skete i dag?
- Aktivitetsplanlægning – balance mellem passivitet og overbebyrdelse
- Nærende og drænende aktiviteter
- Graderet opgaveløsning: Dele større opgaver op i mindre dele

- Adfærdseksperimenter



Aktivitet og depression

- Hvornår på dagen har du det værst/bedst ?
- Hvilke aktiviteter er forbundet med forværring/ forbedring af dit humør ?
- Hvilke aktiviteter har du lidt glæde af at deltage i ?
- Er der en rimelig balance mellem lyst - og pligtbetonede aktiviteter ?
- Hvordan ser dit nuværende aktivitetsmønster ud, sammenholdt med før du blev deprimeret ?



Tankeindhold og depression

Udfordre negative automatiske tanker
i særlige belastende situationer

Finde alternative tanker:

- Er der andre måder at forstå situationen på?
- Hvad ville du tænke, hvis du ikke var deprimeret?
- Hvad ville din bedste ven tænke?



Afdækning af opmærksomhedsfunktionen

- Hvornår på dagen fungerer du bedst mentalt ?
- Hvordan påvirker støj og afbrydelser din opmærksomhed?
- Hvilke aktiviteter er forbundet med forværring/ forbedring af din opmærksomhed ?
- Hvordan påvirker dårlig søvn/træthed din opmærksomhed?
- Hvordan går det, hvis du forsøger at gøre to ting på en gang – fx laver lektier når du hører musik?
- Hvordan fungerer din opmærksomhed nu sammenholdt med før du blev syg?



Stresshåndtering på længere sigt

Sårbarhedspunkter og stressorer

- Indre og ydre fx høje krav

Balance i livet

- Finde aktiviteter, som giver glæde og mening
 - Aktivitetsplanlægning
 - Modvirke perfektionistiske standarder for, hvad man skal klare
 - Arbejde med kortsigtede versus langsigtede mål
-
- Lære at kende sin sårbarhed så godt, at
 - man har mulighed for at regulere aktiviteter og krav løbende



Per Straarup Søndergaard

Et spind af sorte tanker

- om unge og depression

 TURBINE

LITTERATUR

- ▶ Bruun LM og Straarup KN: Når opmærksomheden svigter. Kognitive vanskeligheder ved depression og bipolar lidelse . Boehringer og Lilly A/S. 2008.
kan downloades fra www.kropogsjael.dk
- ▶ Per Straarup Søndergaard: Et spind af sorte tanker. Turbineforlaget 2009
- ▶ Gerlach J. Depression. Psykiatrifonden 2007.