

Vidensoplæg 1: Hvordan styrker vi børn og unges mentale sundhed ?

Risikofaktorer for psykisk sygdom og muligheder for forebyggelse

Roskilde 301122

30. november 2022



Anne A. E. Thorup

Professor, Ph.D.,
speciallæge i børne-
ungdomspsykiatri

Forskningsenheden på BUC,
Region Hovedstadens
Psykiatri

Disposition

- Mistrivsel – hvad er det, de nye tal viser?
- Hvordan opstår psykisk sygdom, hvilke risikofaktorer kender vi?
- De tidlige år (forældrekompetencer, svangreomsorg)
- Tilknytning ift institutioner
- Traumer
- Digitaliseringen
- Almen viden om psykisk sundhed og stigmatisering
- Lidt om resiliens og sundhedsfremme

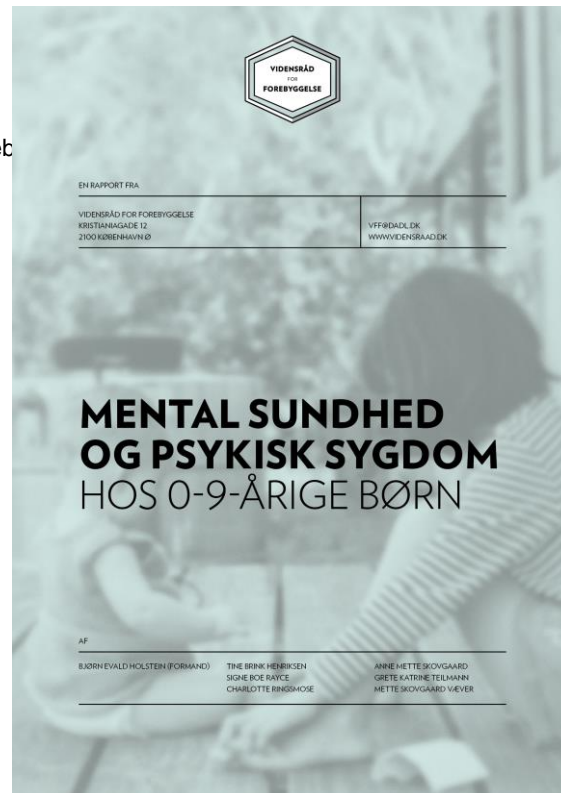


Forståelse for hvornår og hvordan psykisk sygdom udvikler sig

- Hvorfor bliver nogen syge, mens andre holder sig raske?
- Hvordan opstår psykisk sygdom og hvornår?
- *How early is too late?*



■ Vidensråd for foreb

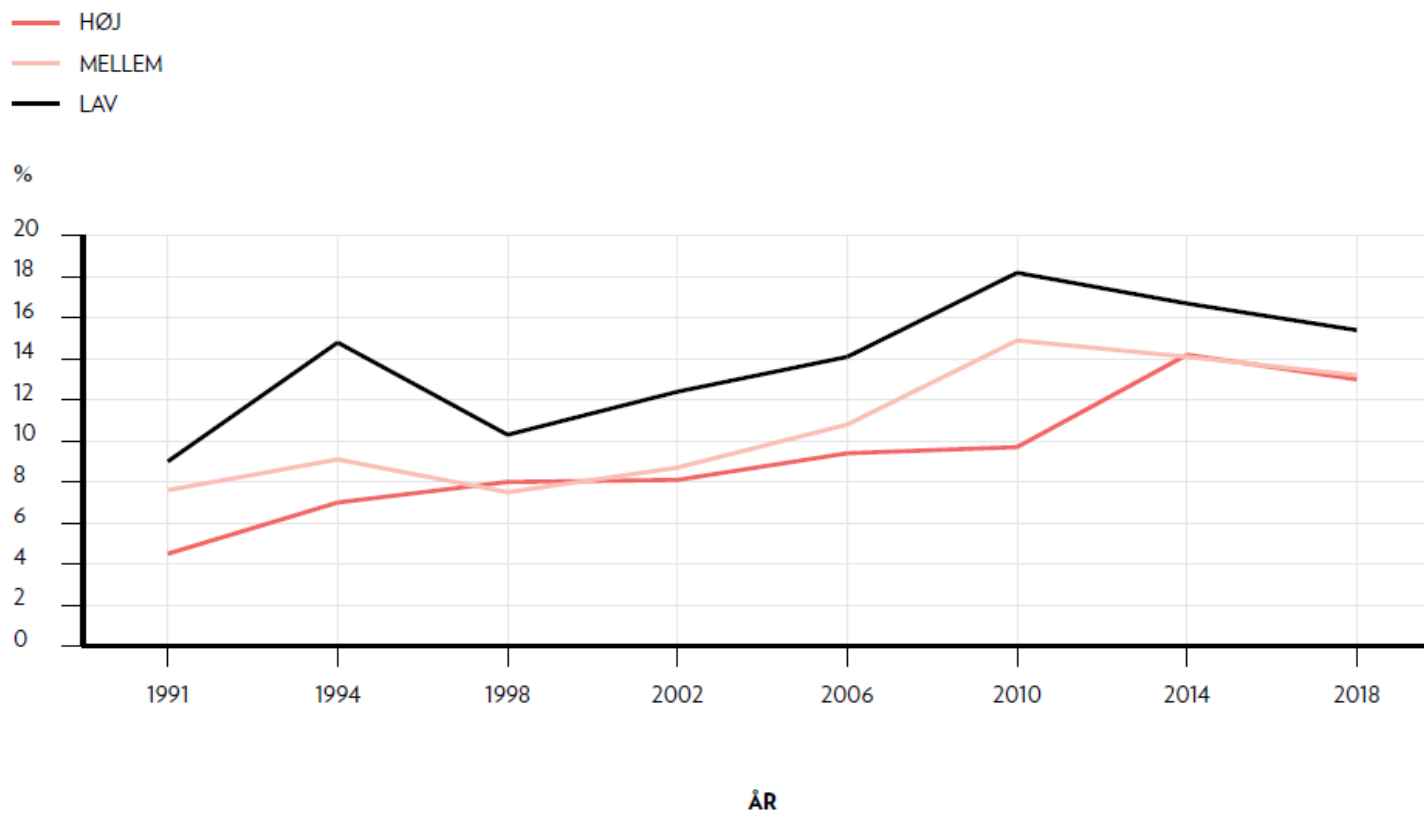


Vi ser en negativ udvikling over de seneste 20-30 år på alle niveauer af mentale helbredsproblemer

Svært ved at falde i søvn

→ FIGUR 4.6.5

Køns- og aldersstandardiseret procent blandt 11-15-årige skoleelever, som har svært ved at falde i søvn hver dag, efter år og social-gruppe (157).

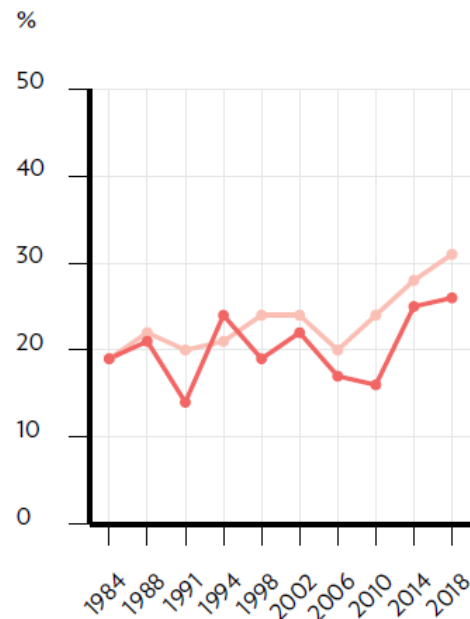


Nervøsi

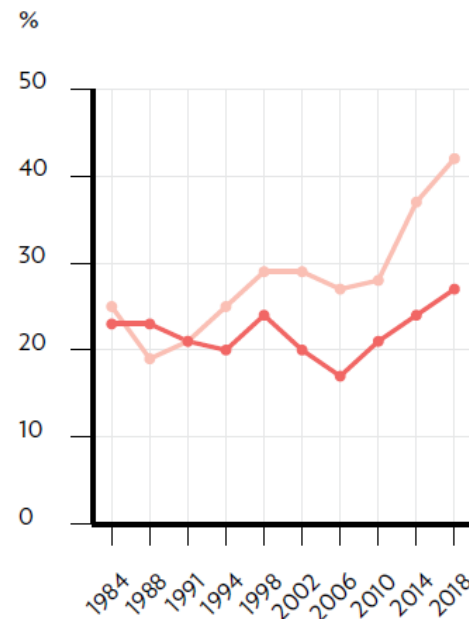
→ FIGUR 4.8.6

Andel af 11-, 13- og 15-årige piger og drenge, som svarer, at de er nervøse mindst én gang om ugen (%), Skolebørnsundersøgelsen 1984-2018 (35).

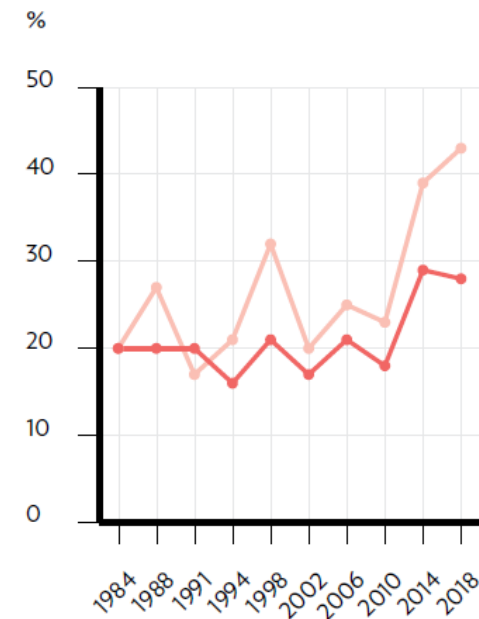
— DRENGE
— PIGER



11-ÅRIGE

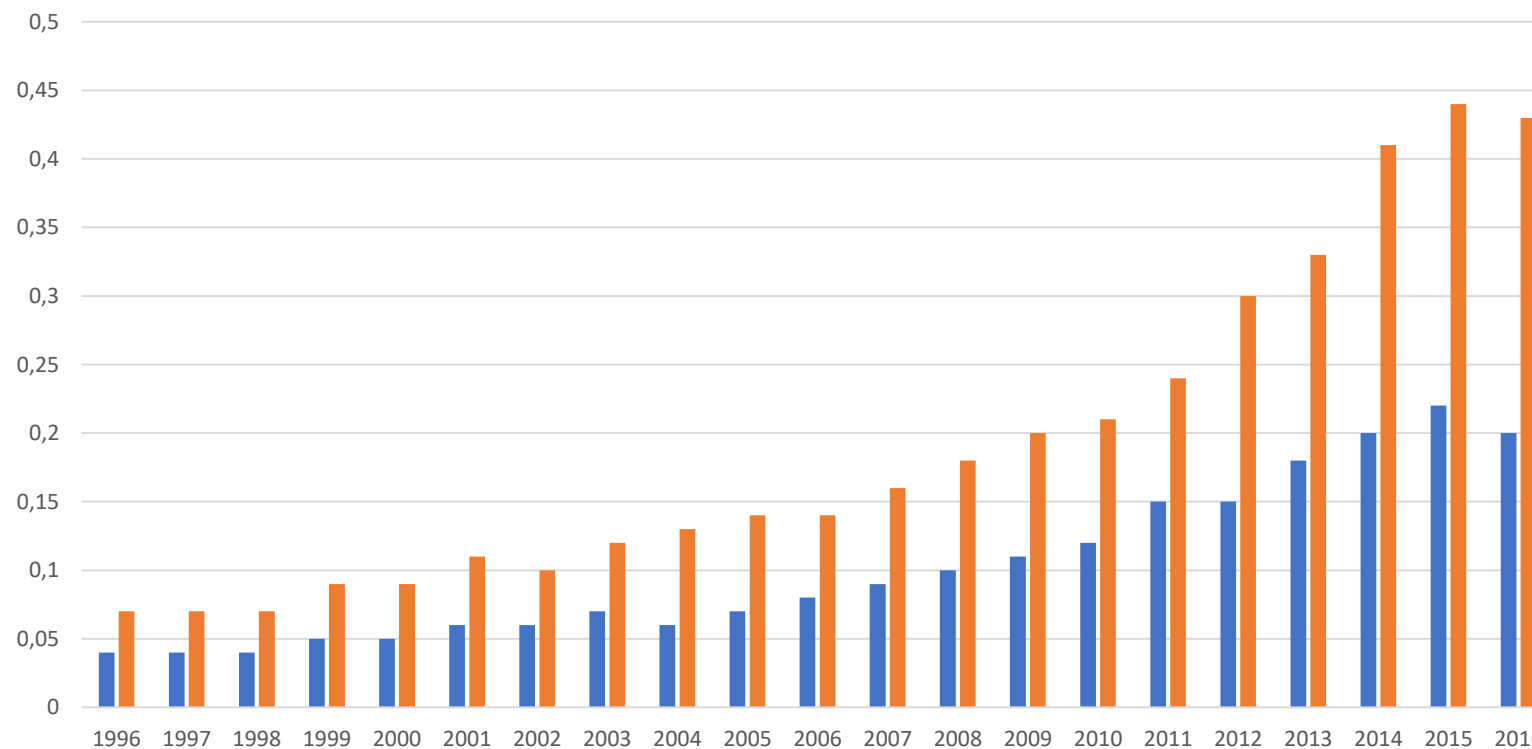


13-ÅRIGE



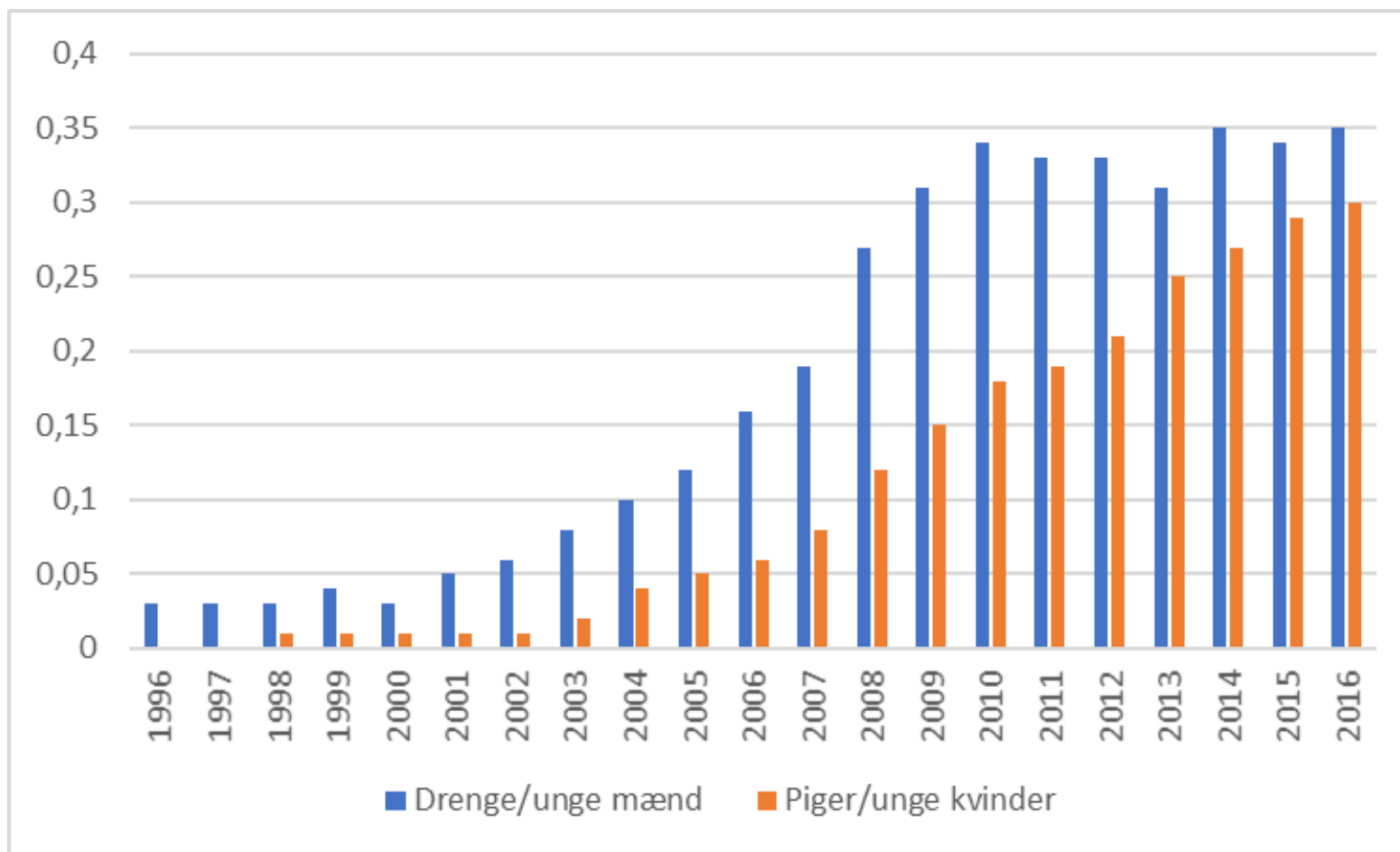
15-ÅRIGE

TIDSTRENDS - PSYKISKE SYGDOMME



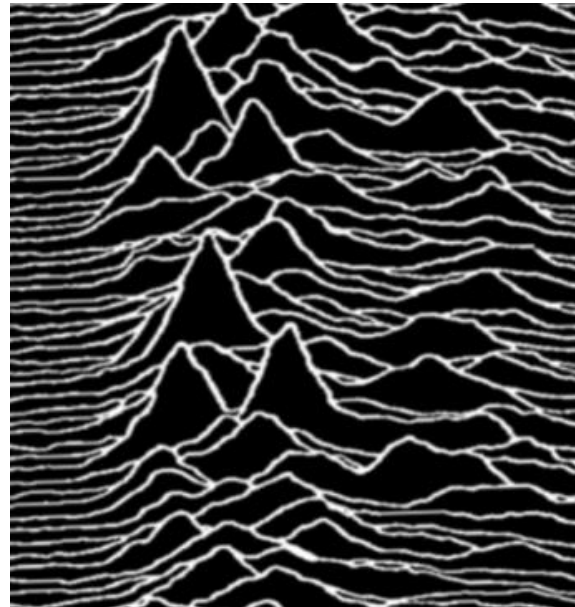
KILDE: Angstdiagnoser (F40-41, F93) (incidens, %) pr. år for 10-24-årige piger/unge kvinder og drenge/unge mænd i 1996-2016 (upublicerede dataudtræk fra det psykiatriske Central Register og Landspatientregistret, fra Institut for Folkesundhed, Aarhus Universitet, 2019)

■ Drenge/unge mænd ■ Piger/unge kvinder



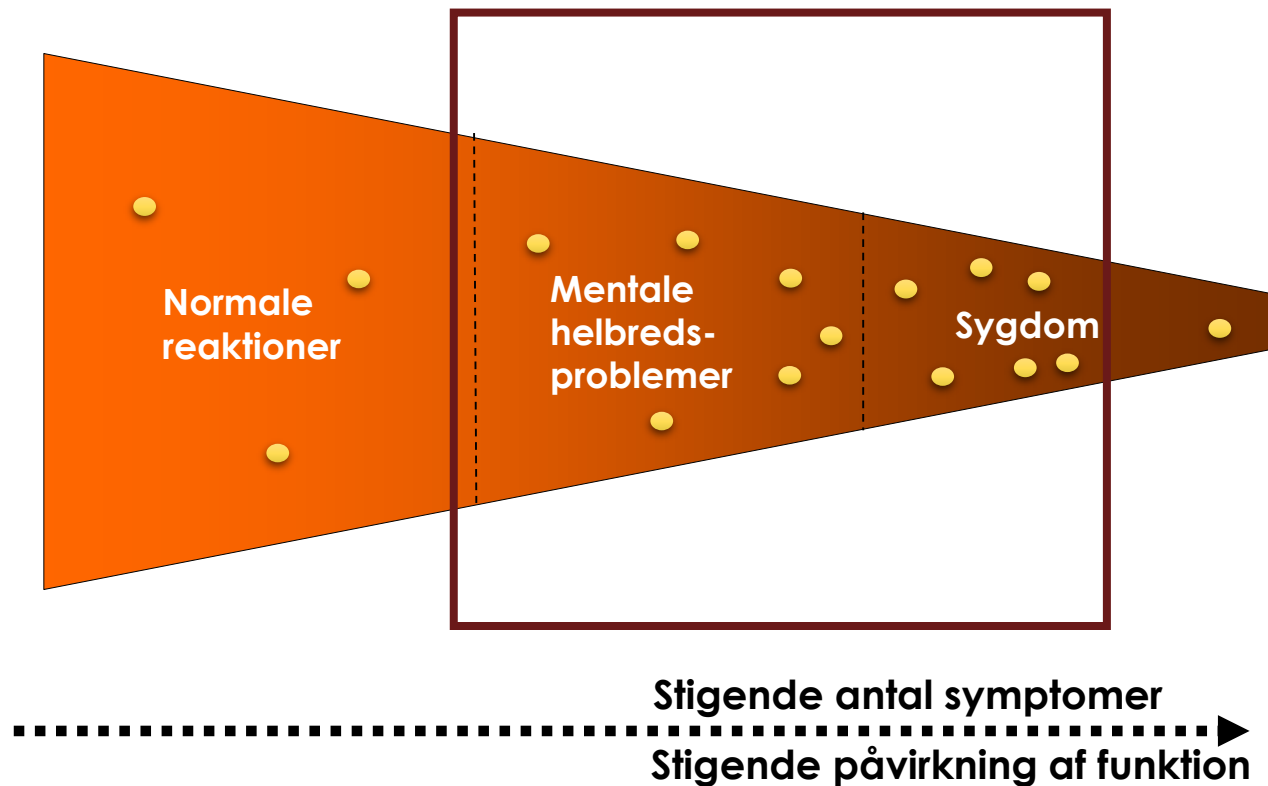
KILDE: ADHD (ICD-10 F90, F98,8) (incidens, %) pr. år for 10-24-årige piger/unge kvinder og drenge/unge mænd i 1996-2016 (upublicerede dataudtræk fra det psykiatriske Central Register og Landspatientregistret, fra Institut for Folkesundhed, Aarhus Universitet, 2019)

Hvorfor denne stigning?



Stærekasse-effekt, yngre 'peak' alder for debut eller sort sol?

Fra normale reaktioner til sygdom



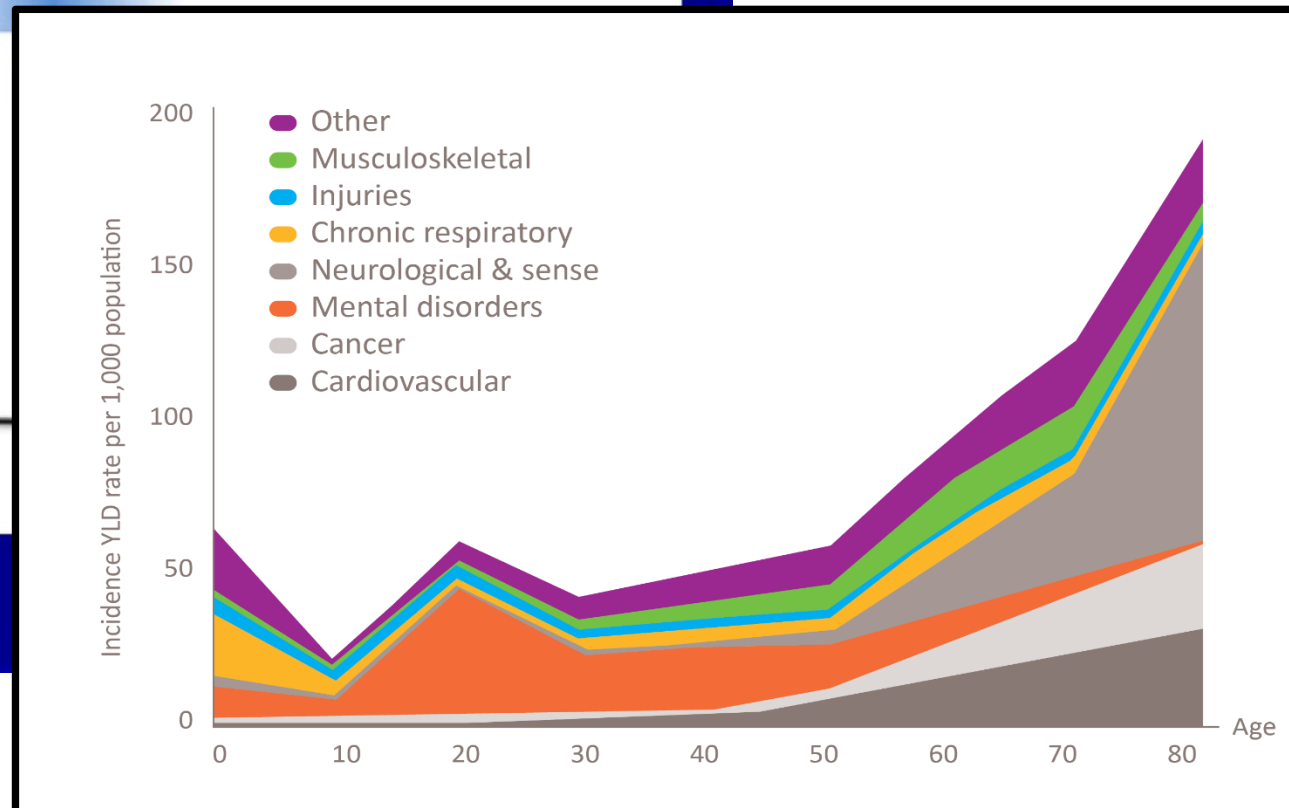
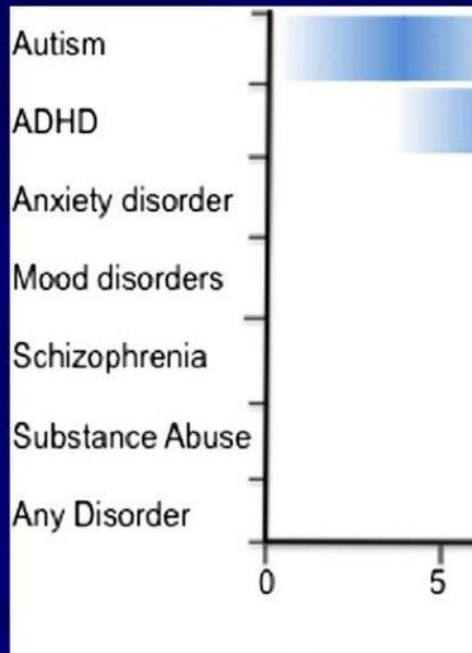
Disposition

- Mistrivsel – hvad er det, de nye tal viser?
- **Hvordan opstår psykisk sygdom, hvilke risikofaktorer kender vi?**
- De tidlige år (forældrekompetencer, svangreomsorg)
- Tilknytning ift institutioner
- Traumer
- Digitaliseringen
- Almen viden om psykisk sundhed og stigmatisering
- Lidt om resiliens og sundhedsfremme



Psykisk sygdom debuterer tidligt i livet

Age of onset and peak of mental disorders



Risikofaktorerne

- Gener, biologiske forhold
- **Graviditet** (stress, infektioner, tobak etc) og fødslen,
- **Den tidlige udvikling:** forældreevne, fysisk miljø, traumer, sociale forhold,
- **Barndom og ungdom:** ustabile opvækstforhold, mobning, tidlig risikoadfærd, immigration, hovedtraumer



Disposition

- Mistrivsel – hvad er det, de nye tal viser?
- Hvordan opstår psykisk sygdom, hvilke risikofaktorer kender vi?
- **De tidlige år (forældrekompetencer, svangreomsorg)**
- Tilknytning ift institutioner
- Traumer
- Digitaliseringen
- Almen viden om psykisk sundhed og stigmatisering
- Lidt om resiliens og sundhedsfremme



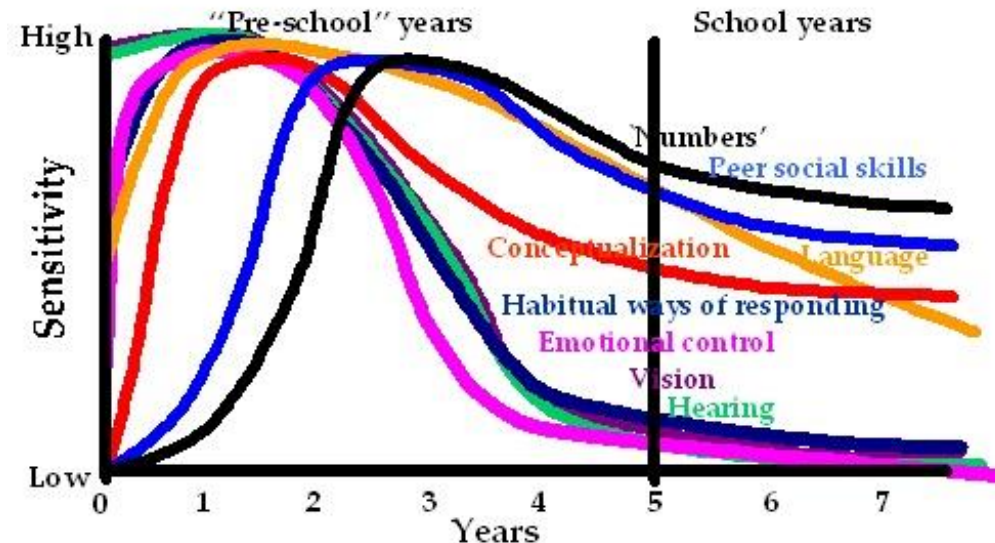
1. De tidlige år



Udviklingsperspektivet – alder betyder noget!

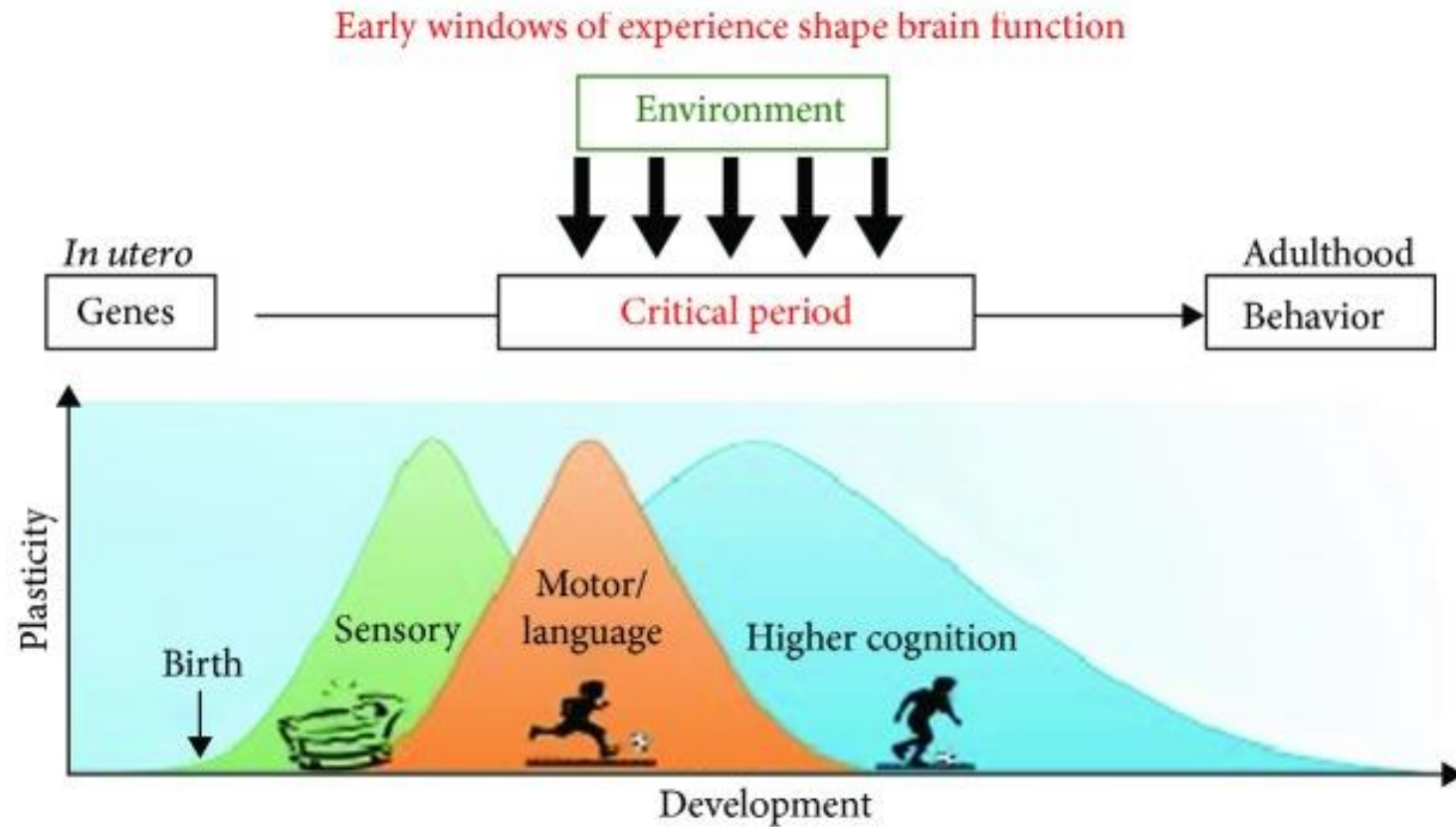


'Sensitive periods' in early brain development



Graph developed by Council for Early Child Development (cf. Nash, 1997; *Early Years Study*, 1999; Shonkoff, 2000.)

Hjernens udvikling er afhængig af stimulation fra det omgivende miljø

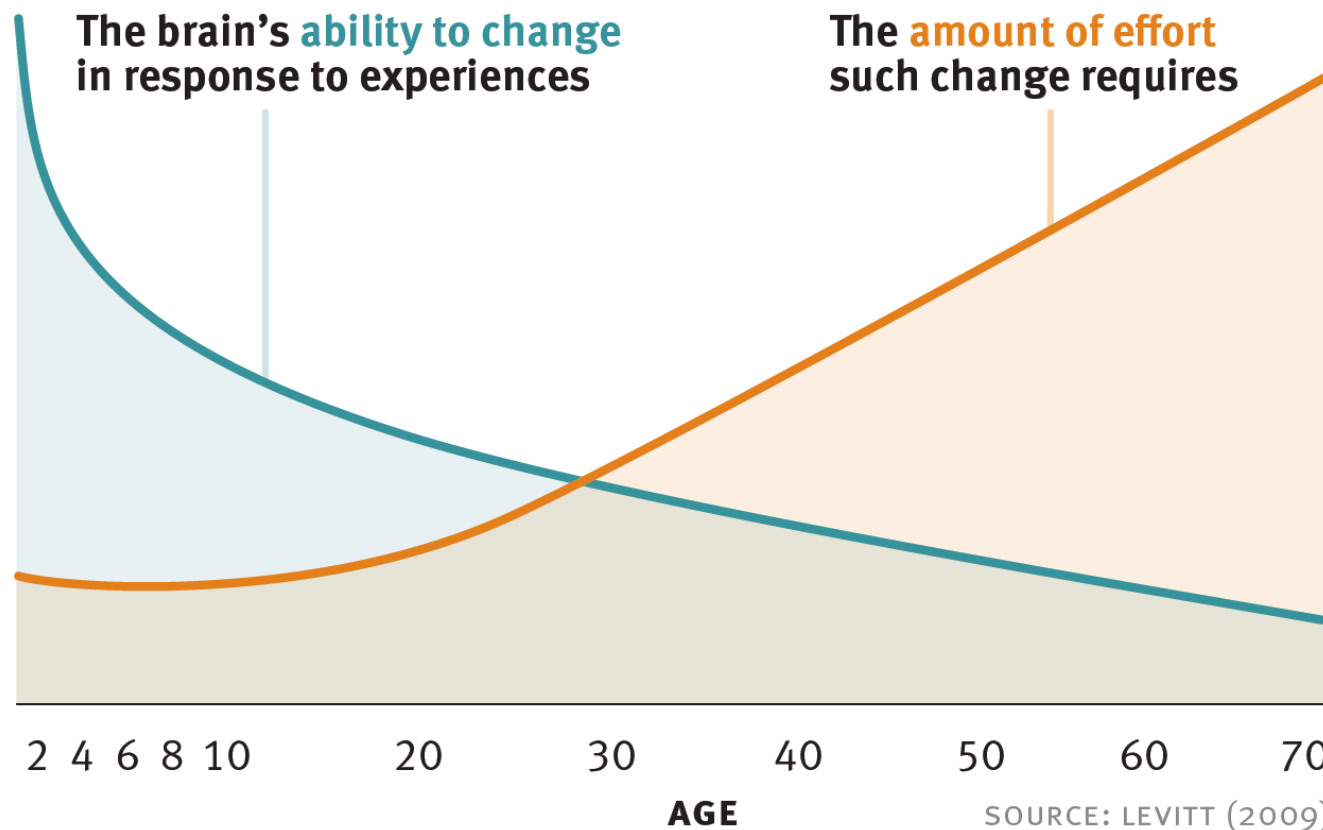


The Developing Child, Harvard

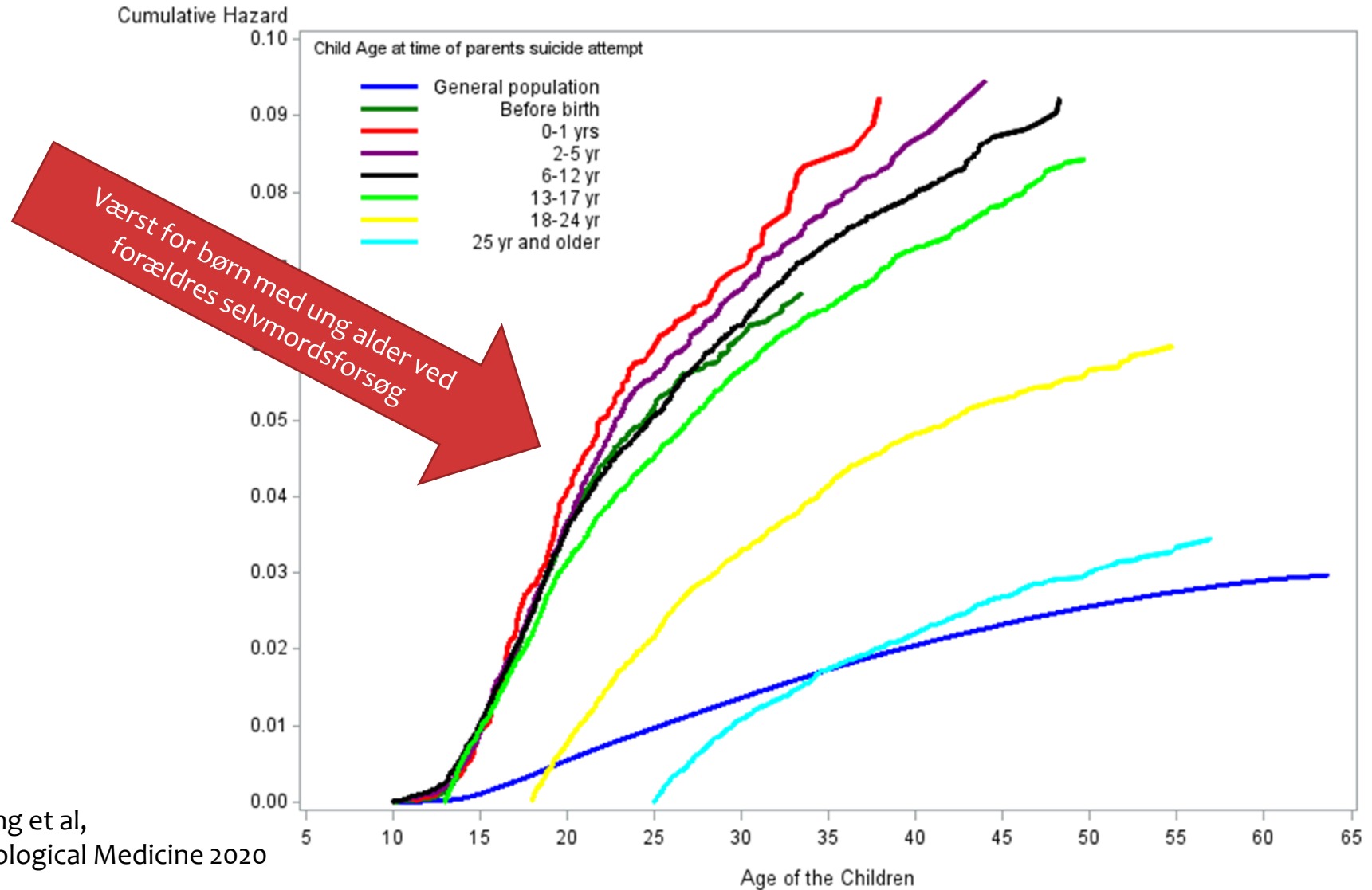


- Brain architecture
- <https://youtu.be/VNNsNgIJkws>

Hjernens evne til udvikling og tilpasning

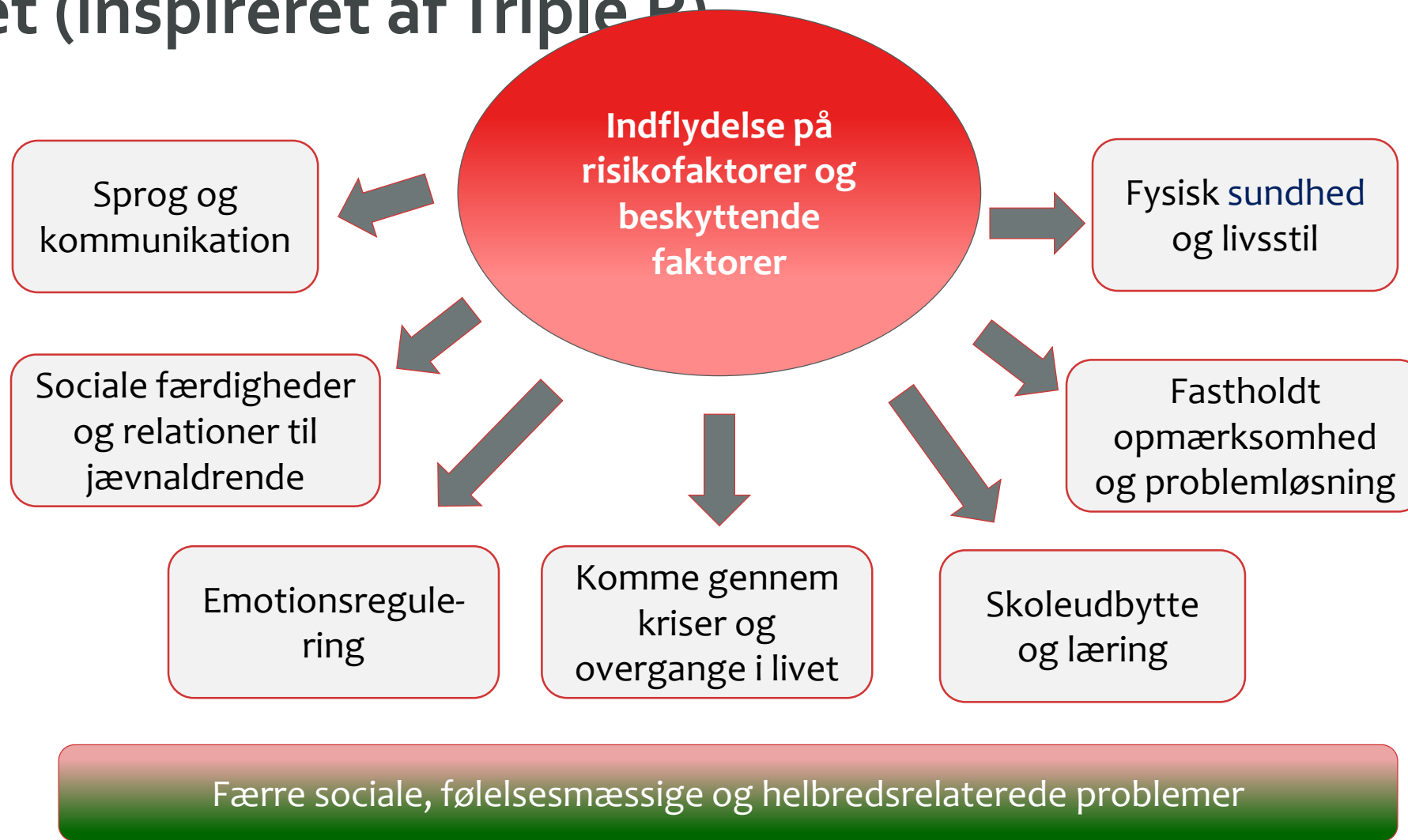


Selvmondsadfærd i to generationer



Ranning et al,
Psychological Medicine 2020

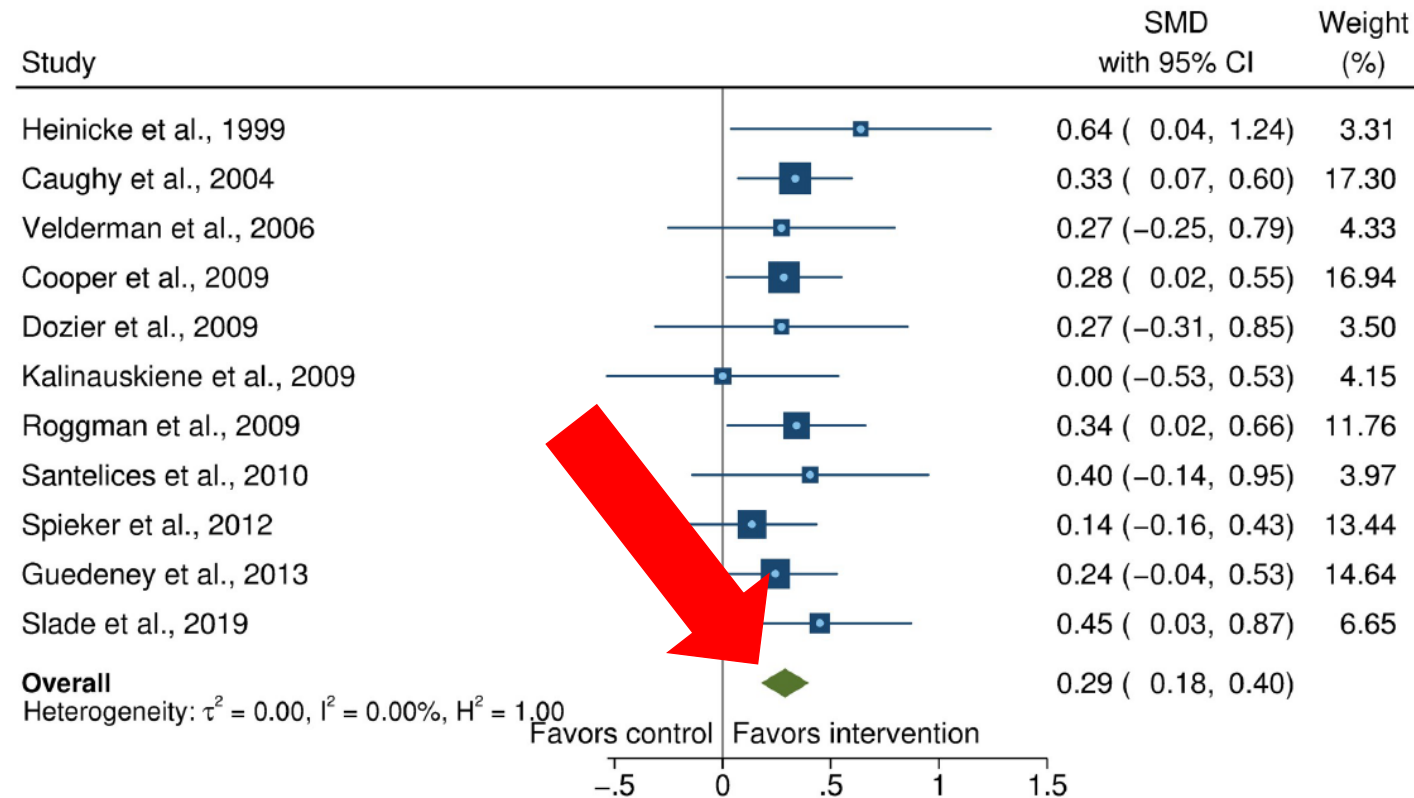
Forældres gennemgribende indflydelse på barnet (inspireret af Triple P)



Evidens for effekten af forældrekompetence- program

PLOS MEDICINE

Parenting interventions for early child development: A systematic review and meta-analysis



Random-effects REML model
Sorted by: Year

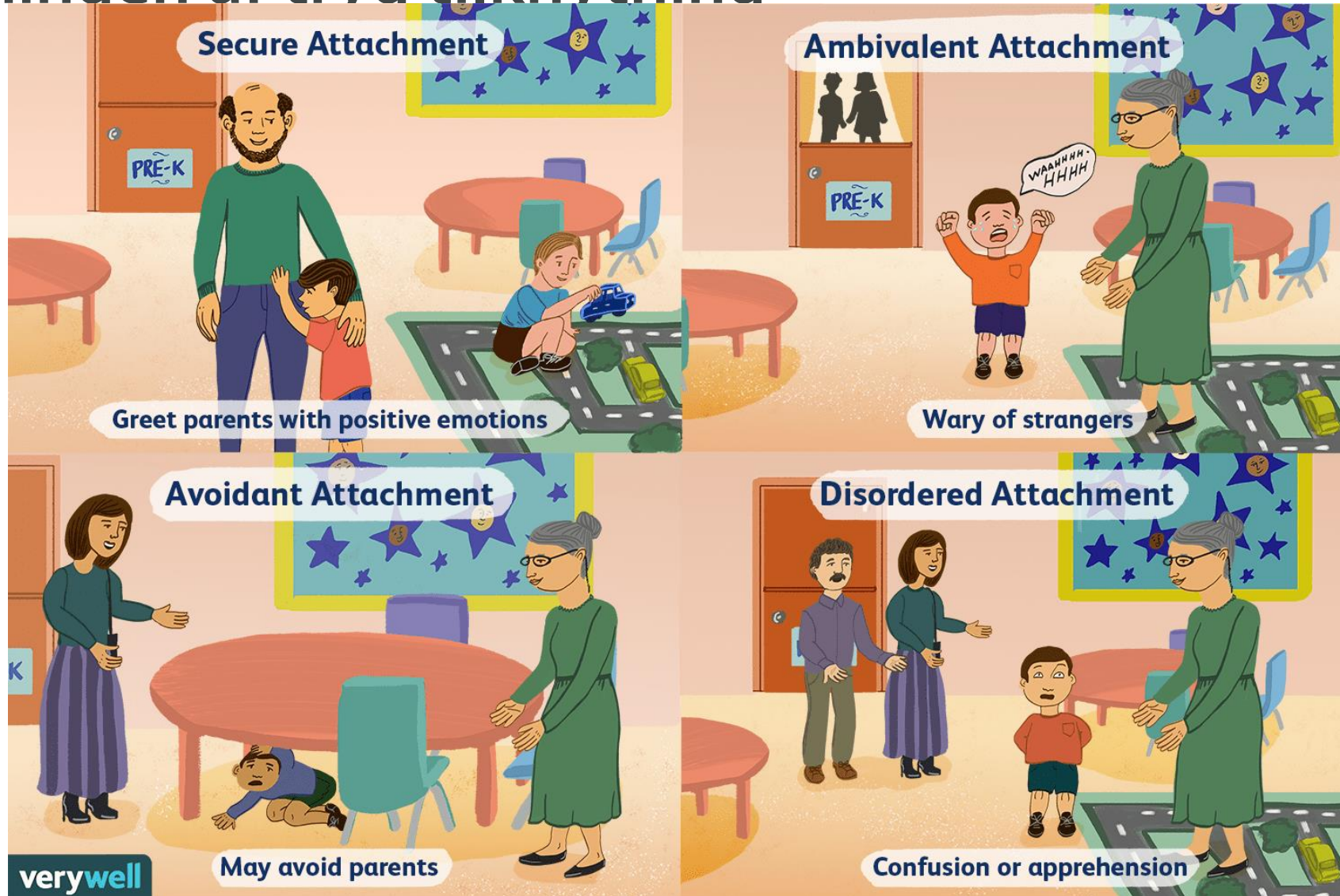
Fig 7. Forest plot for the effect of parenting interventions on attachment. Blue squares represent the SMD for each study, with the size of the square being proportional to the study weight. The whiskers extending from each side of the square represent the range of the 95% CI. The green diamond shows the overall pooled effect size using a random-effects model, which is centered at the point estimate and the diamond width representing the 95% CI. SMD, standardized mean difference.

Disposition

- Mistrivsel – hvad er det, de nye tal viser?
- Hvordan opstår psykisk sygdom, hvilke risikofaktorer kender vi?
- De tidlige år (forældrekompetencer, svangreomsorg)
- **Tilknytning ift miljøet**
- Traumer
- Digitaliseringen
- Almen viden om psykisk sundhed og stigmatisering
- Lidt om resiliens og sundhedsfremme



Betydningen af tre tilknytning



2. Tilknytningen i barndommen

Tilknytningen indre modeller fra de første nære relationer, bliver skabelon for de næste – hvis der er nogen at spejle sig i

- Hvor mange mennesker kan det lille barn relatere sig til?
- Læringsmiljøer og relationsarbejde med stor personvarians



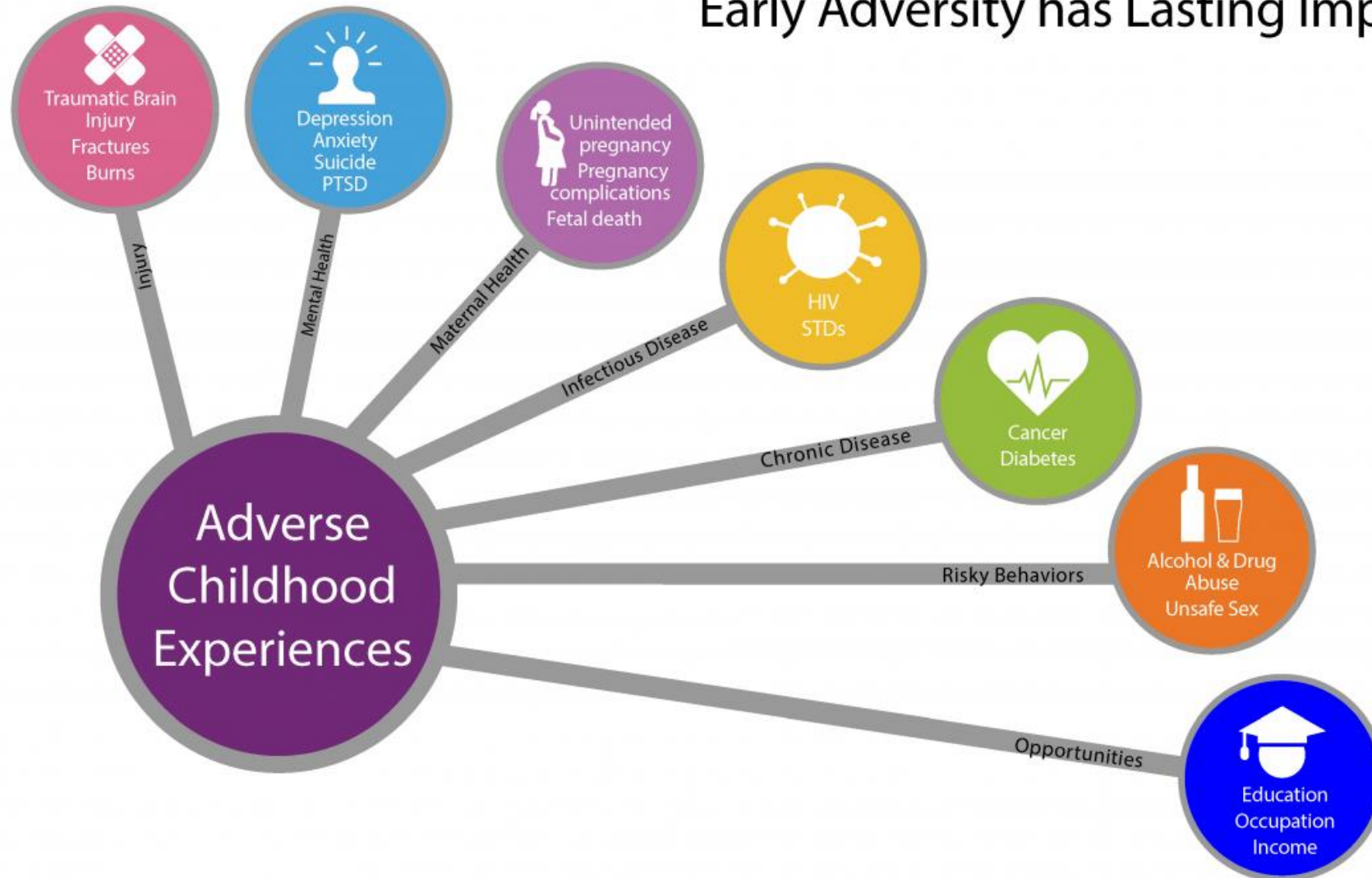
Disposition

- Mistrivsel – hvad er det, de nye tal viser?
- Hvordan opstår psykisk sygdom, hvilke risikofaktorer kender vi?
- De tidlige år (forældrekompetencer, svangreomsorg)
- Tilknytning ift institutioner
- **Traumer**
- Digitaliseringen
- Almen viden om psykisk sundhed og stigmatisering
- Lidt om resiliens og sundhedsfremme

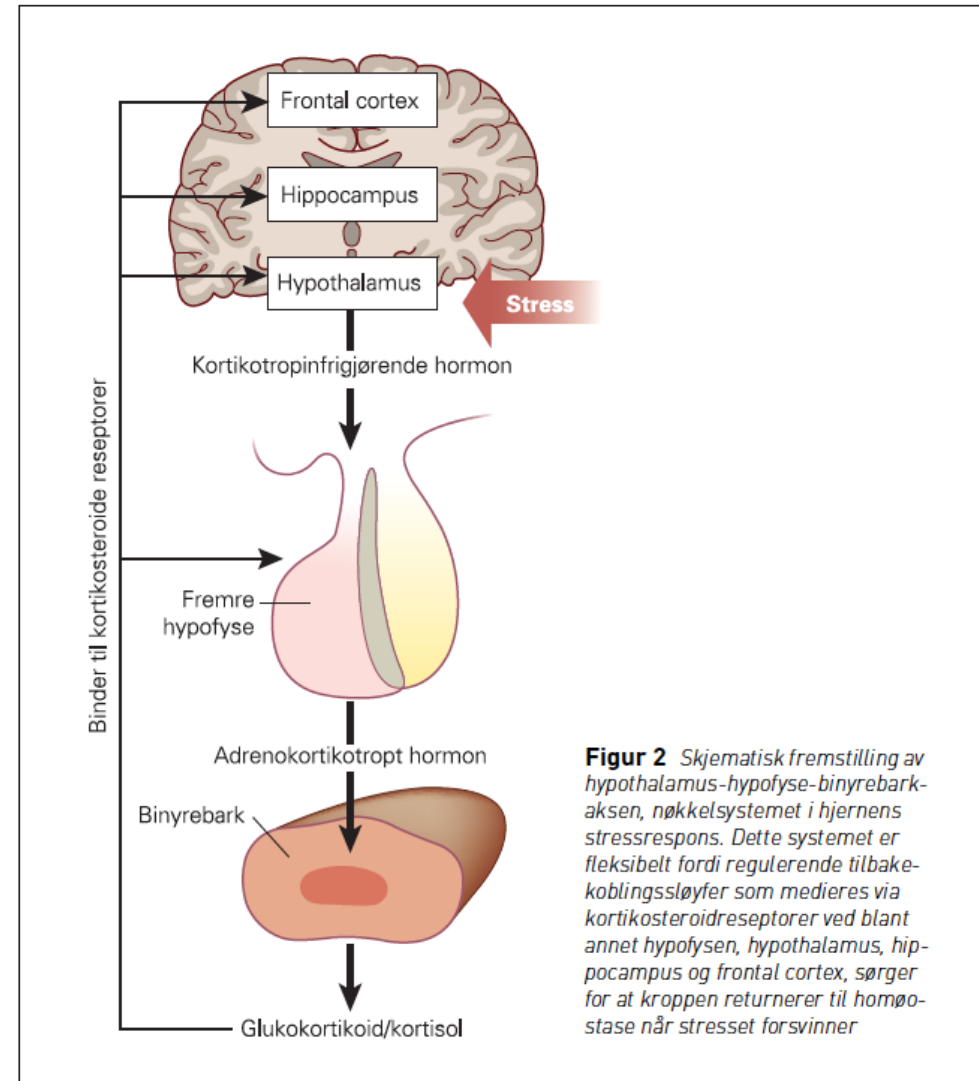


The ACE study (Kaiser-Permanente ACE Study)

Early Adversity has Lasting Impacts



Hvordan påvirker risikofaktorer hjernen?



Disposition

- Mistrivsel – hvad er det, de nye tal viser?
- Hvordan opstår psykisk sygdom, hvilke risikofaktorer kender vi?
- De tidlige år (forældrekompetencer, svangreomsorg)
- Tilknytning ift institutioner
- Traumer
- **Digitaliseringen**
- Almen viden om psykisk sundhed og stigmatisering
- Lidt om resiliens og sundhedsfremme



4. Digitaliseringen

■ Fordele

- Kontakt med andre (hurtigt og over afstande)
- Tidsbesparende, praktisk
- Alsidigt, allestedsnærværende

- Alt foregår på skærme?



■ Ulemper?

- Fysisk påvirkning af hjernens udvikling
- På 24-7, hjernen slapper aldrig af
- Højt tempo, mange skift – træner ikke opmærksomhedsfunktionen
- Idealisering og lavt selvværd
- FOMO, sammenligning med meget stort materiale
- Afhængighed og vane
- Privat, usynligt, skjult for andre/voksne
- Ofte forbundet med at sidde stille

Disposition

- Mistrivsel – hvad er det, de nye tal viser?
- Hvordan opstår psykisk sygdom, hvilke risikofaktorer kender vi?
- De tidlige år (forældrekompetencer, svangreomsorg)
- Tilknytning ift institutioner
- Traumer
- Digitaliseringen
- **Almen viden om psykisk sundhed og stigmatisering**
- Lidt om resiliens og sundhedsfremme



Stigmatisering

- Stigma betyder brændemærke eller miskrediterende særtræk
- **Stereotypificering, fordomme og diskrimination.**
- *Stereotypificering* er tillærte og forsimplede forestillinger om medlemmer af en social gruppe.
- *Fordomme* er stereotypificeringer ledsaget af negative reaktioner, som kan føre til forskelsbehandling og social distance.
- Dermed opstår *diskrimination*
- Kulturelt og historisk betinget
- Uvidenhed og vane
- Ubevidste, skjulte, indbyggede ('Er du sindssyg, mand?')



Baggrund for stigmatisering

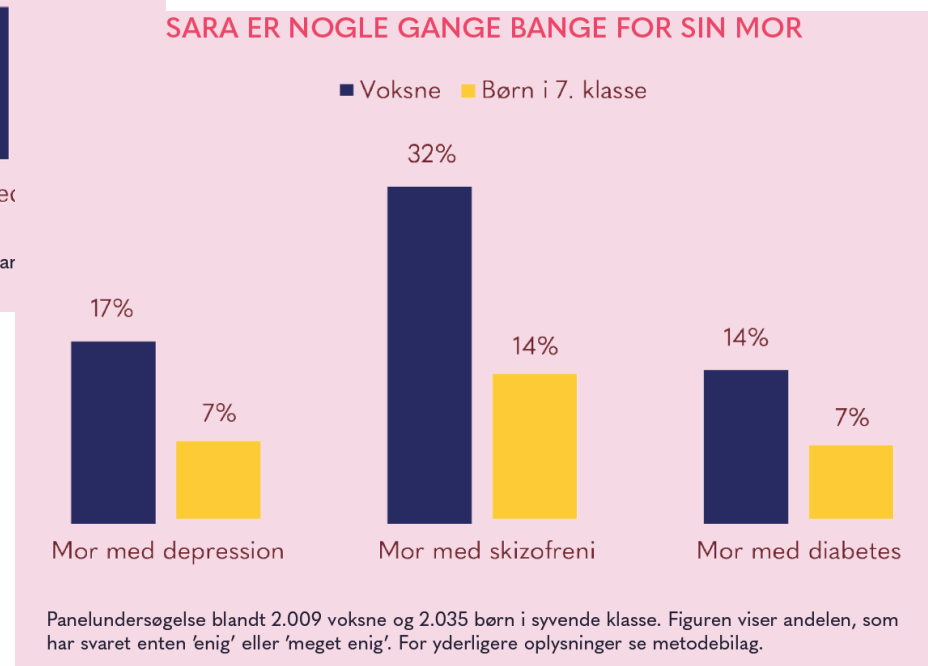
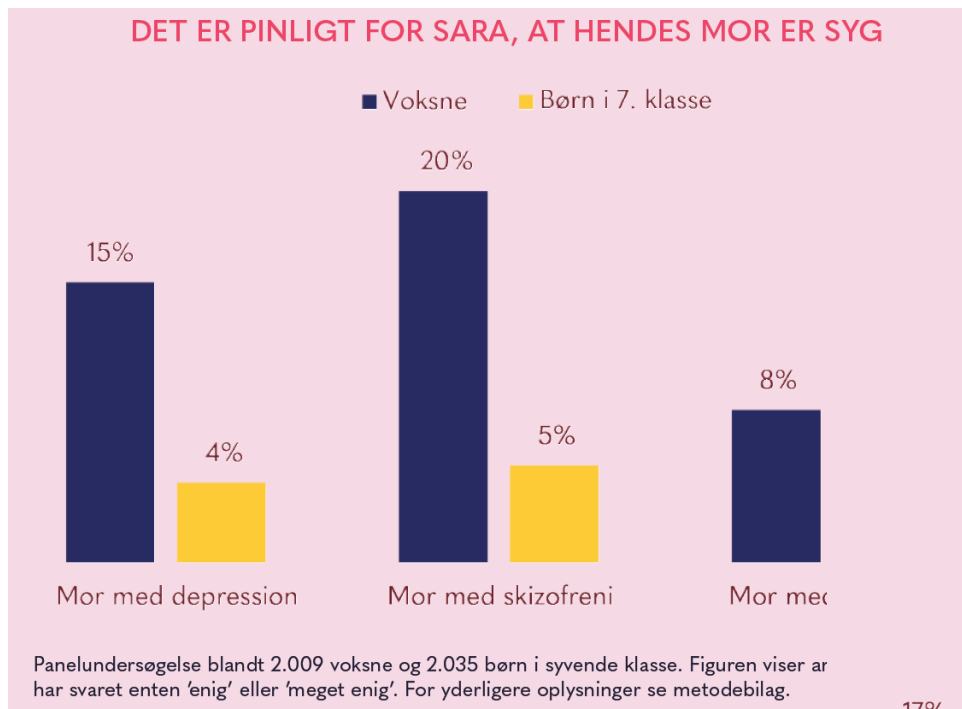
- Historisk perspektiv: Manglende behandlingsmuligheder og manglende kendskab til ætiologien, isolation af psykisk syge
- Uforståelige adfærd
- Generalisering ud fra enkelte negative episoder
- Ængstelse og fordomme
- Når man er ramt: Svært at tale om egne følelser

MANGLENDE VIDEN



Børns Vilkårs Undersøgelse om stigma

Fordomme rammer børnene, når der er psykisk sygdom i familien, Spørg mere så fylder det mindre

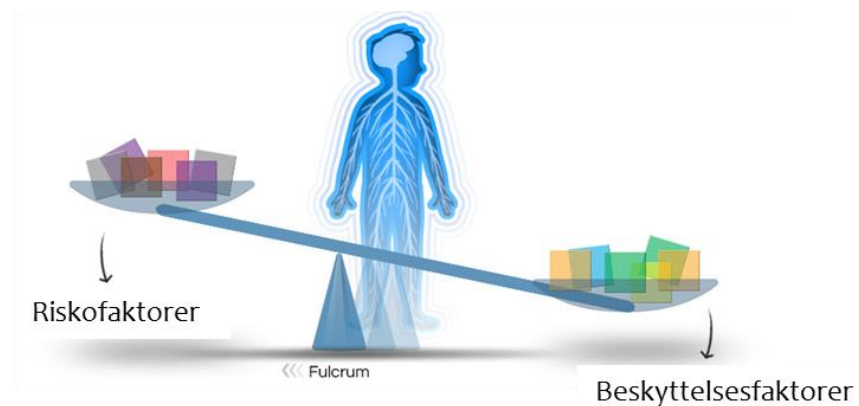
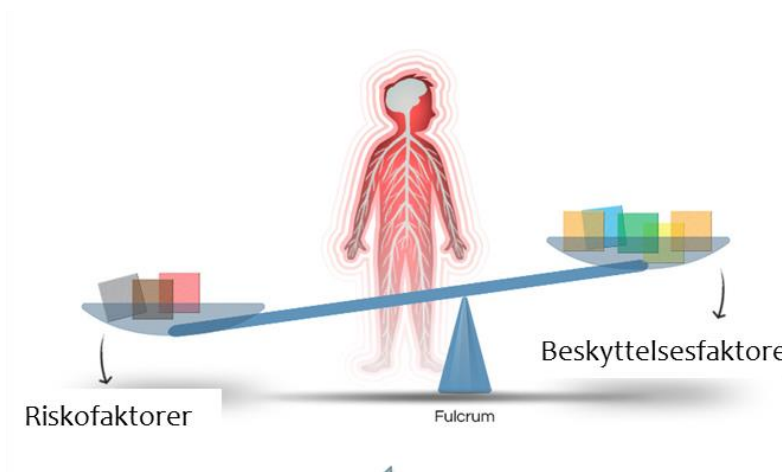
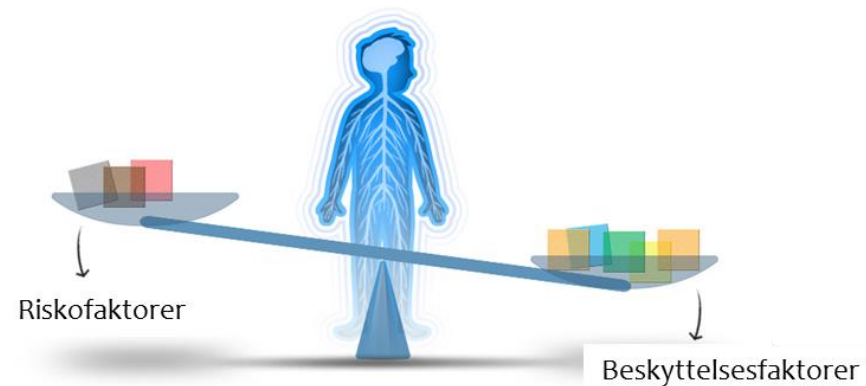


Disposition

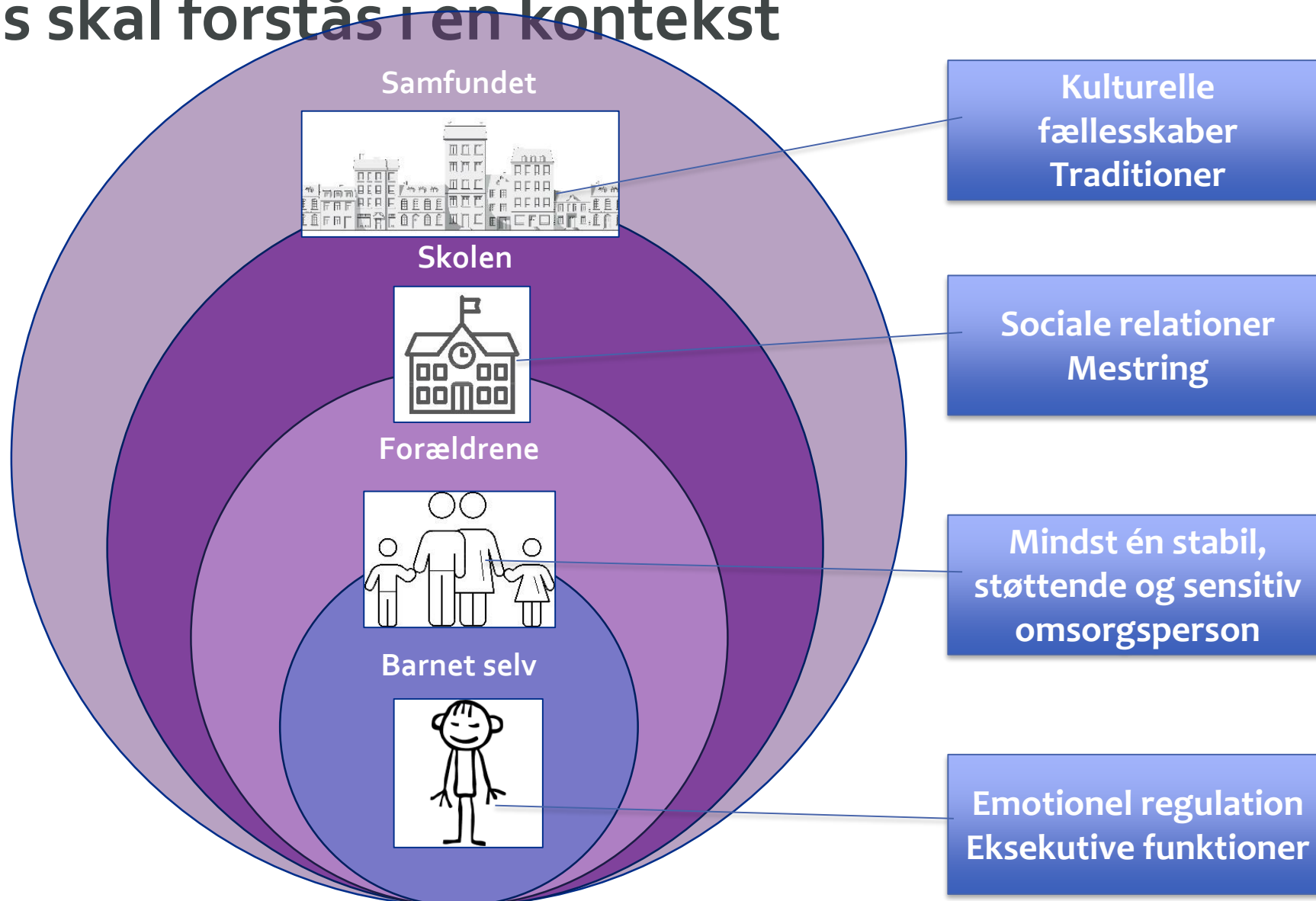
- Mistrivsel – hvad er det, de nye tal viser?
- Hvordan opstår psykisk sygdom, hvilke risikofaktorer kender vi?
- De tidlige år (forældrekompetencer, svangreomsorg)
- Tilknytning ift institutioner
- Traumer
- Digitaliseringen
- Almen viden om psykisk sundhed og stigmatisering
- **Lidt om resiliens og sundhedsfremme**



Resiliens og risiko

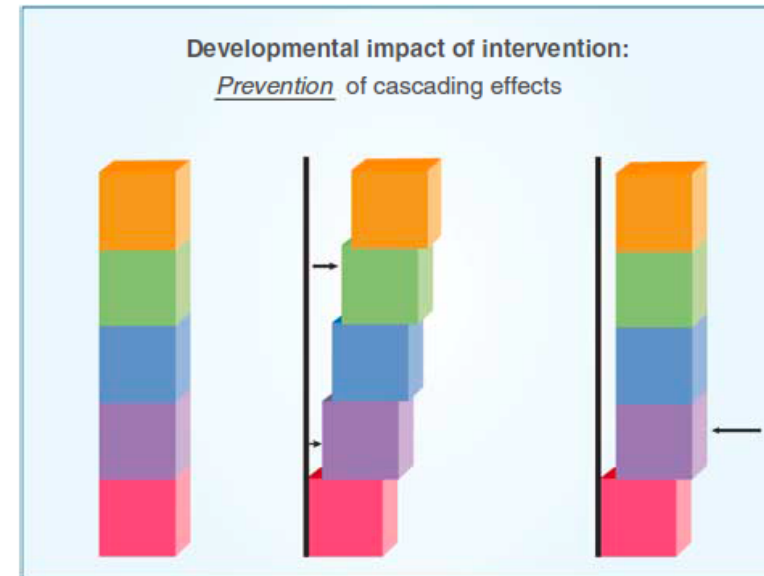


Resiliens skal forstås i en kontekst



Hvordan styrker vi børn og unges mentale sundhed?

- Forebyggelse:
 - Den tidlige udvikling 0-3 år:
 - Traumer: forhindre, bearbejde
 - Digitaliseringen – hos både børn, unge og voksne
- Tidlig intervention/behandling
 - Mentale vitaminpiller: ressourcer og beskyttende faktorer
 - Afstigmatisering af psykisk sygdom
 - Sociale relationer



Fra Veenstra-VanderWeele J, Warren Z. Intervention in the context of development: pathways toward new treatments. *Neuropsychopharmacology* 2015; 40(1):225-237. 1.

Forebyggelse

- Bruge den viden vi allerede har om det lille barns sårbare og udviklingspotente hjerne
- Støtte forældrene:
- Svangreomsorg, fødselsforberedelse, forhold ifm fødslen, forældrekompetencekurser
- Mindre institutioner, pædagogisk uddannet personale

- Små børn – ingen skærm
- Forældre – mindre skærm
- Unge – viden om følelser,
- om stress/usikkerhed/angst, søvn, alkohol, puberteter udviklingspotent fase!



Det fysiske helbred



6 råd om mental sundhed

- Begræns brug af skærme og stoffer
- Brug din krop om dagen og sørg for at sove natten
- Vær optaget af noget, dyrk motion, spil et instrument, være kreativ, politisk eller engageret, gerne sammen med andre
- Tal med nogen hvis du får det dårligt
- Venskaber og sociale kontakter er vigtige
- HUSK at du er et værdifuldt menneske, præcis som du er

Tusind tak for jeres opmærksomhed



Anne.Amalie.Elgaard.Thorup@regionh.dk