


Emosjonsregulering i livets ombyggingssfase.

Selvskading og intox

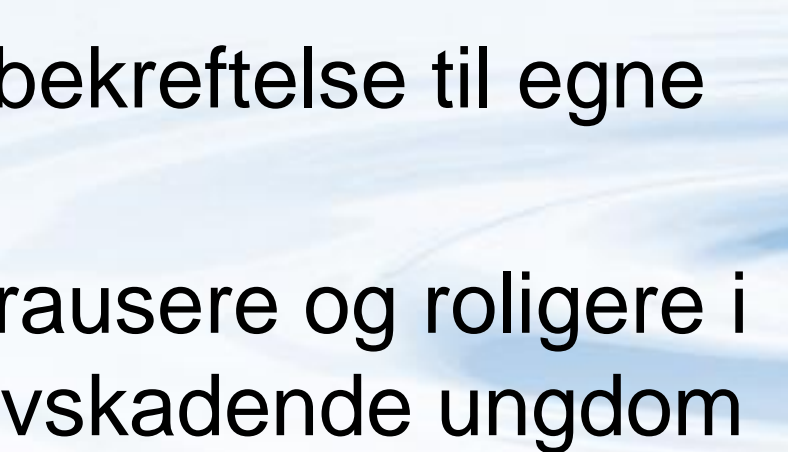
Vårseminaret BSF, Royal Garden 23.04.24

Seksjonsleder BUP BUK/Barne- og ungdomspsykiater

Siri Fagerholt Aas



Etter foredraget håper jeg dere:

- Forstår emosjonsregulering bedre
 - Forstår selvskadende atferd bedre
 - Får støtte og bekreftelse til egne ferdigheter
 - Blir tryggere, rausere og roligere i møte med selvskadende ungdom
- 



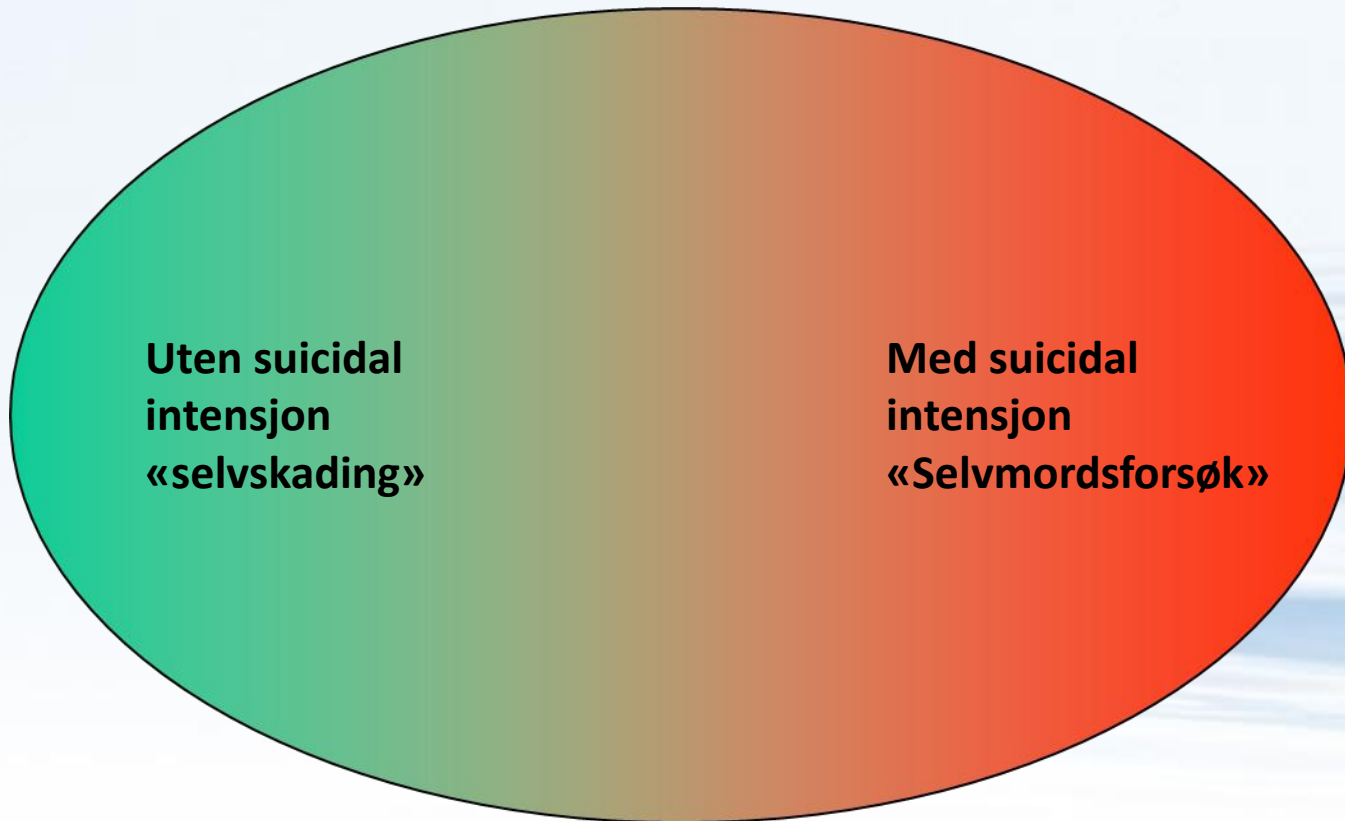
Hva tenker dere om selvskading nå?




Drøft gjerne to og to hvordan det er for dere å møte ungdommer som kommer i avdelingen med selvsykdom, f.eks. paracetintox

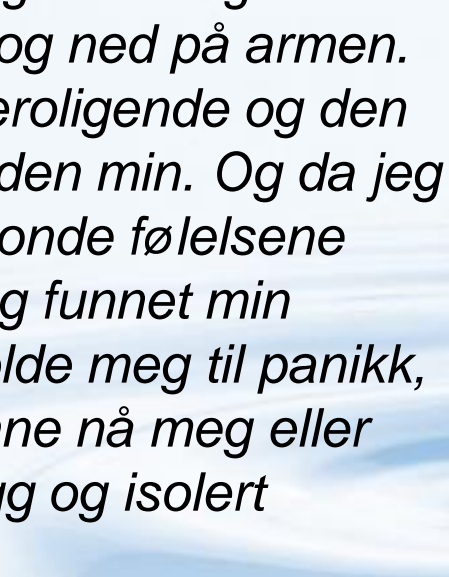


Villet egenskade med og uten suicidal intensjon







”Jeg husker første gangen jeg kuttet meg selv. Jeg satt i skolegården og gnidde et glasskår opp og ned på armen. Det gjorde vondt, men smerten virket beroligende og den fokuserte mine følelser til ett sted på huden min. Og da jeg begynte å blø, var det som om alle de vonde følelsene bare rant ut av meg. Fra da av hadde jeg funnet min fluktrute. Jeg trengte ikke lenger å forholde meg til panikk, frykt, raseri eller sårbarhet og ingen kunne nå meg eller skade meg. Jeg levde i en underlig, trygg og isolert verden”.



Selvskade

BEGREPSAVKLARING/DEFINISJON

- Direkte og intendert ødeleggelse eller endring av eget kroppsvev uten selvmordsintensjon (Favazza, 1992)
- Kan uttrykkes forskjellig og ha varierende omfang; fra et par ganger til en periode, og noen ganger omfattende selvskade over lengre tid, som øker i hyppighet og alvorlighet
- Diagnostikk: ICD-10 «villet egenskade»
 - Skiller ikke ut intensjon
 - Multiaksial klassifisering barn og ungdom: Kodes på akse 4. Obs: tilleggsinformasjon

- 
- 
- Selvskadende adferd kan også forekomme som del av
 - Alvorlig Psykisk utviklingshemming
 - Tvangslidelser

Hvorfor skader noen seg?

Ystgaard, Case studien 2003



- Å straffe seg selv
- Å skremme noen
- Å ønske å dø
- Å få oppmerksomhet
- Å slippe unna en uutholdelig følelse

- Å finne ut om noen var glad i meg

Stänicke (2019)

- Få lettelse
- Kontrollere vanskelige følelser
- Forsøk på å uttrykke ikke-aksepterte følelser
- Skape kontakt og dele erfaring

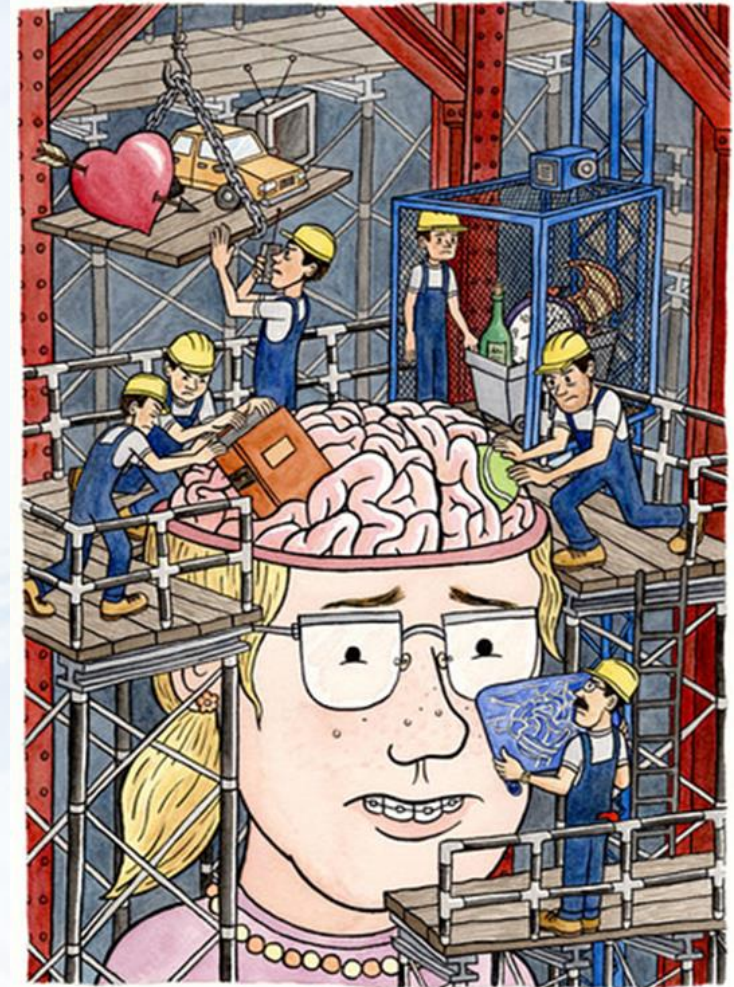




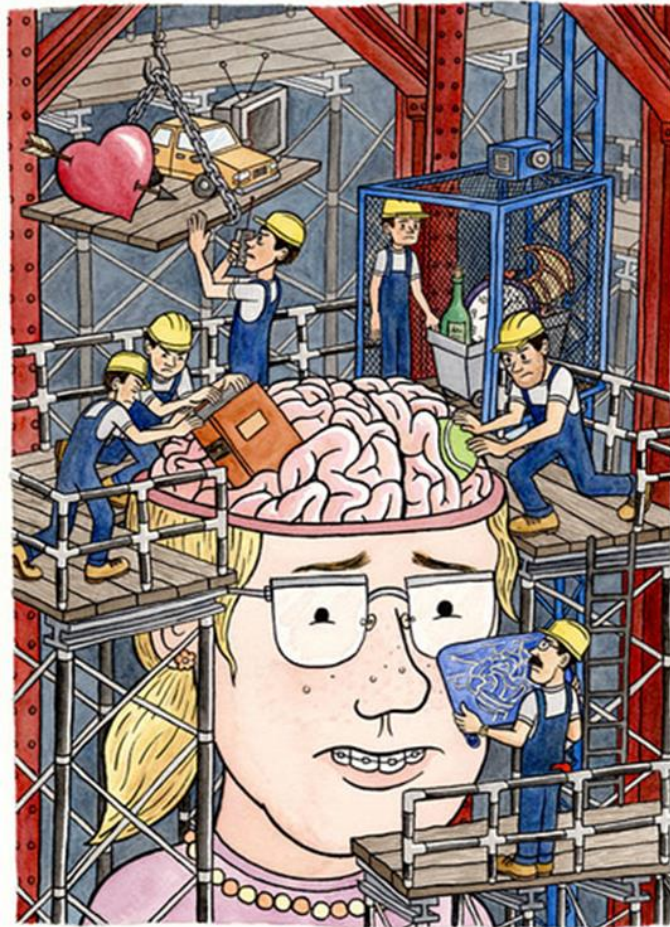
«Den teorien som har best støtte
forskningsmessig og klinisk er at selvskading
som et forsøk på å regulere intense og
smertefulle følelser»

(Klonsky, 2007)

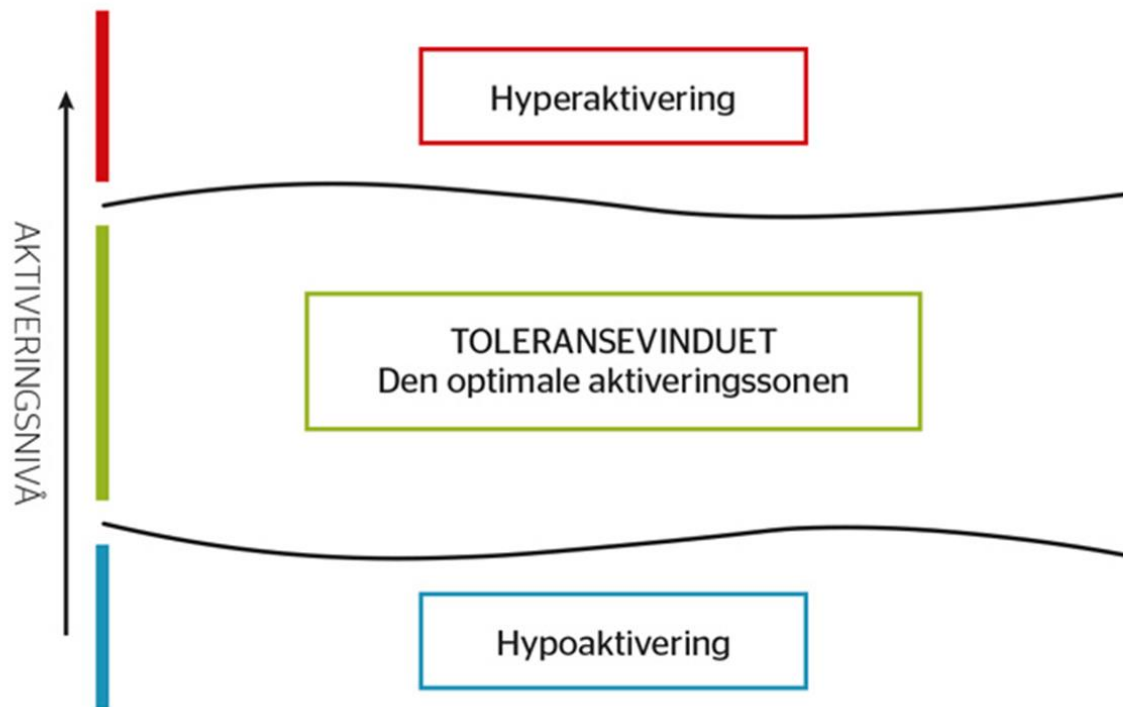
- Starter oftest i ungdomsalderen,
- derfor må vi ha et blikk på de **utviklingspsykologiske** oppgavene i puberteten
- Ungdomstiden er forbundet med store biologiske, kognitive, sosiale og emosjonelle bevegelser og endringer
- Psykologiske utfordringer som
 - økt selvfølelse (på godt og vondt)
 - løsrivelse mot relasjonell gjensidighet
 - identitetsforming
 - autonomi



Typisk



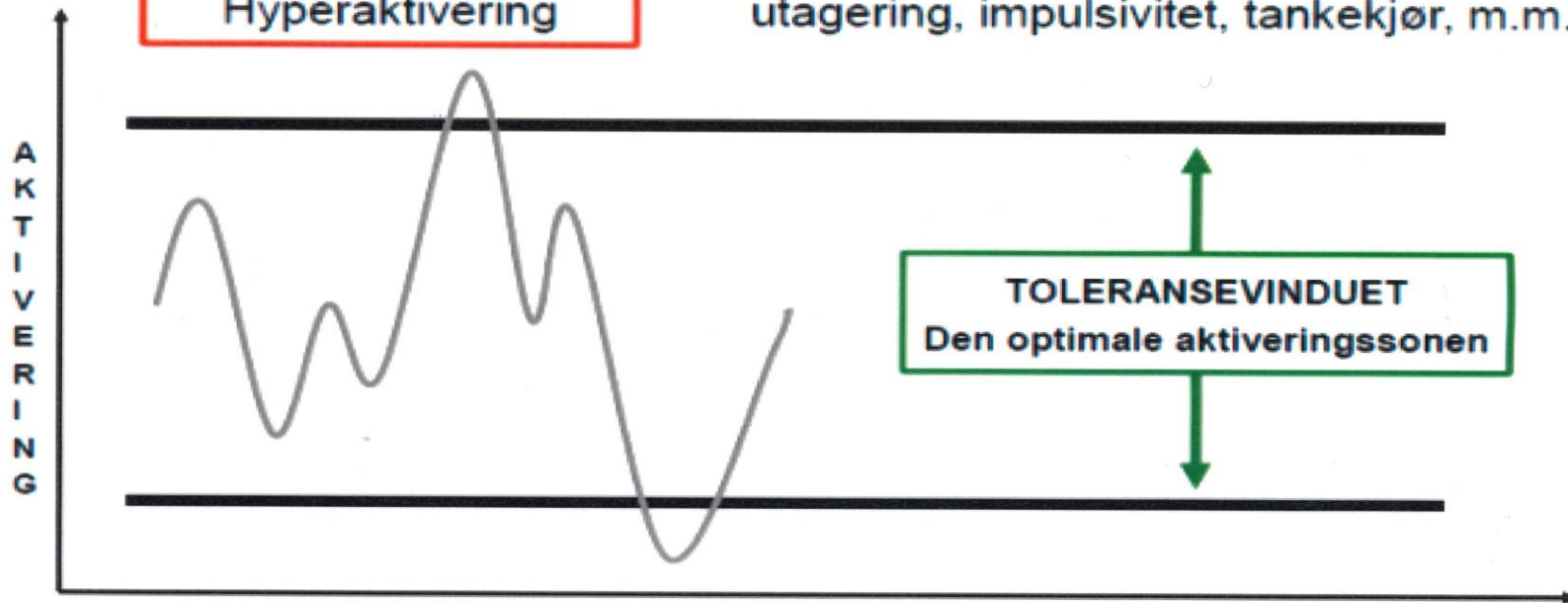
- Store følelser
- Impulsivitet
- Gruppetil-
hørighet
superviktig
- Uerfarne
- Midlertidig tap
av ferdigheter



Toleransevinduet, et nyttig verktøy

Sympatisk aktivering
Hyperaktivering

Fight/flight modus: Angst, aggresjon, utagering, impulsivitet, tankekjør, m.m.



TOLERANSEVINDUET
Den optimale aktiveringssonen

Parasympatisk aktiv.
Hypoaktivering

Freeze modus: Nedstemthet, tomhet, dissosiasjon, fjernhet, m.m.

Følelsesregulering og selvskading

Biososial Teori (Linehan, 1997)

Biologisk sårbarhet for følelser

(sensitivitet, reaktivitet og sakte retur til baseline)



Invaliderende miljø

Som ignorerer, straffer, nekter, legger lokk på følelser



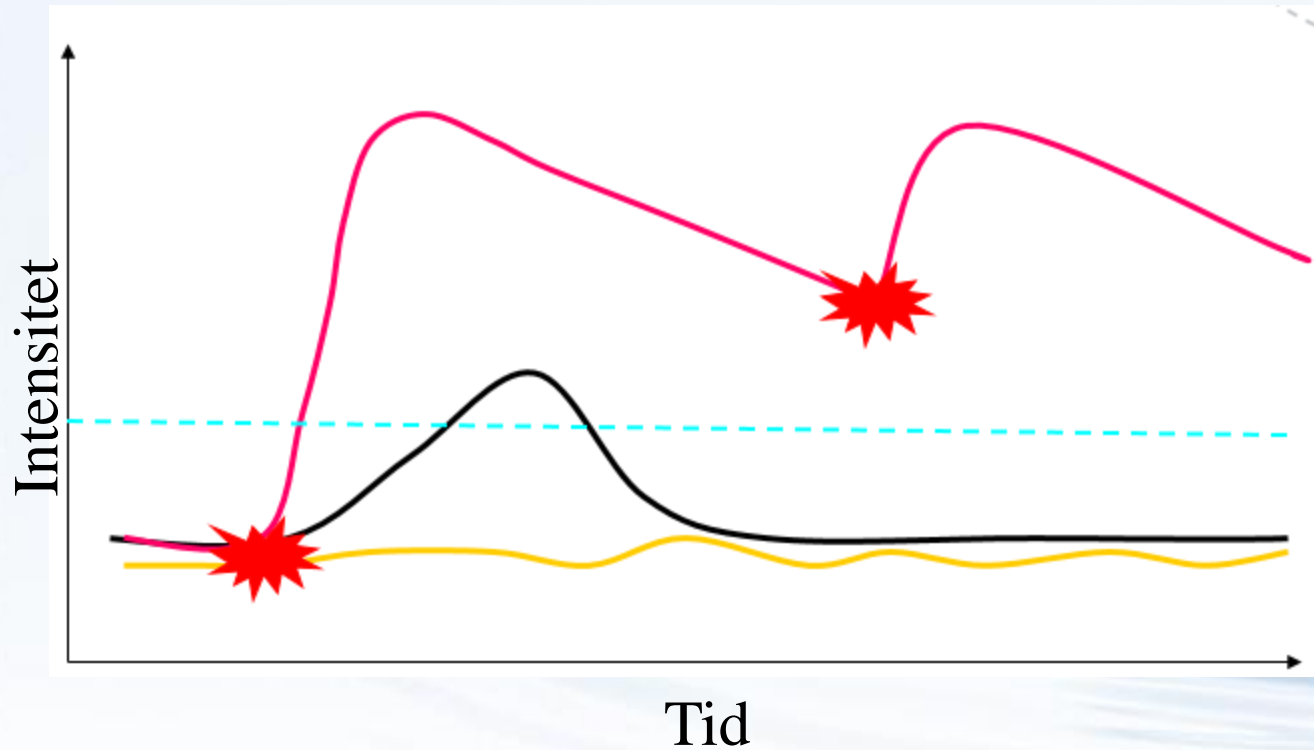
Forvirring om en selv

Impulsivitet

Emosjonelle svingninger

Mellom-menneskelige problemer

Regulering av emosjoner (følelser)



Behandling

- Finnes god behandling!
- Behandle grunnlidelsen
- DBT- dialektisk adferdsterapi
 - lærer å bruke ferdigheter i å regulere følelser og mestre stress

Motiver til å ta imot hjelp

Egne holdninger

- En del selvskadere rapporterer at de blir møtt med avvisende og kritiske kommentarer fra helsepersonell.
- Tendens til at vi tenker og snakker om dem som manipulative.



Helsepersonell

Rutiner og rammer hos oss

Egne reaksjoner

Sårbar gruppe, møt med respekt

Tørr å spør

Motiver til å ta imot hjelp

Stå i usikkerhet

Stå sammen, støtt hverandre





Validering vs invalidering

- Annerkjennelse av at din opplevelser, følelse, tanker og atferd gir mening og er forståelig
- Roer ned kroppen
- Ikke annerkjennelse
- Fører til økt fysiologisk aktivering
- Økt aktivering: evne til å beskrive går ned og impulsiv atferd går opp

- **ALTSÅ:** Vår evne til å uttrykke oss presist og handle fornuftig avhenger av hvor emosjonelt aktivert vi er
- **OG:** Det er vanskeligere å validere en person som ikke beskriver og uttrykker seg

[Brené Brown on Empathy – YouTube](#)



Tåle

- Vi voksne må tåle at ungdommer har det vondt, samtidig som vi må holde fast i håpet om at det blir bedre, og gi støtte til å holde ut alle typer følelser.



Forekomst

- Suicid, Ca 600 pr. år (674 i 2018)
- Meget sjeldent under 14 år
- 25% av de under 25 år
- Flest menn
- Suicidforsøk hyppigere blant jenter, tablettinntak er sjelden dødelig
- 10-12% under 17 år har selvskadet



Forebygging

Åpenhet, folkeopplysning

Trygg kommunikasjon, trygg nettbruk

Forebygging på flere nivå

Fang opp risikopersoner, spør

Mange har psykisk lidelse/ rus

50% vært i kontakt med psykisk helse

Tanker til slutt?

Var dette hjelpsom kunnskap?

Hva var ev hjelpsomt?

