

FORUM Karolinska Institutet

Att tänka stort!

- Hur når man ut med evidensbaserad kunskap?

Fredrik Livheim
leg. psykolog, doktorand, projektledare ACT
FORUM – Forskningscentrum för psykosocial hälsa vid Maria Ungdom och Karolinska Institutet

FORUM Karolinska Institutet

Översikt

- ✓ Ökar den psykiska ohälsan och stress hos unga?
- ✓ Om den ökar, varför gör den det?
- ✓ Vad är ACT?
- ✓ Hur kan man ensam behandla 5000 patienter om året?

FORUM Karolinska Institutet

Översikt

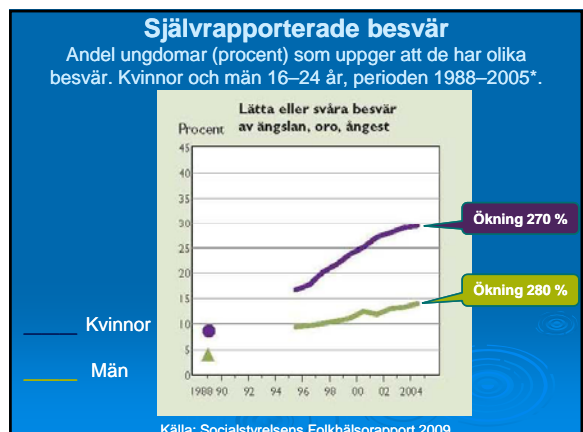
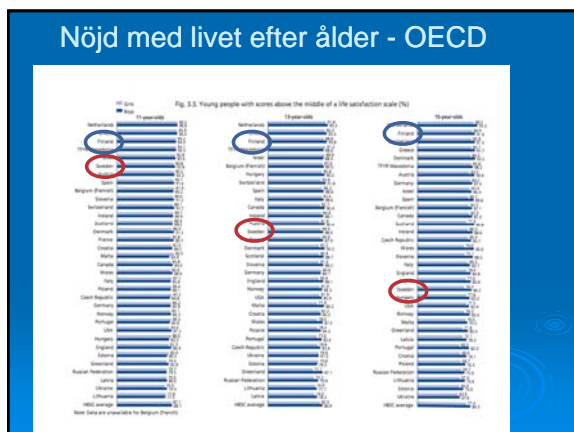
- ✓ Ökar den psykiska ohälsan och stress hos unga?
- ✓ Om den ökar, varför gör den det?
- ✓ Vad är ACT?
- ✓ Hur kan man ensam behandla 5000 patienter om året?

Ökar den psykiska ohälsan och stress hos unga?

Ungdomar stress och psykisk ohälsa
- Analyser och förslag till åtgärder
SOU 2006:77

&

Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009





FORUM Översikt **Karolinska Institutet**

- ✓ Ökar den psykiska ohälsan och stress hos unga?
- ✓ Om psykisk ohälsa ökar, varför gör den det?
- ✓ Vad är ACT?
- ✓ Hur kan man ensam behandla 5000 patienter om året?

Varför denna kurs?

SvD

Ung, frisk, deppig – en svensk gåta

Publicerad: 22 mars 2009, kl 15:50 av: Sveriges Radio, 14:00 2009, kl 13:32

OROANDE. Svenska ungdomar skattar sin egen psykiska hälsa lägre än många jämnåriga europeer. Idagtidens ska försöka ta reda på varför. För det är "helt sjukt" om svenska barn och ungdomar mår allt sämre psykiskt i vårt barska land. Vi bejakar med ett friska. Gyn ungdomar i Hagsätra om hur de ser på livet.

De allra flesta står utskräckt, men svenska barn och ungdomar skattar sin psykiska hälsa lägst av alla skolelever i Norden och lägst än många länder i övriga Europa också. Detta visar

Tack och lov verkar ökningskurvan plana ut om man ser på statistik mellan 2004-2007

Vad beror ökningarna på?

Tänkbara orsaker till ökande psykiska ohälsa:

- 1. Ökad arbetslöshet**
 - Svårt för oss att påverka, men vi kan jobba med hur man kan hantera detta. (vi gör en studie)
- 2. "Individualisering"**
 - För mycket valfrihet
 - Minskad acceptans för psykiskt lidande
 - ACT handlar till stor del om hur man kan förhålla sig till detta. Detta hänger ihop med alkohol och sömn också.
- 3. Mer alkohol**
 - Kan vi psykologer jobba med. Inom ACT adresseras genom att vi jobbar med känslomässigt undvikande. Samt adresseras i specialanpassad manual.
- 4. Mindre sömn**
 - Sannolikt relaterat till stress och livsstil, detta kan vi arbeta med.
- 5. IT-stress**
 - Spelar evolutionen oss ett sprätt? Sociala jämförelser stressar oss.
- 6. Orealistiska kroppsideal**
 - Spelar evolutionen oss ett sprätt? Jämförelser stressar oss. (deintie framman)

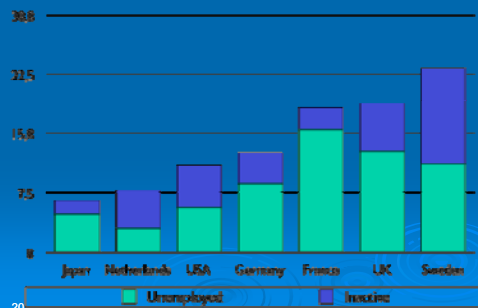
1. Ökad arbetslöshet

- ✓ Arbetsmarknadskriser på 90-talet resulterade i en kraftig ökning av arbetslöshet inom åldersgruppen
- ✓ Etableringsåldern ökat från 21 till 30 år mellan 1990 – 1999. (den ålder då ¼ av en årskull har sysselsättning)
- ✓ Högre utbildningskrav har medfört en senareläggning av inträdet i arbetslivet.
- ✓ Ökning av tillfälliga anställningar
- ✓ Den materiella standarden har försämrats jämfört med äldre generationer
- ✓ Minskade disponibla inkomster hos unga
- ✓ Mindre sambos och mera "mambos"

Ungdomar stress och psykisk ohälsa - Analyser och förslag till åtgärder - SOU 2006:77

Arbetslösa + inaktiva 20-24 år

(%), OECD 1997 (Ryan 2001)



3. Alkohol och psykisk ohälsa Systematiska litteraturoversikter

(1300 artiklar)

- Longitudinella studier
 - Minst ett års uppföljningstid
 - Individerna var 8-19 år vid studiens början
- Analyser
 - Alkohol leder till Depressiva symptom
 - Depressiva symptom leder till Alkohol
 - Alkohol förekommer innan självskada
 - Alkohol förekommer vid självskada

Malmgren, L., Ljungdahl, S. & Bremberg, S. (2008). Psykisk ohälsa och alkoholkonsumtion – hur hänger det ihop? En systematisk kunskapsöversikt över sambanden och förslag till metoder för att minska psykisk ohälsa och alkoholkonsumtion bland ungdomar. Statens folkhälsoinstitut. ISSN: 1653-0802.

Orealistiska kroppsideal

- Vi är duktiga på att jämföra och döma
- Bedöma utseende har fyllt en viktig funktion evolutionärt (sjukdomar, reproduktion etc.)
- Tyvärr kan inte hjärnan skilja på en retuscherad affisch och verkligheten
- Baksidan med skönhetsidealerna...



Skönhetsidealerna skadar allvarligt dig själv och personer i din omgivning

44



Vissa ideal dödar!

45

"Individualisering"

- För mycket valfrihet (delvis också fantastiskt)

" – Vi blir uppfostrade till att vi kan bli vad vi vill och då blir det mycket höga krav." - Tjej 18 år

- Minskad acceptans för psykiskt lidande

Ungdomar stress och psykisk ohälsa
- Analyser och förslag till åtgärder - SOU 2006:77

"Individualisering"

- Minskad acceptans för psykiskt lidande

- ✓ Missförhållanden (tex. våld, förtryck) som tidigare sågs som "naturliga" accepteras inte. Detta kan leda till att upplevelsen av problem ökar trots att "fenomenet" inte ökar.
- ✓ En utveckling mot en värld av mindre faktiska problem kan således medföra en upplevelse av ökade missförhållanden. (vi verkar behöva kontraster)
- ✓ Motsvarande kan också gälla inställningen till psykiska problem, dvs. att acceptansen av psykiska problem kan ha minskat. (se på psykakuterna)

Ungdomar stress och psykisk ohälsa
- Analyser och förslag till åtgärder - SOU 2006:77

Varför acceptans?

SvD



Lindblad, Anders. *Anders Lindbladens. Sådan är jag inte. Carlens? Först när jag står på scenen i en teater. De blir varann klädd. Har jag då ett så glad igen och du så ledig?*

Nolltolerans mot ohälsa har sitt pris

Publicerad: 11 mars 2009, kl. 16.00. Senast ändrad: 11 mars 2009, kl. 16:07

FÖRBYLLANDE. Allt fler svenska barn beskriver att de ofta känner sig nere, har svårt att somna eller har ont i magen. De mår sämre än jämnåriga i många andra länder. Hur kan det vara så här? Frågar sig läkaren Frank Lindblad och Carl Lindgren i boken *Välståndets gåta*. En "freds bok" kallar de den.

Barnläkaren Carl Lindgren och barnpsykiatern Frank Lindblad känner varandra sedan länge. De står bakom SVU-boken om svårhet och ångest hos barn och ungdomar som *Frank*. Frank.com



Normalisering av att livet bitvis gör ont



Lycka = frånvaro av smärta & obehag
(den medicinska modellen)

Mitt liv suger... (ibland)



Våra nio grundkänslor

- "bra"/"positiv" känsla eller "dålig"/"negativ" känsla?

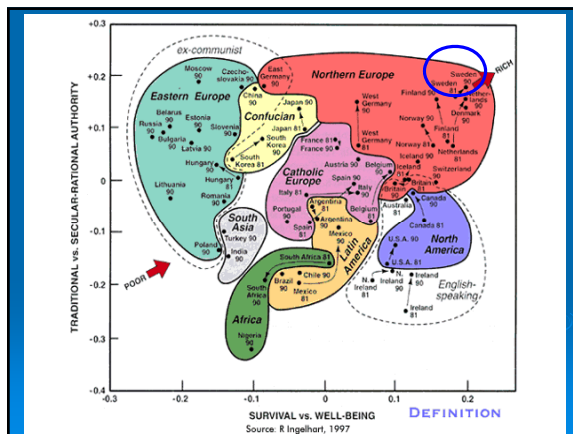


1. Förälskelse
2. Glädje
3. Nyfikenhet
4. Ilska
5. Rädsla
6. Sorg
7. Skuld
8. Chock
9. Äckel

Om livet



x



Men, tänk om jag väljer fel?!

Man vill ju alltid välja det bästa valet när det finns så stor frihet



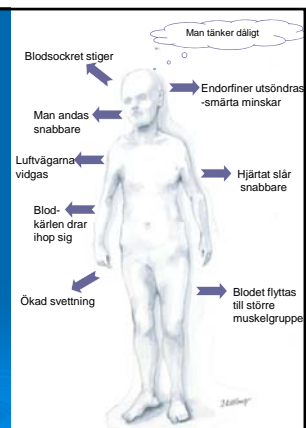
- Förmågan att hantera alla val i livet verkar inte utvecklats i samma takt som de nya möjligheterna har tillkommit.
- Motsvarande kan också gälla inställningen till psykiska problem, dvs. att acceptansen av psykiska problem verkar ha minskat.

Alla dessa val!



Stressreaktionen

- "Slåss eller fly-reaktionen" (fight or flight)
- Handlar om effektiv omfördelning av resurser
- Fyller en funktion för överlevnad

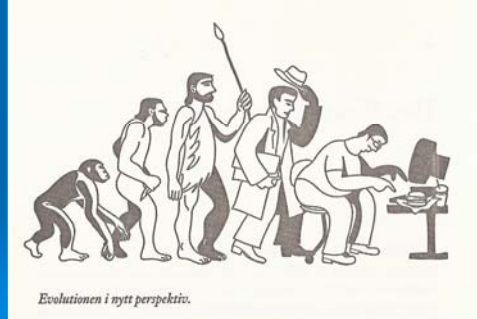


Hjärnan är en:
"bli inte dödad maskin"
utvecklad i en farofylld miljö



14

Evolutionen i nytt perspektiv
- Vi ställs inför nya typer av hot



Ett tänkvärt citat...

I vår utveckling frontalkrockar vi med evolutionen, med hjälp av språket (som ger oss tänkandet) kan vi bokstavligen stressa ihjäl oss.

Vi måste hitta fungerande strategier för att förhålla oss till hur vi "språkar" med oss själva.

- Fredrik Livheim

Vi människor är enda arten på vår planet som tar livet av oss...

Även härliga upplevelser kan väcka smärta

42

En iakttagelse

"Mitt liv har varit fullt av tragedier...
... de flesta av dem har aldrig inträffat."

- Mark Twain

Hur kan jag hantera tänkandet så att jag inte stressar sönder mig?



CD skiva med 6 övningar www.livskompass.se

Vad är medveten närvaro?

(Mindfulness på engelska)

Medveten närvaro innebär att vara uppmärksam på ett speciellt sätt:

avsiktligt,

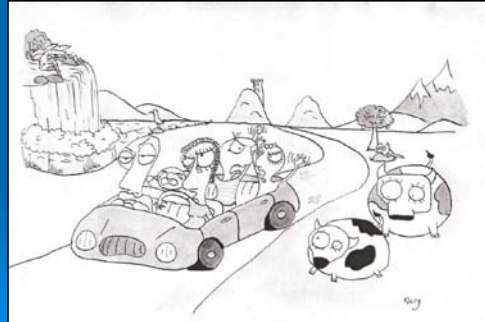
i nuet

och utan att värdera eller döma.

– JON KABAT-ZINN

53

- Är vi framme snart!?!



54

Medveten närvaro



55

Missar jag saker i livet?

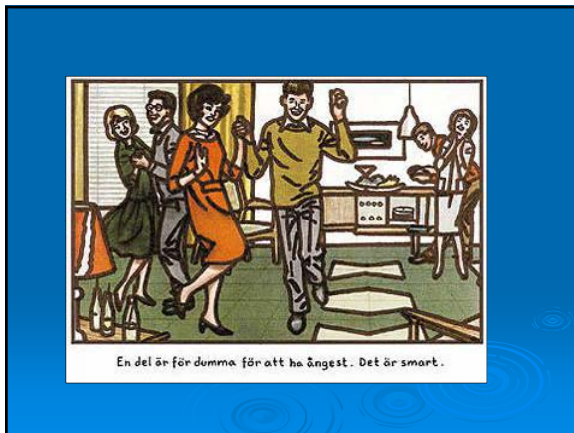



Vad är viktigast? - Målet eller vägen dit?



13

Filmtajm?



FORUM **Översikt** 

- ✓ Ökar den psykiska ohälsan och stress hos unga?
- ✓ Om den ökar, varför gör den det?
- ✓ Vad är ACT?
- ✓ Hur kan man ensam behandla 5000 patienter om året?

Vad är skillnaden mellan ACT och "vanlig" terapi, till exempel KBT?

Det handlar inte ACT versus KBT

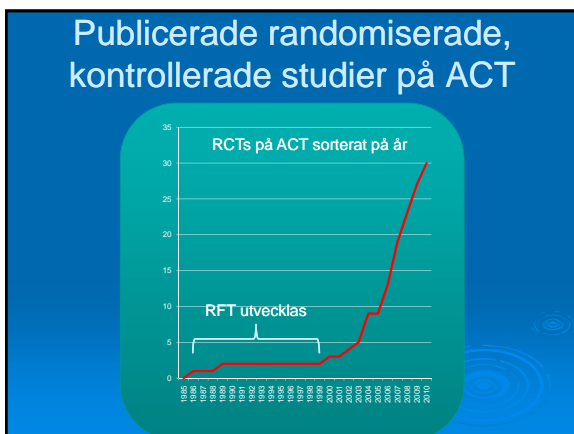
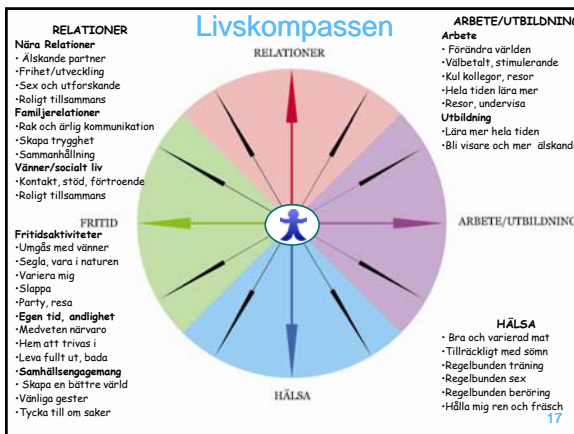
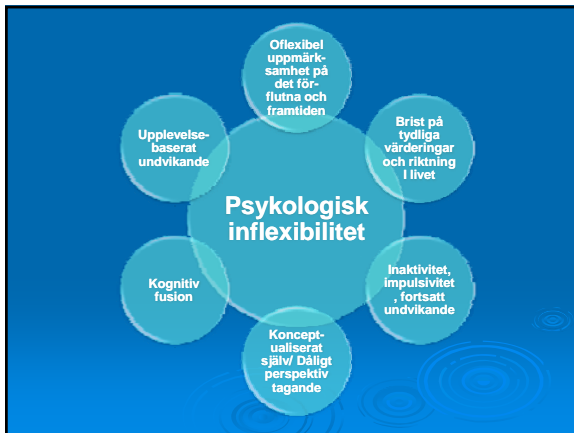
- ACT är en del av KBT
- Det är inte en tävling **mellan** behandlingar, det handlar om att utveckla fungerande och bra behandlingar för att hjälpa människor.

Tredje vågens KBT

Vad skiljer "vanlig KBT" och ACT?

- Fokus på att leva ett "bra & funktionellt liv" (fokus på funktion, ej symtom, tex. Kronisk smärta, psykos)
- Kontextualism (hur fungerar saker i sitt sammanhang vad vill jag? Fokus på hur den jag möter vill leva sitt liv)
- Existentiella inslag och acceptans (normaliserande och utforskande av människans livsvillkor)
- Mindfulness/medveten närvaro (baserat på metoder som har stöd i forskning)

De sex nyckelkomponenterna i ACT



Summering av ACT forskning, 26 RCTs

RCTs	Mediation	RCTs	Mediation
Depression 2	2	OCD1	1
Stress 3	3	Epilepsi	1 1
Psykos 2	1	Diabetes	1 1
Ångest 1	1	Övervikt	1 1
Smärta 3	1	Stigma	2 1
Burnout 1	1	Inläring	2 1
Trichot. 1		Cancer	2 1
Missbruk 1		Rökning	1 1
		BPD1	1

- 69% visar lyckad mediation eller moderation; 92% rapporterar kohorenta process skillnader; endast 2 är "tysta".



Spaning om psykologisk forskning i framtiden

- ✓ Kommer att ställas krav på evidens av behandlingar
- ✓ Psykologisk behandling kommer visa sig vara effektivare än medicin i många fall.
- ✓ Redovisa **ALLA** studier (Retuxetine. BMJ. Published online October 13, 2010 The Whole Truth? Meta-Analysis of Reboxetine Trials Calls Into Question Veracity of All Industry-Sponsored Research.)
- ✓ I studier undersöka **VAD** som funkar i en behandling (medierande faktorer), inte bara om "paketet" funkar
- ✓ Avgränsade symptom (DSM) vs. gemensamma faktorer som skapar problem, samt är effektiva
- ✓ Fokus på funktion istället för symptom (t.ex. psykos) att leva ett "bra & funktionellt liv". Kräver nytänkande kring utfallsmått.

En sammanfattning av ACT

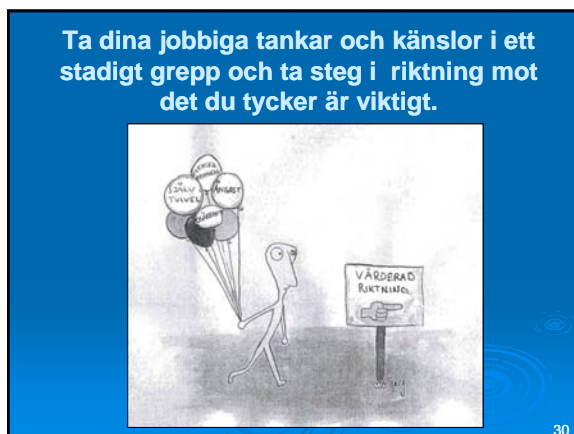
ACT är egentligen en förkortning för Acceptance and Commitment Therapy, men kan även användas som minnesregel för vad som är central inom ACT.

- **Accept (Acceptera)**
Acceptera saker som är ofrånkomliga i livet, till exempel känslor som ångest och sorg, att vi bitvis kommer att vara sjuka, separationer, kriser och annat som ingår i livet
Öppna upp och acceptera även det härliga som livet erbjuder.
- **Choose (Välj)**
Vad tycker du är riktigt viktigt i livet?
Om du fritt får välja och allt är möjligt, vad vill du sträva mot i ditt liv?
- **Take action (Agera)**
Gör! Ta konkreta steg mot det du tycker är viktigt i livet. Låt dina katastroftänkar och jobbiga känslor hänga med på färden.

Om vi ska sammanfatta kursen till tre ord så blir det följande,

<i>Acceptera</i>	<i>Accept</i>
<i>Välj</i>	<i>Choose</i>
<i>Gör</i>	<i>Take action</i>

ACT



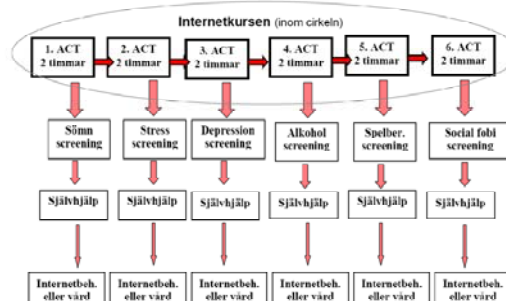
FORUM **Översikt**

- ✓ Ökar den psykiska ohälsan och stress hos unga?
- ✓ Om den ökar, varför gör den det?
- ✓ Vad är ACT?
- ✓ Hur kan man ensam behandla 5000 patienter om året?

Hur kan man ensam behandla
5000 patienter om året?
- förslag?

- Skriv en bok
- Utveckla internetbehandling
(kommer ge ett exempel)
- Utveckla "appar" till smartphones
(kommer ge ett exempel)
- Utbilda andra som också behandlar
(kommer ge ett exempel)

Utveckla internetbehandling



FORUM
Forskningssamarbete för psykiatri och läsa

Testar ACT via Iphone

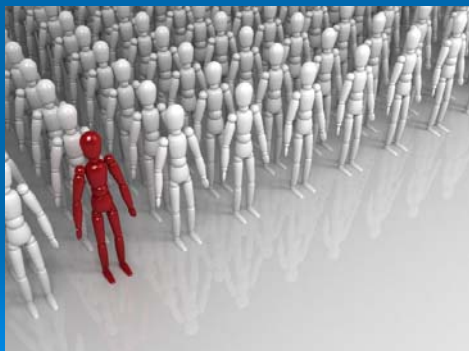


Utveckla "appar"
till smartphones

Utbilda andra som också behandlar

Hur kan man ensam behandla
5000 patienter om året?

Klona sig själv?



Eller utbilda andra

Utbildningen riktar sig främst till personer som vill hålla grupper för unga vuxna och vuxna. Målgrupper är bland annat:

- Psykologer
- Skolkuratorer på gymnasienivå.
- Skolsköterskor på gymnasienivå.
- Lärare på gymnasienivå
- Läkare
- Socionomer

Anmälan &

information:

www.livskompass.se

Men 5 000 klienter om året!?!

- ett exempel

- Cirka 200 gruppleddare utbildade sedan hösten 2007, ny utbildning våren 2011
- Utbildat 6 nya instruktörer
- 200 gruppleddare som ger två grupper per år ger 200 grupper à 15 per grupp = 3 000 klienter
- Utbilda 140 gruppleddare till = 2 100 klienter till
- Voila, om cirka tre terminer blir det 5 100 klienter per år.

He is watching.



Give Him
a good show.

FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa

Karolinska
Institutet

Tack!

Fredrik Livheim
leg. psykolog, doktorand, projektledare ACT
FORUM – Forskningscentrum för
psykosocial hälsa vid Maria Ungdom
och Karolinska Institutet
Mobil: 070 737 52 90
Epost: livheim@gmail.com