

# Komplex psykisk (o)hälsa hos barn och ungdomar

# Folkhälsomyndigheten

- ▶ Andelen elever med psykosomatiska besvär ökade bland 11-åringar mellan åren 2013/14 och 2017/18. För flickorna ökade andelen som uppgav psykosomatiska besvär från 29 procent 2013/14 till 41 procent 2017/18, och för pojkarna ökade andelen från 20 till 30 procent under samma period. Det är de högsta andelarna för 11-åriga flickor och pojkar sedan studien började 1985/86. Att ha två eller fler psykosomatiska besvär oftare än en gång i veckan var vanligare bland 15-åringar än bland 13- och 11-åringar, och bland dem som uppfattar familjens ekonomi som dålig jämfört med dem som uppfattar familjens ekonomi som bra.

Antalet unga människor som söker psykiatrisk hjälp har ökat med 100 procent på tio år. Hälften av de mellan 16 och 29 år har problem med stress, enligt en rapport från Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällsfrågor.

# Varför har Lisa ont i huvudet

# Varför har Pelle ont i magen?

# Kan jag tillåta mig själv att gå på toaletten?

# Varför sitter barn hemma istället för att gå i skolan?

# Joint attention

Michael Tomasello



# Protolingvistisk kommunikation

# Uppmärksamhet

# Agentskap

# Följsamhet

# Gränser

# Information

# Kunskap

Wi-Fi went down for five minutes, so i had to talk to my family. They seem like nice people.



- ▶ Att vara betydelsefull på social medier
- ▶ Autonom
- ▶ Självmohändertagande
- ▶ Respekt som förälder men samtidig undran
- ▶ Individ kontra grupp
- ▶ Vem är jag på nätet
- ▶ Att inte kunna surfa för evigt.

# Howard Gardner och Katie Davies

## The app generation

De redovisar Sandra Russ och Ethan Schafers studie som visar att från 1985 till 2008 har framförallt två variabler förändrats. Barn har en större och bättre föreställande förmåga, men sämre förmåga att handskas med negativa affekter.

# Byung-Chul Han: I svärmen: tankar om det digitala

## Gillandets fenomenologi

Att vi vänjer oss vid att i allt för stor utsträckning berätta det positiva. Att gilla!



# Kierkegaard

## Möjligheternas förtvivlan

# Cyberbullying in childhood and adolescence

## Sofia Berne 2014

Avhandlingen visar att elever utsatta för nätmobbing var mer missnöjda med sitt utseende och sin kropp.

Resultaten visar att utseenderelaterad mobbing var det vanligaste och att särskilt flickor utsätts för detta.

Detta i sin tur påverkar flickors kroppsuppfattning.

# Föräldrar stress

# Föräldrar stress

Lisa Sontag (2010) visade i en studie att hög stress hos föräldrarna när barnet kom i puberteten var kopplade till mer ångest och depression hos tonåringen.

Flickor som kom tidigt i puberteten och hög föräldrar stress visade högre grad relationell och öppen aggressivitet.

Vi blir inte oss själva av  
oss själva  
Det krävs två hjärnor för  
att utveckla en själ

Finn Skårderud



# Spegel





# Damasio 2013

Överlevnad är beroende av vår förmåga att läsa av de kroppsliga förändringarna så korrekt som möjligt.

Syftet är att återfå vår jämvikt, balans.

Det är en samverkan mellan exteroceptiv uppmärksamhet och interoceptiv uppmärksamhet.



1

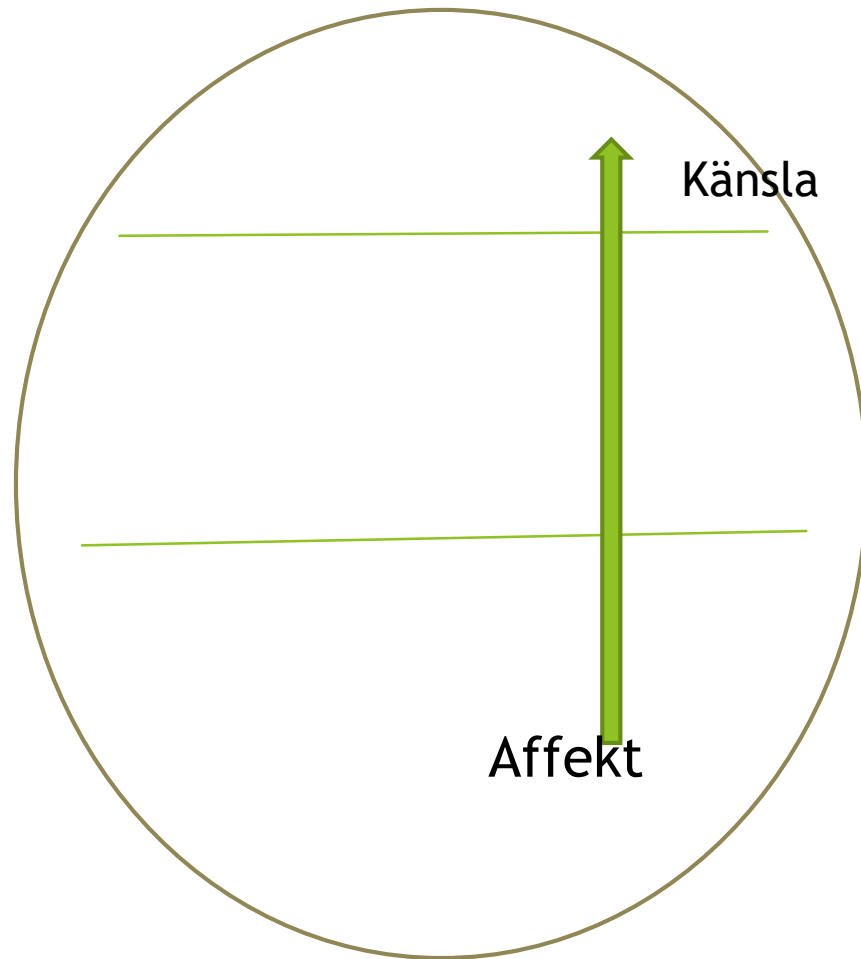
playful

comforting

irritated

bored

- ▶ Affekten är den medfödda biologiska förutsättningen. Att en händelse väcker till liv en affekt
- ▶ Känslan har alltid inslag av subjektivitet och medvetande
- ▶ Amodal perception



## A. Damasio

# Tomkins affektteori

- ▶ Intresse
- ▶ Glädje
- ▶ Förvåning
- ▶ Rädsla
- ▶ Ilska
- ▶ Ledsnad
- ▶ Avsmak
- ▶ Avsky
- ▶ Skam



# FEAR

**Rädslans unika funktion är  
att motivera oss att fly  
från farliga situationer**

# Tröst



# Skam

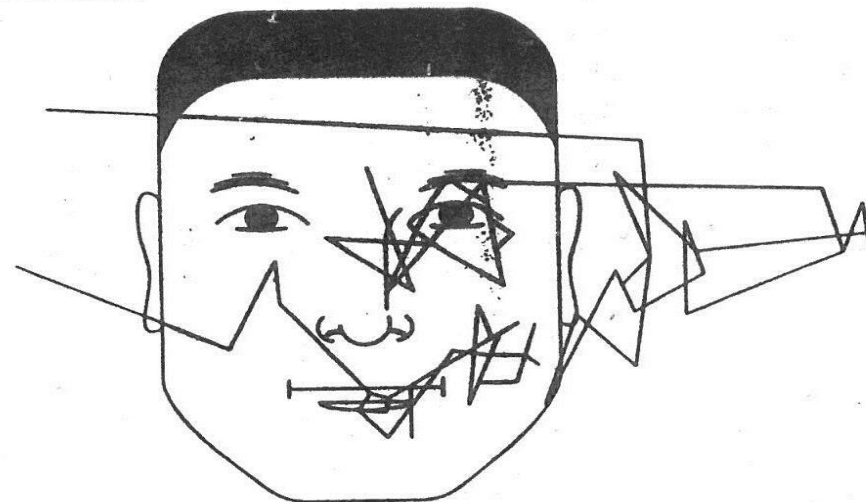
- ▶ En omedelbar och våldsamt attack på självvärdet
- ▶ En tydlig och smärtsam erfarenhet av isolering



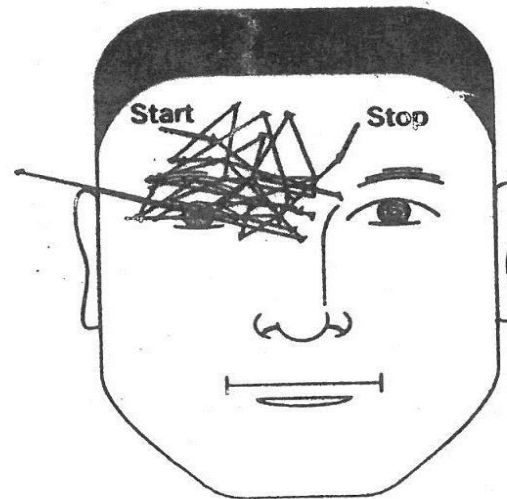


2019-11-19

Per Johnsson, Institutionen för psykologi, Lunds universitet



Quiet adult  
(a)



Adult speaking  
(b)

# Tre principer vid affekthantering

- ▶ Att hantera de dagliga affekterna
- ▶ Att hantera intensiva affektiva erfarenheter
- ▶ Att hantera affektivt laddade interaktioner

Fosha, The transforming power of affect, 2000

# Affekt tolerans

# Självet

- ▶ Kropps själv
- ▶ Personligt själv
- ▶ Familje själv
- ▶ Socialt själv
- ▶ Instrumentellt själv
- ▶ Internet själv
- ▶ Prestations själv

# Varför så svårt att sova 2019





Nu skall gossen/flickan sova

Sova och sussa

Huvudet på kudden

Och i drömmen busa

Nu skall gossen/flickan sova

Sova i sängen

Och i drömmen vandra på sommarängen

Eugenia Rozenberg

# Lilla syster Kanin Nilsson och Eriksson

När musungar skall sova  
Då kryper de in  
Vid musmammans mage  
Och trycker sig tätt  
Till hennes mjuka päls  
Och somnar genast

Ungefär en tredjedel av våra liv ägnas åt att sova och sömn är en essentiell neurofysiologisk process som är lika viktig för vår överlevnad som mat och vatten.

# Sömnlöshet hos barn och ungdomar påverkar hela familjen

När vi skall sova måste vända blicken inåt när vi är vakna har vi blicken i huvudsak utåt.

Detta kräver affekttolerans förmåga. I det yttre och/eller det inre.

# Några vetenskapliga fynd

- ▶ Hill (2011): Förmågan att lära sig somna och lugna sig själv brukar räknas till en av livets utmaningar.
- ▶ Vid fem års ålder sover barn i genomsnitt 11.4 timmar
- ▶ Upp till ett års ålder vaknar barn för att de behöver mat.
- ▶ Barn som är äldre kan vakna av separationsångest eller är det bättre att kalla det separations rädsla

# Vetenskapliga fynd

Enligt Moore (2012) upplever 80 % av alla skolbarn rädslor i samband med att de skall sova. I åldern 8-12 år är rädslan för familjens säkerhet dominerande.

Hellberg och Holmbergs studie (2008) visade att dålig sömn korrelerar med: oregelbundna frukostvanor, dålig aptit, brist på fysisk träning, mobbing samt krävande psykosociala förhållanden



Forskning har visat att emotionella processer hos såväl små barn som hos vuxna påverkas negativt av sömnbrist, bland annat att det leder till sämre förmåga att hantera negativa eller utmanande situationer (Berger, Miller, Seifer, Cares & LeBourgeois, 2012) samt upplevelser av ökad stress, ilska och oro redan vid mindre stressfyllda situationer (Minkel et al., 2012).

# Matproblem

## Erika Hansson

- ▶ Disordered eating among Swedish adolescents:  
Associations with emotion dysregulation,  
depression and self-esteem.

- ▶ Mat - Den första gemenskapen
- ▶ Mat är språk
- ▶ Med mat kan jag visa vem jag är
- ▶ Mat som kulturskapare
- ▶ Mat är makt

# Matti Cervin, 2019

## Beyond Fear

- ▶ Unga med tvångssyndrom och ångestsyndrom upplever mer rädsla i vardagen.
- ▶ Rädslobenägenheten i vardagen var kopplat till självrapporterade på tvång, ångest och depression

# Stress GAS Hans Selye

- ▶ Hot
- ▶ Alarm
- ▶ Motstånd
- ▶ Utmattning

# BIO-PSYKO-SOCIALA FRÅGOR I PUBERTETEN

- Ställa in sig i förhållande till de biologiska förändringarna som sker under puberteten.
- Sexuella relationer
- Jakten efter superkvinnan och supermannen

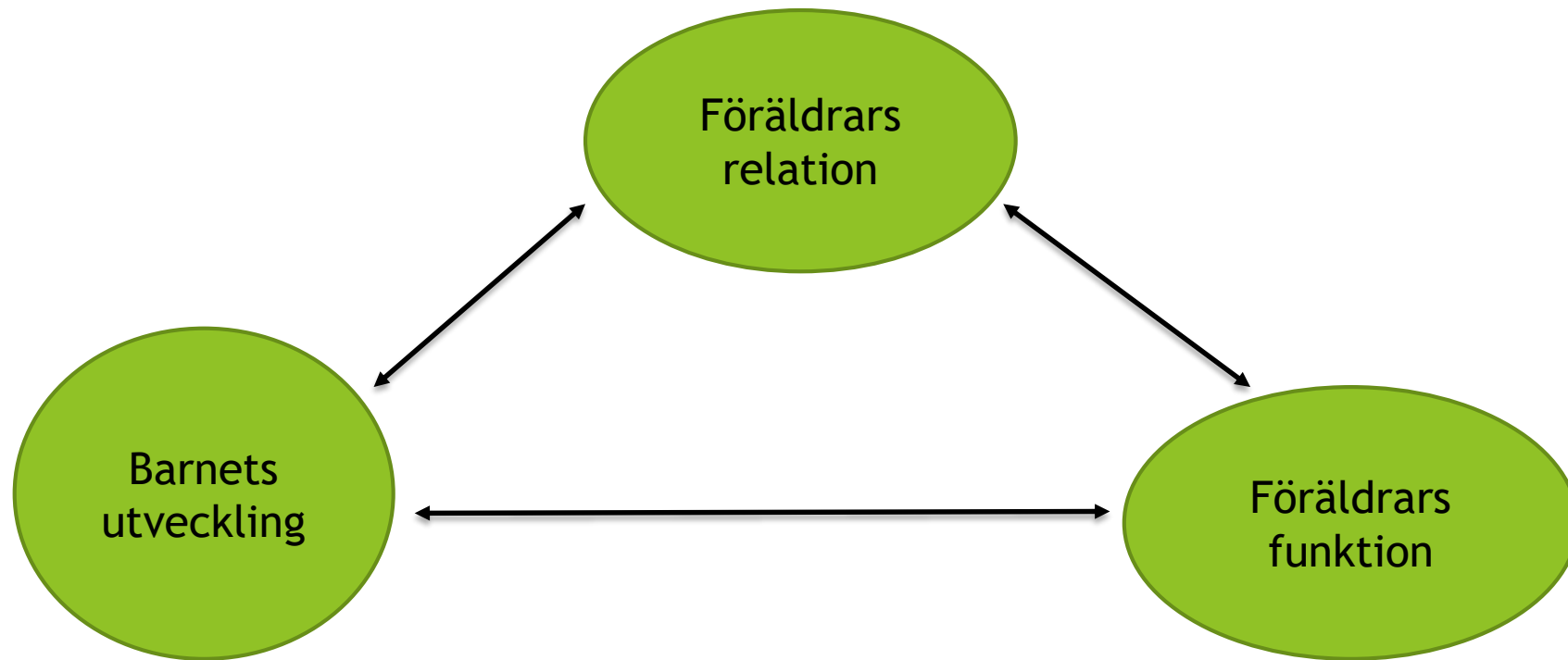
- Att bli autonom. Att skaffa sig ett självomhändertagande.

Att få en sammanhängande positiv självkänsla

Jean Twenge:  
iGen: Why today's Super-connected  
kids are growing up less rebellious,  
more tolerant, less happy - and  
completely unprepared for adulthood-  
and what that means for the rest of  
us. 2017



# Samspels modell



# Barns psykiska hälsa

- ▶ Samspel
- ▶ Affekttolerans
- ▶ Joint attention
- ▶ Träna självständighet
- ▶ Trygghet
- ▶ Lära sig skriva och läsa

# Tack!