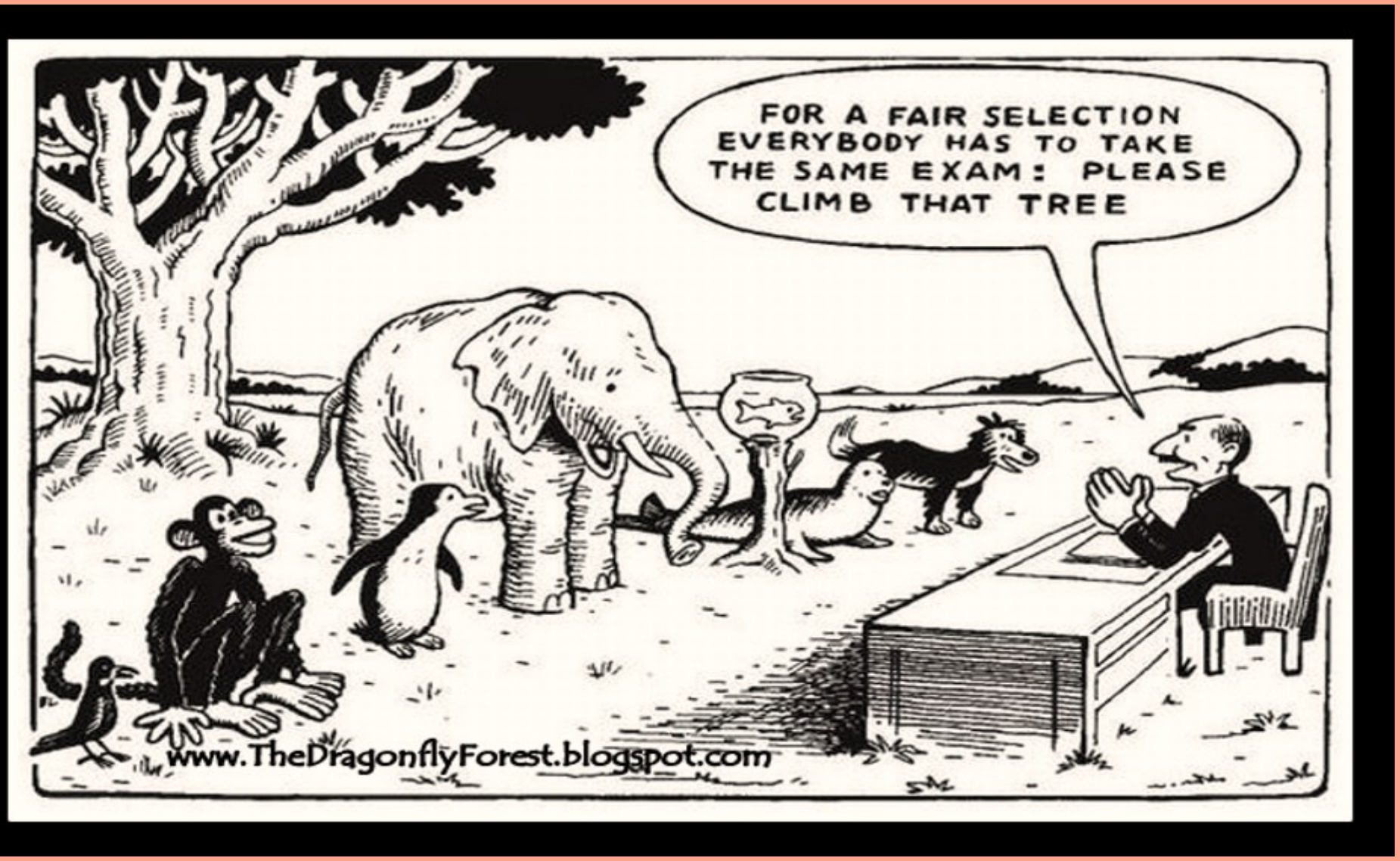
SAMSJUKLIGHET & DELAKTIGHET

LOTTA BORG SKOGLUND MD PHD
Associate Professor Uppsala University
Medical Director SMART Psykiatri
lotta.borgskoglund@smartpsykiatri.se
WWW.LINKEDIN.COM/IN/LBS001

Copyright SMART Psykiatri



Varje individ är ett geni. Men dömer vi fisken efter dess förmåga att klättra i träd kommer den leva hela sitt liv med en känsla av utanförskap & otillräcklighet.

NPF SYNS INTE PÅ UTSIDAN!

De flesta förstår inte att vissa människor använder enorma mängder energi för att bara vara normala

Albert Camus

VAD ÄR PSYKISK HÄLSA?

- Förmåga att förstå och reglera sina **KÄNSLOR**.
- Förmåga att styra sina **HANDLINGAR** mot långsiktiga mål.
- Förmåga att förstå, hantera och acceptera **FÖRÄNDRING**.
- Förmåga att skapa och upprätthålla goda **RELATIONER.**

VEM, HUR & VARFÖR?

Hur vanligt är NPF?

- ADHD Barn 5 - 7% Vuxna 2-3%
- Autism 1-2%

Pojkar > Flickor?

- Jämnar ut sig med åldern
- Andra symptom/samsjuklighet

”Precis som jag”

- Hög ärftlighet (> 80 %)

Grader av egenskaper/drag/symptom

- ”Cut off” = Diagnos?

Polanczyk et al. 2007; Larsson et al 2013; Lichtenstein et al 2010

Every humming fly, every shadow, every sound, the memory of old stories will draw him off his task to other imaginations. Even his own imagination, entertains him with a thousand minor subjects.

Melchior Adam Weikard 1775

NPF LIVET?

Ca 80% har minst en annan diagnos

PSYKIATRI

- Skadligt bruk & beroende[1]
- Psykiatri & suicidalitet[2]

SOMATIK

- Diabetes, hypertension & obesitas[3]
- Astma[4]
- Epilepsi[5]

PSYKOSOCIALT

- Trafikolyckor[6]
- Kriminalitet[7]
- Sexuell hälsa[8]

[1]Skoglund et al, 2015. Biol Psychiatry [2]Ljung et al, 2014. JAMA Psychiatry [3]Chen et al PloS One 2018 [4]Cortese et al., Lancet Psychiatry, 2018 [5]Brikell et al., Biological Psychiatry, 2018 [5]Chang et al 2014 JAMA Psychiatry [7]Lichtentein N Engl J Med. 2012 [8]Skoglund et al 2020 JAMA Open

SMART

Överblicka

Reglera

Filtrera

Tänka om

ADHD

AUTISM

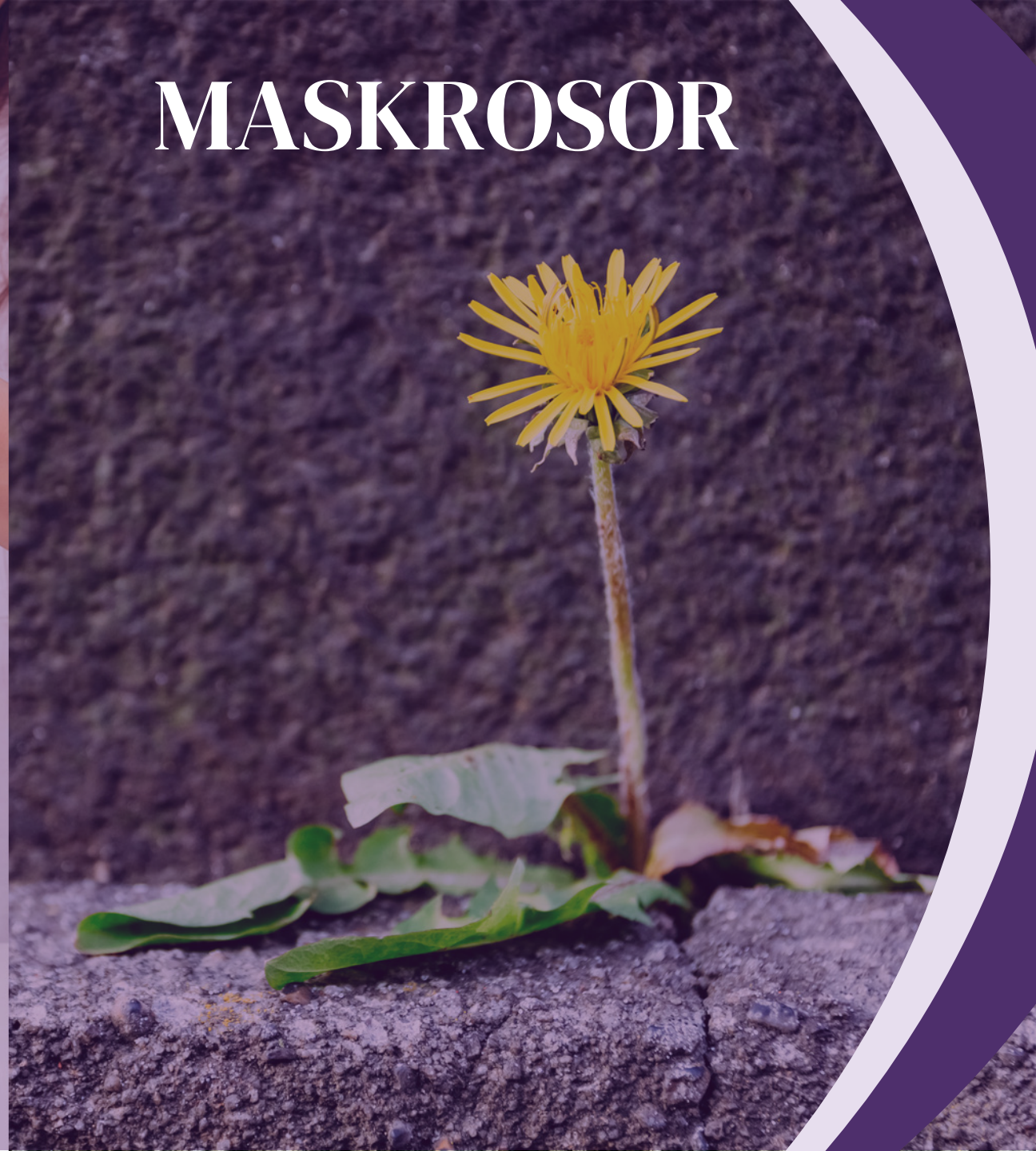
EXEKUTIVA FUNKTIONER
CENTRAL COHERENS

EMOTIONELL REGLERING
DELAY AVERSION

PERCEPTION
SENSATION

COGNITIVE FLEXIBILITY
META COGNITION

ORKIDEER



MASKROSOR

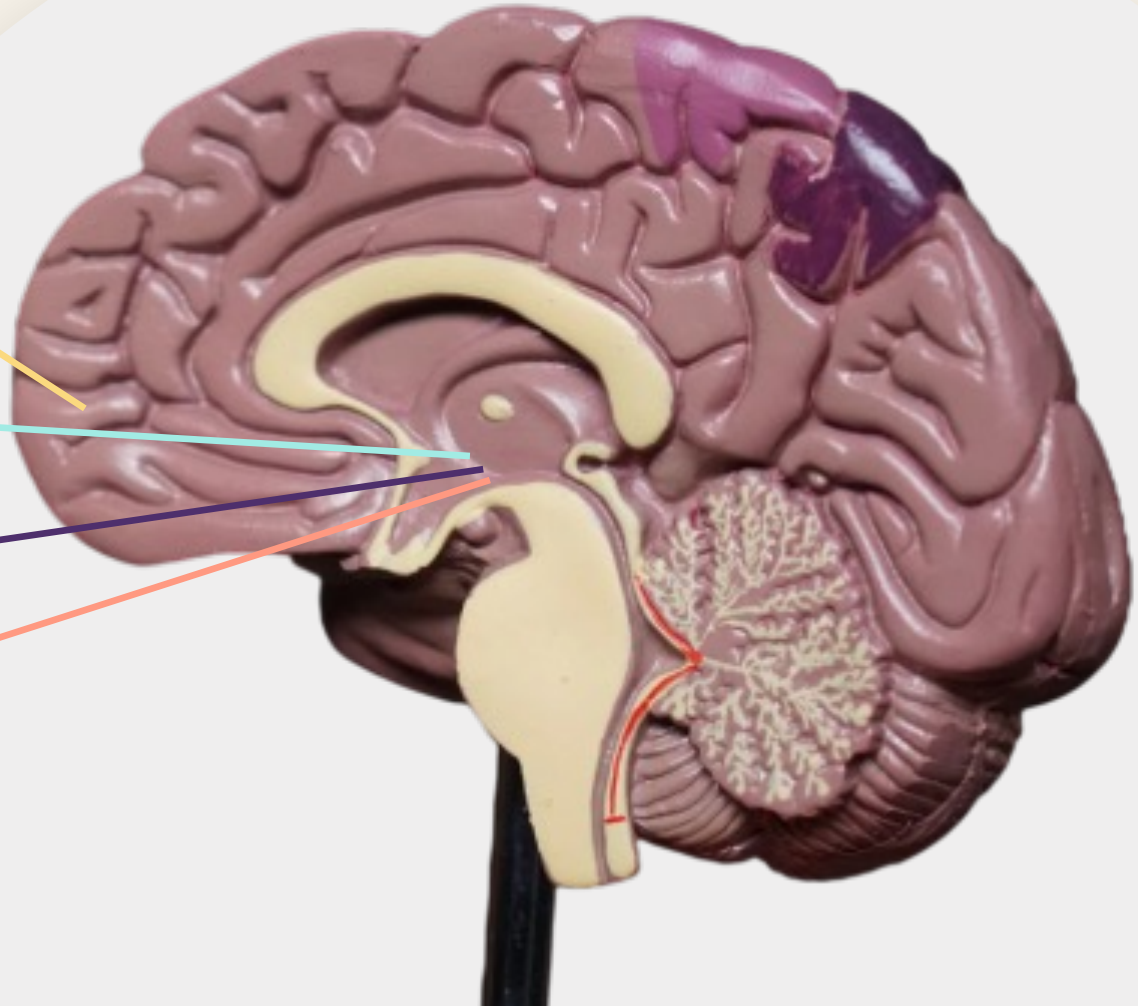
HJÄRNAN BAKOM ALLT!

KONTROLL & REGLERING

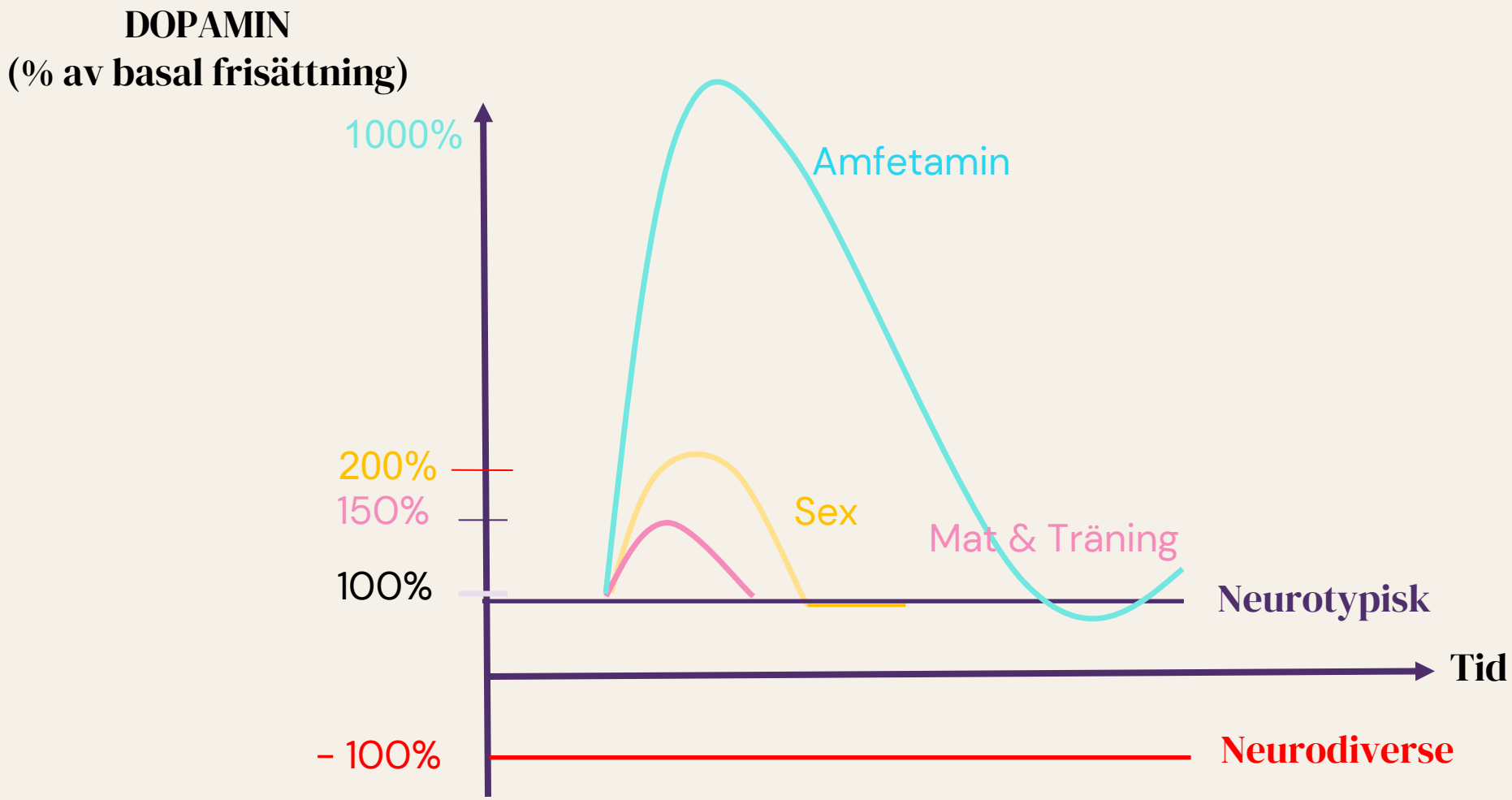
MOTIVATION & BELÖNING

KÄNSLOR

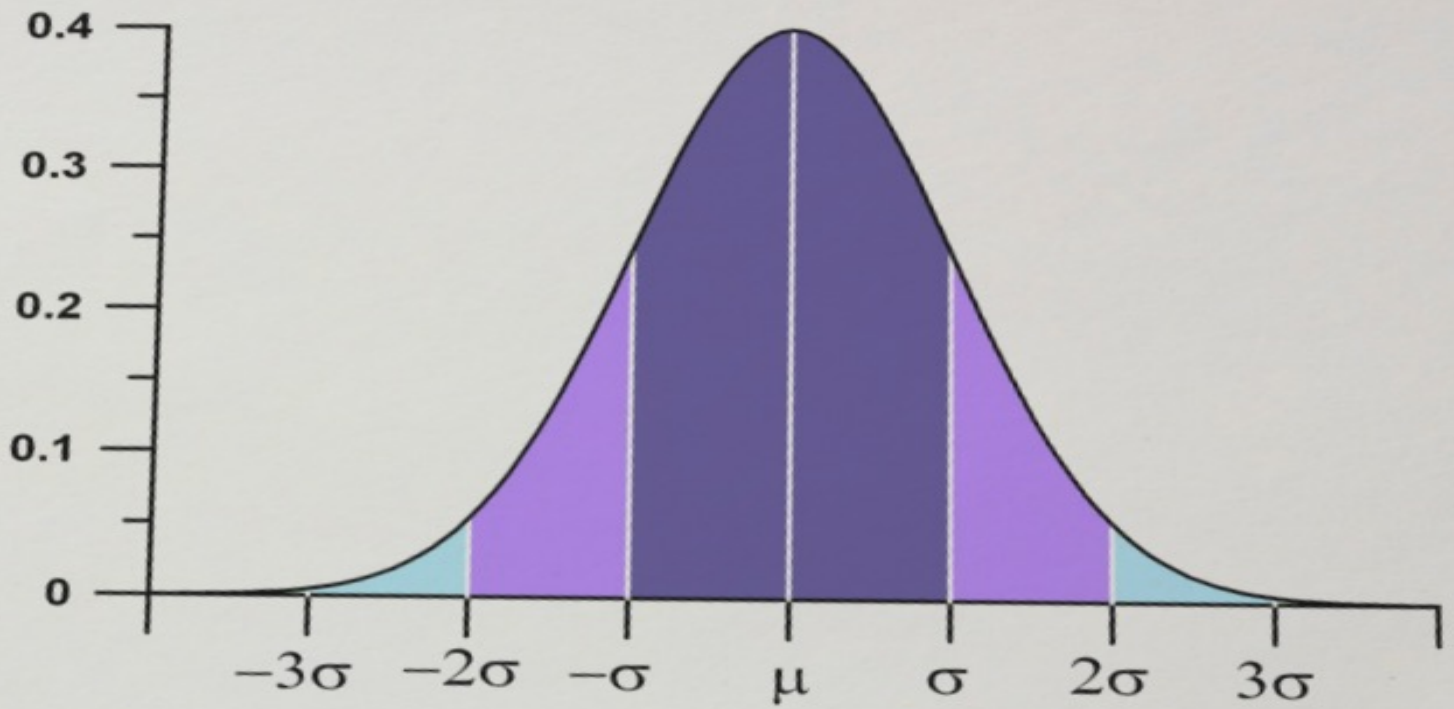
ÅNGEST & ORO



DOPAMIN & BELÖNING



SMART psykiatri


0.4
0.3
0.2
0.1
0
−3σ
−2σ
−σ
μ
σ
2σ
3σ

NÅGRA DÅLIGA RÅD!

ÄT TILLS DU ÄR MÄTT!

SOV TILLS DU ÄR PIGG!

SÄG VAD DU TYCKER!

TRÄNA NÄR DU KÄNNER FÖR DET!

TA EN DRINK & SLAPPNA AV!

INTE I ETT VACUUM!

SKOLA/JOBB

HEMMA

FRITID

AKTIVITETER

RELATIONER

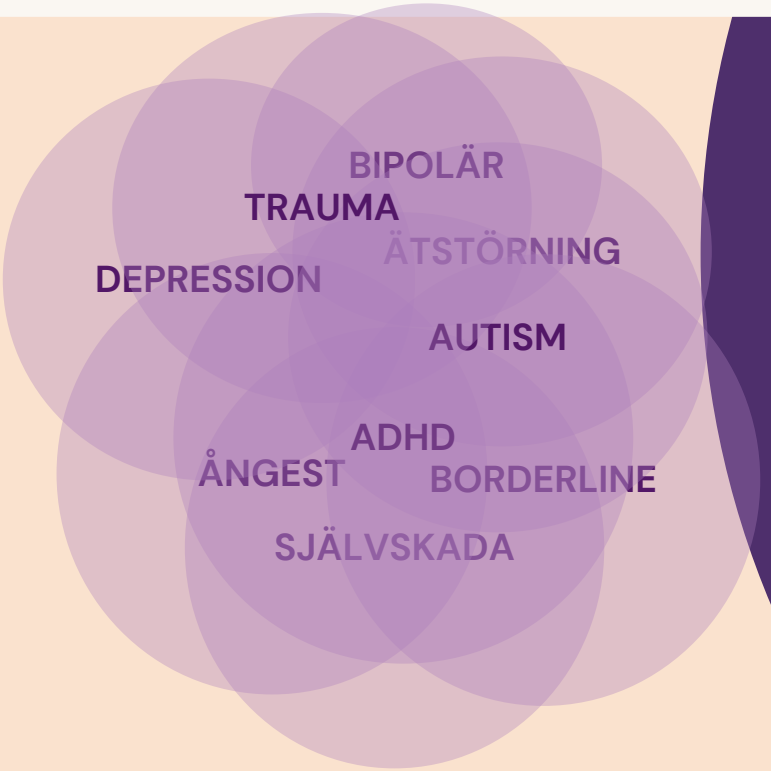
VAD ÄR SAMSJUKLIGHET?

- Diagnostiska kriterier för skadligt bruk/beroende (SUD) & annan psykiatrisk diagnos.
- Skadligt bruk kan orsakas av psykisk hälsa & vice versa.
- Vid SUD minst **50%** minst 1 annan diagnos
  - ADHD, ångest- & depressionssjukdomar
  - Högre vid narkotika- än alkoholberoende
- Vid psykisk ohälsa minst **30%** även SUD.

Ökad risk för ett försämrat förlopp – Andra behandlingsinsatser?

SAMSJUKLIGHET

SÄRSKILDA UTMANINGAR VID NPF



ADHD & SKADLIGT BRUK

Ungdomar med ADHD

- Mer uttalat risktagande
- Tidigare alkohol/drog debut

ADHD hos >50% av unga med SUD

- Snabbare och allvarligare utveckling.
- Mer kroniska problem.
- Självmedicinering.
- Ofta odiagnostiserad psykisk ohälsa.

Korrekt diagnostik/behandling nödvändig!

Barkley, et al. 2004: Armstrong & Costello, 2002; Hodgins et al. 2007 Nord J Psychiatry

NPF & SAMSJUKLIGHET

Vad vet vi?

Vi vet att många med ADHD är o- eller feldiagnostiserade på grund av att:

- NPF-symtom missas eller missförstås[1].
- Symtomen förändras med åldern[2].
- Man hanterar och kompenserar[3].
- Samsjuklighet maskerar NPF-symptom4.

1. Kooij SJJ, et al. BMC Psychiatry 2010;10:67; 2. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5th Edition (DSM5). Arlington VA; 2013; 3. Weiss MD, Weiss JR..J Clin Psychiatry 2004;65Suppl 3):27–37

ADHD
HOS FLICKOR

- Oftare symtom som **inte märks** och stör andra.
- Ofta **o- eller feldiagnostiserade**.
- Diagnos **4-5 år** senare än pojkar.

Flickors & kvinnors symptom missförstås på grund av **sociala förväntningar** & **könsspecifika symtomyttringar!**

Gershon, 2002; Young 2021.

FLICKOR MED ADHD

DE ONSYNLIGA BARNEN?

- Emotionell instabilitet & verbal impulsivitet
- Stresskänslighet, skolmisslyckanden
- Sociala svårigheter, ökar med åldern
- Låg självkänsla & mobbning
- Övervikt, rökning & alkohol

Keith 1999 Nussbaum 2012, Rucklige 2010, Rösler 2008; Biederman 1999 Hinshaw 2002; Kopp 2010; Kumar 2016, Owens 2017

UNGA KVINNOR MED ADHD

SAMSJUKLIGHET & RISKER

- Tilltagande emotionell instabilitet
- Depression, ångest, ätstörningar, självskada
- Skadligt bruk & beroende
- Sexuellt risktagande & tonårsgraviditeter
- Utsatthet, trauma & övergrepp
- Olyckor, suicid & ökad dödlighet

Biederman 2002, Elkins 2007; ; Molina 2002, O Brien 2010, Lee 2010; Lehti 2012, Owens 2017, Skoglund 2019; Konstenius 2015; Lee &Hinshaw 2005 ,Lee 2010; Rucklidge Tannok 2001 Hinshaw 2012 Owens 2017; Dalsgaard 2015

ACTION

LOTTA BORG SKOGLUND MD PHD
Associate Professor Uppsala University
Medical Director SMART Psykiatri
lotta.borgskoglund@smartpsykiatri.se
WWW.LINKEDIN.COM/IN/LBS001

Copyright SMART Psykiatri

FUNKTIONSKARTAN

Borg Skoglund 2021

KONCENTRATION

- DISTRAHERAD
- FOKUS
- LÄSNING
- INSTRUKTIONER
- ZOOMAR UT

EXEKUTIVA FUNKTIONER

- MINNE
- KOMMA IGÅNG
- MOTIVATON
- PROKRASTINERING
- PRIORITITERING
- ORGANISERING

ENERGI

EFFEKTIV
SPONTAN
LOJAL

- TRÖTT
- RASTLÖS
- ”PÅ HELSPÄNN”

KOGNITION

LÄTT ATT LÄRA
LÅNGTIDS MINNE
DETALJER

- ARBETSMEMORY
- INSTRUKTIONER

LIFE BALANCE

NEURODIVERSITY

SOCIALT

TILLGÄNGLIG
OMTÄNKSAM
UPPSKATTAD
EMPATISK

- UTMATTAD
- KÄNSLIG

KÄNSLOR

EMPATI
HUMOR
ENVIS

- KÄNSLOSTORMAR
- UTBROTT
- KONFLIKTER
- FRUSTRATION

PERCEPTION

INKÄNNANDE
ANPASSNINGSBAR

- KÄNSLIG
- DISTRAHERAD
- LÄTTSTÖRD

KOGNITIV PROFIL

WAIS-V resultat över genomsnittet med **HIK 110** 95% konfidensintervall 108-119.

VERBAL förmåga (språkligt): **117,** över genomsnittet.

LOGISK/perceptuell förmåga (förmåga att hitta lösningar på problem, dra slutsatser och se mönster/samband): **118**, över genomsnittet

ARBETSMINNE (förmåga att hålla informationsminne och samtidigt lösa uppgifter): **89,** genomsnittligt

PROCESSHASTIGHET (förmåga att söka efter information och lösa uppgifter snabbt): 102, genomsnittligt

GAI Generellt index (begåvning utan stödfunktioner): **116**, löver genomsnittet.

DET HÄR ÄR JAG!

M en **LOJAL, INTELLIGENT** och **EMPATISK** 16-årig tjej som kämpar med **KÄNSLOMÄSSIG** reglering och sjunkande **SJÄLVKÄNSLA.**

Hon har svårt med **FOKUS , ENERGI** och **RASTLÖSHET**. M sliter ut sig i skolan och har svårt att koppla av hemma.

Ms mål är ökad **SJÄLVFÖRSTÅELSE** och verktyg för en fungerande vardag.

VERKTYGSLÅDAN

SVÅRIGHETER: Självkritiska tankar, skam, nedstämdhet, ångest. Oro, rastlöshet. Lätt uttråkad.

VERKTYG: Skapa distans till mina tankar, "Jag får en tanke om att jag är dum". KBT med fokus på självkänsla och ångestreglering. Träna 3 ggr/vecka. Ta en extra promenad. Ring Mia.

SVÅRIGHETER: Svårigheter att varva ner, sova.. Svårt att gå upp på morgonen. Trött, dåligt tålamod. Bär på kroppen. Ångest att gå och lägga sig.

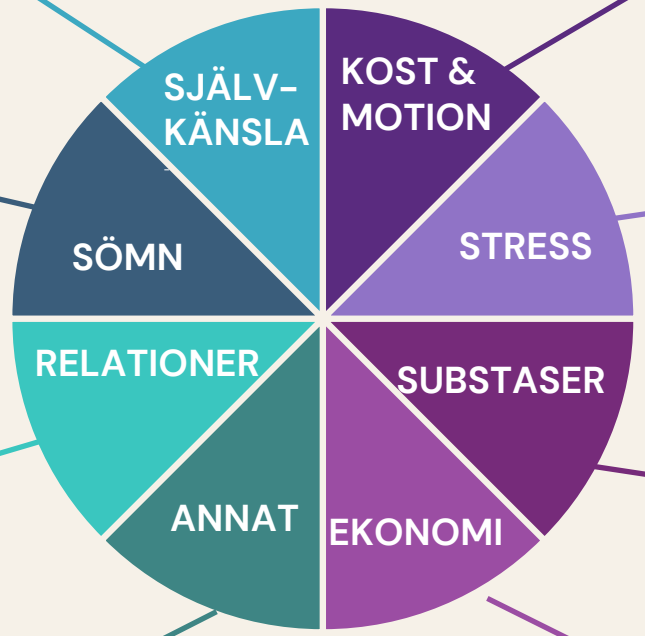
VERKTYG: Vanliga tider även på helgen. Medicin på nattduksbordet, snooze 30 min. Sov inte middag. Sömn hygien. Tyngdtäcke.

SVÅRIGHETER: Orkar inte träffa vänner, glöm att vara uppmärksam på andra. Utbrott och konflikter. Otålig/för "på" avbryter andra.

VERKTYG: Ställ in påminnelser.. Öva på att lyssna aktivt. Ta en paus när du är känslomässig. Välj tid för samtal baserat på sårbarhetsfaktorer (PMS, hungrig/trött, begränsad tid?). Träning ökar motståndskraften.

SVÅRIGHETER: Spenderar mycket tid på att planera och organisera, dubbelkontrollera. Har dyslexi och PMS.

VERKTYG: Stöd av Ola för att planera arbetsdagen. Utmana "perfektionisten". Skriv listor och bocka av. Dikteringsmöjlighet, talsyntes, stavningsprogram. P-spårare.



SVÅRIGHETER: Saknar rutiner kring kost. Har inte tid/glöm att äta, varm sits. PMS.

VERKTYG: Förbered frukosten dagen innan. Ställ in påminnelse 30 min före lunch. Undvik socker (har inte hemma). P-tracker kartlägger min menscykel (planera mindre v före mens).

SVÅRIGHETER: Sjukskrivning. Ojämnt på jobbet. Ofta stressad och trött. Kommer för sent. Att komma igång för sent, ta på sig för mycket. Vågar inte säga nej.

VERKTYG: Kort återhämtning/kroppsskanning efter varje samtal. Pausar och ställer in tid i kalendern i gul färg. "Säg-nej-träning" med Pia. Be Alf om tydliga deadlines, milstolpar och avstämning varje torsdag.

SVÅRIGHETER: Riskanvändning av alkohol (dricka efter stressig arbetsdag). Ingen sexlust.

VERKTYG: Stressavläsning under dagen (pauser, ställningstid och återhämtning i schemat). Kartlägg vad som ger och tar energi? Träning efter jobbet.

SVÅRIGHETER: Agera saker impulsivt. Sällan lämnade pengar mot slutet av månaden, smslån, betalningspåminnelser, inkassokrav.

VERKTYG: Låda på blå byrå. Autogiro för uthyrning. Varannan söndag kl 19 med pappa (betala de andra räkningarna tillsammans). Betala direkt, inte faktura.

SMART psykiatri

BEHOVET BAKOM BETEENDET

En stark reaktion kan vara ett uttryck för ett förlorat "Varför?" eller "Hur?"

Var som en nyfiken detektiv på jakt efter mönster.

Hjälp till att sätta ord på känslor

- Du ser ledsen ut, det kanske bero på att...?
- När du känner dig ledsen är det lätt att också känna sig irriterad, och då kanske....
- Det är konstigt hur det får en att känna ibland, det brukar jag känna också..."

KÄNSLOSTORMAR

- Starka känslor försvårar konstruktiva samtal, problemlösning och förståelse!
- Olika förhållningssätt och strategier på olika känslonivåer - utforska vad som fungerar bäst!

KÄNSLOR SMITTAR

Vi reagerar med **samma känsla** som vi möts av.

Vi fattar **dåliga beslut** när vi har starka känslor.

Barn med NPF som **hamnar i konflikter** har ofta svårigheter:

- Att **hantera** sina känslor
- Att **tolka** egna & andras känslor

Använd **kroppsspråket** för att sänka känslotemperaturen.

- Var lugn, signalera **trygghet & respekt**.
- Ta en **timeout**!
- Prata igenom det när **känslorna svalnat**.

Barn som KAN GÖRA rätt, VILL GÖRA rätt!

MOTIVERANDE SAMTAL

En metod för **samtal & dialog**. Inte en behandling/terapi.

Hjälpa någon att hitta sin egen **motivation till förändring**.

Baserad på **forskning & klinisk** erfarenhet.

Ett alternativ till att tjata & hota?

Det handlar om:

- Hur du lyssnar
- Hur du frågar
- Hur du informerar

GRUNDLÄGGANDE KONCEPT

BEKRÄFTA & UPPMUNTRA

- *Jag såg hur du kämpade med… Bra jobbat!*

ÖPPNA FRÅGOR

- *Berätta, hur blev det här för dig?*

REFLEKTERA

- *Du verkar ledsen över detta? Stämmer det?*

SAMMANFATTA

- Du berättar att du först blev ledsen och sedan blev du arg. Och då slog du Olle? Stämmer det?

Image sourced by presenter. Dr L Skoglund: Clinical experience

TRYGGHET, FÖRUTSÄGBARHET & MOTIVATION

DE 7 V-FRÅGORNA

Vad ska vi göra?

Varför ska vi göra det?

Vad händer nu (Hur?)

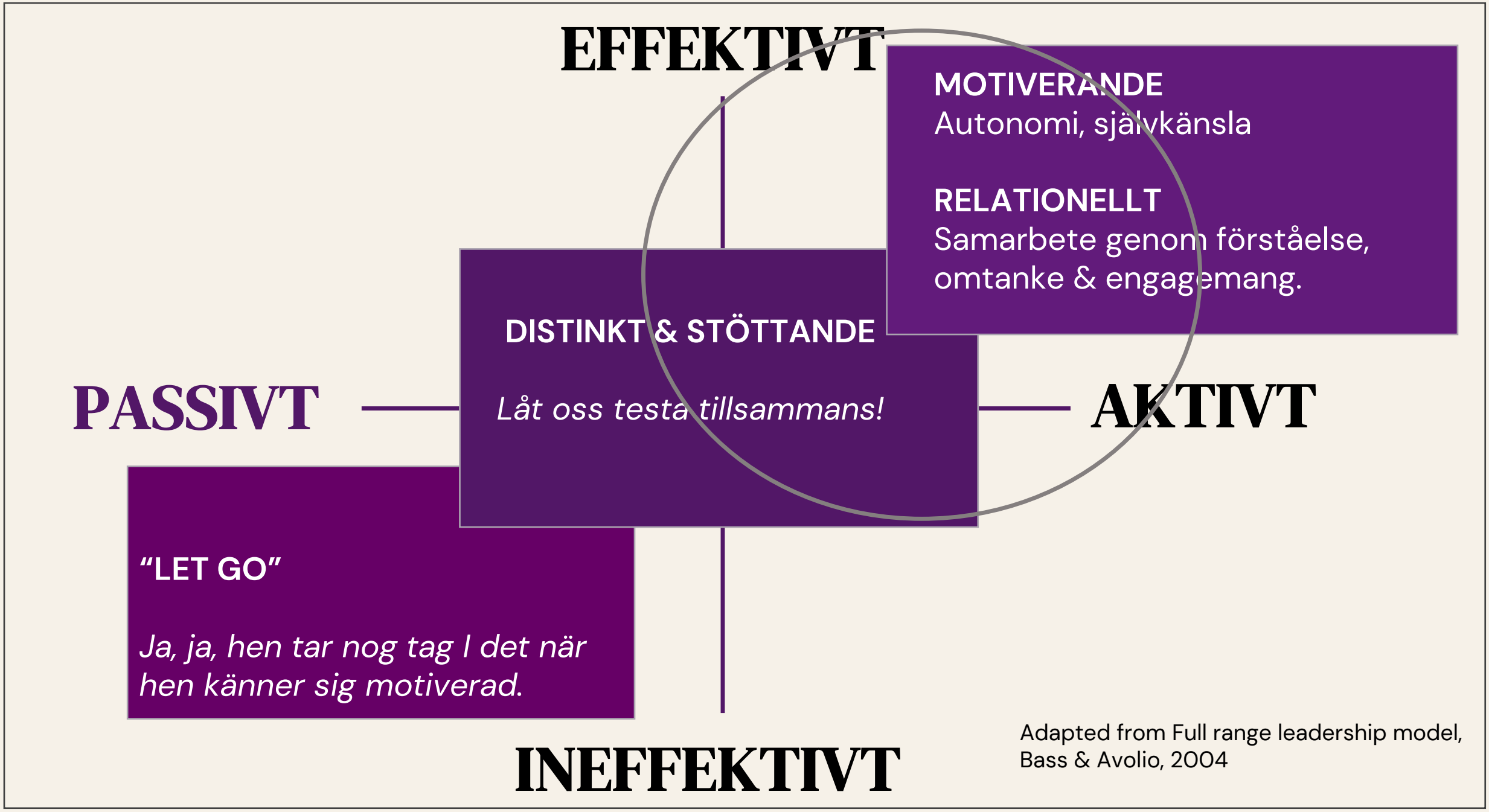
Vilken tid ska vi göra det? (När?)

Var ska vi göra det?

Vem ska jag göra det med?

Vad händer sen?

SMART



Adapted from Full range leadership model, Bass & Avolio, 2004

VAD KAN DU GÖRA?

KUNSKAP och SJÄLVINSIKT ÄR MAKT!

- Ha koll på dina egna starka och mer sårbara sidor.

TA HAND OM DIG!

- Kost, motion, sömn, stress/återhämtning, känslor/relationer, tobak och alkohol.

BE OM RÄTT HJÄLP!

- Se till att de som ska stötta och samarbeta med dig har rätt kunskap om dina unika utmaningar och styrkor.

HITTA DINA SUPERKRAFTER!

- Bygg på dina styrkor och ta hjälp med det som är svårt.

(SJÄLV)MEDLEDARSKAP

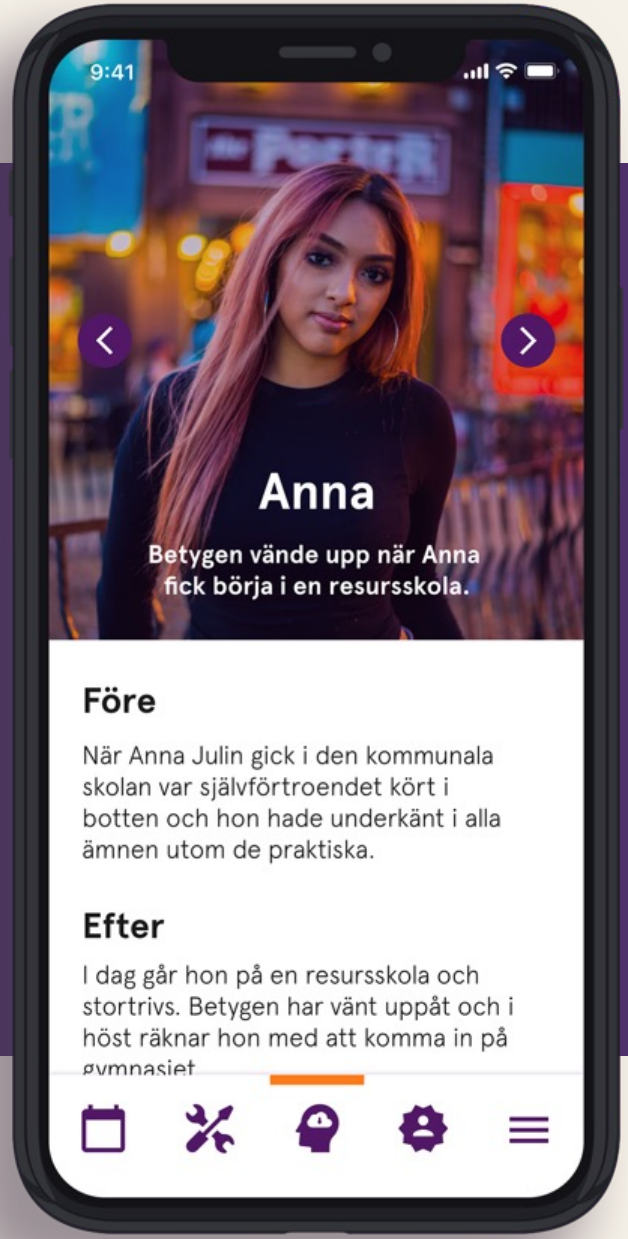
Under vilka **FÖRUTSÄTTNINGAR** fungerar jag som BÄST?

- När är jag mest **UTMANAD**?
- När är jag mest **STRESSAD**?
- Vad ger respektive tar **ENERGI**?
- Vad **MOTIVERAR** mig, hjärta vs hjärna?

KOMMUNICERA till andra

- Jag behöver… Skulle du kunna… Här kan vi… för att…

UTFORSKA och **PROBLEMLÖS** tillsammans!



VAD KAN ANDRA GÖRA?

TYDLIGT, FÖRUTSÄGBART & STRUKTURERAT
När, var & hur?

MOTIVERANDE
Varför ska något göras?

UPPMUNTRANDE
Beskriv och bekräfta ansträngningar & framsteg

RELATIONSBYGGANDE
Omtänksamhet och samarbete genom aktivt lyssnande

MENTAL MOTSTÅNDSKRAFT

STRATEGIER FÖR RECILLIENS

- Att **stå ut** med vissa känslor & att **agera** på andra.
- Att **säga nej**.
- Att **kompromissa**.
- Att **motstå** "quick fixes"
- Att se andras **perspektiv**.
- Att **planera** & **prioritera**.
- Att **förhålla sig** till ”omöjliga ideal"
- Att bygga & värrna **identitet & integritet**.