

EPIDEMI AV SJÄLVSKADA - VAD GÖR PSYKIATRIN?

Peder Björling
ledningsansvarig överläkare
MBT-teamet
Huddinge psykiatriska öppenvårdsmottagning
Psykiatriska kliniken
Psykiatri sydväst

MBT-teamet

- Mentaliseringsbaserad terapi
- Speciellt utformad behandling för borderlinepersonlighetsstörning
- Gruppterapi och individuell terapi
- Remiss
- 18 månaders behandling

WWW.MBTSVERIGE.SE

Vad är självskada?

Att avsiktligt skada sin kropp utan att vilja dö.

Vad är självskada?

Att avsiktligt skada sin kropp utan att vilja dö.

- Skära (80%)
- Bränna
- Slå
- Sticka med nålar
- Dra ut hår
- Förgifta sig

Olika typer av självskadande

- Kulturellt accepterat beteende
- Stereotypt självskadande, ex vid autism
- Självskada vid psykos
- Tvångsmässigt självskadande (trichotillomani)
- **Impulsivt självskadande**

Nytt fenomen?

- Nämndes först i psykiatrin 1913-
"Ett substitut för masturbation"
- Fortfarande inte en egen diagnos i psykiatrins diagnosmanual.
- Förslag finns om "självskadesyndrom" i kommande DSM-V.

Hur vanligt är det?

Hur vanligt är det?

Svårt att mäta eftersom olika länder har olika definitioner och eftersom det är tabubelagt.

Hur vanligt är det?

- Canada: 14% av högstadiel elever
- USA: 4% av befolkningen
- England: 10% av tonåringar. 50/50 män och kvinnor
- Sverige 2010: 17% av 17-åringar (flickor 23% , pojkar 11%)

Vanligast är siffror kring 4-15% med högre frekvens hos kvinnor.
Att skära sig är absolut vanligast.

Hur vanligt är det?

Sverige, 2008. Personer som vårdats på sjukhus för självskadehandling:

- Självskadande handling som anledning till vård har ökat drastiskt.
- Vanligast är förgiftning med läkemedel.
- Ökning för män men framförallt för kvinnor.

Samband?

- Psykisk ohälsa ökat bland unga
- Psykisk ohälsa ökad i befolkningen
- Ökad alkoholkonsumtion bland unga
- Själv mord är den vanligaste dödsorsaken i gruppen 15-24 år.
- Mindre än 15% av de som självskadar har vårdkontakt.

De flesta slutar?

- Man tror att en majoritet börjar i tonåren och gör det under en period.
- De som fortsätter har ofta psykisk sjukdom.
- De som fortsätter självskada har ofta självmordstankar och gör självmordsförsök.
- En del, men inte alla, har borderlinepersonlighetsstörning.

Varför självskadar man?

- Alla studier tyder på att den som självskadar gör det för att stå ut med livet, **inte för att dö!**
- För att bli av med en outhärdlig känsla.
- För att visa för sig själv och/eller andra att man mår dåligt.

Varför självskadar man?

- **Biologiskt perspektiv:**
Skada -> endorfinpåslag -> ångestminskning
- Risk för beroende?

Varför självskadar man?

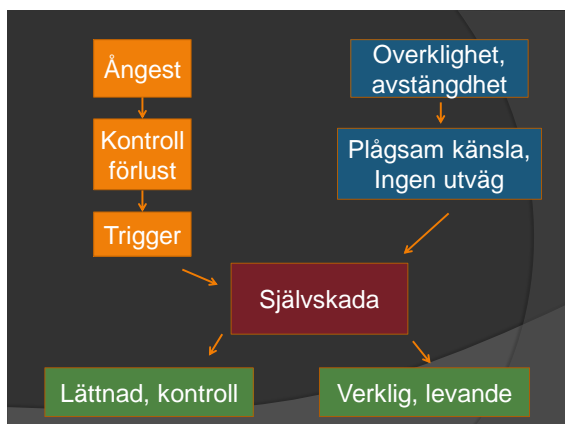
- **Beteendepsykologiskt perspektiv:**

Svår situation -> ångest -> inlärt beteende att skära sig -> ångestlindring -> ökad risk att upprepa beteendet.

Effekten avtar -> beteende accelererar

Varför självskadar man?

- **Mentaliseringsperspektiv:**
Outhärdlig känsla (ångest, tomhet, överklighet) kan regleras genom självskada.
- Triggas ofta av relationshändelser: Verkligt eller fantiserat övergivande, ilska, sorg.
- Ett sätt att kunna påverka hur man mår när inget annat alternativ verkar finnas.



Varför självskadar man?

- Att ersätta den **okontrollerbara** psykiska smärtan med en **kontrollerbar** fysisk smärta

Varför självskadar man?

Isolering skuld självhat
 sorg ångest ilska
 överklighetskänsla förvirring
 tomhetskänsla hjälplöshet
 triggas av andra ensamhet
 Kontrollförlust kick
 självbestraffning

Varför självskadar man?

Borderlinepersonlighetsstörning
 Anorexi/bulimi
 Missbruk
 Självskada utan psykisk sjukdom

Varför självskadar man?

Riskfaktorer:

Svår familjesituation
 Sexuella övergrepp
 Våld
 Mobbning
 Ensamhet
 Missbruk
 Perfektionism

Konsekvenser för den som självskadar

Skuld, ånger, Misslyckande
 Ärr -> Att dölja för andra
 Omgivningens reaktioner
 = Ond cirkel

Upptagenhet av självskada och att planera att skada sig
 Hindrar personen att utveckla andra strategier
 Hindrar möjligheten att lära sig stå ut med svåra känslor.

Konsekvenser för den som anhöriga

Skuld
 Misslyckande
 Ilska
 Oro
 Frustration
 Uppgivenhet
 För lite stöd från skola/vården

”De vill bara ha uppmärksamhet!”



”Jävla EMO!”

”De vill bara ha uppmärksamhet!”

- De flesta som självskadar gör det i enskildhet och utan att visa särskilt många.
- Att skära sig är inte ett medvetet sätt att påverka andra.
- Det kan däremot vara så att man inte tror att andra kan förstå hur man mår om det inte syns utanpå.

Vad gör psykiatrin?

Forskning

- Hur vanligt är det?
- Varför självskadar man?
- Vilken behandling kan hjälpa?

Vad gör psykiatrin?

BUP

- Självskadebehandling (BUP).
- Grupp- eller individuell terapi.
- Familjebehandling

Vuxenpsyki:

- Behandling för personer med borderlinepersonlighetsstörning. DBT eller MBT (evidensbaserat)
- Annan terapi

Vad gör psykiatrin (inte)?

- Brist på preventivt arbete
- Olika bra samarbete med skolhälsovården i olika områden
- Låg närvaro på Internet och ”sociala nätverk”
- Brist på terapeuter och team med effektiv behandling
- Remisstväng

Självskada och psykiatri – vision för framtiden

- Utbyggd verksamhet för behandling av allvarligt självskadebeteende.
- Bättre behandlingsmetoder
- Utbildning för primärvård och skolhälsovård.
- Att motverka fördomar och ge information till allmänheten.
- Delat ansvar för prevention
- Samarbete med anhöriga

Att göra om du självskadar

- Sök vård: Det finns hjälp!
- Tala med anhöriga eller vänner.

Litteraturtips:

- För att överleva - om självskadebeteende. Sofia Åkerman
- Mentalisering – att leka med verkligheten Per Wallroth, Göran Rydén
- Mentaliseringsboken, Per Wallroth
- Att leva ett liv, inte vinna ett krig – Anna Käver

Att göra som anhörig

- Självskada är ett symptom på psykisk smärta, inte "en vana" eller "ett utagerande".
- Visa att Du står ut med att veta om att din anhörige har svåra känslor och att du finns till hands för stöd.
- Försök inte "lösa" problemet med kontroll eller tvång.
- Kontakta vården eller en anhörigförening. www.anbo.se

Om självskada och borderlineproblematik



Vingklippt ängel
Benny Pålsson



Sänder på tusen kanaler
Mikaela Aspelin



Zebraflickan
Sofia Åkerman

Tack för uppmärksamheten!



Föreläsningen kan laddas ned på
www.mbt Sverige.se