

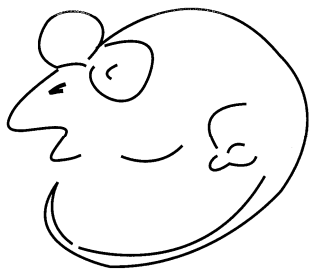
Andlega hliðin og geðlægð tengd sykursýki

Samtök sykursjúkra

Grand Hótel 18. október 2016

Eiríkur Örn Arnarson, sálfræðingur

Hvað sjáum við á þessari mynd?



Þegar lífið tekur hamskiptum

Alvarlegir atburðir ógna lífi og lífsgæðum
fólks og kalla á aðlögun að nýjum eða
breyttum aðstæðum

- tímabundin eða langvarandi veikindi, slys,
- missir heilsu, getu, lífsgæða, stöðu, heimilis

Sálrænir erfiðleikar koma gjarnan upp og
geta staðið í vegi fyrir meðferð, bata og
aðlögun

Áfallið hefur áhrif á:

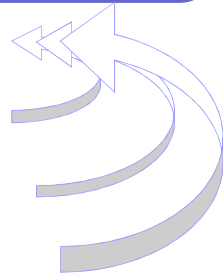
Líkama
Hegðun
Hugsun
Líðan (tilfinningar)

➔ Hugsanir og líðan tengjast

4

Álagstrekktin

- Hugsun
- Lífeðlisleg viðbrögð
- Hegðun
- Tilfinningar



Eiríkur Örn Arnarson

5

Aðlögunarvandi

Endurspeglast í:

- einkennum streitu
- geðlægð, depreuð
- kvíða, ótta, reiði, óöryggi
- skertri sjálfsmynd
- samskiptaörðugleikum
- líkamlegri og andlegri vanlíðan
- svefntruflunum
- ágenum hugsunum
- hliðrun

Áfallið að veikjast Eðlileg viðbrögð í óeðlilegum aðstæðum

- Afneitun / doði – þetta getur ekki verið satt
- Reiði – af hverju ég?
- Kvíði / ótti - mun ég veikjast aftur?
- Depurð / Sorg – missir á lífsgæðum
- Hjálparleysi / framtaksleysi
- Samviskubit / eftirsjá – hefði átt að lifa öðruvísi
- geðlægð – ég ræð ekki við þetta
- Líkamleg viðbrögð

Ýmsar erfiðar hugsanir

- Mér á alltaf eftir að líða illa
- Ég á ekki eftir að lifa *eðlilegu lífi*
- Ég er ekki sama manneskjan lengur
- Ég er ekki að gera neitt gagnlegt
- Af hverju þurfti þetta að liggja í minni ætt?
- Af hverju þurfti þetta að koma fyrir mig?
- ...

Geðlægð

Geðlægð

- Geðlægð tekur á sig ýmsar myndir í mismunandi aðstæðum, svo sem geðlægð tengd skammdegi, sjúkdómi, meðgöngu og barnsburði, geðlægð tengd geðhvörfum og óyndi.

Eiríkur Örn Arnarson

10

Geðlægð

- Geðlægð hefur áhrif á einstaklinginn, fjölskyldu hans og þjóðfélagið.
- geðlægðir nota heilbrigðis- og félagsþjónustu meira en almennt gerist (Simon, 2003), skortir starfsorku eða stunda síður vinnu en aðrir (Wang, Simon og Kessler, 2003).

Eiríkur Örn Arnarson

11

Geðlægð

- Alvarleg geðlægð (e. major depressive disorder) er í þriðja sæti yfir sjúkdóma sem valda efnahagslegri byrði á heimsvísu og er talin verða dýrasti sjúkdómurinn í tekjuháum ríkjum árið 2030 (Cuijpers, Beekman og Reynolds, 2012).
- Erfiðar efnahagsaðstæður hafa aukið neikvæð áhrif sálfélagslegra kvilla og þar með hefur almenn líðan versnað frá því sem var þegar betur áraði.

Eiríkur Örn Arnarson

12

Geðlægd

- Tíðni alvarlegrar geðlæggðar er talin vera að aukast almennt (Hidaka, 2012) og í yngri aldurshópum (Twenge o.fl., 2010).
- Rúmlega fjórðungur fólks í heiminum er á aldrinum 10–24 ára og allt að 75% geðrænna vandamála gera vart við sig fyrir 25 ára aldur (Kessler o.fl., 2007).
- Talið er að aðeins 40% tánínga með alvarlega geðlæggð fái viðeigandi meðferð (Cummings og Druss, 2011).

Eiríkur Örn Amarnson

13

Alvarleg geðlæggð (MDD) Skilmerki DSM IV

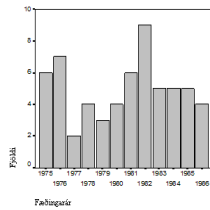
- a.m.k. 5 einkenni í 2 vikur eða lengur
- annað hvort:
 - dapurt geðslag (depressed mood) eða
 - verulega dregið úr áhuga og ánægju.
- og a.m.k. 4 eftirtalinn einkenna:
 - breytingar á svefni
 - breytingar á matarlyst
 - tilfinningin að vera einskis virði
 - sjálfsvígshugsanir
 - hægir á hugsunum og hreyfingum
 - erfitt að sitja kyrr, á iði
 - orkuleysi
 - erfiðleikar með einbeitingu, hugsanir eða ákvarðanatöku

Heilsutengdur lífsstíll og tíðni geðlæggðar ungs fólks með sykursýki á Íslandi

Eiríkur Örn Amarnson, Þorbjörg Ómarsdóttir, Sigurður J. Grétarsson, Anna Guðmundsdóttir og Ástráður B. Hreiðarsson

Pátttakendur

- Pátttakendur 60 (36 karlar og 24 konur) með sykursýki I, fæddir á árunum 1975 til 1987 (18 - 30 ára), allt notendur göngudeildarþjónustu fyrir sykursjúka, E10 Landspítala.
 - meðalaldur 24,5 ár
 - staðalfrávik 3,5 ár
 - spönn 11 ár



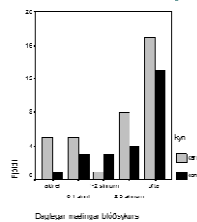
Fjöldi þátttakenda eftir fæðingarári

Aðferð

- Spurt var um heilsutengdan lífsstíl og könnuð ástundun íþróttar og hreyfingar og fleiri þættir eigin sumhirðu með því að leggja fyrir spurningar úr spurningalistann „Heilsa og lífsstíll“ unninn af Gallup á Íslandi
- Fjöldi einkenna geðlægdar könnuð með *Sjálfsmatskvarða Becks á geðlægd* – (BDI)

Fjöldi og kyn eftir tíðni daglegra heimamælinga á blóðsykri

- Helmingur hóps mældi blóðsykur þrisvar á dag eða oftar
- Tæp 27% mældu blóðsykurinn 1-3 sinnum á dag
- 13% endrum og sinnum
- 10% sinntu ekki mælingum á blóðsykri

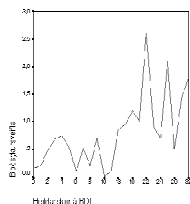


Tíðni ástundunar erfiðrar og léttar líkamsræktar eftir kyni

- 20% þátttakenda ástunduðu erfiða líkamsrækt undanfarið ár þrisvar í viku eða oftar, en þriðjungur sjaldan eða aldrei.
- Meira um ástundun léttar hreyfingar
 - 35% þrisvar í viku eða oftar
 - 23% lítið sem ekkert

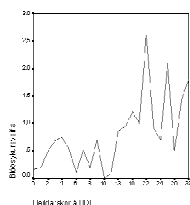
Tengsl sveiflu á HbA1c gildum við fjölda einkennum geðlægðar

- Þorinn var saman munur á síðustu og samtíma HbA1c gildum
- Fylgni milli mismunar á gömlum og nýjum gildum annarsvegar og heildarskora á BDI hinsvegar;
 - Því hærrí einkunn á BDI þeim mun meiri sveifla var á gömlum og nýjum gildum HbA1c gilda ($r = 0,54, p < 0,01$)
 - Því fleiri einkenni geðlægðar þeim mun meiri óregla var á langtíma blóðsykri



Tengsl sveiflu á HbA1c gildum við fjölda einkenna geðlægðar

- Skipt í tvo hópa eftir stigum á BDI (<10 stig og >11 stig) og reiknað t-þróf.
 - Marktækur munur á hópum [$t(52) = -3,8, p < 0,01$] m.t.t. sveiflu á milli blóðsykurgilda.
 - m.ö.o. þeir sem eru með mörg einkenni geðlægðs sveiflast að meðaltali 1,14%, en hinir með lítil sem engin einkenni geðlægðs sveiflast að meðaltali 0,47% milli síðustu og samtíma HbA1c gilda.



Annað

- 12 % þátttakenda sögðust hafa átt við áfengisvanda að stríða
- þriðjungur hóps hafði einhvern tíma þjáðst af kvíða
- 37 % (22 af 60) hafði að mati læknis einhvern tíma þjáðst af geðlægð
- 35 % hóps misst > viku úr vinnu eða skóla vegna veikinda sinna s.l.12 mán. og fjórir einstakl. > mánuð

Niðurstöður

- 37% hópsins segjast einhvern tíma að mati læknis hafa þjáðst af geðlægð.
- 28% þátttakenda vorum með nokkur einkenni geðlægðar (11 stig eða meira á BDI)
- 5 á bilinu 11 - 17 stig (talsvert geðlægð)
- 12 manns >17 stig (bendir til alvarlegar geðlægðar)
 - Ekki kynjamunur á einkennum geðlægðar í hóp, sem er í samræmi við aðrar rannsóknaniðurstöður

Tilfni komu til sálfræðings

Erfiðleikar við aðlögun eru oftast en ekki ástæðan fyrir komu til sálfræðings

- Viðtöl tengd því að veikjast
- Mat á líðan og tilfinningalegri stöðu
- Meðferð við kvíða og depurð og fleiri sambærilegum kvillum
- Aðstoð við að breyta atferli
- Kenna slökun og bættu sjálfsstjórn

HUGSUN OG LÍÐAN
Merking sjúkdómsins fyrir mig

Missir	Depurð, sorg
Ógn	Streita, kvíði, ótti
Óréttlæti	Píringur, reiði
Hegning	Sjálfsásökun, sekt
Tilviljun	

Hvernig bregst ég við?

Þetta er ekki að gerast Afneitun	Það skiptir ekki máli, þetta er ekki að gerast.
Þetta er hræðilegt! Kvíði	Ég veit það ekki, ég veit ekki neitt og skil ekki neitt.
Ég get þetta ekki Vanmáttur	Aðrir geta gert eitthvað, ekki ég.
Þetta er vonlaust Uppgjöf	Í raun ekkert hægt að gera.
Þetta er stórt verkefni Safna kjarki	Ég get haft áhrif bæði á veikindin og líf mitt.

Það skiptir máli

- Hvað okkur finnst um veikindin
- Hvað okkur finnst við geta gert
- Hvað við gerum!

Hvað getum við gert?

- Stunda heilbrigt lífni
- Eiga félagslíf
- Veita tilfinningum útrás
- Rækta andlegar hliðar
- Takmarka álag og kröfur
 - Þekkja eigin takmörk og getu
 - Segja oftast nei
 - Taka ekki ábyrgð á öðrum

29

Hvað getum við gert? frh.

- Takmarka áreiti
 - Taka einn dag í einu
- Nýta lyf
- Fá næga hvíld - slökun - hugleiðsla

30

Ný sýn á vandann

- Sjá hluti frá öðrum sjónarhóli
 - ný túlkun getur breytt tilfinningum
- Læra af reynslunni
- Bera sig saman við aðra
 - hagstæður samanburður við þá, sem hafa það verr, eða gagnlegar upplýsingar frá þeim, sem höndla betur
- Sjá skoplegu hliðarnar getur styrkt ónæmiskerfið og flýtt fyrir bata

Eiríkur Órn Arnarson

31

Hugræn atferlismeðferð (HAM)

Eiríkur Órn Arnarson

32

Fimm grunneiginleikar HAM

- Það er alltaf önnur hlið á málinu
- Það eru ekki atburðir, sem stjórna því hvernig mér líður, heldur viðhorf mitt
- Við þróum ákveðnar leiðir til að meta umhverfið
- Tvístefna
- Innst inni eru allir vísindamenn

Eiríkur Órn Arnarson

33

Niðurrifshugsanir

- Koma **óboðnar**
 - Fyrirvaralaust
 - Hafa stutta viðdvöl
- Oft **óraunhæfar**
- **Trúverðugar**
 - en trúað eins og nýju neti þótt þær séu út í hött

Eiríkur Örn Arnarson

34

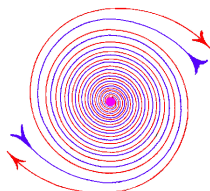
Einkenni niðurrifshugsana

- **Ýkjur**
 - Fljótfærnislegar ályktanir án fullnægjandi raka
- **Alhæfingar**
 - Öllum finnst ég algerlega misheppnaður, enda segi ég aldrei neitt skammtilegt og klúðra alltaf öllu.
- **Hið jákvæða sniðgengið**
 - Athygli og minn beinist að hinu neikvæða

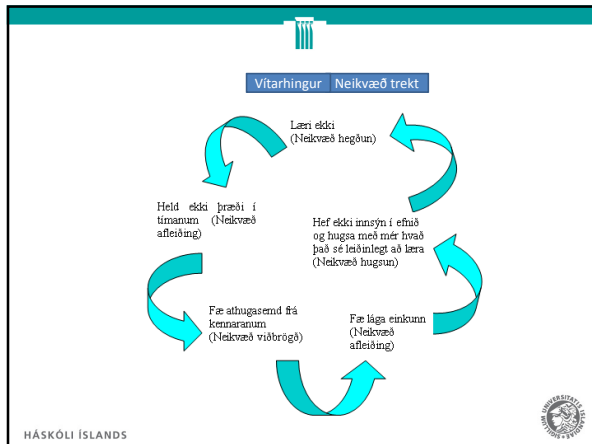
Eiríkur Örn Arnarson

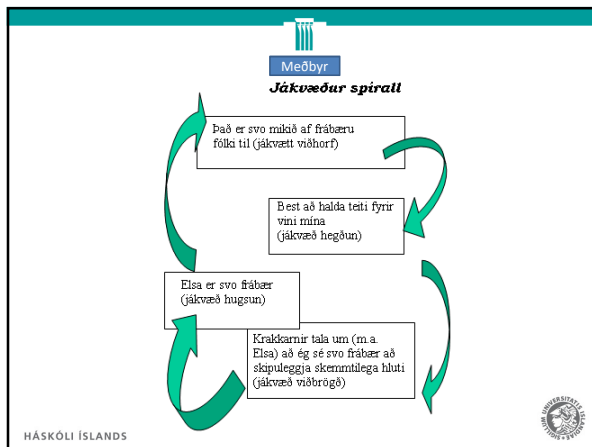
35

- Niðurrifshögðun og -hugsun hefur neikvæðar afleiðingar (vítahringur)



- Uppbyggjandi hegðun og hugsun hefur jákvæðar afleiðingar (meðbyr)





Sjálfvirkar hugsanir

- Lifa sjálfstæðu lífi
- Skjóta upp kollí án fyrirvara
 - birtast ekki vegna yfirvegna eða áhuga
- Stuttar - í símskeytastíl
- Standa stutt við
- Færðar í orð og /eða ímyndir
- Trúað gagnrýnslaust eða án umhugsunar

➔

Eiríkur Örn Arnarson 39

Sjálfvirkar hugsanir frh.

- Koma án þess að eftir þeim sé tekið...
 - ... en tilfinningin, sem fylgir vekur eftirtekt
- Háð aðstæðum og innihaldi hugsana hvaða tilfinningum þær tengjast

Eiríkur Örn Arnarson

40

Þjagaðar hugsanir

- **Allt eða ekkert** (all or nothing)
- **Alhæfingar** (overgeneralizations)
- **Rörsýn** (selective abstraction)
- **Jákvæðu afneitað** (disqualifying the positive)
- **Yfirdrifa / gera lítið úr** (maximalization/minimization)

Eiríkur Örn Arnarson

41

Allt-eða-ekkert

- Allt annað hvort svart eða hvítt - engir gráir tónar
- Allt er annað hvort í himna lagi eða ömurlegt
- Séu hlutirnir ekki óaðfinnanlegir þá eru þeir alveg ómögulegir

Eiríkur Örn Arnarson

42

Allt-eða-ekkert

Jón hljóp maraþonhlaup í fyrsta sinn eftir þrotlausar æfingar. Hann lauk hlaupinu. Samt fannst honum hann vera misheppnaður hlaupari því hann var ekki meðal fyrstu tíu í mark.

Eiríkur Örn Amarson

43

Alhæfingar

- Ein mistök eða eitt óheppilegt atvik er til marks um endalaus röð mistaka og almennar ófarir

Eiríkur Örn Amarson

44

Alhæfingar

Fríða og eiginmaður hennar urðu sundurorða. Henni fannst það vísbending um að hann skilji hana ekki, honum þyki ekkert vænt um hana og enn eitt dæmið um að þau geti aldrei talað saman og séu alltaf að rífast. Fríðu finnst engum þykja vænt um sig og hún geti aldrei talað við neinn.

Eiríkur Örn Amarson

45

Rörsýn

- Horft á heiminn í gegnum rör; neikvætt smáatriði vinsað úr og þú veltir þér upp úr því þar til það litar allt

Eiríkur Örn Arnarson

46

Rörsýn

- Þú ert búinn að búa til stórkostlega fjölrétta máltíð, - en grænmetið er aðeins of mikið soðið. Þú hugsar bara um hið ofsoðna grænmeti þar til öll máltíðin er misheppnuð og þú þar með misheppnaður kokkur. Og misheppnaðir kokkar verða fljótlega misheppnaðar manneskjur.

Eiríkur Örn Arnarson

47

Atferli og sjúkdómar

- Margir bregðast við streitu með aukinni notkun heilsuspillandi efna
 - Reykingar, drykkja, pilluát o.s.frv.
- Slíkt atferli ásamt lélegu mataræði og hreyfingarleysi getur leitt af sér margs konar sjúkdóma.



Eiríkur Örn Arnarson

48

Bjargráð

- Bjartsýnn lífsstíll ásamt því að finnast maður geta stjórnað aðstæðum er talið geta haft jákvæð áhrif á heilsuna



Eiríkur Örn Arnarson

49

Hvað er til ráða?

Virgni

- Stunda heilbriggt lífverni, hreyfing
- Eiga sér daglegar venjur
- Eiga félagslíf
- Auðga andann
- Afla sér fræðslu - spyrja
- Nýta ráðgjöf, fyrirlestra og námskeið
- Stunda skipulögð vinnubrögð – forgangsraða
- Taka upp á einhverju nýju

50

Hvað er til ráða?

Samskipti

- Ræða veikindin og líðan
- Varðveita nánd
- Dæmisögur
- Möguleg endalok
- Áhyggjur af ástvinum - hvað er ég að leggja á þau?
- Upplýsingamiðlun

51