

Gildi andlegra sjúkdómsgreininga í skólastarfi og kennslu

Hungurvaka handa kennurum á
Akureyri 3. október 2014

(eintak af glærunum stendur til boða)

Arnar Sverrisson, sálfræðingur.

Tilgangur/inntak

Fyrsti þáttur (framsögn og spjall, glæra 4 til 23):

- Varpa fram spurningum, vek hungur.
- Almennt sjónarhorn á viðhorf, sjúkdómsgreiningar/sjúkdómsvæðingu – áhersla á þunglyndi.
- Dreg í efa gildi sjúkdómsgreininga á börnum (einkum fyrir lyfjaframleiðendur og lækna).
- Bendi á gildi “dídaktíkur”.
- Bendi á vald kennara.

Tilgangur/inntak 2

Annar þáttur (sjálfsnám, glæra 24-43):

- Nánari umfjöllun um þunglyndi barna og úrræði við því.

“Lífið er saltfiskur”

- Meistari „Þórbergur segir frá því að lífið sé óslitinn bardagi og „sjálfsagt að hver einstaklingur læri að beita vopnum sem haganlegast. Ella má hann búast við að verða undir á vígvellinum.“”

(Pétur Gunnarsson. ÞP í fátæktarlandi. JPV, Rvk. 2007)

Samfélagsstiginn

- „Án þess að skoti sé hleypt úr byssu brandi brugðið eða kylfu lyft er styrjöld í gangi, menn eru vegnir með þögn, með afskiptaleysi, með augnráði, klíkuskap, bankaseðlum ... Vopn svo samrunnin að það er ekki einusinni hægt að setja fingur á þau. Það er til dæmis þessi dularfulli þjóðfélagsstigi sem er svo haganlega gerður að sumir virðast ferðast upp í lyftu á meðan aðrir finna ekki einusinni rimar til að fóta sig á.“ (Sama verk.)

Sjónarhornin

- Hvers vegna veljum við iðulega hinn neikvæða sjónarhól, þegar brjóta skal til mergjar heilsufar og nám?
- Er það ekki undursamlegt, að kennarar mæti upp til hópa í vinnuna – þrátt fyrir kvef, kvíða, þunglyndi, svefnleysi, lág laun – og öll hin skelfilega erfiðu börn?
- Er það ekki dásamlegt, að börnin hópist í skólana, þrátt fyrir myrkur og “ömurlega kennara,” lekar skólastofur, kulda og trekk.

Þunglyndissskimum – Camdex 1

(frjálsleg þýðing er mín)

- Finnst þér erfiðara að taka ákvarðanir nú en áður? 0 1
- Líður þér illa? Ertu dapur? Ertu sorgmæddur? 0 1 2
- Finnur þú til gleði og ánægju eins og áður? 0 1 2
- Valda einfaldir hlutir þér meiri spennu eða áhyggjum en áður? 0 1
- Finnst þér erfitt að framkvæma hluti vegna þrekleysis? 0 1
- Lítur þú vonbjörtum augum til framtíðar? 0 1
- Er það nýlunda að þú viljir draga þig í hlé? 0 1
- Kemur fyrir, að þér finnist lífið óbærilegt? 0 1

Camdex 2

- Finnst þér þú vera hugsjúk/-ur? 0 1
- Hefur þú þurft að leita aðstoðar vegna
• andlegra erfiðleika? 0 1 2 3 4 5 6
- Áttu í erfiðleikum með ákvarðanatöku uppá síðkastið? 0 1
- Hefur árvaka eða svefntruflun hrjáð þig? 0 1
- Er þú þunglynd/ur að dómi ættingja? 0 1
- Hefur þú áður leitað aðstoðar vegna
andlegra kauna? 0 1 2 3 4 5 6

Hámarksstig: 29

Þunglyndisviðmiðun: 10

Jákvæð greining

Spurningarnar eiga við um tímann, áður en þér varð illt í sálinni. Skráðu stígandi styrk reynslunnar:

Gleði þín við sólarupprás:	1 2 4 4 5 6 7
Nautn þín, þegar hlý golan gældi við vanga:	1 2 3 4 5 6 7
Nautn þín, þegar sólin brosti:	1 2 3 4 5 6 7
Slökun, þegar bylgjurnar vöggðu þér:	1 2 3 4 5 6 7
Algleymi við bjartan stjörnuhiminn:	1 2 3 4 5 6 7
Hugbirtan, þegar sólin geislaði á hjarnið:	1 2 3 4 5 6 7
Gleðin við fæðingu vorblómsins:	1 2 3 4 5 6 7
Gleðin við fuglasöng að vori:	1 2 3 4 5 6 7

Sköpunarviðleitnin/öryggisaðgerðir

- Börn leita eftir reglu og öryggi um lífið framundan.
- Börn skapa merkingu í lífi sínu, túlka á skapandi átt.
- Börn leitast við að sjá líf sitt fyrir og leggja drög að framtíðinni.
- Börn leitast við að skapa öryggi í lífi sínu við skapandi túlkun og skilning á umhverfinu – og móta þannig lífshlaup sitt.

“Hamingjusækin kennsla?” – Farsæld að sögn fullorðinna 1

- Líf mitt hefur merkingu og stefnu.
- Ég hef upplifað ein eða fleiri meiri háttar umskipti eftir að ég varð fullorðin(n) og ég hef tekist á við þessi umskipti á óvenjulegan, persónulegan eða skapandi hátt.
- Mér finnst sjaldan að lífið hafi svikið mig eða valdið mér vonbrigðum.
- Ég hef þegar náð mörgum langtímamarkmiðum sem skipta mig máli.
- Ég er ánægð(ur) með persónulegan þroska minn.

Farsæld 2

- Ég er ástfangin(n) og ást mín er endurgoldin.
- Ég á marga vini.
- Ég er glaðvær.
- Ég er ekki hörundssár eða viðkvæm(ur) fyrir gagnrýni.
- Ég er yfirleitt ekki haldin(n) ótta.

Sjúkdómar/sjúkdómavæðing

- Sjúkdómur er einhvers konar heilsukvilli, sem læknir (aðrir heilbrigðisstarfsmenn) hafa viðurkennt.
- Heilbrigðisstarfsmenn hafa einokun á sjúkdómum (eða því sem næst).
- Heilbrigðisstarfsmenn starfa (yfirleitt) á snærum hins opinbera/ríkis – hafa leyfisbréf.
- Þannig er heilbrigðisstarfsemi – eins og menntun einokuð af ríkinu – rétt eins og ofbeldi.

Sjúkdómsgreining 1

- Sjúkdómsgreining er einokuð af læknum (heilbrigðisstarfsmönnum) í umboði ríkisins – og samkvæmt lögum.
- Sjúkdómsgreiningarkerfin eru einkum tvö:

ICD (International classification of diseases)
– alþjóðlegt.

DSM (Diagnostic statistical manual) – bandarískt.
(Stundum er notuð atkvæðagreiðsla til að skera úr um nýja sjúkdóma.)

Sjúkdómsgreining 2

- Sjúkdómsgreiningarkerfin eru samin af læknum – geðsjúkdómakerfið af geðlæknum.
- Sýnt hefur verið fram á hagsmunafækju lyfjaframleiðenda og þeirra, er semja greiningarkerfin.
- Sýnt hefur verið fram á hagsmunatengsl einstakra fræðimanna í barnageðlækningum og lyfjaframleiðenda.

Sjúkdómsgreining 3

- Hvernig stendur á því, að sjúkdómum fjölgar að því er virðist í (tiltölulega beinu) hlutfalli við fjölgun ýmis konar “eymdarfræðinga.”
- Á sér stað “sjúkdómsnám” eða “sjúkdómsvæðing” lífsins?
- Stunda heilbrigðisstarfsmenn markaðssetningu eymdar og sjúkdóma?
- Hvernig stendur á því, að nýjar rannsóknir um geðheilsu barna sýna sífellt fram á ríkari þörf fyrir heilbrigðisstarfsmenn?

Sjúkdómsgreining 4

- Nú er það hlutfall barna, sem þarfnast hjálpar oft og tíðum um 12 til 15 af hundraði. Fyrir um fjórtíu árum um 5 af hundraði.
- Sjúkdómum fjölga við hverja nýja útgáfu – en þó hverfa sumir - eins og samkynhneigð.
- Geðsjúkdómum barna fjölga einnig – t.d. sjúkleg þrákelni.
- Börn eru greind yngri og yngri.
- Lyfjagjafir alls konar verða algengari og algengari.

Sjúkdómsgreining 5

- Andleg sjúkdómsgreining barna á sér stað á grundvelli atferlisathuganna – beinna athuganna eða viðtölum við foreldra/kennara.

Vald 1

- Valdið hefur margar ásjónur: (Steven Lukes (Maktens ansikten. Gautaborg, Daidalos AB 2008.)
- „Hin fyrsta er valdið til að koma fram vilja sínum gagnvart annarri persónu, fá hana til að gera eitthvað sem hún annars hefði látið ógert eða láta eitthvað ógert sem hún annars hefði gert.“
- „Í öðru lagi er um að ræða valdið til að halda mikilvægum viðfangsefnum og hagsmunum utan umræðunnar og koma í veg fyrir að um þau verði teknar nýjar ákvarðanir sem fara gegn vilja valdhafa eða ógna stöðu þeirra.“
- „Þriðja ásyndin felst í valdinu til að skilgreina veruleikann og móta óskir og væntingar manna.“

Vald 2

- (J.R. í Dallas þáttunum: Vald er ekki þegið af gjöf, heldur hrifsað til sín. Menn taka sér vald.)
- Kennarar hafa geysimikið faglegt vald.
- Kennarar hafa skilgreiningarvald.
- Hvernig ber kennurum að beita valdi sínu – gera nemendur að hamingjusömu fólki?

Þunglyndi 1

- Þunglyndi (geðlægð, depurð, geðdeyfð); ástand, sem einkennist af myrkvun hugans, vonleysi, áleitnum og vondum hugunum - jafnvel sjálfsvígshugsunum - doða, þyngslum og einangrun.
Sjálfsvígstilraunir geta átt sér stað, sama á við sjálfsvíg.

Punglyndi 2

Fleiri einkenni;

- magnleysi, áhugaleysi, bölsýni/svartsýni, frumkvæðisleysi, lystartruflanir(ofát-vanát), verkir/vansæld, neikvæð sjálfshugsun/-mynd, vanmetakennd, sektarkennd/sjálfsásakanir, einangrun, lítil kynhvöt, temprunaröskun í miðtaugakerfi/boðtruflanir.

Punglyndi 3/tilbrigði

- Böllýndi (melancholia), djúpt þunglyndi: böll, kvöl, einangrun og myrkur. Nánast engin samfélagsþátttaka.
- Stjarfi, geðfrost, fólk stífnar, missir mál og tengsl rofna algjörlega.
- Dulið þunglyndi, fólk leikur hinn lífsglaða” förusvein, en þjáist af þunglyndi með sjálfu sér.
- Geðhvörf (þunglyndi-oflæti) (manic-depressive disorder), fólk kastast öfganna á milli. Við oflæti skerðist dómgreind mjög. Geðhvörf geta varað sitt á hvað í nokkra daga eða nokkrar vikur.

Þunglyndi 4/áhrif á aðra sjúkdóma

Depurð hefur vond áhrif á allra handa sjúkdóma.

Eftirtaldar eru meginniðurstöður rannsóknar á áhrifum geðdeyfðar á sjúklinga á legudeildum

(Antikainen, r. og J. Hintikka Somatic comorbidity in personality disorder, Nord. J. Psychiatry 1996, 50, 469-476):

Depurð stuðlar að:

- 1) lengri vistun á sjúkrahúsum,
- 2) meiri þörf fyrir heilbrigðis- og félagsþjónustu,) að síðri bata eftir útskrift.

Þunglyndi 5/einkenni hjá börnum/tilfinningar:

0 – 6 ára:

flatneskja

duldar kenndir

dapurlegur

svipur

7-12 ára:

vansæld

óstöðugleiki

pirringur

12-16 ára:

sinnuleysi

uppgjöf

vantraust

sekt/skömm

ýgi

fjandskapur

Þunglyndi 6/hugsanir

0 – 6 ára:

óöryggi

tvístrun

7-12 ára:

slæmt sjálfsmat

sjálfsóánægja

sjálfsásökun

12-16 ára:

sama

ásökun

niðurlæging

slæm einbeit.

óraunhæfar

hugsun

Þunglyndi 7/hátterni

0 – 6 ára:

of/-vanvirkni

framtagsleysi

áhugaleysi

Aðskilnaðar-

kvíði

lystartruflanir

sjálfsmeiðing

brotthvarf í anda

7-12 ára:

sama

sama

ýgi/útrás dr.

sama

sjálfseyðingar-

lestrar-/lesstol

lystartruflanir

áhugamissir

12-16 ára:

lítið frumkvæði

skróp í skóla

lystartruflanir

svefntruflanir

bræði/útrás dr.

sjálfsvígshugs.

sjálfseyðilegging

Þunglyndi 8/tengsl

0 – 6 ára:

bæling

leikáhuga-

skortur

fjarlægð

7-12 ára:

hlédrægni

fórnarlamb

einelti

þagnarmúr

12-16 ára:

tengslarof

einangrun

óöryggi

andfélagshegð.

höfnunar-

viðbúnaður.

Þunglyndi 9/líkami

0 – 6 ára:
kviðverkir
veikindi

7-12 ára:
sársaukaumkv.
húðútbrot
sísyfja
öndunartrufl.
magnleysi
doði
þyngdartap

12-16 ára:
Doði
lyndistruflanir
sama

Þunglyndi 10

Hugmyndir um orsakir eru margskonar.

- Algengi er talið samkvæmt nýlegum rannsóknum (2002) um 2% meðal barna, 4.5% meðal unglunga.
- Í stórrí evrópskri rannsókn sýndu 16.5% að minnsta kosti eitt einkenni þunglyndis. Norskar rannsóknir virðast benda til, að að jafnaði þjáist um 2.3 til 3.2% karlmanna af depurð, en 4.5 til 9.3% kvenna.

Þunglyndi 11/algengi hjá börnum

Leikskólabörn:

1% þjáist af djúpu þunglyndi (USA)

Grunnskólabörn:

2% barna 7 til 12 ára þjáist af alvarlegu þunglyndi (USA - DSM-III)

5,2% barna í 3., 4. og 5. bekk (USA)

13% barna 9 til 12 ára (USA)

Punglyndi 12

Gagnfræðaskólabörn:

- 1,3% barna þjáist af djúpu þunglyndi (USA)
- 7,3% þjáist af vægara þunglyndi (USA)
- 40% barna 14 til 15 ára þjáist af vansæld og depurð.

Enginn verulegur kynjamunur virðist sjáanlegur upp að 12 ára aldri, en hjá unglíngum ber meira á þunglyndi meðal stúlkna og þær þjást meira (dýpra þunglyndi).

Punglyndi 13

- Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin gerir ráð fyrir, að árið 2020 verði depurð annar versti sjúkdómur mannkynsins á eftir hjartasjúkdómum.
- Rannsóknir gefa vísbendingar um að um þriðjungur fullorðinna með vestrænum þjóðum neyti þunglyndislyfja.
- Trúlega sá sjúkdómur í veröldinni, sem mest skemmir lífsgæði og veldur hvað mestu böli.

Punglyndi 14

- Rannsóknir á samhengi áfengisneyslu og þunglyndis benda til, að unglíngum á aldrinum 14 til 16 ára, sem neytt hafi áfengis í mismunandi mæli, sé 50% hættara við þunglyndi tæplega þrítugum en öðrum.
- Hafi þeir hins vegar verið háðir áfengi um lengri eða skemmri tíma, er áhættan fjórföld (400%).
- Skýringin gæti verið bæði sálræns og félagslegs eðlis, en hugsanlega veldur vínandinn (alkóhólíð) usla í starfi miðtaugakerfisins.

Lyf/geðlyf 1

Tiltölulega fáar athuganir á verkun geðlyfja á börn og unglunga. Sömu eða svipuð lyf og gefin eru fullorðnum eru einnig gefin börnum. Svo virðist sem lyf (“imipramine, amitriptyline”) slái á einkenni, en í rannsóknir benda til, að 60 af hundraði barna bregðist jákvætt við lyfleysu (placebo”).



Lyf/geðlyf 2

Sérstakar varkárni er þörf við meðferð lyfja:

- Þau auka varla trú barnsins á sjálft sig og eigin lækningamátt.
- Aukaverkanir eru lítt þekktar, en eftirfarandi hefur sést:
 1. afbrigðilegur vöxtur hvítra blóðfruma
 2. sveiflur í hjartslætti og blóðþrýstingi
 3. lægri krampamótstaða
 4. sjóntruflanir
 5. meltingartruflanir (harðlífi, hægðateppur)
 6. munnþurrkur
 7. dauði

Lyf/geðlyf 3

- Efnaskipti tengd lyfjum eru lítt þekkt.
- Ónóg vitneskja um áhrif á hreyfikerfi, greind, vefjavöxt og hegðun.

Úrræði (önnur en lyf) 1

Fjölskylduráðgjöf/uppeldisráðgjöf/fjölskyldu meðferð:

- Skoðuð eru tengsl, boðskipti, tilfinningar og samstaða í fjölskyldunni með hliðsjón af líðan og heilsu barnsins og reynt að finna hvar skórinn kreppir. Úrlausna er síðan leitað með leiðbeiningum, útskýringum og fræðslu.

Úrræði 2

Sálkönnun/sállækning:

- Dýpri skoðun á hugarheimi barnsins. Úrvinnsla flest einkum í, að hjálpa barninu til betri vitundar og sjálfsskilnings við túlkun. Samskipti barns og sállæknis hefur oft og tíðum leikandi yfirbragð.

Úrræði 3

Tengslaráðgjöf:

- Hinir fullorðnu (kennarar, leikskólakennarar, foreldrar og sálfræðingur) setjast á rökstóla og greina saman hin margvíslegu tengsl barnsins (stundum með þátttöku þess) og leggja á ráðin um góða lausn fyrir það.

Úrræði 4

Samskiptaþjálfun/hugþjálfun:

- Í hópi eða undir fjögur augu er barnið þjálfað í að skoða hug og framkomu sjálfs sín og gera sér grein fyrir því, hvernig það kynnir sig út á við. Síðan er smíðuð samskiptaáætlun, sem barnið fer eftir. Mikilvægt er, að barnið fái stuðning og uppörvun á hverju stigi hennar. Í þjálfunaráætlun getur falist ákveðin hugsanamiðun, ákveðin tjáning til orð og æðis og sjálfstal.

Úrræði 5

Sefjandi slökun:

- Við sefjun er leitast við að hjálpa barninu til dýpri hvíldar, þannig að það nái að safna kröftum sínum. Úthvílt á það auðveldara með að ná áttum og takast á við veröldina. Stundum er beitt styrkjandi slökun með innlögn um tiltekna hugsun, tilfinningu eða hegðun.

Úrræði 5

- ÖLL HJÁLP AF ÞESSU TAGI
GRUNDVALLAST Á GAGNKVÆMU
TRAUSTI, MEÐFÝSI BARNINS OG
SAMVINNU