Ny behandling reduserer selvskading hos ungdom

Av Julie Nybakk Kvaal/UiO

Ungdom som skader seg selv med vilje oppgir ofte at de også har forsøkt å ta sitt eget liv. Behandling som er direkte rettet mot å redusere selvskading og suicidalitet gir gode resultater.

RUNDT TI PROSENT av ungdommer som går i 9. og 10. trinn, og første klasse på videregående skole har rapportert at de én eller annen gang har forsøkt selvskading. Det er 2 ungdommer i hver skoleklasse som med vilje har prøvd å skade seg selv.

– Selvskading er ofte et av mange symptomer på at ungdommene har psykiske plager og vanskelige livshendelser, sier Anita Johanna Tørmoe. Hun har skrevet en doktorgradsavhandling på temaet ved Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging (NSSF) ved Universitetet i Oslo.

Selvskading og selvmordsforsøk henger ofte sammen, slik at mange unge som selvskader også har forsøkt å ta sitt eget liv. Dette er ungdom med mange psykososiale belastninger, og er en vanskelig pasientgruppe å behandle.

Tørmoes avhandling viser at Dialektisk atferdsterapi for ungdom (DBT-A) kan være en lovende og effektiv behandling for unge med selvskadingsadferd. Ungdommene rapporterte mindre selvskading og reduksjon av

selvmordstanker, og færre depressive symptomer etter behandling. Studien er den første i sitt slag i verden.

Selvskading er et symptom på emosjonelle vansker

Med selvskadingsatferd mener vi både selvmordsforsøk og ikke-suicidal selvskading. Å kutte seg er den mest vanlige måten å selvskade blant unge mennesker.

– De vanligste motivene for å drive med selvskading er et ønske om befrielse fra intense og ubehagelige følelser, og noen har også et ønske om å dø. Det betyr at personer som rapporterer om selvskadingsatferd også kan være i risiko for å ta sitt eget liv, forteller Tørmoe.

Selvskadingsatferd toppe seg i ungdomstiden, og er mest utbredt blant jenter og ungdom med depresjon, spiseproblemer, rusmisbruk eller atferdsvansker.

Mange av ungdommene oppgir også at de sliter med dårlig fysisk helse og lavt selvbilde.

Fokus på mestring og kontroll i behandlingen

Det kan være utfordrende å hjelpe ungdommer med gjentatt selvskadingsatferd. Det er også vanskelig å være nær noen som selvskader.

– Selvskadingsatferd har en enorm innvirkning på pårørende, som kan kjenne på hjelpeløshet, skyldfølelse, tristhet og sinne, forteller Tørmoe.

En viktig del av behandlingen for unge som selvskader, er derfor å inkludere familiene deres slik at de sammen lærer mestringsteknikker og utvikler kontroll over egen suicidal atferd.

– DBT for ungdom er en 16–20 ukers intensiv behandling for ungdom som selvskader og deres familier, forteller Tørmoe.

Behandlingen innebærer både individuell terapi for ungdommene og ferdighetsopplæring sammen med familien hver uke. Sammen med terapeutene setter ungdommene seg noen tydelige mål de ønsker å oppnå med behandlingen. Så jobber de aktivt med motivasjon for å nå disse målene.

– Parallelt med terapien lærer både ungdommene og foreldrene nye mestringsteknikker, og det undervises i temaer som mellom-

Behandlingen innebærer både individuell terapi for ungdommene og ferdighetsopplæring sammen med familien hver uke

– Vi så at DBT hjalp ungdommene til å ta kontroll over selvskadingen og finne nye måter å mestre utfordringene de møter i livene sine

menneskelige ferdigheter, krisehåndtering, emosjonsregulering, mindfulness og måter å håndtere typiske tenåringsutfordringer på i familier, forklarer forskeren.

I sin avhandling viser Tørmoen at DBT ble godt akseptert av både behandlere og pasienter i barne- og ungdomspsykiatrien.

– Vi så at DBT hjalp ungdommene til å ta kontroll over selvskadingen og finne nye måter å mestre utfordringene de møter i livene sine.

– Vi kan påvirke selvskadingsatferd

Forskergruppen til Tørmoen undersøkte også om DBT var en mer effektiv behandling enn annen behandling ungdommene fikk i spesialisthelsetjenesten, som kognitiv terapi, psykodynamisk eller eklektisk behandling.

– Studien er den første i sitt slag i verden, for det er ingen forskere som tidligere har sammenlignet DBT-behandling med annen spesialistbehandling av suicidal ungdom som selvskader, i en randomisert kontrollert studie. Innen psykoterapiforskning er suicidalitet gjerne et kriterium for å utelate noen fra studien, sier Tørmoen.

Studien viste at ungdommene i DBT rapporterte mindre selvskading og en reduksjon i selvmordstanker enn ungdom som gikk i vanlig behandling. I tillegg ble de vurdert til å ha færre depressive symptomer enn ungdommene i vanlig behandling.

– Det å jobbe direkte mot selvskading kan føre til raskere bedring for pasientene. I tillegg får de verktøy til å håndtere problemer på andre måter, forteller forskeren.

Tørmoen mener DBT eller andre lignende behandlinger bør være ett av tilbudene i psykisk helsevern, og at DBT-behandlingen er så godt beskrevet at den er mulig å lære for terapeuter.

– Det er viktig at vi vet at vi kan påvirke selvskadingsatferd. Behandlere, ungdommer og deres familier kan få god behandling i psykisk helsevern dersom slike behandlingsmetoder settes i system og tilbys, avslutter Tørmoen.

REFERANSE

Anita J. Tørmoen: *Self-harm among adolescents: From identification to tailored treatment*. Doktorgradsavhandling ved Universitetet i Oslo

Behandling av ungdom med selvskadingsproblematikk

Ungdom som skader seg selv med vilje oppgir ofte også å ha forsøkt å ta sitt liv. Få av disse ungdommene oppgir å ha hatt kontakt med hjelpeapparatet, men for de ungdommene som faktisk kommer i kontakt med barne- og ungdomspsykiatri (BUP) kan behandling med Dialektisk Atferdsterapi for ungdom (DBT-A), som er direkte rettet mot å redusere selvskading og suicidalitet, være nyttig.

I sin avhandling *Self-Harm among Adolescents: From Identification to Tailored Treatment* har Anita Johanna Tørmoen og kolleger undersøkt sammenhengen mellom selvskading og selvmordsforsøk hos skoleungdom og sett nærmere på deres opplevelse av samtidige plager, og kontakt med hjelpeapparatet. Avhandlingen viser videre at implementering av DBT-A for ungdom var gjennomførbart, og metoden ble godt akseptert av både behandlere og pasienter i BUP. Hvorvidt behandlingen er mer effektiv enn vanlig behandling ble for første gang studert i en randomisert kontrollert studie. Ungdommene som fikk DBT-A rapporterte mindre selvskading og reduksjon av selvmordstanker, og ble vurdert til å ha færre depressive symptomer enn ungdom som gikk i vanlig behandling.

Hovedfunnene i avhandlingen er at selvskading og selvmordsforsøk ofte opptrer sammen og at mange ungdom ikke kommer i behandling. DBT-A synes å være en lovende og effektiv behandling.

– Det er viktig at vi vet at vi kan påvirke selvskadingsatferd, sier forsker Anita Johanna Tørmoen. Foto: Øystein Horgmo, UiO.