

Ungdomar och unga vuxna

Sluta-röka-linjen

En unik period i livet

Biologisk, psykologisk och social utveckling

"They have bad manners, contempt for authority; they show disrespect for elders and love chatter in place of exercise" Socrates (469-399 BC)

"..passionate, irascible, and apt to be carried away by their impulses.. The age when people are most devoted to their friends" Aristoteles (350 BC)

Vilken funktion har tobaksanvändningen för ungdomen?

- Social funktion (jämnåriga)
- Individuation, identitetsskapande, självständighetsmarkör
- Framgent även “vanliga” beroendemekanismer

SORK

- Situation
- Organism
- Respons
- Konsekvens



Konsekvenser kort sikt / lång sikt

Kort sikt:

- Social tillhörighet

- Emotionell reglering (belöningseffekt)

Lång sikt:

- ???

- Mål och värderingar

Behov

Behovet av att tillhöra

Behovet av att stå ut, självständighet

- **Klient-centrerat perspektiv.**
Det är personens verklighet som är utgångspunkten - inte vår.

Behov

Identitet / rollförvirring (Erikson, Marcia)

Has a crisis been experienced?

Has a
commitment
been made?

	Yes	No
Yes	Identity achievement	Foreclosure
No	Moratorium	Identity diffusion

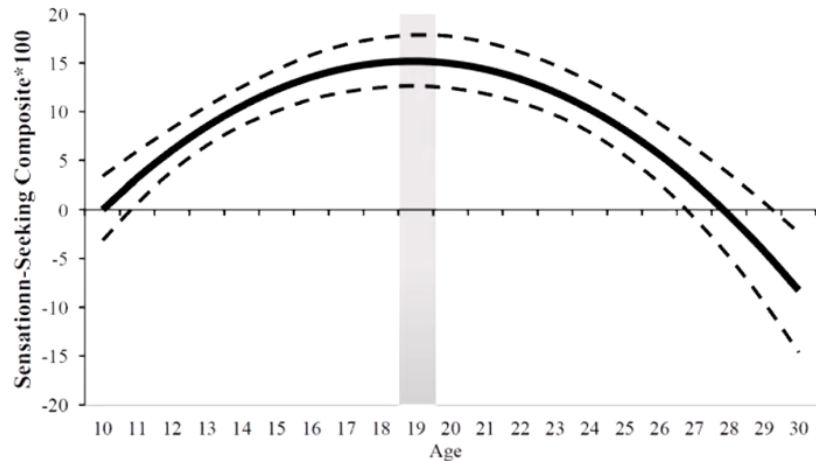
Rishtagande

- Flera nivåer av sammanhang har betydelse för unga vuxnas hälsorelaterade risk-beteenden.
- Vilket område ungdomar växer upp i har betydelse för risk-beteenden som ung vuxen.
- Ungdomsbrottslighet predicerar senare rökning som ung vuxen.
- Ingen samvariation mellan psykisk ohälsa och områdesfaktorer.

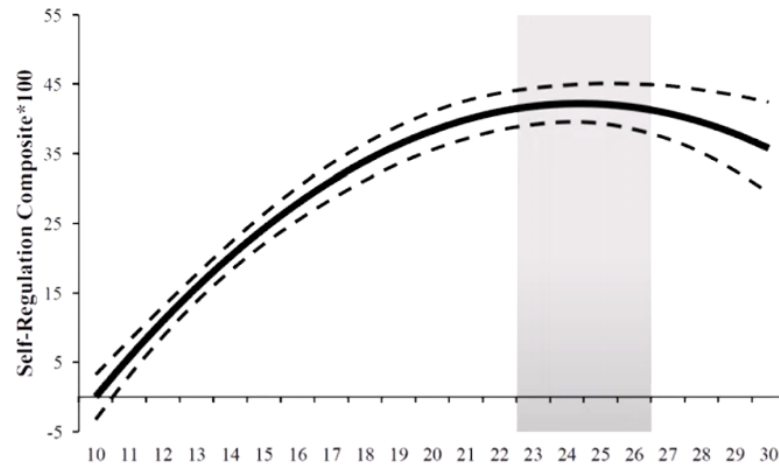
Cho et al. 2017,
Smoking and sedentary
behavior changes from
adolescence to emerging
adulthood: A multilevel
modeling perspective,
Preventive Medicine,
Volume 101,

Tonåren i olika kulturer

Sensations-sökande i 11 länder
reglering i 11 länder



Själv-

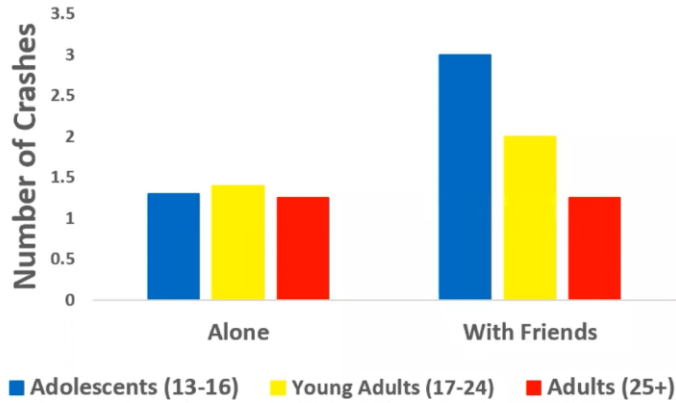


Age
Steinberg et al. *Dev Science* (2017)

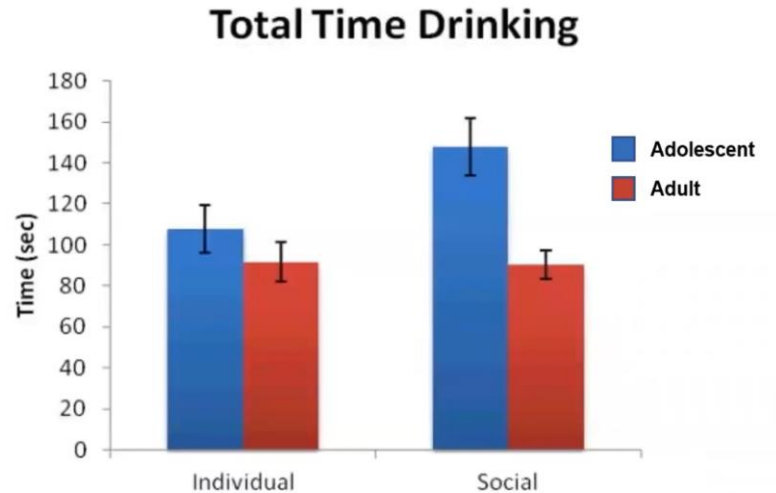
Rishtagande i tonåren

Främsta dödsorsak i åldern 10-24 (Viner et. al. 2011)

Mer sannolikt med rishtagande i sällskap av kompisar

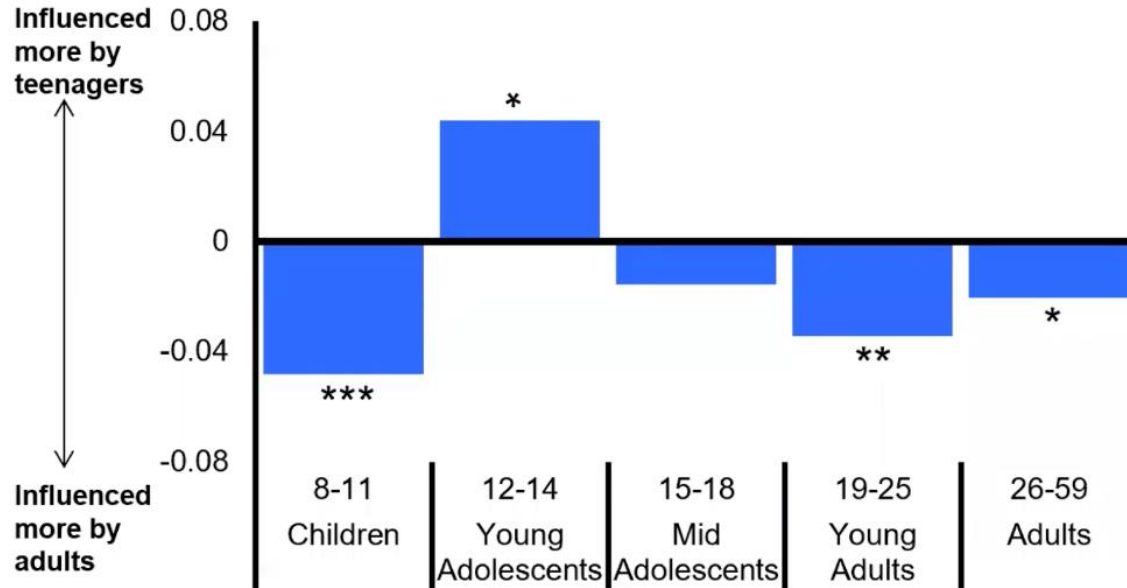


Gardner & Steinberg (2005)



Logue et al. *Dev Science* (2014)

Vem påverkas vi av?



*** P<0.001
** P<0.01
* P<0.05

Replicated in two samples aged 8-59 years
N = 563 (Knoll et al. 2015 *Psych Science*)
N = 590 (Knoll et al. 2017 *J. Adolescence*)

Upplevd större risk att bli utfrysst än riskerna med tobak



Det tar längre tid att växa upp nu än förr

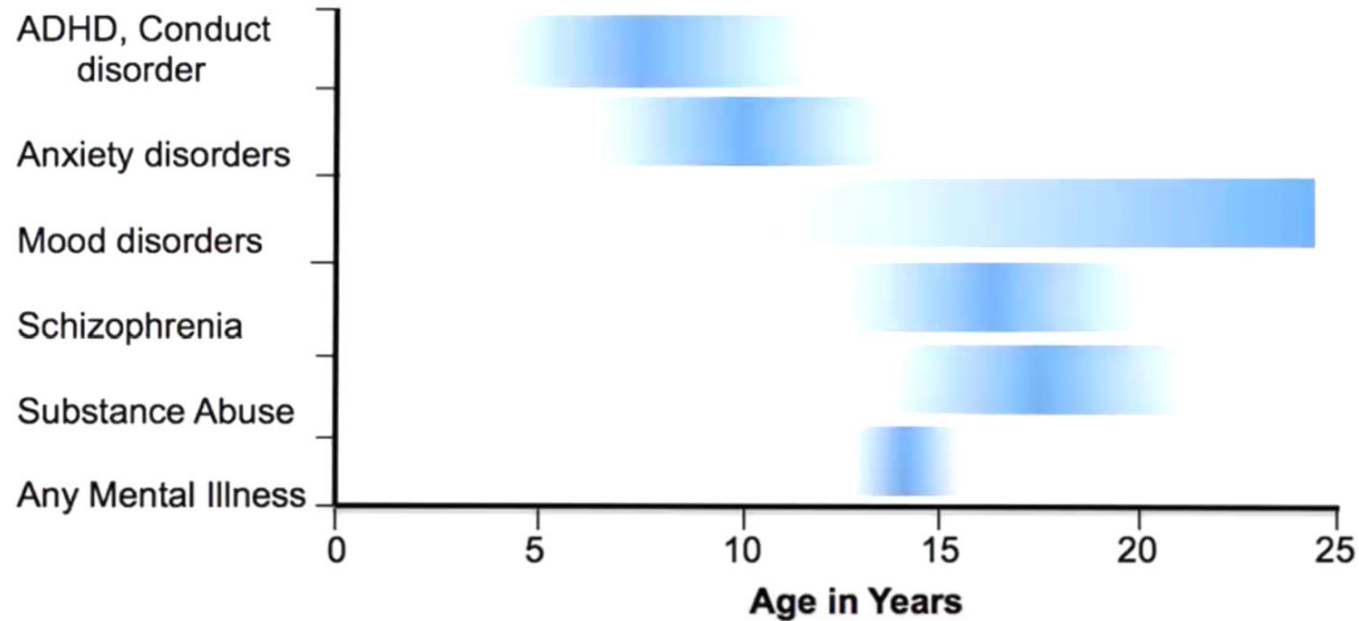
- Emerging adulthood (begynnande vuxenålder)
- Ny livsfas – 18 till 29, ibland längre
- 30 är det nya 20
- Kulturellt, inte biologiskt (existerar inte i alla kulturer)
- Det tar längre tid att utbilda sig, förbinda sig till relationer, boende och arbete.

Präglas av:

- Utforskande av identitet
 - 70% beskriver denna tid som “förstå vem jag är”
- Instabilitet
 - Mycket förändringar
- Fokus på sig själv
 - Konstruerandet av ett liv som vuxen
- Upplevelse av övergångsperiod
- Upplevelse av möjligheter
 - “Vad som helst är möjligt”, “Det bästa är framför mig”
 - Utvecklande av motståndskraftighet

Ungdomar och psykisk ohälsa

Debutålder för psykiatriska diagnoser



Ungdomar och psykisk ohälsa

2017 - Den ledande orsaken till ohälsa i världen är inte längre en somatisk sjukdom, utan depression.

Amerikanska ungdomar dricker ~hälften så mycket som i mitten på 70-talet -
Samtidigt ökade depressionssymptomen mellan 2012 och 2015 – på tre år – med
21 procent bland unga män, och med 50 procent bland unga kvinnor.

Bland barn som ringer till Bris telefonväxel för att be om hjälp är psykisk ohälsa i dag det vanligaste samtalsämnet. Detta är nytt och återspeglas i den data som Folkhälsomyndigheten samlat sedan 1985.

I Sverige har förekomsten av psykosomatiska problem drastiskt ökat bland elvaåringar sedan mätningarna började. Bland tretton- och femtonåringar har andelen med besvär fördubblats. I fråga om sömnproblem, nervositet och nedstämdhet uppger ungefär fyra av tio femtonåriga flickor allvarliga besvär.

Hur är det för individen?

- Happy, free, confused and lonely
- Optimism
- Oro - osäkerhet
- Möjligheter att utforska
 - Stimulerande
 - Överväldigande
 - Bekymmersamt

MI

- Liten men stabil effektstorlek
- Engagera!
 - *Vad* förändra?

Engagemang

Gibson et al 2016 “Vad unga personer önskar: en kvalitativ studie av ungdomar - Prioriteringar för psykologisk behandling.”

Nästan alla deltagare talade om vikten av att ha en god relation till sin rådgivare. De verkade särskilt värdera de aspekter av relationen som placerade rådgivaren som en **vän** snarare än en professionell, och betonade särskilt vikten av “genuiniteten” i relationen.

Allians

Kollaborativ process - Samarbete

Skapa ett förtroende - ta det lugnt och vänta in

Överenskommelse av mål

Överenskommelse av uppgiften

Alliansbrott : klienten blir tyst/tillbakadragen, eller konfrontativ/konflikt

- Att lösa ett alliansbrott kan förbättra alliansen, och utfallet av kontakten

Terapeutisk relation i olika behandlingar

<u>Attribut</u>	<u>Teknik</u>
Flexibel	Utforska
Erfarenhet	Fördjupning
Ärlighet	Reflektion
Respekt	Stödjande
Förtroende	Tidigare erfarenhet
Självförtroende	Träffsäker tolkning
Intresse	Möjliggör affektivt uttryck
Vakenhet	Aktiv
Varm	Förstående
Öppen	Bemöta patientens erfarenhet

Ackerman, 2003 Clinical Psychology review

Vår begränsning

Omfattning av problem?

Vad kan vi hjälpa till med?

Vägleda till annan hjälp

Tack!