

Kriminalitet varsler om selvmord

Kriminell belastning kan være en indikator på økt risiko for selvmord i ung alder. Det viser en ny studie fra Karolinska Institutet og National Board of Health. Studien slår fast at personer mellom 15 og 19 år som er straffet gjentatte ganger, har tre ganger så stor risiko for å begå selvmord som lovlidige jevnaldringer. Forskerne har justert for andre risikofaktorer som rus og psykiske lidelser. Risikoen for å ta sitt eget liv, økte med antall tiltaler. Høyest selvmordsrisiko hadde unge med fem eller flere rettsforfølgelser. Kilde: Dagens Medisin

Mange psyke i EU

Drøyt en tredjedel av den europeiske befolkningen antas å rammes av en eller annen form for psykisk lidelse hvert år, viser en undersøkelse fra Tyskland.

Angstlidelser, søvnløshet og depressiv lidelse er blant de hyppigst forekommende lidelsene i EU. Kilde: PsykNytt.no



SMÅNYTT

Lider under foreldrenes sykdom

Foreldres psykiske lidelser eller alkoholmisbruk kan oppleves som vondt og belastende for barn. 450 000 barn i Norge tilhører familier hvor minst én av foreldrene har psykiske lidelser eller misbruker alkohol. Av disse har 135 000 foreldre med alvorlige lidelser.

Når det gjelder risikoen for at disse barna skal oppleve alvorlige negative hendelser, som at de selv utvikler psykiske lidelser, blir utsatt for vold eller seksuelle overgrep, eller at de dør tidlig, ser det jevnt over ut til å være om lag en dobling i risiko, sammenlignet med andre barn. Hvor stor risikoen er, avhenger av en rekke faktorer, for eksempel hvor alvorlig lidelse forelderen har. Mange av foreldre har forholdsvis milde lidelser som hovedsakelig plager dem selv, ikke barna. Det viser en rapport Folkehelseinstituttet har gjort på oppdrag fra Helsedirektoratet. Les hele rapporten på fhi.no. Rapporten heter Barn av foreldre med psykiske lidelser eller alkoholmisbruk. Kilde: Helsedirektoratet



Skadelig ADHD-medisin?

Forskere lurer nå på om ADHD-medisin kan forsinke puberteten. Forsøk på aper viser at stoffet metylfenidat, som finnes blant annet i legemiddelet Ritalin, ser ut til å påvirke testosteronnivået, forsinke nedfallet av testiklene og reduserer testikkelstørrelsen hos aper. Kilde: forskning.no

«Ingen her i verden er mislykket hvis han letter byrdene for en annen.»

Charles Dickens, engelsk forfatter

Mindfulness mot angst

Psykolog Jon Vøllestad disputerte mandag 3. oktober for ph.d.-graden med avhandlingen: Mindfulness-based treatment for anxiety disorders.

Oppmerksomt nærvær eller mindfulness er en sinnstilstand kjennetegnet av en aksepterende bevissthet på det en opplever i øyeblikket. Med inspirasjon fra østlige meditasjon er det utviklet et behandlingsopplegg for å hjelpe klienter til å forholde seg mer fleksibelt til egne tanker, følelser

og kroppsopplevelser. Vøllestad har undersøkt om dette hjelper i forhold til angst.

Forskningen viser at mindfulness-baserte tilnærminger fører til en klar reduksjon i angstsymptomer og depressive plager for pasienter med angstlidelser. Kilde: Uib.no



Lær om IA

IA står for inkluderende arbeidsliv. Inkluderende arbeidsliv skal være et arbeidsliv for alle som kan og vil bidra. Nå er det laget et eget nettsted om IA, hvor du kan lære mer ved blant annet å se filmer. Bak prosjektet står organisasjonene LO, Unio, YS, Akademikerne, Spekter, HSH, KS, Fornyings- og administrasjons- og kirkedepartementet og NHO. Gå inn på inkluderende.no.

Internett mot depresjon

Internettbaserte selvhjelpsprogrammer og informasjonssider mot depresjon kan være nyttig for unge mennesker i en tidlig fase med økte depressive symptomer. Det viser en undersøkelse ved Universitetet i Tromsø, der studenter var forsøkspersoner. Slik nettbasert hjelp kan gi effekt med minimale kostnader, og at den kan nå ut til et stort antall mennesker. Les mer på: ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21887811



Tekst Johan Alvik Foto Colourbox

Handikappede mobbes mest

Barn og unge med nedsatt funksjonsevne blir oftere mobbet enn andre elever, viser en svensk undersøkelse.

Risikoen for å bli mobbet er fire ganger høyere for denne gruppen, enn for friske. Omtrent 14 prosent av svenske elever i sjette til niende klasse har nedsatt funksjonsevne, for eksempel astma/allergi, dysleksi, ADHD, autisme, epilepsi eller diabetes. Tellene er hentet fra rapporten *Hälsan hos barn och unga med funktionsnedsättning*. Les mer på www.fhi.se.



Farlige sjåførere

Sjåførere som tester positivt på marihuana, kan ha mer enn dobbelt så stor risiko for å bli involvert i bilulykker, som andre sjåførere. Det viser en metastudie der forskere ved Columbia University Mailman School of public health har tatt for seg flere studier på emnet. Cannabis er det mest brukte narkotiske stoffet i Norge. Tall fra Folkehelseinstituttet viser at omtrent én av 30 bilførere i Norge kjører med alkohol, illegale rusmidler eller sløvende legemidler i blodet.

Kilde: Forskning.no og fhi.no

Enkle lykkeråd

Rådet for psykisk helse har gitt ut et hefte med 63 gode råd for mer lykke i hverdagen. Heftet er delt opp i råd for ungdom, foreldre, eldre og flere andre grupper. Du kan laste ned heftet på psykiskhelse.no.

Her er ett av rådene: Ta vare på flokken. Mennesker er sosiale vesener.

Fra naturens side er vi skapt som flokkdyr, vi trenger andre mennesker rundt oss for å ha det bra. Enkelte omgir seg med store bølinger, mens andre synes det holder med noen få. Antallet er ikke viktig, men alle trenger noen.

Noen å snakke med, noen som kan hjelpe med praktiske gjøremål, noen som kan trå støttende til når livet går ned. Sosial støtte, kaller forskerne det. Vi kaller det venner. Husk at etablerte vennskap og bekjentskap må pleies. Bruk telefon, e-post, sms og sosiale medier som «Facebook». Et lite «hei» i ny og ne kan være alt som skal til! Det kan være lett å isolere seg om man har en vanskelig periode, men ensomhet skaper ingenting – unntatt mer ensomhet.

Kilde: psykiskhelse.no

