

Obama stumpet røyken

I USA er det omkring 46 millioner mennesker som røyker. President Barack Obama vil ha tallet ned, og har gått foran som et godt eksempel. Han sluttet å røyke i 2010, ved hjelp av nikotintyggegummi. I Norge var det i 2010 drøyt 19 prosent av befolkningen mellom 16 og 74 år som røykte daglig. Det er laveste andel siden Statistisk sentralbyrås måling av røykevaner begynte i 1973.

Kilde: Reuters og SSB



Nye selvhjelpskontor

18. november 2011 åpnet nytt selvhjelpskontor i Stavanger. To uker tidligere åpnet et tilsvarende kontor i Tønsberg. Til nå er seks kontorer etablert. Det sjuende og siste skal åpne i Bergen første kvartal i år. Selvhjelpskontorene i distriktene organiserer blant annet selvhjelpsgrupper, der folk som har et livsproblem kan delta for å dele tanker, følelser og erfaringer med andre. Selvhjelp Norge ble etablert i 2006 som følge av iverksetting av Nasjonal plan for selvhjelp.

Kilde: napha.no og selvhjelp.no

SMÅNYTT

Barn av alkoholikere trives på skolen

Barn av alkoholikere trives like godt på skolen som andre barn, viser en ny studie. Forskerne bak studien har undersøkt sammenhengen mellom foreldres alkoholbruk og hvordan barna deres fungerer på skolen. Konklusjonen er at foreldrenes alkoholmisbruk er en risikofaktor for barns atferds- og konsentrasjonsproblemer på skolen. Til tross for dette trives de like godt på skolen som andre barn. Tidligere forskning viser at barn av alkoholmisbrukere i forhold til andre har en forhøyet risiko for å utvikle en rekke plager og klare seg dårligere på forskjellige områder i livet, blant annet når det gjelder skoleprestasjoner. Nytt i denne studien er at forskerne har konsentrert seg om hvilke områder av skolefungeringen som er berørt. Studien er basert på et representativt utvalg av befolkningen, gjennom datamateriale fra Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag, der alle innbyggere i fylket som var 13 år eller eldre ble invitert til å delta.

Kilde: Folkehelseinstituttet



«Slik som du vil ønske å ha levd ved enden av livet, slik kan du leve alt nå.»

Marcus Aurelius, romersk keiser

Hjelp mot rus på nettet

Rushjelp.no er et selvhjelpsprogram hvor folk kan få hjelp til å håndtere milde til moderate rusproblemer. Sidene inneholder selvtester for alkohol, cannabis og kokain. Testene gjennomføres gratis og anonymt. Når en person har svart på alle spørsmålene, får han en skår som sier noe om forbruket sitt. Hvis skåren er høy, blir personen invitert til å gjennomføre et selvhjelpsprogram på rushjelp.no. Selvhjelpsprogrammet er brukerstyrt, og det er brukeren som bestemmer lengden på programmet (4–6 uker), og om målet er å slutte helt eller å redusere forbruket. Det er Stiftelsen Bergensklinikkene som har startet rushjelp.no.



Bra å være sosial

Finske forskere har studert om sosiale aktiviteter kan bedre de kognitive evnene til ensomme eldre mennesker. 235 personer deltok i studien. Personene deltok regelmessig i gruppeaktiviteter over en tre måneders periode, samt diskusjoner og aktiv vennskapsbygging. Forfatterne konkluderte med at psykososial gruppeintervensjon styrket de kognitive funksjonene hos ensomme eldre.

Kilde: Psyknytt

Spytt kan erstatte urinprøver

Spyttprøver kan erstatte urinprøver hos personer som jevnlig testes for rusmiddelbruk. Det viser en studie fra Folkehelseinstituttet. Spyttprøvene er pålitelige og dessuten raskere, enklere og griper mindre inn i en persons privatliv enn det en urinprøve gjør. Les mer på fhi.no.



Angst påvirker ikke fødselsvekt

Angst- og depresjonssymptomer er ikke uvanlig i graviditeten, og mange gravide spør om dette påvirker barnet. En studie fra Akershus universitetssykehus og Folkehelseinstituttet fant ingen sammenheng mellom angst- og depresjonssymptomer i svangerskapet og lav fødselsvekt. Studien omfatter 71 898 gravide.

Kilde: Folkehelseinstituttet

Tekst: Johan Alvik Foto: Colourbox



Færre dør av aids

Tall fra FN-organisasjonen UNAIDS viser at 34 millioner mennesker var smittet av hiv i 2010. Det er flere enn noen gang før. Men statistikken viser også at antallet aids-relaterte dødsfall sank fra 2,2 millioner i 2006 til 1,8 millioner i fjor.

Årsaken er at flere får medisinsk behandling. Særlig er økningen i behandlingstilbudet i de afrikanske landene sør for Sahara stort. I 2010 fikk 20 prosent flere behandling i denne regionen enn året før.

Medisinsk behandling fører også til at færre nye blir smittet, fordi behandling kombinert med prevensjonsopplysning har vist seg å være effektiv.

Kilde: NRK

Forsker på terror

Forskere skal undersøke hva terroren 22. juli gjorde med folk flest. Svarene skal sammenlignes med studier etter terror i andre land. Undersøkelsen skal utføres på oppdrag fra Helsedirektoratet av Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS).

Forskerne ønsker å finne ut om folks holdninger er blitt endret, og om dette igjen kan få følger for beslutninger som tas i samfunnet. Forskning på konsekvenser etter terrorhandlinger i andre land har vist en økning i helseproblemer hos både voksne og barn, blant annet i USA etter 11. september 2001. De første ukene etter bombingene i London 7. juli 2005 rapporterte en tredel av byens befolkning om vesentlige stressreaksjoner. Etter tre måneder ble andelen redusert til 11 prosent, ifølge britiske forskere. Reaksjonene i USA var delt etter 11. september-angrepene. Undersøkelser viste reaksjoner som politisk intoleranse og diskriminering, men også økt samhold og samfunnsengasjement.

Kilde: Forskning.no



Selvskadere har dårligere «kontorsjef»

En norsk studie viser at selvskadende ungdom har dårligere «kontorsjef» i hjernen.

Forsker Linn Toril Fikke ved Psykologisk Institutt, UiO, har undersøkt selvskading i sammenheng med eksekutive funksjoner i hjernen. Eksekutive funksjoner er med på å regulere følelser, og knyttes også til evnen til å planlegge og gjennomføre oppgaver. Det kalles derfor kontorsjefen i hjernen. Studien viste at ungdom som har utført selvskading presterte dårligere på tester av eksekutive funksjoner, sammenlignet med ungdom som aldri hadde vist slik adferd.

En australsk studie viser at en av 12 ungdommer er selvskadere, men at 90 prosent av dem slutter å skade seg selv i løpet av tenårene.

Kilde: Forskning.no og BBC News

