Synstap og psykisk helse

Marianne Bang Hansen
Seksjonsleder
Psykologspesialist, PhD
NBSPH

Samfunnsoppdrag

NBSPH skal bidra til at hørsels- og synshemmede får et tilbud innen psykisk helsevern som er likeverdig det befolkningen ellers får.

Hvorfor Nasjonal Behandlingstjeneste?

- Sjeldne lidelser som det ikke er hensiktsmessig å bygge opp tilbud til flere steder i landet
- Behov for tverrfaglig og/eller spisskompetanse
- Helsemessige tilleggsgevinster gjennom faglig spisskompetanse
- Bidra med undervisning og kompetansespredning

Fra Hørsel til Sansetap

Mai 2021

- Etablering
- Ansettelser
- Synsteam barn og unge
- Synsteam voksne

Utvidelse av målgruppen: Synshemmede

- Helt vesentlig samarbeid mellom fag, forskning og interessepolitikk

- Nytt for oss - og med noen nye utfordringer

Hvem er vi og hva driver vi med på NBHPH?

S

- Leger/psykiatere
- Psykologer
- Sosionomer
- Sykepleiere
- Vernepleiere
- Problemløsning
- Psykiatrisk behandling

Aspekter ved synstap

- Øyekontakt i en visuell verden
- Kontroll – angst, økt paranoid beredskap
- Søvn – lys, melatonin
- Motorisk handicap
  – Manglende bevegelse i omverdenen
  – «Kroppen er et stativ man bærer hodet på»
- Mentalisering
  – Hva er det konkret andre ser? – Kan man se følelser? Tanker?

Aspekter ved synstap

- Tidlig samspill
- Erfaringsdannelse i rom og retning
- – «hvis jeg ikke vet hva bevegelsen er, da når ikke språket meg»
- «Da jeg skjønte at....»
- ---
- Psykiske problemer attribueres ofte til synstapet – diagnostisk overskygning

Kommunikasjonshinder

- Visuell informasjonsdeprivasjon
- Non-verbal kommunikasjon – Subtil kommunikasjon – Turtaking
- Fysisk berøring og grenser
- Misforståelser
- Psykologiske konsekvenser (emosjoner, trygghet, fare)

Minoritetshelseperspektiv

- Internalisering av majoritetssamfunnets perspektiver
- Utenforskap
- Marginalisering
- Bagatellisering og normalisering
- Diskriminerende barrierer
- Usynlig

Stress

- Biologisk stress; kortisol, adrenalin
- Høy grad av slitenhet
- På alerten, går med håndbrekket på
- Verden er farlig
- Hverdagsstress potensielt traumatiserende
- Økt paranoid beredskap
- Å ikke klare det helt basale

Som ved nedsatt hørsel

- Omkostningene ved tap av sanseinformasjon
- Økt oppmerksomhet
- Økt bruk av mentale ressurser
  – Man kompenserer = svært energikrevende
- Oftere feiltolkning = risiko for å bli ansett som dum eller uoppmerksom
- Isolasjon – bedre å trekke seg?

Forskningsfunn Eunad I & II

To EU-finansierte prosjekter

EUNAD – European Network for Psychosocial Crisis Management – Assisting Disabled in Case of Disaster

- En kvalitativ studie 2013-2014
- En kvantitativ studie 2016-2017

Eunad I – kvalitativ studie

- Frykten for hverdagsulykker mer uttalt enn frykt for katastrofer
- Unngåelse av potensielle risikofaktorer
- Tilbaketrekning og sosial isolasjon
- Frykt for stempling
- Skam over å ikke mestre
- Unngåelse av hjelpsøkning, skam
- Behov for egenmestring og kontroll
- Behov for informasjon og forutsigbarhet

Saur, Hansen, Jansen & Heir (2016)

To typer hendelser pekte seg ut:

- Erfaringer med å være synshemmet når en ulykke eller katastrofe inntreffer
- Ulykker som en konsekvens av synstap

Selvtillit gir kontroll!

Oppsummering etter Eunad I

- Mangel på universal utforming
- Grunnleggende tilrettelegging øker mestringstillit og selvtillit
- Uventede hindringer
- Unngår å be om hjelp
- Behandlingstilbud mangler!
- Brukermedvirkning essensielt!

Rapporten «Synstap og psykisk helse» ligger tilgjengelig på våre nettsider: https://nbsph.no/2022/09/synstap-og-psykisk-helse/#more-1199

Faktorer av betydning for psykisk helse og livskvalitet

- Arbeidsdeltakelse
  - Færre i arbeid og flere på uføretrygd
- Tidligere erfaringer med mobbing
  - Livstidsforekomst: 42%
  - Forekomst siste 6 mnd: 8%
  - To-tredjedeler oppga at mobbingen var knyttet til synstapet
- Ensomhet og sosial isolasjon
  - En av to var ensomme
  - Over 60% savnet noen å være sammen med, mens færre rapporterte om sosial eksklusjon (41%) og sosial isolasjon (40%)

Opplevd mestringstro

Blindekulturen er en mestringskultur!

- Opplevd mestringstro = tro på at man har de ferdighetene og ressursene som kreves til å takle hverdagslige utfordringer.

- Eksempler på utsagn.
  - Jeg klarer alltid å løse vanskelige problemer hvis jeg prøver hardt nok
  - Det er lett for meg å holde fast på planene mine og nå målene mine
  - Jeg føler meg trygg på at jeg ville kunne takle uventede hendelser på en effektiv måte
  - Når jeg møter et problem, så finner jeg vanligvis flere løsninger på det

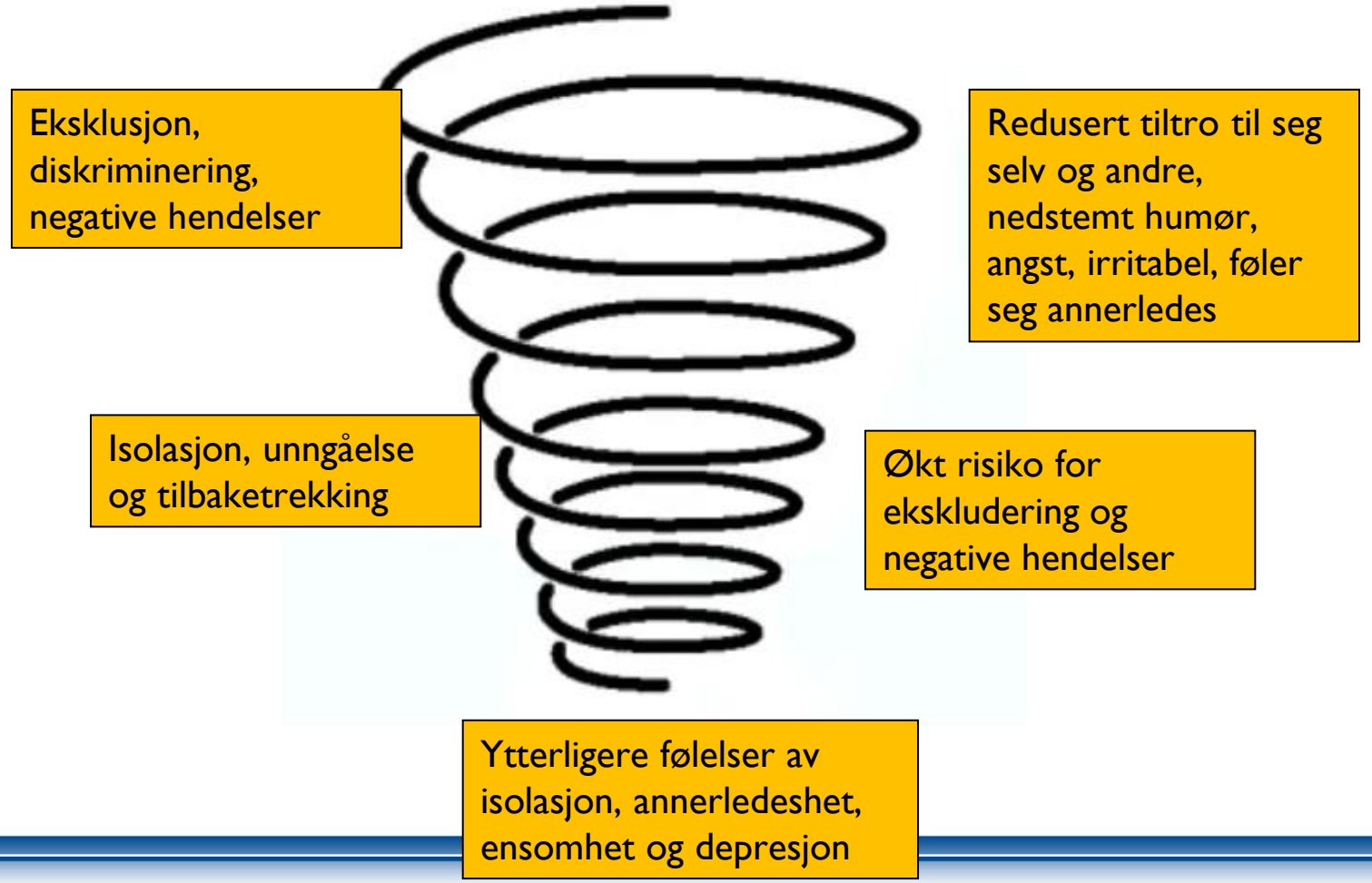
Negative livshendelser, levekår og sosiale forhold sterkest sammenheng med depresjon

- Ensomhet
- Lav grad av sosial støtte
- Arbeidsløshet/ikke en del av arbeidsstokken
- Ung alder
- Mobbing, vold og overgrep
- Mistet synet sent i livet
- Kvinne
- Andre funksjonstap

Jo høyere opp på lista, desto sterkere sammenheng med depresjon

Brunes & Heir (2020). BMC Psychiatry

Betydning av negative livshendelser og sosiale forhold i utvikling av depresjon



Brunes & Heir (2020). BMC Psychiatry

Depresjon vanligst blant de som mistet synet sent i livet og de med tilleggsutfordringer

- Å miste synet – et sjokk og tap av en verdifull sans. Skaper livsomveltninger og forstyrrer fremtidsutsiktene.

- De som mister synet sent i livet kan ha større problemer med tilpasning til synstapet og håndtere sin nye livssituasjon.

- Et moderat synstap kan være like vanskelig å håndtere som et mer alvorlig synstap.

Brunes & Heir (2020). BMC Psychiatry

Stressreaksjoner i etterkant av alvorlige livshendelser

- Posttraumatic Stress Disorder Checklist for DSM-5 (PCL-5)

- Spørsmål knyttet til 4 hovedgrupper av stressreaksjoner i etterkant av hendelsen
  - Flashbacks/uønskede minner
  - Forhøyet spenningsnivå/alarmtilstand
  - Unngåelsesatferd
  - Endring i humør og kognisjon

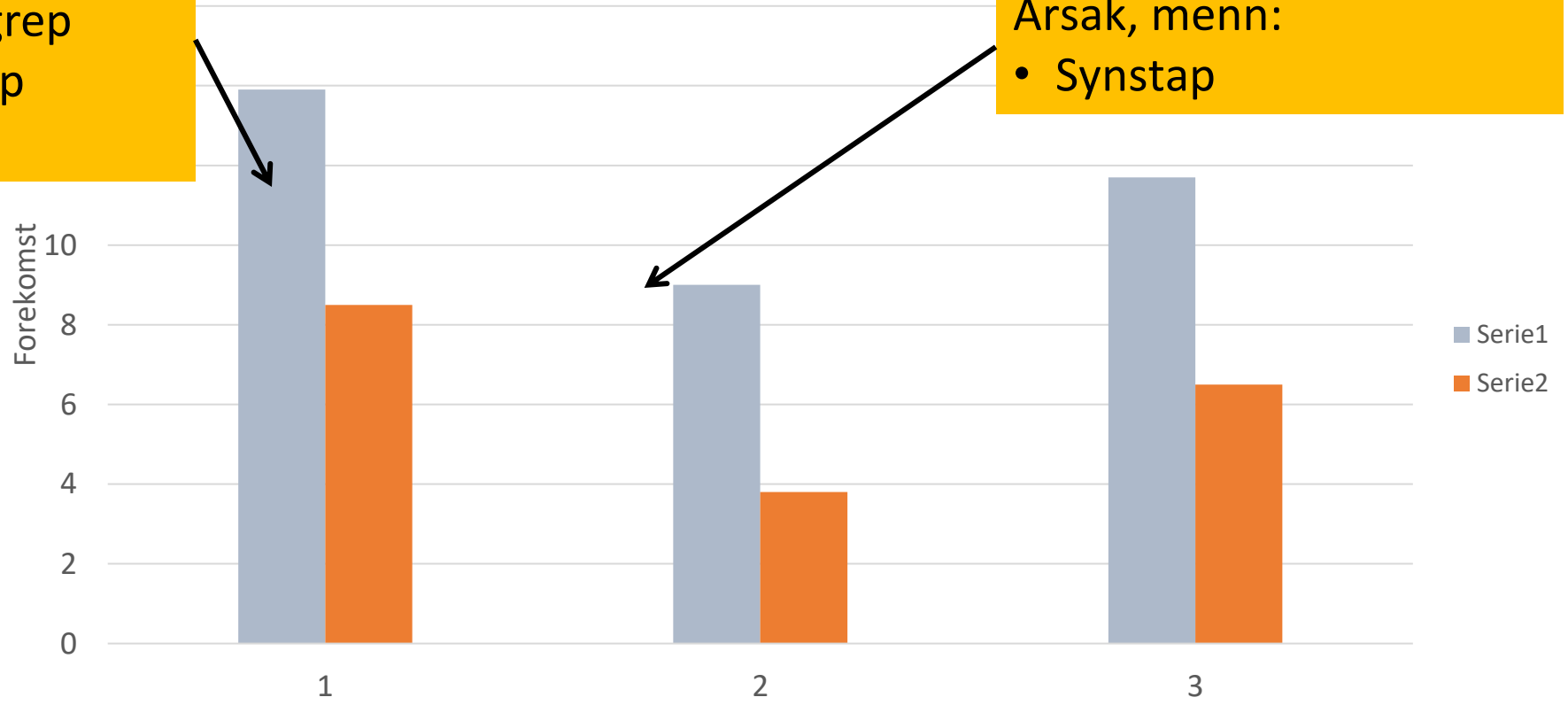
- Årsaken til PTSD ble undersøkt ved å spørre om verste hendelse.

Brunes et al. (2017); Van der Ham et al. (u.d.).

Posttraumatisk stresslidelse (PTSD)

Årsak, kvinner:
- Seksuelle overgrep
- Fysiske overgrep
- Synstap

Årsak, menn:
- Synstap



Figurtekst: Høyere forekomst av PTSD hos synshemmede enn befolkningen forøvrig. Noe høyere forekomst hos kvinner (14 %) enn menn (9 %). De viktigste PTSD «mønstrene» var overgrepsmønsteret og hendelser som førte til synstap mønsteret.

Mestringstro – Self-efficacy

En persons tro på egen evne til å lykkes med å utføre spesifikke oppgaver eller håndtere utfordringer.

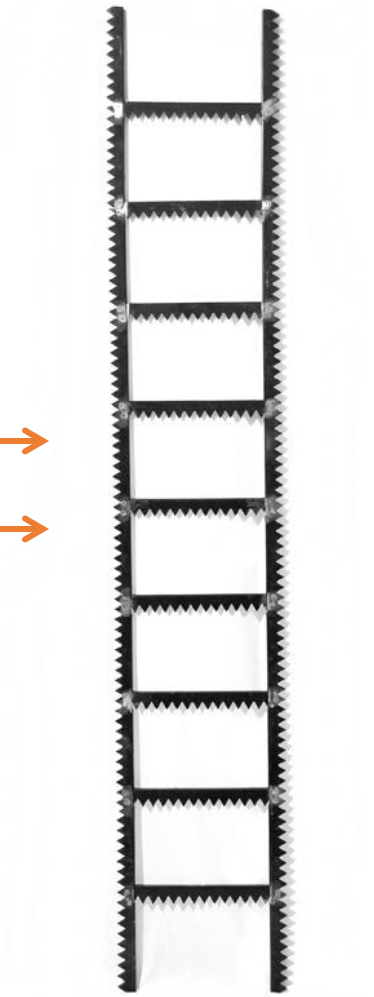
Livstilfredshet

«Hvis du tenker deg en trapp eller stige med 10 trinn der øverste trinnet representerer det beste liv du kan tenkte deg, og nederste trinn er det verste liv du kan tenke deg. På hvilket trinn fra 1 til 10 synes du at du står akkurat nå.»

Veldig tilfreds med livet
(10 poeng)

Generelle befolkningen
(7,6 poeng)

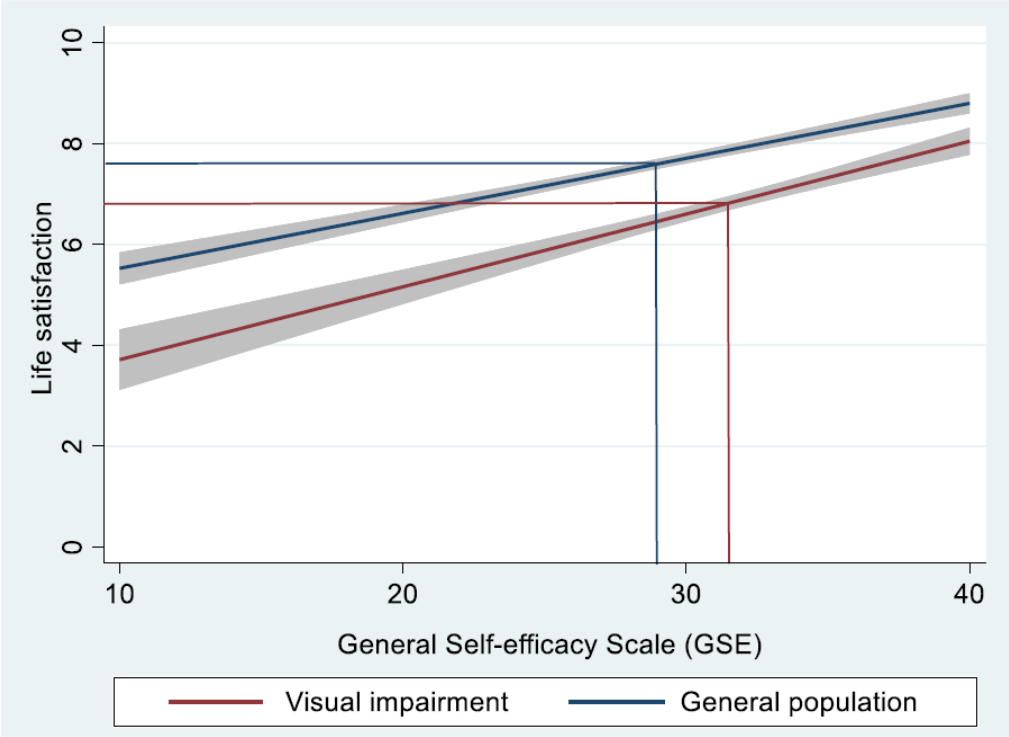
Synshemmede
(6,8 poeng)



Lite tilfreds med livet
(1 poeng)

Jo høyere mestringstro, desto mer tilfreds var deltakerne med livene sine

Brunes, Hansen, Heir. Submittet PLOS ONE



Hva må fagpersoner i psykisk helsevern ha kunnskap om?

- Kunnskap om sanseintegrasjon
- Om å leve i en fragmentert verden
- Praktiske implikasjoner
- Sosiale implikasjoner
- Følelsesmessig betydning
- Identitet
- Å ikke ha øyekontakt i en visuelt orientert verden
- Overganger i livet
- Funksjonstap
- Kommunikasjonsmessige implikasjoner
- Betydningen av speiling

Og at synstap forsterker andre ting; angst, fobi, frykt, nedstemthet

Konklusjon

- Redusert psykisk helse blant blinde og svaksynte.
- Funksjonstap og synstap sent i livet - særlig utsatt for psykiske lidelser som depresjon og PTSD.
- En høyere forekomst av sosial isolasjon, mobbing, vold og overgrep, ulykker, samt økt risiko for å stå utenfor arbeidslivet viser viktigheten av tiltak rettet mot disse faktorene for å bedre psykisk helse og livskvalitet hos denne gruppen.

Forebyggende og helsefremmede tiltak

- Tilrettelegging for deltakelse i utdanning, arbeid
- Universell utforming av det offentlige rom
- Inkludering og sosial utjevning
- Sikre (reell) tilgang tilgang til helsevesen, rettsvesen, og andre nødvendige institusjoner

NASJONAL BEHANDLINGSTJENESTE
for sansetap og psykisk helse

@nbsph.no

nbsph.no

TELEFON: 22 02 90 30
SMS: 95 15 77 82
E-POST: nbsph@ous-hf.no