

Schizofrenidagene 2019

Funksjonelle kroppslige symptomer og tilstander hos barn og unge

Helhetlig forståelse - en forutsetning for god behandling

Helene Helgeland
barne- og ungdomspsykiater, PhD
Nasjonal kompetansetjeneste for
psykosomatiske tilstander hos barn og unge
Avdeling for barn og unges psykiske helse i sykehus
Barne- og ungdomsklinikken, OUS, RH
helene.helgeland@ous-hf.no



Oslo
universitetssykehus



A-magasinet

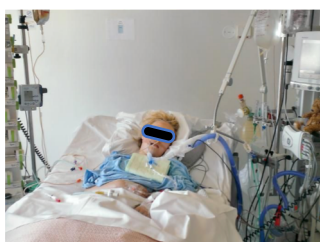
11.02.2016

Celine var en «perfekt» tenåring. Så begynte de mystiske smertene

Uten at legene skjønner hvorfor, øker pågangen av
unge med alvorlige smerter i kroppen.

Celine roper desperat i baksetet. Kroppen hennes rister og skjelver, og stemor Turid Langgaard må legge
helt kroppen sin over den 13 år gamle jenta for å holde henne nede. Bak rattet sitter pappa Knut
Knudsen og gruer seg til hva som skjer når de kommer frem til sykehuset. Blir det en avvisning som så
mange ganger før?

2



3

Er Celine et enestående eksempel?

4

Noen andre eksempler (1)

- | | |
|----------------|---|
| Lars 14 | Medfødt kronisk sykdom. Siste tre år økende utmattelse, uspesifikke smerter og skolefravær. Fastlege har abdisert, mor den eneste som har oversikt |
| Christoffer 16 | Økende utmattelse siste 3 år, nå helt sengeliggende, ingen oppfølging lokal barneavdeling etter utredning, henvist lokal BUP. Foreldrene vegrer seg: «Det blir helt feil å gå til BUP, når vi vet at han er alvorlig kroppslig syk» |

5

Noen andre eksempler (2)

- | | |
|------------|--|
| Marianne 9 | Innlagt barneavdeling pga akutte lammelser i bena, utskrevet etter fem dager, Diagnose: «Det feiler henne ingen ting!». Far sa: «Jeg kan fremdeles høre dørene på sykehuset slå igjen bak oss - jeg har aldri følt meg så alene» |
| Oda 16 år | Kroniske smerter og angst, henvist etter eget ønske lokal BUP BUP behandler: «Angsten din kan jeg hjelpe deg med, men ikke smertene» |

6

*Hva preger møtet mellom
behandleren og pasienten og hans/hennes familien?*

H. Helgeland

7

Pasienter /familier preget av

"Uforklarlige" - av og til alvorlige symptomer

"Uforståelig" - av og til omfattende og alvorlig funksjonstap

Bekymring, utrygghet og hjelpeløshet

H. Helgeland

8

Klinikere preget av

Stor fagkunnskap og erfaring innen eget fagområde innenfor en biomedisinsk sykdomstradisjon

Måretthet og trent til å behandle sykdom (gjøre frisk)

Opplevelse av usikkerhet og maktesløshet i møte med det uspesifikke og "uforklarlige"

H. Helgeland

9

*Er avvisning av pasienter med "uforklarlige" somatiske
symptomer et resultat av dette?*

*Hvordan kan vi unngå frustrasjon og
følelse av utilstrekkelighet i møte med pasienter med
tilsynelatende uforklarlige symptomer?*

*Henger vi fremdeles fast i
en utdatert biomedisinsk sykdomsforståelse?*

12

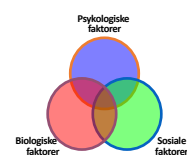
For dårlig behandling av unge med kroppslige symptomer

Det er til skade for pasienter med tilsynelatende uforklarlige kroppslige symptomer at helsepersonell utreder og behandler dem i tråd med en utdatert biomedisinsk sykdomsforståelse som skiller skarpt mellom fysisk og psykisk sykdom.

Publisert: 2017-03-28 06:01 Skrevet av: Helene Helgeland/Solveig Gjems/Stein Førde

DEN BIOPSYKOSOSIALE SYKDOMSMODELLEN

Hensiktsmessig rammeverk for forståelse av
alle sykdommer og symptomer



14

Premisser for BPS-modellen

Ingen fenomener – kroppslige, psykologiske eller sosiale - eksisterer uten sammenheng med de to andre

Sammenhengen er multifaktoriell, dynamisk og individuell for hvert menneske

Stress og belastning *akkumuleres* og bidrar til sykdom og plager

Perseptuelle, sentralnervøse, endokrinologiske og immunologiske reaksjoner på atferd og erfaring
danner broen mellom kropp, psyke og omverden

Uten dette, ingen BPS modell & ingen BPS forståelse



Funksjonelle somatiske symptomer/ tilstander

Def: Somatiske symptomer uten kjent/påvisbar organisk forklaring

Andre betegnelser

- Psykosomatiske tilstander
- Medisinsk Uforklarte Symptomer (MUS)
- Sammensatte symptomtilstander



15

Et mylder av merkelapper

Medically unexplained (physical/somatic/body) symptoms/complaints
Non-organic physical/somatic/body symptoms/complaints
Functional somatic/body symptoms/complaints
Psychosomatic symptoms/complaints
Somatoform symptoms/complaints
Idiopathic physical/somatic/body symptoms/complaints
Conversion symptoms
Subjective health complaints
Psychogenic somatic/body symptoms/complaints
Somatization/somatization
Unexplained medical condition
Somatoform disorders/somatization disorders
Conversion disorders
Dissociative disorders (DS)
Functional disorders
Functional somatic/physical syndrome
Chronic fatigue syndrome/neurasthenia/myalgic encephalomyelitis

Growing pains
Recurrent abdominal pain (RAP)*
Functional abdominal pain
Functional gastrointestinal/ intestinal disorders
Cyclic vomiting syndrome
Functional headache
Tension headache
Fibromyalgia
Psychiatric syndromes with somatic presentation
Medically unexplained chronic pain
Non-specific musculoskeletal pain
Idiopathic musculoskeletal pain
Pseudo seizures
Cyclic vomiting syndrome
Noncardiac chest pain
Chronic benign pain
Hypochondriasis**
Health anxiety**
Illness worry**

16

Distinkte, ulike tilstander eller kunstige kategorier?

17

Funksjonelle somatiske symptomer/tilstander (brukt som en fellesbetegnelse)

Forstyrrelse i nevrofysiologisk regulering

- Barnet har sykdomsfølelse
- Mange ulike symptomer (smerter, utmattelse, kramper, lammelser mm)

Heterogenitet mht pasienter, symptombilder og sykdomsmekanismer

Helene Helgeland

20

Funksjonelle somatiske symptomer/tilstander (brukt som en fellesbetegnelse)

Forbigående & milde  langvarige & alvorlige symptomer

Symptomene kan komme fra alle kroppssystemer

- Mage-tarmkanalen
- Muskel-skjelettsystemet
- Nervesystemet
- Sirkulasjonssystemet

Majoriteten har god prognose, et lite, men viktig mindretall erfarer:

- Somatiske og emosjonell komorbiditet
- Alvorlig fysisk og sosialt funksjonstap

Helene Helgeland

21

Etiologi og patogenese uavklart

Multifaktoriell etiologi

- Genetiske og epigenetiske mekanismer
- Psykososialt stress, negative livshendelser

Eksakte fysiologiske sykdomsmekanismer

- Forskning: ↑ fokus på **kroppens STRESS-REGULERINGS-SYSTEM**

Fisher S 2014, Pervadiou & Chrousos 2018

Helene Helgeland

22

Kroppens stressreguleringsystemer er livsviktig for overlevelse

Vi har utviklet effektive systemer for

- Energiregulering, tilheling, reparasjon, fordøyelse, reproduksjon
- Beskyttelse mot fysisk og psykologisk fare

For å opprettholde et gunstig indre miljø, arbeider interaktive fysiologiske prosesser konstant

- **ALLOSTASE**

Helene Helgeland

23

Kroppens stressreguleringsystem

- Den biologiske døgnrytmen
- HPA-aksen*
- Det autonome nervesystemet
- Immun-inflammasjonssystemene
- Muskelskjelettsystemet
- Hjernenetverk involvert i de kognitive og emosjonelle komponentene av stressresponsen

*HPA-aksen = hypothalamus-hypofyse-binyrebark-aksen

Helene Helgeland

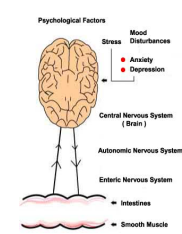
24

Kroppens stresssystem kommuniserer med tarmen

Hjerne og tarm har **gjensidig** kommunikasjon via metabolske, immunologiske, endokrinologiske, nevrologiske systemer

Forhold i tarm (inflammasjon, tarmflora) kan påvirke stresssystemene og hjerneområder involvert i kognisjon og emosjoner

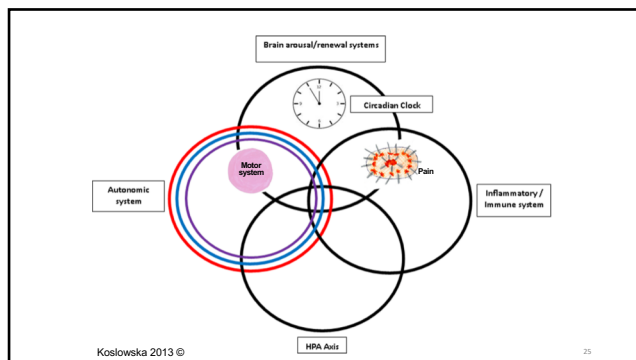
Aktivering av hjernens stressrespons (eks angst) kan forstyrre normale fordøyelsesprosesser



Sylvia KE 2018, Cusotto S 2018

Helene Helgeland

24



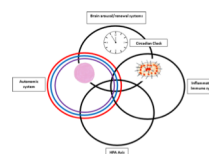
Et optimalt finregulert stressreguleringssystem

Betydning for

- Hvordan vi håndterer ytre/indre stress og belastninger
- Vår evne til *fleksibel og effektiv* reaksjon på stress og belastninger

Er assosiert med

- Gunstig helse og velvære
- Lav fysiologisk aktivering (HR ↓, BT ↓, resp.frekvens ↓, HRV ↑)



Helene Holgeland

25

Allostatisk overlast

Ekstremt, langvarig eller tilbakevendende stress aktiverer iboende

- Fysiologiske forsvarsmekanismer
- Fysiologiske mekanismer for å gjenopprette et helsebringende indre miljø

Hos de fleste gjenopprettes en gunstig indre miljø (homeostase) - kan ta timer, dager eller uker

Noen utvikler

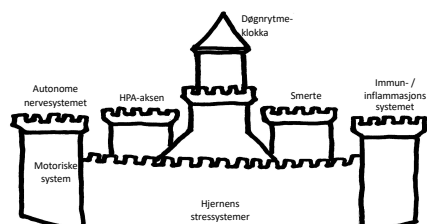
- Varig økt aktivitet i stresssystemene
- Et nytt homeostatisk innstillingspunkt - selv om det utløsende stresset er borte (!)

Chrousos 2009, Koslowska 2013

Helene Holgeland

27

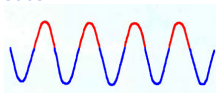
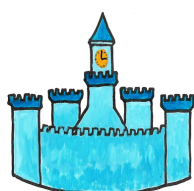
En borg - en metafor for kroppens stressreguleringssystemer



Koslowska 2017 ©

28

Et harmonisk, rolig system som fungerer i en sunn, helsefremmende modus

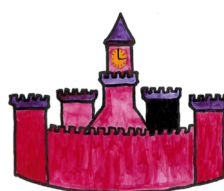


- Mer fleksibilitet
- Mer rytmisk
- Mer koherent
- Mer effektiv bruk av kroppens energi

Koslowska 2017 ©

29

Et stresset, oppregulert system i forsvarsmodus



- Økt aktivering
- Redusert koherens
- Nedsatt fleksibilitet
- Ineffektiv energibruk

Koslowska 2017 ©

30

*Allostatisk overlast kan ha
alvorlige somatiske, emosjonelle, kognitive
og atferdsmessige konsekvenser*

Helene Helgeland

31

Hva utgjør stresset?

Ytre eller indre

Emosjonelt, relasjonelt

Fysisk sykdom, infeksjoner, skade

Medisinsk behandling eller prosedyrer

Virkelig eller forventet

En stor stressbelastning eller summen av mer vanlige livsbelastninger over tid



Chrousos & Gold 1992, McEwen & Seeman 1999, Stavrou et al 2017

Helene Helgeland

32

Stress er kumulativt

Bio-psyko-sosialt stress/belastning over tid

→ Langvarig, subklinisk aktivering av kroppens stresssystemer

→ Slitasje i kroppen

Grad av slitasje og overbelastning = ALLOSTATISK OVERLAST

Reflekteres i omfang av negative helseeffekter

Chrousos & Gold 1992, Stefanaki 2018, McEwen & Seeman 1999
Stavrou et al 2017

Helene Helgeland

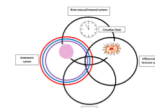
Alt liv er tilpasset jordens døgnyrte

Mennesket har tilpasset seg døgnetts lys-/mørkeendringer

En indre selvregulerende, biologisk rytme

Kroppen som et system og hver enkelt celle

Styrer alle fysiologiske prosesser (inkl. stresssystemet)



34

Gjensidig kobling mellom døgnyrtmen og stressreguleringsystemet

Dysfunksjon
døgnyrtmen



Dysfunksjon
stresssystemet

Helene Helgeland

35

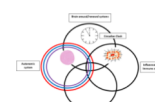
Døgnyrtmen synkroniserer stresssystemet

Energimobilisering og forsvar (katabolisme) – PÅ OM DAGEN, AV OM NATTEN

– Eks. sympatiske nervesystem (forsvar, aktivitet, energimobilisering)

Energibevaring og vevsfornying (anabolisme) – AV OM DAGEN, PÅ OM NATTEN

– Eks. parasympatiske nervesystemet (reparasjon, tilheling, ro)



Helene Helgeland

36

Langvarig stress → forstyrrer kroppens helhetlige og smidige system

Langvarig stress gir: Forstyrret døgnvariasjon av kortikosteroider (mm)
↓
gunstige parasymptikus-effekt
Økning i proinflammatoriske cytokiner

Vedvarende frikobling «hovedklokken» i sentralnervesystemet – «småklokker» i perifert vev

Nicolaides et al 2017, Chrousos 2018

Helene Helgeland

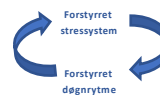
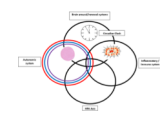


37

Langvarig stress forstyrrer kroppens døgnrytmesystem

Assosiert med bla.:

- Søvnvansker
- Angst og depresjon
- Langvarige smerter
- Autoimmun- og kardiovaskulær sykdom
- ↑ appetitt, fedme og metabolske forandringer



Nicolaides et al 2017, Chrousos 2018

Helene Helgeland

38

Hypotese etiologi/patogenese

Funksjonelle tilstander er relatert til stress

Oppstår som følge av en **dysregulering** av kroppens stressreguleringsystemer

Chrousos 2009, Kozłowska 2013

Helene Helgeland

39

Dysregulering av stresssystemene

Oppstått tidlig i barnets utvikling - **forutfor utvikling av kroppslige symptomer**

Stress/negative erfaringer i fosterlivet og de første leveår kan medføre en skjevutvikling av barnets nervesystem og stresssystemer

Tilknytning og foreldre-barn-interaksjoner i barnets første leveår *fremmer eller hemmer* utvikling av barnets BIO-PSYKO-SOSIALE REGULERINGSKAPASITET

Vil prege barnet senere i livet

- selvregulering
- relasjon til andre
- trivsel og helse

Kozłowska 2013, Donnelly 2016

Helene Helgeland

40

Dysregulering av stresssystemet

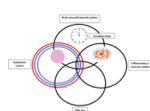
Assosiert med et **vidt spekter av somatiske symptomer**

Forskning på *tilsynelatende* forskjellige symptomer og ulike deler av stresssystemet har gitt *tilsynelatende* uensartede forskningsresultater

MEN, innenfor en **STRESSYSTEM-MODELL** som et overbyggende rammeverk:
Konturer av et sammenhengende og klinisk meningsfullt bilde

Helene Helgeland

41



Somatisk og psykisk komorbiditet

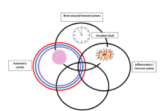
Pga gjensidig kommunikasjon mellom

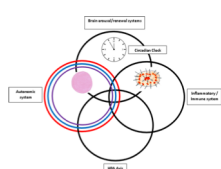
- De ulike komponentene i stresssystemet
- De ulike komponentene i stresssystemet og **nevrale nettverk involvert i angst og depresjon**

Kozłowska 2013

Helene Helgeland

42





Den biopsykososiale sykdomsmodellen er en forenkling av virkeligheten

- Helse er *ikke* resultat av summen av de ulike faktorene
- Men et resultat av **Individets erkjennelse og meningsdanning**

Hvordan kan vi forstå langvarig smertetilstander og andre funksjonelle symptomer?



Smertesans og smerteopplevelse

(Hentet fra forelesning av prof. Per Brodal, gjengitt etter avtale)

Smertesansens (livsviktige) oppgaver:

- Varsle
- Gi signal om å endre atferd
- Være et kraftig læringssignal

Smerteopplevelsen formidles via et utbredt, innfløkt nettverk av nerveceller

Smertenettverket aktiveres av både **fysiske, følelsesmessig og kognitive stimuli**

Smerteopplevelse er nært knyttet til meningsaspektet

(Hentet fra forelesning av prof. Per Brodal, gjengitt etter avtale)

Vi gir mening til alt som hender oss – også sykdom og symptomer

Smertens mening - vår fortolkning - kan aktivere smertenettverket

Mening og fortolkning er individuell, derfor individuelle forskjeller

Trusselverdien knyttet til sykdom/smerte

Hvis noe oppfattes som en trussel, vil det fylle hele oppmerksomheten

En potent driver av smertenettverket

Å få tak i trusselverdien er derfor sentralt i utredning/behandling

Uforklarlig, uforståelig og «kronisk» ➡ farlig og ukontrollerbart

Gjenspeiles i

- Følelsene (bekymring, engstelse, tristhet)
- Tankene (katastrofetanker, negative tankemønstre)
- Atferden (passivitet, sosial isolasjon mm)
- Kroppen (smerter, funksjonelle symptomer, søvnvansker)
- Familien og omgivelser (bekymring, økt oppmerksomhet, tilrettelegging mm)

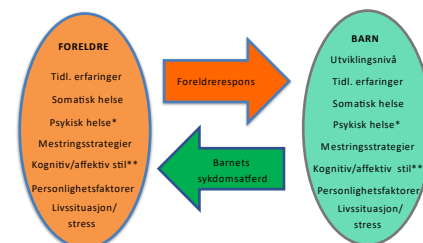
Pasient og foreldre / familie vikles inn i "onde sirkler" og selvforsterkende sykdomsmekanismer

H. Holgerland

49

49

Smerter hos barn/ungdom - en rekke foreldre- og barnefaktorer i intrikat samspill -



Palermo 2014,
Van Tilburg 2018

50

Selvforsterkende mekanismer og onde sirkler

Potente drivere av smertenettverket, bidrar til langvarig smerte

Behandling = å identifisere og å bryte "onde sirkler"

Foreldre har en nøkkelrolle



Miranda van Tilburg 2018

51

Onde sirkler omfatter gjerne

Bekymring & engstelse
Symptomoppmerksomhet
Uheldig tilrettelegging
Overinvolvering (forstyrrer barnets normalutvikling)
Tror det er noe somatisk, uoppdaget → stadig nye legebesøk / ny utredning
Aksepterer ikke at også psykososiale forhold kan være av betydning

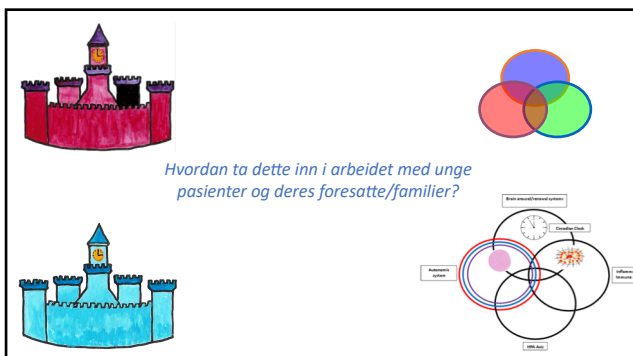
Egenproblematikk hos foreldre

- Tidligere negative livserfaringer
- Egen sykdom/symptomer
- Andre vanskeligheter (vanskelig jobbsituasjon)

Foreldrekonflikt



52



Grunnleggende premisser for å lykkes i behandling

En helhetlig, bio-psyko-sosial forståelse av det enkelte barns symptomer
gir grunnlaget for individuelt tilrettelagt og effektiv behandling



Holmene Holgerland

54

Nøkkelbudskap behandling

Kasia Kozłowska 2017:



*“When you are treating functional somatic symptoms **you are treating a system** —the body stress system—**not a symptom per se**”*

Helene Helgeland

55

Implikasjoner for behandling



Velg strategier som

- Demper kroppens forsvarsaktivitet
- Stimulerer et harmonisk og rolig indre fysiologisk miljø

56

Implikasjoner for behandling



Omfatter en rekke ulike behandlingsstrategier

- Familieterapi
- Individualterapi
- Fysio- /ergoterapi
- Medisiner hvis indikasjon (f.eks. Melatonin, SSRI)

Tilrettelegging på skolen (faglig og sosialt)

- Skreddersydd til det enkelte barns funksjonsnivå og behov

57

Å delta i hverdagsaktiviteter og skole er behandling

Barnet lærer å håndtere kroppens symptomer gjennom vanlig, daglig funksjon

Å gå på skolen – ikke bare viktig for faglig utvikling.....

Men, nødvendig med **skreddersøm** (barnets symptomer, situasjon og funksjonsnivå)

58

En god konsultasjon = god behandling

Å bli møtt på en respektfull, åpen, nysgjerrig og ikke-dømmende måte mobiliserer påvisbare, helende prosesser i mennesket og gir økt livskvalitet. Både erfaringsbasert og forskningsbasert kunnskap gir støtte til dette.

Benedetti F, Physiol Rev., 2013

59

Sentralt i all behandling

- Ta barnets plager på alvor (tro på barnet!)
- Fullføre og lande den medisinske utredningen
- Tilby troverdig, god forklaring
- Signalisere håp og positive forventning om bedring (de fleste har god prognose)
- Respektere og tilrettelegg slik at barnets behov for kontroll og forutsigbarhet ivaretas
- Gi barnet mestringsmuligheter (basert utviklingsnivå, resurser og interesser)

Helene Helgeland

60

Mer spesifikke intervensjoner



Forstyrret søvn og døgnrytme	→	Tiltak for å bedre søvn og døgnrytme
"Holdt pust"/hyperventilering	→	Pustøvelser
Muskelspenning	→	Relaksasjonsøvelser
Økt fysiologisk aktivering	→	Mind-body intervensjoner Hypnose, guided imagery, mindfulness, biofeedback

Helene Høglund

61

Klinisk hypnose

*Det finnes økende evidens for effekten av
klinisk hypnose som behandling ved smerter*

Thompson 2019, Häuser W 2016

Helene Høglund

62

Klinisk hypnose

*Det finnes økende evidens for effekten av
klinisk hypnose som behandling ved smerter*

Thompson 2019, Häuser W 2016

Helene Høglund

63

Sondre 11 år (selv kassistikken er tatt ut)

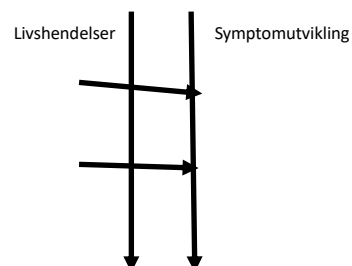


Utredningen ved BUP bestod av

- Felles oppstartssamtale barnelege, familie og behandler ved BUP
- Anamnese familie/foreldre (sykehist. utvikling, skolehist., familieh. og situasjon)
- Semistrukturert diagnostisk intervju (Child Assessment Schedule - CAS)
- Psykologisk testing med WISC-IV (testing av kognitive evner) (tempo, arbeidsminne)
- Samtaler med Sondre og foreldrene – målsetting: Felles og helhetlig forståelse
- Samtaleverktøy: Tidslinjen og Det bio-psyko-sosiale kartet

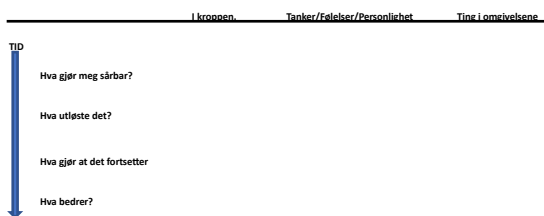


Tidslinjen



65

Det biopsykososiale kartet



H. Holgersen

Hva var det vi gjorde? (1)

Ansvarsgruppe

- Foreldre, skole, PPT, fysioterapeut og **BUP**
- Regelmessige møter hver 4. uke
 - Sikre felles forståelse og koordinerte tiltak
 - Lage plan over daglige gjøremål, evaluere/justere tiltak



68

Hva var det vi gjorde?

BUP

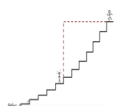
- God informasjon, adressere følelser (bekymring, frykt, håpløshet → gi håp)
- Foreldreveiledning (i starten ukentlig)
- Familesamtaler (ca hver 4. uke)
- Sondre; lærte selv-Hypnose
- Medikamentutprøving – Ritalin god effekt

Skole

- Forutsigbarhet, kontroll og oversikt (og vanlige tiltak for konsentrasjon)
- Tas ut i grupper
- Faglig tilrettelegging (leksefri en periode, tilpasset opplæring)

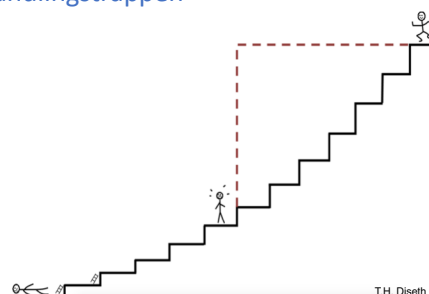
Fysioterapi (svømme- og klatregruppe)

Venner (planlagte vennebesøk) & Fritidsaktiviteter (gradvis opptrapping)



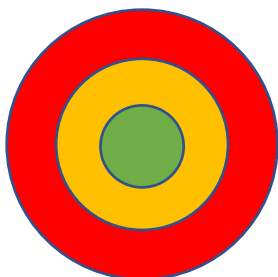
69

Behandlingstrappen

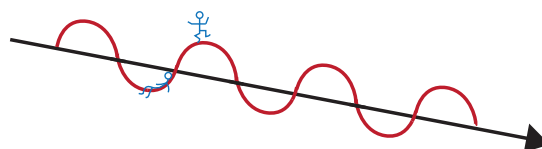


T.H. Diseth ©

Ikke for mye – ikke for lite – men akkurat passe



Opp som en løve, ned som en fell



Løsning: Ikke bruke alle kreftene, men SPARE

For å oppsummere.....

H. Helgeland

10

*Den tradisjonelle definisjonen av funksjonelle symptomer
som medisinsk uforklarte er UGYLDIG*

H. Helgeland

11

*Psykosomatisk medisin har til nå vært et et av de mest
kompetansesvake områdene i norsk helsevesen i dag.*

DET ER NOK NÅ!

*Selv om det trengs mer forskning, vet vi i dag mer enn nok
til at denne kunnskapen må anvendes i klinisk praksis*

Pervandjou & Chrousos 2018

Helene Helgeland

12

Pasientene trenger en

MULTIMODAL, TVERRFAGLIG TILNÆRMING

*som **parallelt** retter seg mot barnets psykologiske plager,
funksjonshemming og dysreguleringen i stresssystemet*

Helene Helgeland

Takk for oppmerksomheten



Novembersol, Helene Helgeland

13