



ABC for god psykisk helse

Frosta

18.4.2024

Steinar Krokstad

Professor i sosialmedisin

Spesialist i allmennmedisin og psykiatri

HUNT forskningscenter, NTNU

Sykehuset Levanger, Helse Nord-Trøndelag HF

steinak@ntnu.no

abc.

Hva er ABC for god psykisk helse

1. ABC er en folkehelsekampanje som har som mål å fremme befolkningens psykiske helse
2. *ABC-rådene* er basert på omfattende forskning om atferd og psykisk helse
3. ABC som *kampanje* er basert på forskning fra ABC-kampanjer i andre land
4. ABC står opprinnelige for act, belong, commit. På norsk har vi oversatt rådene til: gjør noe aktivt, gjør noe sammen og gjør noe meningsfylt.
5. ABC som helsefremmende kampanje ble utviklet av et forskningsmiljø ved Curtin University i Australia og drives nå av Mentally Healthy Western Australia
6. ABC er brukt som kampanje i Danmark ledet av Københavns Universitet, og brukt i andre land
7. ABC ble først oversatt til norsk og publisert på nett av det norske WHO nettverket av helsefremmende sykehus (Health Promoting Hospitals, HPH) ved Akershus Universitetssykehus
8. Folkehelsealliansen i Trøndelag tok i bruk ABC i sitt folkehelsearbeid fra 2018
9. ABC-kampanjen ledes nå av Trøndelag fylkeskommune i samarbeid med Folkehelsealliansen i Trøndelag, Røde Kors i Trøndelag og Helsedirektoratet
10. ABC er nevnt i Folkehelsemeldingen Meld. St. 15 (2022–2023) som en mulig nasjonalt satsing

ABC for god psykisk helse

Forskningsbaserte helsefremmende anbefalinger



Gjør noe aktivt ACT

Hvis du holder deg aktiv, vil du føle deg mer glad - oftere. Du kan være aktiv på mange måter - både fysisk, sosialt og mentalt. Å være i aktivitet styrker din psykiske helse!



Gjør noe sammen BELONG

Når du er med på sosiale aktiviteter og bygger gode relasjoner til andre, får du en følelse av å høre til og ha verdi. Å være en del av fellesskapet gir deg støtte i hverdagen, og styrker din psykiske helse!



Gjør noe meningsfylt COMMIT

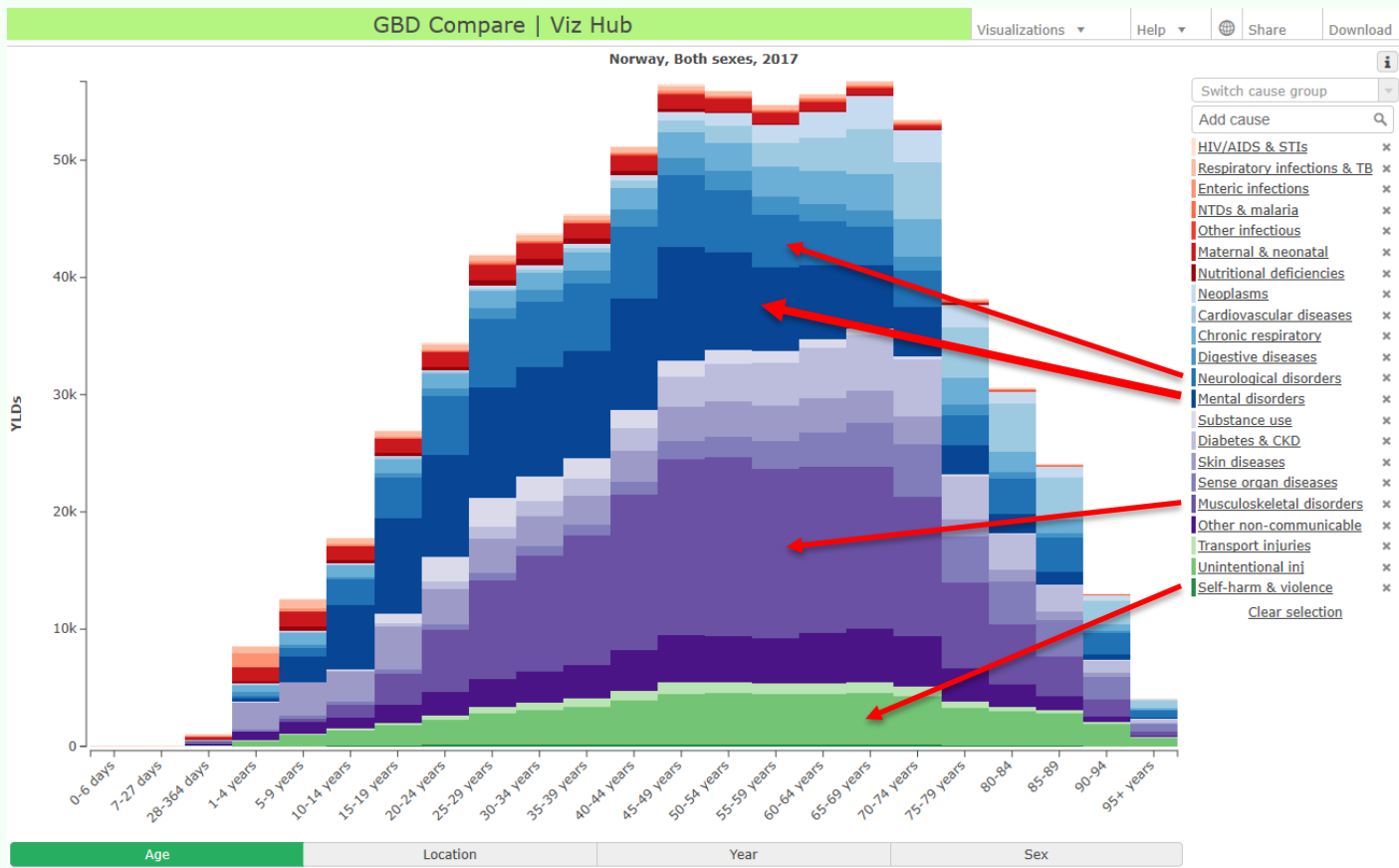
Når du jobber for en god sak eller gjør noe godt for andre, gjør du noe meningsfylt. Å hjelpe andre gir mening, glede og takknemlighet. Å gjøre noe meningsfylt styrker din psykiske helse!

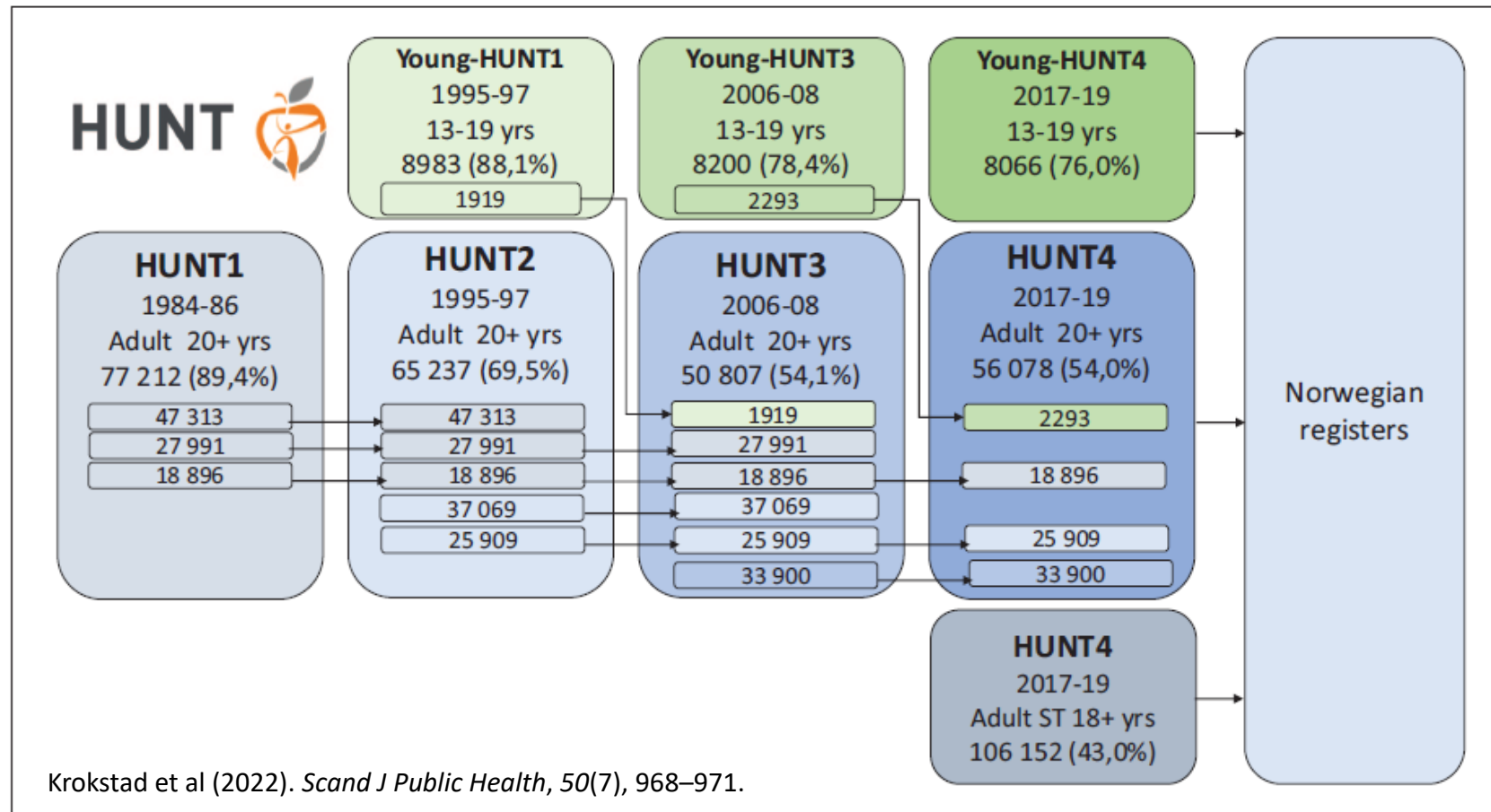
<https://www.abcforgodpsykiskhelse.no/>

abc.

Hvorfor trenger vi en **ABC for god psykisk helse?**

Psykiske plager er en av våre største helseutfordringer





Vi har sett en sterk økning i angst- og depresjons-symptomer blant ungdom, data fra Ung-HUNT

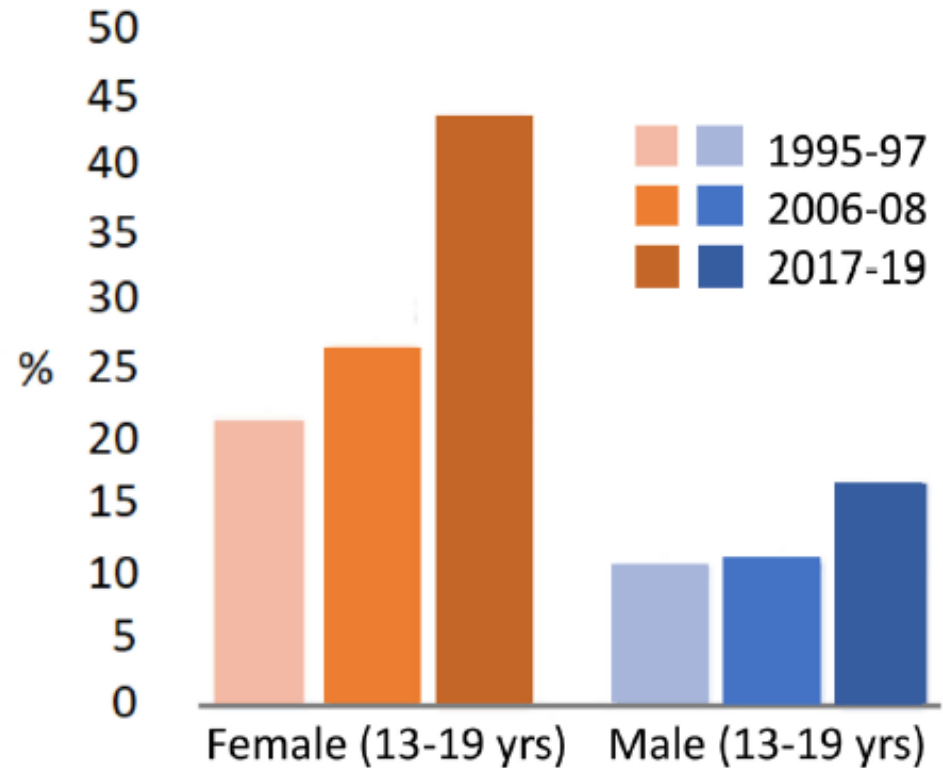
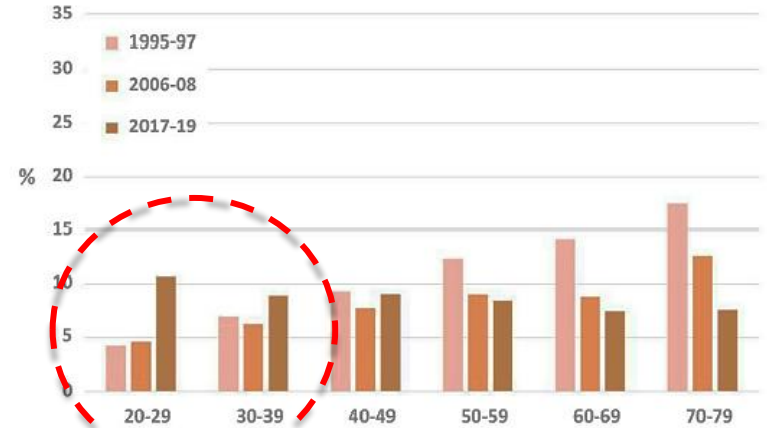


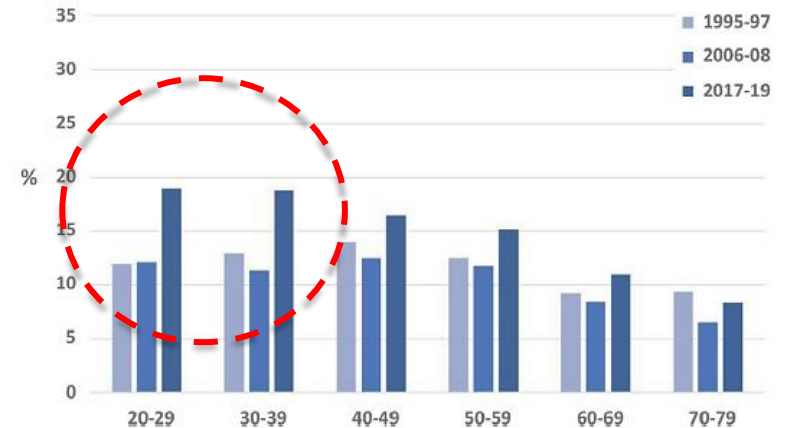
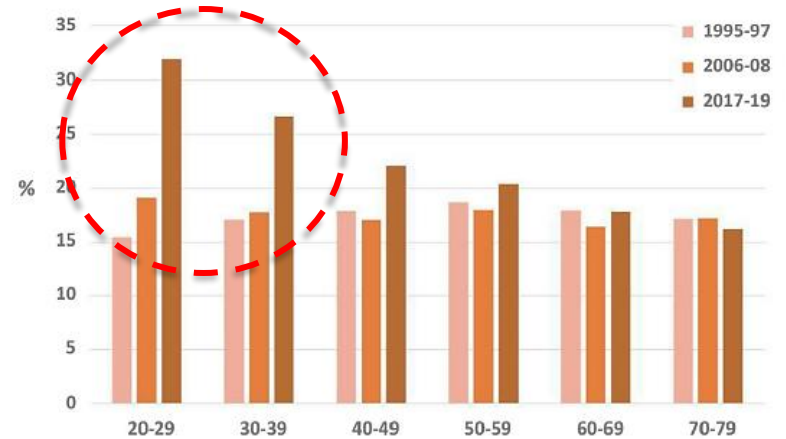
Figure 2 Prevalence (%) of anxiety and depression symptoms measured with Hopkins Symptom Checklist-5 (cut-off ≥ 2), from three decades of adolescents in the Young-HUNT Study.

Vi har sett en sterk økning i depresjons-symptomer blant unge voksne, data fra HUNT

Krokstad S, Weiss DA, Krokstad MA, et al.
BMJ Open. 2022;12(5):e057654.



Vi har sett en sterk økning i angstsymptomer blant unge voksne, data fra HUNT



Krokstad S, Weiss DA, Krokstad MA, et al.
BMJ Open. 2022;12(5):e057654.

Utbetalinger til sykepenger har økt kraftig: Nav er bekymret

Økningen er særlig stor i gruppen psykiske lidelser og muskel- og skjelettlidelser.



Nav i 2023: Det ble utbetalt 1,1 millioner kroner hvert minutt gjennom året i fjor.

FOTO: FREDRIK HANSEN

✉ Lena Erikke Hatland
Journalist

✉ Anders Børringbo
Journalist

✉ Rita Kleven
Journalist

Publisert i dag kl. 08:52
Oppdatert for 2 timer siden



I 2023 økte utbetalingene til sykepenger til 61 milliarder.

Det er en vekst på 16 prosent sammenligna med året før.

628.900 personer mottok sykepenger, ifølge ei [pressemelding fra Nav](#).

Den negative utviklingen i psykisk helse hos unge sees i mange land. Her er nordiske data.

Den negative utviklingen startet rundt 2012 og kulminerte i 2020.

Percent of Nordic Teens with High Psychological Distress (Ages 11-15)

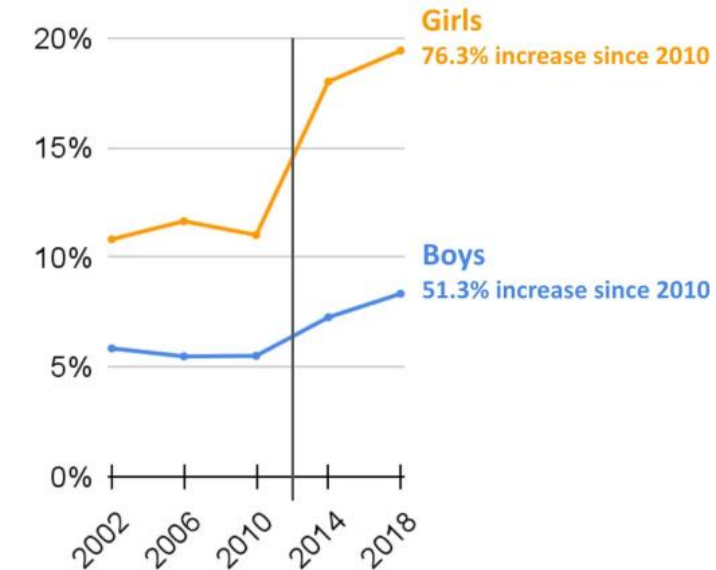


Figure 3. Percent of Nordic Teens with High Psychological Distress. Data from the Health Behavior in School-Age Children Survey (2002-2018). Graphs and data were organized, analyzed, and created by Thomas Potrebny and Zach Rausch. See 1.1.1 of Nordic Adolescent Mood Disorders since 2010.



DEBATT

De unge møter i dag en helt annen verden enn før. Men hvis vi ser på endringer i ungdommers daglige atferd siden 2010, er det i aller sterkest grad bruken av digitale og sosiale medier som utpeker seg, skriver innsenderne (Illustrasjon: Shutterstock/NTB)

Bruken av sosiale medier kan ha stor betydning for at flere unge får angst og depresjon

DEBATT: Den psykiske helsen til unge har forverret seg dramatisk de siste ti årene



Steinar Krokstad
PROFESSOR, HUNT FORSKNINGSSENTER,
INSTITUTT FOR SAMFUNNSMEDISIN OG
SYKEPLEIE, NTNU



Daniel Albert Weiss
FØRSTEAMANUENSIS, FAKULTET FOR
SAMFUNNSVITENSKAP, NORD UNIVERSITET.



Morten Austheim Krokstad
STIPENDIAT, FAKULTET FOR SYKEPLEIE OG
HELSEVITENSKAP, NORD UNIVERSITET.

Vond sirkel med sosiale medier



Thygesen H, Bonsaksen T, Schoultz M, et al.
Front Public Health. 2022;9:752004.

Tre enkle grep kan bedre din psykiske helse

Marthe Løkken Hoel og venninnene følger allerede rådene for bedre livskvalitet – uten å være klar over det.



Marthe Svendsen
Journalist

Publisert 7. apr. kl. 16:38

UT PÅ TUR: Dette er noe 26-åringen fra Trondheim prøver å gjøre så ofte som mulig. Her er hun og flere venner på skitur i Sunnmørsalpene.

FOTO: PRIVAT

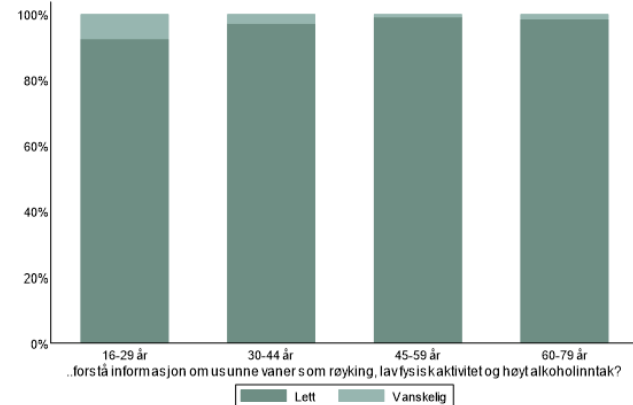
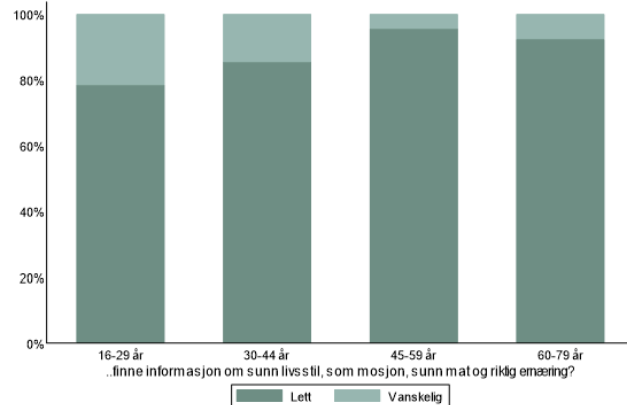
Helsekompetanseundersøkelse (finne og forstå)

Trøndelag 2023

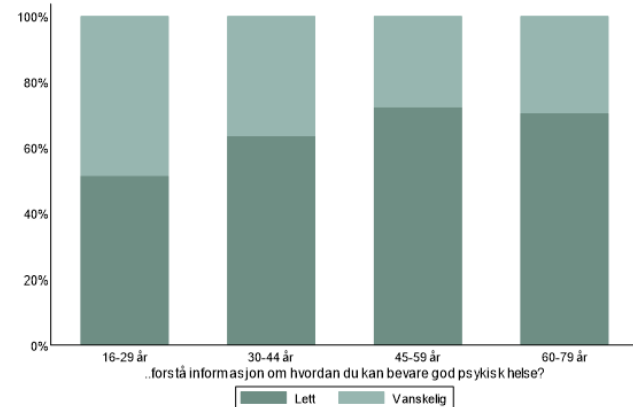
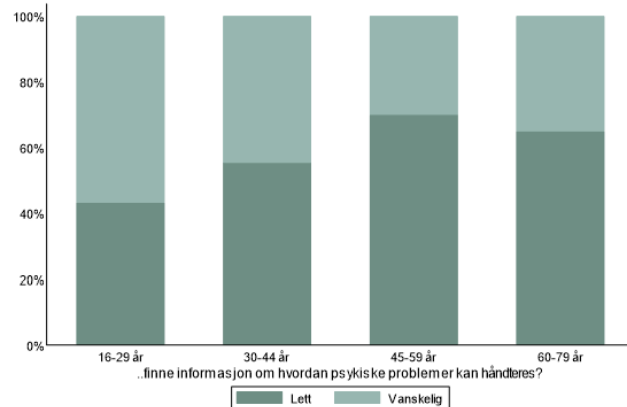
16-79 år

N=1500

Fysisk helse



Psykisk helse



ABC kampanjen søker å heve folks helsekompetanse på psykisk helse, og er utformet med tanke på at alle enkelt kan forstå budskapet.



Gjør noe aktivt ACT

Hvis du holder deg aktiv, vil du føle deg mer glad - oftere. Du kan være aktiv på mange måter - både fysisk, sosialt og mentalt. Å være i aktivitet styrker din psykiske helse!



Gjør noe sammen BELONG

Når du er med på sosiale aktiviteter og bygger gode relasjoner til andre, får du en følelse av å høre til og ha verdi. Å være en del av fellesskapet gir deg støtte i hverdagen, og styrker din psykiske helse!



Gjør noe meningsfylt COMMIT

Når du jobber for en god sak eller gjør noe godt for andre, gjør du noe meningsfylt. Å hjelpe andre gir mening, glede og takknemlighet. Å gjøre noe meningsfylt styrker din psykiske helse!

<https://www.abcforgodpsykiskhelse.no/>

abc.

Psykisk helse er ikke psykisk sykdom

Å fremme psykisk helse og behandle psykisk sykdom er ikke det samme

Psykisk helse (WHO)

en tilstand av velvære der individet kan **realisere** sine muligheter, kan **håndtere** normale stress-situasjoner i livet, kan **arbeide** på en fruktbar og produktiv måte og har mulighet til å **bidra** overfor andre og i samfunnet.

Psykisk sykdom

Diagnose, behandling med samtaler, medisin og sosialmedisinske tiltak



ABC understøtter

WHO's definisjon av psykisk helse som

en tilstand av **velvære** der
individet kan **realisere** sine muligheter,
kan **håndtere** normale stress-situasjoner i livet,
kan **arbeide** på en fruktbar og produktiv måte og
har mulighet til å **bidra** overfor andre og i samfunnet.

Oppsummert – hvorfor ABC?

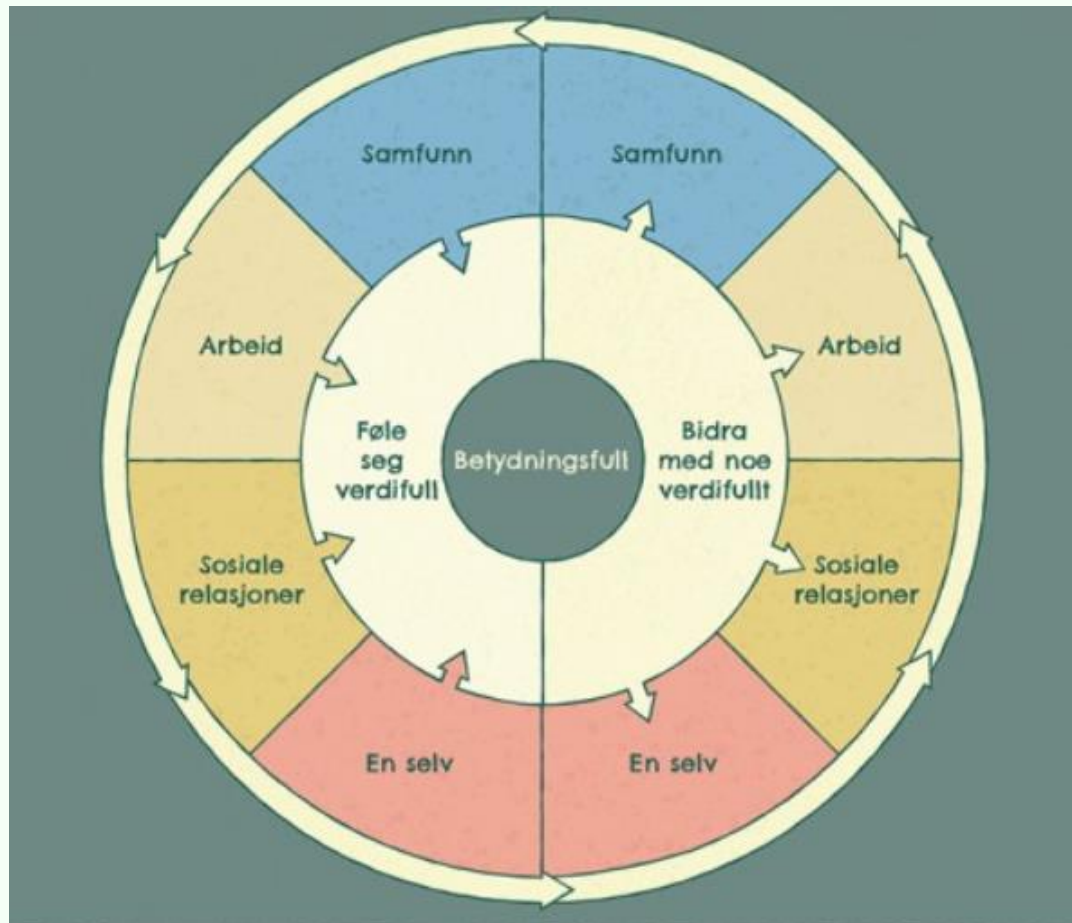
- Psykiske plager er en av de største folkehelseutfordringene
- Det har vært en sterk økning i psykiske plager hos unge
- Sosiale medier forverrer helsesituasjonen for mange unge
- Vi har gjort mye for å forebygge fysiske sykdommer - nå trenger vi en like stor innsats for psykisk helse
- Tidligere budskap har vært for vanskelige og forvirrende
- Folks kunnskap om psykisk helse er derfor lav
- Vi har store kapasitetsutfordringer når det gjelder å håndtere psykisk helse i samfunnet. ABC kan tas i bruk i av alle

«Mattering»

En teori om alle menneskers grunnleggende behov for å være betydningsfull

Vi ønsker alle å være i en god sirkel der vi føler oss verdifulle og bidrar med noe verdifullt

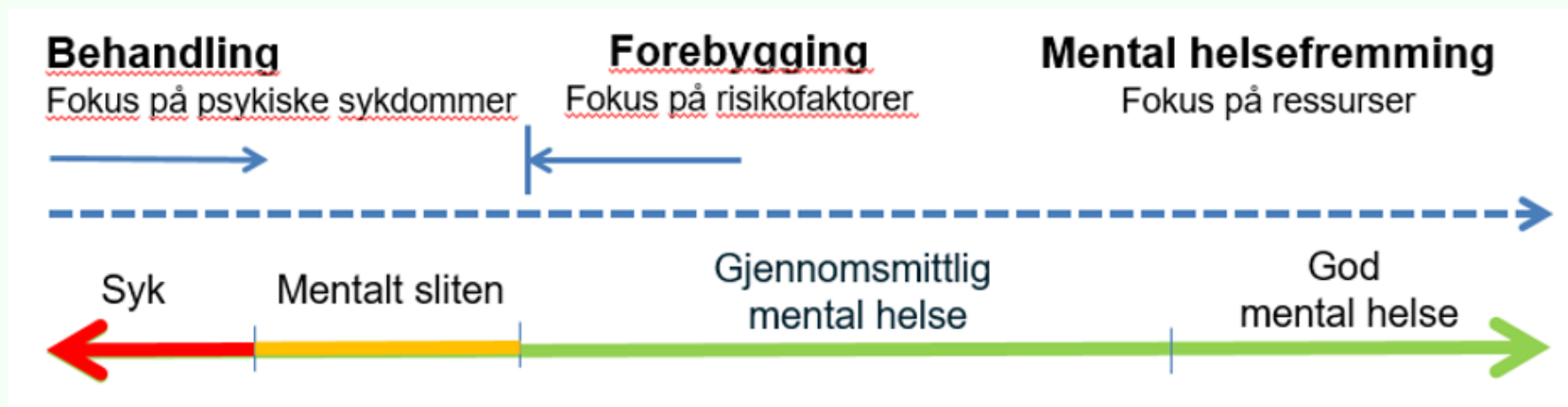
ABC bidrar til dette



<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31407358/>

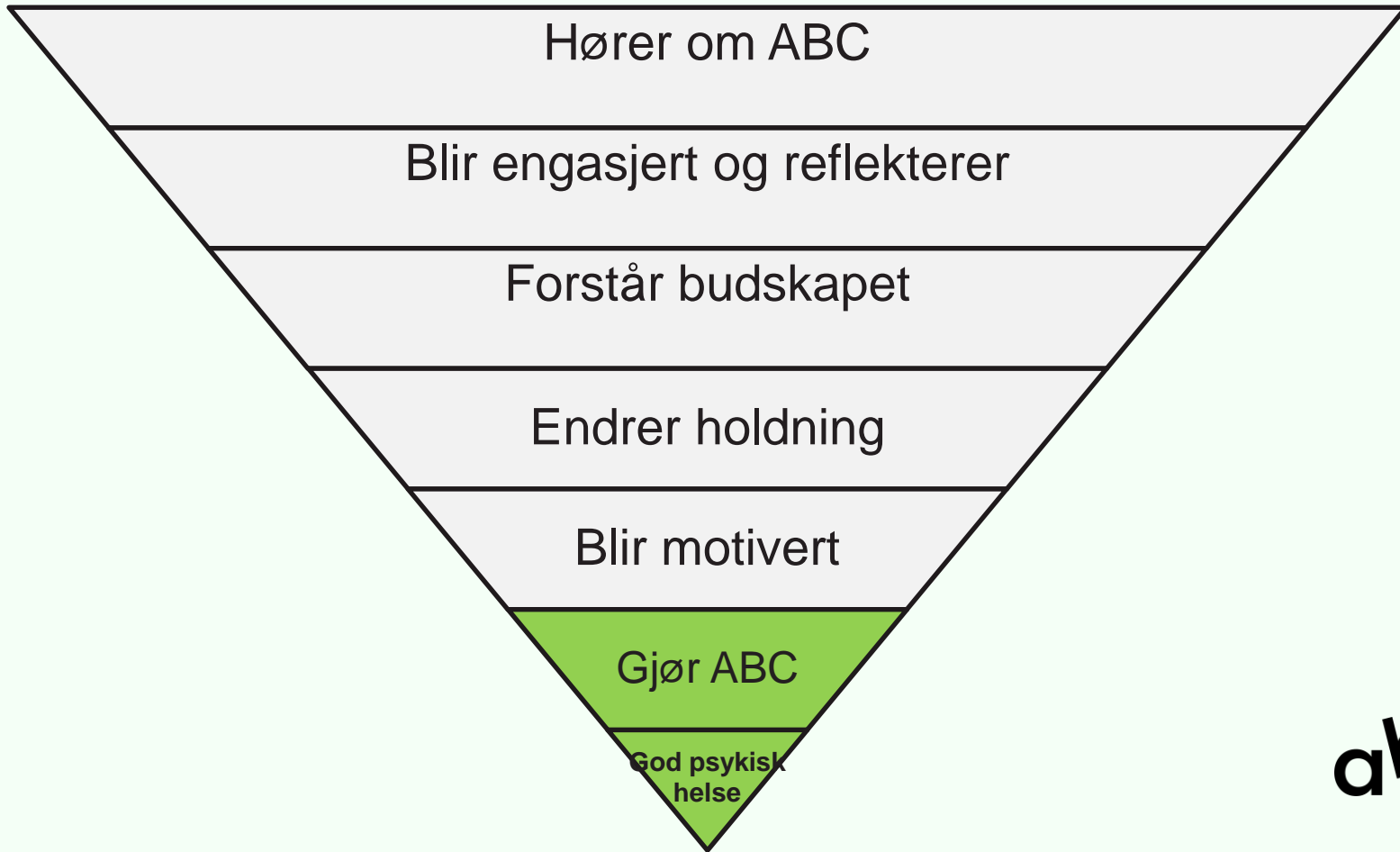
<https://tidsskriftet.no/2021/02/essay/hva-skal-til-fa-flere-i-arbeid>

ABC virker positivt på alle, uansett aktuell psykisk (mental) helse



Kontinuerlige bevegelser gjennom livet

Fra høre til gjøre





<https://livsgledeforeldre.no/>



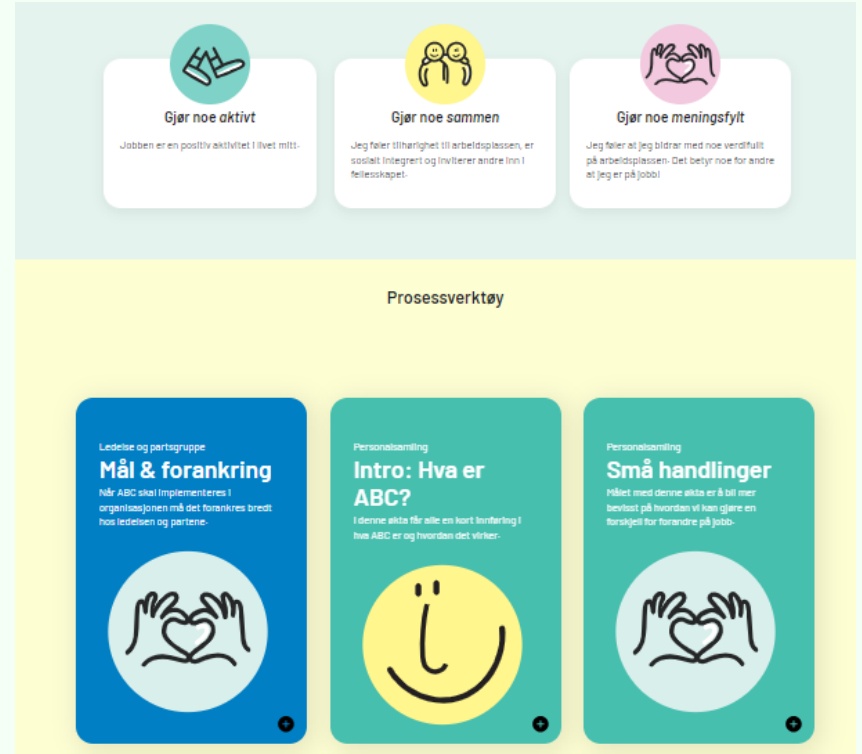
**ABC for god psykisk
helse gjennom våre
konsepter**

ABC for god psykisk helse

Les mer

Eksempel: Arbeidslivets ABC

- Arbeidsmiljøet – en viktig del av ditt liv
- Bidrar du med fint for arbeidsmiljøet, bidrar du med noe fint for deg selv



Hva trenger vi

- Spre kunnskap om ABC over alt
 - Økt bevissthet om (positiv) psykisk helse
- Få flere til å holde på med «ABC aktiviteter»
- Forbedre aktiviteter i tråd med ABC
 - For eksempel på arbeidsplassen og i frivilligheten
- Etablere nye ABC aktiviteter

21 grunner til å ta i bruk ABC

1. ABC er forskningsbasert
2. ABC-budskapet er enkelt men viktig
3. ABC dekker andre liknende rammeverk
4. ABC-anbefalingene kan brukes i alle kulturer
5. ABC-anbefalingene gjelder for alle aldersgrupper og alle sosiale grupper
6. ABC er atferdsorientert (jfr WHO's definisjon)
7. ABC-anbefalingene er åpne, ikke-preskriptive
8. Atferds-alternativene er brede
9. ABC er noe alle organisasjoner kan ta i bruk, og er derfor kapasitetsbyggende
10. ABC kan brukes av lekpersoner og profesjonelle
11. ABC gjør «psykisk helse for alle» til en realitet
12. ABC kan brukes i hele samfunnet og i spesifikke settinger
13. ABC kan målrettes mot hele populasjoner og spesifikke underpopulasjoner
14. ABC-rådene oppfattes umiddelbart som troverdige
15. ABC kan brukes på tvers av politisk ståsted
16. ABC bidrar til primær, sekundær og tertiær forebygging av psykiske lidelser
17. ABC bidrar til selvmordsforebygging
18. ABC fremmer både psykisk og fysisk helse
19. ABC fremmer samfunnsengasjement
20. ABC bygger kapital: intellektuell, sosial og åndelig
21. I tillegg til å kunne redusere helsekostnadene, får ABC ganske enkelt folk til å føle seg lykkeligere