

Kognitive utfordringer ved psykiske lidelser og rus avhengighet

- hvordan forstår vi disse vanskene, og hvordan legge til rette for bedre deltagelse i arbeidslivet?

Merete Glenne Øie
Universitetet i Oslo
Psykologisk institutt
m.g.oie@psykologi.uio.no

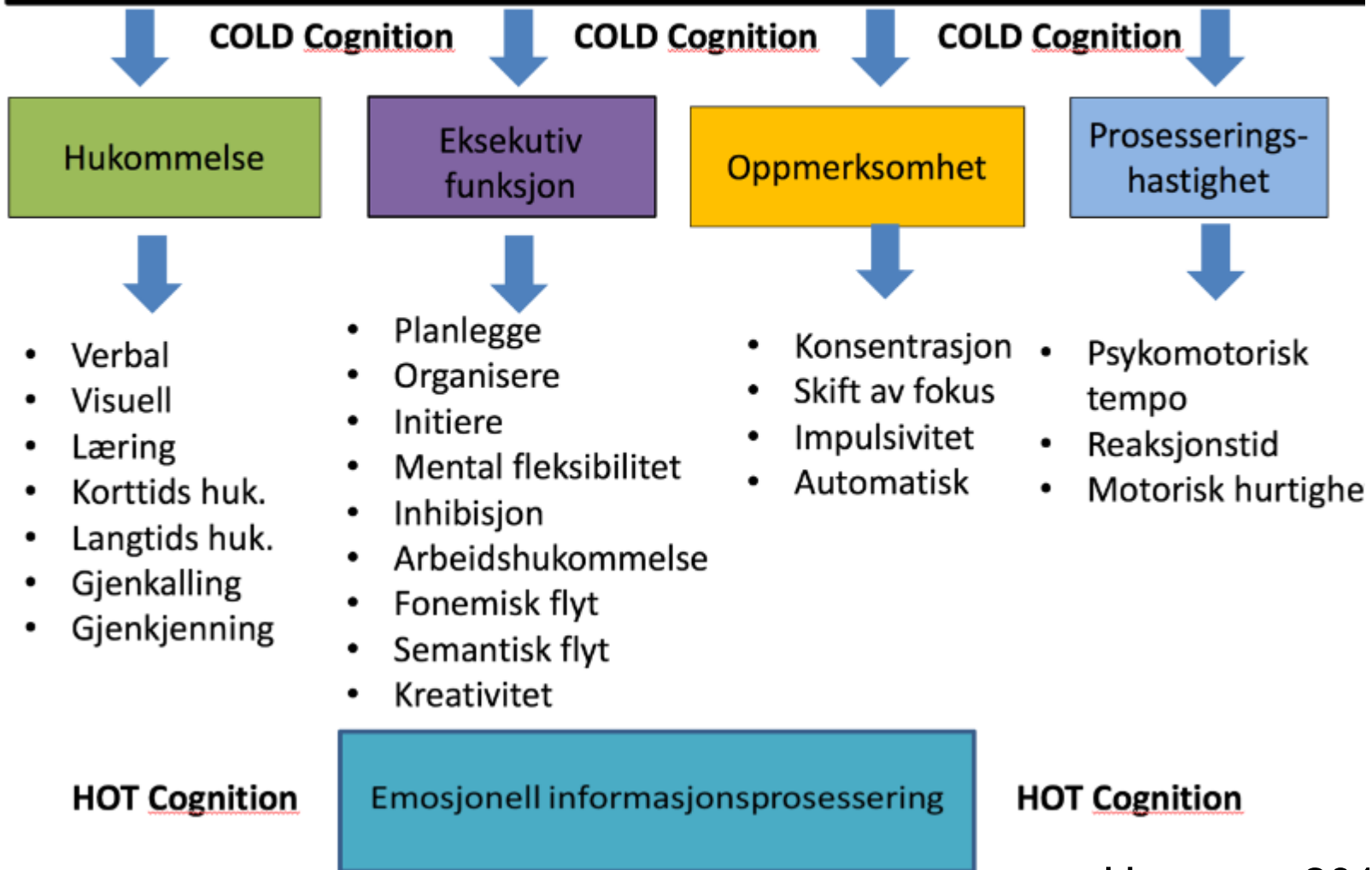
Disposisjon

- Hva er kognisjon?
- Kognitive vansker og arbeidsfunksjon ved psykiske lidelser og ruslidelser
- Hva er eksekutive funksjoner og hvorfor er de viktige for arbeidsfunksjon?
- Hvordan tilrettelegge for kognitive funksjonsvansker?

Hva er kognisjon?

- Tenkningens ***prosesser*** vs tenkingens ***innhold***

Kognitiv funksjoner



Hammar, 2016

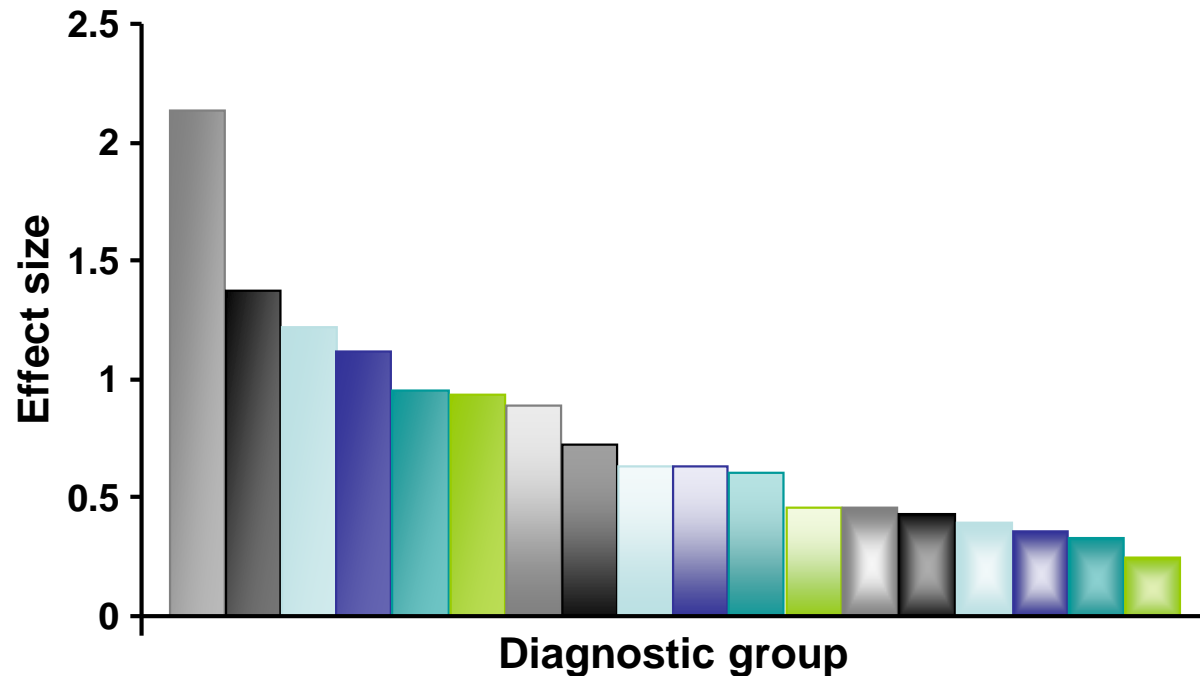
Mulige følger av kognitive vansker

- Kognitiv svikt ofte et **usynlig handikap**
- Man kan **føle seg dum** selv man ikke er det
- Kognitive vansker er ofte **flaut**
- Kan føre til **unngåelse** av situasjoner
- Man kan lett bli **undervurdert eller overvurdert kognitivt**

Ung arbeidsløs mann med angst og rusproblematikk

	LAV-OMRÅDET	NEDRE- NORMAL	MIDTRE NORMAL	ØVRE NORMAL
SENSO-MOTORIKK				X
OPPMERKSOMHETS FUNKSJONER				
Vedvarende oppmerksomhet				X
Arbeidsminne			X	
Psykomotorisk tempo	prate			Gjøre praktisk
Eksekutiv funksjon-planlegging				X
Eksekutiv funksjon-mental fleksibilitet/inhibisjon				X
INNLÆRING OG HUKOMMELSE		verbalt		visuelt
VERBALE EVNER			X	
PRAKTISKE EVNER				X

Kognitiv funksjonsnedsettelse er vanlig ved psykiske lidelser



- Mental retardation (n=223)
- Organic personality disorder (n=135)
- Schizophrenia (n=169)
- Antisocial personality disorder (n=222)
- Schizophreniform disorder (n=30)
- Post-traumatic stress disorder (n=111)
- Schizotypal personality disorder (n=78)
- Histrionic personality disorder (n=141)
- Narcissistic personality disorder (n=3938)
- Dependent personality disorder (n=3642)
- Drug abuse (n=29)
- Affective disorder (n=97)
- Dysthymia (n=244)
- Somatoform disorder (n=95)
- Obsessive compulsive disorder (n=73)
- Anxiety disorder (n=693)
- Adjustment disorder (n=417)
- Obsessive compulsive personality disorder (n=96)

Mellom 20% - 80% av behandlingssøkende alkohol- og stoff avhengige personer har kognitive funksjonsnedsettelse

(Bates, Bowden, & Barry, 2002; Copersino et al., 2009).

Ruslidelser hos pasienter i psykisk helsevern

- Bipolar lidelse: 50-70%
- Schizofreni: 50%
- Angstlidelser: 5-50%
- Depresjon: 30-50%
- PTSD: 35-50%

(Duke, Panletis & Barnes 1994; Fowler, Carr, Carter & Lewin 1998, Mueser et al. 1990)

Oppsummering av forskning på rusmidler og kognitive funksjoner

- Ingen rusmidler er totalt frikjent for verken kortsiktige eller langsiktige negative effekter på kognitive funksjoner.
- De fleste rusmidler påvirker ofte flere kognitive funksjonsområder.
- Det er forbedringer på kognisjon i opp til 1 år etter opphør av rusmisbruk, men det er ikke holdepunkt for at skader av noe rusmiddel er fullstendig reversible.

(Solowij et al, 2002; Ornstein et al., 2000; Thomasius et al., 2006; Verdejo-García, og Pérez-García, 2007; Conrod og Nikolaou, 2016).

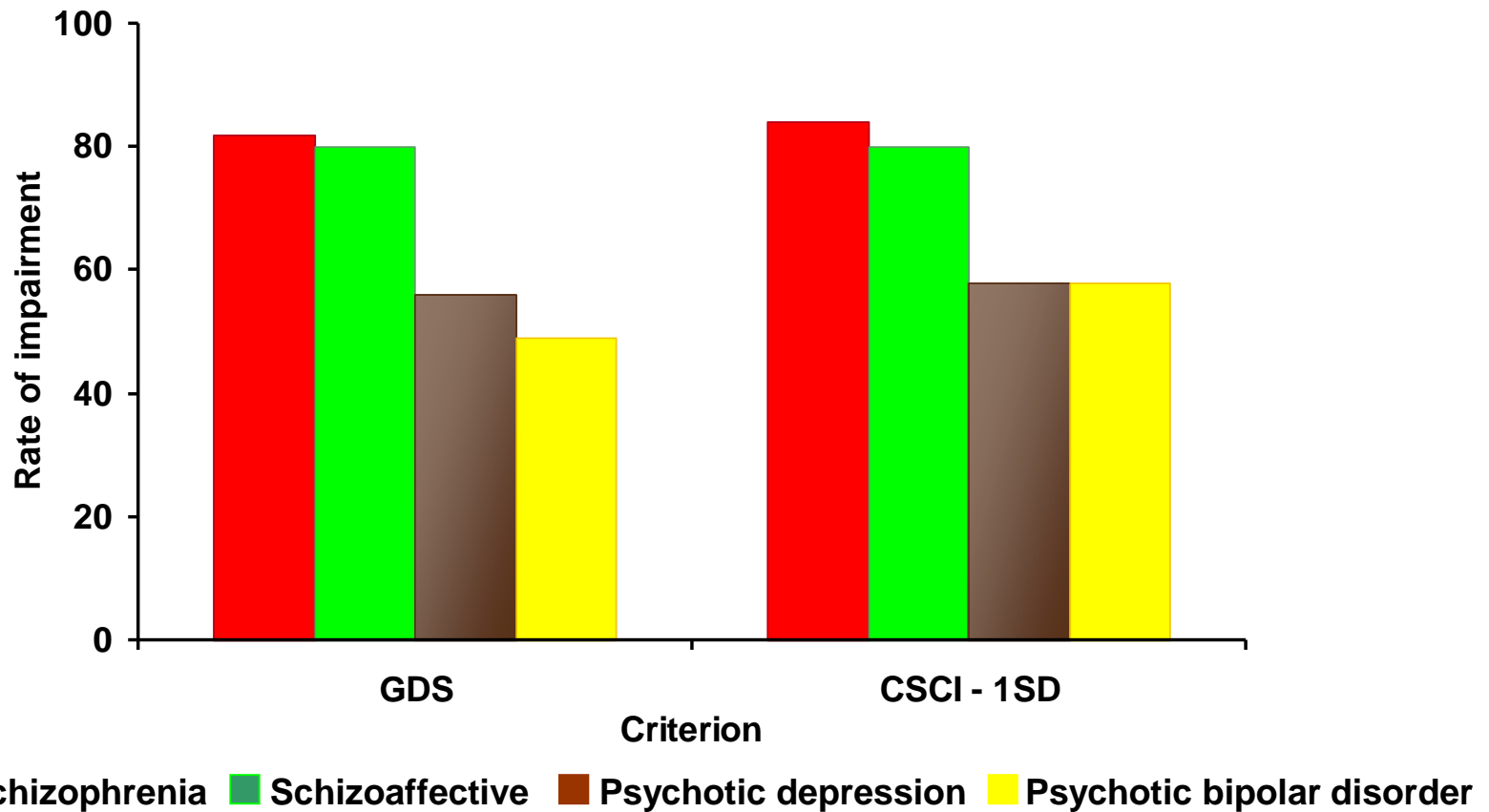
Kognitive funksjoner er viktig for funksjon i
utdanning/arbeidslivet (Bailey, 2007)

ADHD, kognisjon og arbeid

- En norsk undersøkelse fant at kun 24 % av voksne med ADHD i yrkesaktiv alder var i arbeid
- Redusert arbeidsfunksjon har sammenheng med kognitive funksjonsvansker

(Halmøy, Fasmer, Gillberg, & Haavik, 2009; Barkley & Fischer, 2011).

Psykoser og kognisjon



GDS=Global Deficit Score; CSCI= Clinically Significant Cognitive Impairment with cut-off corresponding to 1SD below norms on at least 2 ability areas

(Reichenberg et al., 2006)

Bipolar lidelse, kognisjon og arbeid

- Høyere utdannelse enn den generelle befolkningen
- Mer arbeidsledighet og mer fravær på jobb enn de uten psykiske lidelser
- Kognitive funksjonsvansker predikerer arbeidsfunksjon eller sysselsetting ved bipolar lidelse

(Gitlin & Miklowitz, 2017; Akers, Lobban, Hilton, Panagaki, & Jones, 2019; Gilbert & Marwaha, 2013).

Schizofreni, kognisjon og arbeid

- Sammenheng mellom kognisjon og arbeid hos mennesker med schizofreni

(Tsang, Leung, Chung, Bell, & Cheung, 2010).

Depresjon, kognisjon og arbeid

- Mange med alvorlig depresjon opplever reduksjon av arbeidsproduktiviteten
- Både ved alvorlig og lettere former for depresjon, og etter depresjon, kan kognisjonen være svekket
- Variasjon i arbeidsfunksjon forklares i større grad av kognitiv dysfunksjon enn alvorlighetsgrad av depresjon

(Landrø & Andersson, 2008; Stewart, Ricci, Chee, Hahn, & Morganstein, 2003).

Kognitive funksjoner skåres kan påvirkes av mange forhold – kroniske eller tilstandsavhengige

- Genetikk
- Psykisk lidelser/Utviklingsforstyrrelser (ADHD, Autisme)
- Rusmidler
- Bivirkning av enkelte medisiner
- Søvnvansker/tretthet/søvnapne
- Lærevansker/dysleksi
- Stress/traumer
- Fatigue/utmattelse
- Smerter
- Nevrologiske lidelser (epilepsi, MS, Parkinson, hjerneslag)
- Hjerte- karlidelser/hjertesvikt
- Ervervede og medfødte hjerneskader
- Kosthold- B12
- Stoffskiftesykdommer og diabetes/metabolske sykdommer
- Alderdom/demens
- Understimulering
- Mangel på fysisk aktivitet
- Syn/hørsel vansker

Hjernen er bruksavhengig

Eksekutive funksjoner

- Egenledelse
- Fornuften
- Selvkontroll
- Selvdisciplin
- «Hjernens direktør»

Hva er eksekutive funksjoner?

- Sammenheng med de fleste områder i livet (skole, **jobb**, helse, sosialt osv)
- En paraplybetegnelse som omfatter **flere ulike kognitive funksjoner/prosesser** som har med vurdering og utføring av handlinger å gjøre

Hva er eksekutive funksjoner?

- Hjernens frontallapp, men også til kommunikasjonsbaner mellom ulike hjerneavsnitt.
- Omsette det vi vet (IQ) til handling (Zelazo, 2010).

Hva er eksekutive funksjoner?

- Hjelper oss til å **styre og justere** tanker, følelser og handlinger for å nå våre mål og tilpasse oss sosialt (Berger, 2011) .

Noen selvreguleringsfunksjoner (eksekutive funksjoner)

- Arbeidshukommelse
- Inhibisjon
- Mental fleksibilitet
- Planlegging

Arbeidshukommelse

- Midlertidig (sekunder) lagring og bearbeiding av informasjon
- Tenke og huske på likt

Arbeidsminne vansker

- Jeg glemmer lett instruksjoner og det jeg leser
- Jeg sliter med å disponere tid, kommer ofte for sent
- Jeg får ikke vist det jeg egentlig kan på jobben

Mann 40 år med ADHD

- *Jeg har så og si ikke arbeidsminne. Dette gjør det vanskelig å lære nye ting (alt må pugges, mye, før det sitter), dette medfører også lav toleranse for distraksjoner og uanmeldte situasjoner. Jeg er derimot veldig flink til å konsentrere meg om en arbeidsoppgave og blir veldig ofte flink (over tid).*

(Fra Arbeidssøkende med ADHD veiledningshefte NAV)

Inhibisjon

- Undertrykke følelse, tanke, handling
- Overkjøre etablerte automatiserte vaner /atferd og unngå fristelser

Inhibisjons vansker

- Jeg har vansker med å motstå fristelser og gjøre det jeg vet er lurt først, for eksempel er jeg mye på nettet på jobben
- Jeg sier ting uten å tenke meg om i møter
- Jeg har vansker med å ikke bli distraherert når jeg skal konsentrere meg (tankevandring)

Mental fleksibilitet

- Evne til å skifte eller endre løsningsstrategi som respons på endringer i miljøet.

Mental fleksibilitetsvansker

- Jeg har vansker med å fullføre arbeidet når jeg blir avbrutt

- Jeg har vansker med å tilpasse meg uforutsette hendelser og endrede krav på jobben

Planlegging

- Å lage og følge en plan
- Å tenke seg inn i en fremtidig situasjon og hvordan man bør handle hvis situasjonen oppstår

Planleggingsvansker

- Jeg har vansker med å tenke på/legge planer
- Jeg gjør ting i feil rekkefølge
- Jeg har vansker med å starte på ting på jobben

Tilrettelegging ved kognitive vansker

- Kartlegging
- Informasjon/psykoedukasjon
- Redusere faktorer som kan gi kognitive vansker (rus, søvnvansker, stress, kosthold, angst/bekymringer, smerter..)
- Tilrettelegging av forhold hjemme/på skole/arbeidsplass/andre steder
- Hjelpemidler/kompensering
- Kognitiv trening?

Kartlegge kognitive funksjoner

- Ved å teste kognitive funksjoner vil en kunne bistå personen i å bli mer klar over sine kognitive utfordringer og ressurser

Mulige tiltak i arbeidslivet

- Klare kriterier for hvordan noe skal gjøres
- Fast kontaktperson
- Hjelp til prioriteringer
- Mange repetisjoner for å lære rutiner
- Tekniske hjelpemidler
- Klar feedback
- Hjelp til å organisere tidsbruk

Arbeidssøkere med Asperger syndrom

Veiledningshefte for arbeidssøkers støttespillere i NAV

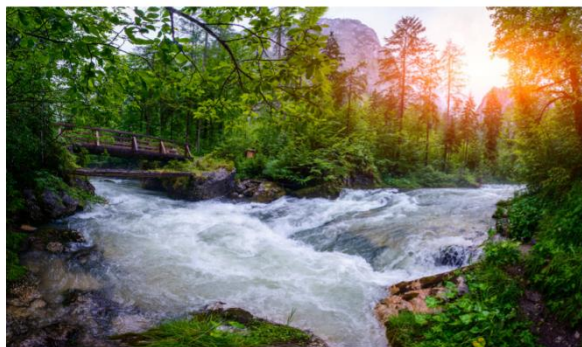


Arbeidssøkere med Tourettes syndrom

Veiledning for støttespillere i NAV

For veiledere ved NAV-kontor, tilretteleggere og andre
samarbeidspartnere i møte med arbeidssøkere med Tourettes syndrom

Juni 2019



Arbeidssøkere med ADHD

Veiledning for støttespillere i NAV

For veiledere ved NAV-kontor, tilretteleggere og andre
samarbeidspartnere i møte med arbeidssøkere med ADHD

Juli 2018



Bok som komme til våren; To kapitler om kognisjon ved psykiske lidelser og arbeidsliv



Klinisk arbeidspsykologi

Merete Glenne Øie (ed.), Bjørn Lau (ed.)

Klinisk Arbeidspsykologi handler om hvordan det kan legges til rette for at personer med psykiske helseutfordringer skal få mulighet for deltakelse i arbeidslivet. Temaer som forfatterne fokuserer på er arbeidsevne, helsekompetanse på arbeidsplassen, stress og subjektive helseplager, arbeidsdeltagelse og sykefravær, mobbing på arbeidsplassen, kognitive utfordringer ved psykiske helseplager, arbeidsrehabilitering med Individuell jobbstøtte, jobbfokusert terapi ved angst og depresjon, samt råd til ledelsen. Hvert kapittel vektlegger forskning, teorier og intervensjonsmetoder for det kliniske arbeidet.

Hjelpemidler kan være

- Mobiltelefon med påminnelsesfunksjon
- Bruk av huskelapper
- Elektronisk kalender og påminnelser
- Avtalebøker
- Skriftlige prosedyrer
- Smartpenn
- Ha ting på faste plasser

Råd ved arbeidsminnevansker

- Start og gjennomfør arbeidsoppgaver så raskt som mulig, ikke utsett
- Å ha korte arbeidsøkter med hyppige pauser
- Innlæring ved hjelp av mening og struktur (for eksempel tankekart fremfor pugging)

Råd ved inhibisjonsvansker

- Unngå «triggere» (sjekke e-post, nettaviser, sosiale medier)
- Å ha lite forstyrrelser rundt når man konsentrerer seg, unngå åpne kontorlandskap

Råd ved mental fleksibilitetsvansker

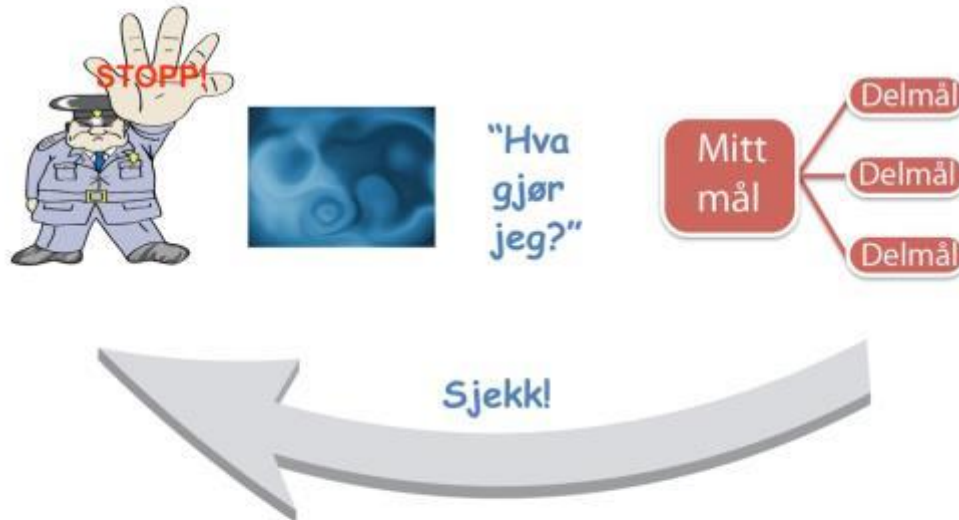
- Gjøre **en** ting av gangen (det halvgjorte søker oppmerksomhet)
- Skjerming for lyd med støyreducerende headset eller musikk
- Plassering uten mye distraksjon omkring

Råd ved planleggingsvansker

- Hjelp til å komme i gang med resonnering; Still hjelpespørsmål; trinn for trinn veiledning
- Strukturerende problemløsningsamtaler

Goal Management Training

STOPP! - Klargjør - Del opp



Prosjektleder og hovedveileder:
Merete Glenne Øie (prof)

Biveiledere:
overlege Elisabeth Haug (ph.d).
Jan Stubberud (ph.d)

Medforfatter: Torill Ueland

Ph.d-stipendiat: Ingvild Haugen

Økonomisk støtte:
Helse Sør-Øst og Sykehuset Innlandet

Prosjektperiode 2017 – 2021

I intervensjonsfasen

INFORMASJON FRA SYKEHUSET INNLANDET:

Forskningsprosjekt

► Goal Management Training

Kognitiv trening av eksekutive funksjoner hos personer med psykose



HELSE SØR-ØST

Kognitiv tilrettelegging viktig for brukernes ønsker:

1. permanent bolig til overkommelig pris
2. nok penger å leve av
3. betalt arbeid
4. meningsfull hverdag
5. venner og sosialt nettverk
6. god fysisk helse
7. bedring av symptomer
8. mulighet til å være en vanlig borger

(Professor Geraldine Strathdee (Oxleas NHS Trust, London, Storbritannia, 2006)

Oppsummering

- Kognitive funksjonsvansker er ofte til stede ved psykiske lidelser og rusmisbruk
- Kognitive vansker har sammenheng med hverdagsfunksjon og arbeidsfunksjon
- Vanskene kan vedvare også når man ikke har symptomer på psykisk lidelse eller ikke er rusavhengig

Oppsummering

- Vanskene kan medføre problemer med å få brukt sitt evnemessige potensiale, noe som kan medføre redusert selvfølelse
- Individuell kartlegging og forståelse, oppfølging og tilrettelegging for kognitive utfordringer kan bidra til å øke funksjon i hverdagen og i arbeidsevnen
- Det bør være fokus på kognisjon og arbeid i behandling av psykiske lidelser