

Sosial nedstengning og suicidalitet hos ungdom

Silja Katrina Krøvel

Psykolog, Avdeling for barn og unges psykiske helse, Barne- og ungdomsklinikken, Akershus universitetssykehus

Pia Victoria Lund

Psykolog, Avdeling for barn og unges psykiske helse, Barne- og ungdomsklinikken, Akershus universitetssykehus

Under pandemien har ungdommer hatt færre sosiale arenaer de kan bruke til å bearbeide erfaringer og utvikle seg. En økning i antall ungdommer som blir innlagt på landets største barne avdeling i samme periode etter intoks, gjør oss bekymret. Flere har i den siste tiden meldt sin bekymring rundt hvordan covid-19 og «nedstengningen» av samfunnet har påvirket ungdom. I april 2020 rapporterte Opinions koronamonitor for Røde Kors at hele 45 % av spurte ungdom mellom 16 og 24 år følte seg ensomme etter at livet hadde endret seg som følge av covid-19 (Røde Kors, 2020). Mental Helses Hjelpetelefon informerte om at det har vært 1630 flere unge under 26 år som har diskutert temaer som selvmord og spiseforstyrrelser i deres chattefunksjon sammenlignet med i fjor. Kirkens SOS har rapportert å ha fått mer enn 5000 telefoner fra unge under 18 år fra 21. mars til 21. mai, og halvparten av ungdommene som ringte inn, hadde selvmordstanker (Fredriksen & Henschien, 2020). Disse rapportene understreker hvor viktig det er at det gjøres studier som ser på hvordan ungdom har blitt påvirket av koronatiltakene.

Som psykologer ansatt ved en psykisk helseverneenhet på somatisk barneavdeling (Sykehus-BUP) møter vi ungdom som legges inn på sykehuset grunnet intoksikasjon (intoks) i selvskadende eller suicidal hensikt. I denne sammenheng refererer intoks til en overdose med legemidler. Oftest omfatter dette paracet, ibux eller andre tabletter som ungdommen har tilgang til. Noen kombinerer også slike legemidler med alkohol eller narkotiske stoffer. Disse ungdommene blir vurdert for selvmordsrisiko av oss før utskrivelse. Ungdommene kommer fra hele Akershus universitetssykehus (Ahus) sitt opptaksområde til Barne- og ungdomsklinikken (BUK). BUK er landets største barneavdeling med behandlingsansvar for barn og ungdom fra Follo, Oslo-bydelene Alna, Grorud og Stovner og fra Romerike og Kongsvinger.

Vår kunnskap om ungdommens utviklingsoppgaver kan bidra til å generere hypoteser om hvorfor ungdommer ser ut til å være ekstra sårbare for sosial nedstengning

Vårt kliniske inntrykk er at forekomsten av intoks har vært økende de siste årene, med en særlig økning det siste halve året under koronapandemien. Våre sosiale liv innskrenkes som følge av smittevernstiltakene, og ungdom synes å være en gruppe som har fått det spesielt vanskelig under disse omstendighetene. Vår kunnskap om ungdommens utviklingsoppgaver kan bidra til å generere hypoteser om hvorfor ungdommer ser ut til å være ekstra sårbare for sosial nedstengning.

En økende bekymring for ungdommenes psykiske helse under koronapandemien gjorde at vi i november 2020 undersøkte følgende spørsmål nærmere: Kunne vårt kliniske inntrykk av økt forekomst av ungdom innlagt med intoks bli gjenspeilet i avdelingens statistikk? Og kan utviklingspsykologisk kunnskap om ungdom tilby en forståelsesramme for deres sårbarhet for sosial

nedstengning? Vårt hovedformål har vært å legge frem noen foreløpige tall på forekomst av intoks blant ungdom under koronapandemien i vårt opptaksområde, samt se dette fenomenet i lys av utviklingspsykologi.

Metode

Som en del av et kvalitetsforbedringsprosjekt i vår avdeling (2021_27_SKROVE) har vi undersøkt forekomsten av ungdom innlagt med intoks fra 2016 til 2020. Når ungdom legges inn på BUK med intoks, registreres de med diagnosekodene T4n: Forgiftning med terapeutiske legemidler og biologiske substanser eller T50.9: Andre og uspesifiserte legemidler og biologiske substanser, med bidiagnose X6n0: Villet egenskade i DIPS. Disse diagnosekodene ble benyttet i et elektronisk søk fra journalsystemet for å undersøke hvor mange pasienter som hadde blitt registrert med nevnte diagnoser i perioden 2016–2020. Vi har gjort sammenligninger i prevalens år mot år, samt måned mot måned per år. Vi har også regnet ut et gjennomsnitt på forekomsten per måned fra 2016 til 2020 for å sammenligne dette med forekomsten per måned i 2020. Kjønn og alder har også blitt undersøkt.

Forekomst

Resultatene viste at det har vært en økende forekomst per år av ungdom innlagt med intoks i suicidal eller selvskadende hensikt fra 2016 til 2020 (se tabell 1). Totalt var det en forekomst på 157 ungdommer med intoks, med en kjønnsfordeling på betraktelig flere jenter (89,2 %) enn gutter (10,8 %). Kjønnsforskjellen har vært stabil gjennom alle årene, med 0–5 gutter innlagt i året. Gjennomsnittsalderen har holdt seg relativt stabil gjennom alle årene (15,8 år). Oversikten viste høyere prevalens de tre siste årene sammenlignet med 2016 og 2017. Det har vært stor variasjon fra måned til måned i samtlige år. Året med høyest forekomst var 2020 (n = 40). Dette året lå over månedsgjennomsnittet for alle årene i juni til november, med unntak av september. Juni, juli, august og november hadde i tillegg en høyere forekomst totalt per måned sammenlignet med de foregående årene. Mars og september skilte seg ut i 2020, med betydelig færre tilfeller registrerte ungdom med intoks. Måneden med høyest forekomst i 2020 var november.

Tabell 1 viser antall intoks per år fra 2016 til 2020:

År	N*	Gj.snitt alder (spenn)**
2016	23	15,7 år (14–18)
2017	23	16,0 år (11–18)
2018	36	15,4 år (12–18)
2019	35	15,7 år (12–18)
2020	40	16,0 år (13–18)
Alle år	157	15,8 år (11–18)
*Merk: Dataene ble innhentet i november 2020, og data for desember forelå ikke da undersøkelsen ble gjort. Data for desember er derfor fjernet i samtlige av årene.		
**Kjønnsfordelingen: 89.2 % jenter, 10.8 % gutter.		

Diskusjon

Fra 2016 til 2020 har forekomsten av ungdom som legges inn på BUK med intoks økt, og vi ser en særlig økning fra 2018. Vi finner dermed bekreftelse på vårt kliniske inntrykk av at vi har møtt flere ungdommer som følge av intoks de siste årene. Dette samsvarer med tidligere forskning som har vist økt prevalens av selvskadende atferd hos ungdom (Tørmoen et al., 2020). Den betydelige kjønnsforskjellen med flere jenter er også i tråd med forskning, som peker på at jenters selvskadende atferd oftere krever medisinsk oppmerksomhet, mens gutter oftere gjør en mer indirekte og voldelig form for selvskading, som å oppsøke en slåsskamp (Laye-Gindhu & Schonert-Reichl, 2005).

Uavhengig av hvem vi er, hvor vi er i livet, om vi trives i selskap med få eller mange, er vi sosiale vesener og grunnleggende avhengige av andre

Funnene som vi rapporterer mer spesifikt fra 2020, må tolkes med varsomhet, da utvalget er relativt lite og med betydelig månedlig variasjon gjennom alle årene. Vi kan ikke, basert på våre resultater, fastslå en økning av intoks i etterkant av at koronatiltakene ble innført. Samtidig tegner det seg et bilde som samsvarer med, og tallfester, en bekymring som har vært rapportert om fra flere hold som følge av koronapandemien. Vår kliniske opplevelse av høy forekomst det siste halve året i 2020 kan sies å delvis stemme, særlig i feriemånedene og november, som var tidspunktet vi bestemte oss for å ta ut tall. Diskusjonen vil i det videre hovedsakelig sentreres rundt forekomsten vi har sett i 2020, da undersøkelsens hovedformål er å bidra til økt kunnskap spesifikt knyttet til intoks i koronapandemien.

Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress publiserte i desember en omfattende rapport om vold, overgrep og psykisk helse blant ungdom i Norge våren 2020 (Hafstad & Augusti, 2020). Rapporten viste hvordan ungdom opplevde situasjonen i juni 2020. En av konklusjonene var at koronakrisen rammet ekstra hardt de ungdommene som i utgangspunktet hadde et hjelpebehov. De som tidligere hadde fått behandling for psykiske helseplager, opplevde størst byrde av bekymringer, psykiske plager, smerter, ensomhet og redusert livstilfredshet. Økningen i antall ungdom innlagt på BUK etter intoks siste halvår i 2020 virker å sammenfalle med påstanden om at ungdom som i utgangspunktet hadde et hjelpebehov, fikk det vanskeligere. Flesteparten av dem vi har møtt, hadde eller har hatt oppfølging i barne- og ungdomspsykiatrien, og en del også av barnevernstjenesten.

Mars 2020 skiller seg fra mars måned de tidligere årene, med betydelig færre tilfeller av registrert intoks. I fjor 12. mars stoppet samfunnet opp. De fleste oppholdt seg hjemme, skolene stengte, fritidsaktiviteter ble satt på pause, helsetilbudet ble begrenset eller stanset i påvente av tilstrekkelig gode digitale løsninger. I denne perioden ble det meldt bekymring fra flere hold, blant annet barnevernet og helsetjenestene (psykisk helsevern og somatikk) om en nedgang i antall henvendelser (Skogstrøm & Ringnes, 2020). Våre data samsvarer med den rapporterte tendensen til nedgang i henvendelser til hjelpeapparatet i samme periode av pandemien. En undersøkelse av pandemiens innvirkning på selvskading, publisert i The Lancet i desember 2020, fant den samme tendensen. Studien viste en nedgang på 40 % i henvisninger om selvskade til liaison-psykiatrien i England de første seks ukene etter nedstengningen i mars (Kapur et al., 2020). Vi kan imidlertid ikke trekke noen slutninger om at våre data er relatert til nedstengningen.

Forekomsten i 2020 fra og med juni til november lå over gjennomsnittet for de samme månedene i 2016–2020. Særlig høyt lå november. Hafstad og Augusti (2020) påpekte i sin rapport at vi siden juni har gått inn i enda en «smittébølge», og at situasjonen nå kan være forskjellig fra hva deres rapport viste. Det presiseres at det derfor er viktig at vi fortsetter å undersøke hvordan krisen påvirker

ungdom, samt sørger for at sårbare ungdommer blir fulgt opp. Våre resultater gir et bilde på hvordan forekomsten av intoks blant ungdom har artet seg også i den «andre smittebølgen». Tendensen til økningen vi har sett i denne perioden, gir grunn til bekymring for at ungdommene har fått det vanskeligere i denne tiden.

Nedstengningen av viktige sosiale arenaer synes å bidra til økt ensomhet blant sårbare unge. Bekkhus og kollegaer (2020) fant i sin studie av hvordan ungdom har det under covid-19, at de savnet fysisk kontakt med venner, og dette var assosiert med ensomhet og psykiske helseproblemer. Uavhengig av hvem vi er, hvor vi er i livet, om vi trives i selskap med få eller mange, er vi sosiale vesener og grunnleggende avhengige av andre. Å oppleve tilhørighet og kontakt med andre er viktig for oss (Baumeister & Leary, 1995). Fravær av kontakt og forbundethet med andre er kilde til ensomhet. Ensomhet opplever vi også når kontakten med andre er mindre enn vi selv skulle ønske. Den ensomme vil føle seg mer sårbar, ensomheten aktiverer kroppslige stresssystemer, og den ensomme blir spesielt årvåken og oppmerksom på potensielle trusler (Hawkley & Cacioppo, 2010). Ensomhet virker negativt inn på livstilfredshet og helse (Støren et al., 2020). Ikke bare faktisk utestengelse, men også den subjektive opplevelsen av utestengelse eller fravær skaper tilsvarende stressreaksjon. Vi kan ikke fastslå noe om hvorvidt ungdommene vi har møtt etter intoks har kjent på ensomhet, men vi kan anta at det for noen har vært tilfellet, da de alle har fått sine sosiale arenaer innskrenket i perioder.

Fra et utviklingspsykologisk perspektiv kan man tenke seg at nedstengningen også rammer sentrale utviklingsoppgaver som er unike for ungdommer, og at dette er noe av årsaken til hvorfor de blir særlig sårbare for koronatiltakene. Løsrivelse og en gradvis bevegelse mot selvstendighet er en av disse utviklingsoppgavene. Betydningen av familien trer i bakgrunnen når vi blir tenåringer. Relasjonen til jevnaldrende og samspillserfaringer med dem blir viktigere. Vennerelasjoner mykner overgangen fra det å være beskyttet og ivaretatt av familien til plutselig å skulle stå på egne ben (Wrangsjö & Salomonsson, 2010). Ved å danne relasjoner utenfor familiens kjente rammer kan ungdommen øve seg på selvstendighet. En forutsetning for denne øvingen er at ungdommen oppholder seg på arenaer og deltar i aktiviteter utenfor hjemmet. Under pandemien har ungdommene blitt fratatt arenaene der de kan møte jevnaldrende, og som er sentrale for modning og utvikling. Når skoler og fritidsaktiviteter holdes stengt, risikerer ungdom å bli stanset i sin utvikling.

Identitetsutvikling er en annen viktig utviklingsoppgave for ungdom. Her er relasjonen til venner sentral. Venner deler gleder og sorger, opplevelser og erfaringer. Venner er noen å speile seg i som virkelig forstår, når de voksne «ikke skjønner noen ting» (Wrangsjö & Salomonsson, 2010). Ungdommer som har det vanskelig hjemme, kan få erfaringer med å bli tatt imot med støtte og forståelse i situasjoner der de ellers har møtt avvisning eller fravær. I samvær med venner kan man eksperimentere med det som ikke lar seg eksperimentere med i familien: roller, seksualitet, alkohol, klesstil eller lignende. Sosialt samspill med jevnaldrende gir muligheten til identifisering med andre enn foreldre. Tilgang til andre verdier og væremåter gir anledning til å utvikle egne verdier, holdninger og preferanser. Slik kan ungdommen ta stilling til, i stedet for å direkte adoptere, familiens verdier og holdninger (Wrangsjö & Salomonsson, 2010).

Under pandemien har ungdommene blitt fratatt arenaene som er sentrale for modning og utvikling

Når det sosiale livet må begrenses grunnet smittevern, kan man tenke seg at dette kan påvirke identitetsutviklingen negativt. Tilgangen til andres verdier og væremåte avhenger kanskje enda mer

av det ungdommen ser via sosiale medier. Tar man videre med Bekkhus og kollegaers (2020) funn om at økt tidsbruk på sosiale medier var assosiert med en dårligere psykisk helse, kan vi bli ytterligere bekymret.

Livsbelastninger, vedvarende stress og manglende erfaringer er alle faktorer som utgjør en risiko for skjevutvikling eller stanset utvikling. Slike faktorer virker negativt inn på kapasiteten vi har til å tåle, og håndtere, senere belastninger (Nordanger & Baarud, 2017). Det er rimelig å anta at ungdommene som legges inn med intoks, har med seg negative erfaringer forut for overdosen, og at de dermed har en dårligere toleranse for nye stressorer. Eksempler på slike stressorer kan være at fritidsklubben stenges og lengre perioder med hjemmeskole. En nylig studie på 809 canadiske ungdommer viste at covid-19-relatert stress var assosiert med økning i villet egenskade (Robillard et al., 2021). Sammenhengen mellom de to ble mediert av vansker med emosjonsregulering. Den indirekte effekten av covid-19-relatert stress på villet egenskade, via emosjonsreguleringsvansker, var sterkere for ungdommer som fulgte råd om sosial distansering. Vansker med emosjonsregulering står ofte sentralt i problematikken til ungdom vi møter etter intoks. Denne studien kan således gi støtte til hypotesen om at ungdommene vi møter, har vært spesielt sårbare for stressorer forbundet med pandemien.

Ungdommer beskriver at selvskadning kan ha ulike funksjoner, for eksempel å regulere vanskelige følelser. Selvskadningen kan også oppleves nødvendig for å uttrykke følelser og frustrasjon som det er umulig å sette ord på, et forsøk på å kommunisere (Stänicke, 2019). Ungdommer har under nedstengningen blitt frarøvet sosiale arenaer der de kan få utløp for samt bearbeidet vanskelige følelser og erfaringer. Når muligheten til deling av det smertefulle innskrenkes, blir ungdommene mer overlatt til seg selv og må ta i bruk andre strategier for å håndtere det uhåndterlige. Dette øker vår bekymring, spesielt for de ungdommene som strevde psykisk forut for pandemien.

Styrker og begrensninger

Vårt arbeid inneholder utelukkende deskriptiv statistikk. Vi kan ikke si noe om hvorvidt observert økning i forekomst av ungdom innlagt med intoks er direkte relatert til nedstengningen av ungdommens sosiale arenaer. Det ville styrket undersøkelsen om vi kunne rapportere noe om bakgrunnen for handlingen til de aktuelle ungdommene. Samtidig understreker vår undersøkelse behovet for forskning som ser på hvordan den sosiale nedstengningen bidrar til dårlig psykisk helse blant ungdom. Vi trenger mer kunnskap om hvordan vi kan bevare arenaer der ungdom får anledning til bearbeidelse, modning og utvikling, innenfor rammene av smittevern.

Konklusjon

Vår undersøkelse viste en tendens til økning i antall ungdommer innlagt etter intoks i selvskadende eller suicidal hensikt det siste halve året i 2020. Denne tendensen mener vi er viktig at blir belyst i debatten rundt hvordan ungdommen har det under koronapandemien. Vi kan ikke konkludere med at økningen henger direkte sammen med nedstengningen. Samtidig gjør tallene oss bekymret når vi ser dem i sammenheng med utviklingspsykologisk kunnskap, forskning på covid-relatert stress og rapporter fra det øvrige hjelpeapparatet. Ungdomstiden inneholder mange viktige utviklingsoppgaver. Vi har valgt å fremheve identitetsutvikling og løsrivelse. Den sosiale nedstengningen er til hinder for møter med jevnaldrende, noe som er en forutsetning for dette utviklingsarbeidet. Når møtene med

jevnaldrende begrenses, får ungdommene også frarøvet viktige muligheter for å bearbeide sine indre opplevelser og inntrykk.

Referanser

- Bekkhus, M., Tilmann Von, S. & Fredriksen, E. (2020). Psykisk helse hos ungdom under covid-19 – Ensomhet, venner og sosiale medier. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 57(7). <https://psykologtidsskriftet.no/vitenskapelig-artikkel/2020/06/psykisk-helse-hos-ungdom-under-covid-19>
- Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1995). *The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation*. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Fredriksen, I. & Henschien, S. (2020, 2. juni). Opplever enorm økning i henvendelser om selvmord fra barn og unge: Mange tusen barn og unge har de siste ukene kontaktet hjelpetjenester og fortalt at de har selvmordstanker. *TV 2*. <https://www.tv2.no/a/11470874/>
- Hafstad, G. S. & Augusti, E.-M. (2020). *Barn, ungdom og koronakrisen. En landsomfattende undersøkelse av vold, overgrep og psykisk helse blant ungdom i Norge våren 2020* (Rapport nr. 2/2020). Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress. https://www.nkvts.no/content/uploads/2020/12/Rapport_2-20.pdf
- Hawkey, L. C. & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Kapur, N., Clements, C., Appleby, L., Hawton, K., Steeg, S., Waters, K. & Webb, R. (2020). Effects of the COVID-19 pandemic on self-harm. *The Lancet Psychiatry*, 8(2). [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30528-9](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30528-9)
- Laye-Gindhu, A., & Schonert-Reichl, K. A. (2005). Nonsuicidal self-harm among community adolescents: Understanding the “whats” and “whys” of self-harm. *Journal of youth and Adolescence*, 34(5), 447 - 457. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-7262-z>
- Nordanger, D. & Baarud, H. C. (2017). *Utviklingstraumer: Regulering som nøkkelbegrep i en ny traume psykologi*. Fagbokforlaget.
- Robillard, C. L., Turner, B., Ames, M. E. & Craig, S. (2021). *Deliberate Self-Harm in Adolescents During COVID-19: The Roles of Pandemic-Related Stress, Emotion Regulation Difficulties, and Social Distancing*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/fy7av>
- Røde Kors. (2020, 23. april). *Unge føler seg mer ensomme under pandemien*. <https://www.rodekors.no/om/presse/pressemeldinger/unge-foeler-seg-mer-ensomme/>
- Skogstrøm, S. & Ringnes, T. (2020, 30. mars). Fire av ti barnevernstjenester får inn færre bekymringsmeldinger enn før: 64 av 226 barnevernstjenester landet rundt sier de kjenner til barn som har behov for hjelp fra barnevernet, men som nå ikke får det. *Aftenposten*. <https://www.aftenposten.no/norge/i/0nynj/fire-av-ti-barnevernstjenester-faar-inn-faerre-bekymringsmeldinger-enn-f>
- Stänicke, L. I. (2019). *Selvskadning og ungdomstidens utfordringer: om å unngå og uttrykke det vanskelige* (Barn i Norge 2019. Årsrapport om barn og unges psykiske helse). Voksne for barn 1/2019. https://www.vfb.no/app/uploads/2020/04/WEB_BiNrapporten2019.pdf
- Støren, K. S., Rønning, E. & Gram, K. H. (2020). *Livskvalitet i Norge 2020* (Statistisk sentralbyrå rapport nr. 35/2020). https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/_attachment/433414?_ts=17554096418

- Tørmoen, A. J., Myhre, M., Walby, F. A., Grøholt, B. & Rossow, I. (2020). Change in prevalence of self-harm from 2002 to 2018 among Norwegian adolescents. *European Journal of Public Health*, 30(4), 688–692. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaa042>
- Wrangsjö, B. & Salomonsson, W. M. (2010). *Tonårstid: Utveckling, problem och psykoterapeutisk behandling*. Natur & Kultur.