

# Somatiske symptomtilstander (Funksjonelle tilstander) hos barn og unge.

Fra ny viten til klinisk praksis

Helene Helgeland og Solveig Gjems (2020)  
-en oppsummering av artikkelen.

# Innledning

- Somatiske symptomtilstander (funksjonelle tilstander):
  - Kroppslige plager uten kjent fysisk forklaring.
  - Eksempler: Smerter, lammelser, utmattelse.
  - 4-10 % av barn og unge rammes.
  - Jenter rammes oftere enn gutter.

# Utfordringer i helsevesenet

- Pasientgruppen passer verken i psykisk helsevern eller somatikk.
- Helsepersonell mangler ofte kunnskap om disse tilstandene.
- Pasientene føler seg ofte mistrodd eller avvist.

# Sammenheng mellom stress og helse

- Langvarige belastninger i barndommen kan påvirke fysisk og psykisk helse senere i livet.
- Stress påvirker kroppens homeostase (balanse).
- Stress kan trigge vedvarende kroppslige symptomer.

# Kroppens stressreguleringsystemer

- Hypothalamus-hypofyse-binyrebark-aksen (HPA-aksen) og det autonome nervesystemet er sentrale i stressresponser.
- Økt aktivitet i disse systemene kan forsterke symptomer fra flere kroppslige systemer.

# Akutt stressrespons

- Ved fare aktiveres hjernens stresssystemer, og kroppen forberedes på kamp eller flukt.
- Resultater: Økt blodtrykk, høyere hjertefrekvens, og påvirkning på immunsystemet.

# Langvarig stress

- Kronisk stress kan føre til dysregulering av stresssystemene.
- Dette kan føre til plager som smerter, angst, depresjon, og autoimmune sykdommer.

# Kognitiv svekkelse

- Barn med somatiske symptomtilstander kan oppleve svekket kognitiv funksjon, som oppmerksomhetsvansker og hukommelsesproblemer.
- Redusert aktivitet i prefrontal korteks påvirker høyere kognitive funksjoner.



# Døgnrytmeforstyrrelser

- Kroppen har et innebygd døgnrytmesystem som påvirker alle fysiologiske funksjoner.
- Forstyrrelser i døgnrytmen kan forverre stressresponser og symptomer

# Kumulative stressbelastninger

- Selv små, gjentatte belastninger over tid kan føre til "allostatisk overlast" (slitasje på stressystemene).
- Resultat: Kroppslige symptomer som hodepine, magesmerter, utmattelse.

# Kliniske implikasjoner

- Behandling av somatiske symptomtilstander krever en biopsykososial tilnærming.
- Individtilpasset behandling er avgjørende for suksess.

# Biopsykososial forståelse

- En helhetlig forståelse av barnets symptomer basert på medisinsk, psykologisk, og sosial informasjon.
- Fokus på sammenhenger mellom stress og kroppslige reaksjoner.

# Kontroll og mestring

- Behandlingen bør gi barnet og familien opplevelse av kontroll og mestring.
- Forutsigbarhet og trygghet reduserer stressaktivering i kroppen.

# Tverrfaglig tilnærming

- Samarbeid mellom somatisk og psykisk helsevern er avgjørende.
- Fastleger, psykologer, lærere og spesialpedagoger bør samarbeide for best resultat.

# Multimodal behandling

- Behandling rettet mot individet, familien og skolen.
- Parallell behandling av flere opprettholdende faktorer.

# Medisinsk utredning

- Viktig å avslutte utredning etter en grundig undersøkelse.
- Unødvendige tester kan forsterke symptomene.



# Psykologisk behandling

- Noen pasienter har ikke en diagnostiserbar psykisk lidelse, men emosjonelle belastninger kan uttrykkes som fysiske symptomer.
- Forklaring og veiledning tilpasset barnets utviklingsnivå er viktig.

# Familiebehandling

- Familieperspektivet er essensielt.
- Foreldreveiledning og tiltak for å normalisere familiens liv kan hjelpe barnets bedring.

# Tiltak rettet mot skolen

- Langvarig skolefravær kan forverre symptomene.
- Tilpasset skolehverdag med mestringsmuligheter er viktig for barnets tilbakekomst.

# Konklusjon

- Somatiske symptomtilstander hos barn og unge er relatert til dysregulering av kroppens stresssystemer.
- Tverrfaglig, multimodal behandling er nødvendig for å hjelpe disse barna tilbake til en funksjonell hverdag.