

Videnskabelig Leder

Ugeskr Læger 2021;183:V205085

Selvskade er et stigende problem, men der er håb forude

Lone Emilie Rasmussen & Poul Videbech

Ugeskr Læger 2021;183:V205085

Direkte ikkesuicidal selvskade defineres som en »bevidst direkte og selvforskyldt ødelæggelse af kropsvæv, der resulterer i umiddelbare vævsskader udført med et formål, der ikke er socialt accepteret og uden suicidale hensigter« [1]. Selvskade blandt unge mennesker er et stadigt større problem [2]. Formålet er oftest følelsesregulering eller et forsøg på at straffe sig selv [1]. I en opgørelse fra 2019 [2] er omfanget af 15-24-årige, som selvskader, steget med 58% sammenlignet med en lignende opgørelse fra 2009. Det fremgår desuden, at i 2019 anvendte 22% af niendeklassesbørn og 34% af en gymnasieårgang selvskade i følelsesregulerende øjemed. Pigerne udgjorde 68%, men selvskade blandt drenge er desværre også i vækst. Årsagerne til den stigende selvskade er både multifacetterede og vigtige af forstå mhp. forebyggelse, men som behandler er det centrale at kunne hjælpe den enkelte patient til en bedre trivsel og dermed undgå den invaliderende adfærd og de omkostningstunge indlæggelser. Det er derfor betydningsfuldt, at man i et nyt Cochranereview [3] har evalueret forskellige psykoterapeutiske teknikker over for selvskade. Man har samlet data fra 17 studier med i alt 2.280 personer (87,6% kvinder, gennemsnitsalder 14,7 år). I gruppen, som fik såkaldt dialektisk adfærdsterapi (DAT), så man et fald i selvskade til 30% mod 43% i de grupper, som havde fået andre former for psykoterapeutisk behandling. Dette er signifikant (oddsratio 0,46, 95% konfidens-interval: 0,26-0,82).

DAT er en kognitiv terapiform, hvor der arbejdes individuelt og i grupper med det formål at lære patienten at håndtere egne følelser og dermed reducere selvskadende adfærd [4]. DAT har eksisteret som terapiform i mere end 40 år og blev oprindeligt udviklet til patienter med kronisk selvmordsadfærd og adfærdsforstyrrelser, hvor følelsesmæssig dysregulering var den centrale problematik. Disse symptomer forekommer særligt hos patienter med emotionelt ustabil personlighedsforstyrrelse (tidligere kaldet borderline personlighedsforstyrrelse). Terapiformen har længe været en del af behandlingstilbuddene til patienter med denne tilstand, hvor de lærer at blive bedre til følelsesregulering, fastholde stabile relationer, kontrollere impulsivitet med mere. Antagelsen er, at man derved styrker deres muligheder for at agere mere konstruktivt og således bryde med de adfærdsmønstre, der tidligere resulterede i konfliktfyldte ustabile relationer, brudte job- og uddannelsesforløb samt selvdestruktiv adfærd.

I Region Hovedstaden etablerede man for fire år siden et projekt, hvor patienter med udtalt selvskadeproblematik fik tilbudt et længerevarende terapiforløb efter en tilpasset DAT-model. Majoriteten af de inkluderede patienter havde psykiske sygdomme, som bevirkede, at de ikke passede ind i et psykoterapeutisk forløb i de gængse pakkeforløb inden for det etablerede sundhedssystem. Dette tilbud er således et tillæg til den etablerede behandling for en patientgruppe, der på trods af medicinsk behandling, indlæggelser og psykoedukation fortsat er svært selvskadende. Vi afventer fortsat evalueringen af projektet, hvor det er patientens individuelle behov, der er i centrum snarere end den diagnostiske placering, men der er god grund til, at man på baggrund af nævnte Cochranereview styrker tilgængeligheden af DAT over for en række patienter med selvskade som central problematik.

Korrespondance *Poul Videbech*, Center for Neuropsykiatrisk Depressionsforskning, Psykiatrisk Center Glostrup. E-mail: videbech@dadlnet.dk

Interessekonflikter ingen. Forfatterens ICMJE-formularer er tilgængelige sammen med lederen på ugeskriftet.dk

REFERENCER

1. Møhl B, Rubæk L. Selvskade, når psykisk smerte konverteres til fysisk smerte. *Ugeskr Læger* 2017;179:V01170066.
2. Ung19 – Sundhed og trivsel på gymnasiale uddannelser. Statens Institut for Folkesundhed, 2019.
3. Witt KG, Hetrick SE, Rajaram G et al. Interventions for self-harm in children and adolescent. *Cochrane Databases Syst Rev* 2021;3:CD013667.
4. McMain S, Korman LM, Dimeff L. Dialectical behavior therapy and the treatment of emotion dysregulation. *J Clin Psychol* 2001;57:183-96.