

# Ungdomssmerte kan gi psykiske plager

– Forskning viser at det er en sammenheng mellom kroppssmerter i ungdomsårene og psykiske problemer senere i livet. Det sier Lars Lien, overlege og forsker ved Nasjonalt kompetansesenter for rus og psykisk lidelse.

– Undersøkelser viser at halvparten av oss utvikler psykisk lidelse i løpet av livet. Stadig flere unge rapporterer om psykiske plager, og debutalderen er veldig lav i forhold til andre sykdommer, sier Lien.

– Det er viktig å tenke psykiske plager når vi har å gjøre med ungdom som sliter med somatiske plager. Plager som søvnforstyrrelser, hodepine, appetittforandringer, magesmerter, hjertebank og generelle muskel- og leddplager, kan være fysiske symptomer ved angst og depresjon. Det er da viktig at det gjøres en god psykisk vurdering når ungdommen kommer til legen, sier han.

## Vanskelig å spørre om det psykiske

– Vi leger er flinke til å oppdage somatisk sykdom, men ikke så flinke til å oppdage psykiske plager, og spesielt ikke hos ungdom. Vi er gode på utredning, behandling og informasjon, men dårlige til å diskutere pasientens perspektiv, sier Lien. Han mener det er viktig å spørre pasienten om hvordan plagene kan forstås. Hva tenker du selv om situasjonen? Hva tror du selv plagene dine kan komme av?

– Vi må tørre å spørre disse spørsmålene, påpeker han.

Lien mener det er behov for noen enkle instrumenter for å oppdage det som ikke fanges opp ved vanlig klinisk skjønn. Han anbefaler å bruke verktøyet HSCL-10 (Hopkins Symptom Checklist-10) som er et spørreskjema som fungerer godt for å diagnostisere ungdom med depresjon. Spørreskjemaet inneholder ti spørsmål om symptomer på angst og depresjon.

## Fastlegen og helsesøster viktig

– Unges helse har aldri vært så god som i dag. Det blir stor avstand mellom de som klarer seg godt og de som ikke klarer seg. Fallhøyden er derfor svært stor og det føles dramatisk for de som mister grepet. Undersøkelser viser at en del videregående skoler har et frafall på 30 % og at 1/3 av frafallet skyldes rus. Vi vet at depresjon ofte disponerer til utdropping av skolen og til rusproblemer. Dette er det viktig å være klar over, påpeker Lien.

– Fastlegen er populær blant ungdommen. Det er også helsesøster som de unge opplever som et enkelt sted å gå for å snakke

om sine problemer. Dette er det viktig å ta vare på. Vi må derfor ikke gjøre behandlingen av psykiske plager til noe som kun

«Vi er ikke flinke nok til å oppdage psykiske plager hos ungdom»

gjøres i spesialisthelsetjenesten. Mye kan fanges opp og forebygges hos fastlegen og hos helsesøster. Det skal lite til for å hjelpe unge deprimerte tilbake til en god tilværelse, spesielt hvis forebyggende tiltak iverksettes tidlig, sier han.

Lien mener HSCL-10 verktøyet kan være til god hjelp for fastlegen for å fange opp ungdom med depresjoner tidlig.

## Viktig å etablere tillit

– Mange unge synes det er greit å snakke med fastlegen også om psykiske lidelser, sier fastlege og kommuneoverlege Lars A. Nesje. Nesje forteller at noen ungdommer går rett på



Fastlege Lars Nesje samarbeider tett med helsesøstertjenesten. Foto Privat



Lars Lien forsker på rus og psykisk lidelse. Foto Marte Gjærde

sak, mens for andre kan kroppslige plager være en inngangsport for samtale og på et vis legitimere legekonsultasjonen.

– Jeg møter depressiv ungdom som sier «Jeg sliter» for å uttrykke angst eller depresjon. Problemstillingene er ofte uklare og innledningsvis er en åpen samtale på sin plass. Det er også viktig å fastslå om det foreligger kroppslige tilstander som trenger utredning eller behandling. En systematisk kartlegging av symptomer på depresjon hører først hjemme når man har etablert tillit og problemstillingen er bedre avgrenset, sier han.

Nesje er fastlege i Salangen i Troms, en liten kommune som er vertskommune for videregående skole og et asylmottak med mange enslige, mindreårige asylsøkere. Nesje finner det derfor hensiktsmessig å samarbeide tett med helsesøstertjenesten.

– Posttraumatiske stressforstyrrelser (PTSD), spiseforstyrrelser og selvskading forekommer relativt hyppig. Ofte har ungdom hatt lange samtaler med helsesøster, og dersom videre henvisning til spesialisthelsetjenesten er på sin plass, samarbeider vi om henvisningen. Da baseres ofte henvisningen på momenter som er fremkommet i samtale med helsesøster, sier han.

## Lisbet T. Kongsvik

lisbet.kongsvik@legeforeningen.no  
Kommunikasjonsavdelingen