

Vår fremtid styres av Barn/unges helse

September 2022

Bodil Solberg
bodil@bsbup.no

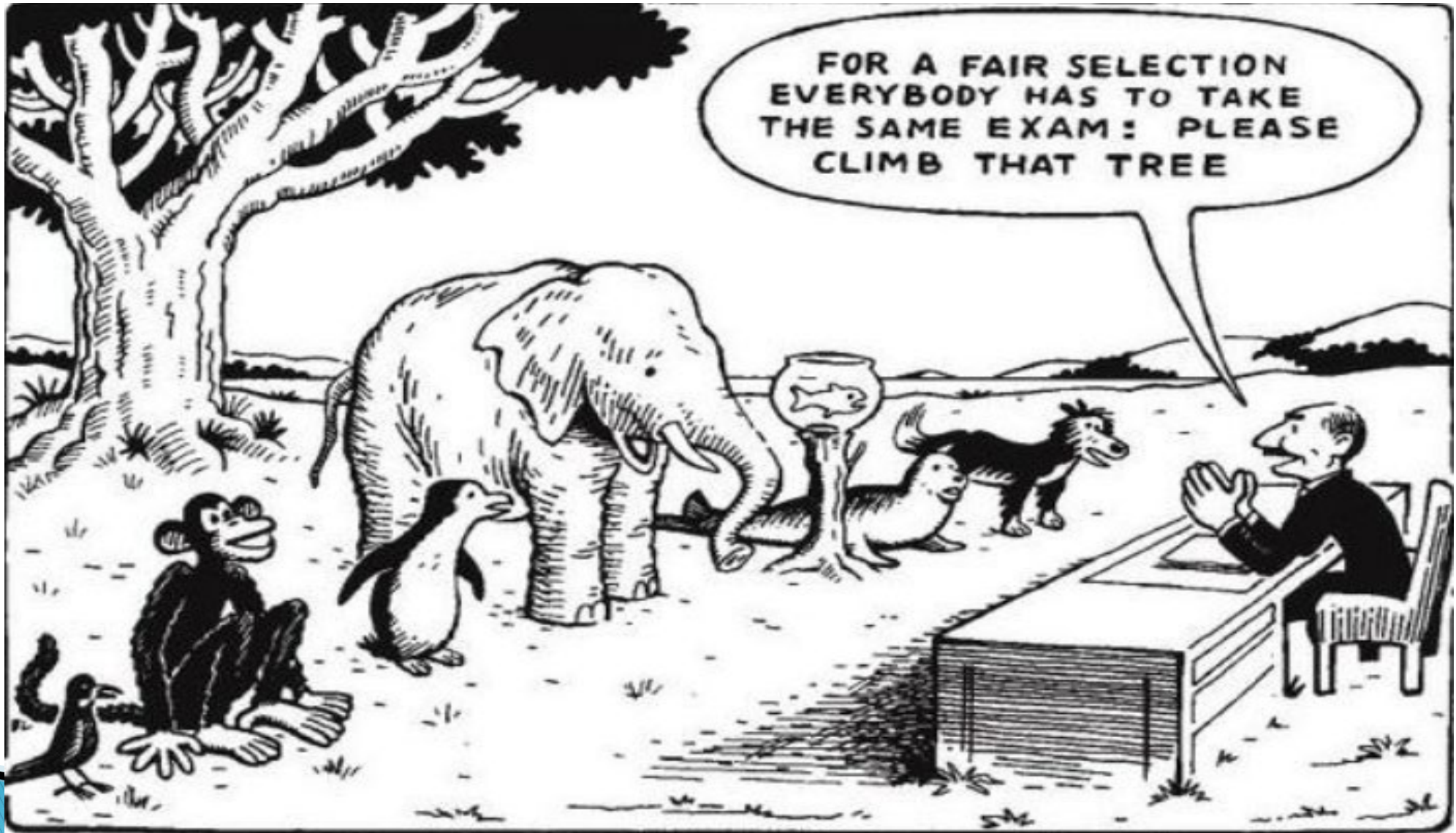
Agenda

- ▶ Presentasjon
 - ▶ Hjernen
 - ▶ Neurofeedback
 - ▶ Sosiale medier
 - ▶ Psykoterapi
 - ▶ Medisinering
 - ▶ Skole
 - ▶ Avslutning
- 

Hjernen, CNS

- ▶ Utviklingen: Reptil, limbiska systemet og Cortex.
- ▶ Høyre og Venstre hjernehalvdel
- ▶ CNS= Billig i drift, superrask, selvreparerende, transportabel og aktivitetsavhengig– «Use it or lose it»

Vi er ulike.....



Utviklingsperspektiv Ungdom

- ▶ Økt ansvar for: egen læring, klima- konflikter og yrkesvalg. Å se cool ut, «sammenligne andres ytre med eget indre»
- ▶ Kommunikasjon. Bygg relasjon og vær tydelig og konkret. «Firm but friendly» og «beskyttende grenser». La dem mestre. Vær voksen, trygg og en god rollemodell. Gi dem alltid en nødutgang.
- ▶ Å ha lyst er ikke samme sak som å få lov. Respekt byggesett rimelige grenser.

Neuropsykiatriske tilstander

- ▶ ADHD
 - ▶ Tourettes syndrom
 - ▶ Autismspektrum forstyrrelser
 - ▶ Bipolar affektiv lidelse
 - ▶ OCD, angst, depresjon
 - ▶ Lærevansker
- 

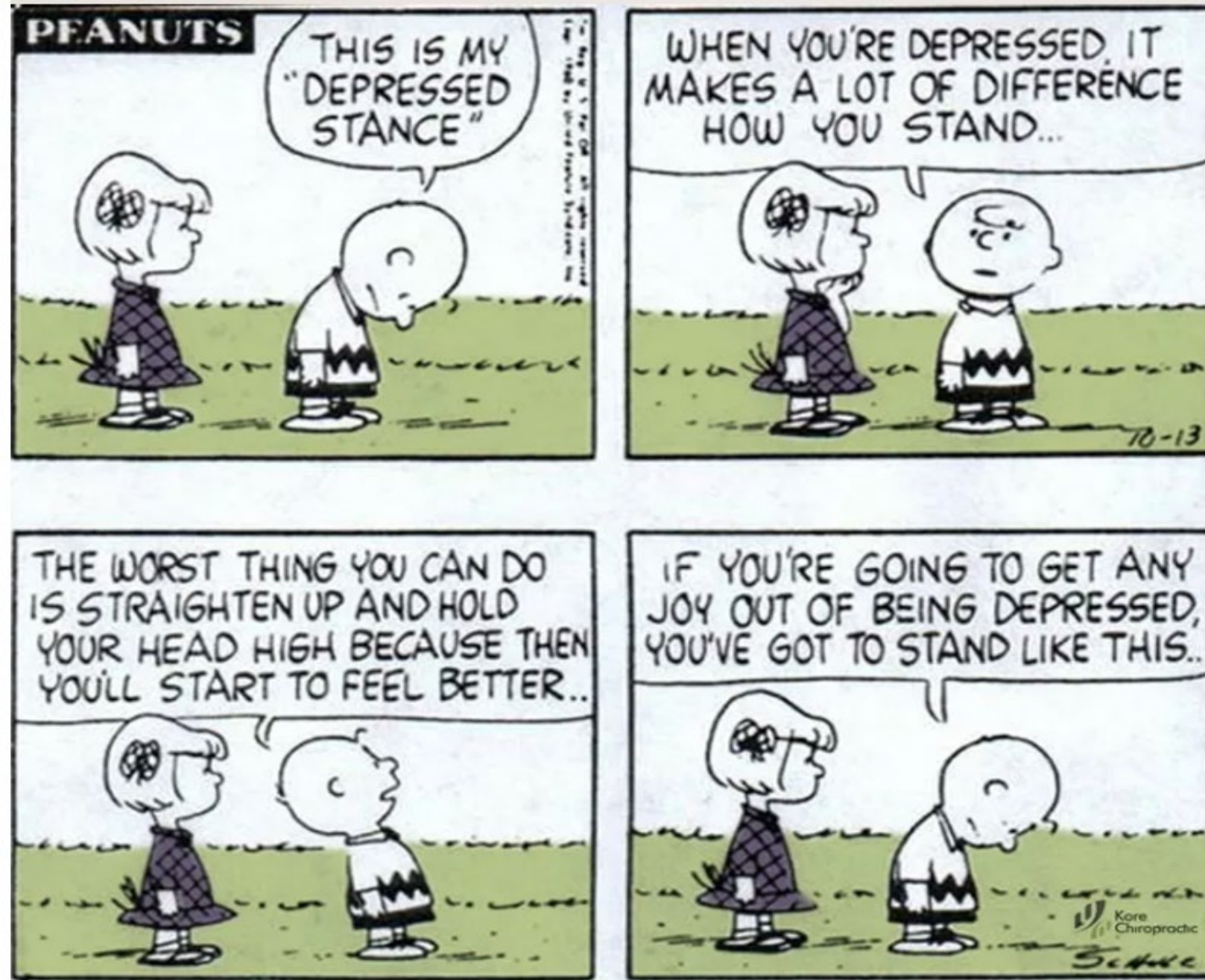
Neurofeedback

- ▶ NF= fysioterapi for hjernen. Ikke medisinsk behandlingsmetode.
- ▶ Evaluering er viktig. Forskningsevaluering godkjent i Frontier, Schweiz, aug-22. Human neuroscience»**Infra-low frequency neurofeedback in application to Tourettes syndrome and other ticdisorders: A clinical case series**». Link finnes på hjemmesiden: www.bs BUP.no

Sosiale medier

- ▶ Detachment: Not that you own nothing but that nothing should own you.
- ▶ Dr Anders Hansen. Svensk tv, radio og forskning på sosiale medier.
- ▶ Fremtiden: Smart bruk av sosiale medier. Ikke «overload» eller avhengighet.

Snoopy



Psykoterapi

- ▶ Kognitiv terapi.
 - ▶ Fremtiden: CBT for tilbakevendende problemer. Nye muligheter og kreative veier. Økt bevissthet om kroppsspråk og tolkninger relatert til kunnskap om CNS. En individuelt tilpasset psykoterapi.
- 

Medisinering

- ▶ Ca 50% tar foreskrevet dosering.....
- ▶ Transmittorer= hjernens budbringere
- ▶ Fremtiden: Mer målrettede, spesifikke preparater. Ny antibiotika, virus hemmende medisinering etc

Skole

- ▶ Helheter/Detaljer. Teoretisk begaving kontra praktisk.
- ▶ Kvalitet til er tjeneste (ISO 9000) Skole i Sverige fikk 1:e pris. Grunnholdning = service.
- ▶ Fremtiden: Kartlegging av lærekanaler og modning. Leksefritt. Frokost og lunsj i skolen.

Div

- ▶ Selvmord
- ▶ «Foreldremaffian»
- ▶ Winston Churchill: I krig er sannheten så viktig at den må utstyres med en livvakt av løgner.

Til sist.....

Grateful



I am just so very **GRATEFUL** this very moment, to have a roof over my head, food to eat, clean clothes to wear, a warm bed to sleep in, drinkable running water, electricity... We take so much for granted, when there is so much to be **GRATEFUL** for.

Contemplative Monk

Unknown