



Självskadebeteende

Upptäcka, förstå och behandla



Karolinska
Institutet



Frågor att svara på

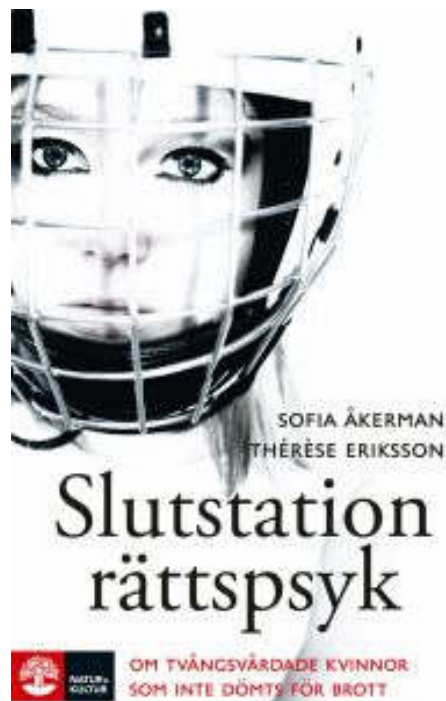
Vad är självskadebeteende och hur vanligt?

Hur fråga om självskadebeteende?

Hur förstå självskadebeteende?

Hur behandla självskadebeteende?

Kunskapsläget för självskadebeteende i Sverige



Nationella Självskadeprojektet

För bättre vård och bemötande av personer med självskadebeteende

Om självskadebeteende Hjälp och stöd Rekommendationer ▾ Utbildningar ▾ Forskning och material ▾



Om självskadebeteende

Aktuell kunskap om självskadebeteende inklusive definition, riskfaktorer och förekomst. Här finner du också en mer lättläst text om att vara drabbad och hur man kan må bättre.



Rekommendationer för vård

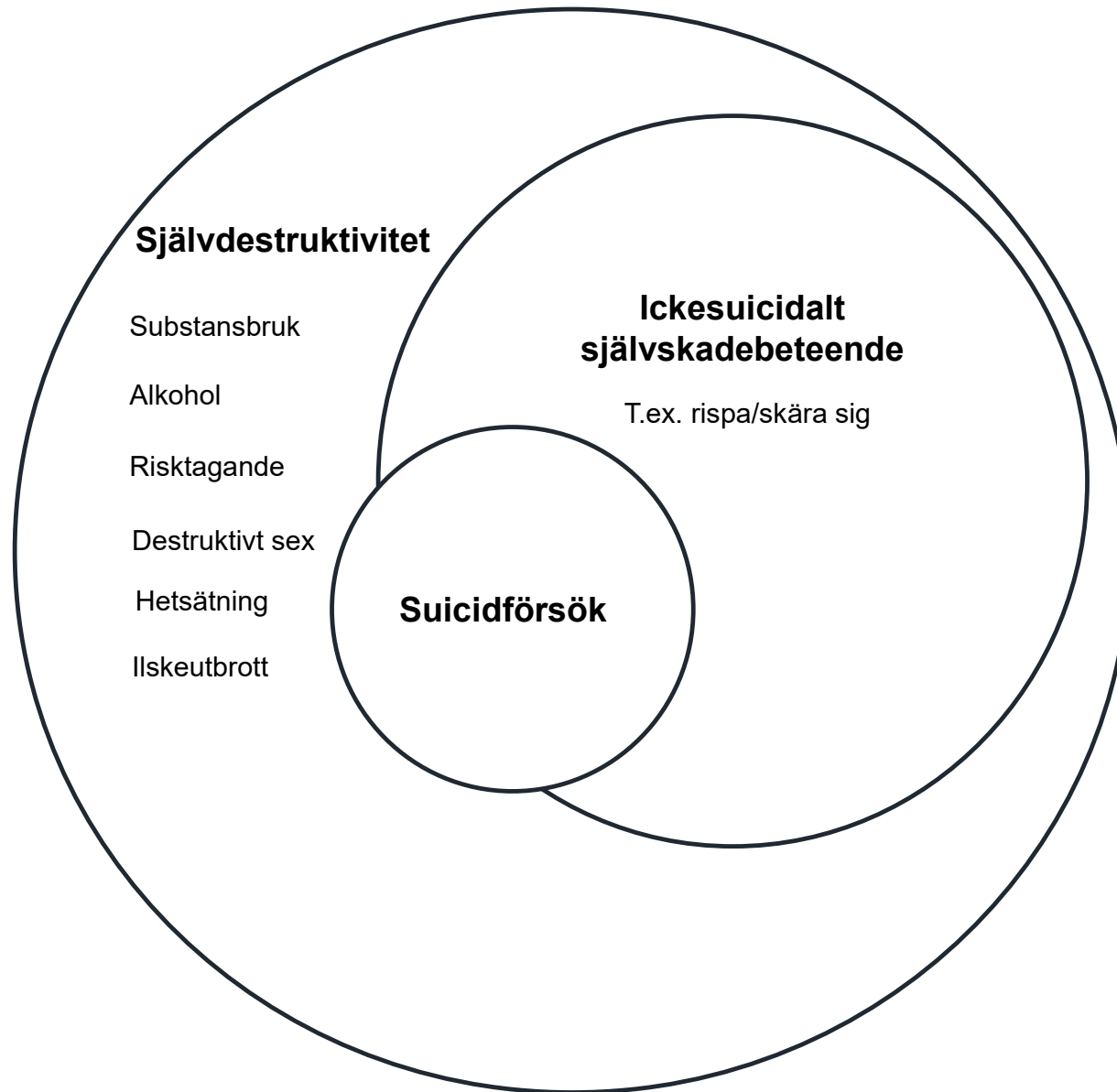
Nationellt kvalitetsdokument med rekommendationer för insatser vid självskadebeteende.



Utbildning

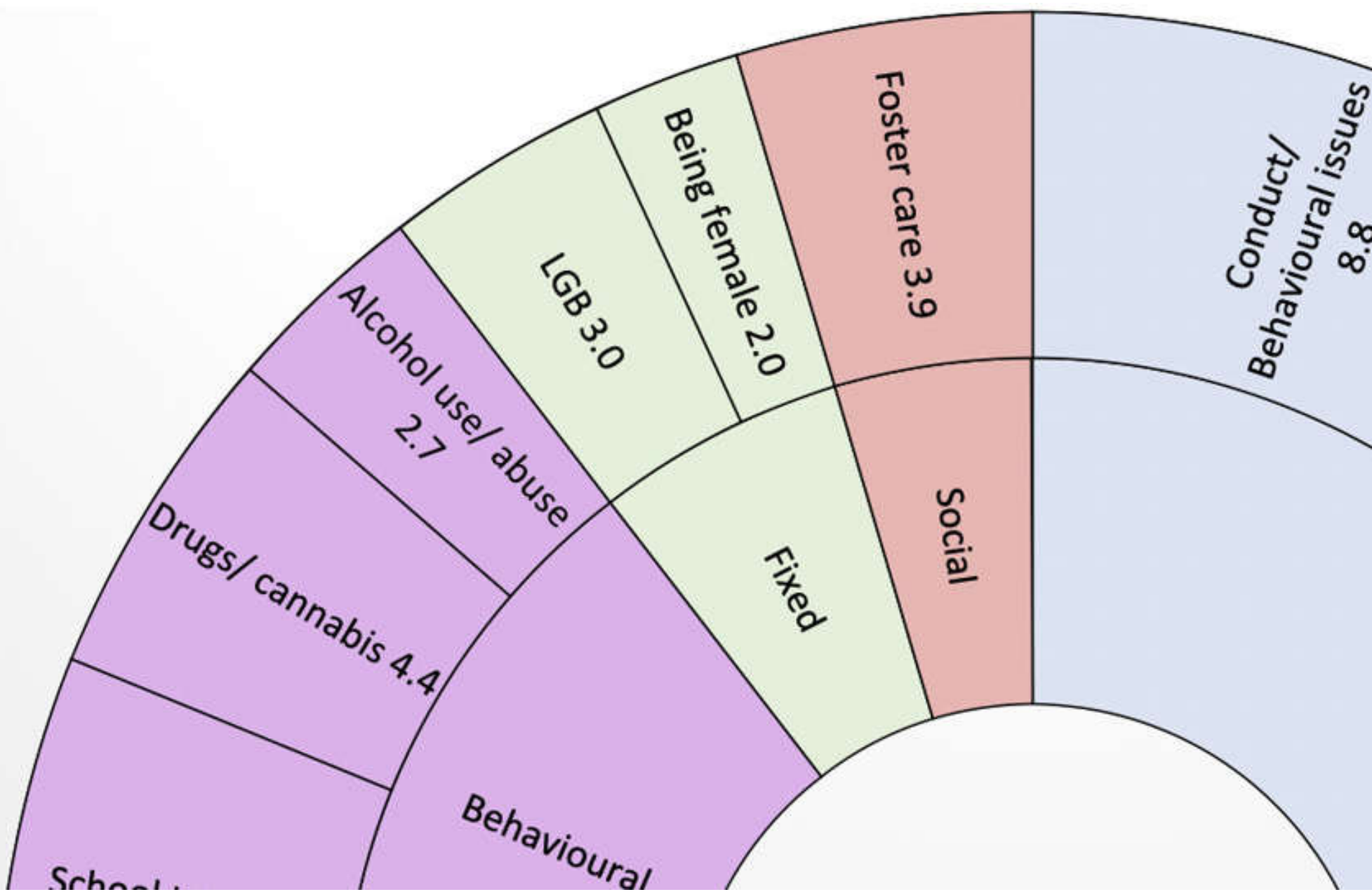
Utbildningar för dig som möter personer med självskadebeteende i ditt yrke.

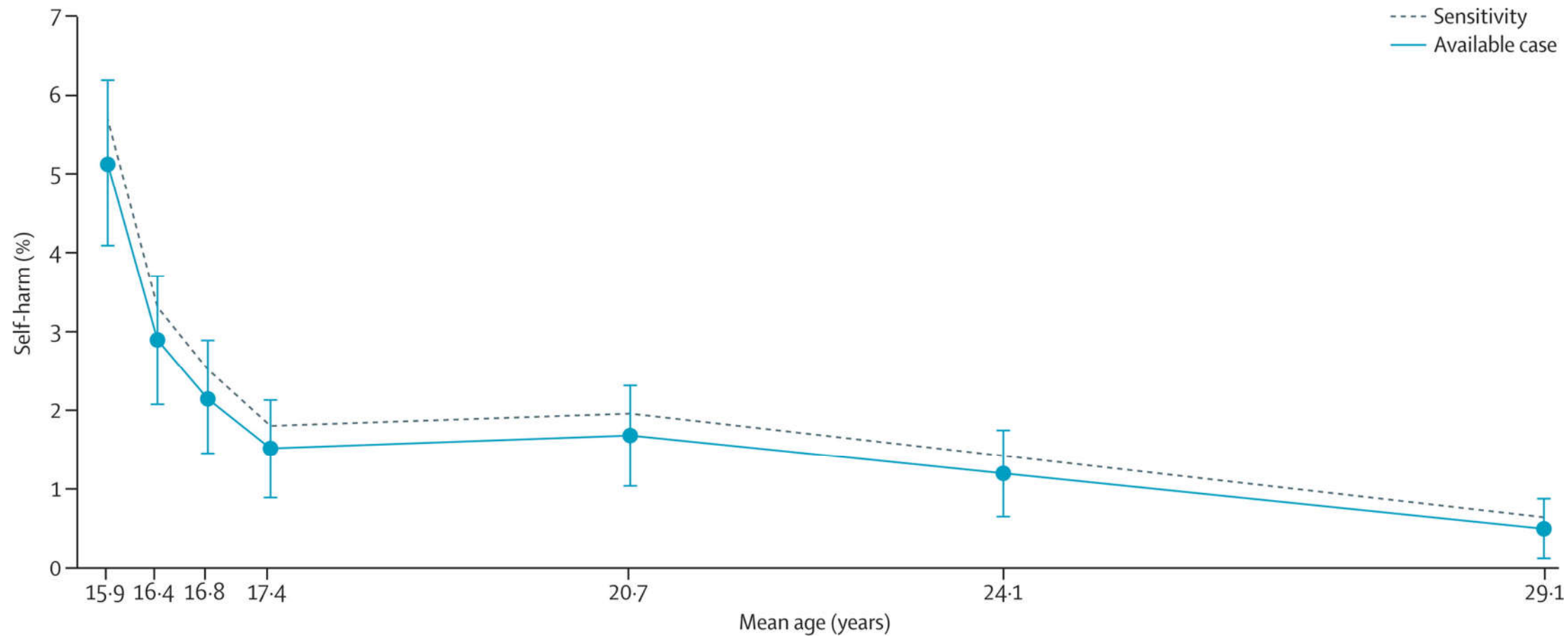
nationellasjalvskadeprojektet.se



Ickesuicidalt självskadebeteende

- Direkt och avsiktlig skada av egen hudvävnad utan suicidavsikt på ett sätt som inte är socialt sanktionerat (Nock, 2010)
- Prevalent
 - Ungdomar: 17.7% (Moloney et al., 2024)
 - Vuxna: 5.5% (Swannell et al., 2014)
 - Dubbelt så vanligt bland tjejer som killar (OR = 1.5 [Moloney et al., 2024])
- Nonsuicidal self-injury disorder (DSM-5)
 - NSSI \geq 5 dagar/senaste året





Moran, et al. 2012. The natural history of self-harm from adolescence to young adulthood: a population-based cohort study. The Lancet, Volume 379, Issue 9812, 236 - 243

Vårdsökande

- Många söker inte hjälp för självskadebeteendet
(Nixon et al., 2007; Brunner et al., 2007; Deliberto & Nock, 2008)
- Många som skadar sig själva berättar inte det för elevhälsa/sjukvård
(Taylor, et al., 2009)
- Sjukvårdspersonal har (hade?) mer negativ inställning till personer med självskadebeteende än vad de har till andra patienter (Saunders, et al., 2012)
 - Manipulativa och uppmärksamhetssökande (Cook, et al., 2004)
 - Slösar tid och förtjänar inte behandling (Shaw & Sandy, 2016)
 - Denna attityd minskar chans att individer med självskadebeteende söker vård (SBU, 2015, 2024)

Våga fråga

- Olika sätt att fråga ger olika prevalens (Klonsky, 2011)
- Det finns inget stöd för frågor om självskadebeteende ökar risken för beteendet
 - Snarare tvärt om
- Fråga med hjälp av formulär

Förstå självskadebeteende?

4 funktioner självskadebeteende

Interpersonellt

Negativt
förstärkt

Positivt
förstärkt

Intrapersonellt

Negativt
förstärkt

Positiv
förstärkt

4 funktioner självskadebeteende

Interpersonellt

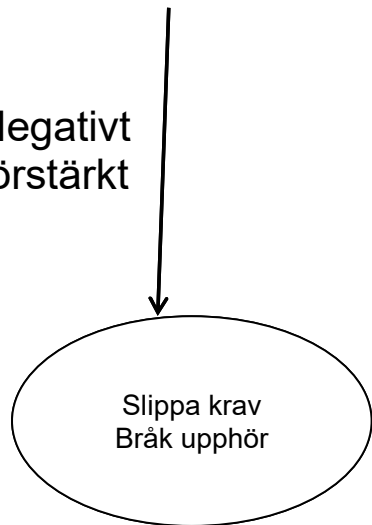
Intrapersonellt

Negativt
förstärkt

Positivt
förstärkt

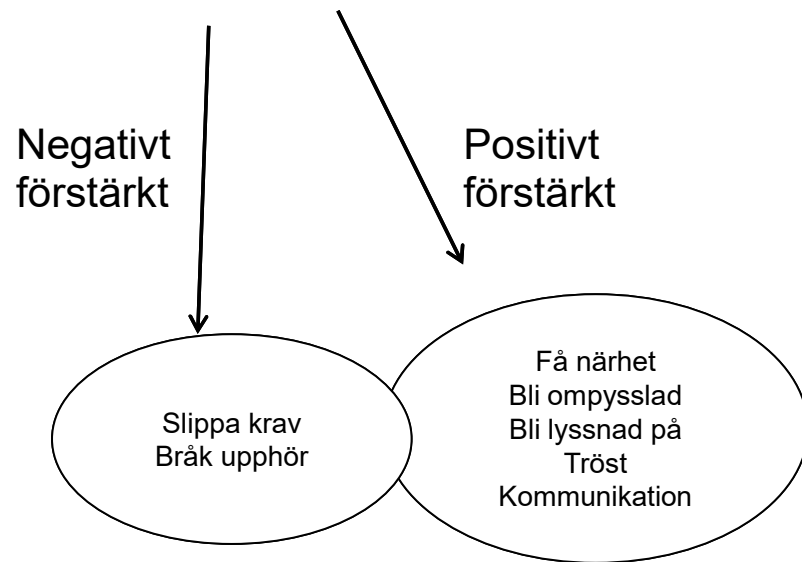
Negativt
förstärkt

Positiv
förstärkt



4 funktioner självskadebeteende

Interpersonellt



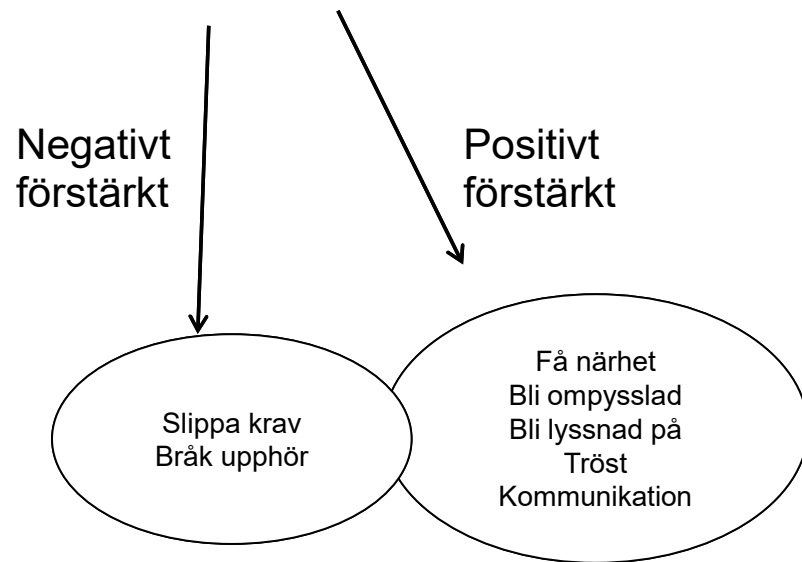
Intrapersonellt

Negativt förstärkt

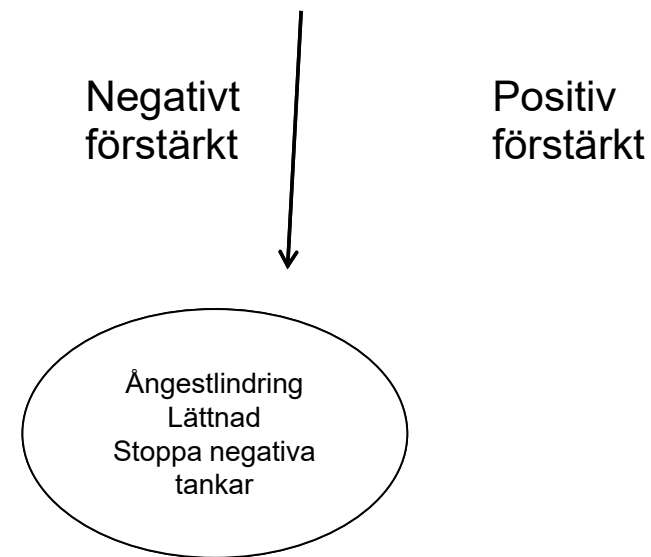
Positiv förstärkt

4 funktioner självskadebeteende

Interpersonellt

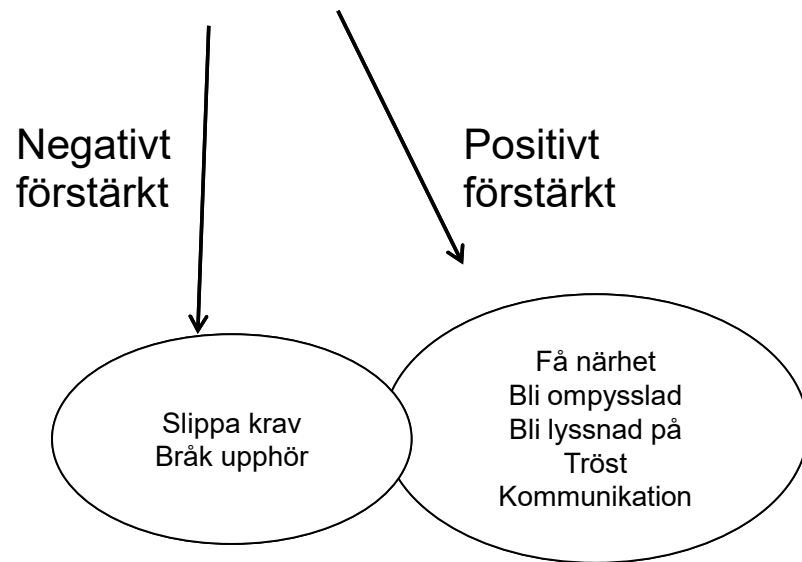


Intrapersonellt

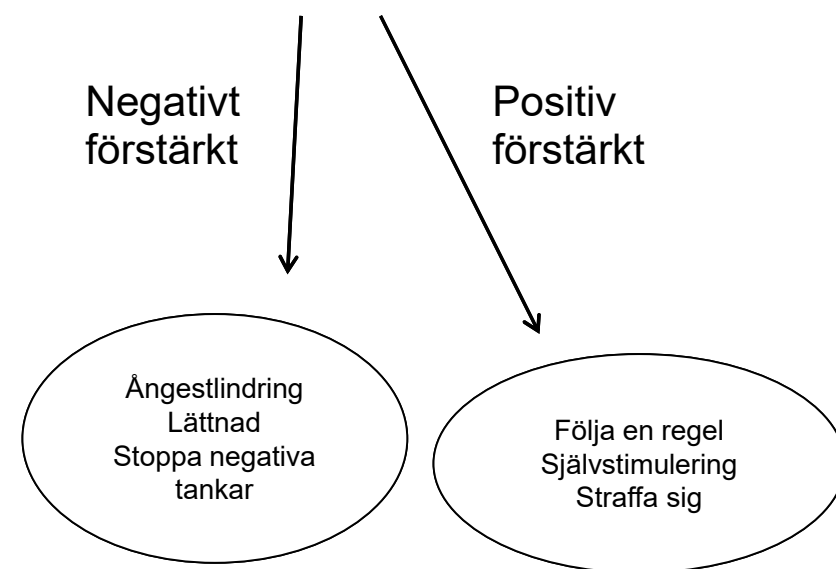


4 funktioner självskadebeteende

Interpersonellt



Intrapersonellt

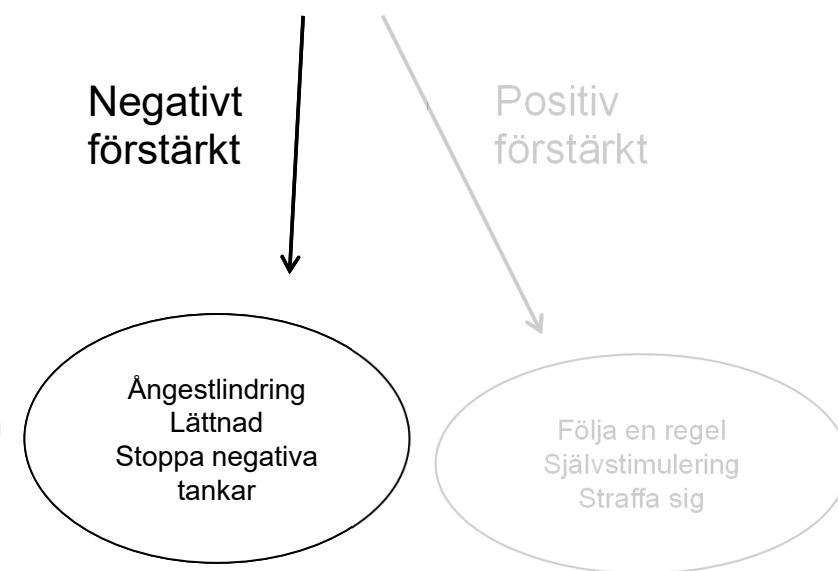


4 funktioner självskadebeteende

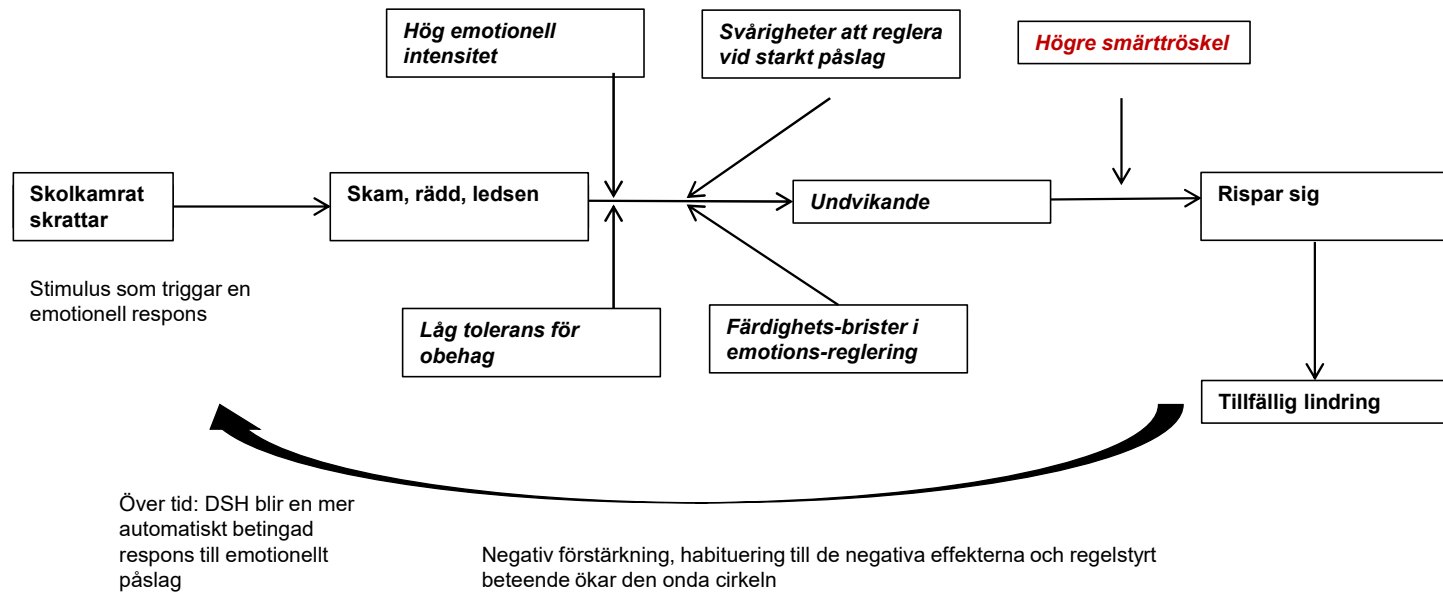
Interpersonellt



Intrapersonellt



The experiential avoidance model



Behandling vid självskadebeteende



STATENS BEREDNING FÖR
MEDICINSK OCH SOCIAL
UTVÄRDERING

[Nyhetsbrev](#) [Kontakt](#) [SBU:s filmer](#) [Lättläst](#) [In English](#)

[Publikationer](#)

[Vår metod](#)

[Utbildning & seminarier](#)

[Vetenskapliga kunskapsluckor](#)

[Om SBU](#)

[Fråga SBU](#)

Förebygga självskadebeteende och suicidförsök hos barn och ungdomar – effekter av riktade interventioner

En systematisk översikt och utvärdering av medicinska, hälsoekonomiska och etiska aspekter

SBU har utvärderat forskning om interventioner som syftar till att förebygga självskadebeteende och suicidförsök hos barn och ungdomar med förhöjd risk. Resultaten visar att dialektisk beteendeterapi för ungdomar (DBT-A) förebygger återfall i självskadebeteende, samt att internetförmedlad känsloregleringsterapi (IERITA) kan förebygga nya episoder av icke-suicidalt självskadebeteende.



Lästid: ca 1 min

Publicerad: 2024-06-23

Publikationstyp: [SBU Utvärderar](#)

Behandling vid självskadebeteende



STATENS BEREDNING FÖR
MEDICINSK OCH SOCIAL
UTVÄRDERING

Nyhetsbrev Kontakt SBU:s filmer [Lättläst](#) [In English](#)

[Publikationer](#)

[Vår metod](#)

[Utbildning & seminarier](#)

[Vetenskapliga kunskapsluckor](#)

[Om SBU](#)

[Fråga SBU](#)

Förebygga självskadebeteende och suicidförsök hos barn och ungdomar – effekter av riktade interventioner *Läkemedel då?*

En systematisk översikt och utvärdering av medicinska, hälsoekonomiska och etiska aspekter

SBU har utvärderat forskning om interventioner som syftar till att förebygga självskadebeteende och suicidförsök hos barn och ungdomar med förhöjd risk. Resultaten visar att dialektisk beteendeterapi för ungdomar (DBT-A) förebygger återfall i självskadebeteende, samt att internetförmedlad känsloregleringsterapi (IERITA) kan förebygga nya episoder av icke-suicidalt självskadebeteende.



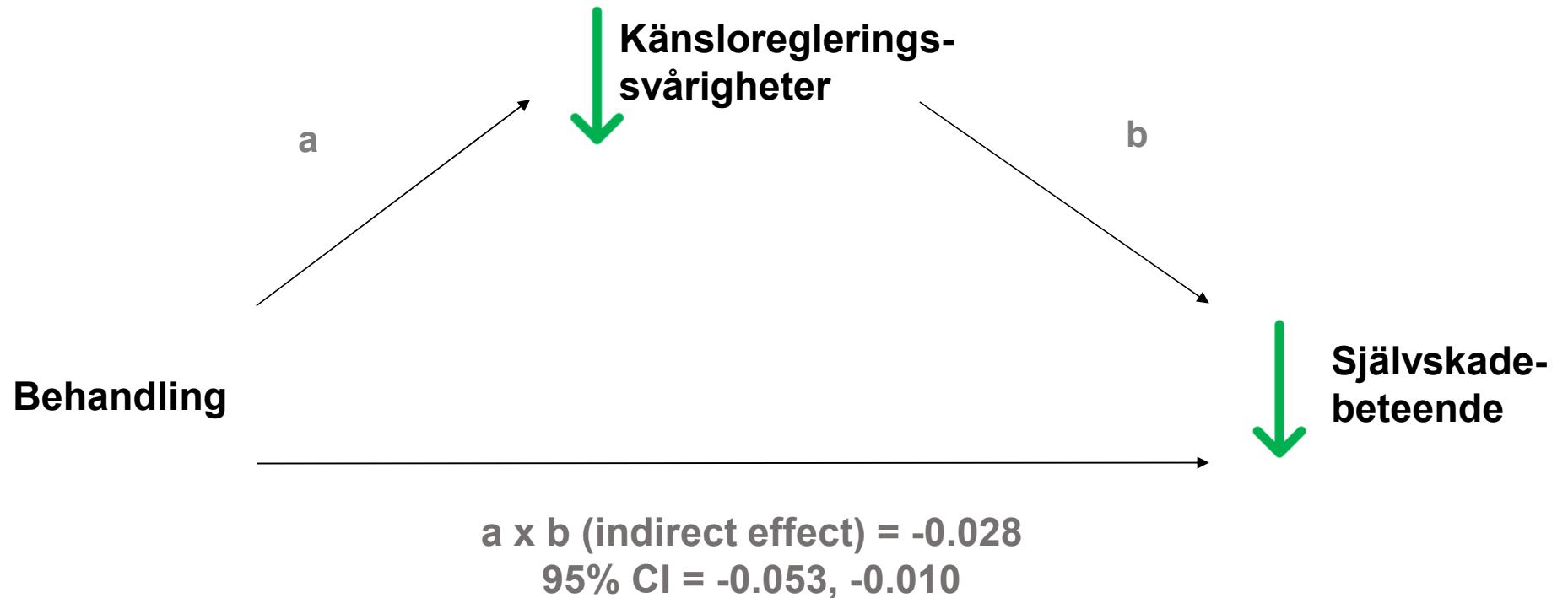
Lästid: ca 1 min

Publicerad: 2024-06-23

Publikationstyp: [SBU Utvärderar](#)

Behandling: Självskadebeteende fyller en funktion

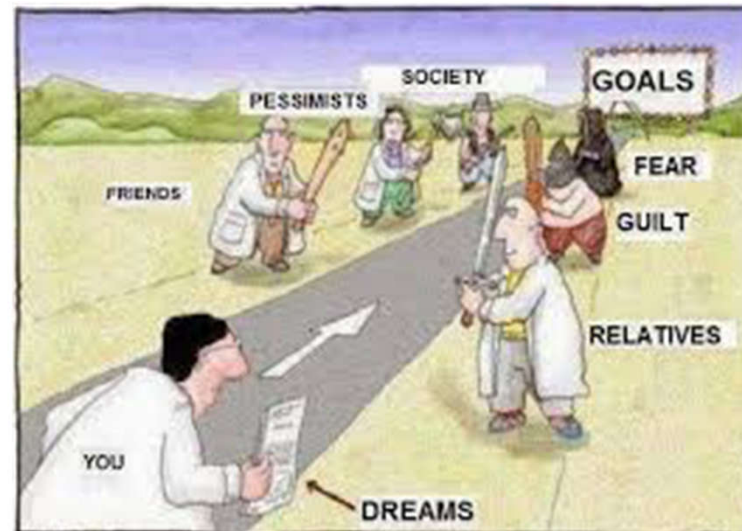
	Positiva	Negativa
Kortsiktiga konsekvenser	<ul style="list-style-type: none">- Mindre ångest- Mer avspänd- Stoppar rusande tankar- Får mig på andra tankar	<ul style="list-style-type: none">- Det gör ont- Det blir kladdigt- Andra blir arga, rädda- Känner mig dum / misslyckad- Skäms
Långsiktiga konsekvenser	<ul style="list-style-type: none">- Annars hade jag antagligen tagit livet av mig- Jag hade hamnat på psyket för länge sen- Har trots allt kommit dit jag är idag- Inte beroende av andra, klarat mig utan hjälp	<ul style="list-style-type: none">- Ärr- Färre vänner- Skam och skuld- Känns som att jag behöver skada mig mer/djupare- Varit inlagd mot min vilja



-> Känsloreglering en möjligförändringsmekanism

Känsloreglering

Varje försök att förändra en känslomässig upplevelse för att nå sina mål



Känsloreglering



NÄRMANDE

Lägga märke till känslan
Sätta namn på känslan
Uttrycka känslan

DISTRAKTION

Ta en paus från känslan

UNDVIKANDE

Stänga av känslan
Göra något destruktivt
Vara ovillig

Emotionsreglering: Identifiera känslor



ILSKA



GLÄDJE



RÄDSLÅ



LEDSENHET



ÄCKEL



FÖRVÅNING

Modell för känslor



Känslor

- Evolutionärt adaptiva
 - Organiserar och förbereder oss för handling
 - Kommunikerar till andra
 - Fördjupar livet



Men känslor känns ofta inte hjälpsamma

- Primära känslor
 - Naturlig respons på situationen
- Sekundära känslor
 - Respons på våra tankar om våra känslor



Men känslor känns ofta inte hjälpsamma

Negativa föreställningar om känslor

”Det är fel på mig för att jag känner så här”

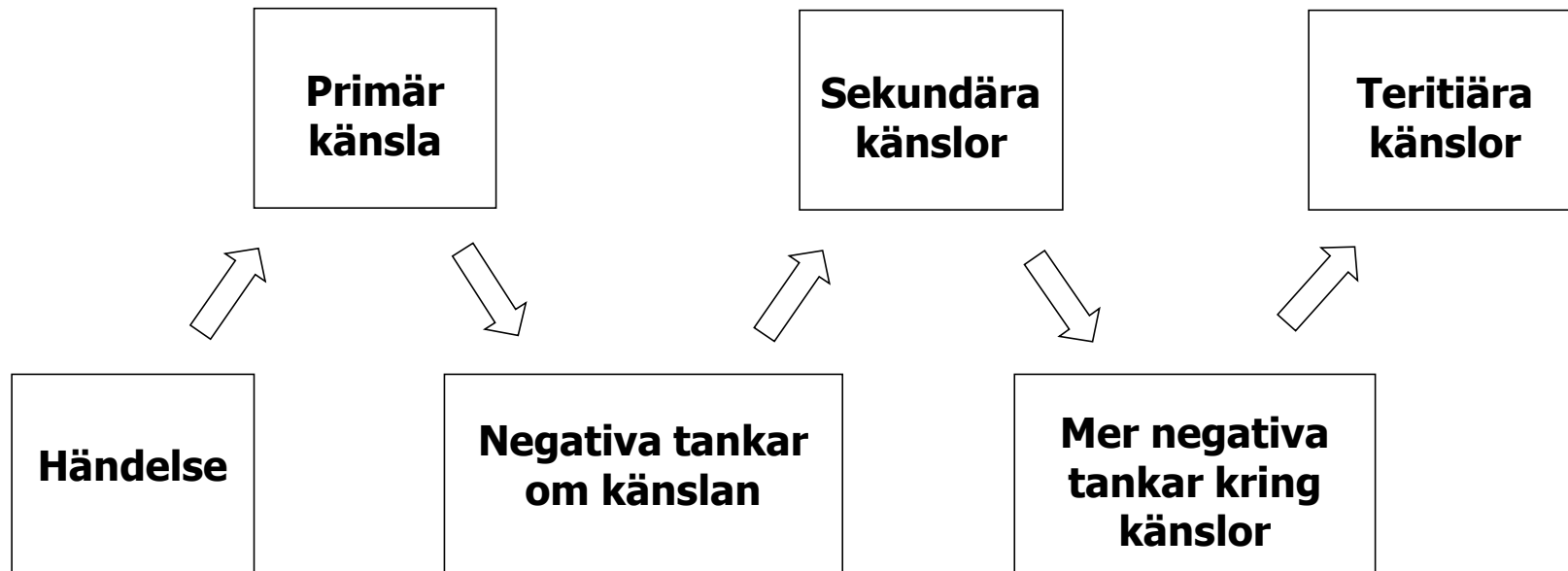
”Känslor är farliga eller kan bli farliga om de växer sig starkare”

”Jag är svag eller konstig pga att jag känner så här”

Ford, B. Q., and Gross, J. J. (2019). Why beliefs about emotion matter: an emotion-regulation perspective. *Curr. Dir. Psychol. Sci.* 28, 74–81.



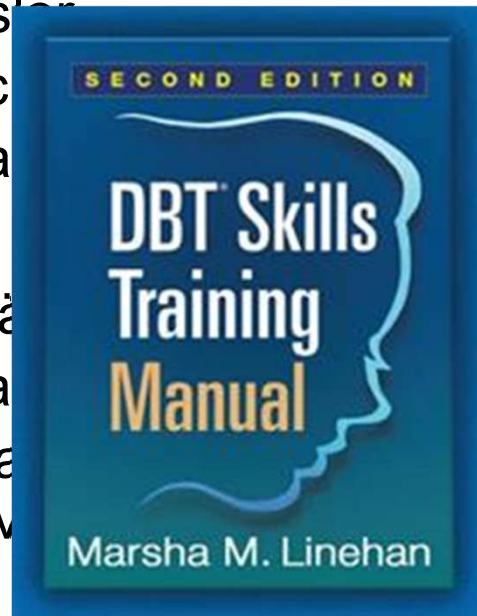
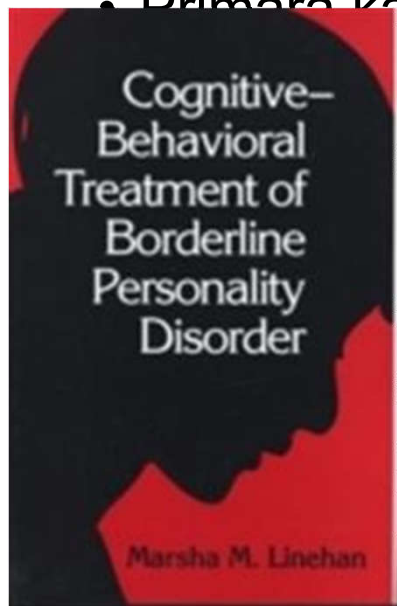
Identifiera känslor



Hantera primära vs sekundära känslor

- Primära känslor
 - Notera och observera
 - Identifiera effektiva sätt att uttrycka känslan
- Sekundära känslor
 - Identifiera negativa föreställningen – agera inte på känslan!
 - Ändra relationen till tanken: mindfulness, defusion, alternativa perspektiv

Hantera primära vs sekundära känslor



Sammanfattning

- Självskadebeteende är vanligt – särskilt bland unga

Sammanfattning

- Självskadebeteende är vanligt – särskilt bland unga
- Bra resurs: nationellasjalvskadeprojektet.se

Sammanfattning

- Självskadebeteende är vanligt – särskilt bland unga
- Bra resurs: nationellasjalvskadeprojektet.se
- Det är inte farligt att fråga (!) – viktigt att fråga konkret med exempel på självskadebeteende

Sammanfattning

- Självskadebeteende är vanligt – särskilt bland unga
- Bra resurs: nationellasjalvskadeprojektet.se
- Det är inte farligt att fråga (!) – viktigt att fråga konkret med exempel på självskadebeteende
- Behandlingar som fokuserar på känsloreglering kan minska självskadebeteende

Sammanfattning

- Självskadebeteende är vanligt – särskilt bland unga
- Bra resurs: nationellasjalvskadeprojektet.se
- Det är inte farligt att fråga (!) – viktigt att fråga konkret med exempel på självskadebeteende
- Behandlingar som fokuserar på känsloreglering kan minska självskadebeteende
- En behandling kan skräddarsys genom att först identifiera vilket behov (funktion) självskadebeteende fyller och sedan hitta andra sätt att hantera behoven

Tack!

nok.se/sjalvskadebeteende

25% rabatt

Rabattkod: bjureberg24

