

Fredagsforelesning 29.1.21

Aslak E Himle

Spesialist i klinisk psykologi

Senter for psykisk helse og rus Mo i Rana
Helgelandssykehuset

Kjøreregler for Forelesningen

NB: Forelesningen vil bli tatt opp og lagt ut på YouTube etterpå. Hvis du ikke ønsker å komme med på opptaket, skru av lyd og bilde og ikke del skjermen din. Du kan også velge å forlate denne forelesningen nå.

De som deltar har mutet mikrofoner og bilde som standardinnstilling

Stille spørsmål? Du kan når som helst bruke **Chat feltet på Skype** til å stille spørsmål. Du kan også **melde deg med navn** i feltet til å muntlig stille spørsmål med påsatt lyd og video. Men jeg følger ikke med på dette feltet mens jeg gir forelesning. Etter forelesningen, kan jeg besvare spørsmål (skriftlig & muntlig).



Tilgang til opptak av forelesning og Forskningsssidene

Fra INTRA-
nettet →

HELGELANDSSYKEHUSET | HELGELAANTEN SKIEMTJEGÅETIE | Intranett

HELSE NORD

Større skrift

Søk

Forside Avdelinger Ke skjer E-læring og kurs Fagområde/emner Utvalg/råd Håndbøker Virksomhetsdata Nye HSYK BEREDSKAP >>

Covid-19

Covid-19: NYTT

- Revidert liste for smittesporing, [RL8347](#)
- Oppdatert [RL7980](#)
- [Smittesporing](#)
- [Koronavaksinerings](#), sjekk nye dokumenter og oppdateringer

Nye i Ke skjer

29.01 kl. 08:00
[Fredagsforelesning: Leiden Index of Depression Sensitivity og Kognitiv reaktivitet.](#)
[Vis månedens aktiviteter](#)
[Vis årets aktiviteter](#)

DIPS ARENA I NORD

I neste uke starter webinarer for Dips-brukere

[27.01.21] ER DU PÅMELDT? Du skal ta e-læringskurs i forkant. Hvis du er påmeldt skal du ha fått en e-post fra Campus, ta kontakt med din leder om du ikke har fått denne. De som ikke er påmeldt må meldes på snarest av sin leder.

» [Les mer](#)

Søke råd hos Nevropsykiatrisk konsultasjonsteam?

[27.01.21] Nevropsykiatrisk konsultasjonsteam i Helse Nord bistår behandlere i pasientsaker hvor nevrou utviklingsforstyrrelser kan være en del av bildet.

» [Les mer](#)

Ny psykologspesialist ved BUP Mosjøen

[27.01.21] Gratulerer til psykolog Benedicte Emilie Nygård ved BUP Mosjøen som nå er godkjent spesialist i Samfunns- og allmennpsykologi. BUP Mosjøen har dermed tre psykologspesialister.

» [Les mer](#)



INFORMASJON FRA KATASTROFELEDELSE 26.01.21

Personalhåndboka Smittevern

Personalportalen DIPS

Fagområder og emner DIPS Arena i nord

Kundeportalen Helse Nord IKT Legemidler

Rekruiteringsveileder Pakkeforløp

Prosess Ny org. struktur Forskning og innovasjon

Medisinsk koding

Verktøy Antibiotika retn.linier

Tilgang til opptak av forelesning og Forskningssidene

Fra **INTER-**
nettet →



FORSKNING

Forskningsstrategi

Hjelp og støtte til forskning

Søk om forskningsmidler

Forskningsutvalget

Forskningsprisen

Redelighetsutvalget

Publiserte vitenskapelige
artikler

Forskningsforelesninger på
fredag

INNOVASJON

Innovasjonsstrategi

Hjelp og støtte til innovasjon

Søk om innovasjonsmidler

Innovasjonsutvalget

Innovasjonsprisen

Idemottaket (Induct)

FORSKNINGSPROSJEKTER

Akuttmedisin

Farmasi

Gynekologi og fødsel

Helsetjenesteforskning

Indremedisin

Kirurgi og ortopedi

Kvalitetsutvikling

Nevropsykologi

Psykisk helse og
rehabilitering

Psykiske lidelser

Tilgang til opptak av forelesning og Forskningsssidene



Forside > **Fag og forskning** > Utdanning og kompetanseutvikling > Kurs for helsepersonell > Forskningsforelesninger på fredag

Fra **INTER-**
nett →

Forskningsforelesninger på fredag

Forskningsforelesninger siste fredag i hver måned. Det legges ut et opptak av hver forelesning.

Fakta

Herald Reiersen 22. januar

Aslak Himle 29. januar

András Pusztai 26. februar

Nina Mørkved 26. mars

Jon Våbenø 30. april

Margit Steinholt 28. mai

Venke Grane Arntsberg 25. juni

FAKTA

Når

29. januar 2021, 08.00-09.00

[Se andre datoer](#)

Variighet

1 timer

Type arrangement

Fagseminar

For hvem

Helsepersonell, Fagfolk

Hvor

Se lenke til direktesendt video/opptak.

Arrangør

Senter for fag, forskning og utdanning ved forsknings- og innovasjonssjef.

HERALD REIERSEN 22. JANUAR

Fredag 22. januar 2021

Foreleser: **Herald Reiersen**. Tittel: *Tematime. Forskning - status for praktisk hjelp og støtte-identifisering*. Her kan du se opptak av forelesningen/dialogen. ↗

ASLAK HIMLE 29. JANUAR

Fredag 29. januar 2021

Trykk på denne lenken for å kople til Skype ↗

Foreleser: **Aslak Himle**. Tittel: *Leiden Index of Depression Sensitivity og Kognitiv reaktivitet*.



LEIDS

Leiden Index of Depression Sensitivity
og
Kognitiv Reaktivitet

Depresjon er et folkehelseproblem

- Tall fra 2017 viser at mer enn 300 millioner av jordens befolkning sliter med depresjon til enhver tid (4,4% av jordens befolkning).
- En de viktigste årsakene til at mennesker tar livet av seg.
- En av de viktigste årsakene til uførhet verden over.
- Lidelsen er mer utbredt blant kvinner (5,1%) enn menn (3,6%).
- I Norge sliter knapt 5% av befolkningen med depresjon til enhver tid, det vil si omlag 243 000 personer.
- Utbredelsen av depresjon har økt siste 20 år, spesielt blant ungdom og unge voksne.

Flinkere til å behandle - men ikke til å forebygge

- Mellom 40-60% vil oppleve en ny depressiv episode etter sin første episode.
- Etter tre depressive episoder vil 80-90% oppleve en ny episode.

Årsaker til tilbakefall -

i tillegg til ytre belastninger som traumer, rus og stress på grunn av for eksempel fattigdom og pandemier

- Depresjons-behandling som avsluttes før pasienten har oppnådd tilfredsstillende bedring.
- Jo lengre man går med en ubehandlet depresjon, jo større er risikoen for en ny depressiv episode.
- For noen kan en mild følelse av nedstemthet utløse grublinger og negative tanker som blir sterkere og mer varige. Dette fenomenet kalles **kognitiv reaktivitet.**

Kognitiv reaktivitet (KR)

- En faktor som kan påvises selv om en person ikke er deprimert og som er assosiert med både start, tilbakefall og fortsettelse av depresjon.
- KR er latent, etter at pasienten er blitt symptomfri, som en underliggende sårbarhet. Denne sårbarheten kan føre til at lettere stress, påkjenninger og negative følelser utløser depresjoner. Dette kalles gjerne “**kognitiv reaktivering**” (KR).
- Dersom man kan måle kognitiv reaktivitet kan vi trolig også bli flinkere til å forebygge.
- Det har i lengre tid vært en metode tilgjengelig (for eksempel «the dysfunctional attitudes scale» (DAS)), men for arbeidskrevende og upålitelig.



Behavioural assessment

**Cognitive reactivity to sad mood: structure and validity of a
new measure**

Willem Van der Does *

Department of Psychology, Leiden University, Wassenaarseweg 52, 2333 AK Leiden, The Netherlands

Received 25 July 2000; received in revised form 18 October 2000

Abstract

Cognitive reactivity to the experimental induction of sad mood has been found to predict relapse in recovered depressed patients. The present report describes the development and test of a questionnaire that aims to measure cognitive reactivity independently from a mood induction procedure. The Leiden Index of Depression Sensitivity (LEIDS) was filled out by 198 participants. After Principal Components Analysis, 26 items were retained, which comprised four factors with good psychometric properties: Negative Self-Evaluation; Acceptance/Coping; Indifference; and Harm Avoidance. In a sample of 48 college students, LEIDS scores — particularly Negative Self-Evaluation and Harm Avoidance — were rather strong predictors of cognitive reactivity in a mood induction procedure. In contrast, baseline depression and baseline cognitive dysfunction did not predict cognitive reactivity. It is concluded that the LEIDS is a promising measure of cognitive reactivity, and that clinical studies need to be carried out to test its ability to predict relapse of depression. © 2001 Elsevier Science Ltd. All rights reserved.

Keywords: Depression; Vulnerability; Cognition; Mood Induction; Reactivity; Relapse

Hvorfor LEIDS?

LEIDS virket lovende på meg

Kan gi pålitelig og klinisk nyttig informasjon

Tar ikke lang tid

Krever ikke mye ressurser – enkel å bruke

Om LEIDS

Du gjennomfører LEIDS ved at du forestiller deg en situasjon som gjør at du føler deg litt nedstemt. Samtidig tar du stilling til 34 påstander som «Jeg kan bare tenke positivt når jeg er i godt humør», «Når jeg er trist, gjør jeg oftere ting som jeg angrer senere» og «Når jeg føler meg nedfor, får jeg mer lyst til å flykte fra alt». Du angir hvor godt slike påstander stemmer på en skal fra 0 til 4 der 0 betyr at påstanden ikke stemmer i det hele tatt og 4 at den stemmer veldig mye.

Om LEIDS

- LEIDS-R – 34 ledd
- LEIDS-RR – 30 ledd
- LEIDS er oversatt til flere språk, blant annet tysk, spansk, iransk, slovensk, fransk og kinesisk.

Forskning på LEIDS

- Har vist at LEIDS kan predikere tilbakefall av depresjon i løpet av en periode på 3 til 4 år.
- LEIDS kan være bedre enn anerkjente kliniske risikofaktorer (tidligere depressive episoder og restsymptomer) til å forutsi tilbakefall av depresjon.

Samarbeidspartnere

Odd E Havik UiB
og
Jens Thimm UiT / UiB

Odd



Jens



Om en forskningsprosess - TTT

- Tillatelse fra Willem Van der Does til å oversette LEIDS-R 2015/16.
- Oversettelse i 2016. Norsk->Engelsk->Norsk->Engelsk
- Data ble samlet inn høsten 2017. 240 besvarte LEIDS-R-NV, HADS, Perseverative Thinking Questionnaire (PTQ) og Five Facet Mindfulness Questionnaire-Short Form (FFMQ-SF).

Tusen takk til alle som deltok!

- Analyse av data med SPSS, R og Mplus 2017-2018.
- Skrivning av artikkel 2018-2019.
- På trykk i Nordic Psychology februar 2020.

Hva fant vi ut om LEIDS-R-NV?

- Pålitelig, dvs. at den har gode psykometriske egenskaper.
- Valid, dvs. den korrelerer med mål på depresjon, grubling og mindfulness i forventet retning.
- Funnene våre stemmer stort sett over ens med funn gjort i andre land som USA, Iran, Spania og Holland. Jeg har nettopp hatt kontakt med kinesiske forskere som har laget en kinesisk versjon, LEIDS-RR-CV. Også her er våre funn ganske like.

Veien videre

- Jeg ønsker at LEIDS-R-NV blir brukt og testet ut i klinisk sammenheng.
- Kan testen være til nytte i behandling og forebygging av depresjon?
- Kan den brukes til evaluering av behandling? Effektiv behandling av depresjon senker LEIDS-skåren i betydelig grad?
- Vi vet at høyere skåre på LEIDS betyr sterkere kognitiv reaktivitet og dermed og større risk for depresjon. Men er det det noen terskelverdi for depressiv sårbarhet? Må vi forstå skåren avhengig av kjønn, alder, utdanning og kultur?

Takk for oppmerksomheten!

Gi beskjed dersom du ønsker artikkelen vår.

Aslak.himle@helgelandssykehuset.no

