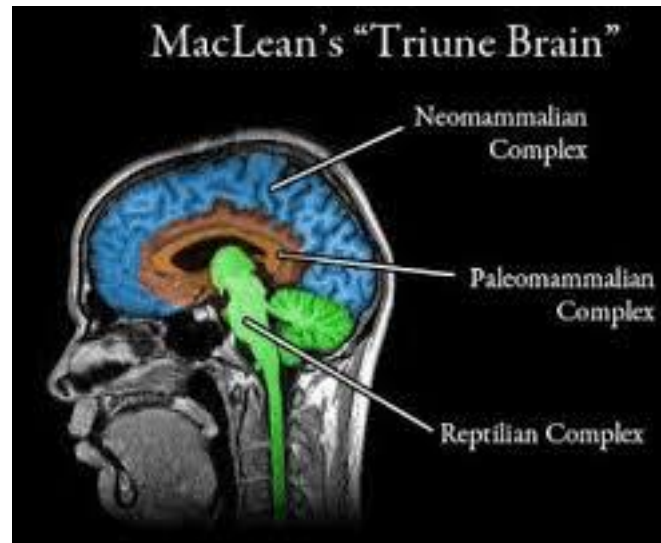


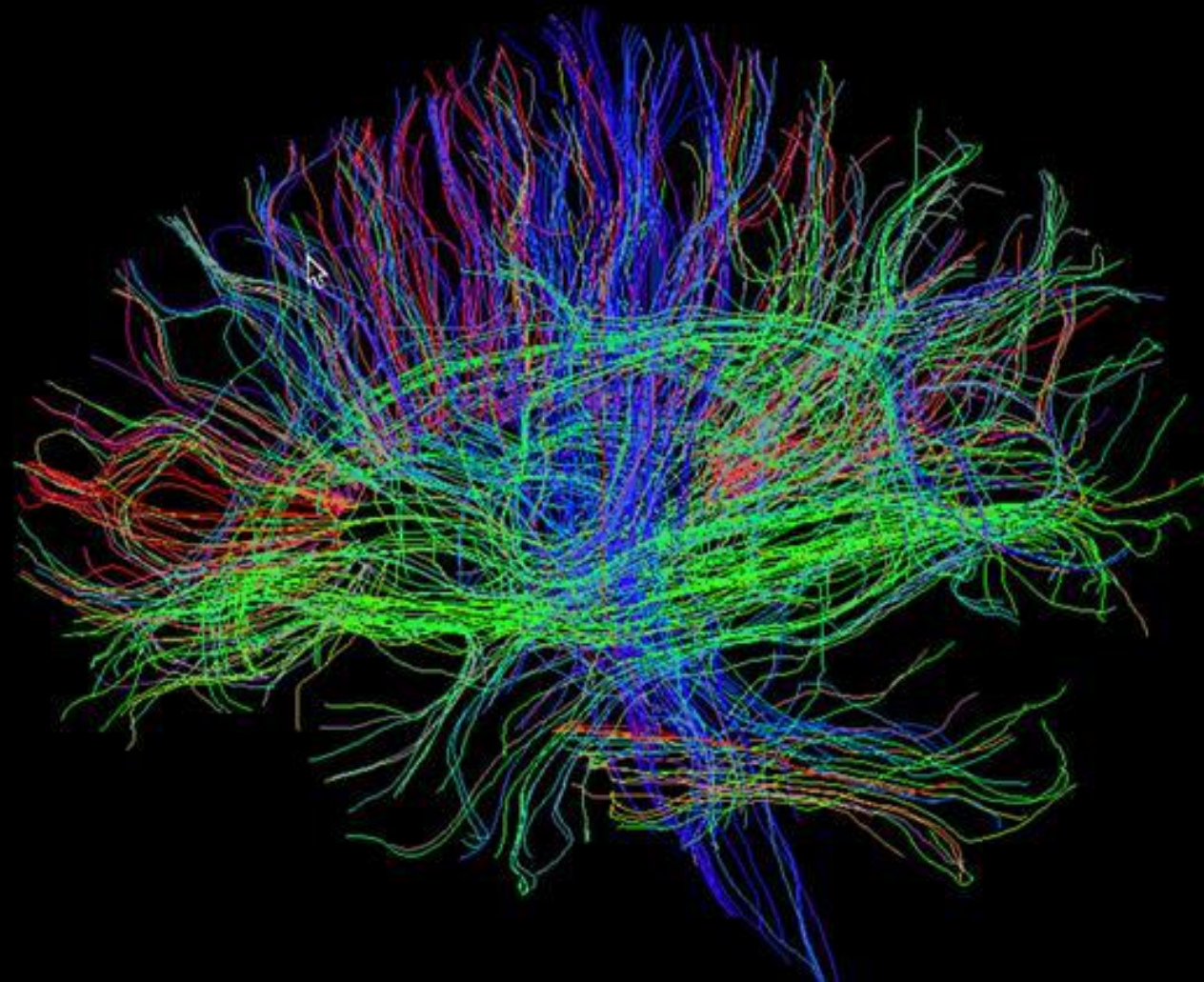
Impulsivitet

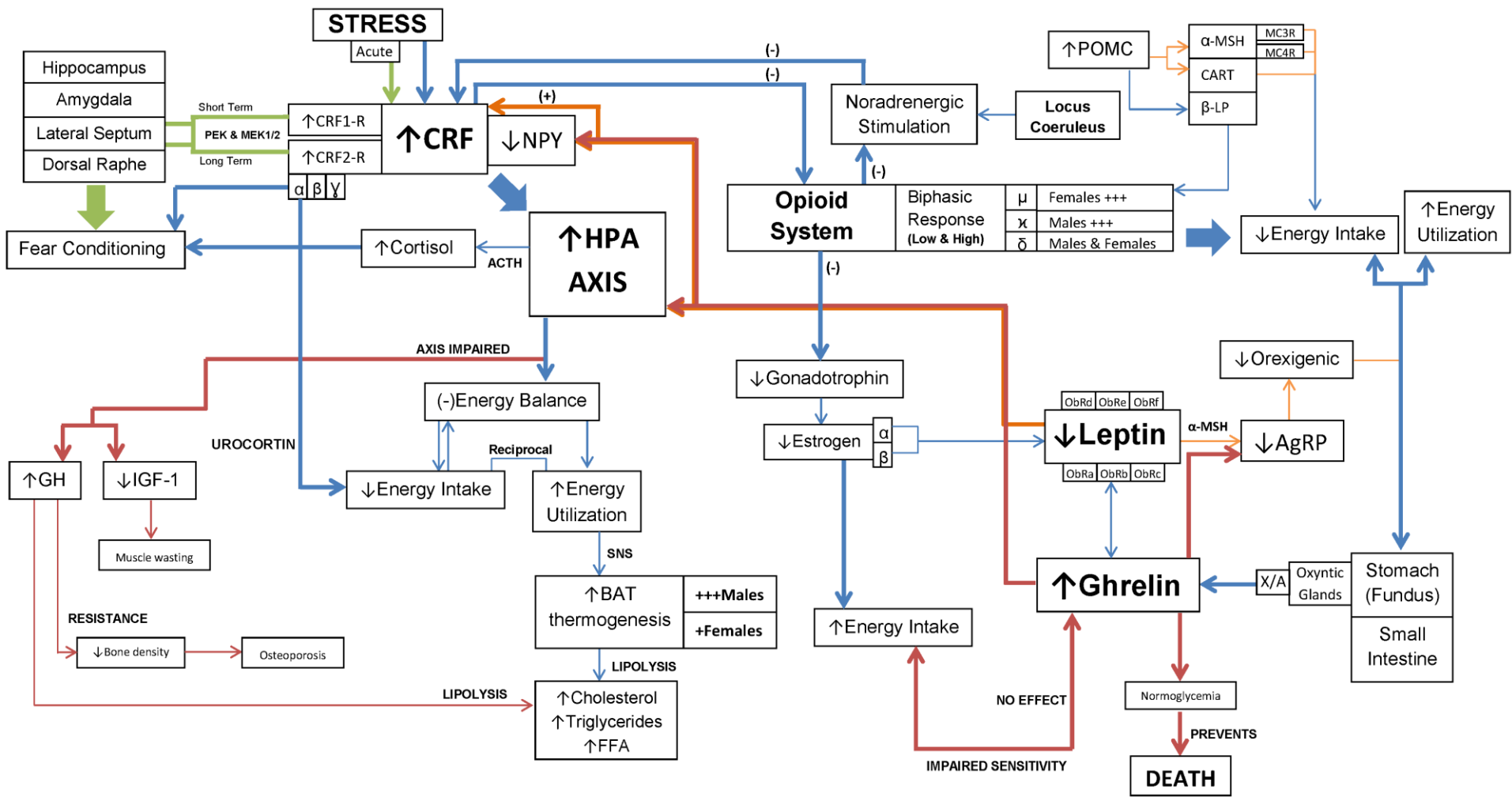
Per Béäff

Specialist i psykiatri

Den treeniga hjärnan







Psykiatri uppstår ofta i dysregleringen mellan varmt och kallt

'Varmt'

- Limbiskt (mellanhjärna)
- Snabbt
- Emotionellt
- Känslostyrt
- Instinktivt
- Impulsivt
- Omedelbar belöning
- Barnslig/omogen

'Kallt'

- Frontalt (neocortex)
- Långsamt
- Rationellt
- Tankestyrt
- Kognitivt
- Långsiktigt
- Uppskjuten belöning
- Vuxen/mogen

Psykiatriska tillstånd är till stor del kognitiv dysfunktion

- Demenser
- Schizofreni
- Beroendetillstånd
- ADHD
- Autism
- OCD
- Ätstörningar
- Depression
- Ångest

Kognition

input

representation

exekution

perception

uppmärksamhet

beslutsfattande

vakenhet

långtidsminne

arbetsminne

planering

flexibilitet

glömma

Anti-impulsivitet

(Efter Trevor Robbins)

Impulsivitet

- Prematurl/disinhiberat beteende vid anticipering av belöning.
- Uppstår vid initieringen av responsselektion i hjärnan.
- Leder till riskabelt, olämpligt beteende med hög risk för oönskade konsekvenser.

Olika aspekter av impulsivitet

- Motorisk disinhibition
- Intolerans för uppskjuten belöning
- Känslighet för omedelbar belöning

Impulsivitet

- Låga D2 receptorer i striatum hos beroendepatienter korrelerar med impulsivitet (Volkow 99)
- Mindre grå substans kärnområdet i Nucleus Accumbens (belöningscentrum) desto mer impulsivitet försöksdjur väljer liten belöning snabbt hellre än större belöning senare (Caprioli 14)
- Högra gyrus frontalis inferior i frontalloben avgörande område för att kunna stoppa, hinna avbryta, hypofunktion korrelerar med ökad risktagning tex (Knoch 06. Fecteau07)

Marshmallowtestet (Mischel)

- Liten belöning snabbt eller större belöning senare?
- Förmåga att skjuta upp belöning korrelerar med hälsa, utbildning, kriminalitet, drogbruk..

Impulsivitet-självkontroll

(Mischel 14)

- Vissa människor har bättre förmåga än andra att motstå frestelser och reglera smärtsamma känslor.
- Skillnaderna blir synliga redan i förskoleåldern, är stabila över tid och har stort prediktivt värde för psykologiska och biologiska resultat senare i livet
- Förmågan till självkontroll kan tränas upp

Har otålighet och impulsivitet ökat?

Pappa:

- Färre färdiga leksaker/spel. Hålla tillgodo. Tälja visselpipa, barkbåt, spela hartsfiol..
- Skolan; pli och bestraffning, skamvrå, rutiner, tystnad
- Matbordet: sitta tyst, vuxna pratar. Invänta, bordsbön, rikta tacksamhet.
- Hushåll: fördelning sysslor
- Lördagsgodis? Utbud godsaker mindre.
- Skärmar, spel, mobiler??

Prefrontalkortex kopplas ur av akut stress och försämras av långvarig stress

- Långvarig stress i nutida samhällen ger onaturlig varaktigt belastning av stresshormon (cortisol)
- Prefrontalcortex-Limbiska systemet-hypothalamus-hypofys-binjurar-gonader

Hur optimerar vi hjärnans kognitiva, självreglerande förmågor?

- Minskad stress och därmed full tillgång till *redan befintliga* resurser;
- Allians, (be)mötande
- Gemenskap
- Mediciner
- Aerobisk träning
- Beteendeterapi
- Psykoedukation

Aerobisk träning förbättrar kognition/ exekutiv funktion

- Ökar grå substans i flera delar av hjärnan, ssk prefrontalcortex och hippocampus.
- Signifikant klinisk förbättring av exekutiv funktion, ökad kognitiv kontroll av beteende