



Adfærds- psykologisk Corona

I Storbritannien er videnskabsfolk en fast del af i håndteringen af nationale nødsituationer. Psykologiprofessor **Susan Michie** har speciale i adfærdspsykologi og er udpeget til den ekspertkomité, der lige nu rådgiver den britiske regering om, hvordan COVID-19-indsatsen skal håndteres. Hun glæder sig over, at de politiske beslutningstagere lytter til anbefalingerne. Men de følger dem ikke altid, siger hun.

AF REGNER HANSEN, *JOURNALIST*
ILLUSTRATION AF SONYA KORSHENBOYM

Det er en ekstraordinært travl tid for Susan Michie. Da hun efter et par udsættelser var klar til interview, måtte samtalen afbrydes efter et kvarter og genoptages to dage senere.

Susan Michie er en prominent britisk professor i sundhedspsykologi, og hun indtager en central rolle i at yde videnskabelig rådgivning til regeringen i Storbritannien om håndteringen af coronavirus-krisen (COVID-19).

Hvilke foranstaltninger har effekt? Hvornår skal foranstaltningerne iværksættes? Hvordan skal foranstaltningerne kommunikeres?

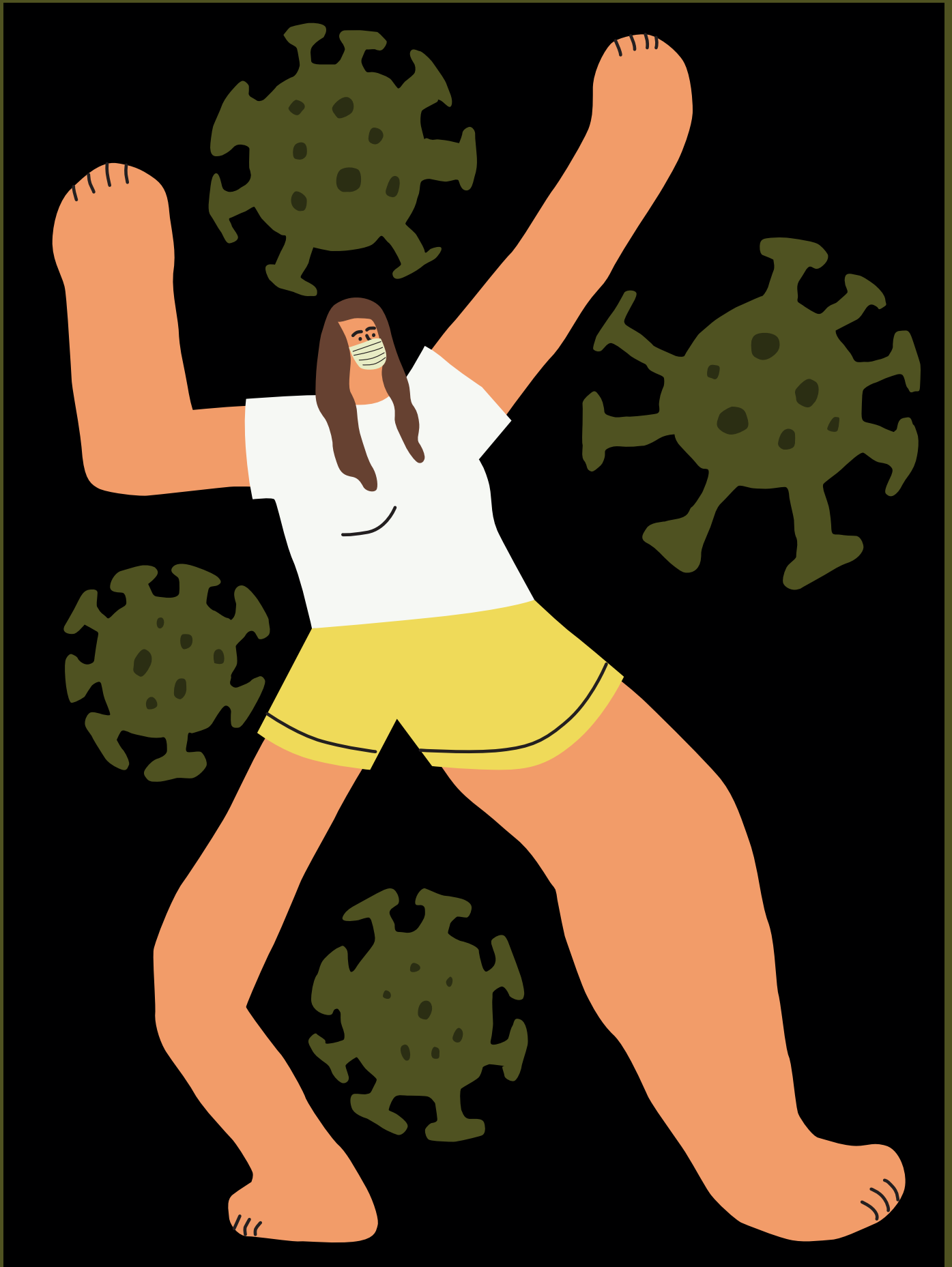
Det er spørgsmål, som hun byder ind med svar på til ministre og topembedsmænd. Og det gør hun på grundlag af sit faglige speciale, som er interventioner over for befolkningen, der skal fremkalde adfærdsændringer af hensyn til folkesundheden.

– Vi bliver bedt om at overveje konsekvenserne af forskellige scenarier i forhold til befolkningen. Det sker på møder med deltagelse af politiske beslutningstagere. Vi udarbejder også notater. Der bliver lyttet seriøst til os, siger Susan Michie.

Storbritannien har en solid struktur til at håndtere nationale nødsituationer, hvori der også er levnet plads til psykologisk videnskab. Susan Michie er den ene af to psykologer, som er udpeget til en krisekomité, der er oprettet på foranledning af coronavirus-pandemien. Komiteen har sæde i regeringsbygningerne i Whitehall i London og refererer direkte til premierministeren og relevante fagministre.

– Der er flere eksperter repræsenteret. Psykologfagligheden står stærkt i rådgivningen, siger hun.

Susan Michie har selv bidraget til at styrke psykologiens position. Hun var eneste psykolog blandt 18 videnskabsfolk i en national krisekomité, der var nedsat under svineinfluenza-pandemien (N1H1) i 2009-2010. Hun argumenterede dengang for at inddrage adfærdspsykologi mere i overvejelserne, og på hendes foranledning blev der oprettet en underkomité om adfærdsvidenskabelig forskning, hvor langt de fleste medlemmer er psykologer. Hvilket også er sket denne gang i forbindelse med coronavirus-pandemien.





SUSAN MICHIE

Født 1955

Professor i sundhedspsykologi på University College London (UCL)

- Leder af Centre for Behaviour Change på UCL
- Uddannet i eksperimentel psykologi og klinisk psykologi
- Forsker i sundhedspsykologi og sundhedsydelse med fokus på interventioner, der skal bidrage til adfærdsændringer i befolkningen, herunder i forbindelse med en influenza-epidemi
- Medlem af en national krisekomité, der hjælper den britiske regering med viden til at træffe beslutninger i forbindelse med coronavirus-pandemien (COVID-19)
- Desuden medlem af en underkomité om adfærdsforskning
- Var medlem af samme komité under svineinfluenza-pandemien (N1H1) i 2009-2010
- Forhenværende formand for the European Health Psychology Society

Adfærd er afgørende

Nok er selve COVID-19-virusset biologisk, og den menneskelige krops reaktion på smitte hører til inden for medicinsk videnskab, men ifølge Susan Michie er det menneskelig adfærd, der langt overvejende bestemmer coronavirus-pandemiens forløb.

– Menneskelig adfærd er afgørende for, hvor hurtigt COVID-19 spredes, og hvor høj dødeligheden bliver. Derfor bør myndighedernes indgreb af hensyn til folkesundheden tage afsæt i adfærdspsykologi, fastslår Susan Michie.

Hun har sammen med kolleger udviklet en teoretisk model om adfærdsændringer, COM-B. Ifølge modellen vil det kun lykkes at fremkalde den ønskede adfærd, hvis folk har evnen/kapaciteten, muligheden og motivationen. Det er et samspil, og alle forudsætninger skal være opfyldt.

Susan Michie understreger i forbindelse med den aktuelle krise, at det er afgørende, at myndighedernes krav og anbefalinger er forklaret tydeligt og konsistent.

Hun fremhæver videre betydningen af uformelle netværk, der kan pege i den ene eller anden retning afhængig af, om netværket for den enkelte er stærkt, svagt eller slet ikke findes.

Et par yderligere faktorer er henholdsvis en mulig opståen af hensigtsmæssig social adfærd, der rækker ud over krav og anbefalinger, og en mulig udvikling af asociale reaktioner som følge af et forstærket pres på sundhedssystemet. Det førstnævnte virker fremmende i forhold til målet, det anden hæmmende.

Michie tilføjer, at det er vigtigt at tage højde for, at det kan tage tid at opnå de ønskede adfærdsændringer.

To typer foranstaltninger

Når Susan Michie bliver bedt om et adfærdspsykologisk perspektiv på interventionerne i forhold til COVID-19, som er gennemført i Storbritannien og en række andre lande, så deler hun dem op i individuelle foranstaltninger og kollektive foranstaltninger.

De individuelle er at vaske hænder grundigt og hyppigt, at nyse i ærmet/bruge papirlommetørklæde og at undlade at røre ved øjne, næse og mund. De kollektive er at blive i sit hjem så vidt muligt og – sekundært – at holde afstand til andre ude i det offentlige rum.

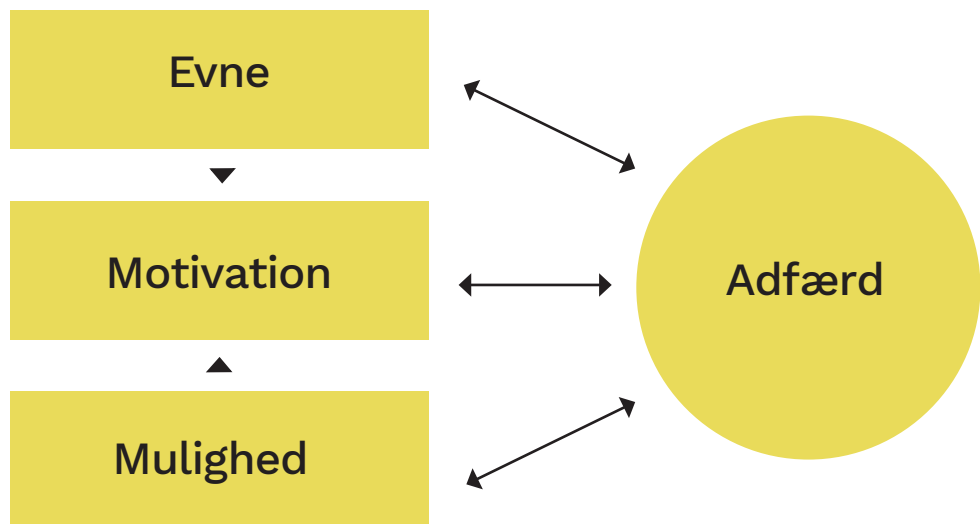
– Hver af foranstaltningerne hviler på en specifik forståelse og fordrer forskellig fremgangsmåde, siger Susan Michie.

Med hensyn til at vaske hænder skal den enkelte opbygge nye rutiner om bl.a. at vaske hænder før og efter håndtering af fødevarer – og før og efter besøg i fremmede omgivelser.

Også med hensyn til at bruge papirlommetørklæde skal den enkelte skabe en ny vane. Det er ikke nok at være motiveret. Muligheden skal også foreligge, anfører Michie. Altså skal man sørge for altid at have papirlommetørklæder i lommen eller i tasken.

Med hensyn til at undlade at klø sig i ansigtet forholder det sig anderledes. Det er sværere at aflære sig en handling end at vænne sig til en handling. Her skal der adfærds-substitution til, påpeger Michie. Man skal fokusere på at gøre noget, der afskærer en fra at røre ved ansigtet. Det kan være at folde hænderne eller holde hænderne under skulderhøjde.

COM-B-SYSTEMET
Susan Michie har sammen med forskerkolleger præsenteret en ny forståelsesramme for adfærd, nemlig COM-B-systemet med tre grundlæggende betingelser





Isolation ikke uproblematisk

Den kollektive foranstaltning for at opnå, at folk så vidt muligt bliver i deres hjem i en periode for at hindre smittespredning, har ifølge Susan Michie størst chance for succes, hvis myndighederne sikrer, at den sociale isolation kun belaster minimalt.

– Det er kendt, at folk mister social kontakt ved at blive hjemme, og de giver afkald på deltagelsen i sociale aktiviteter. Isolation kan føre til frustration, kedsomhed, ensomhed og i yderste konsekvens depression. Disse effekter risikerer at blive forværret, jo længere isolationen varer, siger Susan Michie.

Netop aspektet om social isolation har vakt debat i fagkredse i Storbritannien, fordi regeringen var relativt sen til at indføre coronavirus-foranstaltninger om bl.a. at undgå unødvendig social kontakt og arbejde hjemmefra om muligt. Der var tilmed en hovedvægt på frivillighed.

Kritikerne ankede over, at regeringen – og måske også regeringens videnskabelige rådgivere – var drevet af en frygt for ”adfærdstræthed”, det vil sige, at folk kun kortvarigt ville efterleve en henstilling om at opholde sig hjemme. Næsten 600 adfærdsforskere i Storbritannien konstaterede i et åbent brev, at ”omgående foranstaltninger om at holde social afstand måske kan købe os værdifuld tid” i forhold til smittespredningen.

Susan Michie siger, at rådene fra den nationale krisekomité i forhold til coronavirus-pandemien er blevet misforstået.

Hun henviser til en officiel udtalelse herom fra rådet. Heri hedder det, at

”mens der måtte være bekymring om holdbarheden af efterlevelse af vanskelig adfærd såsom isolation i uger eller måneder, står det ikke klart, at denne bekymring gælder specifikt i en sammenhæng, hvor folk tilpasser sig i det daglige for at mindske social kontakt”.

Rimelighed og retfærdighed

Susan Michie siger generelt om efterlevelse af kollektive foranstaltninger, at det er vigtigt, at regeringen samtidig med bekendtgørelsen af foranstaltningerne lover hjælp til grupper i samfundet, som er presset af de omstændigheder, der er skabt af coronavirus-pandemien. Muligheden for efterlevelse skal være til stede.

– Vi ved fra videnskaben, at folk med større sandsynlighed vil følge foranstaltninger som disse, hvis de opfatter dem som proportionale og socialt aflancerede, og sådan er det ikke i Storbritannien i øjeblikket, siger Michie.

Hun vurderer, at samtidig med at det politiske system har inddraget videnskaben, herunder psykologisk videnskab, på en seriøs måde i håndteringen af coronavirus-pandemien, så er det tydeligt, at også politiske og økonomiske hensyn spiller ind.

– Regeringens tøven med at indføre obligatoriske foranstaltninger og nøjes med frivillige er ikke i overensstemmelse med videnskabelige anbefalinger og afspejler først og fremmest den nuværende britiske regerings liberal-konservative ideologi om at sætte individuel frihed højest, siger Susan Michie. ●

BEHOV FOR MERE VIDEN

Coronavirus-pandemien rejser en række væsentlige spørgsmål om menneskelig adfærd, som den videre forskning inden for adfærdspsykologi med fordel kunne fokusere på. Det mener Susan Michie:

- Befolkningens viden, ængstelse og tillid til relevante myndigheder i forhold til folkesundhedsforanstaltninger rettet mod coronavirus, herunder betydningen af kommunikationen
- Forhold, der henholdsvis bremser og understøtter folkesundhedsinterventioner, herunder efterlevelse af frivillig hjemmeisolation
- Afklaring af behovet for information hos særlige grupper i befolkningen og sundhedspersonel
- De tilsigtede og utilsigtede psykologiske og sociale konsekvenser af folkesundheds- og adfærdsinterventioner, der skal ændre adfærd, der er knyttet til smitteoverførsel (fx angst og stigmatisering)
- Særlige bekymringer, intentioner og adfærd hos sundhedspersonel
- Fremgangsmåden over for mennesker, der ikke er smittede eller kun bliver lidt syge, således at de får målrettede informationer og forsikringer, og unødvendig kontakt til sundhedsvæsenet undgås
- Ændringer i mønstret for kontakter i den almene befolkning, som følger af informationer, rygter og folkesundhedsinterventioner såsom skolelukninger
- Håndtering og afbødning af konsekvenserne af fravær og fremmøde i skoler og på arbejdspladser, der er forårsaget af coronavirus

Kilde: Susan Michie i *The British Medical Journal*

Psykologernes Corona-ekspertpanel

Dansk Psykolog Forening har nedsat et Corona-ekspertpanel af psykologer, der har specialiseret viden, erfaring og kompetencer på områder, der kalder på psykologfaglig ekspertise i den aktuelle krisesituation, Danmark befinder sig i som følge af COVID-19-pandemien. Mød dem her.



Anders Korsgaard,
cand.psych.aut.
Chefpsykolog, leder
af Krisepsykologisk
Klinik, Rigshospitalet



Anne Lillelund,
cand.psych.aut.
Selvstændig
krisepsykolog,
AnneLillelund.dk



Ask Elkjær,
professor, leder af
Videnscenter for
Psykotraumatologi,
SDU



Berith Bro, *cand.
psych.aut.* Specialist
og supervisor i psyko-
traumatologi. Formand
for Selskab for
Psykotraumatologi



Bo Snedker Boman,
cand.psych.aut.,
specialist og supervisor
i psykoterapi



Caroline Anne van
Bronswijk, *drs. psych.*
Formand for Selskab
for Interkulturel
Psykologi



Helle Folden Dybdahl,
direktør, chef-psykolog,
PPclinic. Specialist i
arbejds- og organisa-
tionspsykologi



Karen Marie
Fiirgaard, *cand.psych.
aut.* Selvstændig
erhvervspsykolog



Keld Molin, *cand.
psych.aut.* Specialist og
supervisor i psykotrau-
matologi. Konsulent i
terror- og katastrofe-
beredskab.
Selvstændig psykolog



Kuno Sørensen,
cand.psych.aut. S
pecialist i psykoterapi.
Seniorrådgiver i
Red Barnet



Louise Oxenbøll,
psykologfaglig
fagkoordinator og
chefkonsulent på
Politiskolen,
Rigspolitiet



Mai-Britt Guldin,
cand.psych., Ph.D.
specialist og super-
visor i psykoterapi,
seniorforsker, Aarhus
Universitetshospital



Mozhdah
Ghasemiyani,
cand.psych.,
selvstændig
krisepsykolog



Rikke Høgsted, *cand.
psych.aut.* Specialist
i psykoterapi og psy-
kotraumatologi og
leder af Institut for
Belastningspsykologi

Fra Dansk Psykolog Forening:



Eva Secher Mathiasen,
cand.psych.aut.,
Formand for Dansk
Psykolog Forening



Nikolai Cerisier
Roitmann, *cand.psych.
aut.*, specialist og super-
visor i psykotrauma-
tologi, Næstformand
for Dansk Psykolog
Forening