

– Søk hjelp tidlig

– Ta raskt kontakt med helsesøster eller fastlege hvis du er urolig for deg selv eller andre, sier Kjersti Narud.

Kjersti Narud er lege og forsker ved Kompetansesenteret for sikkerhets-, fengsels- og rettspsykiatri i Helseregion Sør-Øst (SIFER). Det kan være flere grunner til at man venter med å søke hjelp, forteller hun.

– Alle håper gjerne i det lengste at det ikke er en alvorlig sykdom. Man kan også for eksempel ha en angst som er så skremmende at man ikke klarer å snakke om det, sier Narud.



BEDRING: – De fleste psykotiske symptomer går over med riktig behandling, sier lege og forsker Kjersti Narud.

til bedring eller helbredelse i betydelig grad redusert uten den behandlingen.

– Er man farlig når man har psykose?

– Nei, de aller fleste er ikke det. Veldig få er farlig for andre. Enkelte som har schizofrenidiagnose, kan være farlige, slik enkelte som ikke har noen psykosediagnose, kan være det.

– Er det farlig å ha psykose?

– Det kan være farlig for helsen, fordi ofte opplever du virkeligheten så annerledes og skremmende at du kanskje slutter å spise og sove, og alle handlinger styres av psykosens. Om kroppen er i konstant alarmberedskap på grunn av det vedvarende tankekjøret, sover du dårlig, og signalstoffene i hjernen er ute av lage. Det i seg selv kan også føre til psykose, slik at du får en selvforsterket psykose.

Veien videre

Dette kan du gjøre selv

Det viktigste ved en begynnende psykoseutvikling er å redusere stresset som har vært med på å utløse psykosens. På samme måte vil forebygging av stress være viktig etter en psykose for å hindre nye episoder. Stress i denne sammenhengen kan være livsbelastninger, søvnmangel, rusmiddelpåvirkning m.m.

Ro, hvile, nok søvn og regelmessig næringsinntak er sammen med passe mye kontakt med andre mennesker avgjørende dersom man står i fare for å utvikle en psykose. Noen klarer å gjøre dette hjemme eller i kjente omgivelser sammen med familie eller venner og bare ha kontakt med helsevesenet i form av samtaler med fastlege, psykiater eller psykolog. Andre trenger innleggelse i sykehus eller på et distriktspsykiatrisk senter for kortere eller lenger tid. Ro og hvile er viktig for alle, mens resten av behandlingen må tilpasses individuelt.

Mange har god effekt av beroligende medisiner i starten av behandlingen for å slappe nok av.

Psykose er en alvorlig tilstand, så det er lurt å oppsøke hjelp dersom symptomene ikke bedres i løpet av noen dager. Det er lurt å ta kontakt med fastlegen sin eller legevaktt.

Behandling

Det er mange typer behandling som kan hjelpe når man har en psykose. Samtaleterapi kan blant annet være til hjelp for å få kontroll over vanskelige tankemønstre og for å vurdere sannhetsinnholdet i tankene. I tillegg er det viktig med tanke på stressreduksjon for å hindre nye episoder.

Legemidler, både beroligende medisiner og antipsykotika er til hjelp for mange.

Musikkterapi og annen behandling kan også være til hjelp.

Les mer

Drøm i våken tilstand av Gunn Helen Kristiansen mfl.

Abstract forlag 2013

I morgen var jeg alltid en løve av Arnhild Lauvang,

Cappelen Damm 2011

Psykosers – Et integrert perspektiv av Johan Cullberg,

Universitetsforlaget 2005 (2.utg.)

Lov om psykisk helsevern på lovdata.no

Tvang i psykisk helsevern, hefte, Rådet for psykisk helse 2008

Hvor kan du søke hjelp?

Oppsøk fastlegen for å få hjelp. Hvis du lurer på hvem som er din fastlege, kan du ringe Fastlegetelefonen: 800 43 573 eller gå inn på <https://helsenorge.no/behandlere/bytte-av-fastlege>. Fastlegen kan enten selv tilby samtalebehandling eller henvise deg videre til psykolog eller psykiater.

Akutthjelp: Kontakt fastlegen din eller legevakten. I noen større byer fins det psykiatrisk legevakt. Flere distriktspsykiatriske sentre har poliklinikk med øyeblikkelig hjelp-funksjon.

Organisasjoner og hjelpetelefoner

Bipolarforeningen: bipolarforeningen.no

Hvite Ørn Norge – interesse- og brukerorganisasjon for psykisk helse: hviteorn.no

Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helse: lpp.no

Mental Helse Hjelpetelefonen: 116 123 / sidetmedord.no

Kirkens SOS: 22 40 00 40 / kirkens-sos.no

Rustelefonen: 08588 / rustelefonen.no

Alarmtelefonen for barn og unge: 116 111

We Shall Overcome, bruker- og interesseorganisasjon: wso.no

Kors på halsen: 800 333 21 / korspahalsen.no

AURORA – støtteforening for mennesker med psykiske helseproblemer: aurora-stotteforening.no

Utgitt av Rådet for psykisk helse 2016 med støtte fra Extrastiftelsen.



Rådet for psykisk helse



Les Psykisk helse!



Bestill på telefon **23 10 38 80** eller på www.psykiskhelse.no

Fakta om psykose

Redaktør: Cathrine Th. Paulsen, Illustrasjon: mmalm@me.com, Foto: Paal Audestad og Ola Sæther, Form: CLIM Design



Rådet for psykisk helse

Hva er psykose?

En psykose er ikke én bestemt sykdom eller tilstand, men en samling tegn og symptomer som best kan forklares som en forvirringstilstand.

Psykoser er ofte forskjellige fra person til person og kan også variere hos samme person over tid, og fra episode til episode. En psykose rammer både tanker, følelser og andre mentale funksjoner. En psykose utvikler seg ofte gradvis over tid.

Man kan bli frisk av en psykose. Noen har bare en episode, mens andre kan ha flere i løpet av livet. Svært få har psykosesymptomer tilstede hele livet.

Symptomer

Hvis man har en psykose, vil man kunne høre stemmer andre ikke hører eller ha andre endringer i sanseopplevelser (for syn, lukt, smak eller berøring). Noen opplever at de er forfulgt, mens andre føler kaos i tankene eller får uforklarlige forestillinger om verden omkring. Noen opplever at det blir vanskelige å skille mellom seg selv og verden omkring, og begynner å tvile på hva som er virkelig og ikke. Mange kjenner stor grad av angst og uro i tillegg.

I begynnelsen av psykoseutviklingen kan man ofte ha søvnforstyrrelser, angst, depresjon eller isolere seg. Mange grubler over egen identitet og sliter med å fungere sosialt og i hverdagslivet. Noen får problemer med å være på skole eller i jobb og får konsentrasjonsvansker og glemsomhet. Noen opplever at følelseslivet endres til likegyldighet eller til store svingninger. Følelsesutbrudd som ikke passer til situasjonen er også vanlig, f.eks. å le når noen forteller noen trist.

Etterhvert kan man høre stemmer eller se ting andre ikke kan se. Å plages med opplevelsen av å være utsatt for et komplott eller forfølgelse er ikke uvanlig. Noen føler at de blir påvirket av radio, tv eller satelitter og liknende. Man kan føle at andre har makt til å stjele tanker eller putte tanker inn i hodet sitt eller at man kan lese andres tanker.

De færreste som utvikler en psykose har alle disse symptomene.

Årsaker

Alle mennesker kan utvikle en psykose dersom det opplevde stresset blir stort nok. Noen er født med økt sårbarhet for psykoseutvikling, noen kan utvikle psykose ved rusmiddelmisbruk eller fysisk sykdom. Schizofreni er en gruppe psykosesykdommer som antas å ha stor grad av arvelighet. Man kjenner fremdeles ikke fullt ut årsaken til psykose.

Jan-Magne Sørensen:

– Finn din egen vei ut

– Det finnes ikke én metode som hjelper for alle. Prøv deg fram, sier Jan-Magne Sørensen.

– Psykosene mine har vært forskjellige. Man kommer i en annen sinnstilstand, med både en lys og en mørk side. Det kan være spennende og fascinerende å være i den, men det kan til tider også være skremmende, forteller Jan-Magne Sørensen.

Vi møtes i Oslo sentrum. Flere helikoptre sirkulerer over oss.

– Hadde jeg hatt psykose, hadde jeg trodd det var meg de var ute etter, sier Jan-Magne Sørensen og ler.

Det er mange år siden han hadde psykose nå, forteller Sørensen. Men han har vært medisinfri lenger.

– Flere psykoser har jeg håndtert uten medisiner. Tilstanden har vært den samme, men jeg har hatt kontroll nok til ikke å ta legemidler.

Sterke følelser

Noen kaller psykose for drøm i våken tilstand. Sørensen er delvis enig i den beskrivelsen.

– Både positive og negative følelser får sterk kraft. Det kan være lett å bli styrt av begge. Det er en utfordring å skille mellom fantasi og fysisk virkelighet. Det vanskelige med psykoser er at underbevisstheten kan dukke fram, og man kan bli styrt av frykten det skaper. Nøkkelen er å møte frykten i stedet for å bli styrt av den.

– For mange kan det kanskje være vanskelig?



– Jeg har kommet på bena igjen raskere etter psykoser når jeg ikke har brukt legemidler.

– Ja, man må komme på ideen om at det er mulig og nyttig for en selv. Vi er redd for forskjellige ting, noen er redd for høyder, andre for ukjente personer. Mange har en religiøs frykt for fortapelse eller dommedag.

Medisinfri behandling

Jan-Magne Sørensen er leder i Hvite Ørn, en interesse- og brukerorganisasjon for psykisk helse. Han organiserer også dialoggrupper for psykoseerfarere.

– Jeg har kommet på bena igjen raskere etter psykoser når jeg ikke har brukt legemidler. Med legemidler har jeg blitt mer sliten og mer nedkjørt, sier Sørensen. Han understreker at det ikke nødvendigvis er det beste for alle.

– De som har nytte av legemidler må få tilbud om det,

men det må også være et tilbud til dem som ikke vil bruke legemidler, sier Sørensen. Han er med i helsedirektoratets utvalg for pakkeforløp i psykisk helsevern og jobber for å tilrettelegge medisinfri behandling.

Jan-Magne Sørensens tips til pårørende

- Møt personer som er rammet av psykose så normalt som mulig.
- Ikke overdramatisér situasjonen.
- Still heller spørsmål enn å gå i diskusjon.