

TIPS

Sør-Øst

HVA GJØR DU HVIS NOEN
DU KJENNER FÅR
PSYKISKE PROBLEMER?



Alle kjenner en med psykiske problemer

()

Annen hver person i Norge har et familiemedlem med psykiske problemer

()

Hver tredje person i Norge vil en gang få psykiske problemer

()

Hver fjerde person i Norge har så store psykiske problemer at de trenger hjelp

()

Hver femte person i Norge har lettere psykiske problemer som fører til vansker i dagliglivet

()

Hver femtende person i Norge har en alvorlig psykisk lidelse

HVA GIR GRUNN TIL BEKYMRING?

De fleste kjenner noen i klassen, nære venner eller i familien som har psykiske problemer. Vanskelige perioder i livet kan medføre problemer og mange av dem går over av seg selv. Noen ganger kan dette likevel utvikle seg til mer alvorlige plager som krever behandling. Enkelte kan få det som kalles en psykose. Dette er en alvorlig psykisk lidelse, og de første tegnene kan vise seg allerede i tenårene. Dessverre er det noen ganger slik at den som får psykiske problemer, ikke alltid søker hjelp selv. De holder seg for seg selv og vil helst ikke ha med andre å gjøre. Derfor er det viktig at venner, familie og lærere vet hva de skal se etter, slik at de kan hjelpe. Denne brosjyren forteller om tidlige tegn på psykose og hvor man kan få hjelp. Jo tidligere hjelpen settes inn, desto større er sjansen for å bli bedre.



HVA GIR GRUNN TIL BEKYMRING?

Når noen du kjenner plutselig oppfører seg annerledes enn de pleier og uten at det har en spesiell årsak, kan det være grunn til bekymring.

For eksempel:

- › Trekker seg tilbake fra familie og venner
- › Angst; er f.eks redd for å gå ut av huset eller redd for å møte mennesker
- › Funksjonsfall på skolen eller i ADL-ferdigheter
- › Kutter ut trening og hobbyer
- › Vansker med konsentrasjon og oppmerksomhet
- › Sover dårlig, snur døgnnet
- › Ekstrem opptatthet av et spesielt tema
- › Forvirring; snakker/skriver om ting som ikke gir mening
- › Variabelt funksjonsnivå eller stemningssvingninger
- › Depresjon/tristhet/selvskading/selvordstanker
- › Underlige reaksjoner – kan for eksempel le når noe er trist
- › Reguleringsvansker; store sinneutbrudd
- › Tvang/ritualer
- › Hallusinasjoner; visuelle, auditive eller taktile
- › Tankepåvirkning/tankelesing
- › Tankeforstyrrelser; ”tankekjør”, ”tankestopp”
- › Uvirkelighetsfølelse
- › Mistenksomhet; opplevelse av å bli sett, forfulgt eller lignende
- › Opplevelse av å være helt spesiell



HVA ER VANLIG?

Ungdomstiden og tidlig voksenliv er en periode i livet hvor det skjer mange store omveltninger. Det er ikke uvanlig å få ulike reaksjoner på vanskelige opplevelser og vanskelige perioder. Mange av disse reaksjonene kan være måter å oppføre seg på som er vanlige selv om de ikke oppleves slik av venner, familie og lærere.

Eksempler på stressende hendelser eller problemer som kan føre til reaksjoner;

- Brudd på et nært forhold
- Stryk til eksamen
- Dødsfall til en nær venn
- Familiekriser
- Flytting
- Sykdom og andre kriser

Eksempler på vanlige måter å reagere på i slike situasjoner;

- Frekk
- Tankeløs
- Lat
- Selvpoptatt
- Oppfarende
- Irritabel
- Kranglete
- Rebelsk
- Sjenert
- Innesluttet
- Overfølsom
- Tar lett til tårene

Kriser går som regel over. Det hjelper å snakke med noen, enten det er venner, familie, lærer eller helsesøster. Vanligvis er det ingen grunn til bekymring, men hvis noen oppfører seg uvanlig eller sliter med vanskelige følelser over flere måneder, bør man vurdere å søke hjelp.

Her kan man få hjelp:

- Skolen:** Lærer, rådgiver og helsesøster kan hjelpe deg hvis du trenger råd for deg selv eller andre. De vil også hjelpe deg videre i hjelpeapparatet hvis du trenger det.
- Lege:** Du kan ringe legen og be om råd og hjelp.
- Helsestasjon:** Mange kommuner har egen helsestasjon for ungdom

Vil du vite mer kan du se på hjemmesiden til Regionalt kompetansesenter for tidlig intervensjon ved psykoser - TIPS Sør-Øst: www.utleval.no/tips





www.ulleva1.no/tips