


TIPS
Sør-Øst

KAN DET VÆRE PSYKOSE?



Denne brosjyren forteller om tidlige tegn på psykiske lidelser og hvor man kan henvende seg for å få hjelp. Desto tidligere hjelpen settes inn, desto større er sjansen for å bli kvitt de psykiske problemene.



OPPDAGES PSYKISKE LIDELSER TIDLIG, ER DE ENKLERE Å BEHANDLE

Ungdom som får psykose har ofte slitt med psykiske problemer lenge før de får hjelp fra spesialisthelsetjenesten. Ofte er det lærere, sosialarbeidere og helsearbeidere som oppdager de første, tidlige tegn på at unge kan være i ferd med å utvikle psykiske lidelser. Ikke sjelden får de telefoner fra bekymrede foreldre eller venner. Det kan være vanskelig å skille mellom hva som er vanlige reaksjoner på store påkjenninger og hva som er tidlige tegn på psykiske lidelser eller rusrelaterte problemer. Denne brosjyren er ment som et bidrag for å skille tidlige tegn på psykisk lidelse fra normalreaksjoner hos ungdom og unge voksne. Målet er at utredning og eventuell behandling skal settes i gang så fort som mulig for å hindre eller lindre utviklingen av en alvorlig psykisk lidelse.

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
- Familekriser
- Flytting
- Sykdom og andre kriser

Eksempler på vanlige måter å reagere på i slike situasjoner;

- Frekk
- Tankeløs
- Lat
- Selvoptatt
- 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.

HVA ER PSYKOSE?

I møte med en person med psykose vil man ofte oppleve at de beskriver en helt annen virkelighet enn den vi selv har. De kan beskrive å høre stemmer som ikke andre hører, eller ha sanseopplevelser som ikke andre har. Noen kan også ha en opplevelse av å være forfulgt, eller kan beskrive ting som fremstår som fastlåste misforståelser eller uforklarlige forestillinger. For noen kan en psykose arte seg som en opplevelse av å "miste seg selv". Ofte er personer med slike opplevelser preget av sterk uro og angst. Hvis psykosen vedvarer kan mange utvikle en depresjon.

Hva gir grunn til bekymring?

- › 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/selvskadning/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

ULIKE PSYKOSER

Psykosener kan arte seg svært ulikt fra person til person. De fleste psykosene inntreffer raskt, og er relativt kortvarige. Disse er ofte utløst av en svært sterk opplevelse, eller i forbindelse med inntak av rusmidler. Organiske tilstander i hjernen og enkelte fysiske sykdommer kan utløse psykosener. Det betyr at alle kan få psykose eller psykoseliknende opplevelser. Hvis en psykose varer over tid, vil man ofte se dette som et tegn på at personen har en mer alvorlig tilstand. Ofte vil man hos disse personene se en del generelle og uklare tegn på at noe plager dem en stund før de opplever å bli psykotiske. Det kan være søvnforstyrrelser, angst, depresjon eller isolasjon. Mange har over tid vært opptatt av identitetsproblematikk, og hvem de er. Hos noen ser man et markert fall i funksjon i forhold til det å holde orden i hverdagen eller i det å kunne gjøre flere ting samtidig. Alle har imidlertid ikke slike forhåndstegn og det er heller ikke noen av disse tegnene som kan sies å forutsi en langvarig psykose/lidelse.

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 psykosener - TIPS Sør-Øst: www.ulleva.no/tips

Søk hjelp så snart de første alvorlige symptomene viser seg

