



Psykosociala
förbundet

Psykos/schizofreni

Att ha psykotiska upplevelser är oftast väldigt skrämmande. När man har en psykos är ens sätt att uppleva omvärlden delvis helt förändrat, man delar inte sitt sätt att se på verkligheten med andra. Det brukar leda till en intensiv upplevelse av att vara ensam, avskild från andra människor. Istället kan man ibland uppleva en intensiv känsla av att istället "höra till något större" och att sådant som normalt är betydelsefullt inte längre är det. Man kan ha olika sorters symtom när man är psykotisk, man kan ha hallucinationer, vanföreställningar och ens beteende förändras ofta.

Alla människor kan någon gång känna tvivel på vad som är sant och verkligt eller inte. Exempelvis kan upplevelsen av svartsjuka ibland bli absurd, så man misstror sin partner och misstror alla i ens omgivning trots att de säger sanningen. Den sortens känsla som dyker upp då är väldigt obehaglig och kan ge en antydning om hur hemskt det är att ha en psykos. De flesta av oss har alltid en klar uppfattning om var gränsen går mellan "mig" och "de andra", och vet ungefär vad man känner och vem som känner det. Känslan av "vem jag är" är stabil och när man hamnar i diskussioner eller konflikt med andra så är själva grunden, "vem som pratar", klar.

När man är psykotisk förändras allt detta till viss del. Gränsen mellan personen och omgivningen blir mer oklar och förmågan att skilja mellan den yttre verkligheten och ens upplevelser eller fantasier försämras. Det gör att personen ibland uppfattar och tolkar händelser på ett annat sätt än andra.

Tecken på psykos

De flesta som drabbas av psykos för första gången är mellan 16 och 40 år, men sjukdomen kan förekomma under hela livet. För somliga kan en psykos "bryta ut" akut, mycket plötsligt och för somliga finns det sådant som man i efterhand kan se som tidiga tecken på att en sjukdom varit på gång under en längre eller kortare tid innan psykosen blir tydlig. Det handlar då om olika förändringar av personens personlighet, sätt att vara.

Tidiga tecken på en psykos som är på väg kan vara att personen drar sig undan, blir alltmer isolerad och får svårt att arbeta eller studera. Kanske börjar man få lite udda idéer och ett annorlunda beteende. Det är vanligt att sömnen och dygnsrytmen blir störd.

Hallucinationer och vanföreställningar är exempel på symtom vid en psykos. Hallucinationer innebär att personen kan höra, se eller känna sådant som inte finns. Därför kan den drabbade vara övertygad om att han eller hon är utsatt för förföljelse eller påverkan utifrån. Vanföreställningar innebär att tolka det man upplever på ett sätt som inte stämmer med det man själv eller andra vanligen gör. På det viset kan den som har hallucinationer där man till



Psykosociala
förbundet

exempel känner en doft eller hör någon prata få vanföreställningar om att andra människor sprutat gas i ens lägenhet eller pratar illa om en.

Andra typer av övertygelser eller vanföreställningar kan handla om att till exempel föremål eller händelser får en speciell, ofta symbolisk, betydelse eller innebörd som blir påtaglig och verklig för den som är sjuk, men som andra inte förstår.

När man är psykotisk sägs man oftast sakna sjukdomsinsikt, det vill säga att man inte själv upplever sig som sjuk, inte håller med om andras beskrivning av ens beteende. Han eller hon kan inte förstå att upplevelserna är överkliga (för den som upplever dem *är de i högsta grad verkliga*) och känner att andra ljuger eller bedrar. När man inte längre är psykotisk kan man se tillbaka på det man upplevt och då förstå att man varit sjuk.

Minnena från psykosen finns dock kvar efter att personen blivit bättre. Efter att ha varit psykotisk är det många som blir deprimerade, känslan av att ha förlorat sig själv och sin världsuppfattning är sorglig och skrämmande. Det kan därför vara viktigt för den drabbade att få tala med någon som kan ge råd och fakta om sjukdomen och om behandlingen.

Det kan kännas skamligt att ha varit psykotisk eftersom det kan upplevas som att man har förlorat förståndet. Det gör det svårt att själv acceptera och tala med andra om sina upplevelser, som kan vara mycket skrämmande.

Arv och miljö

Det finns ingen enkel förklaring till en psykos, man kan inte alltid hitta orsaken. Liksom vid kroppsliga sjukdomar finns det dock orsaker till varför man drabbas. Oftast finns ett samspel mellan arv och miljö som bakomliggande orsak till sjukdomsutvecklingen. Det kan handla om en ärftlig sårbarhet i kombination med en svårighet, en traumatisk upplevelse eller ökade krav. En psykos kan även utlösas om livssituationen någon gång är för belastande, till exempel vid för lite sömn i kombination med någon annan belastning, vid livskriser eller som en följd av alkohol- och narkotikamissbruk.

Alla kan i princip få något enstaka psykotiskt symtom i samband med svåra påfrestningar. Det behöver inte betyda att man har en psykosjukdom. En del har ibland diskreta hörselhallucinationer som inte påverkar förmågan till ett normalt liv. De behöver kanske ingen behandling alls, utan behöver bara få dela sina upplevelser genom att träffa andra med liknande upplevelser. De flesta av oss har någon gång varit med om att se eller höra sådant som inte existerar i samband med insomning eller uppvaknande. Det kallas hypnagoga hallucinationer och är normalt.



Psykosociala
förbundet

Om de psykotiska upplevelserna fortsätter då personen är vaken, och om de dessutom stör de dagliga rutinerna som att gå till arbetet och träffa vänner, bör personen snarast få psykiatrisk vård. Man brukar tala om två sorters symtom vid psykos, positiva symtom och negativa symtom.

Positiva symtom

De positiva symtomen innebär att någonting läggs till i personens upplevelsevärld, genom till exempel hallucinationer och vanföreställningar.

Hallucinationer

Det finns olika typer av hallucinationer som berör olika sinnen, det vill säga hörseln, synen, smaken och känseln.

Hörselhallucinationer är vanligast och innebär att man till exempel hör röster, knäppningar, brusande ljud eller musik. Rösterna, som kan vara en eller flera, kan kännas som om de kommer från huvudet eller från omgivningen. I båda fallen är rösterna verkliga för den som är sjuk och helt skilda från henne själv. Rösterna är ofta uppmanande eller kommenterande. Röster som uppmanar till handlingar kan innebära en fara för personen själv eller för andra. Därför är det viktigt att den drabbade personen får psykiatrisk behandling snarast. I dag finns behandling som bidrar till att man också kan hantera sina röster. En person som har hörselhallucinationer kan periodvis vara helt uppslukad av det han/hon upplever, vilket gör det svårt för andra att få kontakt.

Vanföreställningar

En vanföreställning är en idé eller tanke som grundar sig på en misstolkning av verkligheten. Definitionen på en vanföreställning är "en okorrigerbar föreställning som inte delas av andra och inte heller kan stämma".

Det finns olika typer av vanföreställningar. Alla är mer eller mindre förståeliga för den närmaste omgivningen. Det kan till exempel vara att ens egna tankar och känslor är styrda av personer utifrån. Det kan handla om känslan av att vara övervakad, förföljd, lurad eller trakasserad. En psykotisk person kan uppfyllas av en känsla av att vara utvald, men hon kan lika gärna känna sig värdelös eller syndig.

En psykotisk person kan uppleva att hon har fått en radiomottagare monterad i hjärnan. Mottagarens meddelande styr hennes tankar och upplevelser. Vanligt är också att normala saker, till exempel ett föremål, tolkas som att det har en speciell betydelse. Då kan ett meddelande på tv:n upplevas som en kod med ett budskap som är direkt riktat till den sjuke.



Psykosociala
förbundet

En särskild form av vanföreställningar som kan vara svår att hantera är förföljelseidéer. De är inte helt otänkbara så det kan ibland vara svårt att avgöra om det verkligen rör sig om en vanföreställning. Om idéerna tonas ner av behandling blir det oftast tydligare att det rör sig om en psykos. När idéerna inte är lika starka är det viktigt att tala om dem och komma överens med exempelvis sin läkare om hur man ska hantera dem nästa gång de uppträder. Om man har förföljelseidéer kan det vara svårt att ta emot hjälp eftersom man inte litar på någon. Då kan en sådan överenskommelse vara till stor hjälp.

Negativa symtom

De negativa symtomen innebär det motsatta, nämligen en förlust av sociala och intellektuella egenskaper som fanns före psykosen. Det visar sig genom att personen isolerar sig alltmer och tappar intresset för omgivningen. Exempel på negativa symtom är:

- apati
- självförsjunkhet
- obeslutsamhet
- glädjelöshet
- koncentrationssvårigheter
- brist på intresse och engagemang
- svårighet att sätta igång med en aktivitet

Sök vård

Om du misstänker att du själv eller en anhörig har drabbats av en psykos bör du snarast ta kontakt med en akutmottagning, hälsovårdcentral eller psykiatrisk öppenvårdsmottagning. Den behandling som erbjuds är i första hand läkemedel.

Källa: www.mind.se