
En folder om psykisk ohälsa,
framtagen av Riksförbundet
för Social och Mental Hälsa,
RSMH, med finansiellt stöd
av Folkhälsomyndigheten.

#snackapsykiskohälsa

Psykos

RSMH

RIKSFÖRBUNDET FÖR SOCIAL OCH MENTAL HÄLSA

Den som går igenom en *psykos* får en förvriden uppfattning av verkligheten. Ungefär 1 500–2 000 personer får en psykos i Sverige varje år. För dig som mår psykiskt dåligt är det bra att veta att du inte är ensam. Psykiatriska diagnoser är något som ökar bland unga och utgör också en stor del av alla sjukskrivningar. Det finns inget skamligt med psykisk ohälsa, och ett första steg mot att må bättre är att våga prata om hur du mår och ta hjälp av andra.

Vad är psykos?

En psykos är en kraftfull psykisk reaktion som innebär att du inte längre kan skilja på fantasi och verklighet. Du kan få hallucinationer, vanföreställningar eller det som kallas tankestörning. Det sistnämnda betyder att du upplever att tankarna blockeras eller att nya tankar kommer in och avbryter. Det gör att det du säger kan verka obegripligt för omgivningen.

Under en psykos kan du även fastna i vissa rörelser och ditt beteende kan verka märkligt och ändamålslost. Du kan höra röster eller uppleva dig vara styrd av omvärlden.

En psykos kan komma plötsligt eller utvecklas under lång tid. Tidiga tecken för människor omkring dig är att du får kraftiga humörsvägningar, svårt att klara arbete eller studier och drar dig undan från omvärlden. Några typiska kännetecken är:

- *Hörsel-, syn-, lukt- och känselupplevelser.*
- *Upplevelse av hot och förföljelse.*
- *Minnessvårigheter.*
- *Apati.*
- *Upplevelse av utvaldhet.*
- *Sömnsvårigheter.*
- *Tankar på döden eller självmord.*

Det kan finnas många bakomliggande orsaker till en psykos. Vår uppväxtmiljö och våra gener kan göra oss olika känsliga. Den kan utlösas av extrem stress som du kan

uppleva vid till exempel ett trauma. Den kan också bero på droger eller hjärnskada. Psykos kan vara återkommande om du till exempel har schizofreni.

Så söker du hjälp

När du får en psykos behöver du snabbt söka och få rätt vård. Det kommer göra att återhämtningen går snabbare och det minskar risken för att du i framtiden får nya psykos. Det gör du enklast genom att vända dig till din vårdcentral. Du kan också ta direkt kontakt med en psykiatrisk mottagning. Om du inte själv kan eller orkar så kan du be någon hjälpa dig. På vårdcentralen får du tid hos en läkare, som ber dig berätta om din situation och hur du mår. Du kan också få svara på frågor genom att fylla i ett formulär och genomgå en kroppslig undersökning för att utesluta fysiska orsaker. Passa på att ställa frågor till läkaren, som i samråd med dig ska göra en bedömning av dina behov utifrån din hälsa.

Om du mår så dåligt att du inte står ut, har planer på att ta ditt liv eller tror att du kan skada dig själv eller någon annan är det viktigt att söka vård omedelbart. Vänta inte! Du kan då antingen ringa 112 eller kontakta en akutpsykiatrisk mottagning.



Vilken vård kan du få?

Om din läkare misstänker att du har en psykos får du remiss till en psykiatrisk mottagning. Där träffar du en psykiater som intervjuar dig om dina besvär. Om du är allvarligt sjuk kan du behöva vårdas på sjukhus under en period.

Behandlingen innebär att du i första hand erbjuds antipsykotisk medicin, som brukar hjälpa i de flesta fall. Läkemedel kan också ge biverkningar, vilket du ska få

information om från din läkare. Fråga vilken medicin som är bäst för dig. Du har också rätt att tacka nej, även om det då blir svårare att bryta en pågående psykos.

Läkemedel behöver ofta kombineras med annan vård. Efter den akuta fasen kan du få psykologisk behandling, vilket innebär terapi och samtalsstöd. I första hand ges kognitiv beteendeterapi (KBT) som kan vara en bra hjälp för att bearbeta det du varit med om och även jobba med eventuella symtom du har kvar.

Det finns samtalsgrupper där du kan få information om vad psykos innebär och där även närstående kan delta. Då kan du förstå dig själv bättre och lära dig känna igen tidiga signaler för om du är på väg in i en ny psykos. Du kan även få stöd i att hitta en fungerande struktur för sömn och dagliga rutiner.

Annan behandling som du kan erbjudas är Fysisk aktivitet på recept, FaR. Det innebär att du får ekonomiskt bidrag för en träningsform som passar dig. Forskning visar att motion har effekt för den psykiska hälsan.

Att kombinera olika insatser är vanligt och ofta nödvändigt. Det är viktigt att din läkare förklarar hur de olika behandlingarna fungerar och att du får vara så delaktig som möjligt i besluten om din vård. Oavsett vilken hjälp du får är det viktigt med kontinuitet och långsiktighet. Behandling med läkemedel kan ibland behöva fortsätta under lång tid.

Dina rättigheter som patient

Du har rätt till god vård och ett respektfullt bemötande från de som ska hjälpa dig. Om du har klagomål är det alltid bäst att prata med din läkare, men om det inte fungerar finns det andra möjligheter. **Second opinion** betyder att en annan läkare gör en bedömning. Om det uppstår problem med kontakterna i vården kan du vända dig till **Patientnämnden**. Känner du dig felaktigt behandlad kan du göra en anmälan till **Inspektionen för vård och omsorg, IVO**.

Vad kan du göra själv?

Försök att få struktur i vardagen och skapa rutiner, det minskar risken för att du ska få en ny psykos. Du behöver tillräckligt med sömn och få en bra balans mellan aktivitet och vila. Även om du inte orkar göra det du brukar, är det viktigt att göra något. Försök att:

- *Vara snäll mot dig själv och acceptera den du är.*
- *Gå utomhus varje dag, dagsljus är viktigt för sömnen.*
- *Röra på dig regelbundet, hitta en motionsform du gillar.*
- *Äta ordentligt och regelbundet.*
- *Vila och ta eventuellt hjälp av mindfulnessövningar för att slappna av.*
- *Göra något du tycker om, även om det tar emot.*
- *Undvika droger och dricka alkohol med måtta.*

Glöm heller inte bort att hålla kontakten med – och ta hjälp av – vänner och närstående. Du behöver inte kämpa och vara stark helt på egen hand. Inom Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH, kan du träffa likasinnade, ta del av kamratstöd och delta i aktiviteter.

För dig som anhörig

Det är ofta en anhörig som först upptäcker när någon börjar må dåligt. Då kan man spela en viktig roll att motivera den som har psykos att söka behandling. Det kan samtidigt vara jobbigt att se på när någon närstående far illa. Därför är det bra att ta hand om sig själv för att orka stötta. Grupper och träffar för anhöriga kan finnas inom kommunen, vården eller hos olika intresseorganisationer.

»För min del var det så att jag helt enkelt tappade verkligheten. Jag inbillade mig en massa saker som inte fanns. Jag upplevde att tv, radio och tidningar kommunicerade med mig.«

KHAI

#snacka psykisk ohälsa

RSMH uppmuntrar till samtal om psykisk ohälsa.
Var med i snacket du med!



Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH, är en organisation som arbetar för bättre vård, mer kunskap och allas rätt till god psykisk hälsa. RSMH har funnits sedan 1967 och har tusentals medlemmar och många lokalföreningar över hela landet. Vill du bli medlem eller veta mer? Läs på www.rsmh.se eller ring vårt förbunds kansli, telefon 08-120 080 40.