

# Hvad er en psykose?

Ved OPUS - sygeplejerskerne

Jess Rydell Nielsen og Pia Larsen Døj

REGION SJÆLLAND  
MIDT- OG VESTSJÆLLANDS HOSPITAL



*- vi er til for dig*

- Hvad er Psykose - diagnose
- Årsager og symptomer
- Stigmatisering
- Hvordan kan jeg få hjælp og hvad kan jeg selv gøre ?

- En diagnose er ikke en beskrivelse af ens personlighed, men en samling af symptomer
- En diagnose er et arbejdsredskab for behandlerne
- Diagnoser beskrives ud fra et klassifikationssystem (ICD10) – med udgangspunkt i hvilke symptomer , der er tilstede.

# Hvad er Psykose?

- Man opfatter omverdenen anderledes end de fleste andre mennesker - ændret virkelighedsopfattelse
- Sanseindtryk opleves forstærkede og forstås anderledes end sædvanligt
- Manglende grænser mellem en selv og omverdenen - man kan blive i tvivl om, hvad man hører, ser, mærker, fornemmer og tænker
- Ofte er disse ændringer skræmmende

# Ikke psykose

**Mig - mine tanker, mine følelser  
Jeg er mig. Jeg kender mig selv**

**Klar grænse**

**Omgivelserne -  
lyde, synsindtryk, lugte, berøring  
andre mennesker**

De snakker om mig,  
Jeg hører stemmer

Jeg kan ikke tænke klart

Ser og mærker forskellige mærkelige ting

Er der en plan med mig?  
Ler de af mig?

Jeg kan ikke kende mine  
tanker

Kan de høre mine tanker ?  
Hvad vil de mig?

# Årsager til psykose

- Biologiske faktorer: f.eks. arvelige faktorer, infektioner i graviditeten, fødselskomplikationer
- Psykosociale faktorer f.eks. tidlige traumer, belastet opvækst, mobning
- Man taler ofte om flere faktorer, der spiller sammen; en biologisk/psykologisk sårbarhed og oplevet stress - påvirkning

En psykose kan optræde som et symptom eller en del af andre psykiske, fysiske eller belastningsrelaterede lidelser, f.eks. ved:

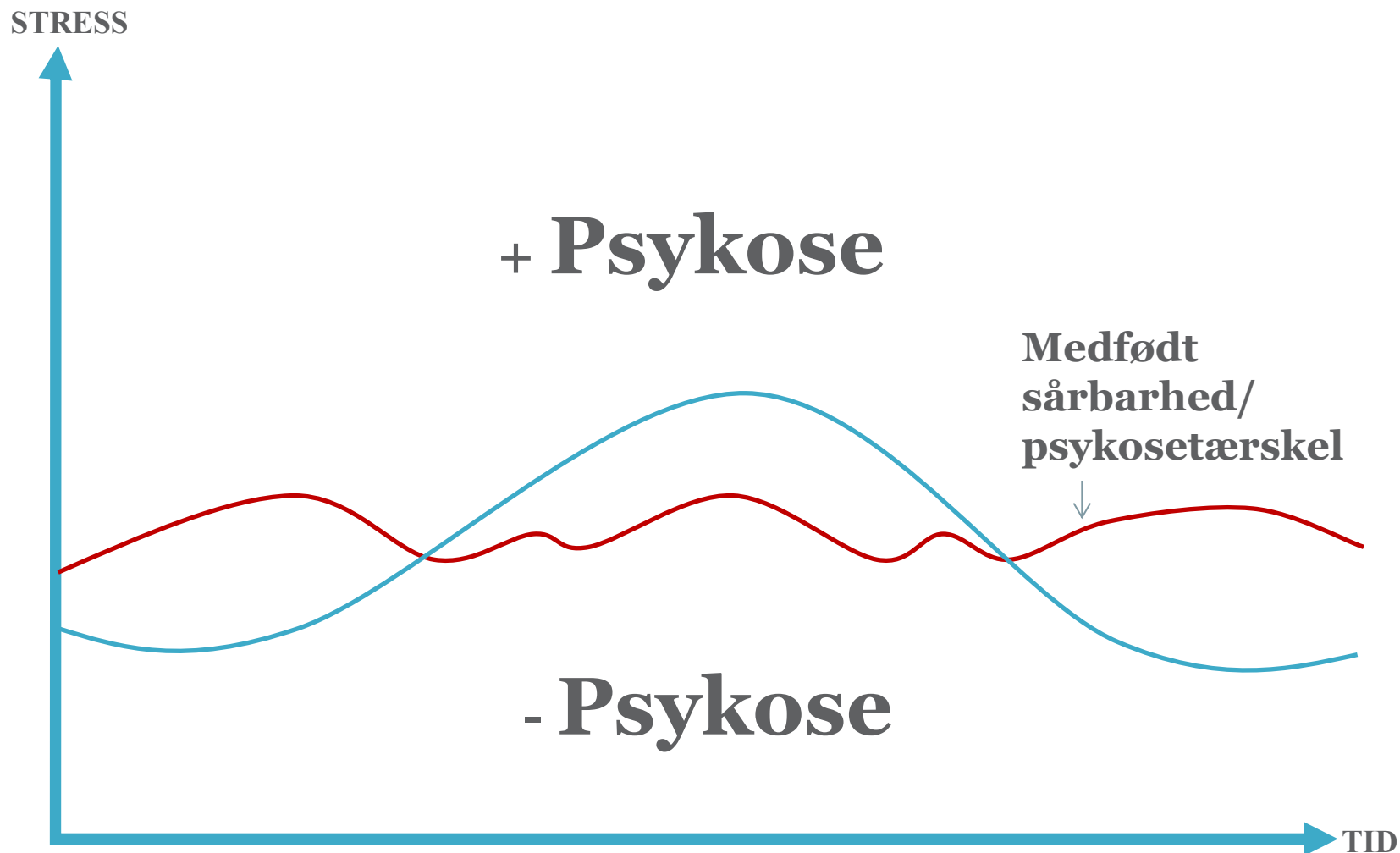
- Skizofreni
- Svær depression
- En mani tilstand ved bipolar lidelse
- Svær Demens - organiske psykoser
- Voldsom og langvarig stress
- Alkohol og andre rusmidler
- Akut forvirringstilstand udløst af svære infektioner, væskemangel
- Høj feber
- Stofskiftesygdomme: ekstremt lavt blodsukker og ubalancer i skjoldbruskkirtlen
- Emotionelt ustabil personlighedsstruktur eller skizotypisk personlighedsstruktur
- Posttraumatisk stressforstyrrelse (PTSD)
- Ekstrem mangel på søvn

# Stress- sårbarhedsmodel

REGION SJÆLLAND  
MIDT- OG VESTSJÆLLANDS HOSPITAL



*-vi er til for dig*



# Symptomer ved psykose

- Positive symptomer (produktive)
- Negative symptomer (mangel på )
- Kognitive vanskeligheder (handler om tænkning)

Stor forskel på hvordan symptomerne  
viser sig for andre og hvordan de opleves

## Positive symptomer

- Hallucinationer: Ikke-virkelige sanseoplevelser (syn, hørelse, smag, lugt og følesans)
- Vrangforestillinger: Tanker og forestillinger, der ikke er i overensstemmelse med virkeligheden, fx. paranoia.
- Tankeforstyrrelser: Tankerne er kaotiske , kan opleves som tankemylder eller som at tankerne stopper.
- Gør ting man ikke plejer: Tager anderledes tøj på, snakker højt med sig selv.

# Negative symptomer

- Følelserne ændrer sig, bliver mindre intense eller svære at mærke
- Interesser forsvinder
- Vanskeligheder med at tage initiativ
- Vanskeligheder med at deltage i aktiviteter
- Mangel på energi
- Fornemmelse af at mangle ord, når man taler med andre

# Kognitive forstyrrelser

Besvær med :

- At være opmærksom
- At koncentrere sig
- At huske
- At reagere hurtigt
- At have overblik

## Andre symptomer ved psykose

- Angst
- Depression
- Selvmordstanker
- Fobier
- Tvangstanker og tvangshandlinger
- Spise - og søvnforstyrrelser

# Muligt forløb af sygdommen

- Akut fase - angst, kaos og mange psykosesymptomer (14 dage -3 måneder)
- Bedrings/stabiliseringsfase - symptomerne forsvinder, får det gradvist bedre, genvinder færdigheder (3 måneder – 1 år)
- Vedligeholdelsesfasen - vedligeholde de gode resultater ved fortsat træning, justere behandling afhængig af behov

# Prognose/fremtiden

Det er meget individuelt hvilket forløb sygdommen får:

- Nogle bliver fuldstændig fri for symptomer
- Nogle får symptomer, der ikke i væsentlig grad påvirker deres liv
- Nogle har belastende symptomer, der udover behandling kræver støtte i hverdagen

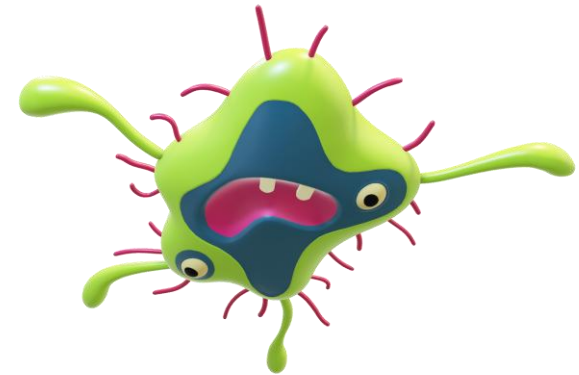
# At føle sig anderledes

- Inden og når man begynder at få symptomer, kan oplevelsen af at være anderledes allerede være til stede
- Nogen kender det måske fra barndommen, hvor det at være anderledes kan medføre mobning, udelukkelse eller tilbagetrækning



# At føle sig anderledes

- Det at man føler sig anderledes, medvirker også til, at man oplever ensomhed og har sværere ved at kontakte andre
- Dette kan medføre følelsen af mindreværd



- Stigmatisering af psykoser er en udbredt byrde, hvor negative fordomme og myter om farlighed eller uforudsigelighed fører til diskrimination og social eksklusion af ramte personer

# Mulige konsekvenser af stigmatisering ?

- **Skjuler sygdommen:** Mange bruger store ressourcer på at skjule deres symptomer eller diagnose af frygt for negative reaktioner på job og i sociale relationer.
- **Selvstigmatisering:** Patienter kan tage samfundets fordomme til sig, hvilket sænker selvværd og håb samt leder til isolation.
- **Forringet helbredelse:** Fordomme og frygt gør det sværere at søge den nødvendige hjælp i tide.

# Fra en patients virkelighed

REGION SJÆLLAND  
MIDT- OG VESTSJÆLLANDS HOSPITAL  
*- vi er til for dig*



# Hvordan kan jeg få hjælp?

## Hvad kan jeg selv gøre?

- Psykoedukation
- Forebyggelse/ nedsættelse af stressfaktorer
- støtte til at genvinde kontrollen over sit eget liv
- opbygge en meningsfuld hverdag, uanset om der stadig er symptomer til stede eller ej
- Behandling af underliggende lidelse
- Inddragelse af netværket
- Fællesskaber -fritidsaktiviteter
- Helhedsorienteret støtte- kommune- psykiatri- netværk
- Top team
- Opus

# Et konkret eksempel på et redskab

| Situation                                                                                                                                    | Negative tanke                                                            | Følelse | Adfærd           | Alternativ tanke/adfærd                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Når der stilles krav til at "jeg skal gøre noget"</b><br><b>Ting jeg skal gøre fx</b><br><b>-lave lektier</b><br><b>-rydde værelse op</b> | Uoverskuelighed.<br>Jeg har ikke overskud. Jeg burde bare kunne gøre det. |         | Udsætter opgaver | Det hjælper ikke at udsætte<br>Ikke tænke bare gøre<br>Lave en struktur med mentor<br>Lektier skal laves inden aftensmaden<br>I strukturen skal ligge at de dage der skal gøres hovedrent skal der ikke være andre krav. |

# Endnu et...

| Situation                              | Negativ tanke                                                                                                                                                                          | Følelse                                                                                                 | Adfærd                                                                                              | Alternativ tanke/adfærd                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ser mennesker, ser sort silhuet</b> | Er der nogen i huset, hvem er det<br>Tænk nu hvis det er rigtigt<br>Kan jeg stole på mine sanser<br>Tænker lige så snart jeg er alene hjemme om der kunne komme nogen (det uforudsete) | Bange og nervøs<br>Forvirret over hvad der er virkeligt og ikke virkeligt<br>Utryghed ved at være alene | Dobbelt tjekker, ved at kigge til siderne<br>Dobbelttjekker ved at spørge andre om de ser det samme | Sandsynligheden for at der er nogen er 0%<br>Sandsynligheden der er nogen der har en nøgle er 0%<br>Jeg kan roligt stole på mine sanser når jeg har tjekket<br>Det er min hjerne der spiller mig et pus |

**Nu er det tid til spørgsmål og  
kommentarer**



# TAK FOR I DAG

