

Metakognitiv Terapi



DEL 10: ÅTERFALLSPREVENTION

Psykos/schizofreni: Diagnos eller stigma?

Termen psykos eller schizofreni tolkas ofta fel av många människor. Kopplat till en skev beskrivning i media blir personer med psykos ofta ettikerade som farliga och oförutsägbara.

Sjukdomens huvudsakliga symptom är:

Hallucinationer: t. ex. höra offensiva röster

Vanföreställningar: t. ex. att vara övertygad om att vara förföljd av säkerhetspolisen eller att vara utvald att rädda världen

Andra (ospecifika) symtom: t. ex. depression, svårigheter med tal och uppmärksamhet

Informera dig själv om ämnet psykos- det är bättre att korrigera felaktiga antaganden genom att använda sig av fakta.

Psykos/schizofreni: Diagnos eller stigma?

Schizofreni är inte en sjukdom som syns. Det är ditt beslut om du vill eller inte vill berätta för andra om din diagnos. Särskilt om du inte känner en person särskilt väl så är det oftast bättre att i stora drag beskriva din sjukdom istället för att använda facktermer som oftast kan missuppfattas.

(Exempel) "För ett tag sedan led jag av psykiska problem som orsakades av stress. Jag hade uppfattningen att andra hade någonting emot mig. Det visade sig att inte vara sant. Det har också hänt att jag misstog ljud som röster..."

Kom ihåg: Ingen är *immun* mot mentala kriser! Var femte människa lider av psykiska sjukdomar åtminstone en gång under livet.

Result av en undersökning i den allmänna befolkningen

Vissa psykos-liknande upplevelser är ganska vanliga hos den allmänna befolkningen. I motsats till hos personer med psykos leder dessa upplevelser inte till nedsättningar i vardagen och bedöms oftast inte vara 100 % sanna.

Uttalanden från personer utan en psykotisk sjukdom	ja-svar
Upplever du någonsin att människor kan kommunicera via telepati?	61%
Tror du på trolldom, voodoo eller det ockulta?	44%
Upplever du någonsin att andra människor kan läsa dina tankar?	33%
Upplever du någonsin att alla andra skvallrar om dig?	32%
Har du någonsin haft övernaturliga upplevelser?	26%
Känns saker runt dig någonsin överkliga, som om allt var en del i ett experiment?	26%
Upplever du någonsin att du är förföljd på något sätt?	19%
Upplever du någonsin att saker i tidningar eller på tv speciellt är riktade till dig?	16%
Hör du emellanåt röster fast ingen är i närheten?	15%

Återfallsprevention

en episod



Psykiska sjukdomar (t. ex. psykos) kan återkomma, men behöver inte göra det. Det ser olika ut för olika individer:

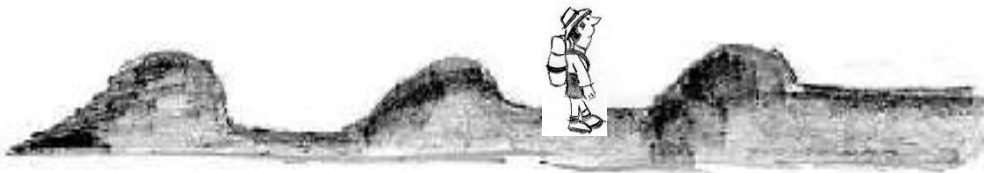
flera episoder



flera episoder med några symtom i mellan

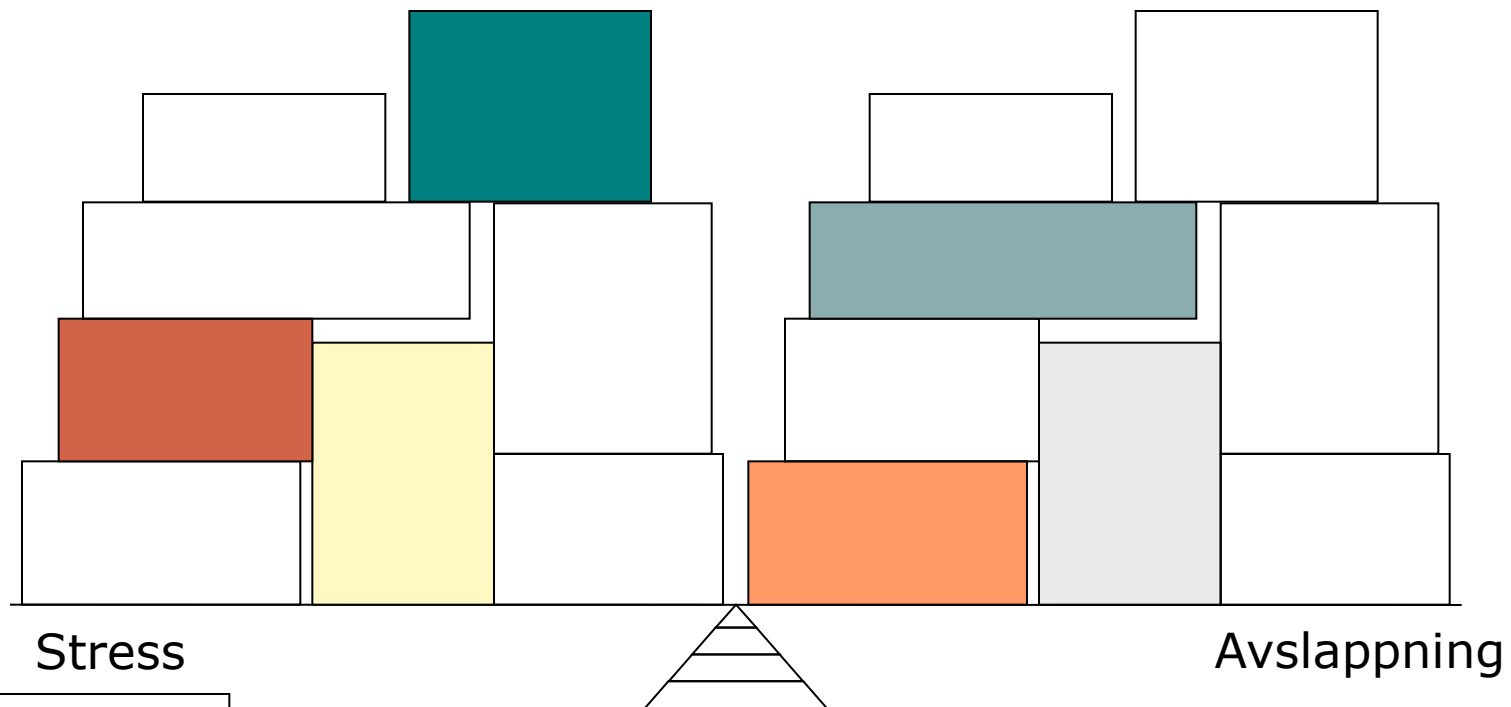


flera episoder med ökat antal symtom i mellan



Stresskalor

För välbefinnade behöver stress och avslappning vara i balans. Om påfrestning uppstår blir skalorna obalanserade. Detta ökar risken för återfall.



Att minska stress



- Tillåt dig själv att ta pauser och raster
- Gör saker som du tycker är kul
- Lär dig avslappningstekniker
- Tillåt vänner att hjälpa dig
- Gör planer; tänk ut intentioner från A till Ö

Tidiga varningstecken tagna från checklistan

- ☐ Jag föredrar att vara ensam hemma istället för att gå ut och göra saker med andra.
- ☐ Jag har blivit mer tyst.
- ☐ Jag har blivit ganska timid och osäker bland andra personer.
- ☐ Jag har svårare för att avläsa andras ansiktsuttryck och har svårigheter med att bedömma vad de kan tänkas tänka.
- ☐ ...
- ☐
- ☐



→ arbetsblad
10.2a, b

Krisplan

Vad kan jag göra när jag märker tidiga varningstecken på psykos?

Symtom	Vad jag kan göra:
Väldigt tidiga varningstecken: t. ex. sömnsvärigheter, känslighet	t. ex. ta hand om mig själv bättre, gå och lägga mig tidigt, ta det lugnt (mindre alkohol och festande), göra saker som är avslappnande (lyssna på musik).
Tidiga varningstecken: t. ex. inte vara kapabel att klara av att gå till jobbet eller skolan, kommer oftare i konflikter med andra	t. ex. jag försöker att minska stress även hårdare genom att exempelvis göra avslappningsövningar. Jag frågar personer som jag litar på om de har märkt några förändringar eller inte.
Sena varningstecken: t. ex. känslan av att andra pratar om mig eller skrattar åt mig	t. ex. jag går igenom materialet från den Metakognitiva Terpin (t. ex. gult kort) och tänker på möjliga alternativa förklaringar för mina antaganden.
Första psykotiska symtomen: t. ex. höra förolämpande röster	t. ex. jag ringer min psykolog och bokar en besökstid.
Allvarliga psykotiska symtom: t. ex. övertygad om att vara observerad genom kameror hemma	t. ex. jag vänder mig till någon jag litar på och som känner till mitt tillstånd och som ser till att jag får sjukhusvård. En behandling med (eller ökad dos av) neuroleptika kan vara nödvändig.



Inlärningsmål:

- Psykos/schizofreni är inte en sjukdom som syns. Det är ditt beslut för vem och hur mycket du vill berätta för andra om din sjukdom. Men var fullständigt ärlig med professionella för att försäkra dig om att du får bästa tänkbara hjälp och stöd.
- Var medveten om symtom på stress eftersom det i extrema fall kan bidra till utveckling av psykiska sjukdomar.
- Tillåt dig själv tillräckligt med raster och tänk på strategier som kan hjälpa dig att minska stress.
- Ett återfall i psykos sker inte plötsligt utan föregås av olika (tidiga) varningstecken (t. ex. sömnstörningar, att inte kunna ta sig samman, irritabilitet). Var medveten om dessa varningssignaler och använd din individuella krisplan om du uppmärksammar några.