

MODUL 2

Nyttige fakta om psykiske lidelser

Individuell mestring og tilfriskning

// Jeg trodde jeg var den eneste som hadde det slik. Jeg ante ikke at det jeg opplevde, var symptomer på posttraumatisk stresslidelse (PTSD). Da jeg forsto hva som skjedde med meg, var det lettere å slutte å drikke.”

— SHONDA M., kundebehandler, i tilfriskning fra PTSD og alkohollidelse

Spørsmål for å komme i gang:

Hva er vanlige symptomer på psykiske lidelser?

Hva er vanlige former for psykiske lidelser?

Hvilke positive ting kan du gjøre for å håndtere symptomene?

Har du opplevd negative holdninger til psykiske lidelser fra andre?

Har du selv negative holdninger til mennesker med psykiske lidelser?

Hvilke ressurser har du hvis du opplever diskriminering?

Vi gjennomgår 6 emner i denne modulen:

Emne 1: Forstå diagnose, årsak og forløp ved psykiske lidelser

Emne 2: Nyttige fakta om schizofreni og schizoaffektiv lidelse

Emne 3: Nyttige fakta om bipolar lidelse og depresjon (stemningslidelser)

Emne 4: Nyttige fakta om posttraumatisk stresslidelse (PTSD)

Emne 5: Ta positive steg for å håndtere psykiske lidelser

Emne 6: Håndtere negative holdninger knyttet til psykiske lidelser (stigmatisering)








Bestemme en agenda:

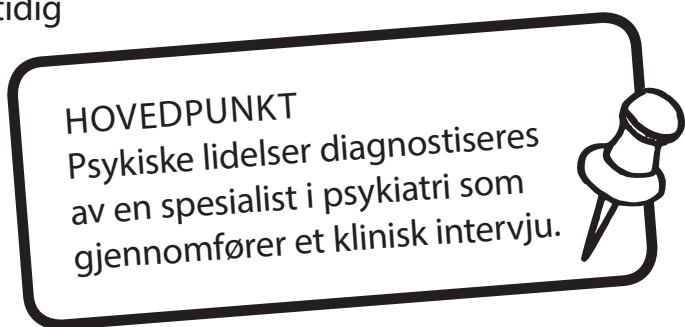
Format for hver IMR-time:

1. Gå gjennom forrige time
 2. Gjennomgang av:
 - hjemmeøvelser
 - mål
 - rusmiddelbruk
 - symptomer
 3. Få informasjon om et nytt emne
 4. Oppsummere timen og bestemme hjemmeøvelser
-

Emne 1 Forstå diagnose, årsak og forløp ved psykiske lidelser

I dag skal vi se nærmere på disse sju temaene for å forstå mer av psykiske lidelser:

-  Hvordan diagnostiseres psykiske lidelser?
-  Teorier om hva som utløser psykiske symptomer
-  Hvorfor kan man få ulike diagnoser på ulike tidspunkter?
-  Hvilke viktige forskjeller er det mellom schizofrenispektrumtilstander og stemningslidelser?
-  Hvordan er forløpet ved psykiske lidelser?
Hva skjer ette at du begynner å utvikle symptomer?
-  Man kan ha mer enn én psykisk lidelse samtidig
-  Rusmiddelbruk og psykiske lidelser



HOVEDPUNKT
Psykiske lidelser diagnostiseres av en spesialist i psykiatri som gjennomfører et klinisk intervju.

Hvordan diagnostiseres psykiske lidelser?

Verken blodprøver, røntgenundersøkelser eller hjerneskanning kan avdekke om man har en psykisk lidelse. Psykiske lidelser diagnostiseres av en spesialist i psykiatri som gjennomfører et klinisk intervju. Dette er som regel en lege, men en sykepleier, psykolog eller sosialarbeider kan også gjennomføre intervjuet. Intervjueren stiller spørsmål om symptomer personen kan ha opp-levd, hvor lenge symptomene varte hvis de er borte og om personen drakk eller brukte narkotika mens han/hun hadde psykiske symptomer. Intervjueren spør også hvordan personen fungerer på ulike livsområder som relasjoner, skole og arbeid.

Teorier om hva som utløser psykiske symptomer


Det er mange teorier om hva som utløser psykiske symptomer, og flere av disse kan være riktige. Det forskes fortsatt for å forstå årsakene til psykiske lidelser. Ifølge en teori som har bred oppslutning, påvirker både biologisk sårbarhet og stress utviklingen av psykiske symptomer. Å være sårbar overfor noe betyr at vi er mer utsatt for å bli påvirket eller skadet av det.

Biologisk sårbarhet betyr at en person har økt risiko for å utvikle en fysisk eller psykisk lidelse. Noen har f.eks. en biologisk sårbarhet for å utvikle astma, høyt blodtrykk eller diabetes. Noen sykdommer «ligger i familien» og kan til dels ha en genetisk årsak. Biologisk sårbarhet kan være arvelig. Eller det kan påvirkes av andre faktorer, enten under fødselen (f.eks. komplikasjoner under svangerskapet eller ved forløsningen) eller tidlig i livet (f.eks. eksponering for mye stress eller traume).

Med stress menes press, belastning eller anspenhet man ofte føler når man står overfor krevende situasjoner eller hendelser. Stress kan bidra til at man utvikler en psykisk lidelse, forverring av psykiske symptomer og økt risiko for tilbakefall.

Personer som har opplevd mye stress i barndommen, har større risiko for å utvikle en psykisk lidelse. Det er flere typer stressfylte, negative og traumatiske barndomsopplevelser som kan øke en persons sårbarhet for psykiske lidelser. Eksempler er:

- fattigdom
- fysiske eller seksuelle overgrep
- omsorgsvikt
- eksponering for kriminalitet og vold
- atskillelse fra foreldrene
- psykiske overgrep



HOVEDPUNKT
Psykiske lidelser er ikke
din feil.

Det pågår forskning for å få en bedre forståelse av effekten av negative barndomsopplevelser og hvordan man kan hjelpe mennesker å komme over dem.

Hvorfor kan man få ulike diagnoser på ulike tidspunkter?

Etter at man har utviklet symptomer på en psykisk lidelse, får man ofte en diagnose. Du kan få ulike på ulike tidspunkter i livet. Dette kan være forvirrende, og du vil kanskje lure på hvorfor diagnosene er forskjellige, og hvilken diagnose som er riktig. Det er tre hovedgrunner til at du kan få ulike psykiatriske diagnoser:

1. Symptomene på mange psykiske lidelser (schizofreni, schizoaffektiv lidelse, bipolar lidelse, alvorlig depresjon og posttraumatisk stresslidelse) overlapper hverandre, og det er ikke alltid klart hvilke symptomer som er mest alvorlige.
2. Symptomer kan endre seg over tid. Noen symptomer kan være alvorlige og problematiske på et tidspunkt og mindre alvorlige på et annet. Andre symptomer kan dukke opp eller bli mer problematiske på et senere tidspunkt. Dette kan føre til at diagnosen endres.
3. Særlig schizofrenispektrumtilstander og stemningslidelser blir ofte sammenblandet og feildiagnostisert.

Hvilke viktige forskjeller er det mellom schizofrenispektrumtilstander og stemningslidelser?

Schizofreni og schizoaffektiv lidelse er sykdommer som ligner hverandre. De går iblant under samlebetegnelsen «schizofrenispektrumtilstander». Bipolar lidelse og alvorlig depresjon er også sykdommer som ligner hverandre, og går under samlebetegnelsen «stemningslidelser».

Her er noen viktige forskjeller mellom disse lidelsene:

Diagnoser knyttet til schizofreni-spektrumtilstander

- Personer med diagnosen schizofrenispektrumtilstand har hatt enkelte psykotiske symptomer som hallusinasjoner eller vrangforestillinger når sinnstilstanden deres er normal.
- Personer med schizoaffektiv lidelse har hatt alvorlige symptomer som depresjon eller mani i et lengre tidsrom. Dette er hovedforskjellen mellom schizofreni og schizoaffektiv lidelse.
- Personer med schizofreni kan også oppleve slike stemningssymptomer, men symptomene er som regel mindre alvorlige eller har vart i en kortere periode.

Diagnoser knyttet til stemningslidelser

- Personer med bipolar lidelse opplever symptomer på mani før eller senere i livet, eller en noe mildere form for mani som kalles «hypomani».
- Personer med alvorlig depresjon har ikke maniske eller hypomaniske symptomer. De har kun depressive symptomer.
- De fleste med bipolar lidelse har også depressive symptomer på et eller annet tidspunkt i livet, men noen har det ikke.
- Personer med stemningslidelser kan også ha psykotiske symptomer når sinnstilstanden deres er depressiv eller manisk. Disse psykotiske symptomene forsvinner imidlertid når sinnstilstanden deres er normal, i motsetning til hva som er tilfellet med personer med schizofrenispektrumtilstander.

Hvordan er forløpet ved psykiske lidelser? Hva skjer etter at du begynner å utvikle symptomer?

Psykiske lidelser utvikler seg vanligvis mellom slutten av tenårene og midten av voksenlivet (mellom 17 og 45 år). Man kan imidlertid også utvikle disse lidelsene tidligere eller senere i livet.

Psykiske lidelser rammer på forskjellige måter, blant annet hvor ofte man har symptomer, hvor alvorlige symptomene er og i hvor stor grad sykdommen påvirker livet. Symptomene kan arte seg som beskrevet under:

- Noen har en mildere variant av sykdommen og opplever kun symptomer noen få ganger i livet.
 - Andre opplever flere episoder og kan ha behov for sykehusinnleggelse.
 - Noen opplever symptomer, men har ikke alvorlige episoder som krever innleggelse.
-

Forts. på neste side...

Når symptomene kommer tilbake eller blir betydelig forverret, sier vi at personen har et «tilbakefall», et «oppbluss av symptomer» eller en «akutt episode». Du finner mer informasjon om tilbakefall i modul 10, Lage en plan for å holde deg frisk. Følgende strategier kan bidra til å motvirke tilbakefall eller gjøre et potensielt tilbakefall mindre alvorlig:

- Ta medisiner for å redusere symptomer
- Lære mestringsstrategier for å takle stress
- Lære mestringsstrategier for å takle symptomer
- Identifisere tidlige varselsignaler om tilbakefall
- Ha en plan for å respondere på tidlige varselsignaler om tilbakefall
- Bygge relasjoner med støttepersoner
- Få en sunn livsstil med trening og et sunt kosthold


Alle som har en psykisk lidelse, er i stand til å håndtere symptomer mer effektivt og få et produktivt, meningsfylt liv.



La oss snakke om det

Hva er din erfaring med symptomer på psykiske lidelser?

Har du hatt tilbakefall av symptomer?



HOVEDPUNKT
Psykiske lidelser er ofte episodiske, noe som betyr at symptomene kommer og går og varierer i intensitet.

Man kan ha mer enn én psykisk lidelse samtidig

Personer som er diagnostisert med en psykisk lidelse, har ofte en annen psykisk lidelse samtidig. Et vanlig eksempel på dette er personer som har posttraumatisk stresslidelse (PTSD) og depresjon. Det er flere grunner til dette:

- Noen sykdommer gir økt risiko for å få andre sykdommer. Personer med PTSD har f.eks. ofte problemer med personlige relasjoner, noe som kan bidra til stress og gjøre dem mer utsatt for å utvikle depresjon.
- Symptomer på de enkelte lidelsene kan overlappe hverandre. Søvnproblemer og konsentrasjons-vansker er f.eks. vanlige symptomer på både PTSD og depresjon.
- Samme grunnleggende hendelse eller årsak kan bidra til at man utvikler mer enn én lidelse. Personer som blir utsatt for en traumatisk opplevelse, har blant annet økt risiko for å få depresjon og nervøst sammenbrudd, noe som kjennetegner PTSD.

Det er viktig å huske at en diagnose på en psykisk lidelse må bekreftes gjennom et klinisk intervju. Intervjueren vil stille grundige spørsmål om alle symptomer som kreves for å diagnostisere en psykisk lidelse.

Å ha to psykiske lidelser kan være mer utfordrende og påvirke livet i større grad. En lidelse kan også forverre symptomene til en annen sykdom. Men det er absolutt håp. Får man behandling for begge de psykiske lidelsene samtidig, kan tilfriskningen bli mer fullstendig.

Rusmiddelbruk og psykiske lidelser

Mange som opplever symptomer på en psykisk lidelse, har rusproblemer. Symptomene på den ene lidelsen kan forverre symptomene på den andre. Symptomene på hver lidelse påvirkes også av mange av de samme tingene, som biologi og levevilkår.

Du får vite mer om hvordan stress og biologisk sårbarhet kan påvirke psykiske lidelser og rusproblemer i:



Modul 5, Takle stress, og
Modul 3, Nyttige fakta om ruslidelser.



Hjemmeøvelse

"Øvelse
gjør mester!"

Forstå diagnose, årsak og forløp ved psykiske lidelser

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

ALTERNATIV 1:

Snakk med noen du stoler på (f.eks. en i familien, en venn eller en i staben) om det du har lært i dag om psykiske lidelser og symptomer.

ALTERNATIV 2:

Hvis du har fått mer enn én diagnose over tid, kan du lage en liste over diagnosene.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

.....
Hva jeg skal gjøre

.....
Når

.....
Hvor

.....
Med hvem



Måloppfølging

Ta en titt på måloppfølgings-skjemaet ditt. Hvilket steg vil du jobbe med denne uken?

For å fullføre dette steget skal jeg bruke følgende plan:

.....
Når

.....
Hvor

.....
Steget jeg vil jobbe med

.....
Med hvem



HOVEDPUNKTER • Emne 1

Forstå diagnose, årsak og forløp ved psykiske lidelser

Psykiske lidelser diagnostiseres av en spesialist i psykiatri som gjennomfører et klinisk intervju.

Psykiske lidelser er ikke din feil.

Psykiske lidelser er ofte episodiske, noe som betyr at symptomene kommer og går og varierer i intensitet.

Emne 2 Nyttige fakta om schizofreni og schizoaffektiv lidelse

I dag skal vi diskutere disse fem temaene for å gi deg en bedre forståelse av schizofreni og schizoaffektiv lidelse:



Hva er schizofreni og schizoaffektiv lidelse?



Hva er symptomene på schizofreni og schizoaffektiv lidelse?



Stemningssymptomer ved schizoaffektiv lidelse



Rusmiddelbruk og schizofreni og schizoaffektiv lidelse

Eksempler på personer som har schizofreni eller schizoaffektiv lidelse

Hva er schizofreni og schizoaffektiv lidelse?

Schizofreni og schizoaffektiv lidelse er psykiske lidelser som rammer mange. Begge disse sykdommene forekommer i alle land, kulturer, etniske grupper og samfunnslag. Schizofreni og schizoaffektiv lidelse gir symptomer som kan påvirke mange sider av livet, særlig arbeid og sosialt liv.

Schizofreni og schizoaffektiv lidelse påvirker i hovedsak oppfatninger og tankemønstre. Noen symptomer gjør det vanskelig å vite hva som er virkelig, og hva som ikke er det. Slike symptomer har blitt beskrevet som å «drømme mens du er lys våken». Andre symptomer kan skape problemer med motivasjon, konsentrasjon og opplevelse av glede. Tallene under viser hvor mange som har disse lidelsene:

- Ca. 1 av 100 personer (1 prosent) utvikler schizofreni på et eller annet tidspunkt i livet.
- Ca. 1 av 200 personer (0,5 prosent) utvikler schizoaffektiv lidelse på et eller annet tidspunkt i livet.

Selv om symptomer på schizofreni og schizoaffektiv lidelse kan være utfordrende, er det viktig å huske at det er mange grunner til å være optimistisk:

- Det finnes effektiv behandling for begge lidelser.
- Man kan lære å håndtere schizofreni og schizoaffektiv lidelse effektivt.
- Personer med schizofreni og schizoaffektiv lidelse kan leve et produktivt og meningsfylt liv.

Jo mer du forstår av lidelsen din, og jo mer aktivt du går inn for behandlingen, desto bedre vil du føle deg, og desto mer kan du utrette for å nå målene dine i livet.

Hva er symptomene på schizofreni og schizoaffektiv lidelse?

Det er viktig å være klar over at symptomer på schizofreni og schizoaffektiv lidelse også forekommer ved andre psykiske lidelser. En diagnose stilles basert på en kombinasjon av:

- symptom mønster
- hvor lenge symptomene har vart
- symptomenes intensitet
- Det tas ikke hensyn til symptomer som kun forekommer når en person har brukt alkohol eller andre rusmidler.



La oss snakke om det

Hva vet du om schizofreni og schizoaffektiv lidelse?





Mestre det selv

Psykotiske symptomer ved schizofreni og schizoaffektiv lidelse

Listen under beskriver psykotiske symptomer ved både schizofreni og schizoaffektiv lidelse. Det gis en definisjon på hvert symptom og eksempler på hvordan ulike symptomer kan arte seg.

Jeg har hatt en lignende opplevelse



Symptom	Eksempel
Hallusinasjoner eller illusjoner: høre stemmer som ikke er der	Høre en stemme som sier at du er en dårlig person, og at du skal skade deg selv.
Hallusinasjoner: se ting som andre ikke ser	Se en løve i døråpningen når det ikke er noe der.
Innbilninger eller vrangforestillinger: paranoid følelse av at personer eller organisasjoner er imot deg og vil skade deg	Tro at andre snakker om deg bak din rygg når de ikke gjør det. Tro at andre prøver å skade deg eller sammensverge seg mot deg.
Innbilninger: tro at du er rik og mektig eller har spesielle evner når du ikke har det	Tro at du kan lese andres tanker eller spå om fremtiden når du ikke kan det.
Innbilning: tro at ting refererer til deg når de ikke gjør det	Tro at personen i radio, på TV eller Internett snakker direkte til deg. Tro at du får spesielle meldinger eller signaler fra f.eks. tallene på et nummerskilt.
Innbilninger: mene ting som andre synes er rart eller underlig	Tro at andre kan lese tankene dine eller høre hva du tenker. Tro at du har en databrikke i hjernen som styrer handlingene dine.
Tankeforstyrrelse eller forvirret tankegang: problemer med å holde deg til saken, eller snakke eller skrive på en uorganisert måte som andre har vanskelig for å forstå	Hoppe fra et tema til et annet, slik at det blir vanskelig for andre å forstå deg. Finne på ord og uttrykk. Miste tråden når du snakker. Ha en opplevelse av at tankene dine er «blokkert».



La oss snakke om det ... Hvilke av disse psykotiske symptomene har du opplevd? Hvordan var det for deg å oppleve disse symptomene?



Mestre det selv

Andre symptomer eller problemer knyttet til schizofreni og schizoaffektiv lidelse

Tabellen under beskriver andre vanlige symptomer og problemområder som personer med schizofreni eller schizoaffektiv lidelse kan oppleve. Gå gjennom symptomlisten med din IMR-terapeut og vurder hvordan disse symptomene er relatert til dine egne opplevelser.

Jeg har hatt en lignende opplevelse

Symptom eller problemområde	Eksempel
Kognitive vansker: problemer med tankevirksomhet, konsentrasjon, hukommelse, problemløsning og abstrakt tenkeevne	Ha problemer med å konsentrere deg når du skal lese eller se på TV. Ha problemer med å huske avtaler eller planer.
Svekket sosial fungering: problemer med samspill med andre på jobben, i relasjoner eller ved sosiale aktiviteter	Føle deg ukomfortabel sammen med andre. Ikke ha lyst til å være så mye sammen med andre.
Svekket rollefungering: problemer med å oppfylle viktige forpliktelser i livet (som å være student, arbeidstaker eller forelder)	Få svake karakterer i stedet for gode som du pleier. Ha problemer med å jobbe. Ikke være i stand til å ta deg av barn like godt som før.
Uorganisert atferd: ha en tilfeldig eller formålsløs atferd	Bruke dagen på å flytte alle kjeler og kasseroller fra kjøkkenet til badet og tilbake til kjøkkenet igjen, og deretter gjenta det hele.
Katatonisk atferd: stoppe bevegelser eller være nesten urørlig i lange perioder	Sitte i samme stol i flere timer uten å bevege en muskel eller ta en slurk vann.
Negative symptomer: problemer med å være uttrykksfull i kommunikasjon	Mindre uttrykksfullt ansikt. Mindre uttrykk i stemmen. Mindre bruk av gester.
Negative symptomer: problemer med å oppleve glede eller nytelse	Ikke være interessert i ting du var interessert i før. Ikke forvente at noe kommer til å bli morsomt eller hyggelig. Opplive mindre glede eller nytelse ved å gjøre ting.



La oss snakke om det ... Hvilke av disse symptomene eller problemområdene har du opplevd? Hvordan var det for deg å oppleve disse symptomene?

Humørsvingninger ved schizoaffektiv lidelse

Schizoaffektiv lidelse ligner schizofreni og omfatter symptomene som er beskrevet tidligere i dette emnet. Personer med schizoaffektiv lidelse har imidlertid også hatt signifikante perioder med nedstemthet (depresjon) og/eller oppstemthet (mani). Det er disse signifikante periodene med humørsvingninger i tillegg til psykotiske symptomer (som hallusinasjoner og innbilning) som skiller schizoaffektiv lidelse fra schizofreni.



Mestre det selv

Opplevelser med symptomer på depresjon ved schizoaffektiv lidelse

Gå gjennom symptomlisten med din IMR-terapeut og vurder hvordan disse symptomene er relatert til dine egne opplevelser.

Symptom på en depresjon	Jeg har hatt en lignende opplevelse	Eksempel på hva som skjedde, og hvordan det var for meg
Nedstemt (føle deg deprimert, trist eller lei deg uten noen bestemt grunn)		
Spise for mye eller for lite		
Sove for mye eller for lite		
Føle deg trett eller tom for energi		
Tanker om hjelpeløshet, håpløshet eller verdiløshet		
Føle dårlig samvittighet for ting som ikke er din skyld		
Selv mordstanker eller suicidal atferd		
Problemer med å konsentrere deg og ta beslutninger		



La oss snakke om det ... Hvilke depressive symptomer har du opplevd? Hvilke symptomer påvirket deg mest? Klarte du å snakke med noen om det som skjedde mens du hadde symptomene? Hva var i så fall nyttig?



Mestre det selv

Opplevelser med symptomer på mani ved schizoaffektiv lidelse

Tabellen under beskriver symptomer på mani som personer med schizoaffektiv lidelse kan oppleve. Gå gjennom symptomlisten med din IMR-terapeut og vurder hvordan disse symptomene er relatert til dine egne opplevelser.

Symptom på mani	Jeg har hatt en lignende opplevelse	Eksempel på hva som skjedde, og hvordan det var for meg
Følelse av eufori eller ekstrem lykke uten noen bestemt grunn		
Følelse av irritasjon eller sinne over selv de minste ting		
Storhetstanker eller følelse av urealistisk selvtillit		
Mindre behov for søvn		
Snakke mye		
Ha galopperende tanker		
Bli lett distraherert		
Økt målrettet atferd		
Ta dårlige beslutninger		

Rusmiddelbruk og schizofreni og schizoaffektiv lidelse

Noen bruker rusmidler når de opplever symptomer på schizofreni eller schizo-affektiv lidelse. De tror det kan få dem til føle seg bedre eller hjelpe dem å takle situasjoner bedre. Noen kan bruke rusmidler av andre grunner, som å føle seg mer komfortabel sammen med andre eller takle kjedsomhet. Uheldigvis forverrer rusmiddelbruk ofte symptomer på schizofreni og schizoaffektiv lidelse.

Eksempler på personer som har schizofreni eller schizoaffektiv lidelse

Som vi forklarte på begynnelsen av emnet, opplever mennesker fra alle samfunnslag schizofreni og schizoaffektiv lidelse, uansett økonomi, bosted eller bakgrunn. I avsnittet under kan du lese om personer med schizofreni eller schizoaffektiv lidelse.



La oss snakke om det

Har du noen gang brukt alkohol eller andre rusmidler for å prøve å håndtere symptomer på schizofreni eller schizoaffektiv lidelse?

I så fall, hva skjedde?

HOVEDPUNKT

Det finnes en rekke eksempler på personer med schizofreni og schizoaffektiv lidelse som har bidratt i samfunnet.

Berømte personer med schizofreni eller schizoaffektiv lidelse

JOHN NASH var en amerikansk matematiker som gjorde matematiske oppdagelser som har hatt stor betydning innen økonomi. Han vant Nobelprisen i økonomi i 1994. Historien hans er fortalt i *Et vakkert sinn*, en bok som også har blitt filmatisert.

LIONEL ALDRIDGE var en amerikansk profesjonell fotballspiller som medvirket til to Super Bowl-seirer. Han spilte i NFL i 11 år for Green Bay Packers og San Diego Chargers.

TOM HARRELL er en musiker som har blitt kåret til årets jazztrompetist tre ganger av magasinet *Downbeat*, og han har også blitt nominert til en Grammy-pris. Han har spilt inn over 20 album.

ELYN SAKS er en professor ved University of Southern California Law School som i 2009 ble tildelt et stipend fra MacArthur Foundation (også kalt «genistipendet»). Hun har skrevet om sine opplevelser med schizofreni i boken *The Center Cannot Hold*.

WILLIAM CHESTER MINOR (1834–1920) var en kirurg i den amerikanske hæren som hadde omfattende kunnskaper om engelsk språk og litteratur. Han bidro i stor grad til utarbeidelsen av *Oxford English Dictionary*, verdens mest omfattende ordbok.

VASLAV NIJINSKY (1890–1950) var en legendarisk russisk danser kjent for sin fysiske styrke, sine lette bevegelser og sitt uttrykksfulle kroppsspråk. Han huskes særlig for dansestykket «Faunens ettermiddag».

Andre personer med schizofreni eller schizoaffektiv lidelse

Her kan du lese om flere som har hatt schizofreni eller schizoaffektiv lidelse. De er ikke berømte, men lever et produktivt, kreativt og meningsfylt liv:

ALEX jobber i en butikk som selger kunstmateriell. Han har et nært forhold til sine to brødre og bowler med dem regelmessig. Han liker å tegne og har planer om å ta kveldskurs i kunst neste år.

MARGO er gift og har to barn i grunnskolen. Hun er med i skolens foreldreråd og liker hagearbeid.

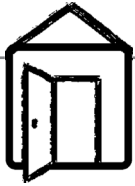
MARTIN bor sammen med rom-kamerater og jobber som frivillig ved en zoologisk hage. Han er på jakt etter lønnet arbeid. Før hadde han hyppige sykehusopphold, men nå har han ikke vært innlagt på flere år.

LORENZO er juniorstudent ved college. Han har bibliotekkunnskap som fordypningsfag og jobber deltid på skolebiblioteket. Han liker å se film og spille dataspill sammen med venner. Målet er å få jobb som bibliotekar når han er ferdig med utdanningen sin.



La oss snakke om det

Kjenner du andre med schizofreni eller schizoaffektiv lidelse?
Har du i så fall noen eksempler på deres personlige styrker?



Hjemmeøvelse

Nyttige fakta om schizofreni og schizoaffektiv lidelse

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

ALTERNATIV 1:

Snakk med noen du stoler på (f.eks. en i familien, en venn eller en i gruppen) om schizo-freni eller schizoaffektiv lidelse, eller om dine opplevelser med symptomer på disse.

ALTERNATIV 2:

Hvis du har opplevd noen av symptomene på schizofreni eller schizoaffektiv lidelse nylig, kan du følge med på symptomene dine den neste uken.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

Hva jeg skal gjøre

Når

Hvor

Med hvem



Måloppfølging

Ta en titt på måloppfølgings-skjemaet ditt. Hvilket steg vil du jobbe med denne uken?

For å fullføre dette steget skal jeg bruke følgende plan:

Når

Hvor

Steget jeg vil jobbe med

Med hvem



HOVEDPUNKTER • Emne 2

Nyttige fakta om schizofreni og schizoaffektiv lidelse

Schizofreni og schizoaffektiv lidelse er psykiske lidelser som rammer mange sider av livet.

Man kan lære å håndtere symptomer på schizofreni eller schizoaffektiv lidelse og leve et produktivt og meningsfylt liv.

Det finnes en rekke eksempler på personer med schizofreni og schizoaffektiv lidelse som har bidratt i samfunnet.

Emne 3

Nyttige fakta om bipolar lidelse og depresjon (stemningslidelser)

I dag skal vi lære om stemningslidelser ved å se nærmere på disse åtte temaene:



Introduksjon av stemningslidelser (bipolar lidelse og depresjon)



Hva er depresjon?



Hva er symptomene på depresjon?



Hva er bipolar lidelse?



Hva er symptomene på bipolar lidelse?



Hva er psykotiske symptomer?



Rusmiddelbruk og stemningslidelser



Eksempler på personer som har stemningslidelser



La oss snakke om det

Hva vet du om depresjon og bipolar lidelse?

Introduksjon av stemningslidelser (bipolar lidelse og depresjon)

Stemningslidelser omfatter flere forskjellige diagnoser. Stemningslidelser forekommer i alle land, kulturer, etniske grupper og samfunnslag. De vanligste eksemplene på stemningslidelser er bipolar lidelse og depresjon. Vi skal beskrive hver av disse stemningslidelsene i denne modulen.

Selv om symptomene på en stemningslidelse kan være utfordrende, er det viktig å huske at det er mange grunner til å være optimistisk:

- Det finnes effektiv behandling for stemningslidelser.
- Man kan lære å håndtere stemningslidelser effektivt.

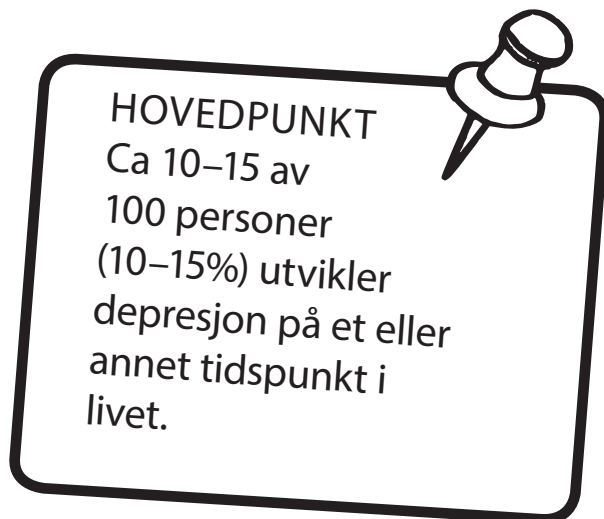
Jo mer du forstår av stemningslidelsen din, og jo mer aktivt du går inn for behandlingen, desto bedre vil du føle deg, og desto mer kan du utrette for å nå målene dine i livet.

Hva er depresjon?

Depresjon er en av de vanligste psykiske lidelsene. Ca. 10–15 av 100 personer (10–15 prosent) utvikler depresjon på et eller annet tidspunkt i livet. Depresjon gjør at man opplever ekstrem nedstemthet; man føler seg veldig trist eller «nedfor». Det kan også føre til problemer med å spise eller sove og redusert energinivå.

Hva er symptomene på depresjon?

Personer med depresjon opplever ofte ekstrem nedstemthet. Tabellen under beskriver vanlige symptomer på depresjon. Det gis en definisjon på hvert symptom og et eksempel.





Mestre det selv

Symptomer på depresjon

Personer med depresjon opplever ofte ekstrem nedstemthet. Tabellen under beskriver vanlige symptomer på depresjon. Det gis en definisjon på hvert symptom og et eksempel på hvordan det kan arte seg. Gå gjennom listen med din IMR-terapeut og noter eventuelle depressive symptomer du har opplevd.

Jeg har hatt en lignende opplevelse



Symptom	Eksempel
Nedstemt	Føle deg nedfor, tom eller lei deg uten noen bestemt grunn.
Mye mindre glede av aktiviteter	Miste interessen for å gjøre ting sammen med venner eller drive med sport.
Spise for mye eller for lite	Miste all interesse for mat og gå ned i vekt. Overspise og spise dobbelt så mye som vanlig i et måltid.
Sove for mye eller for lite	Vansker med å sovne. Ligge våken i timevis. Bruke halve dagen eller mer på å sove.
Endret aktivitetsnivå	Føle deg enten sløv eller rastløs og oppspilt.
Føle deg trett eller tom for energi	Føle at alt krever masse innsats. Prøve å gjøre noe i huset og føle deg utslitt etter 5 minutter.
Følelse av hjelpeløshet, håpløshet eller verdiløshet	Føle deg nedtrykt når du tenker på fremtiden, fordi ingenting ser ut til å gå din vei.
Føle dårlig samvittighet for ting som ikke er din skyld	Føle deg ansvarlig for alt som skjer. Klandre deg selv for alt.
Problemer med å konsentrere deg og ta beslutninger	Føle at du ikke klarer å fokusere på å jobbe, lese eller andre ting du forsøker å gjøre. Føle at du ikke vet hva du skal gjøre, bruke lang tid på å ta beslutninger.
Selv mordstanker eller suicidal atferd	Tenke mye på døden og selvmordsmetoder.



La oss snakke om det ●●● Har du noen gang opplevd noen av disse symptomene på depresjon? I så fall, hvilke? Hvordan var det for deg å oppleve disse symptomene?

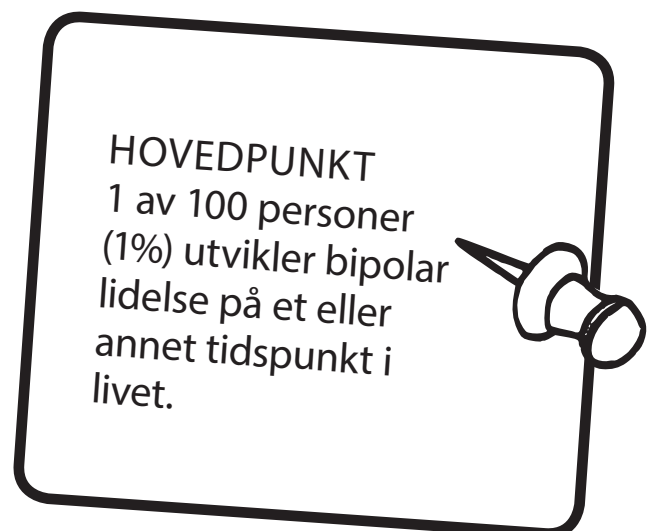
Hva er bipolar lidelse?

Bipolar lidelse er en psykisk lidelse som rammer mange. Ca. 1 av 100 personer (1 prosent) utvikler lidelsen på et eller annet tidspunkt i livet.

Bipolar lidelse gir symptomer som kan påvirke mange sider av livet, blant annet arbeid og sosialt liv. Noen av symptomene gir alvorlige humørsvingninger, fra de høyeste topper (mani) til de dypeste daler (depresjon). Andre symptomer på bipolar lidelse gjør det vanskelig å vite hva som er virkelig, og hva som ikke er det (psykotiske symptomer).

Hva er symptomene på bipolar lidelse?

De viktigste symptomene på bipolar lidelse er depresjon (ekstrem nedstemthet) og mani (ekstrem oppstemthet). Vi har diskutert symptomer på depresjon tidligere i denne modulen. Vi skal nå ta for oss symptomer på mani. Du vil kanskje gjenkjenne noen av symptomene på mani som er beskrevet i tabellen under.






Mestre det selv

Symptomer på mani

Tabellen under beskriver symptomer på mani. Det gis en definisjon på hvert symptom og noen eksempler på hvordan de kan arte seg. Gå gjennom hvert symptom og diskuter opplevelsene dine med din IMR-terapeut.

Jeg har hatt en lignende opplevelse 

Symptom	Eksempel
Følelse av eufori eller ekstrem lykke	Føle deg så glad at du tror alle elsker og tilber deg.
Ekstra god selvfølelse og selvtillit	Være overbevist om at du kan skrive et filmmanus som Steven Spielberg vil regissere, selv om du aldri har skrevet et før.
Mindre behov for søvn	Våkne etter 3 timer og føle deg uthvilt selv om du normalt trenger 8 timers søvn.
Snakke mye eller overivrig	Snakke veldig fort om mange temaer uten egentlig å legge merke til om den andre personen lytter.
Ha galopperende eller usammenhengende tanker	Føle at tankene dine galopperer, og at du knapt klarer å holde følge med dem.
Bli lett distraherert	Ikke klare å konsentrere deg i klasserommet, fordi du blir distraherert av tanken på en ny oppfinnelse.
Økt aktivitetsnivå eller målrettet atferd	Jobbe 15–20 timer hver dag med å skrive musikk, fordi du er overbevist om at du vil tjene millioner på låtene dine.
Ta dårlige beslutninger eller bli involvert i aktiviteter som ofte kan få negative konsekvenser	Bruke penger du ikke har, ha ubeskyttet sex eller drive med risikosport uten å trene eller ta forholdsregler.
Irritabilitet	Være nærtagende, føle at alle går deg på nervene.



La oss snakke om det

Har du noen gang opplevd noen av disse symptomene på mani? I så fall, hvilke? Hvordan var det for deg å oppleve disse symptomene?

Hva er psykotiske symptomer?

Noen ganger kan personer med depresjon eller bipolar lidelse også ha psykotiske symptomer. Psykotiske symptomer oppstår når en person har problemer med å skille mellom hva som er virkelig, og hva som ikke er det. Her er noen eksempler på psykotiske symptomer:

- Hallusinasjoner—høre, se, føle eller lukte noe som ikke er der. Det kan arte seg slik:

«Jeg hørte forskjellige stemmer. Noen ganger var stemmene OK. De sa bare ting som 'nå spiser du lunsj'. Men noen ganger kunne stemmene si: 'Du er dum – ingen vil være venner med en taper som deg.' Eller de sa skremmende ting om andre, f.eks.: 'Han har en kniv og vil drepe deg.' »
- Innbilning—ha svært uvanlige eller urealistiske forestillinger som ikke deles av andre med din kulturelle eller religiøse bakgrunn. Det kan arte seg slik:

«Jeg var overbevist om at jeg hadde spesielle mentale evner som kunne stoppe raketter i bane. Jeg trodde at FBI var ute etter meg for å kunne kontrollere disse evnene. Jeg trodde til og med at de snakket om det på TV.»
- Tankeforstyrrelse—opplevelse av forvirret tankegang. Det kan arte seg slik:

«Jeg prøvde å fortelle søsteren min hva jeg tenkte, men jeg hoppet fra emne til emne, og hun ante ikke hva jeg snakket om.»



La oss snakke om det

Har du noen gang opplevd noen av disse psykotiske symptomene?

I så fall, hvilke? Hvordan var det for deg å oppleve disse symptomene?

Rusmiddelbruk og stemningslidelser

Noen bruker alkohol eller andre rusmidler når de opplever symptomer på depresjon eller bipolar lidelse. De tror det kan få dem til å føle seg bedre eller hjelpe dem å takle situasjoner bedre. Noen kan også bruke rusmidler av andre grunner, som å føle seg mer komfortabel sammen med andre eller sove bedre. Uheldigvis forverrer rusmiddelbruk ofte symptomer på depresjon og mani. Alkohol og narkotika forverrer også psykotiske symptomer.

Eksempler på personer som har stemningslidelser

Som med andre psykiske lidelser opplever mennesker fra alle samfunnslag stemningslidelser, uansett økonomi, bosted eller bakgrunn. I avsnittet under kan du lese om personer med stemningslidelser.

Kjente personer med stemningslidelser

Patty Duke (1946–2016) var en amerikansk skuespiller som hadde sin egen TV-serie og medvirket i flere filmer, blant annet Miraklet Helen Keller. Hun hadde også en karriere som sanger og skribent.

Robert Boorstin var president Clintons spesialrådgiver. Arbeidet hans var høyt verdsatt i Det hvite hus.

Vincent Van Gogh (1853–1890) er en av verdens mest kjente malere.

Demi Lovato er en skuespiller og sanger som har hatt singler øverst på Billboard-listen. Hun har fått flere utmerkelser, blant annet en MTV Music Award, en Teen Choice Award og en Grammy-nominasjon.

Carrie Fisher (1956–2016) var en amerikansk filmskuespiller (Star Wars), teaterskuespiller (Wishful Drinking) og forfatter av bøker som Postcards From the Edge.

Patrick Kennedy er et tidligere kongressmedlem som har kjempet for likeverd for personer med psykiske lidelser i USA.

Jane Pauley er en amerikansk TV-reporter som har jobbet med nyhetsreportasjer siden 1975.

Billy Joel er en sanger, låtskriver og pianist som har vunnet 6 Grammy-priser og er innlemmet i Rock and Roll Hall of Fame.

Fortsatt på neste side ...

Winston Churchill var Englands statsminister under 2. verdenskrig og førte landet sitt til seier.

Mike Wallace er en amerikansk TV-reporter som er kjent fra TV-programmet 60 Minutes.

Andre personer med stemningslidelser

Her kan du lese om andre som har hatt stemningslidelser. De er ikke berømte, men lever et produktivt, kreativt og meningsfylt liv:

Astrid jobber i et stort advokat-firma og er aktiv i menigheten sin.

Mohammed underviser i grunnskolen. Han og kona venter sitt første barn.

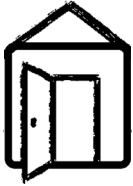
Michael er aktiv jobbsøker. Før hadde han hyppige sykehusopphold, men de siste årene har han klart å unngå sykehusinnleggelse.



La oss snakke om det

Har du noen gang brukt alkohol eller andre rusmidler for å prøve å håndtere symptomer på depresjon, mani eller psykose?

I så fall, hva skjedde?



Hjemmeøvelse

Bipolar lidelse og depresjon

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

ALTERNATIV 1: Snakk med noen du stoler på om det du har lært om depresjon og bipolar lidelse, eller om dine opplevelser med symptomer på depresjon eller bipolar lidelse.

ALTERNATIV 2: Hvis du har opplevd noen av symptomene på depresjon eller bipolar lidelse, kan du forsøke å følge med på symptomene dine den neste uken. Du kan legge til ting i symptomtabellene du fylte ut i dag, og skrive ned tidspunktene hvor du opplever symptomer.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

Hva jeg skal gjøre

Når

Hvor

Med hvem



Måloppfølging

Hvilket steg vil du jobbe med denne uken?

For å fullføre dette steget skal jeg bruke følgende plan:

Når

Hvor

Stegene jeg vil jobbe med

Med hvem

“Øvelse
gjør mester!”



HOVEDPUNKTER • Emne 3

Nyttige fakta om bipolar lidelse og depresjon

Ca. 10–15 av 100 personer (10–15 %) utvikler depresjon på et eller annet tidspunkt i livet.

1 av 100 personer (1 %) utvikler bipolar lidelse på et eller annet tidspunkt i livet.

Depresjon og mani kan påvirke mange områder av livet, blant annet humør, tenkemåte og aktivitetsnivå.

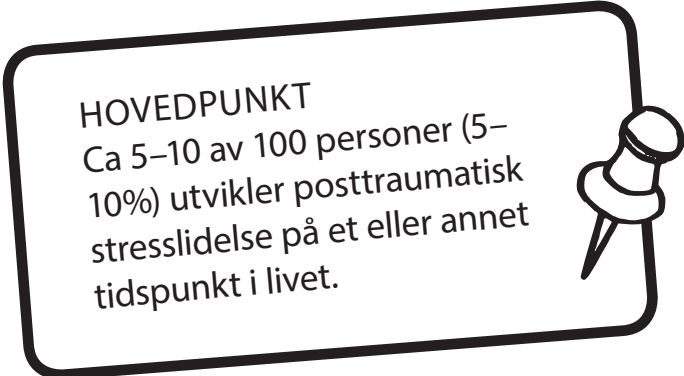
Man kan lære å håndtere symptomer på depresjon og bipolar lidelse og leve et produktivt og meningsfylt liv.

Emne 4

Nyttige fakta om posttraumatisk stresslidelse (PTSD)

I denne timen skal vi lære mer om psykiske lidelser. Vi skal se nærmere på disse fem temaene om posttraumatisk stresslidelse (PTSD):

- 💡 Hva er posttraumatisk stresslidelse (PTSD)?
- 💡 Hva er symptomene på PTSD?
- 💡 Hvordan er symptomforløpet ved PTSD?
- 💡 PTSD og rusmiddelbruk
- 💡 Eksempler på personer som har PTSD



HOVEDPUNKT
Ca 5–10 av 100 personer (5–10%) utvikler posttraumatisk stresslidelse på et eller annet tidspunkt i livet.

Hva er posttraumatisk stresslidelse (PTSD)?


Posttraumatisk stresslidelse (PTSD) er en relativt vanlig tilstand som kan oppstå etter at man har opplevd eller vært vitne til en svært farlig eller skremmende hendelse. Eksempler på hendelser som kan føre til PTSD er:

- fysiske eller seksuelle overgrep i barndommen
- å bli utsatt for et fysisk eller seksuelt overgrep som voksen
- å være vitne til at en annen person dør eller blir alvorlig skadet
- å bli truet eller forfulgt av én eller flere personer
- en alvorlig ulykke
- en naturkatastrofe som orkan, flom eller jordskjelv
- direkte eksponering for massevold, f.eks. å oppleve et terrorangrep
- å delta i krigshandlinger

Noen utvikler PTSD etter å ha opplevd eller vært vitne til en frittstående hendelse. Når man eksponeres for flere traumatiske hendelser, er man enda mer utsatt for å utvikle PTSD.

Å bli utsatt for en traumatisk hendelse er opprivende for de aller fleste og kan gi plagsomme symptomer. Hos mange forsvinner symptomene gradvis, kanskje 1–2 måneder etter hendelsen. Hos andre derimot forsvinner ikke symptomene, de kan heller forverres over tid. Diagnosen PTSD stilles når plagsomme symptomer knyttet til én eller flere traumatiske hendelser varer i mer enn én måned etter at hendelsen(e) inntraff.

Det er viktig å være klar over at forekomsten av PTSD er svært høy hos personer med andre psykiske lidelser som schizofreni, depresjon og bipolar lidelse. Forekomsten av PTSD er også svært høy hos personer med ruslidelse. Hvis du har PTSD og andre psykiske helseplager, skal du vite at du ikke er alene.



HOVEDPUNKT
Man kan lære å håndtere symptomer på posttraumatisk stresslidelse og leve et produktivt og meningsfylt liv.

Selv om symptomene på PTSD kan være utfordrende, er det mange grunner til å være optimistisk:

- Det finnes effektiv behandling for PTSD.
- Man kan lære å håndtere PTSD effektivt.

Jo mer du forstår av posttraumatisk stresslidelse, og jo mer aktivt du går inn for behandlingen, desto bedre vil du føle deg, og desto mer kan du utrette for å nå målene dine i livet.



La oss snakke om det

Hva vet du om posttraumatisk stresslidelse?



Mestre det selv

Symptomer på PTSD

Tabellen under beskriver symptomer på PTSD. Det gis en definisjon på hvert symptom og eksempler på hvordan det kan arte seg. Gå gjennom PTSD-symptomene i tabellen under og diskuter opplevelsene dine med din IMR-terapeut. Sett et kryss ved siden av symptomer du har opplevd.

Jeg har hatt en lignende opplevelse



Symptom	Eksempel	
Påtrengende minner om traumatisk hendelse	Uønskede og uventede minner eller bilder knyttet til den traumatiske hendelsen (eller hendelsene).	
Mareritt	Gjentatte drømmer eller mareritt knyttet til hendelsen.	
Gjenopplevelse	En plutselig følelse av at du opplever hendelsen på nytt.	
Fysiske reaksjoner ved påminnelse om hendelsen	Hjertebank, svette, høy puls når noe minner deg om hendelsen.	
Unngå situasjoner	Prøve å unngå personer, steder og aktiviteter som minner om hendelsen.	
Unngå tanker og følelser	Prøve å unngå tanker og følelser som minner om hendelsen.	
Nummenhet	Føle deg likegyldig eller isolert fra andre.	
Manglende positive følelser	Vansker med å oppleve positive følelser som kjærlighet til noen som står deg nær.	
Søvnproblemer	Utsette det å gå til sengs eller ha problemer med å sovne.	
Irritabilitet eller sinne	Føle deg irritabel eller sint mye av tiden, bli irritert av selv de minste ting.	
Årvåkenhet	Alltid være overdrevent vaktstom og aldri senke skuldrene.	
Overdrevent lettskremt	Føle deg skvetten og fare opp av uventede ting som lyder eller at noen tar i deg.	
Skyldfølelse	Klandre deg selv for det som skjedde.	
Sterke negative følelser	Stadige følelser av frykt, sinne, skyld eller skam.	



La oss snakke om det ●●● Har du noen gang opplevd symptomer på posttraumatisk stresslidelse? I så fall, hvilke? Hvordan var det for deg å oppleve disse symptomene?

Hvordan er symptomforløpet ved PTSD?

Symptomer på PTSD kan variere over tid når det gjelder intensitet, hvor plagsomme de er og i hvor stor grad de påvirker livet. I noen perioder kan man oppleve færre eller mildere PTSD-symptomer. Man kan f.eks. kun føle ubehag når noe minner om den traumatiske hendelsen. Andre ganger kan man oppleve flere PTSD-symptomer, f.eks. at man blir bombardert av minner om hendelsen selv om man prøver å unngå alt som kan utløse slike minner. For noen er PTSD-symptomene mer stabile over tid. Når symptomene er mer plagsomme, påvirker de ofte daglige aktiviteter som arbeid og skole.

PTSD er absolutt mulig å behandle og kan forsvinne helt hos svært mange som får riktig behandling. Hvis du har symptomer på PTSD som påvirker helsen din, er det viktig at du søker profesjonell hjelp. Det kan gjøre en stor forskjell i livet ditt.



PTSD og rusmiddelbruk

Personer med PTSD bruker ofte rusmidler for å takle PTSD-symptomer som søvnproblemer eller nervøsitet. De tror det kan få dem til å føle seg bedre. Eller de kan bruke rusmidler av andre grunner, som å takle angst eller å finne på ting sammen med venner. Uheldigvis forverrer bruk av alkohol og andre rusmidler symptomene på PTSD.

Eksempler på personer som har PTSD

Mennesker fra alle samfunnslag kan oppleve PTSD, uansett økonomi, bosted eller bakgrunn. I avsnittet under kan du lese om personer som har hatt PTSD.

Forts. på neste side...

Berømte personer med PTSD

Whoopi Goldberg, den kjente skuespilleren, komikeren og talkshow-verten, har snakket åpent om at hun har fått behandling for å overvinne alvorlig flyskrekk. Som barn var hun vitne til at to fly kolliderte i luften.

Monica Seles, en tidligere profesjonell tennisspiller, opplevde PTSD etter at hun ble knivstukket under en tennis-kamp i 1993. I selvbiografien *Getting a Grip* skriver hun om sin kamp mot overspising og håndtering av traumer for å gjenoppta tenniskarrieren igjen.

Mick Jagger, frontfiguren i The Rolling Stones, utviklet PTSD etter selvmordet til kjæresten L'Wren Scott. For å bli frisk og unngå forverring av symptomene anbefalte legen ham å utsette den kommende turneen i minst 30 dager.

Darrell Hammond, kjent fra underholdningsprogrammet *Saturday Night Live*, har vært en talsperson for behandling av ruslidelser og tilfriskning. Han har også delt sine egne erfaringer med selvskading og PTSD som følge av overgrep i barndommen.

Lady Gaga, den populære artisten som er kjent for sine liveopptredener, har vært en talsperson for ofre for seksuelt misbruk. Hun har også snakket om sin kamp mot PTSD etter å ha blitt utsatt for seksuelle overgrep i tenårene.

Andre personer med PTSD

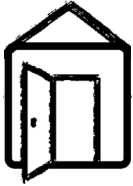
Her kan du lese om andre som har PTSD. De er ikke berømte, men har et produktivt, kreativt og meningsfylt liv.

Daniel er en Irak-veteran som driver en lokal jernvarehandel. Han har to barn og trener sønnens fotballag.

Aisha er hårstylist i en populær frisørsalong. Hun er aktiv i menigheten og synger i kor.

Jayden tar høyere utdanning med informatikk som fordypningsfag. Han jobber deltid i en storkiosk for å finansiere utdanningen.

Isabella jobber i barnehage og har tre voksne barn og ett barnebarn. Hun planlegger å gå av med pensjon om fem år. Sammen med mannen har hun lyst til å besøke nasjonalparker i fremtiden.



Hjemmeøvelse

Nyttige fakta om posttraumatisk stresslidelse (PTSD)

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

ALTERNATIV 1:

Snakk med noen du stoler på om det du har lært om PTSD, eller om dine erfaringer med symptomer på PTSD.

ALTERNATIV 2:

Hvis du har hatt symptomer på PTSD, kan du prøve å følge med på symptomene dine den neste uken. Bruk tabellene du fylte ut i dag, til å notere tidspunkter hvor du opplever symptomer.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

.....
Hva jeg skal gjøre

.....
Når

.....
Hvor

.....
Med hvem



Måloppfølging

Ta en titt på måloppfølgings-skjemaet ditt. Hvilket steg vil du jobbe med denne uken?

.....
Når

.....
Hvor

.....
Steget jeg vil jobbe med

.....
Hvem

"Øvelse gjør mester!"



HOVEDPUNKTER · Emne 4

Nyttige fakta om posttraumatisk stresslidelse

Ca. 5–10 av 100 personer (5–10 %) utvikler posttraumatisk stresslidelse på et eller annet tidspunkt i livet.

Man kan lære å håndtere symptomer på posttraumatisk stresslidelse og leve et produktivt og meningsfylt liv.

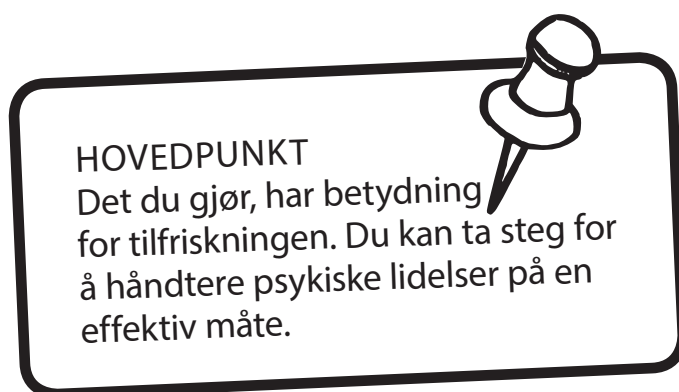
Symptomer på posttraumatisk stresslidelse kan påvirke en persons atferd, humør, fysiske fornemmelse og tenkemåte.

Emne 5

Ta positive steg for å håndtere psykiske lidelser

Ved å lese denne modulen tar du et viktig steg mot tilfriskning: du lærer nyttige fakta om psykiske lidelser. Kunnskap myndiggjør deg og gir deg kontroll over ditt eget liv.

Det er flere andre viktige steg du kan ta for å håndtere symptomer på en psykisk lidelse. I dag skal vi diskutere disse stegene og hjelpe deg å lage en plan for å håndtere symptomene.





Mestre det selv

Ta positive steg for å håndtere psykiske lidelser

Når du leser listen under, krysser du av for de stegene du allerede tar, og for dem du ønsker å videreutvikle eller prøve. Hvert av disse stegene blir behandlet mer detaljert i andre moduler av E-IMR-programmet.

Steg	Jeg gjør allerede	Jeg ønsker å prøve
Jobbe med mål som er viktige for deg, f.eks. å gå på jobb, gå på skole, ha venner og nære relasjoner		
Håndtere stress i livet ditt		
Etablere et sosialt nettverk (venner og familie)		
Bruke medisiner som foreskrevet av lege		
Unngå rusmidler og alkohol		
Utvikle og følge en plan for å forebygge tilbakefall		
Bruke strategier for å håndtere symptomer		
Delta i et behandlingsprogram og få behovene dine dekket i helsetjenesten		
Bruke strategier for å spise sunnere og være mer fysisk aktiv		



La oss snakke om det ●●●

Hvilke steg ønsker du å videreutvikle eller prøve?

Hvilket steg er du mest interessert i?

Hva kan du gjøre i neste uke for å komme i gang med dette steget?



Hjemmeøvelse

Ta positive steg for å håndtere psykiske lidelser

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

ALTERNATIV 1: Hvilke steg kan man ta for å håndtere en psykisk lidelse? Noter ideene dine. Tenk over alternative måter å uttrykke ideene dine på.

ALTERNATIV 2: Hvis du har opplevd symptomer på psykiske lidelser, kan du notere hva du gjør for å håndtere symptomene – og hva som er nyttig. Prøv å snakke med andre som har opplevd psykiske lidelser, om hvordan de håndterer dem. Beskriv hva som er nyttig for deg selv og andre.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

Hva jeg skal gjøre

Når

Hvor

Med hvem



Måloppfølging

Ta en titt på måloppfølgings-skjemaet ditt. Hvilket steg vil du jobbe med denne uken?

For å fullføre dette steget skal jeg bruke følgende plan:

Når

Hvor

Steget jeg vil jobbe med

Med hvem

Emne 6

Håndtere negative holdninger knyttet til psykiske lidelser (stigmatisering)

I denne modulen har du fått mange fakta om psykiske lidelser. Blant annet informasjon om hvordan du kan gjenkjenne symptomer, og steg du kan ta for å håndtere dem. I dette siste emnet skal vi se på strategier for å håndtere negative holdninger knyttet til psykiske lidelser. Slike negative holdninger kalles «stigmatisering», og de skyldes ofte frykt eller misforståelser rundt psykiske lidelser. Stigmatisering er dessverre vanlig og kan være krevende å håndtere. Den gode nyheten er at det finnes måter å takle det på, samt tilgjengelige ressurser hvis du føler at du har blitt krenket.

I dag skal vi diskutere disse fire temaene knyttet til stigmatisering:



Hva er stigmatisering?



Hva er selvstigmatisering?



Hvilke strategier finnes for å respondere på stigmatisering?



Ressursliste for å bekjempe stigmatisering

Hva er stigmatisering?

Noen har negative holdninger til mennesker med symptomer på psykiske lidelser. Det kalles «stigmatisering». Ikke alle med en psykisk lidelse har opplevd stigmatisering, men mange har det, dessverre.

Det er viktig å være klar over at loven forbyr diskriminering av psykisk syke. Diskriminerings- og tilgjengelighetsloven skal sikre like muligheter og rettigheter til samfunnsdeltakelse for flest mulig uavhengig av funksjonsevne, og hindre diskriminering på grunn av nedsatt funksjonsevne. Arbeidsmiljøloven forbyr diskriminering på bakgrunn av nedsatt funksjonsevne.

Stigmatisering er et sammensatt problem, og det er ingen snarveier til å løse det. Forskning viser at når man forstår mer av psykiske lidelser, og når man kjenner noen som har opplevd psykiske helseproblemer «på kroppen», er man mye mindre tilbøyelig til å ha negative holdninger til psykiske lidelser. Det betyr at man ved å opplyse folk og ta aktivt del i samfunnet faktisk kan redusere stigmatisering knyttet til psykiske lidelser.

Mange organisasjoner – blant annet Mental Helse, Rådet for psykisk helse og Erfaringskompetanse jobber med nasjonale kampanjer for å opplyse allmennheten og lage flere lover som beskytter mot diskriminering.

Du finner kontaktopplysninger til disse og andre relevante organisasjoner i vedlegget til



modul 1, Tilfriskningsstrategier.



La oss snakke om det

Har du hørt andre si negative ting om psykiske lidelser?

Har du opplevd stigmatisering på grunn av din psykiske lidelse?

Hva er selvstigmatisering?

Noen ganger har ikke personer som opplever psykiske symptomer, kjennskap til fakta selv. De kan klandre seg selv for å ha symptomer eller tro at de ikke klarer å ta vare på seg selv. De tror kanskje at de ikke kan delta i samfunnet. Du har kanskje hatt slike negative tanker eller følelser. Det kalles «selvstigmatisering».

Det er viktig å bekjempe selvstigmatisering, fordi det kan gjøre deg motløs og få deg til å miste troen på at du kan bli frisk. Å lære om psykiske symptomer kan hjelpe deg å skille myter fra fakta og bekjempe selvstigmatisering. Å vite at en psykisk lidelse ikke er din feil kan f.eks. bidra til at du slutter å klandre deg selv. En annen måte å bekjempe selvstigmatisering på er å bli med i en støttegruppe hvor du kan møte andre med symptomer på psykiske lidelser. En tredje måte å bekjempe selvstigmatisering på er å jobbe mot å nå dine personlige mål.



La oss snakke om det

Har du noen gang hatt negative tanker om deg selv fordi du har symptomer på en psykisk lidelse?

Hva hjalp deg å bekjempe denne selvstigmatiseringen?



La oss snakke om det

Hvilke strategier har du brukt for å bekjempe stigmatisering?

Hva var resultatet?

Hvilke strategier for å bekjempe stigmatisering kunne du tenke deg å prøve?



Mestre det selv

Strategier for å bekjempe stigmatisering

Å utvikle personlige strategier for å respondere på stigmatisering kan hjelpe deg å takle det bedre. Listen under inneholder strategier for å bekjempe stigmatisering, samt eksempler som viser hvordan du kan bruke hver strategi. Det er fordeler og ulemper med hver av dem. Hva du bestemmer deg for å gjøre, vil avhenge av den konkrete situasjonen. Gå gjennom strategiene i listen sammen med din IMR-terapeut og angi hvilke du ønsker å prøve.

Strategier for å bekjempe stigmatisering

Jeg har bruk
for denne



Strategi	Eksempel
Lære om psykiske symptomer og lidelser	Finne ut mer om psykiske symptomer og lidelser, slik at du kan skille myter fra fakta. F.eks. å vite at du ikke forårsaket din psykiske lidelse, og at du ikke har noen skyld i den.
Bli med i en støttegruppe	Bli med i en gruppe hvor du kan bli kjent med andre som har psykiske lidelser. Du finner en liste over slike støttegrupper via organisasjoner som Napha og Rådet for psykisk helse.
Korrigere misoppfatninger uten å utlevere (dele) dine egne erfaringer med psykiske symptomer	Hvis noen du kjenner sier at «alle personer med psykiske lidelser er farlige», kan du f.eks. svare: «Jeg leste faktisk en lengre avisartikkel i forrige uke hvor det sto at de fleste personer med psykiske lidelser ikke er voldelige. Media skaper bare sensasjon rundt enkelttilfeller.»
Selektivt utlevere (dele) dine egne erfaringer med psykiske symptomer	Å fortelle andre om dine egne erfaringer med psykiske symptomer er et personlig valg. Du kan bestemme deg for å snakke åpent om dine erfaringer med psykiske lidelser med det formål å opplyse og støtte. Eller du kan velge å snakke om erfaringene dine med venner og familie du stoler på.
Få informasjon om dine juridiske rettigheter	Finne ut mer om hva loven sier om diskriminering. Arbeidsmiljøloven og FNs konvensjon om rettigheter til mennesker med nedsatt funksjonsevne skal beskytte mot forskjellsbehandling.
Søke hjelp hvis dine juridiske rettigheter blir krenket	Iblant kan det være best å henvende seg direkte til den det gjelder hvis du har en forespørsel, eller hvis du føler at dine juridiske rettigheter blir krenket. Du kan blant annet snakke med arbeidsgiveren din direkte om ditt behov for rimelig tilrettelegging på jobben (f.eks. be om at skrivebordet ditt blir flyttet til et roligere område av kontoret, slik at du kan konsentrere deg bedre). Hvis det ikke hjelper å snakke med vedkommende direkte, må du eventuelt kontakte en advokat eller en interesseorganisasjon.

HOVEDPUNKT
 For å kunne bekjempe stigmatisering er det viktig at du kjenner dine juridiske rettigheter og vet hvor du kan søke hjelp hvis rettighetene dine blir krenket.

Ressursliste for å bekjempe stigmatisering

Organisasjoner og nettsider som bekjemper stigmatisering	
Mental Helse er landets største organisasjon for brukere, pårørende og andre som er opptatt av psykisk helse. Organisasjonen jobber aktivt for å redusere stigmatisering av psykiske lidelser.	Hjelpetelefon: tlf 116 123 Nettside: http://www.mentalhelse.no
Erfaringskompetanse er et kompetansesenter for personer med erfaringer innen psykisk helse. Her kan du lese om brukeres og pårørendes erfaringer med helsetjenestene.	Nettside: https://www.erfaringskompetanse.no
Otto Wahls hjemmeside: Otto Wahl er en amerikansk professor og forsker som har viet seg til å bekjempe diskriminering og stigmatisering av personer med psykiske lidelser. Nettsiden hans inneholder en «ressursveiledning for å bekjempe diskriminering og stigmatisering».	Nettside: uhaweb.hartford.edu/owahl/home.html
Offentlige etater	
Likestillings- og diskrimineringsombudet	Adresse: Mariboestgt. 13, Oslo. Tlf: 23 15 73 00 Nettside: http://www.ldo.no
Pasient- og brukerombudet	Finnes i hvert fylke. For kontaktinformasjon, se nettside: https://helsenorge.no/pasient-og-brukerombudet



Tilfriskningshjørnet

“FØR JEG FIKK EN DIAGNOSE, følte jeg at jeg selv var skyld i symptomene jeg opplevde. Jeg skammet meg over at jeg ikke kunne stoppe stemmene i hodet mitt som sa at jeg var udugelig. Ingen andre i familien var som meg. Så oppsøkte jeg en lege som fortalte at jeg hadde en lidelse kalt schizofreni. Han forklarte diagnosen og sa at det jeg opplevde, var veldig vanlig hos personer med denne sykdommen. Han foreslo at jeg skulle delta i en gruppe som hjelper mennesker å forstå mer av psykiske lidelser og hvordan symptomene kan håndteres.

Gruppen var en fantastisk opplevelse. Det var andre der med lignende symptomer. De fortalte at de hadde følt det samme som meg før de fikk informasjon om sykdommen. De hjalp meg å forstå at symptomene ikke var min feil. Jeg lærte også at selv om marihuana kunne ha en beroligende effekt, forverret det også symptomene mine. Jeg lærte at det er andre ting jeg kan gjøre for å takle stressymptomer, og at det er mulig for meg å ha et godt liv til tross for sykdommen.”

— Jerome



Hjemmeøvelse

Håndtere negative holdninger knyttet til psykiske lidelser (stigmatisering)

"Øvelse gjør mester!"

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

ALTERNATIV 1: Hvis du har opplevd stigma-tisering, beskriv hva som skjedde, og hvordan det påvirket deg. Skriv ned erfaringene dine og vurder om du vil dele dem med noen du stoler på.

ALTERNATIV 2: Hvis du har negative holdninger til deg selv (selvstigmatisering), kan du skrive ned et positivt utsagn om deg selv som du kan bruke til å nøytralisere dem. Øv på å si dette utsagnet til deg selv hver dag.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

Hva jeg skal gjøre

Når

Hvor

Med hvem



Måloppfølging

Ta en titt på måloppfølgings-skjemaet ditt. Hvilket steg vil du jobbe med denne uken?

For å fullføre dette steget skal jeg bruke følgende plan:

Når

Hvor

Steget jeg vil jobbe med

Med hvem



HOVEDPUNKTER • Emne 6

Håndtere negative holdninger knyttet til psykiske lidelser (stigmatisering)

Stigmatisering er negative holdninger til psykiske lidelser.

Jo mer du vet om psykiske lidelser, desto mer kan du bekjempe fordommer og forskjellsbehandling – enten det kommer fra andre eller fra deg selv.

For å kunne bekjempe stigmatisering er det viktig at du kjenner dine juridiske rettigheter og vet hvor du kan søke hjelp hvis rettighetene dine blir krenket.
