

PSYKOSE

retningslinjer for førstehjelp

- › Hvordan vet jeg at en person er psykotisk?
Tidlige symptomer ved psykose
- › Hvordan bør jeg håndtere en person som viser psykotiske symptomer?
Hvordan kan jeg hjelpe?
- › Hvordan håndterer jeg vrangforestillinger og hallusinasjoner?
Hvordan håndterer jeg kommunikasjonsproblemer?
Hva gjør jeg hvis personen ikke vil ha hjelp?
Hva gjør jeg i en krisesituasjon?
Hva gjør jeg hvis personen blir aggressiv?
- › Hvordan opptre i en utrygg situasjon?



Du må være klar over at du kanskje ikke klarer å roe ned situasjonen alene og du bør ringe etter hjelp når du merker dette. Hvis personen står i fare for å skade seg selv eller andre, bør du sørge for at vedkommende vurderes av medisinsk personell (legevakt, akutt-team) umiddelbart. Hvis et akuttteam kommer, skal du oppgi spesifikke, presise observasjoner om alvorlighetsgraden av personens atferd og symptomer til teamet. Til personen du hjelper bør du forklare hvem de ukjente menneskene er, at de er der for å hjelpe og hvordan de skal hjelpe. Hvis du opplever å bli avvist av tjenestene du har tatt kontakt med, skal du fortsette å søke hjelp. Ved en reell akutt-situasjon, der det kan være fare for personers liv eller at noen kan bli skadet, har helsetjenesten plikt til å hjelpe deg.

Hva kan gjøres hvis personen blir aggressiv?

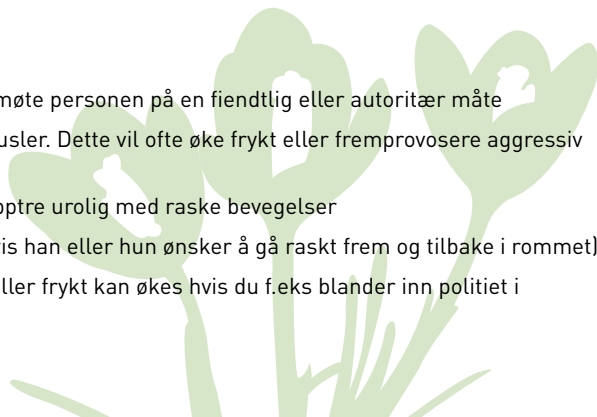
Mennesker med en psykoselidelse er som regel ikke aggressive og vil ofte være i risiko for å skade seg selv enn andre. Enkelte av symptomene på en psykose (f.eks. vrangforestillinger eller hallusinasjoner) kan bidra til å utvikle en aggresjon. Du bør vite hvordan du kan roe ned situasjonen for personen som du prøver å hjelpe.

Ta alle trusler eller advarstler alvorlig, særlig hvis personen føler seg forfulgt. Hvis du blir redd, må du raskt søke hjelp. Sett aldri deg selv i fare. Hvis personen ser ut til å miste all kontroll, bør du trekke deg tilbake og ringe etter profesjonell hjelp. Ved en del distriktspsykiatriske sentre finnes det såkalte akutt-team som man kan kontakte. Hvis dette ikke finnes der du bor, bør legevakt kontaktes. Hvis personen har en behandler i psykisk helsevern og/eller en kontaktperson i kommunale psykiske helsetjenester, bør også de kontaktes. Når du tar kontakt med helsetjenesten skal du forklare atferd, symptomer og den situasjonen personen befinner seg i.

Hvis situasjonen blir svært utrygg, kan det være nødvendig å tilkalle politiet. For å gjøre jobben enklere for politiet bør du forklare at du tror personen kan være psykotisk og at du trenger politiets hjelp til å få tak i medisinsk hjelp for og få personens aggressive atferd under kontroll. Det er viktig at politiet får vite om personen er bevæpnet.

Slik kan situasjonen trappes ned:

- › Snakk i et rolig tempo og bruk vanlig stemme
- › Framfør ditt ønske om å være til hjelp, unngå å møte personen på en fiendtlig eller autoritær måte
- › Gi personen et tilbud, unngå konfrontering og trusler. Dette vil ofte øke frykt eller fremprovosere aggressiv atferd
- › Hold deg rolig og unngå å stå og trippe eller å opptre urolig med raske bevegelser
- › La personen bevege seg fritt i rommet, (f.eks. hvis han eller hun ønsker å gå raskt frem og tilbake i rommet)
- › Vær oppmerksom på at personens symptomer eller frykt kan økes hvis du f.eks blander inn politiet i problemløsningen



RETNINGSLINJENE

Hvordan vet jeg at en person har utviklet en psykose?

Det er viktig å kjenne til de tidlige faresignalene på utvikling av en psykose (se rammen). Selv om disse tegnene kanskje ikke er svært dramatiske i seg selv, kan de sett under ett, gi viktige signaler om at noe er galt. Det er viktig å ikke overse eller avvise slike faresignaler selv om de kan fremkomme gradvis og er uklare. Ikke anta at personen bare er inne i en fase, kanskje knyttet til misbruk av alkohol eller stoff, og at symptomene går over av seg selv.

VANLIGE SYMPTOMER UNDER PSYKOSEUTVIKLING

› Endringer i følelser og motivasjon:

Depresjon, angst, irritasjon, mistenksomhet, avfattede eller upassende følelser, endringer i appetitt, redusert energi og motivasjon

› Endringer i tenkning og sanseintrykk:

Konsentrasjonsproblemer, følelsen av at en selv, andre eller verden rundt endrer seg (at en selv eller andre har forandret seg eller på noen måte opptrer på en annen måte), rare ideer, uvanlige sanseintrykk (f.eks. redusert eller mer intens oppfattelse av lukt, lyd eller farger)

› Endringer i atferdsmønster:

Søvnproblemer, sosial isolasjon eller tilbaketrekning, redusert evne til å klare jobben eller sosiale roller

Hentet fra: *Edwards, J & McGorry, PD (2002). Implementing Early Intervention in Psychosis. Martin Dunitz, London.*

Du bør være klar over at tegnene og/eller symptomene på en psykose kan variere fra person til person, og kan endre seg over tid. Du bør også vurdere personens atferd i lys av den åndelige og kulturelle sammenhengen. Det som oppfattes som normalt i en kultur, kan oppfattes som et symptom på psykose i en annen.

Hvordan bør jeg håndtere en person som viser tegn på å ha utviklet en psykose?

Mennesker som er i ferd med å utvikle en psykotisk lidelse, søker ikke alltid hjelp selv. De som opplever alvorlige og skremmende forandringer, som et symptom på psykose vil representere, vil ofte prøve å holde dette skjult. Hvis du er bekymret for noen, skal du møte personen på en omsorgsfull og fordomsfri måte for å diskutere dine bekymringer. Det er imidlertid ikke sikkert at personen du prøver å hjelpe stoler på deg. Han/hun kan også være redd for å bli oppfattet som «annerledes,» og er kanskje ikke åpen overfor deg av den grunn. Samtalen du skal ha med personen må du prøve å gjennomføre på et sted hvor dere ikke blir forstyrret.

Prøv å tilpasse din væremåte til måten personen oppfører seg på. Hvis personen for eksempel er mistenksom og unngår øyekontakt, må du ta hensyn til dette. Ikke ta på personen uten tillatelse. Du bør si fra om den bestemte atferden som bekymrer deg, ikke spekulere i en eventuell diagnose. Det er viktig å la personen få snakke om sine opplevelser og meninger. Så langt det er mulig bør du la personen selv styre samtalen tempo og form. Du bør være oppmerksom på at personen kanskje er redd for tankene og følelsene sine. Spør personen om hva som kan hjelpe ham/henne til å føle trygghet og mestring. Forsikre dem om at du er der for å hjelpe og støtte, og at du vil hjelpe personen til å bli roet ned. Om mulig kan du tilby personen valget mellom flere måter å hjelpe på, slik at de har kontrollen. Gi personen håp ved å forsikre om at det finnes hjelp å få og at det kan bli bedre.

Hvis personen ikke vil snakke med deg, skal du ikke tvinge frem en samtale. Du bør heller la dem få vite at du er tilgjengelig hvis de vil snakke senere.

Hvordan kan jeg hjelpe?

Behandle personen på en respektfull måte. Du bør

vise empati for personens følelser, meninger og opplevelser. Du må ikke dømme på bakgrunn av innholdet i disse meningene eller opplevelsene. Vær oppmerksom på at personen ofte vil oppføre seg og snakke på en annen måte enn det som er vanlig som en følge av symptomutviklingen.

Personer som utvikler en psykose vil ha problemer med å skille mellom sine egne opplevelser og den virkeligheten dere befinner dere i.

Du bør unngå å konfrontere personen med dette og du skal ikke kritisere eller plassere skyld. Forstå symptomene som sykdomstegn, ikke ta dem personlig. Ikke vær sarkastisk og unngå nedlatende utsagn.

Det er viktig at du er ærlig når du snakker med personen. Ikke lov noe du ikke kan holde.

Hvordan takler jeg vrangforestillinger (oppfatninger som ikke stemmer) og hallusinasjoner (se/høre/lukte/smake/føle ting som ikke er virkelige)?

Det er viktig å være klar over at vrangforestillingene og hallusinasjonene vil være svært virkelige for personen. Du skal ikke avvise, bagatellisere eller kangle med personen om vrangforestillingene eller hallusinasjonene. I tillegg bør du ikke fremstå som skremt eller flau over personens vrangforestillinger eller hallusinasjoner. Du skal ikke te av personens psyko-symptomer. Hvis personen viser tegn til paranoid atferd, skal du ikke oppmuntre eller forsterke personens paranoia. Du bør du si at du kan forstå at han/hun blir redd når de opplever slike ting som blir fortalt.

Hvordan takler jeg kommunikasjonsproblemer?

Mennesker som har symptomer på psykose, kan ha problemer med å gi klart uttrykk for hva de tenker og opplever. Du bør gi et svar på en sammenhengende ytring med en enkel sammenfatning av hva du har

hørt, og du bør gjenta hvis det er behov for det. Etter at du har sagt noe, bør du være tålmodig og gi personen nok tid til å tenke seg om og svare. Hvis personen viser lite følelser, betyr ikke dette at personen ikke har følelser i det hele tatt. Du bør heller ikke anta at personen ikke forstår det du sier selv om svarene er begrenset.

Bør jeg råde personen til å søke profesjonell hjelp?

Du bør spørre om personen har hatt liknende opplevelser før, og om hva som har hjulpet tidligere. Prøv å finne ut hva slags type hjelp de tror vil hjelpe. Forsøk også å finne ut om personen har et sosialt nettverk rundt seg, og tilby å hjelpe slik at personen kan bruke denne støtten.

Hvis personen bestemmer seg for å søke hjelp, skal du bidra til å få kontakt med tjenestetilbudene. Hvis personen søker hjelp, og du eller pasienten opplever at hjelpen ikke fungerer, må dere samarbeide om å få vurdert situasjonen på nytt.

Hva hvis personen ikke vil ha hjelp?

Det kan godt hende at personen ikke vil ha hjelp til tross for klare sykdomstegn. Forvirringen og frykten for det som skjer, kan bidra til en fornektning av at noe er galt. Da er det gunstig å hjelpe dem til å snakke med noen de stoler på. Det kan også hende at personen nekter å søke hjelp fordi de ikke har innsett at det er noe galt, og vil være aktive i å motsette seg dine forsøk på å få dem til å søke hjelp. Det er viktig at du handler og melder fra om din bekymring ut i fra det du har observert av alvorlighetsgraden av personens symptomer.

Det er viktig å være klar over at med mindre den psykotiske personen tilfredsstiller kravene til tvangsinnleggelse, kan de ikke tvinges til å motta behandling. Hvis de ikke står i fare for å skade seg

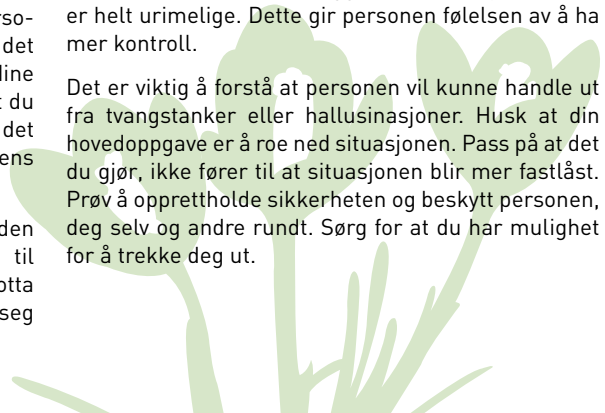
selv eller andre, bør du forholde deg i ro. Personer som har utviklet en psykose, trenger ofte tid på å få innsikt i sin egen sykdom. Du må aldri true personen med innleggelse. Vær i stedet vennlig og åpen for muligheten for at de kan komme til å ta imot din hjelp på et senere tidspunkt.

Hva gjør jeg i en krisesituasjon der personen er akutt syk?

I en krisesituasjon skal du forholde deg så rolig som mulig. Vurder situasjonen ut fra risikoen som foreligger (f.eks. om det er fare for at personen kan komme til å skade seg selv eller andre). Det er viktig å vurdere om personen står i fare for å ta sitt eget liv. Hvis personen har en kriseplan eller en plan for å unngå tilbakefall, skal du følge instruksene i denne. Prøv å finne ut om personen har noen han/hun stoler på (f.eks. nære venner, familie) og prøv å få hjelp fra disse. Du bør også vurdere om det er trygt at personen er alene og hvis ikke, sørge for at noen er sammen med personen.

Det er viktig å snakke med personen på en klar og tydelig måte. Bruk korte, enkle setninger. Snakk rolig, på en ikke-truende måte og i normal hastighet. Hvis personen stiller deg spørsmål, svarer du rolig og tydelig. Du bør imøtekomme ønsker med mindre de vil kunne forsterke utryggheten i situasjonen eller er helt urimelige. Dette gir personen følelsen av å ha mer kontroll.

Det er viktig å forstå at personen vil kunne handle ut fra tvangstanker eller hallusinasjoner. Husk at din hovedoppgave er å roe ned situasjonen. Pass på at det du gjør, ikke fører til at situasjonen blir mer fastlåst. Prøv å opprettholde sikkerheten og beskytt personen, deg selv og andre rundt. Sørg for at du har mulighet for å trekke deg ut.



FORMÅLET MED DISSE RETNINGSLINJENE

Disse retningslinjene er utarbeidet for at folk flest skal kunne gi hjelp til en person som kan ha utviklet en psykose. Den som gir hjelp, skal kunne bidra til at personen kan få hjelp av kvalifisert personale eller at krisen løser seg.

Bakgrunnshistorie for disse retningslinjene:

Disse retningslinjene er basert på uttalelser fra en gruppe eksperter på psykiske lidelser, terapeuter og pasienter fra Australia, New Zealand, Storbritannia, Irland, USA og Canada. og handler om hvordan man kan hjelpe en person som har utviklet en psykose. En mer detaljert beskrivelse av dette arbeidet er å finne i: Langlands, R.L., Jorm, A.F., Kelly, C.M., & Kitchener, B.A. (2007) First Aid Recommendations for Psychosis: *Using the Delphi method to gain consensus between mental health consumers, carers and clinicians* (*Schizophrenia Bulletin* May 2008; 34: 435 – 443).

Selv om disse retningslinjene er rettighetsbelagt, kan de fritt mangfoldiggjøres til ikke-kommersielle formål så lenge kilden oppgis. Forespørster sendes til: Professor Tony Jorm, ORYGEN Research Centre, Locked Bag 10, Parkville, VIC 3052, Australia, e-post: ajorm@unimelb.edu.au.

Retningslinjene har blitt oversatt til norsk av Noricom Tolke og Translatørtjeneste AS på oppdrag fra og i samarbeid med TIPS Sør-Øst

Bruken av retningslinjene

Retningslinjene i denne folderen inneholder noen generelle råd og anbefalinger om hvordan du kan hjelpe en person som kan ha utviklet en psykose. Personene som trenger hjelp, vil være forskjellige og det er viktig å tilpasse hjelpen som gis til den enkeltes behov og situasjon. Disse anbefalingene vil derfor ikke kunne egne seg for alle personer som har utviklet en psykose.

I tillegg er retningslinjene laget for å gi hjelp i engelskspråklige land med mange felles kulturtrekk. De egner seg ikke nødvendigvis i andre kulturkretser eller land med et annet helsevesen.

Vil du vite mer om TIPS Sør-Øst, Regionalt kompetansesenter for tidlig intervensjon ved psykoser, finner du mer informasjon på www.ulleval.no/tips