

Tegn på psykose

Psykose er en form for realitetsbrist som kan innebære vrangforestillinger og hallusinasjoner. Psykotiske personer kan være redde for egne tanker og følelser. Ved psykoselidelser sees ofte endret oppførsel, endret søvnmønster og endret personlig hygiene.

Ytre tegn på psykose kan være:

- tilbaketrekning og apati
- langsom tale og forsinkede svar
- stirrende blikk
- assosierer veldig og kan oppleves usammenhengende og springende i tankegangen
- tror at veldig mye handler om dem, også nøytrale ting du sier
- problemer med å gi uttrykk for hva de tenker og opplever og kan vise lite følelser

Slik forholder du deg til en person med psykose

Du bør prøve å tilpasse din væremåte til vedkommende. Hvis personen for eksempel unngår øyekontakt, respekter det.

Her er noen råd som kan være til hjelp:

- Ha oversikt over fluktveier og ikke sett deg selv i en posisjon der vedkommende kan sperre for døren. Ellers bør du la personen bevege seg fritt.
- Ikke ta på personen uten tillatelse.
- Hvis personen ikke vil snakke med deg, skal du ikke tvinge frem en samtale.
- Hold deg rolig og snakk med vanlig stemme.
- Unngå konfrontering og ikke spekuler i diagnose. Unngå sarkasmer og nedlatende utsagn.
- Uttrykk ønske om å være til hjelp, og fortell gjerne at atferden bekymrer deg.
- La personen selv styre samtals tempo og form, og la vedkommende få snakke om sine opplevelser og meninger. Du kan si at du opplever ting litt annerledes og spørre om vedkommende ønsker at du kontakter noen som kan hjelpe.
- Dersom personen virker redd, spør om hva som kan hjelpe hen til å føle seg tryggere.
- Vær ærlig og ikke lov noe du ikke kan holde.
- Du bør anta at personen forstår det du sier selv om svarene er begrenset.
- Be om tillatelse til å snakke om visse tema: *Er det greit om jeg spør hvordan du har det?*
- Gi personen alternativer: *Skal vi gå ut denne eller denne døra?*

Dersom situasjonen blir truende

Ta alle trusler eller advarsler alvorlig og sett aldri deg selv i fare. Hvis du blir redd, må du raskt søke hjelp:

- Trekk deg tilbake.
- Ring politiet på 112.
- Forklar at du tror personen kan være psykotisk eller manisk.

Ikke akutt?

Hvis du tror det er psykose, men ikke en akutt situasjon, kan du ringe TIPS (Tidlig oppdagelse og Intervensjon ved Psykose) på 51 51 59 59 og snakke med en psykiatrisk sykepleier. Telefonen er betjent mellom kl. 08:00 og 15:00 alle hverdager.

Du kan også ringe legevakt (116 117), som kan kontakte akuttambulanseteam eller ambulanse (113). Når du tar kontakt med helsetjenesten, skal du forklare atferd, symptomer og den situasjonen personen befinner seg i.