

Hugræn Innsæismeðferð



Þáttur 11:
AÐ LIFA MEÐ GEÐROFSEINKENNUM
OG BAKSLAGVARNIR

Er eðlilegt að glíma við geðrænan vanda?

Hversu margir eru glíma við geðröskun?

Hvað heldur þú?

Er eðlilegt að glíma við geðrænan vanda?

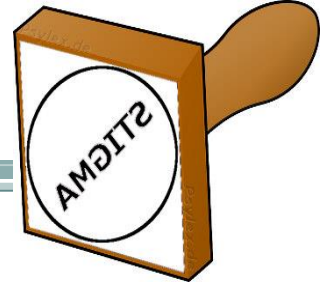
Hversu margir glíma við geðröskun?

Niðurstöður úr rannsókn frá 2014 (Jacobi et al., *Nervenarzt* 1, 2014):

Prósenta þeirra sem hafa glímt við geðröskun seinasta árið	28%
Þunglyndi (algengast)	10.6%
Geðrof (m.a. geðklofi og aðrar geðrofsraskanir)	2.6%
Hlutfall þeirra sem glíma við alvarlegan geðrænum vanda á sama tíma	50%

Þegar tekið er með inn í myndina alla þá sem glíma við ýmis einkenni geðraskanna, eru tölurnar mun hærri.

Hvað eru fordómar og hvað eru sjálfs-fordómar



Fordómar = grískt orð: brennimerkja, skilja eftir sig ör, stimpla

Fordómar = fólki/hópum eru eignaðir neikvæðir eiginleikar.

- Þetta er gert án þess að sannprófa eða athuga réttmæti slíkra ályktanna.
- Fordómar leiða til smánunar og útilokunar.
- Fordómar: tengjast oft ákveðnum sjúkdómum (s.s. HIV), líkamlegri fötlun eða geðrænum vanda.
- “Sjálfs-fordómar” eiga sér stað þegar sá sem hefur orðið fyrir fordómum tileinkar sér þann hugsunarhátt og finnst hann þá ekki eins góður og aðrir.

Geðrof og fordómar

Hugtakið geðrof eða geðklofi vekur upp ranga mynd hjá sumu fólki. Vegna fordómafullrar umfjöllunar í fjölmiðlum er fólk með geðrof oft stimplað sem hættulegt og óútreiknanlegt

Sumt fólk heldur kannski stundum að fólk í geðrofi:

Sé...

...hættulegt og óútreiknanlegt

...með klofinn persónuleika

...með lægri greind

...ólæknandi



Réttlætanlegt? NEI!

...hættulegt og óútreiknanlegt?

Fólk með geðrofsraskanir eru sjaldan gerendur í ofbeldismálum.

En: Þegar svo er...

...eru fjölmiðlar líklegri til að draga það fram í sinni umfjöllun (t.d. árásin á John Lennon var framin af manni sem var með geðröskun).

Ákvæði í lögum um að gerandi getur verið dæmdur ósakhæfur ef hann er metinn með alvarlega geðröskun (hvort sem það er rétt eða ekki) styrkir þessar skoðanir.

Réttlætanlegt? NEI!

Geðrof og fordómar

...Klofinn persónuleiki: Geðklofa er stundum ruglað saman við "klofinn persónuleika". Þetta eru **ekki** sömu raskanirnar og jafnframt er umdeilt hvort að klofinn persónuleiki sé til yfir höfuð.

...Með lægri greind: þróun geðraskanna er á engan hátt tengd gáfum. Það er fullt af fólki með geðrof sem er fluggáfað.

Réttlætanlegt? NEI!

Aðal einkenni geðrofs eru:

Ofskynjanir: t.d. að heyra raddir

Ranghugmyndir: t.d. vera viss um að leynilögreglan sé á eftir þér eða vera útvalinn til að bjarga heiminum

Önnur (ótilgreind) einkenni: t.d. Neikvæð einkenni, erfileikar með að tjá sig við annað fólk og erfiðleikar með einbeitingu og athygli

Fordómar – Hvað er hægt að gera?

- Vegna þess að umfjöllunar í fjölmiðlum er oft svo hlutdræg, halda sumir að fólk með geðrofsraskanir sé óútreiknanlegt eða jafnvel hættulegt (“séð einn, séð þá alla”).
- Vertu vel að þér um geðrofsraskanir. Þannig getur þú leiðrétt rangar fullyrðingar með því að nota staðreyndir.

Hvernig útskýri ég mín einkenni?

Það er engin krafa að segja fólki frá geðrofseinkennum. Það er þín ákvörðun hvort þú kýst að segja öðrum frá einkennum þínum eða greiningu. Til að auka skilning annarra á þínum vanda getur verið gagnlegt að segja öðrum frá þeim einkennum sem þú hefur verið að glíma við og hvernig þau trufla þig.

Stundum er gott að vera hreinskilinn – t.d. ef þú lentir í rifrildi á meðan þú varst í geðrofi og þú þarft að útskýra af hverju þú brást svona illa við á þeim tíma.

Að tala um einkenni þín við fólk sem þú ert nán/n og treystir getur verið gott vegna þess að...

...það getur verið léttir fyrir þig.

...það getur verið auðveldara fyrir fólk sem þekkir þig að taka eftir viðvörðunareinkennum heldur en þú sjálf/-ur.

Hvernig útskýri ég mín einkenni?

Tillaga: útskýra einkenni í staðin fyrir að tala um greiningu eða sjúkdóm

Sérstaklega þegar þú þekkir manneskjuna ekki mjög vel, þá getur verið betra að lýsa einkennunum í grófum dráttum frekar en að nota fræðiheiti (geðklofi, geðrof) þar sem það er oft misskilið.

- Til að geta útskýrt einkenni fyrir öðrum, er mikilvægt að vera sérfræðingur í þeim.

Hvernig útskýri ég mín einkenni?

Algengustu geðrofseinkennin:

Ofskynjanir: að heyra, sjá (sjaldgæfara) eða finna fyrir hlutum sem eru ekki til raunverulegir (t.d. að heyra óþægilegar raddir)

Dæmi um hvernig hægt er að útskýra ofskynjanir:

???

Hvernig útskýri ég mín einkenni?

Algengustu geðrofseinkennin:

Ofskynjanir: að heyra, sjá (sjaldgæfara) eða finna fyrir hlutum sem eru ekki til raunverulegir (t.d. að heyra óþægilegar raddir)

Dæmi um hvernig hægt er að útskýra ofskynjanir:

"Ofskynjanir eru algengari en margir halda. Um það bil 15% af almennu þýði hefur heyrt raddir eða upplifa aðrar ofskynjanir. Flestir þeirra eru ekki með geðrofsröskun. Að heyra raddir er líkt og að "hugsa upphátt", líkt og að hafa laglínu fasta í hausnum á þér. Sumar mæður heyra til dæmis oft í börnunum sínum gráta þegar þau eru í raun sofandi. Annað dæmi sem margir kannast við er að heyra símann hringja þegar þú ert að bíða eftir símtali."

Hvernig útskýri ég mín einkenni?

Ranghugmyndir: að vera viss um eitthvað sem er ekki satt (t.d. að vera viss um að leynilögreglan sé á eftir þér eða að þú hafir verið valinn til að bjarga heiminum)

Dæmi um hvernig hægt er að útskýra ranghugmyndir:

???

Hvernig útskýri ég mín einkenni?

Ranghugmyndir: að vera viss um eitthvað sem er ekki satt (t.d. að vera viss um að leynilögreglan sé á eftir þér eða að þú hafir verið valinn til að bjarga heiminum)

Dæmi um hvernig hægt er að útskýra ranghugmyndir:

"Nánast allir hafa upplifað þá tilfinningu að allur heimurinn sé á móti þeim eða að fólk úti á götu hafi gefið þeim illt auga. Í mínu tilfelli voru þessar tilfinningar enn sterkari. Ég var handviss um að ákveðið fólk væri á eftir mér og vildi mér eitthvað illt. Ég veit núna að þetta var ekki rétt."

"Það koma dagar sem þú ert tilbúinn að sigrast heiminn. Þú heldur að þú getir gert hvað sem er og engin sé betri en þú. Í mínu tilviki varði þetta tímabil lengur en hjá flestum og því miður ofmat ég eigin getu og ofgerði mér."

Hvernig útskýri ég mín einkenni?

Önnur einkenni: t.d. Neikvæð einkenni, erfileikar með að tjá sig við annað fólk og erfiðleikar með einbeitingu og athygli

Dæmi um hvernig hægt er að segja frá:

???

Hvernig útskýri ég mín einkenni?

Önnur einkenni: t.d. Neikvæð einkenni, erfileikar með að tjá sig við annað fólk og erfiðleikar með einbeitingu og athygli

Dæmi um hvernig hægt er að segja frá:

"Allir verða leiðir af og til. Því miður var ég leiður í mjög langan tíma. Ég var mjög langt niðri og fann fyrir vonleysi og fannst eins og þetta myndi aldrei lagast. Ekkert gat bætt líðan mína, ég gat varla komið neinu í verk og faldi mig heima. Sjálfsálit mitt var mjög lítið á þessum tíma. Sem betur fer fór mér að líða betur eftir einhvern tíma!"

Niðurstöður úr skoðanakönnun hjá almennum þýði*

Sumar geðrofs-líkar upplifanir eru nokkuð algengar hjá almennum þýði. Ólíkt því sem gerist hjá fólki með geðrofsraskanir leiða þessar upplifanir ekki til skerðingar á daglegu lífi og eru sjaldnast taldar verið 100% sannar.

Staðhæfingar sem eru samþykktar af almennum þýði	Já- svör
Hefur þú einhvern tímann haldið að fólk geti átt samskipti með hugsanaflutningi?	???
Trúir þú á galdra eða eitthvað yfirnáttúrulegt?	???
Hefur þú einhvern tímann haft tilfinningunni að fólk geti lesið hugsanir þínar?	???
Hefur þér einhvern tímann fundist allir vera að tala um þig?	???
Hefur þú einhvern tímann upplifað eitthvað yfirnáttúrulegt	???
Finnst þér hlutir í kringum þig stundum vera óraunverulegir, líkt og þú sért partur af tilraun?	???
Hefur þú einhvern tímann haft á tilfinningunni að þú sért ofsóttur?	???
Hefur þér einhvern tímann fundist eins og hlutir í blöðum eða sjónvarpi séu sérstaklega skrifaðir til þín?	???
Heyrir þú stundum raddir þrátt fyrir að það sé enginn nálægt?	???

* Sources: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)

Niðurstöður úr skoðanakönnun hjá almennum þýði*

Sumar geðrofs-líkar upplifanir eru nokkuð algengar hjá almennum þýði. Ólíkt því sem gerist hjá fólki með geðrofsraskanir leiða þessar upplifanir ekki til skerðingar á daglegu lífi og eru sjaldnast taldar verið 100% sannar.

Staðhæfingar sem eru samþykktar af almennum þýði	Já- svör
Hefur þú einhvern tímann haldið að fólk geti átt samskipti með hugsanaflutningi?	61%
Trúir þú á galdra eða eitthvað yfirnáttúrulegt?	44%
Hefur þú einhvern tímann haft tilfinningunni að fólk geti lesið hugsanir þínar?	33%
Hefur þér einhvern tímann fundist allir vera að tala um þig?	32%
Hefur þú einhvern tímann upplifað eitthvað yfirnáttúrulegt	26%
Finnst þér hlutir í kringum þig stundum vera óraunverulegir, líkt og þú sért partur af tilraun?	26%
Hefur þú einhvern tímann haft á tilfinningunni að þú sért ofsóttur?	19%
Hefur þér einhvern tímann fundist eins og hlutir í blöðum eða sjónvarpi séu sérstaklega skrifaðir til þín?	16%
Heyrir þú stundum raddir þrátt fyrir að það sé enginn nálægt?	15%

* Sources: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)

Bakslagsvarnir



eitt geðrof

Geðraskanir (t.d. geðrof) getur komið aftur eða ekki. Það er mjög einstaklingsbundið hvernig einkenni þróast:

nokkur geðrofstímabil



nokkur geðrofstímabil með einhverjum einkennum á milli

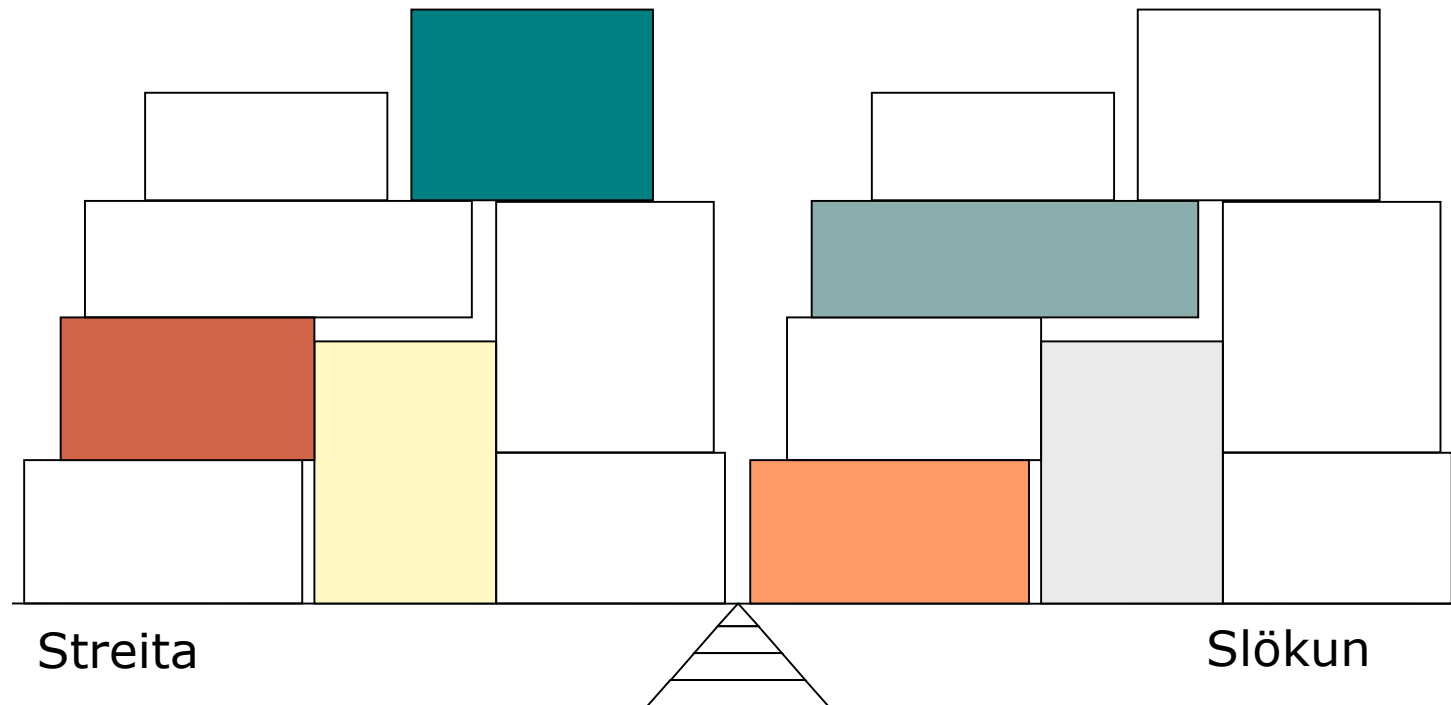


nokkur geðrofstímabil með auknum einkennum á milli



Streituvogin

Til að halda sér góðum þarf að vera jafnvægi á streitu og slökun. Ef álagið verður of mikið kemst ójafnvægi á vogina sem getur aukið líkur á bakslagi



Streitustjórnun



- Leyfðu þér pásur og frí
- Gerðu hluti sem þú hefur gaman af
- Lærðu slökunaræfingar
- Leyfðu vinum þínum og fjölskyldu að hjálpa þér
- Vertu varkár þegar þú gerir plön, hugsaðu um alla þætti frá A-Ö

Mín viðvörunareinkenni



Therapy Unit 11: Dealing with the Diagnosis and Relapse Prevention

Worksheet 11.3. Early warning symptoms

11.3a Checklist: Which symptoms could possibly signal the recurrence of a psychotic episode? (checklist adapted from Behrendt 2009)

<ul style="list-style-type: none">o I prefer to withdraw to the privacy of my home instead of doing something with others.o I have become quieter.o I have become rather timid and insecure around other people.o I have difficulties interpreting other people's facial expressions and to deduce what other people are thinking.o My mood has been low, sad, or desperate for weeks.o My sleep is worse than usual and I eat a lot more or less than usual (change of appetite).o My movements, thoughts, and language abilities have noticeably slowed down.o My endurance and motivation decreased during studies, at work, or in free-time activities have strikingly decreased.o I take less care of my personal needs than I used to, such as my health, nutrition, personal hygiene, clothes, or order around my home.o I often feel nervous, anxious or tense.o I now get into more fights and arguments with friends, relatives, and other people than I used to.o I quickly form an opinion about things and no one can argue me out of it.o My thoughts sometimes get mixed up in my head.o Recently, other people tell me often that I have changed.o	<ul style="list-style-type: none">o Other people think that my ideas and/or my behaviours are strange and unusual.o I often lose my train of thought.o There are times when I feel watched.o My usual environment sometimes appears unreal or strange to me (e.g. particularly impressive, thrilling, or threatening).o I perceive sounds, colours or odours in my environment in a particularly intensive way.o Sometimes things seem to me as though things or people have changed their external appearance (e.g. in shape or size).o Usually, I increasingly get the impression that others are trying to fool me, deceive me, or take advantage of me.o I increasingly have the impression that certain events in everyday life (e.g. TV news) target me personally or are only meant for me.o I see, hear, taste, or smell things that others cannot perceive.o I feel like I have to fulfil a special mission.o I often have difficulties differentiating between my imagination and real events.o I am full of energy and feel rested after a few hours of sleep.o Sometimes my thoughts are suddenly interrupted or disturbed by other thoughts.o
--	---



Therapy Unit 11: Dealing with the Diagnosis and Relapse Prevention

11.3b. Early warning symptoms

An acute psychosis rarely has a sudden onset – rather, it occurs gradually. Please sort the early warning signs of the checklist that you observed according to time in the table below. This should help to identify the development of a new episode in time (adapted from Behrendt, 2009).

Early warning symptoms (ca. 4 weeks before) e.g. strong suspiciousness, even towards old friends	Late warning symptoms, first psychotic symptoms (ca. 1 week before) e.g. highly preoccupied with conspiracy theories

Early warning symptoms (see checklist) are relatively unspecific. They may, but do not have to, signal a recurring psychosis. However, be cautious when several of the complaints occur simultaneously and were present before prior episodes!



→ vinnublað
11.3 a, b



Krísuplan

hvað geri ég þegar ég tek eftir mínum viðvörunareinkennum?

Einkenni	Hvað ég geri:
Fyrstu viðvörunareinkenni: t.d. Mjög stressuð/-aður, kem mér ekki í vinnu, lend oftast í árekstrum í samskiptum	t.d.: ég hugsa betur um mig, reyni að draga úr streitu og æfi slökunaræfingar. Ég spyr fólk sem ég treysti hvort það sjái einhverjar breytingar.
Seinni viðvörunareinkenni: t.d. svefnerfiðleikar, tilfinning um að aðrir séu að hlæja eða tala um mig	t.d.: ég lesa efnið úr hugrænni innsæisþjálfun með HAM (t.d. gula spjaldið) og hugsa um aðra mögulegar ástæður.
Fyrstu einkenni geðrofs: t.d. heyra móðgandi raddir	t.d.: ég hringi í meðferðaraðila og bið um tíma.
Alvarlegri geðrofseinkenni: t.d. vera viss um að það sé verið að fylgjast með mér í gegnum myndavélar heima hjá mér	t.d.: ég leita til manneskju sem ég treysti og veit af ástandi mínu og fer með mér upp á spítala að leita hjálpar. Lyfjameðferð (eða hækkun á skammti) gæti verið það sem ég þarf.



→ vinnublað 11.4

Lærdómur:

- Það sést ekki endilega á fólki þegar það finnur fyrir geðrofseinkennum eða líður illa. Það er þín ákvörðun hvort þú kýst að segja öðrum frá einkennum þínum eða greiningu. Vertu þó opin og hreinskilinn við þína meðferðaraðila svo þú getir verið viss um að fá bestu mögulegu meðferð og stuðning.
- Geðrofseinkenni eru algengari en margir halda, samt sem áður eru fordómar geðröskunum og fólki sem glímur við þær.
- Leiðréttu staðalímyndir eða falskar upplýsingar um geðraskanir ef þér finnst það hjálpa.

Lærdómur:

- Vertu meðvituð/-aður um streitueinkenni sem geta leitt til geðræns vanda í sumum tilvikum.
- Leyfðu sjálfum þér að fá næga hvíld og hugsaðu upp aðferðir til að minnka streitu.
- Geðrof kemur yfirleitt ekki allt í einu heldur á það sér venjulega undanfara (t.d. svefnerfiðleikar, óróleiki). Vertu vakandi fyrir þínum viðvörðunareinkennum og gríptu fljótt í bjargráðin sem eru á bakslagsvarnaplaninu.

Hvernig tengist þetta geðrofi?

Fólk hefur oft ranga hugmynd um hvað geðrof er og lítinn skilning á áhrifum geðrofseinkenna á hugsun, hegðun og líðan. Vertu sérfræðingur í þinni líðan og dýpkaðu skilning þinn á geðrofseinkennum.

Það getur gagnast þér vel þegar þú þarft að leiðrétta misskilning eða fordóma, en einnig getur það hjálpað þér að koma í veg fyrir möguleg bakslög.

Hvað fannst þér sérstaklega gagnlegt/hjálplegt úr þessum tíma?

Hvenær og í hvaða tilteknu aðstæðum getur þú notað það sem þú lærðir? Hvernig gæti það hjálpað þér (t.d. að vera minna stressuð/-aður)?