

Kan det være psykose?

Psykosesyntomer varierer fra person til person. Psykoser kan utvikle seg gradvis eller oppstå plutselig – utløst av f.eks. stressende livssituasjon eller rusmidler. Andre ganger er ikke årsaken åpenbar.

Listen nedenfor inneholder noen mulige tidlige tegn på at noen er i ferd med å utvikle en psykose eller har en psykose. Noen tidlige tegn er ikke spesifikke for psykose, andre er mer psykoselignende.

	Mulige tegn på psykose	Nei	Usikker	Ja
1	Trekker seg tilbake fra familie og venner/isolerer seg			
2	Sover dårlig/har endret døgnrytme			
3	Gjør det dårligere på skole eller jobb			
4	Har problemer med konsentrasjon eller hukommelse			
5	Bryr seg mindre om egen hygiene			
6	Har store humørsvingninger			
7	Er veldig trist og/eller har selvmordstanker			
8	Er veldig engstelig eller får panikk			
9	Virker likeglad eller har uvanlige følelsesmessige reaksjoner			
10	Er ekstremt opptatt av et spesielt tema (f.eks. religion, politikk, filosofi, død)			
11	Føler at ting er rart/uvirkelig			
12	Har endret opplevelse av seg selv			
13	Er forvirret			
14	Opplever tankekjør/tankekaos			
15	Har betydelig endret atferd eller påfallende atferd			
16	Har uvanlige sanseopplevelser/hallusinasjoner (f.eks. hører lyder eller stemmer, ser ting som andre ikke ser)			
17	Har uvanlige overbevisninger eller magisk tenkning			
18	Er veldig mistenksom, tror at man er utsatt for et komplott, blir spionert på eller forfulgt			
19	Tror at man blir påvirket til å gjøre ting av f.eks. medier			
20	Tror at tankene blir kontrollert av andre			
21	Tror man har spesielle evner/kan lese andres tanker			

Det kan være grunn til bekymring hvis atferden/opplevelsene:

- har forandret seg uten en åpenbar grunn
- ikke går over eller blir verre, eller
- i stor grad påvirker hvordan personen fungerer i dagliglivet.

Hvis noen opplever dette, bør du søke råd/hjelp.

Her finner du informasjon over hvor du kan henvende deg i Vestre Viken:

Selv om disse tegnene ikke er tegn på psykose, kan de være tegn på at noen strever og trenger litt ekstra støtte.

