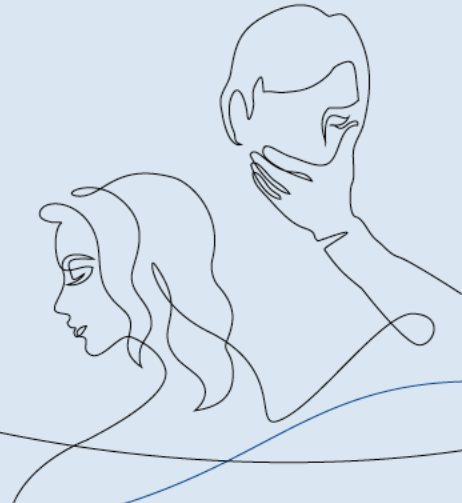


Psykose og forstyrrelser i selvopplevelse

Undervisningsseminar
18.11.2024, Bærum Sykehus

v/Tor Gunnar Værnes, psykologspesialist, dr.philos.
TIPS Sør-Øst, Regionalt kompetansesenter for tidlig
intervensjon ved psykose

E-post: Tor.Gunnar.Vaernes@ous-hf.no



Plan for forelesningen

- Hva er psykose? Symptomer og begreper
- Hva er forstyrrelser i selvopplevelse?
- Hvordan forstå psykoseutvikling i lys av forstyrrelser i selvopplevelse ?

Hva er psykose?

En **forvirringstilstand** med redusert kontroll over tanker, følelser, sanseinntrykk og handlinger. I en slik tilstand kan man oppleve og tro på ting som ikke er virkelig

Dette er vanlige symptomer:

- **Vrangforestillinger** – virkeligheten feiltolkes
- **Hallusinasjoner** – ser og hører ting som ikke er der, f.eks. hører stemmer. Kan gjelde alle sanser
- **Tankeforstyrrelser** – «rot» i tankene, de raser av gårde, henger ikke sammen osv.
- **Desorganisering** – forstyrret tale, oppfører seg rart, forstyrrelser i hverdagslige aktiviteter
- **«Negative» symptomer** – apati, «matt» i følelsene, sosial tilbaketrekning

Psykoselidelser – diagnoser i ICD-10

- Schizofrenispekter, paranoide og akutte psykoser
 - F.20 Schizofreni
 - F.21 Schizotyp lidelse
 - F.22 Paranoide psykoser
 - F.23 Akutte og forbigående psykoser
 - F.24 Indusert psykose (vrangforestillingslidelse)
 - F.25 Schizoaffektive lidelser
 - F.28 Andre ikke-organiske psykoser
 - F.29 Uspesifisert ikke-organisk psykose
- Affektive psykoser
 - F30-F33, Manisk episode, bipolar affektiv lidelse, depressiv episode, tilbakevendende depressiv lidelse – diagnosene kan inkludere psykotiske symptomer
- Rusutløste psykoser, F10-F19
- Organiske psykoser, F00-F09

Fra det normale til det psykotiske

Overgangen fra "normal" tenkning til psykosesyntomer kan være gradvis og flytende:

1. Å ha lite tillit til andre personer, ikke stole på
2. Føle/tro at andre snakker om deg
3. Tro at de snakker om noe dumt du gjorde i fortiden
4. Tro at andre konspirerer mot deg, går sammen for å holde deg under oppsikt og plage deg
5. Tro at de andre er tilknyttet en ond makt/kraft som vil skade deg



© Pixabay

Psykose – ikke enten eller

- En person med psykoselidelse er ikke nødvendigvis psykotisk i de fleste/alle situasjoner
- Selv om man har en psykose, er det ikke sikkert at andre merker det. Noen er gode til å skjule symptomer
- Alvorlighetsgraden av psykose varierer. Alvorlighet handler mye om påvirkning av *funksjon* og *livskvalitet* – dvs. hvordan personen har det og klarer seg i hverdagen
- Symptomer kan variere i takt med hvor mye stress og belastninger personen opplever

Psykosesymptomer vs psykoselidelse

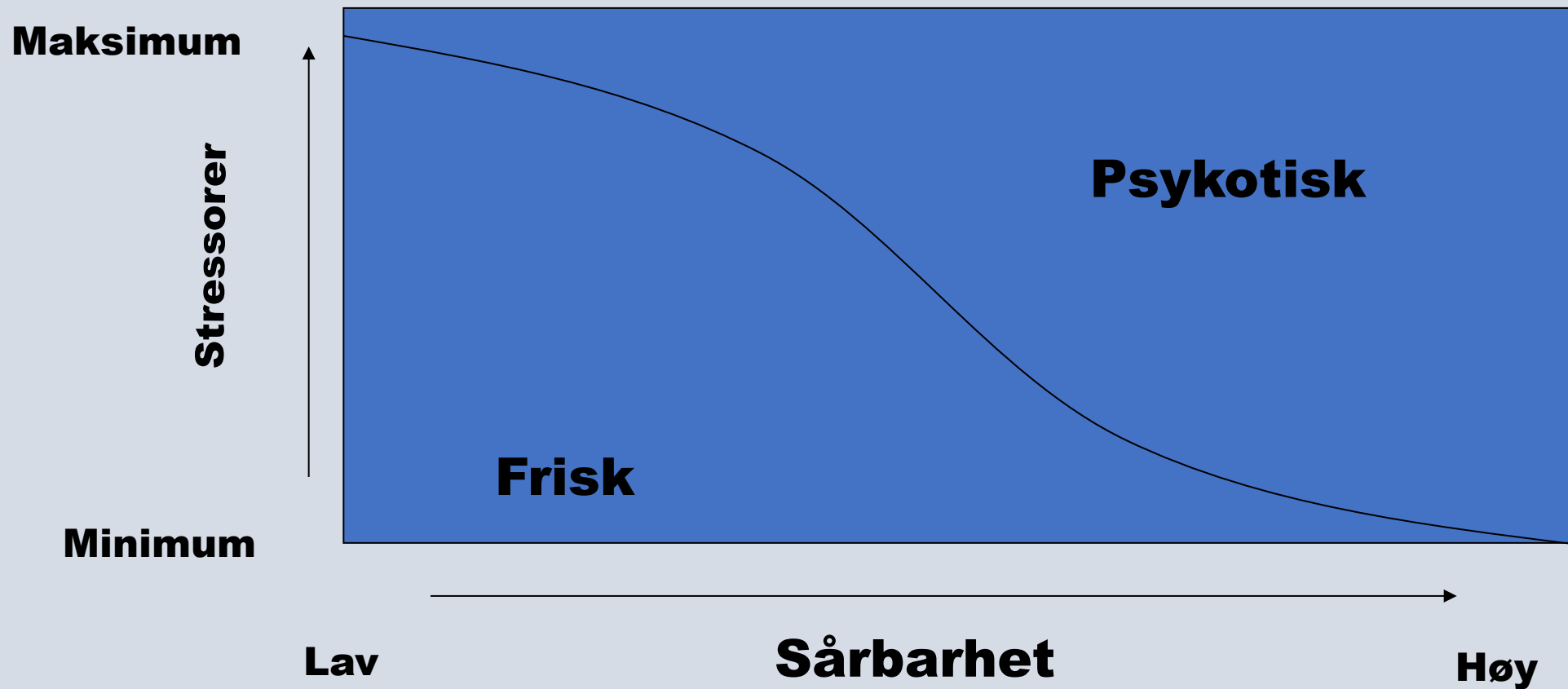
Man kan ha symptomer av psykotisk eller psykosenær karakter uten å ha en psykoselidelse:

- 7,1% i gen. befolkning hatt hallusinasjoner og/eller vrangforestillinger i løpet av livet, med en årlig forekomst på 2,1%, Linscott & Van Os 2013
 - De fleste av disse har ikke/utvikler ikke en psykotisk lidelse
- 14.8% av barn/unge har opplevd hallusinasjoner, Kelleher et al 2012

Når blir symptomer til en psykoselidelse?

- *Overbevisning* om vrangforestillingen – hvor fastlåst man er i sin måte å se virkeligheten på
- Hvor *plagsomme og sterke* opplevelsene/forestillingene er
- Hvor *ofte og hvor lenge* symptomene er til stede
- Hvor stor grad symptomer påvirker *oppførsel og daglig funksjon* (sosialt, skole/arbeid/fritid, og evne til å ta vare på seg selv)
- Grad av *desorganisering*
- En psykoselidelse er en *sammensatt* lidelse ("syndrom") – flere typer symptomer og svikt i fungering

Utvikling av psykose – Stress-sårbarhetsmodellen



Hva er sårbarhet?

- **Arv/gener** – hvis noen i familien har hatt en psykoselidelse øker risiko for at andre i familien også utvikler det
 - *Men* - dette skjer ikke «automatisk», det er alltid et samspill mellom gener og miljø («epigenetikk»)
- Andre sårbarhetsfaktorer kan være fødselskomplikasjoner, påvirkning av fosteret før fødsel (f.eks. virussykdommer), og traumer under oppveksten
 - *Men* – det er kun et lite mindretall av personer med slike sårbarhetsfaktorer som utvikler psykose

Hva er stress?

- *Psykiske belastninger*, som konflikter med andre, sosial isolasjon, noe man gruer seg til osv.
 - Alt som handler om (bekymringer/angst for) *tap av kontroll og mestring, svekket selvfølelse*
- *Fysiologiske belastninger*, som søvnforstyrrelser, bruk av rusmidler osv.



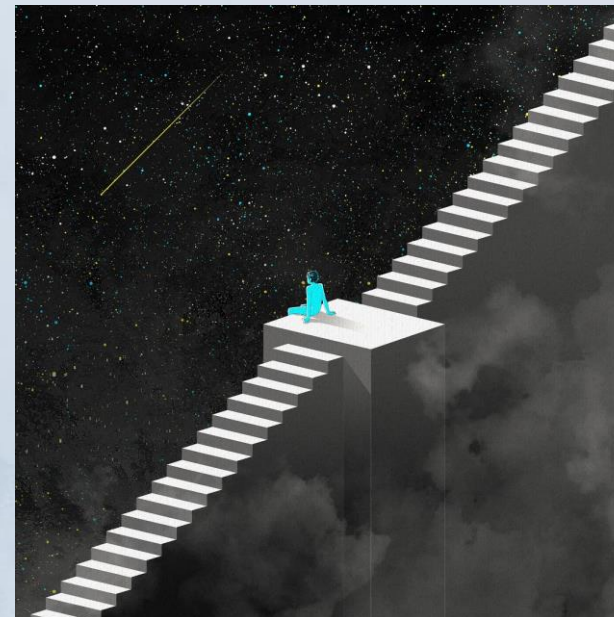
© Pixabay

Litt mer om stress

- Personer med økt sårbarhet for psykose kan oftere være i en stresset tilstand over lange perioder
 - Kan kjenne seg hele tiden «på vakt»
- Personer med økt sårbarhet for psykose har ofte sterkere stress- og følelsesreaksjoner på hendelser i hverdagen enn andre
 - F.eks. gå i butikken, ta bussen eller snakke med andre mennesker
- Stress/sterkere følelsesreaksjoner øker sannsynligheten for at psykotiske symptomer oppstår, f.eks. paranoide vrangforestillinger

Forstyrrelser i selvopplevelse

- To forskningsprosjekter, et dansk (Parnas og kolleger 1998) og et norsk (Møller og Husby 2000), fant at forstyrrelser i selvopplevelse var vanlige i prodromalfasen til pasienter med schizofreni
- Senere studier har vist at selvforstyrrelser forekommer oftere ved schizofreni (og schizotyp lidelse) enn ved andre psykiske lidelser (Raballo og kolleger 2021)



© Pixabay

Hva slags forstyrrelser i selvopplevelse?

- Kan oppleves som en *avstand* eller *barriere* mellom en selv og verden
- Det er *som om* man ikke lenger er ”naturlig og spontant” til stede i verden
- Verden og andre mennesker oppleves som merkelige, fremmede, kunstige, drømmeaktige og/eller uvirkelige



© Jonas Verstuyft, Pixabay

Hva slags forstyrrelser i selvopplevelse?

- Klarer ikke å la være å gruble og tenke.
Analyserer seg selv og det som skjer hele tiden
- Samtidig blir ofte tenkningen rotete og vanskelig å styre



© Pixabay

Beskrivelser av forstyrrelser i selvopplevelse

- *«Jeg kan plutselig føle at jeg ikke vet hvem jeg er... som om jeg ser meg selv utenfra, føler ingen tilknytning til meg selv, som om jeg var en fremmed»*
- *«Det føles som om det ikke er jeg som ser på ting. Jeg vet det er meg, men det føles som om bevisstheten min er et annet sted, som om jeg ikke opplever det jeg ser»*
- *«Når jeg gikk til T-banen i dag, var det som om jeg så det på TV, som om jeg bare observerte, men ikke opplevde det»*

Beskrivelser av forstyrrelser i selvopplevelse

- *«Det føles ikke som om det er mine tanker, de føles ”mekaniske”*
- *«Vennen min virker som en fremmed person. Biler og himmelen ser underlige ut. Jeg blir opphengt i slike ting hele tiden, og det er veldig plagsomt»*
- *«Hele min måte å tenke på har forandret seg totalt... Jeg er veldig bevisst om absolutt alt – hva jeg tenker og hva jeg gjør. Jeg har tenkt mye på «konseptet tenkning». Det er veldig rart, jeg ville aldri gjort det før»*

Psykoseutvikling og forstyrrelser i selvopplevelse

- Forstyrrelser i selvopplevelse kan lede til andre vanlige symptomer ved psykoselidelser, særlig ved schizofreni
 - Men kan også forekomme (i mildere former) ved angst, depresjon og traumelidelser, uten at det utvikler seg til psykose
- Forstyrrelsene kan komme og gå eller bli mer vedvarende, men variere i styrke. De kan også være til stede mellom psykotiske episoder

Utvikling av vrangforestillinger og hallusinasjoner

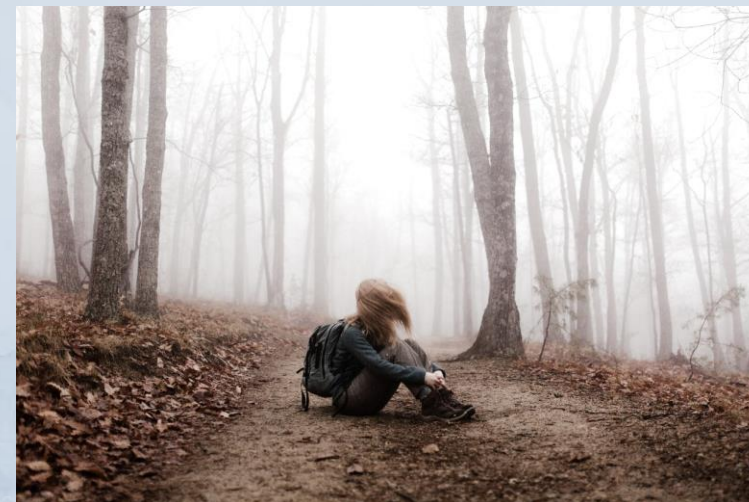
- Eksisterer jeg? Er jeg kanskje en figur i en bok?
- Er verden en illusjon? Er det egentlig som i Matrix eller Truman show?
- Tankene mine føles fremmede – er det noen som skriver tankene mine?
- Jeg føler meg som en robot. Det må være noen andre som styrer meg
- Det kan ikke være mine tanker – kanskje det er en demon



© Pixabay

Utvikling av negative symptomer

- "Det føles som en usynlig vegg mellom meg og verden" - sosial og følelsemessig tilbaketrekning
- "Det er som om jeg ikke er her på ordentlig, og som om det som foregår ikke angår meg" – apati
- "Det er som om følelsene mine ikke er mine/jeg observerer mine egne følelser" - affektmatthet



© Andrew Neel, Pixabay

Desorganisering av tanker og handlinger

Når følelsen av hvem man er blir uklar, blir det også vanskelig å vite hva man vil, og hva som er viktig å fokusere på:

- Tanker og det man sier blir «rotete», henger ikke sammen
- Ambivalens, problemer med enkle valg i hverdagen
- Henger seg opp i detaljer, som for eksempel enkelte ord, mister helheten av synet
- Undring og forvirring i forhold til det man skal gjøre og dagligdagse hendelser

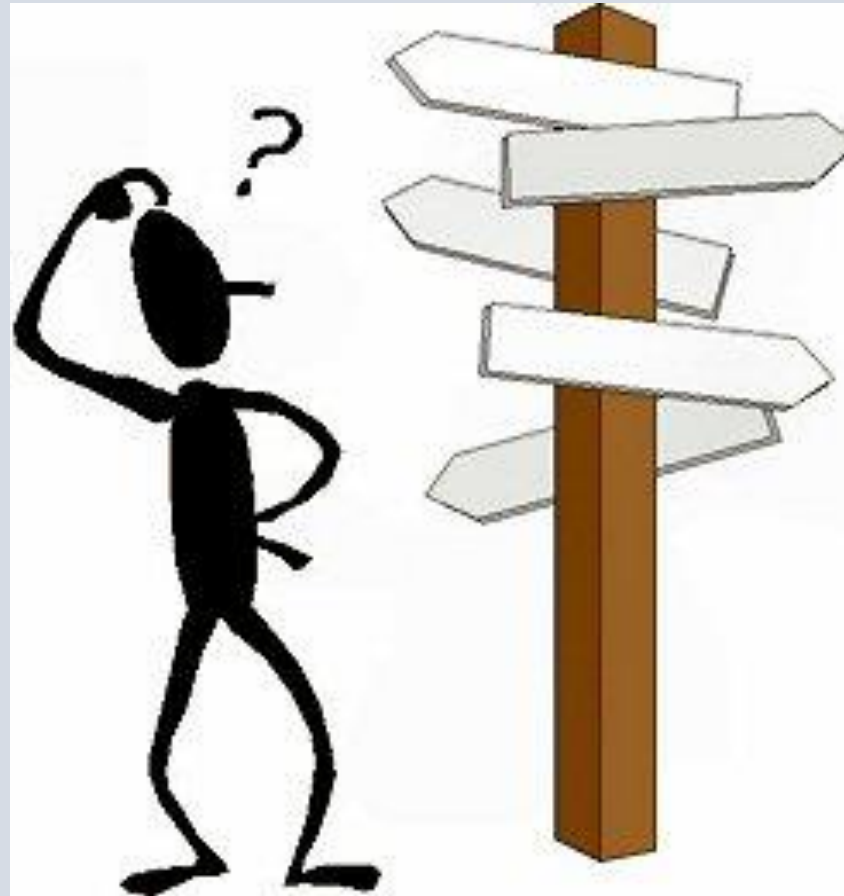


© Pixabay

Hvorfor er kunnskap om selvforstyrrelser viktig?

- Gir mulighet for større *forståelse* av personens opplevelser og problemer med å mestre hverdagen
- Derfor også viktig i formidling av informasjon og kunnskap til familie og pasient
- Gir bedre mulighet for at personen kan *føle seg forstått*, ved å fokusere på personens opplevelse av seg selv og omverden, og få hjelp til å sette ord på disse opplevelsene

Spørsmål, kommentarer?



Takk for meg!

Psykose / Bipolar **Søk**

H 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13



STØTTE OG RÅD TIL DEG MED PSYKOSE- ELLER BIPOLAR LIDELSE

Innhold

1	Psykoselidelse
2	Bipolar lidelse
3	Diagnoser og diagnosesystemene
4	Andre psykiske plager
5	Kan jeg bli frisk?
6	Hva skjer med deg når du kommer til behandling?
7	Hvordan er helsetjenestene organisert

Om tjenesten

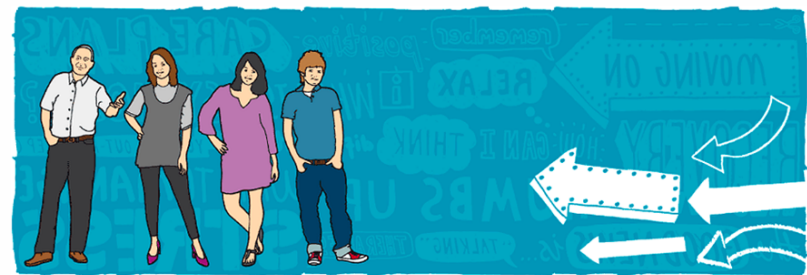
Denne siden har vi laget som en hjelp til personer som utredes eller behandles for psykose- eller bipolar lidelse i spesialisthelsetjenesten. Kanskje er du en av disse? Eller kanskje er du en venn, eller et familiemedlem?

Uavhengig av hvem du er, dette er et forsøk på å knytte delene sammen til en helhet, og samle all viktig informasjon på ett sted. Hva skjer fra du kalles inn til time/innlegges til du skrives ut igjen? Hva kan du forvente deg? Hvordan kan du selv best legge til rette for din egen tilfriskning?

[Les mer om tjenesten her >](#)

REACT **Søk** **Relatives Education and Coping Toolkit**

H 1 2 3 4 4A 5 6 7 8 9 10 11 12 13



REACT verktøykasse

REACT er forkortelsen for den engelske tittelen: **Relatives Education And Coping Toolkit**. Den norske versjonen vil bruke det samme navnet.

REACT er et mestringstøytøy for pårørende der du får veiledning underveis av en REACT-veileder via telefon eller internett.

Dersom du er pårørende til en person som er i behandling for en psykoselidelse, og ønsker et tilbud om veiledning gjennom REACT, anbefaler vi deg å ta kontakt med behandlingsstedet for å høre om dette er et tilbud som gir til pårørende der ditt familiemedlem er i behandling.

REACT er utformet som en verktøykasse, for familiemedlemmer og venner av personer som møter på utfordringer i en tidlig fase av psykiske lidelser som er forbundet med psykose.

Verktøykassen og behandlingstilbudet du nå er en del av, er utviklet av psykologer, leger, sykepleiere og pårørende til personer med psykose.

Verktøykassen inneholder mye informasjon og noen små oppgaver som kan være til hjelp når du skal ta i bruk denne informasjonen. Du kan velge om du vil gjøre oppgavene som blir gitt i de ulike delene i verktøykassen, som du også finner i nedlastbare versjoner her:

Hva inneholder verktøykassen?

1	Hva er REACT?
2	Hva er psykose?
3	Takele positive symptomer
4	Takele negative symptomer
4A	Kognitive vansker
5	Håndtere kriser
6	Håndtere problematferd
7	Stressmestring – å tenke annerledes
8	Stressmestring – å gjøre ting annerledes
9	Hva menes med psykisk helsevern og hvordan får du den hjelpen du trenger?
10	Behandlingsalternativer
11	Fremtiden
12	Ressurser
13	Faguttrykk og ordliste