

PSYKIATRI
FONDEN



ET GODT LIV
TIL FLERE

SKIZOFRENI VIDEN OG GODE RÅD

HVAD ER SKIZOFRENI?

Skizofreni er en alvorlig psykisk sygdom, som typisk bryder ud, mens man er ung. Men det er ikke automatisk en livstidsdom. Hver femte kommer sig af sygdommen og lever symptomfrit. Og mange andre kommer sig delvist og lever et aktivt liv. Jo tidligere man opdager sygdommen og får hjælp og behandling, des bedre er fremtidsudsigterne. Cirka 25.000 danskere lever i dag med skizofreni.

Hvorfor får man skizofreni?

Skizofreni bryder typisk ud i alderen 15 til 30 år, og lidt flere mænd end kvinder får skizofreni. Generne spiller en rolle for udviklingen af skizofreni. Derfor er der større risiko for at udvikle skizofreni, hvis forældre eller søskende har sygdommen. Mennesker med skizofreni har en særlig følsomhed i hjernen, og påvirkninger under graviditeten spiller ind. Men også andre forhold har stor betydning for, om og hvordan sygdommen udvikler sig. Voldsomme oplevelser som fx mobning, overgreb, ulykker eller dødsfald blandt de nærmeste kan udløse skizofreni.


Hvad er symptomerne på skizofreni?

Skizofreni påvirker tanker, følelser og sanser. Man har en forvrænget opfattelse af virke-

ligheden og har svært ved at skelne mellem virkeligt og uvirkeligt. Det kan måske bedst sammenlignes med at drømme – og ofte uhyggeligt – i vågen tilstand. Nogle oplever at høre stemmer, der skælder ud. Andre føler sig særligt udvalgte til en mission. Ofte har man flere forskellige symptomer, som kan variere i styrke.

Når man har skizofreni, kan man fx opleve at

- høre lyde og stemmer, der ikke er der (hallucinationer).
- føle sig forfulgt eller særligt udvalgt (vrangforestillinger).
- føle sig tom indeni.
- have afblegede følelser.
- være bange og deprimeret.
- have svært ved at være sammen med andre.
- miste evnen til at klare hverdagens gøremål.
- mangle energi og initiativ.
- have store problemer med at koncentrere sig og huske.
- få tankestop eller tankemylder.



“Da jeg fik skizofreni, følte jeg mig fanget i en mørk skov og anede ikke, hvordan jeg skulle komme ud i lyset igen. Men min drøm om at gøre psykiatrien bedre gav mig noget at gå efter, og i dag har jeg skabt mig et godt liv med støtte fra omgivelserne. Så mit budskab er: Hold godt fast i drømmene.”

Symptomerne opdeles i positive symptomer, forstået som noget ekstra – fx ekstra lyde.

Og negative symptomer, forstået som noget, man mister – fx energi. Derudover kan der være kognitive forstyrrelser – fx problemer med at huske og koncentrere sig – og forstyrrelse af tankerne. Man kan også have svært ved at erkende, at man er syg og har brug for behandling.

Der findes flere forskellige typer af skizofreni, fx paranoid skizofreni, der er den mest almindelige og især er præget af vrangforestillinger.

Læs mere om de forskellige typer skizofreni på psykiatrifonden.dk

Hvad er de tidlige tegn på skizofreni?

De første tegn på skizofreni kan være tegn på meget andet. Men er der vedvarende eller mange tegn, er det meget vigtigt, at man kommer til lægen. Tidlige tegn kan blandt andet være, at man isolerer sig, bliver bange, trist og apatisk, sover for meget eller for lidt,

taler usammenhængende og bliver meget optaget af fx religiøse emner.

Hvordan behandles skizofreni?

Skizofreni kræver behandling i en eller anden form, fx medicin, der dæmper hallucinationer og vrangforestillinger, motion og kognitiv terapi. Medicin er for nogle en stor hjælp, selv om der kan være mange bivirkninger.

Kognitiv terapi – en terapiform, der blandt andet påvirker måden at tænke på – kan være med til at nedbringe visse typer af vrangforestillinger og gøre, at man bedre kan klare hverdagens opgaver (funktionsniveauet).

En undersøgelse fra Psykiatrifonden viser, at mange synes, at motion er en vigtig del af behandlingen. Det er også vigtigt at lære sygdommen indgående at kende (psykoedukation) og lægge mærke til, hvad der fx belaster og støtter i hverdagen. Og at den nærmeste familie eller gode venner inddrages.

GODE RÅD TIL DIG OG DINE PÅRØRENDE

Det kan du selv gøre, hvis du får skizofreni

- Pas på dig selv: Hold fast i sund kost, motion og søvn.
- Lær mere om sygdommen og fokuser på dine ressourcer.
- Find ud af, hvad der belaster dig og få hjælp til at tackle det svære.
- Undgå misbrug af fx hash og alkohol. Misbrug gør behandling sværere og kan forværre dine symptomer.
- Gå til lægen, hvis du får det værre og fortæl også om eventuelle fysiske problemer.
- Hold fast i din behandling, indtil du har aftalt andet med din læge.

Det kan de nærmeste gøre

- Lyt til den syge, som har brug for omsorg.
- Anerkend personens opfattelse af virkeligheden, men gå ikke med på den.
- Bliv fortrolig med sygdommen, symptomer og behandling.
- Hold øje med tegn på forværring hos den syge.
- Sørg for at få en god kontakt til behandlerne – og prøv at bygge bro, hvis den syge trækker sig.
- Hold fast i håbet: Husk, at de fleste får det bedre af behandling.
- Pas på jer selv – tal med andre i samme situation.
- Respekter hinanden, giv plads og sæt grænser.

FÅ MERE VIDEN

Har du brug for rådgivning eller en snak?

Ring til Psykiatrifondens telefonrådgivning på 39 25 25 25.
Det er gratis, og du kan være anonym.

Du kan også

- tilmelde dig Psykiatrifondens månedlige og gratis nyhedsbrev med nyheder og gode råd.
- blive støttemedlem og få vores blad i postkassen fire gange om året.
- læse vores blogs på blog.psykiatrifonden.dk.
- følge os på Facebook.

Læs mere på psykiatrifonden.dk

**PSYKIATRI
FONDEN** 
ET GODT LIV
TIL FLERE

Psykiatrifonden er en humanitær organisation, som støtter og styrker mennesker med psykisk sygdom og sætter mental sundhed på dagsordenen – både hos den enkelte og i samfundet.

Psykiatrifonden • Hejrevej 43 • 2400 København NV • Tlf. 3929 3909