

# APPENDIKS 4

## Informasjonsfoldere

Hva er problemet?	220
Kognitiv terapi ved psykoser	222
Å forstå stemmer	224
Å forstå hva andre tenker	226
Å bli motivert	228

## HVA ER PROBLEMET?

**Når du opplever problemer med stress – selv om du tenker at det er de andre som har problemer og ikke deg selv, kan det være nyttig å kunne beskrive problemet for andre. Denne folderen er ment å skulle hjelpe deg med dette.**

### Generelle begreper

**Depresjon** – nedstemthet, ulykkelighet, ofte med søvnproblemer og dårlig matlyst, håpløshet, til og med skyldfølelse over å ha gjort noe galt (selv om andre sier det ikke er din skyld). Tanker om selvmord eller til og med om å skade andre kan utvikle seg og ta form av stemmer som snakker til deg.

**Angst** – en følelse av stress, bekymring, av og til med fysiske symptomer: bankende hjerte, følelse av å miste pusten, svimmelhet, prikking i fingre, hodepine, mageproblemer og kvalme.

**Tvangstanker** – tankene går rundt og rundt i hodet ditt, ofte virker de ikke som fornuftige tanker, men de bare fortsetter samme hvor mye du forsøker å stoppe dem.

«**Stemmer**» – når det høres som om noen snakker til deg eller om deg, men du ikke kan finne ut av akkurat hvor de personene som snakker er – det kan virke som om de er i rommet sammen med deg, men du kan ikke se dem, eller de er utenfor rommet (folderen «Å forstå stemmer» kan hjelpe med å forklare dette).

Ord og begreper for slike symptomer er nyttige, men ofte danner disse symptomene mønstre som har blitt beskrevet som for eksempel generalisert angstlidelse, manisk-depressiv lidelse, schizofreni, men noen av disse begrepene har blitt stigmatisert og er ikke veldig gode beskrivelser. Spesielt ordet schizofreni har blitt brukt for å beskrive en svært bred gruppe av problemer og har tiltrukket seg mye negativ oppmerksomhet gjennom årene. Ny forskning som bruker andre måter å se disse problemene på, antyder at det kan finnes mer passende og akseptable beskrivelser. Fire grupper har blitt identifisert:

**Gruppe 1: Sensitivitetsrelatert** – relatert til en spesiell sårbarhet for stressende opplevelser eller situasjoner.

**Gruppe 2: Rusrelatert** – når de første problemene synes å ha startet etter en dårlig erfaring med narkotika som amfetamin, cannabis, LSD eller ecstasy.

**Gruppe 3: Angstbasert** – når stress har bygget seg opp i noens liv, og de så tror de har funnet en forklaring på det, men andre mennesker rundt dem ikke virker enige i forklaringene.

**Gruppe 4: Traumerelatert** – «flashback» eller «stemmer» som synes å ha relasjon til tidligere opplevelser kan oppstå og være veldig plagsomme eller skremmende.

Begrepet **psykose** brukes noen ganger når mennesker hører «stemmer» som de tror kommer fra noen eller noe utenfor dem selv, eller de har sterke antakelser som ikke synes å kunne forklares gjennom de årsaker som de tillegger dem. Ofte er disse antakelsene og stemmene forståelige, men ikke lette å forklare for andre.

### Sensitivitetspsykose

Denne gruppen av problemer innebærer ofte:

- En langsom, gradvis start.
- En følelse av å være under et stort press, men en følelse av å være «handlingslammet».
- Negative symptomer, vanskeligheter med å motivere seg selv, «avflatede» følelser, vanskeligheter med å kommunisere.
- Mange andre problemer, spesielt under stress, som kan inkludere paranoia, stemmer, uvanlige antakelser og kaotiske tanker.

Hjelp fokuserer på å bedre toleransen for stress gjennom først å redusere press og gjennom å sette realistiske mål (se folderen «Å bli motivert» og «Å forstå hva andre tenker»).

### Rusrelatert psykose

Problemene:

- Starter ofte med en episode med bruk av narkotika – spesielt «hallusinogene medikamenter», speed (amfetaminer), kokain, ecstasy, LSD.
- Kan involvere «stemmer», «flashbacks», merkelige følelser – som er veldig like de som oppsto den første gangen man brukte narkotika.
- Kan komme tilbake eller bli verre hvis man fortsetter å bruke narkotika, eller når man blir minnet på erfaringen gjennom for eksempel å treffe en gammel rusmisbrukende venn eller et fjernsynsprogram som handler om narkotikahandel.

Å knytte opplevelsene til den opprinnelige narkotikaerfaringen og deretter arbeide direkte med symptomene kan hjelpe (se folderen «Å forstå stemmer» og «Å forstå hva andre tenker»).

### Angstpsykose

Denne typen problemer:

- Oppstår etter tenårene, noen ganger i 30- eller 40-årsalderen eller senere.
- Kommer ofte etter en periode med stress fra arbeid, relasjoner eller liknende.
- Involverer også en sterk antakelse som synes å gi en forklaring på hva som hender med personen, men som andre har problemer med å tro på. Dette kan lede til konflikt og fortvilelse.

Det kan være en hjelp å forstå disse antakelsene (se folderen «Kognitiv terapi ved psykoser»).

### Traumatisk psykose

Kommer gjerne rett etter en traumatisk periode eller hendelse, men noen ganger mange år senere.

- Plagsomme «stemmer» oppstår som sier svært ubehagelige ting om personen.
- De kan virke veldig sterke og mektige og kan kommandere personen til å gjøre ting, gjerne ubehagelige eller skadelige ting, ofte mot en selv.
- Stemmen er ofte gjenkjennelig som stemmen til noen fra fortiden eller den har med fortiden å gjøre.

Å forstå stemmene og lære å takle og stå imot dem kan hjelpe for å redusere plager. Følelser som angår det opprinnelige traumet, må også arbeides med fordi disse ofte gjør ting verre.

Begreper er nyttige, men det viktigste er hva man gjør med dem. Det er vist at det som hjelper mest er:

- Å akseptere at behandling (medisiner og samtale) kan hjelpe.
- Å utvikle en forståelse av stemmene og av antakelser som er viktige for deg.

Kognitiv terapi er en metode som kan hjelpe (se folderen «Kognitiv terapi ved psykoser»).

Mer litteratur: *Kognitiv terapi ved schizofreni* av David G. Kingdon og Douglas Turkington, Universitetsforlaget (2007)

## KOGNITIV TERAPI VED PSYKOSER

Mange mennesker synes det gir veldig god hjelp å snakke med noen om hvordan de føler seg når de er deprimert, engstelige eller forvirrede. En fremgangsmåte som har vist seg å hjelpe ved depresjon og angst, er å snakke om de tankene som følger med følelsene. Når noen føler seg nedfor, kan det kanskje være fordi de tenker på moren som er død eller noe annet som har hendt dem.

Når noen er forvirret og bekymret over ting som hender i livet deres, kan det også være nyttig å forsøke å finne ut av hvilke tanker som er relevante i den situasjonen. Når for eksempel noen er opprørt fordi de er overbevist om at noen forfølger

dem, kan det være verd å forsøke å finne ut av hvorfor de tror dette skjer.

Kognitiv terapi er en måte å prøve å identifisere og forstå disse tankene på. Det kan være tanker som på overflaten ser fornuftige ut, men der frykten har tatt overhånd eller ting har blitt tatt for personlig. Gjennom å «veie for og imot» ulike tanker omkring en situasjon kan det hele kanskje fortone seg annerledes. Det kan hende at det finnes en alternativ konklusjon til den som gir sånt ubehag og plager. Angst kan være årsaken til alle slags rare følelser som nummenhet eller prikking og kiling, smerte eller pusteproblemer.

Disse følelsene kan noen ganger bli misforstått som for eksem-

pel elektrisk sjokk eller fysisk inngripen fra noen andre, og det kan være stor hjelp i å få diskutere disse bekymringene og antakelsene med noen.

Noen ganger har antakelser vart så lenge at de preger hvordan mennesker oppfatter situasjoner. Det kan for eksempel skje hvis noen gjennom oppveksten har lært at de er ubrukelige, og at når noe går galt, kan de bare skyldes på seg selv, selv om det ikke er deres skyld. Noen ganger kan tanker høres ut som stemmer som snakker høyt og tydelig. Når dette skjer, kan kognitiv terapi hjelpe mennesker med å forstå hvorfor, og så å takle det bedre.

### Hva er kognitiv terapi?

Enkelt forklart innebærer kognitiv terapi å snakke med en sykepleier, lege, psykiater eller andre mennesker som har utdanning i kognitiv terapi, om det som bekymrer og plager en, og prøve å forstå det bedre. Dette kan bety:

- Å snakke om hvordan problemene begynte.
- Å diskutere hvordan man tolket og forsto det som hendte.
- Å forstå ting som virker rare.
- Å finne ut hva som plager personen.

Noen kan høre stemmer når ingen er i nærheten, eller høre mennesker snakke om dem når de går forbi, eller på TV eller radio. Det er mange andre ting som man kan få hjelp med gjennom diskusjon og samtale, for eksempel følelsen av at noen eller en organisasjon forfølger en eller vet hva en tenker. På den annen side kan de ha tanker om seg selv som andre ikke ser ut til å forstå eller akseptere, som for eksempel at de er en helt spesiell person på en eller annen måte.

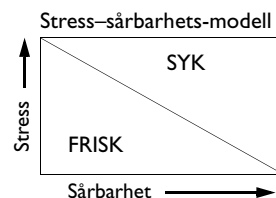
For noen mennesker kan det hjelpe å:

- Føre dagbok over disse tankene.
- Identifisere spesielle problemer.
- Finne ut mer om antakelsene og om hvorfor de plager dem.
- Finne ut av om noe spesielt gjør at de føler seg verre eller bedre.

Å takle plagsomme antakelser kan være vanskelig når andre ikke tror på en. Å snakke med noen i det psykiske hjelpeapparatet kan hjelpe.

### Kan kognitiv terapi hjelpe ved «stemmer» og sterke antakelser?

Noen ganger kan mennesker med psykose høre noen eller flere mennesker som snakker og roper, men ingen andre synes å høre dem. Slike «stemmer» kan være svært plagsomme: De kan si nedsettende ting om personen, eller si at han eller hun skal gjøre ubehagelige ting. Kognitiv terapi kan hjelpe dem med å forstå disse stemmene – at de vanligvis er personens egne tanker eller minner som høres ut som om de sies høyt – og så finne ut av hva det er som gjør at de oppstår. Det finnes mange forskjellige teknikker som kan hjelpe. Sterke antakelser kan ofte forstås bedre hvis man får forklart hvordan stress og sårbarhet påvirker hverandre.



### Hva med «negative» symptomer?

Når motivasjonen er veldig lav og personen virker negativ til alt, beskriver vi dette som «negative symptomer». Det kan være mange årsaker til dette: Noen ganger depresjon, noen ganger stemmer og vrangforestillinger som man ikke oppdager med en gang. Noen ganger er det en frykt for at disse symptomene skal komme tilbake som gjør at man unngår all form for stress eller stimulering. Etter en akutt sykdomsepisode kan det være behov for en rolig periode med rekonvalesens og hvile. Alle forventninger må være veldig realistiske, og noen ganger betyr dette at man må tenke helt på nytt. Det kan vise seg å bli en utfordring og seier bare det å kunne svare på en telefon eller se et TV-program, selv for en person som vanligvis klarte dette og mye annet uten problemer. For å bygge opp selvtilliten kan det være lurt å sette opp små mål som man vet man kan oppnå. Terapeuten kan til og med anbefale at man først har en periode med mest mulig ro og stabilitet, selv om dette av og til kan være vanskelig å gjennomføre. Det er nå vist at kognitiv terapi hjelper pasienter gjennom å redusere det presset de føler.

### Gjør det ikke stemmer og sterke overbevisninger verre?

Det er fremdeles en vanlig oppfatning blant mange leger og sykepleiere at å snakke om stemmer og sterke antakelser gjør dem verre gjennom å fokusere oppmerksomheten på dem. Noen lærebøker i psykiatri har frarådet en slik diskusjon, men det ser ikke ut til å finnes noen forskningsresultater som støtter dette rådet. Det er helt klart galt å tvinge noen til å snakke om noe hvis det gjør dem urolige, men det å gi noen anledning til å snakke om ting hvis de vil, som man gjør i kognitiv terapi, virker human, og det kan være positivt. Hvis personen blir urolig, kan samtalen avbrytes og heller fortsettes senere, hvis det passer. Hvis diskusjonen ikke leder noen vei, kan det kanskje være fornuftig «å bli enige om å være uenige». En dyktig kognitiv terapeut vil så benytte teknikker for å komme forbi slike hindringer.

### Kan man bruke kognitiv terapi i stedet for medisiner?

Alle studiene som har vist at kognitiv terapi er effektiv, har brukt metoden i kombinasjon med medisiner. Dette inkluderer også studier der klopazin (Leponex®), Clozapin®) og andre nyere medisiner som risperidon (Risperdal®) og olanzapin (Zyprexa®) har blitt brukt. Noen ganger vil pasienter akseptere medisiner, men ikke kognitiv terapi, og noen ganger terapi, men ikke medisiner, men det ser ut til at en kombinasjon er best.

### Så det virker faktisk?

Det er mange forskningsresultater fra USA, Canada, Nederland, Italia og Belgia som viser at kognitiv terapi hjelper til å redusere symptomer. Når metoden brukes i tillegg til de vanlige behandlingsformene, kan den for eksempel hjelpe personer med å forstå at medisiner er nyttige, og slik gjøre dem mer innstilt på å ta medisiner og å diskutere sine behov med sin lege eller psykiske helsearbeider.

### Hvordan kan jeg få kognitiv terapi for meg selv eller mine pårørende?

Det er best at du først diskuterer dette med din næværende psykiatriske helsearbeider eller psykiater. Fordi dette er så nytt, finnes det ennå bare et fåtall trenede terapeuter i USA og i mange andre land, selv om metoden nå blir stadig mer tilgjengelig som en del av standard klinikkbehandling i Storbritannia. I Norge er det også terapeuter som har fått opplæring i denne terapiformen, og en organisasjon som du kan ta kontakt med som kan gi deg informasjon om tilgjengelige terapeuter, er Norsk Forening for Kognitiv Terapi ([www.kognitiv.no](http://www.kognitiv.no)).

Mer litteratur: *Kognitiv terapi ved schizofreni* av David G. Kingdon og Douglas Turkington, Universitetsforlaget (2007)

## Å FORSTÅ STEMME

Informasjonen i denne folderen har vært nyttig for mange mennesker som er plaget av å høre stemmer. Men noen hører stemmer og er fornøyde med det. Hvis du er en av dem, vil det som står her ikke være så relevant for deg.

### Å høre stemmer

Å høre stemmer når ingen er i nærheten, eller i det minste når ingen ser ut til å si de ordene du hører, er ganske vanlig. Noen ganger virker det som om tingene som sies kommer fra naboer, TV, radio eller mennesker du går forbi på gaten. Andre ganger virker det som om stemmene kommer fra løse luften.

De virker veldig livaktige, og de kan være svært høye. De kan rope til deg, eller andre ganger bare hviske. De kan si alle slags ting. Noen ganger er det som sies ikke spesielt opprørende, men for de fleste mennesker virker stemmene bekymrede, truende eller nedsettende.

Det kan virke som om stemmene snakker om deg, eller til og med forteller deg hva du gjør eller tenker. Dette kan virke veldig underlig fordi det er vanskelig å forstå hvordan de kan vite om slike personlige ting. Spesielt ubehagelig er det når stemmene er frekke eller nedsettende mot deg. Noen ganger kan de banne eller si at du skal gjøre forferdelige ting.

De kan høres veldig overbevisende ut, som om de har makt til å få deg til å gjøre ting, selv når du ikke vil gjøre det.

Det kan være veldig vanskelig å finne ut av hvor de kommer fra. Derfor kan det være verd å sjekke ut om andre mennesker kan høre stemmene. Hvis de hører dem, kan de kanskje hjelpe deg med å gjøre noe med dem. Noen ganger kan de hjelpe deg med å finne ut av hva eller hvem som sier disse tingene til deg.

Hvis de ikke kan høre dem, må du finne ut av hvorfor det kan være slik. Det kan hende at de ikke er sammen med deg når stemmene kommer; se om du kan ta opp på bånd det du hører. Kanskje stemmene bare er henvendt til deg, og at bare du kan høre dem. Det er verdt å prøve å finne ut av hvorfor det kan være slik, og snakke om dette med noen, som for eksempel en sykepleier, psykolog, prest eller en lege som kan hjelpe deg.

Noen ganger kommer stemmene på grunn av noe som hender eller har hendt deg; se listen «Hvor kommer stemmer fra».

Det kan virke som om stemmene kommer fra et sted bak deg, gjennom veggene, eller til og med gjennom høyttalerne. Noen ganger kan det være vanskelig å forstå at stemmer som ingen andre kan høre kan være

feiltolkninger av andre lyder eller tanker som høres ut som de sies høyt. Det betyr ikke at stemmene høres ut som din egen stemme; de kan være fra minner om andre menneskers stemme eller andre stemmer du ikke kjenner igjen. Det kan være stemmen til en mann eller en kvinne som snakker. Akkurat sånn som når man drømmer og kan høre mennesker snakke, kan stemmer være tanker som blir sagt høyt. Minner om andre mennesker som snakker, eller om en melodi er andre eksempler på lyder du noen ganger kan huske helt livaktig.

Det er viktig å forstå at stemmer ikke kan få deg til å gjøre deg noe. Det å tenke at de ikke kan kontrollere deg, kan gjøre at stemmene en stund virker verre enn før. Men hvis de kommer fra dine egne tanker, er det du som bestemmer om du skal gjøre som de sier, med andre ord hva du tenker. Men søk støtte og hjelp hvis stemmene virker overveldende.

Det finnes mange metoder du kan bruke for å minske effekten av stemmer, eller for å lære å takle dem bedre.

### Hvor kommer stemmer fra?

Stemmer kan oppstå i mange ulike situasjoner:

- Når du er i ferd med å sovne eller våkne.
- Når du ikke får sove.
- Når du har mistet en som stått deg nær.
- Når du bruker narkotika som speed (amfetamin), ecstasy, LSD og kokain.
- Når du har veldig høy feber eller andre fysiske sykdommer.
- Når du mangler helt livsviktige ting, som i en ørken uten vann.
- Sammen med tilstander som alvorlig depresjon eller schizofreni.
- Når man ikke får noen stimulering, som ved sansedeprivasjon.
- I svært stressende situasjoner, som når man blir tatt som gissel.
- Svært stressende hendelser, som å bli utsatt for vold, ulykker eller ydmykelse, kan noen ganger trenge seg inn i enkeltes tanker som stemmer.

Studier fra USA har vist at 4–5 % av befolkningen hører stemmer av og til.

### Hva kan du gjøre med stemmer?

Under finner du noen metoder som har vist seg å være nyttige noen ganger for mennesker som er plaget av stemmer. Noen er kanskje ikke nyttige for deg, mens andre kan være det.

- Skru på radioen.
- Hør på musikk (kanskje du kan bruke hodetelefoner).
- Ta et varmt bad.
- Snakk med en venn.
- Gå en tur.
- Les en avis eller et blad.
- Lag en kopp te.
- Prøv litt kraftig mosjon.
- Bare slapp av – bruk den metoden for å bli rolig som virker best for deg.
- Skriv dagbok, slik at du kan finne ut av når stemmene kommer, og hva det er som får dem til å begynne å snakke til deg. Da kan det hende du finner måter å takle dem på.
- Noen mennesker snakker om å «utvikle et forhold til stemmene sine». Det kan hjelpe å spørre dem om hvorfor de sier det de sier.
- Du kan snakke med dem, eller kanskje helst spørre dem inne i hodet ditt om hvorfor de plager deg – hvilken rett har de til å invadere privatlivet ditt?
- Hvis de sier at du er en dårlig person, se om du kan diskutere dette med dem. Snakk om dine gode sider også.
- Noen mennesker synes det er nyttig å sette av en bestemt tid på dagen til å høre på stemmene, og så heller la dem være resten av dagen.
- Hvis de sier at du skal gjøre noe du ikke har lyst til å gjøre, så motsi dem. Forklar hvorfor du ikke fortjener å bli fortalt at du skal gjøre slike ting, og at du selv vil bestemme over livet ditt.
- Kanskje du bør snakke med en lege om hvordan medisiner eventuelt kan hjelpe i forhold til stemmene.
- Snakk med en sykepleier, lege eller psykiater om forskjellige måter å forstå stemmene på, og hvordan du kan utvikle andre mestringsstrategier.

Skanning av hjernen til mennesker som hører stemmer har vist at når stemmene er aktive er det hjerneaktivitet i det området som vanligvis brukes når de snakker. Det virker derfor som om stemmer, i alle fall hos de menneskene som ble skannet, bokstavelig talt er «indre tale».

### Overnaturlige eller religiøse stemmer

Stemmen kan høres ut som om den kommer fra Gud eller djevelen, fra en overnaturlig kilde eller til og med fra et slags romvesen. Hvis det er sånn, vil du kanskje snakke med noen som en terapeut, psykolog eller lege om hvorfor du tror det er derfra stemmene kommer. Har stemmen sagt det til deg selv? Er det grunn til å tro på den? Ville Gud ha sagt ubehagelige ting? Djevelen (hvis du tror han eksisterer) kunne ha gjort det, men det kan hende du tror at bare fordi det er onde ting som sies så må det være en ond kilde som djevelen som sier det?

Slike stemmer kan oppstå som et resultat av at man er deprimert, eller som en bivirkning fra bruk av narkotika som speed og kokain. Hvis du er religiøs, kan det hende du vil få ekstra hjelp fra din åndelige veileder.

Mer litteratur: *Kognitiv terapi ved schizofreni*, David G. Kingdon og Douglas Turkington. Universitetsforlaget (2007).

I noen land finnes det grupper for mennesker som hører stemmer. Disse kan gi mer informasjon. (Se for eksempel: [www.hearingvoices.no](http://www.hearingvoices.no).)

## Å FORSTÅ HVA ANDRE TENKER

Tanker kan noen ganger være forvirrende. Noen ganger fører dette til misforståelser om måten folk snakker med eller om hverandre på. Det som står her kan være nyttig for deg hvis du føler deg forvirret på denne måten.

### Kan du lese andre menneskers tanker, eller kan de lese dine?

Gjennom årene har mange mennesker forsøkt å finne ut av om det er mulig for et menneske å lese en annens tanker eller å få noen til å tenke det en annen tenker. På en måte ville det ha vært ganske praktisk ikke å behøve å si ting, men bare tenke ting til noen. Det finnes eksempler på at tvillinger eller søsken har ment at de har visst om det når den andre for eksempel har blitt utsatt for en ulykke eller har blitt syk, selv når de to har vært langt fra hverandre.

Folk bruker betegnelsen «telepati» for å beskrive slike ting, og mange mennesker tror litt på at noen former for telepati finnes. Forskere på 1950- og 1960-tallet har gjort eksperimenter for å teste om dette er riktig. De fikk frivillige personer til å sitte i et rom og forsøke å sende en tanke til noen i rommet ved siden av. For eksempel så de på et kort fra en vanlig kortstokk, og så skulle personen i rommet ved siden av prøve å se for seg hvilket kort de holdt. Alternativt brukte de et sett kort med forskjellige former og farger på. Resultatene fra disse eksperimentene var ikke dramatiske. I noen tilfeller virket det som om de gjettest riktig oftere enn det som ville ha skjedd bare ved til-

feldigheter, men alt i alt viste ikke forsøkene at telepati er mulig.

Selvfølgelig finnes det mennesker som mener at de har en spesiell evne til å lese andre menneskers tanker, for eksempel noen spiritister og «medierer». Hvis du ber dem om å lese et spesielt menneskes tanker, vil de vanligvis ikke gjøre det, så det er ikke mye som tyder på at de kan gjøre det de sier at de kan. Noen er svindlere, andre tror virkelig på det de selv sier. Det er lurt å ha et åpent sinn, men også å være fornuftig.

Kanskje du synes du selv har slike evner? Hvis du har det, betyr det at du mener du kan lese tankene til hvem som helst? I så fall kunne det kanskje være verd å sjekke dette med en nær slektning, terapeut, en sykepleier eller lege. Tanker kan virke på mange rare måter. De er helt nødvendige i vårt liv, men de kan noen ganger være forvirrende. Har du noen ganger hatt følelsen av å kunne vite eksakt hva en annen tenker? Det kan hende at du blir overbevist om dette av en ting de gjorde, som virket som et tegn til deg.

Kanskje de sa noe som du er sikker på at de bare kunne vite hvis de leste tankene dine. Det kan hende at du ikke trenger

noen beviser – du vet bare at det er slik.

På den annen side, du kan føle deg sikker på at noen andre ser ut til å vite akkurat hva du har tenkt på. Noen ganger kan det være pinlig fordi det du tenkte på var noe voldelig eller seksuelt. Kanskje du tittet opp og så at de så på deg, og at det overbeviste deg.

Forsøk å finne ut av hvilke beviser du har for at de faktisk vet hva du tenker. Som vi har sagt tidligere, finnes det ikke mange beviser som støtter tanken om at mennesker kan lese hverandres tanker. Og det finnes ingen ting som beviser at mennesker kan sende tankene sine til andre mennesker omkring seg, selv om du av og til kan være helt overbevist om at det skjer. Det virker heller ikke mulig at noen kan plassere tanker inn i hodet ditt eller ta dem ut derfra.

Snakk med en behandler. Se om du kan teste det, hvis du ikke er overbevist. Hvis du føler deg spesielt sårbar, kan denne typen overbevisninger utvikle seg og bekymre deg. De er en uheldig avledning av praktiske og følelsesmessige problemer du kan ha.



## Hvordan kan TV, musikk eller radio handle om deg?

Fjernsyn, radio og musikk er en viktig del av de fleste menneskers liv. Ofte er de en kilde til avslapning og informasjon, men noen ganger kan det virke som det sendes eller spilles ting som blir altfor personlig.

Det kan virke som om programverten eller -vertinnen sier ting som må handle om deg, og bare om deg. Det kan virke som om han eller hun vet ting om deg som er personlige, og som du trodde ingen andre visste om. De kan for eksempel bruke navnet ditt. Det kan oppfattes svært høyt og overbevisende. En viss type programmer fører spesielt ofte til problemer, for eksempel nyhetene, men også dokumentarprogrammer eller dramaserier kan ha den samme virkningen.

Tekster til musikk later til å være direkte relatert til ting du tenker på, men på en ekkel måte. Det kan være vanskelig å forstå et de kan være ment for noen andre enn bare deg.

Når dette skjer, kan det være lurt bare å sjekke med noen andre som er sammen med deg, hvis det er noen, om de hørte et eller annet rart. Du kan for eksempel spørre dem: «Jeg synes jeg hørte at de sa navnet mitt – hørte du det også?»

Det kan også være til hjelp å notere ned hvilke tider på dagen og hvilke programmer som er relatert til problemet, eller å notere hva som sies om deg, eller hva som sies som en del av sangen. Hvis det er en sang, eller du har opptak av programmet, kan det hjelpe å gå gjennom det sammen med en terapeut, sykepleier, lege eller noen andre du har god kontakt med. Det kan hjelpe deg til å finne ut av hva som skjer.

Selvfølgelig hender det ofte at det snakkes om mennesker på fjernsyn når de har gjort noe spesielt som har nyhetens interesse. Men det er også mulig at tanker kan ha blitt sammenblandet, at man har hørt feil, eller at stemmer er årsaken til problemet.

Hvis det er stemmer som er årsaken til problemene, vil du kanskje ha nytte av å se på «Å forstå stemmer», en annen folder i denne serien.

Hvis en stadig hører referanser til seg selv, kan det gjøre en veldig utrygg, spesielt når det som sies om en er kritisk eller nedsettende, noe som det ofte synes å være. Hvis du har vært under press eller er deprimert, kan du bli veldig sårbar for ting som skjer, og det kan være veldig forvirrende. Det kan bety at du er overfølsom. For hvorfor skulle egentlig fjernsynet eller radioen snakke om deg? Hva i all verden kan du ha gjort for å fortjene det? Det kan hjelpe å snakke med andre mennesker om disse engstelsene og bekymringene. Det er kanskje best å snakke med noen som kan hjelpe deg, for andre mennesker synes kanskje det du sier virker rart. I alle fall er det verdt å forsøke å finne ut av hva som kan hjelpe.

## Og fremmede?

Når du går på gaten eller et annet offentlig sted, kan det noen ganger virke som om mennesker snakker om deg eller ler av deg. Dette kan føre til at du føler deg ille til mote og bekymret, og det kan til og med oppleves så vanskelig at du slutter å gå ut. Fordi de ser på deg og så snakker eller ler, virker det fornuftig å tro at det er deg det handler om. Men de kan like gjerne tenke på helt andre ting. Hva er grunnen til at du tror de snakker om og ler av deg? Hvis du var kledd rart, eller oppførte deg rart, kan det hende de snakket om deg, men hvis ikke – hvorfor da? Hvis du føler deg stresset, kan du bli veldig følsom, ja, overfølsom, og noen ganger kan slike antakelser utvikle seg av den grunn.

## Å mestre selvhøring og antakelser om tankekringkasting

- Før dagbok for å notere når slike ting skjer (du kan få en dagbok av terapeuten).
- Diskuter dagboken din med familien din, en god venn eller helsearbeider.
- Hvis det ikke er altfor ubehagelig, eller helsearbeideren din sier du skal det, så bør du ikke slutte å se på TV, eller å gå ut osv. Det vil bare begrense livet ditt.
- Hvorfor skulle det eller de referere til deg? Snakk med din helsearbeider, familie eller gode venner om mulige årsaker.
- Medisiner kan hjelpe. Snakk med en lege om det.

## Forskning om tankekringkasting og selvhøring

Følelsen av at du blir referert til når dette ikke er tilfellet, er ganske vanlig. Men når det blir en fast antakelse som ikke synes å være godt begrunnet i fakta, kan det bli veldig plagsomt og forstyrre livet alvorlig. Kognitiv atferdsterapi bruker diskusjon av slike antakelser for å forstå dem bedre, og kanskje sette dem i en sammenheng, slik at man slipper å ta ting veldig personlig når det ikke er nødvendig. Den informasjonen som står i denne folderen, er basert på nye forskningsresultater. Kontrollerte studier av «behandlingsresistent schizofreni» viser at kognitiv atferdsterapi er effektivt.

Mer litteratur: *Kognitiv terapi ved schizofreni*, David G. Kingdon og Douglas Turkington. Universitetsforlaget (2007).

## Å BLI MOTIVERT

### Har du mistet initiativet?

Problemer i forbindelse med stress og psykiske helseplager kan i sterk grad påvirke hva vi gjør, og hvordan vi gjør ting. Dette kan bli svært alvorlig og virke inn på alle områder av livet. Arbeid og studier kan bli vanskelig å gjennomføre når du føler deg distraisert, har dårlig konsentrasjonsevne, mangler viljen til å gjøre ting, eller bare føler deg helt utkjørt.

Selv om dette kan skje med alle, blir det et problem når det varer i flere uker eller måneder. Bare å håpe på at det skal gå over, er ikke nok.

Relasjoner kan påvirkes fordi du ikke har lyst til å snakke eller

bare ikke får frem ordene. Det kan være vanskelig å føle nærhet til andre når du er bekymret eller bare nummen og sløv.

Interessen for hobbyer, sport, TV, musikk, for det å gå ut, for venner og andre mennesker kan påvirkes og føre til et senket aktivitetsnivå. Det kan igjen føre til at du blir mer isolert, og selv om du vanligvis er ganske sosial, kan du bli nokså avskåret fra andre og sosialt tilbaketrukket. Noen ganger fører dette til at livet føles lettere og mindre stressende, men i det lange løp blir det flatt, kjedelig og depri-

Du kan ikke presse og tvinge deg selv eller noen andre bort fra «negative symptomer», men det er en god del ting du kan gjøre som vil hjelpe.

merende. Disse symptomene kalles noen ganger for «negative» symptomer (se neste side), og de kan være veldig hemmende. Det er svært viktig først å redusere følelsen av stress, og så i samarbeid med din psykiske helsearbeider begynne å sette deg mål som du vet du godt kan klare å nå.

### Å sette fornuftige mål

Hvor lang tid trenger du på å hvile og komme deg i form igjen? ..... måneder/år

Når du føler deg mer avslappet? Hva er det første du vil gjøre for å bli helt «normal»?

.....

..... (ikke fyll ut dette før du føler deg klar for det)

Hva er dine langsiktige mål, for de neste 5–10 år?

Arbeid/studier .....

Relasjoner .....

Hobbyer/fritid .....

Boforhold .....

## Hva er negative symptomer?

Begrepet «negative» symptomer brukes for å beskrive et sett av problemer som er ganske hemmende og ofte vanskelig å forstå. På en måte er de det motsatte av «positive symptomer», stemmer og sterke antakelser, men også positive symptomer kan medføre negative ting, så negative symptomer kan involvere en blanding av årsaker, inkludert konsekvenser av sykdommen selv, sideeffekter av medisiner, og depresjon. De er beskrevet med de følgende tekniske fagbegrepene, med en enklere forklaring som kan hjelpe deg å forstå dem:

**Følelsesmessig avflatning:** Det kan virke som om personen har vanskeligheter med å kommunisere følelser gjennom ansiktsuttrykk. Dette kan skyldes biologiske årsaker eller være forårsaket av omstendighetene. Det kan hende at personen faktisk er «i sjokk». Dette kan være relatert til tidligere traumatiske opplevelser, som tap og sorg, eller det kan være en atferd som er tilpasset den situasjonen de har levd i, for eksempel hvis det å vise følelser ikke har vært akseptert i familien deres. Det kan være en direkte reaksjon på nedsettende, ubehagelige stemmer eller tanker, og det «frosne» ansiktsuttrykket kan være en «fasade» mot verden, et forsøk på å takle en forstyrrelse som synes overveldende. Depresjon i seg selv medfører følelsesmessig avflatning. Medisiner kan også medvirke til dette. Bivirkninger som stivhet og reduksjon av bevegeligheten i ansiktsmuskler og kropp kan forårsakes av antipsykotiske medisiner, spesielt av medisiner av det eldre, «typiske» slaget (førstegenerasjons antipsykotika).

**Alogi:** Dette kan oppfattes som «mangel på tanker», men kan heller være vanskeligheter med å uttrykke dem. En mulig reaksjon på kritikk, virkelig eller forventet, kan være å «holde munn». Angst og opplevelse av press kan så absolutt komme i veien for kommunikasjon, og forårsake at tankene avbrytes eller til og med stopper helt opp («tankeblokkering»).

**Avolisjon:** Fravær av pågangsmot og motivasjon er kanskje det mest hemmende av alle negative symptomer. Det er i alle fall et av de mest frustrerende. Personen virker «lat» eller «giddesløs» og «kommer aldri noen vei i livet», men kanskje et bedre uttrykk er «drevet til stillstand», eller at man er «kommet inn i en bakevje». Veldig ofte viser det seg at selv om manglende initiativ er et problem nå, så har det absolutt ikke alltid vært slik. Mennesker med mange evner som har oppnådd mye, kan fremstå som viljeløse. Et fall i ytelsesevne er vanlig og vil ofte være en følge av at man ikke har oppnådd forventede resultater og det presset og den angsten som følger av dette. Det oppstår en ond sirkel der jo mer man forsøker, desto mindre er man i stand til å gjennomføre oppgaver tilfredsstillende, og desto mer frustrert og demoralisert blir man. Omgivelsene kan uforvarende komme til å forsterke dette gjennom oppmuntring, noe som i seg selv kan være et press. Samfunnet kan også øke press, om det å gifte seg og skaffe seg arbeid og familie. For mange er dette ikke urealistiske langtidsmål, men likevel et korttidsmåreritt. (Se måter å motstå press på, side 1.)

**Anhedoni:** Dette kan likne på depresjon, men innebærer egentlig en følelse av tomhet og er derfor regnet som et negativt symptom mer enn et primært følelsesmessig symptom. Det kan være relatert til motløshet, håpløshet eller å føle seg nummen av stress.

**Oppmerksomhetssvikt:** Det er påvist en sammenheng mellom svekket oppmerksomhets- og konsentrasjonsevne ved psykiske problemer. Personen gjør det dårligere ved psykometrisk testing enn normale kontrollpersoner. Men bekymring og distraksjon oppstår også på grunn av hallusinasjoner, spesielt når disse er svært livaktige og påtrengende, men også andre tanker, enten vrangforestillinger, tvangstanke eller bare tanker som vekker sterk bekymring eller interesse hos personen. Hvis du tror at politiet er på vei for å hente deg, eller at verdens ende er nær snart, er det sannsynlig at tankene dine vil være opptatt med dette heller enn med terapisisituasjonen, utredning eller psykologisk testing. Overstimulering kan også bidra til og øke oppmerksomhetssvikt – jo mer en person prøver å være oppmerksom, desto mer kan tanker omkring tanker («Så ubrukelig jeg er!») blande seg inn og forstyrre.

**Sosial tilbaketrekking:** Tilbaketrekking kan være en passende måte å takle overstimulering på, noe som lenge har vært anerkjent ved rehabilitering. Sosial overstimulering er en spesielt ubehagelig kilde til stress.

## Hva kan hjelpe?

Forskningsresultater fra England og Canada viser at kognitiv terapi hjelper for å redusere negative så vel som positive symptomer. Det brukes i tillegg til de vanlige behandlingsformene og kan også hjelpe mennesker med å forstå hvorfor, for eksempel, medisiner kan være nyttige, slik at de er mer innstilt på å ta dem og å diskutere sine behov med sin lege eller sin psykiske helsearbeider. Medisiner kan hjelpe gjennom å redusere positive symptomer – stemmer, tankeforstyrrelser og de negative sidene av sterke antakelser – og dermed ha positiv effekt på motivasjon og grad av plager. Medisiner kan også hjelpe mot depresjon, og noen medisiner – klozapin (Leponex®), Clozapin®) er det beste eksempelet – ser ut til å ha en direkte effekt på negative symptomer.

Mer litteratur: *Kognitiv terapi ved schizofreni*, David G. Kingdon og Douglas Turkington. Universitetsforlaget (2007).