

# **ATT LEVA MED PSYKOSSJUKDOM**

Annelie Olsson

# DET BEHÖVS MER LÄTTILLGÄNGLIG INFORMATION OM PSYKOSSJUKDOM

”Jag hade själv önskat att det funnits en liknande broschyr när jag insjuknade”



# BROSCHYREN BESTÅR AV 5 PERSONLIGA BERÄTTELSE

Citat Linda: "Du är inte din sjukdom"

## Linda



**Namn:** Linda  
**Ålder:** 47 år  
**Bor:** Uppsala  
**Diagnos:** Paranoid Schizofreni  
**Förebild:** Ingen  
**Bästa egenskap:** Jag är en god lyssnare  
**Sämsta egenskap:** Jag är dålig på hushållsarbete

### "Du är inte din sjukdom"

Hösten 1996 hade Linda precis börjat plugga teknisk fysik på Uppsala universitet. Det blev mycket stress och hon började få tankar om att grannarna snackade skit om henne och att hon blivit förgiftad. Så hon sökte vård på akuten.

– På akuten ville de skicka mig till psykiatriakuten, jag blev chockad, jag var ju inte psykiskt sjuk, så jag sa nej tack och gick hem, säger Linda.

Samma kväll trodde Linda att det var gift i hela hennes lägenhet så hon var ute och gick hela natten och hörde mycket röster, men också musik. När hon kom tillbaka till lägenheten hade polisen varit där, men hon brydde sig inte så mycket om det utan gick till ett fik för att plugga. Där fick hon för sig att hon fått ett nervgift på sig under besöket i lägenheten. Hon ringde 112 och begärde att få en ambulans skickad. Istället för en ambulans kom det två poliser, samma poliser som varit vid hennes lägenhet. Först körde de henne till akuten men där var det samma läkare som förut och de skickade henne direkt till Ulleråkers psykakut och hon blev inlagd och fick en antipsykotisk medicin.

– Jag förstod inte jag var sjuk och skämdes för att ha hamnat på psyket, ville inte att någon skulle få veta att jag varit här, säger Linda.

Efter att ha kommit ut från psyket så blev hon sämre och efter ett tag blev hon inlagd igen. 1997 förstod hon att hon var sjuk och hon säger att livet blev lättare efter det. Idag äter hon antipsykotisk medicin och har även gått i KBT.

– Min mamma har schizofreni, så jag är uppväxt med sjukdomen men jag förstod ändå inte jag var sjuk. Min syster är inte drabbad och inte heller min pappa, säger Linda.

Linda blev utskriven från psykiatri i november 1997 och började efter det arbetsträna på ett företag. Idag arbetar hon 75 procent på företaget, med ekonomi och administration och trivs bra med det. Hon är också engagerad i många föreningar som arbetar inom psykisk ohälsa som Hjärnkoll och NSPH och hon är även en representant i Schizofreniförbundets erfarenhetsgrupp.

– Jag vill hjälpa andra som hamnat i psykisk ohälsa. Sjukdom kan drabba vem som helst och det är inte skamligt. Du är inte din sjukdom, säger Linda.

På sin fritid träffar Linda sina vänner och gillar att gå på teater och bio. Hon sjunger också i kör, men nu under corona-tider är kören inställd. Hon har också rest mycket och hoppas kunna göra det mer i framtiden. En dröm hon har är att i framtiden läsa på universitetet igen.

– Jag tycker sjukdomen gjort mig till en bättre människa. Livet är inte lätt och det är inte lätt att vara människa men varje dag är en ny dag med nya möjligheter, säger Linda.

# FAKTA OM SCHIZOFRENI

Skrivet av Lennart Lundin och  
Åsa Konradsson-Geuken,  
Schizofreniförbundet



## Fakta schizofreni

### Fakta

Symtom vid schizofreni delas in i tre grupper:

- **Positiva symtom (psykos):** hallucinationer och vanföreställningar
- **Negativa symtom:** känslomässig avtrubning, brist på motivation och glädje
- **Kognitiva störningar:** svårigheter att fokusera, att vara uppmärksam och klara av ett ordnat tänkande samt brister i minnesfunktioner, verbal förståelse och i abstrakt tänkande.

I Sverige lever cirka 30 000–40 000 personer med diagnosen schizofreni som är en svår psykisk sjukdom som innebär mentala störningar samt förändrad verklighetsuppfattning. Sjukdomen är i de flesta fall av kronisk karaktär och leder till en genomsnittlig livsförkortning med cirka 15 år jämfört med befolkningen i stort. Sjukdomen medför betydande konsekvenser för individen som får sjukdomen, för närstående, sjukvården, kommunen och samhället som helhet.

Läkemedelsbehandling är ett fundament i behandlingen. Denna grund är oftast en förutsättning för psykosociala insatser. Det allvarligaste hotet mot att lyckas nå en god funktion är återfall i psykos. I Sverige insjuknar 1 500–2 000 personer i schizofreni varje år. Sjukdomen debuterar vanligen vid 18–30 års ålder. Livstidsrisken för att någon gång i sitt liv insjukna i schizofreni är cirka 0,4–1% och denna siffra är lika världen över. Man ser dock högre punktprevalens i storstadsområden med hög andel utlandsfödda.

Sjukdomen innebär en förändrad verklighetsuppfattning, utarmat tankeliv, viljelöshet samt nedsatt social och kognitiv/neuropsykologisk förmåga. Vanliga symtom vid sjukdomen är vanföreställningar, hallucinationer, tankemässiga svårigheter och

**BROSCHYREN TOGS FRAM I SAMARBETE  
MED:**



**schizofreniförbundet**

**YTTERLIGARE EN  
INTERJVUBASERAD  
BROSCHYR ÄR PÅ  
GÅNG**

”Att vara närstående”

