

# KORTFATTAT OM OLIKA DIAGNOSER

Din egen berättelse

*13.*

# Kortfattat om olika diagnoser

Texten är hämtad från Infoteket om funktionshinder på Landstinget i Uppsala läns webbplats: [www.lul.se/infoteket](http://www.lul.se/infoteket) samt projektet Hjärnkolls hemsida: [www.hjarnkoll.se](http://www.hjarnkoll.se)

## **Emotionellt instabil personlighetsstörning**

Personlighet kan definieras som de inrotade och stabila mönster av tankar, känslor och beteenden som kännetecknar en individs unika livsstil och anpassning. Att vara unik och ha speciella förmågor och svagheter är för det mesta normalt. Med personlighetsstörning avses ett stabilt mönster av så avvikande personlighetsdrag att de leder till påtagligt lidande för individen eller försämrad social och yrkesmässig funktion. Borderline, eller emotionellt instabil personlighetsstörning, innebär svårigheter att hantera känslor och mellanmänskliga relationer. Självskadebeteende och självmordshandlingar är inte ovanliga. Personlighetsstörning kan ha både biologiska och sociala orsaker, som en dysfunktionell uppväxtmiljö. Med hjälp av sociala stödinsatser och kognitiv eller dialektisk beteendeterapi kan personerna i många fall må bättre. Mediciner kan behövas vid andra psykiatriska diagnoser som kan finnas samtidigt, till exempel depression, ångest och ADHD. Begreppet personlighetsstörning är omdiskuterat.

## **Psykos**

När verkligheten rämnar kan livet te sig som en vaken mardröm. En panikartad känsla av att vara förföljd eller utsatt för ondska kan färga tillvaron. En psykos innebär en förändrad verklighetsuppfattning präglad av vanföreställningar, hallucinationer och tankestörningar. Kognitiva störningar, som koncentrationssvårigheter, kan också förekomma. Personen kan bli tillbakadragen och mindre öppen, upplever apati, glädjelöshet och förlorar intresse för olika aktiviteter. Vid schizofreni varar psykossymtomen under en längre tid, vilket kan leda till funktionsförluster på flera områden. Vid en psykos behövs hjälp snabbt. Behandlingen består av ett gott bemötande, medicinering, och psykologisk behandling i form av dialektisk eller kognitiv beteendeterapi. I Sverige insjuknar årligen 1 500-2 000 personer i någon form av psykos. De flesta som drabbas av psykoser återhämtar sig till ett fungerande liv. Det finns inga enkla förklaringar till psykoser. Sannolikt rör det sig om ett samspel mellan ärftlig sårbarhet, miljö och olika händelser i livet.

## Schizofreni

Schizofreni är en form av psykossjukdom. Symtomen kan variera mellan individer och även variera över tid då sjukdomen ofta går i skov. Det är vanligt med hörselhallucinationer då personen hör röster eller ljud som andra inte hör. Vanföreställningar kan också förekomma och dessa är tidvis svåra att påverka med förnuftsargument. Psykossymtomen ger ofta en förvrängning av verklighetsuppfattningen och kan tidvis vara mycket plågsamma. Tankestörning, minnes- och koncentrationssvårigheter kan medföra svårigheter att följa med i ett samtal eller att till exempel titta på TV. Många upplever även störningar i känslolivet och initiativlöshet. Det är ganska vanligt att personer med schizofreni även upplever ångest, depression och socialt utanförskap. Mindre än en procent av befolkningen har diagnosen. Insjuknandet sker ofta i tjugooårsåldern. Även om forskning pekar på genetiska och biokemiska faktorer är hela orsaken långt ifrån klarlagd. Till och med själva sjukdomsbegreppet är omdiskuterat. Längre ansågs schizofreni vara en obotlig sjukdom. Idag behandlas den framgångsrikt med antipsykotiska mediciner och psykoterapi. Många med sjukdomen återhämtar sig helt eller delvis till ett fungerande liv. I populärkulturen förväxlas sjukdomen ofta med dissociativ personlighetsstörning, det vill säga när en person upplever sig ha flera identiteter.

## Bipolär sjukdom

Bipolär sjukdom innebär att stämningläget växlar mellan depression och mani (upprymdhet). Vid mani är personen mycket aktiv, energisk och kan sakna omdöme och självkritik. Vid hypomani kan den sjuke vara extremt socialt aktiv utan att beakta negativa konsekvenser. Hypomani kan vara ett kreativt tillstånd. Bipolär depression är svår att skilja från vanlig depression, men är präglad av mycket passivitet och trötthet. Bipolär sjukdom debuterar ofta före 20 års ålder och behandlas vanligen med läkemedel. Kognitiv beteendeterapi kan ge värdefulla strategier för att hantera sjukdomen samt hjälp att känna igen tidiga varningstecken. Balans mellan aktivitet och vila i vardagen är viktigt. Att hålla sig inom den stressnivå som man klarar av är en viktig del i återhämtningen.

## Depression

Depression är den överlägset vanligaste orsaken till självmord. Bedömningen av depression kompliceras av att det är naturligt att bli svårt nedstämd av situationer som alla möter under livets gång, som

exempelvis en nära anhörigs dödsfall. Någon klar gräns mellan vanlig nedstämdhet och depression finns inte, men vid depression är besvären varaktiga och gör det svårt att fungera i vardagen. Den sjuke tycker livet känns meningslöst. Man kan inte glädja sig över något. Försämrat minne och koncentrationssvårigheter är andra följder. Sjukdomen kan även ta sig fysiska uttryck som aptitlöshet, andnöd, muntorrhet, hjärtklappning och muskelvärk. Ungefär en fjärdedel av alla män och hälften av alla kvinnor blir någon gång i livet deprimerade. Depressionerna ökar, särskilt bland unga människor och hos äldre. Det finns effektiv hjälp att få mot depressioner. Psykologiska behandlingsmetoder som kognitiv beteendeterapi kan hjälpa liksom läkemedel, eller, vid djupa depressioner, elbehandling. Även motion och stresshanteringstekniker kan hjälpa.

### **Utmattningssyndrom (Utbrändhet)**

Utmattningssyndrom är en fysisk och psykisk reaktion på långvarig stress utan tillräcklig återhämtning. Exempel på fysiska symtom är extrem trötthet, sömnsvårigheter, ökad infektions- och smärtekänslighet, muskel- och magproblem, yrsel och hjärtklappning. Bland psykiska besvär märks minnesstörningar, lättirritabilitet, håglöshet, koncentrationsproblem, oförmåga att tänka klart, låg stresstolerans, överkänslighet för ljud, ljus och lukter och "tunnelseende". I de fall då depression, ångest och självmordstankar tillkommer talar man om utmattningsdepression.

Utmattningssyndrom, som ibland innebär årslånga sjukskrivningar, har sedan mitten av 90-talet varit ett stadigt växande samhällsproblem. Många ser ett samband med de drastiska förändringar av arbetslivet som inleddes vid denna tid.

Fortfarande saknas den fulla kunskapen om varför vissa är mer benägna att gå "in i väggen" än andra. Forskning visar dock att personer som befinner sig mitt i livet med stor arbetsbelastning, rollkonflikter och otydlighet i arbetet, höga krav på sig själv och för lite eget inflytande på sitt arbete löper den största faran. Svårigheter att delegera och säga nej är andra riskfaktorer. Kvinnor insjuknar i högre grad än män.

Den tidigare benämningen "utbränd" kunde ge uppfattningen att de drabbade stod utom all räddning. Så är långt ifrån fallet. Även om konvalescensen ofta blir lång och en viss stresskänslighet kvarstår återvänder de flesta till arbetslivet. Studier visar att kognitiv beteendeterapi (KBT) är den behandlingsmetod som ger bäst resultat. Också andra terapiformer används med framgång. Målet är att få personen att förändra sitt livsstilmönster.

Forskare försöker ta reda på vad som händer i hjärnan och nervsystemet

när utmattningssyndromet slår till. En del menar dock att det är lika viktigt att ge den enskilde effektiva instrument för att förebygga och hantera negativ stress. Liksom att möjligheter till återhämtning byggs in i arbetssituationen.

### **Ångestsjukdomar**

Vanlig ångest och ängslan får alla människor uppleva ibland. Men ångest som är starkt överdriven och inte kopplad till någon verklig fara kan tyda på en ångestsjukdom. Var femte person, kvinnor oftare än män, beräknas få en ångestsjukdom någon gång i livet. Vid en ångestsjukdom utgör ångesten ett hinder i vardagslivet. Generaliserat ångestsyndrom yttrar sig i mer eller mindre konstant ångest, medan paniksyndrom yttrar sig i korta perioder av intensiv rädsla och starkt obehag. Personen får hjärtklappning, andningssvårigheter, darrningar och yrsel. Attacken går snabbt över, men skräcken för att den ska upprepas kan förlama tillvaron. Fobier innebär en överdriven rädsla för en specifik företeelse eller situation, som till exempel att vistas i stora folksamlingar. Behandlingen av ångestsjukdomar består oftast av kognitiv beteendeterapi. Även läkemedelsbehandling kan lindra ångesten. Inte sällan kan en radikal omläggning av livsstilen få positiva effekter.

### **Posttraumatiskt stressyndrom**

Posttraumatiskt stressyndrom, PTSD, är en ångestsjukdom som utlösts efter en traumatisk händelse. Händelsen kan vara en olycka, misshandel, ett rån, sexuella övergrepp, krig, naturkatastrofer eller en extremt psykiskt och fysiskt smärtsam operation eller förlossning. Symtomen kommer vanligen efter några veckor, men ibland kan det dröja månader eller år. Symtomen är vanligen återkommande, påträngande minnesbilder av den traumatiska händelsen. Personen försöker undvika allt som påminner om händelsen. Det kan leda till social isolering och en överdriven vaksamhet, omotiverade vredesutbrott, koncentrationssvårigheter, sömnproblem och minnesluckor. Mindre än en halv procent av Sveriges befolkning har PTSD, men i vissa flyktinggrupper kan siffran vara så hög som tjugo till trettio procent. Mörkertalet är troligen stort. Många som utvecklat posttraumatiskt stressyndrom blir bättre spontant utan behandling, medan andra blir hjälpta av kognitiv beteendeterapi eller av ögonrörelseterapi.

## **Tvångssyndrom**

Tvångssyndrom, även kallat OCD (Obsessive Compulsive Disorder), drabbar minst två procent av befolkningen. De flesta insjuknar i tonåren. Personen får tvångstankar som är återkommande och ihållande. Dessa ofrivilliga tankar är skrämmande och upplevs omöjliga att stoppa. Till exempel kan man få en känsla av att något ont kommer att hända om man inte tvättar händerna exakt sju gånger. Den som drabbas utför ofta synliga eller mentala ritualer som ger en tillfällig lindring men följs av nya ritualer (till exempel ältande, kontroll av spisen, att dörren är låst). Det finns flera teorier om varför man får tvångssyndrom. En signal-substans, serotonin, tros spela en viktig roll liksom ärftliga faktorer och immunförsvaret. De flesta med OCD blir aldrig helt symtomfria. Genom behandling med läkemedel och kognitiv beteendeterapi kan dock livskvalitén förbättras väsentligt.

## **Tourettes syndrom**

Tourettes syndrom är en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning som kännetecknas av ofrivilliga muskelrörelser och läten. Det kan vara blinkningar, grimaser, harklingar, jämmer, och upprepningar av ord och ljud. Orsaken är troligtvis ärftlig, och Tourettes syndrom förekommer ofta tillsammans med ADHD eller tvångssyndrom (OCD). Ofta finns andra svårigheter som dyslexi, ångest, depression, tvång eller inlärningssvårigheter med i bilden. Tourettes syndrom är vanligare hos män än hos kvinnor. Ibland förknippas Tourettes syndrom med utbrott av opassande ord, men detta är relativt ovanligt. Kognitiv beteendeterapi och läkemedel är vanliga behandlingar vid TS.

## **Aspergers syndrom**

Aspergers syndrom är en neurologisk avvikelse inom autismspektrum som innebär att hjärnan fungerar annorlunda än hos majoriteten av människor. AS har biologiska och genetiska orsaker. Människor med Aspergers syndrom kan ha svårigheter med att kommunicera och umgås med andra. De grundläggande besvären kan inte behandlas bort, men med rätt hjälp och stöd kan de flesta med AS leva ett fungerande liv. Det finns också positiva sidor av Aspergers syndrom. Till exempel har många en stor uthållighet, noggrannhet, ovanligt god koncentrationsförmåga och specialintressen inom vilka stor kompetens kan utvecklas. Aspergers syndrom upptäcks oftast i skolåldern och en utredning görs för att ställa diagnos. Stöd i skola och arbetsliv kan behövas för att ta tillvara individens kompetens och resurser.

## ADHD

Alla kan vi ibland ha svårt att sitta still, koncentrera oss, och kontrollera våra impulser, speciellt om vi är trötta eller stressade. Om de här problemen är ständigt närvarande och påtagliga och utgör en funktionsnedsättning i vardagen brukar det benämnas ADHD, (Attention Deficit Hyperactivity Disorder). Den genetiska faktorn tros ha en dominerande roll vid ADHD. Cirka fem procent av barnen i Sverige har diagnosen som är vanligare bland pojkar och män. Dock befaras ett stort mörkertal på kvinnosidan. ADHD används som ett samlingsnamn för dem som har huvudsakligen uppmärksamhetsproblem, för dem som har huvudsakligen hyperaktivitets/impulsivitetsproblem och för dem som har en kombination av dessa svårigheter. Om man misstänker ADHD görs en utredning som grund för diagnostik och behandling. Behandlingen kan bestå av psykopedagogiska insatser och/eller läkemedelsbehandling.

## Ätstörningar

Man kan nästan aldrig se på en person om han eller hon har en ätstörning. De allra flesta är normalviktiga. Det finns flera olika ätstörningar, av vilka anorexi och bulimi är de mest kända. De är dock inte de största. Ungefär en procent av alla flickor och kvinnor mellan tretton och trettio år lider av anorexi och två procent av bulimi. Förekomsten av ätstörning utan närmare specifikation är troligen vanligare än anorexi och bulimi tillsammans. Exempel på ätstörning utan närmare specifikation är ortorexi; en tvångsmässig strävan att vara hälsosam som är så överdriven att den leder till ohälsa, och hetsätning; stora mängder mat intas under kort tid utan att kräkning framkallas efteråt. Ungefär tio procent av personerna med ätstörning är pojkar eller män. Personer med ätstörning har ofta också andra psykiska problem. Det är vanligt med depressioner, ångest och tvång. Ätstörningen kan medföra social isolering. En obehandlad ätstörning kan vara livshotande rent fysiskt. Forskningen kan inte peka på någon enskild orsak till ätstörningar. Man brukar tala om en orsakmodell där biologiska, sociala, genetiska och kulturella faktorer medverkar. Den utlösande faktorn är ofta någon form av stress i kombination med bantning.

Många behöver professionell hjälp för att komma ur sin ätstörning, exempelvis samtalsterapi eller medicinering med antidepressiva läkemedel. De flesta som drabbas av en ätstörning blir så småningom friska.



## **Missbruk**

Missbruk är när en vana eller ett beteende tagit skadliga proportioner. Det kan handla om så väl alkohol och droger som om mat, spel eller sex. Alkoholism är ett fortsatt användande av alkohol trots hälsoproblem och negativa sociala konsekvenser. Alkoholism karaktäriseras av ökande fysiska, psykiska och sociala problem och av att alkoholen blir allt mer central i personens liv. Personen kan börja stanna hemma från arbetet, den sociala situationen kan bli komplicerad, och sjukvårdsbehovet ökar. Drogmisbruk innebär att personen använder illegala droger eller läkemedel för att berusa sig. Man kan bli beroende och abstinenssymtom uppstår när man inte kommer åt drogerna. En stor del av den kriminalitet vi ser i samhället har sin grund i missbruk. Biologi, arv och tillgänglighet på alkohol och droger är vanliga förklaringar till missbruk. Många missbrukare blir hjälpta av psykosociala insatser, läkemedelsbehandling och kamratstöd.

