



Støtte en kjær som er i ferd med å komme seg etter en psykisk lidelse



Selv mord er et globalt fenomen som påvirker mennesker i alle deler av verden. Det er faktisk en av de viktigste dødsårsakene i verden, og står for omtrent ett av 100 dødsfall.¹ Og for hvert selvmord blir det gjort mer enn 20 selvmordsforsøk.²

Mentale lidelser er ofte knyttet til en persons selvmordstanker eller selvmordsforsøk. Verdens helseorganisasjon (WHO) anslår at 280 millioner mennesker i alle aldre lider av depresjon, som er den viktigste årsaken til funksjonshemming i verden og en sykdom som kan føre til selvmord.³ Depresjon og angst (som også øker risikoen for selvmord) økte med mer enn 25 % bare det første året av pandemien.⁴

Men til tross for at nesten en milliard mennesker i verden lider av psykiske lidelser, er det for ofte et stort hinder for å søke og motta omsorg.⁵ Globalt er det for eksempel relativt få mennesker som har tilgang til psykisk helsehjelp av høy kvalitet:

- Det er store hull i dekingen av tjenester for depresjon i alle land. Selv i høyinntektsland mottar bare en tredjedel av deprimerte formell psykisk helsehjelp, og minimalt adekvat behandling for depresjon anslås å variere fra 23 % i høyinntektsland til 3 % i lav- og lavmiddelinntektsland.⁶
- Av de som lider av psykose i verden, mottar ikke 71 prosent psykisk helsehjelp.⁷
- I lav- og mellominntektsland får mer enn 75 prosent av personer med psykiske lidelser og rusproblemer ingen behandling for tilstanden sin.⁸

Stigma er en annen stor barriere. Stigma, diskriminering og menneskerettighetsbrudd mot mennesker med psykiske helseproblemer er utbredt i samfunn og helsevesen overalt. 20 land kriminaliserer fortsatt selvmordsforsøk.⁹

Likevel er det håp. Globalt sett øker internasjonale organisasjoner, som WHO og UNICEF og mange organisasjoner på nasjonalt nivå, bevisstheten om psykisk helse og velvære og jobber for å skape flere ressurser. Det skjer fremskritt.

Uansett kan de fleste med psykiske lidelser fungere og leve med sykdommen sin hvis de har riktig omsorgsplan og følger den. En viktig medvirkende årsak til deres suksess er at de har forståelse og støtte fra folk som bryr seg om dem.

Her er noen måter du kan gjøre din del for å hjelpe menneskene du bryr deg om som lider av psykiske lidelser på deres reise til bedring:



Behold det overordnede perspektivet

Erkjenne at psykiske helseproblemer kan være situasjonsbetingede (dvs. oppstå i en tid med usikkerhet, krise eller livsendrende hendelse) eller kroniske (dvs. en lidelse som vedvarer i tre måneder eller mer). Noen mennesker lever med kroniske psykiske lidelser hele livet. En ubehandlet situasjonsbestemt psykisk tilstand kan også bli en kronisk psykisk lidelse.

I begge tilfeller påvirker psykisk helse en persons følelsesmessige, psykologiske og sosiale velvære og påvirker hvordan personen tenker, føler og handler. Det påvirker også hvordan en person fungerer i det daglige, håndterer stress, forholder seg til andre og tar beslutninger.¹⁰ Din kjære kan handle og/eller reagere på en måte som er vanskelig for deg å forstå eller håndtere. Hvis de ikke allerede er under omsorg, oppfordre dem til å søke hjelp.

Hvis tilgjengelig, kan de rådføre seg med en psykisk helsepersonell og/eller lege som kan hjelpe dem med behandling. De kan også henvende seg til en interesseorganisasjon eller støttegruppe som kan hjelpe dem med å komme i kontakt med tilgjengelige ressurser eller tjenester.



Vær tålmodig med bedringen

Det tar tid å bestemme riktig diagnose og behandlingsplan for å møte et individs unike behov – det finnes ingen «standardløsning», selv for personer med samme sykdom. En fullstendig evaluering av kvalifisert psykisk helsepersonell er viktig fordi mange forskjellige tilstander kan utvise lignende tegn eller symptomer. I tillegg er det viktig at personen får en fullstendig medisinsk vurdering av helsepersonell for å sikre at symptomene ikke er relatert til en medisinsk tilstand.

Avhengig av den mentale tilstanden og dens alvorlighetsgrad, inkluderer behandlingsplanen vanligvis selvhjelp, psykoterapi, medisiner eller en kombinasjon av forskjellige midler. For å få en bedre grunnleggende forståelse av tilstanden og hva du kan forvente, bør du vurdere å gjøre litt bakgrunnsforskning basert på troverdige kliniske kilder og ressurser.

Gjør ditt beste for å oppmuntre din kjære til å holde seg til behandlingsplanen. Forstå at utvinning er en pågående prosess med forbedringer og tilbakeslag. Det vil ta tid å implementere behandlingsplanen, etter som personen gjennomgår terapi for å lære å håndtere tilstanden sin, bli vant til sin nye måte å være på og tilpasse seg eventuelle medisiner som brukes. Alt du kan gjøre er ditt beste for din kjære og deg selv. Du kan være sikker på at din støtte gjør en forskjell.



Vær interessert og respektfull

Når noen finner ut at han eller hun har en psykisk lidelse – uansett om den er forbigående eller kronisk – blir selvfølelsen ofte skadet og trenger også pleie. Sjekk dem og spør hvordan de har det. På den måten vet de at du bryr deg om dem. Hvis de ikke vil snakke om det, la dem vite at det er greit og at du er der for dem hvis og når de gjør det.

Hvis de forteller, lytt uten å dømme. Vær forberedt på at det kan være vanskelig for deg å forstå hva de går gjennom, og at de kan ta avgjørelser om behandlingen og rehabiliteringsprosessen som er annerledes enn de avgjørelsene du tror du ville tatt i deres situasjon. Med andre ord, unngå å stange inn med uønskede råd eller gå for langt ved å prøve å påvirke beslutningene deres eller løse problemene deres.

Prøv å huske at du er der for å hjelpe dem å komme gjennom dette, men ikke for å diktere deres valg. Husk at det er viktig for de beste behandlingsresultatene at personen føler seg involvert i og kontrollerer (etter beste evne) sine egne avgjørelser og sin egen restitusjonsprosess.



Fokuser på personen

Avhengig av alvorlighetsgraden av tilstanden, kan personen du bryr deg om ikke helt forstå hvordan du prøver å hjelpe dem eller hva du går gjennom. Likevel, gjør ditt beste for å skille mellom tilstand og person. Selv om din kjære lærer å håndtere en psykisk lidelse, er han eller hun ikke selve psykiske lidelsen. Gjør ditt beste for å være tilstede og gi dem en følelse av å være seg selv og sin personlighet. Se etter måter å være tilstede og støttende uten å fokusere på sykdommen, for eksempel å invitere dem til en spasertur eller dele et måltid eller noe annet dere begge kan nyte til å tilbringe tid sammen. La dem også føle din følelse av personlighet og kameratskap. Snakk med dem om ting som skjer i livet ditt, akkurat som du ville gjort med enhver annen venn eller person du bryr deg om.



Ta vare på deg selv

Hvis du er den primære omsorgspersonen eller hvis mye avhenger av at du er involvert i personens bedringsprosess, sørg for at du også tar vare på deg selv. Avhengig av din rolle kan dette bety å ta tid til deg selv, få en god natts søvn, spise næringsrik mat og være fysisk aktiv. Hvis du er personens primære omsorgsperson, kan du tenke på hvordan du kan hjelpe personen til å bli mer selvstendig, f.eks. ved å la personen stille inn en kalenderpåminnelse eller alarm for neste behandlingsavtale eller ta medisinerne sine. Også, hvis og når det er mulig, dele ansvar med andre familiemedlemmer eller personer i støttenettverket.



Finn og oppretthold grunner til håp

Psykisk sykdom kan noen ganger føles nedslående eller overveldende, men å opprettholde håpet er en viktig del av bedringsprosessen. For deg og din kjære kan det være nyttig å bli med i en støttegruppe og høre andres historier om bedring. Det kan hjelpe deg å få innsikt i hva du kan forvente og hvordan andre har taklet lignende opplevelser på sin bedringsreise.

På denne reisen til bedring, vær trygg på at det er håp. Med riktig omsorgsplan og overholdelse av den kan de fleste med psykiske lidelser lære å leve med sykdommen sin.



Kilder:

1. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

Opens in a new window Last updated June 17, 2022. Accessed July 19, 2022.

2. World Health Organization. Suicide Prevention.

[who.int/health-topics/suicide](https://www.who.int/health-topics/suicide)

Opens in a new window Accessed July 21, 2022.

3. World Health Organization. Depression.

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression)

Opens in a new window Last update September 13, 2021. Accessed July 21, 2022.

4. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

Opens in a new window Last updated June 17, 2022. Accessed July 19, 2022.

5. Ibid.

6. Ibid.

7. Ibid.

8. World Health Organization. WHO Special Initiative for Mental Health.

[who.int/initiatives/who-special-initiative-for-mental-health](https://www.who.int/initiatives/who-special-initiative-for-mental-health)

Opens in a new window Accessed July 2022.

9. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

Opens in a new window Last updated June 17, 2022. Accessed July 19, 2022.

10. Mentalhealth.gov. What is mental health?

[mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health](https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health)

Opens in a new window Last updated February 28, 2022. Accessed July 18, 2022.

World Health Organization. Suicide.

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide)

Opens in a new window. Last updated June 17, 2021. Accessed July 19, 2022.

World Health Organization. Depression is common.

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression)

Opens in a new window Last updated September 13, 2021. Accessed July 19, 2022.

World Health Organization. World Mental Health Day: an opportunity to kick-start a massive scale-up in investment in mental health.

[who.int/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health](https://www.who.int/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health)

Opens in a new window Last updated August 27, 2020. Accessed July 18, 2022.

Rethink mental illness. Recovery.

rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/treatment-and-support/recovery/

Opens in a new window Accessed July 15, 2022.

NAMI. Supporting recovery.

nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery

Opens in a new window Accessed July 15, 2022.

NAMI. Treatments.

nami.org/About-Mental-Illness/Treatments

Opens in a new window Accessed July 15, 2022.

Mind. Mental health problems – an introduction.

mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/recovery/

Opens in a new window Last updated October 2017. Accessed July 15, 2022.



Hvis du har tanker om å skade deg selv eller andre – eller kjenner noen som har slike tanker – søk hjelp umiddelbart. Hvis du eller noen du kjenner er i umiddelbar fare, ring **113** – eller dra til nærmeste legevakt. For å snakke med en veileder, ring Mental Helses hjelpetelefon på **116 123** eller **0047 91 116 123** fra utlandet. Du kan også kontakte <http://sidetmedord.no>. I USA kan du tekste 988 eller chatte på 988.lifeline.org. Mental Helses hjelpetelefon tilbyr gratis og konfidensiell støtte døgnet rundt.*

**Kritisk støtte når du trenger det**

For flere kritiske støtteressurser og informasjon, se optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

Hvis du har tanker om å skade deg selv eller andre – eller kjenner noen som har slike tanker – søk hjelp umiddelbart. Hvis du eller noen du kjenner er i umiddelbar fare, ring 113 – eller dra til nærmeste legevakt. For å snakke med en veileder, ring Mental Helses hjelpetelefon på 116 123 eller 0047 91 116 123 fra utlandet. Du kan også kontakte <http://sidetmedord.no>. I USA kan du tekste 988 eller chatte på 988.lifeline.org. Mental Helses hjelpetelefon tilbyr gratis og konfidensiell støtte døgnet rundt.*

*Lifeline tilbyr direkte telefontjenester til krisesentre på engelsk og spansk og bruker Language Line Solutions for å tilby oversettelsestjenester på over 250 ekstra språk for de som ringer 988 i USA.

Dette programmet skal ikke brukes til akutt hjelp eller akutte behov. I en nødsituasjon, ring nødtelefon eller dra til nærmeste legevakt. Dette programmet er ikke en erstatning for legehjelp eller profesjonell behandling. Rådfør deg med legen din om spesifikke helsebehov, behandling eller medisiner. På grunn av muligheten for interessekonflikter, vil ikke juridisk rådgivning bli gitt i saker som kan involvere rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet som den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte gjennom (f.eks. arbeidsgiver eller helseforsikring). Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig i alle stater eller for alle gruppestørrelser og kan endres. Unntak i dekning og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte varemerker eller tilhører sine respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdes. WF8463081 223388-092022 OHC