



## Stötta en närstående under återhämtningen från en psykisk sjukdom



Själv mord är ett globalt fenomen som påverkar människor i alla delar av världen. Faktum är att det är en av de vanligaste dödsorsakerna i världen och står för ungefär en av 100 dödsfall.<sup>1</sup> Och för varje självmord finns det mer än 20 självmordsförsök.<sup>2</sup>

Psykiska störningar är ofta kopplade till en persons självmordstankar eller självmordsförsök. Globalt uppskattar Världshälsoorganisationen (WHO) att 280 miljoner människor i alla åldrar lider av depression, vilket är den vanligaste orsaken till sjukdom världen över och kan leda till självmord.<sup>3</sup> Depression och ångest (även en risk för självmord) ökade med mer än 25% bara under det första året av pandemin.<sup>4</sup>

Men även om nästan en miljard människor globalt har ett psykiskt sjukdomstillstånd, utgör det alltför ofta ett stort hinder att söka och ta emot vård.<sup>5</sup> Globalt sett har relativt få människor tillgång till kvalitativa mentalvårdstjänster, till exempel:

- Klyftorna i servicetäckningen för depression är stora i alla länder. Även i höginkomstländer får endast en tredjedel av personer med depression formell vård för psykiska besvär och minsta adekvata behandling för depression beräknas variera från 23 % i höginkomstländer till 3 % i låg- och lägre medelinkomstländer.<sup>6</sup>
- Av dem med psykoser över hela världen får 71% ingen psykisk vård.<sup>7</sup>
- I låg- och medelinkomstländer får mer än 75% av personer med psykiska störningar och missbruksproblem ingen behandling för sitt sjukdomstillstånd.<sup>8</sup>

Stigma är en annan viktig barriär. Faktum är att stigma, diskriminering och kränkningar av mänskliga rättigheter mot människor med psykiska sjukdomstillstånd är utbredda i samhällen och vårdssystem överallt; 20 länder kriminaliserar fortfarande självmordsförsök.<sup>9</sup>

Ändå finns det hopp. Globalt ökar internationella organisationer som WHO och UNICEF, och många organisationer på nationell nivå, medvetenheten om psykisk hälsa och välbefinnande och arbetar för att sätta fler resurser på plats. Framsteg har gjorts.

I vilket fall som helst, med rätt vårdplan och efterlevnad av den, kan de flesta som diagnostiserats med en psykisk sjukdom framgångsrikt fungera och leva med sitt sjukdomstillstånd. En viktig bidragande faktor till deras framgång är att ha förståelse och stöd från människor som bryr sig om dem.

Här är några sätt du kan göra din del för att hjälpa de människor du bryr dig om med psykiska sjukdomstillstånd på deras återhämtningsresa:



## Håll ett "storbildsperspektiv".

Förstå att psykisk sjukdom kan vara situationsbetingad (dvs. inträffa under en tid av osäkerhet, kris eller livsförändrande händelse) eller kronisk (dvs. en störning som kvarstår i tre månader eller längre.) Vissa människor lever med kronisk psykisk ohälsa under hela sitt liv. Dessutom kan ett obehandlat situationellt psykiskt sjukdomstillstånd bli en kronisk psykisk sjukdom.

I båda fallen påverkar mental hälsa en persons känslomässiga, psykologiska och sociala välbefinnande och påverkar hur de tänker, känner och agerar. Det påverkar också hur en person fungerar dagligen, hanterar stress, relaterar till andra och fattar beslut.<sup>10</sup> Som sådan kan din älskade agera och/eller reagera på sätt som är svåra för dig att förstå eller hantera. Om de inte redan är under behandling, uppmuntra dem att ta hjälp.

Om tillgängligt kan de rådgöra med en professionell psykisk hälsovårdare och/eller läkare som kan hjälpa dem med behandling. De kan också kontakta en intresseorganisation eller en stödgrupp som kan hjälpa dem att få kontakt med tillgängliga resurser eller tjänster.



## Ha tålamod med återhämtningen

Att fastställa rätt diagnos och behandlingsplan för att tillgodose en individs unika behov tar tid – det finns inget "en storlek som passar alla", inklusive för personer med samma sjukdomstillstånd. En fullständig utvärdering utförd av en kvalificerad psykiatrisk vårdgivare är viktig eftersom många olika sjukdomstillstånd kan visa liknande tecken eller symtom. Dessutom är det viktigt för personen att få en fullständig medicinsk utvärdering av en vårdgivare för att säkerställa att symptomen inte är relaterade till ett medicinskt sjukdomstillstånd.

Beroende på det psykiska sjukdomstillståndet och tillståndets svårighetsgrad kommer behandlingsplanen vanligtvis att innehålla självhjälp, psykoterapi, medicinering eller en kombination av botemedel. För att få en bättre, grundläggande förståelse av sjukdomstillståndet och vad du kan förvänta dig, överväg att göra lite bakgrundsforskning med hjälp av trovärdiga kliniska källor och resurser.

För din del, gör ditt bästa för att uppmuntra din älskade att hålla sig till behandlingsplanen. Förstå att återhämtningsresan är en pågående process med förbättringar och motgångar. Att implementera behandlingsplanen kommer att ta lite tid, eftersom personen går igenom terapi för att lära sig att hantera och klara av sitt sjukdomstillstånd, vänjer sig vid sitt nya sätt att vara och även anpassar sig till all medicin som används. Allt du kan göra är ditt bästa för din närstående och dig själv. Allt du kan göra är ditt bästa för din älskade och dig själv. Var säker, ditt stöd gör skillnad.



## Var intresserad och respektfull

När någon får veta att de har en psykisk sjukdom – vare sig den är situationsberoende eller kronisk – får deras självkänsla sig ofta en törn och behöver vårdas. Ta kontakt med dem och fråga dem hur de mår. Detta kommer att hjälpa dem att veta att du bryr dig om dem. Om de inte vill prata om det, låt dem veta att det är OK och du finns där för dem om och när de gör det.

Om de delar av med sina känslor, lyssna utan att döma. Förbered dig på att det kan vara svårt för dig att förstå vad de går igenom, och de kan fatta beslut om sin behandling och återhämtning som skiljer sig från det du tror att du skulle fatta i deras situation. Med andra ord, undvik att komma med oönskade råd eller gå för långt genom att försöka ändra deras beslut eller lösa deras problem.

Försök att komma ihåg att du är där för att hjälpa dem att ta sig igenom detta, men inte där för att diktera deras val. Tänk på att för bästa behandlingsresultat är det viktigt att personen känner sig engagerad i och har kontroll över (efter bästa förmåga) sina egna beslut och återhämtningsprocessen.



## Fokusera på personen

Beroende på sjukdomstillståndet och dess svårighetsgrad kanske personen du bryr dig om inte helt förstår hur du försöker hjälpa dem eller vad du går igenom. Ändå, gör ditt bästa för att skilja tillståndet från personen. Din närstående lär sig att klara av att ha en psykisk sjukdom, men de är inte själva den psykiska sjukdomen. Gör ditt bästa för att vara närvarande och vårda deras självkänsla och personlighet. Leta efter sätt att vara närvarande och stödjande utan att fokusera på sjukdomstillståndet, som att erbjuda dem att gå på en promenad eller att dela en måltid eller något annat som ni båda kan njuta av samtidigt som ni tillbringar tid tillsammans. Låt dem också känna din känsla av personlighet och kamratskap. Prata med dem om saker som händer i ditt liv, precis som du skulle göra med någon annan vän eller person du bryr dig om.



## Ta hand om dig själv

Om du är den primära vårdgivaren eller om du i hög grad är betrodd att vara involverad i personens tillfrisknandeprocess, se till att ta hand om dig själv också. Beroende på din roll kan detta innebära att du tar tid för dig själv, får en god natts sömn, äter näringsrik mat och är fysiskt aktiv. Om du är personens primära vårdgivare, tänk på hur du kan hjälpa dem att bli mer självförsörjande, till exempel genom att låta dem ställa in en kalenderpåminnelse eller ett alarm för nästa terapibesök eller att ta sin medicin. Dela också ansvaret med andra familjemedlemmar eller stödnätverkspersoner om och när det är möjligt.



## Hitta och behåll skäl till hopp

Psykiska sjukdomstillstånd kan ibland kännas nedslående eller överväldigande, att behålla hoppet är en kritisk del av återhämtningsprocessen. För dig och din älskade kan det vara bra att gå med i en stödgrupp och höra andras återhämtningsberättelser. Att göra det kan ge dig insikt i vad du kan förvänta dig och hur andra har klarat liknande upplevelser under sina återhämtningsresor.

Längs denna återhämtningsresa, var så säker, finns det hopp. Med rätt vårdplan och efterlevnad av den kan de flesta som diagnostiserats med en psykisk sjukdom framgångsrikt lära sig att leva med sitt sjukdomstillstånd.



## Källor:

**1. World Health Organization (Världshälsoorganisationen). WHO lyfter fram ett akut behov av att förändra mental hälsa och mentalvård.**

[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)

Öppnas i ett nytt fönster Senast uppdaterad 17 juni 2022. Öppnad 19 juli 2022.

**2. World Health Organization (Världshälsoorganisationen). Förebyggande av självmord.**

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

Öppnas i ett nytt fönster Öppnat 21 juli 2022.

**3. World Health Organization (Världshälsoorganisationen). Depression.**

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

Öppnas i ett nytt fönster Senaste uppdatering 13 september 2021. Öppnad 21 juli 2022.

**4. World Health Organization (Världshälsoorganisationen). WHO lyfter fram ett akut behov av att förändra mental hälsa och mentalvård.**

[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)

Öppnas i ett nytt fönster Senast uppdaterad 17 juni 2022. Öppnat 19 juli 2022.

**5. Ibid.**

**6. Ibid.**

**7. Ibid.**

**8. World Health Organization (Världshälsoorganisationen). WHO:s särskilda initiativ för psykisk hälsa.**

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

Öppnas i ett nytt fönster Öppnat i juli 2022.

**9. World Health Organization (Världshälsoorganisationen). WHO lyfter fram ett akut behov av att förändra mental hälsa och mentalvård.**

[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)

Öppnas i ett nytt fönster Senast uppdaterad 17 juni 2022. Öppnad 19 juli 2022.

**10. Mentalhealth.gov. Vad är psykisk hälsa?**

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

Öppnas i ett nytt fönster Senast uppdaterad 28 februari 2022. Öppnad 18 juli 2022.

**World Health Organization (Världshälsoorganisationen). Självmord.**

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

Öppnas i ett nytt fönster. Senast uppdaterad 17 juni 2021. Öppnad 19 juli 2022.

**World Health Organization (Världshälsoorganisationen). Depression är vanligt.**  
[who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression)

Öppnas i ett nytt fönster Senast uppdaterad 13 september 2021. Öppnad 19 juli 2022.

**World Health Organization (Världshälsoorganisationen). Världsdagen för psykisk hälsa: en möjlighet att kickstarta en massiv uppskalning av investeringar i mental hälsa.**  
[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)

Öppnas i ett nytt fönster Senast uppdaterad 27 augusti 2020. Öppnad 18 juli 2022.

**Tänk om psykisk ohälsa. Återhämtning.**  
[rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/treatment-and-support/recovery/](https://rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/treatment-and-support/recovery/)

Öppnas i ett nytt fönster Öppnat 15 juli 2022.

**NAMI. Stödja återhämtning.**  
[nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery](https://nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery)

Öppnas i ett nytt fönster Öppnat 15 juli 2022.

**NAMI. Behandlingar.**  
[nami.org/About-Mental-Illness/Treatments](https://nami.org/About-Mental-Illness/Treatments)

Öppnas i ett nytt fönster Öppnat 15 juli 2022.

**Sinne. Psykiska problem – en introduktion.**  
[mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/recovery/](https://mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/recovery/)

Öppnas i nytt fönster Senast uppdaterad oktober 2017. Öppnad 15 juli 2022.



Om du har tankar på att skada dig själv eller andra – eller om du känner någon som har dessa tankar – sök hjälp omedelbart. Om du eller någon du känner är i omedelbar fara, ring 911 – eller bege dig till närmaste akutmottagning. För att nå en utbildad krisrådgivare, ring 988 Suicide & Crisis Lifeline, en jourlinje för självmords- och krisbenägna (tidigare National Suicide Prevention Lifeline, en nationell jourlinje för förebyggande av självmord) på **988** eller **1-800-273-TALK** (1-800-273-8255). Du kan också sms:a **988** eller chatta på [988.lifeline.org](https://988.lifeline.org). Jourlinjen ger gratis och konfidentiell support dygnet runt.\*



## Kritiskt stöd när du behöver det

Besök [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) för ytterligare viktiga supportresurser och information.

## Optum

Om du har tankar på att skada dig själv eller andra – eller om du känner någon som har dessa tankar – sök hjälp omedelbart. Om du eller någon du känner är i omedelbar fara, ring 911 – eller bege dig till närmaste akutmottagning. För att nå en utbildad krisrådgivare, ring 988 Suicide & Crisis Lifeline, en jourlinje för självmords- och krisbenägna (tidigare National Suicide Prevention Lifeline, en nationell jourlinje för förebyggande av självmord) på **988** eller **1-800-273-TALK** (1-800-273-8255). Du kan också sms:a 988 eller chatta på [988.lifeline.org](https://988.lifeline.org). Jourlinjen ger gratis och konfidentiell support dygnet runt.\*

\* Jourlinjen tillhandahåller direkttelefonfönster för kriscenter på engelska och spanska och använder Language Line Solutions för att tillhandahålla översättningstjänster på över 250 ytterligare språk för personer som ringer 988.

**Detta program ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ring 911 eller bege dig till närmaste akutmottagning.** Detta program är ingen ersättning för läkarvård eller vård från annan vårdgivare. Rådgör med din läkare vad gäller specifika vårdbehov, behandling eller medicinering. På grund av risken för intressekonflikt tillhandahålls inte juridisk rådgivning i frågor som kan medföra rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag eller mot något organ varifrån den person som ringer upp direkt eller indirekt använder sig av de här tjänsterna (exempelvis arbetsgivaren eller sjukförsäkringen). Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga i alla länder eller för alla gruppstorlekar och kan komma att ändras. Undantag och begränsningar i vad som ersätts kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken eller tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.