

Psykiatri



Information om
SOMATISERINGSTILSTANDE

HVAD ER SOMATISERINGSTILSTANDE?

Somatiseringsstilstande er kendetegnet ved, at man har somatiske symptomer (fysiske tegn) på en sygdom, men at det ikke er muligt at påvise en fysisk baggrund for, at man lider af den pågældende sygdom.

Det kan fx. være, at man oplever symptomer, som lammelser af muskler eller smerter fra bestemte organer, men når man bliver undersøgt, kan der ikke findes fysiske årsager til symptomerne.

Symptomerne fører naturligt nok til mange besøg hos lægen, da symptomerne giver bekymringer om helbreds-tilstanden. På trods af lægens forsikringer om, at der ikke synes at være noget i vejen, er det svært for mennesker med somatiseringsstilstande at føle sig beroliget. Det kan være svært at acceptere, at der ikke er en fysisk årsag til lidelserne, når symptomerne rent faktisk er til stede.

Ved mange og svære symptomer kan somatiseringsstilstande føre til, at man har svært ved at være sammen med andre mennesker og passe et arbejde, fordi symptomerne er voldsomt generende og fylder én med frygt og bekymring.

Somatiseringsstilstande skyldes i langt de fleste tilfælde en kombination af arvelige, psykologiske og sociale årsager. Symptomerne kan også opstå efter et akut traume – det vil sige en pludselig og voldsom oplevelse eller en ulykke.

Endelig kan somatiseringsstilstande skyldes andre psykiske sygdomme som depression eller angst.

Somatiseringsstilstande er sygdomme, der kan behandles, og man kan blive rask igen. Jo tidligere somatiseringsstilstande opdages, jo lettere er de at behandle.

HVOR MANGE HAR SOMATISERINGSTILSTANDE?

- **Tilstanden rammer ca. 5 % af den danske befolkning. Cirka 150.000-200.000 danskere har somatiseringsstilstande**
 - **Sygdommene begynder ofte før 30-40-årsalderen.**
-

SYMPTOMER PÅ SOMATISERINGSTILSTANDE

Mennesker med somatiseringstilstande har i en længere periode (over to år) haft forskellige fysiske symptomer, som ikke kan forklares med en fysisk sygdom. Symptomerne fylder meget i ens liv, og det er svært at acceptere lægens forsikring om, at symptomerne ikke skyldes en fysisk sygdom.

Der findes flere forskellige typer somatiseringstilstande, men generelt for dem alle gælder, at man kan opleve symptomer fra flere forskellige områder i kroppen:

MAVETARM-ORGANERNE

Symptomerne omfatter flere former for smerte eller ubehag i maven lige fra oppustethed til kvalme og opkastninger. Herudover kan der være belægninger på tungen eller dårlig ånde. Et andet symptom kan være løs afføring.

HJERTE-KAR-ORGANERNE

Personer med symptomer i hjerte-kar-organerne oplever åndenød eller brystmerter, selvom de ikke er fysisk anstrengte, eller har anden grund til det.

URINVEJENE OG KØNSORGANERNE

Symptomer i urinveje og kønsorganer tæller vanskeligheder med at lade vandet eller hyppig trang til at lade vandet. Der kan også været tale om ubehagelige fornemmelser i kønsorganerne eller udfåd.

BEVÆGEAPPARATET

Symptomer i muskler eller led kan være nedsat kraft i muskler og led, lammelser eller føleforstyrrelser. Ledsmarter opleves oftest i arme eller ben, men symptomerne kan også opstå som en prikkende eller sovende fornemmelse et sted i kroppen.

ÅNDEDRÆTSSYSTEMET

Åndenød eller hyperventilation (hurtigere og dybere vejrtrækning end normalt).

HVORDAN FÅR MAN HJÆLP?

Ved mistanke om at man har en somatiseringstilstand, er det vigtigt at tale med sin læge om det. Lægen kan hjælpe med at afklare, om der er tale om en somatiseringstilstand, og hvilken behandling der kan hjælpe bedst muligt. Lægen kan også henvise til behandling på et psykiatrisk center, hvis det er nødvendigt.

Man kan altid henvende sig på en psykiatrisk akutmodtagelse, hvis man får brug for akut hjælp. Se mere på www.psykiatri-regionh.dk/akut eller i app'en "Akuthjælp"



BEHANDLING AF SOMATISERINGSTILSTANDE

Behandlingen foregår enten hos praktiserende læge, hos en speciallæge i psykiatri eller hos lægen på et psykiatrisk center afhængigt af, hvor svært et tilfælde af somatiseringstilstand der er tale om.

I Region Hovedstadens Psykiatri starter behandlingen med en samtale, der skal afklare, om der er tale om en somatiseringstilstand, og hvilken behandling der vil gavne mest muligt. Herefter udarbejder lægen en behandlingsplan sammen med patienten og det øvrige personale. Planen skal sikre, at der er enighed om, hvad der skal ske. Selve behandlingen på et psykiatrisk center varetages af lægen i samarbejde med psykologer, sygeplejersker, social- og sundhedsassistenter m.fl.

SAMTALETERAPI

Samtaleterapi består af samtaler med en uddannet terapeut – ofte en læge, en psykolog eller en sygeplejerske. Samtalerne kan foregå individuelt eller i grupper, og metoden er effektiv i behandlingen af somatiseringstilstande.

Samtaleterapi foregår ved, at man taler om, hvordan sygdommen opleves og om baggrunden for den. Der bliver lavet aftaler om målet for behandlingen, og hvordan man kan nå dette mål ved hjælp af forskellige redskaber, der skal hjælpe én til at mestre hverdagen med en somatiseringstilstand.

HVORDAN VIRKER SAMTALETERAPI?

Samtaler i psykiatrien har et terapeutisk sigte. Der kan være tale om samtaler med personalet i forbindelse med indlæggelse eller ambulante besøg. Men samtaleterapi kan også finde sted i form af systematisk tilrettelagte forløb.

Det drejer sig fx. om kognitiv adfærdsterapi, hvor man hjælper patienten til at ændre de mere grundlæggende tanker, følelser og handlinger i en mere hensigtsmæssig retning. Det kan foregå ved, at patienten undervises i metoden og har struktureret 'hjemmearbejde' mellem sessionerne.

UNDERVISNING I PSYKISK SYGDOM (PSYKOEDUKATION)

Det er vigtigt at få talt sygdom og behandling grundigt igennem. En god forståelse af symptomer, sygdom og behandling gør én mere opmærksom på de signaler og advarselstegn, der kendetegner somatiseringstilstande. Når man kender symptomerne, er det lettere at reagere og håndtere dem på en god måde.

Dermed kan viden om egen sygdom være med til at mindske risikoen for at udvikle eller forværre sygdommen.

Undervisning i egen sygdom kaldes også psykoedukation, og det indgår i de fleste behandlingsforløb i Region Hovedstadens Psykiatri. Familie og nære pårørende kan have stor glæde af at deltage i denne undervisning.

Personalet på det psykiatriske center kan informere om mulighederne.

MEDICINSK BEHANDLING

Somatiseringstilstande kan ikke som sådan behandles medicinsk. Medicin kan afhjælpe følgesygdomme og symptomer som depression, angst, søvnproblemer eller tankemylder, der ofte opstår i forbindelse med somatiseringstilstande.

Hvis det er tilfældet, kan medicin hjælpe med at dæmpe angst og bekymring, så man bliver i stand til at modtage den øvrige behandling. Den medicinske behandling af en somatiseringstilstand står aldrig alene, men kombineres altid med psykologiske behandlingsmetoder.

Nogle oplever bivirkninger forbundet med medicinen. Det kan fx. være kvalme, søvnforstyrrelser, tendens til at svede, hovedpine og nedsat lyst til seksuelt samvær. Bivirkningerne aftager ofte i løbet af kort tid, og de er ikke farlige. Hvis bivirkningerne er til stede, kan det være nødvendigt at tale med lægen om at skifte til en anden type medicin.

Hvis den medicinske behandling stoppes, skal det ske gradvist og efter aftale med lægen.

HVORDAN VIRKER MEDICINEN?

Den medicin, der anvendes er oftest antidepressiv medicin som virker på kemiske stoffer i hjernen, enten serotonin, noradrenalin eller dopamin. Disse stoffer er involverede i reguleringen af angst, bekymringstendens, humør samt søvn og smerteopfattelse i kroppen.

HVAD KAN MAN SELV GØRE?

Det er vigtigt at søge læge så hurtigt som muligt, hvis man har mistanke om, at man har en somatiseringstilstand. For nogle kræver det hjælp fra pårørende. Hvis det er svært at tale med familie og venner om sin sygdom, kan denne pjece være en god hjælp – også for pårørende.

Undervisning i psykisk sygdom kan være med til at gøre en mere bevidst om sygdommen, symptomer og sygdomsmønstret. Kendskabet til, hvad der har været med til at udløse en somatiseringstilstand, kan gøre det lettere at genkende symptomerne og reagere på dem, hvis de opstår igen.

Der findes foreninger for mennesker, der har somatiseringstilstande. Du kan finde information om disse foreninger på www.psykiatri-regionh.dk/patientinfo.

HVAD KAN PÅRØRENDE GØRE FOR AT HJÆLPE?

Den vigtigste opgave for pårørende er støtte til at få professionel hjælp. Det kan være svært at skelne mellem, om ens kære 'blot' bekymrer sig meget om sit helbred, eller om der er tale om egentlige tegn på en sygelig somatiseringstilstand. Det er op til en læge at afgøre dette.

Pårørende til en person i behandling støtter bedst ved at lytte, være til stede i det omfang der er brug for det og ved at hjælpe med praktiske ting i hverdagen.

Region Hovedstadens Psykiatri har udgivet en pjece med information om rollen som pårørende, inddragelse af pårørende i behandlingen og muligheder for hjælp og støtte til pårørende. Kontakt personalet på det psykiatriske center eller find pjecen på www.psykiatri-regionh.dk/patientinfo.

GODE RÅD TIL PÅRØRENDE

- **Tag sygdommen alvorligt**
 - **Sæt dig ind i, hvad somatiseringstilstande er**
 - **Hjælp den syge med at finde ud af, hvor og hvordan han/hun kan finde professionel hjælp**
 - **Planlæg gerne 'færdigpakkede' aktiviteter, der tager hensyn til sygdom og symptomer**
 - **Trøst, fx. ved at sige: "Husk, du får det bedre. Du har en sygdom, du kan få behandling for"**
 - **Spar den syge for gode råd som: "Hvis jeg var dig, så ville jeg...". Eller "Tag dig nu sammen". Det er ikke muligt for en patient med en somatiseringstilstand at kontrollere sine bekymringer om helbredet**
 - **Undlad bebrejdelser**
 - **Læg ikke op til lange diskussioner om, hvorfor vedkommende er blevet syg**
 - **Søg hjælp til dig selv, hvis du har spørgsmål, mangler støtte eller savner hjælp i hverdagen**
 - **Husk at somatiseringstilstande ikke er nogens skyld.**
-



MERE INFORMATION

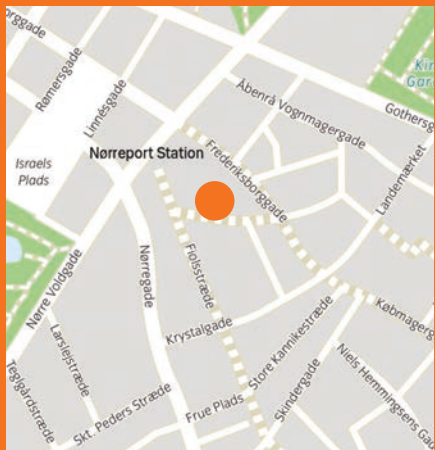
www.psykiatri-regionh.dk/patientinfo.

Du har også mulighed for at henvende dig hos PsykInfo for yderligere information, rådgivning og vejledning om psykisk sygdom. PsykInfo er et psykiatrisk informationscenter, placeret midt i København, der henvender sig til alle borgere, der har brug for viden om psykisk sygdom.

Se www.psykinfo-regionh.dk

Har du flere spørgsmål?

I PsykInfo svarer vi på spørgsmål om psykisk sygdom - om symptomer, årsager og behandling. Vores sygeplejerske tilbyder telefonisk eller personlig anonym rådgivning til dig, der står i en svær og ukendt situation – også som pårørende. Vi hjælper med at skabe overblik i et ofte indviklet behandlingssystem, og vi kender de relevante tilbud. PsykInfo har ikke behandling eller længere samtaleforløb, men alle der henvender sig får viden til at komme videre.



Psykinfo er et informationscenter under Region Hovedstadens Psykiatri.
Besøg os i Rosengården 14, 1174 København K. Lige ved Nørreport station.
Eller ring 3864 1300. Se www.psykinfo-regionh.dk

Viden
der får
dig
videre

PsykInfo

Denne pjece er til dig, der er patient i Region Hovedstadens Psykiatri og til dine pårørende. Med pjecen vil vi gerne bidrage til, at du og dine pårørende oplever et godt og sammenhængende behandlingsforløb – og et godt samarbejde med Region Hovedstadens Psykiatris personale.

Det er dig og dine nærmeste, der lever med sygdommen, og bedst ved, hvordan du har det, og hvordan din sygdom påvirker dit liv.

Vi lægger vægt på, at du gennem hele forløbet er velinformeret om behandlingen og du er altid velkommen til at stille spørgsmål.

PATIENTEN I CENTRUM

Behandlingen i Region Hovedstadens Psykiatri består ofte af en kombination af flere behandlingsformer og tager altid udgangspunkt i patientens individuelle og mest akutte behov. Derfor er ingen behandlingsforløb helt ens.

Psykiatriens personale har en faglig indsigt i, hvordan psykiske sygdomme kan udvikle sig og behandles. Vi ønsker at høre, hvordan du oplever din sygdom, og hvad dit mål med behandlingen er. Begge dele tager vi udgangspunkt i, når vi i samarbejde planlægger behandlingen.

Målet er, at du ved hjælp af behandlingen kan blive helbredt eller få det væsentligt bedre. Det er forskelligt, hvornår og hvor meget mennesker med psykisk sygdom kommer sig. Men med den rette behandling kan alle udvikle sig og skabe eller genoptage en hverdag.

REGION HOVEDSTADENS PSYKIATRI

Mange mennesker kommer i løbet af livet i berøring med en psykisk sygdom. I Region Hovedstadens Psykiatri behandler vi hvert år ca. 41.000 børn og voksne for forskellige psykiske sygdomme. Behandlingen foregår både ambulant, via opsøgende teams, og når det er nødvendigt, ved indlæggelse.

Region Hovedstadens Psykiatri

Kristineberg 3
2100 København Ø

Tlf: 3864 0000
www.psykiatri-regionh.dk

Grafisk design: RegionH Design
Foto: Phillip Drago Jørgensen og Tomas Bertelsen
2017

