

for vaksne



Psykisk helse

NYNORSK

Psykisk helse- hjelp i Noreg

Mental health care



Kva gjer eg når eg ikkje har det bra?

Ein vegvisar til tenester for menneske med psykiske lidingar

Psykiske lidingar rammar mange

Psykiske lidingar kan ramme dei fleste. Rundt halvparten av befolkninga i Noreg får ei psykisk lidning ein eller annan gong i livet. Nokre er arveleg belasta og kan bli sjuke utan at noko spesielt har skjedd. Andre gonger kan kriser som dødsfall og ulykker eller ein vanskeleg arbeids- eller familiesituasjon gjere at du blir sjuk. I mange tilfelle er årsakene uvisse.

Du kan få hjelp

Psykiske plager kan vere alt frå lettare depresjonar og uro til alvorlege psykosar som gjer at du mister kontakten med det verkelege livet. Dersom du får hjelp tidleg, er sjansen større for å bli betre. Ta derfor kontakt med lege eller anna helsepersonell som kan hjelpe deg. Behandlinga varierer med kva type lidning du har, og kor plaga du er. Du får først og fremst tilbod om ulike former for samtaleterapi og i nokre tilfelle medisinar. I tillegg får du lære meir om lidinga di.

Flyktningar og asylsøkjjarar er utsette

Mange som har opplevd vanskelege hendingar og sterke påkjenningar, blir triste, redde og får mareritt. Slike kjensler kan komme fleire år etterpå. Det kan gjere det vanskeleg å fungere i kvardagen, og ein kan oppleve angst, depresjon eller andre psykiske plager. Dersom du er ny i Noreg, kan det i seg sjølv vere ei påkjenning.

Det er normalt å få reaksjonar i samband med slike påkjenningar. Reaksjonane varierer frå person til person.



Rett til tolk

Dersom du har problem med å forstå kva legen seier, har du rett til gratis hjelp frå tolk. Sjølv om du kan snakke norsk, er det ikkje alltid like lett å forstå fagleg informasjon på eit framandt språk. Det kan vere lurt å seie frå om at du treng tolk, når du bestiller legetimen, slik at tolken kan vere der når du kjem. Tolken har teieplikt. Det vil seie at han eller ho ikkje kan fortelje vidare det de har snakka om når du er til behandling.

Angst og depresjon mest vanleg

Dei vanlegaste psykiske lidingane er angst og depresjon.

Angst er ei kjensle av uvisse og indre uro. Kjensla kan vere vanskeleg å meistre. Typiske symptom på angst er at du blir rastlaus og skvetten for uventa lydar og rørsler. Nokre blir meir utolmodige og irritable enn dei vanlegvis er, og nokre får problem med å sove og er plaga av mareritt. Å ha behov for å vere åleine er òg vanleg. Angsten kan elles gi kroppslige plager som skjelving, sveitning, hovudverk, hjarteklapp, press i brystet, kvalme, magevondt, kraftløyse og svimmelheit.

Depresjonar kan utløysast av personlege kriser eller påkjenningar, eller dei kan komme av seg sjølv, utan at det er nokon spesiell grunn til det. Symptom kan vere motløyse eller mangel på interesse og glede over tilværet. Mange opplever vektendringar og søvnproblem, dei blir rastlause, passive, trøytte og manglar energi, dei kan få konsentrasjonsvanskar og i nokre tilfelle tankar om døden.

Nokre kan òg misbruke rusmiddel for å prøve å sleppe unna vonde minne og opplevingar. Andre psykiske lidningar er eteforstyrningar, psykosar og tvangslidningar.



På nettsida til Sosial- og helsedirektoratet, www.psykisk.no, kan du lese meir om ulike psykiske lidningar.

Når bør du søkje hjelp?

Når du har brekt beinet eller har fått eit sår, er det lett å sjå at du er sjuk. Med psykiske lidningar er det annleis. Dei kan vere vanskelege å få auge på, både for den som er sjuk, og for dei rundt.

Dersom du har sterke plager eller noko har plaga deg lenge, bør du ikkje vente med å søkje hjelp. Fastlegen kan gi deg behandling for lette og moderate psykiske plager og vise deg vidare. Fastlegen hjelper deg med å få kontakt med ein psykolog eller med spesialistar ved eit distriktspsykiatrisk senter, ein psykiatrisk klinikk eller eit sjukehus. På side 7 i dette heftet finn du meir informasjon om kvar og korleis du kan søkje hjelp.



Du kan vere open

Alt helsepersonell i Noreg har teieplikt. Det du fortel til legen, psykologen eller psykiateren, blir ikkje fortalt vidare til andre personar eller myndigheitene utan at du gir dei lov til det. Derfor kan du trygt fortelje om problema dine.



Hjelpetelefonen er alltid open

Treng du nokon å snakke med? Hjelpetelefonen til Mental Helse er tilgjengeleg døgnet rundt, alle dagar i året. Her får du snakke med folk som kan lytte og gi støtte og trøst når du treng det. Hjelpetelefonen er uavhengig og representerer ikkje norske myndigheiter. Du kan vere anonym dersom du ønskjer det. **Hjelpetelefonen til Mental Helse: 810 30 030** (6 kroner for ein halv time).

Dersom du ikkje ønskjer å snakke i telefonen, kan du skrive til nettenesta til Mental Helse, www.sidetmedord.no, og få svar på det du lurar på. Hugs: Ingen saker er for små eller store så lenge dei er viktige for deg.

Kva gjer eg når eg kjenner meg sjuk?

- 1** I kritiske eller livstruande situasjonar skal du straks ringje naudhjelpa på telefonnummer **113**. Forklar kva som har skjedd, kva adresse du ønskjer hjelpa til, og kva telefonnummer du ringjer frå.

Dersom situasjonen ikkje er akutt, det vil seie at det ikkje er fare for liv og helse, kan du kontakte fastlegen eller den nærmaste legevakta.
- 2** Legen snakkar med deg og undersøker deg for å finne ut meir om dei psykiske plagene. Deretter snakkar de om kva som skal gjerast vidare. Legen kan tilby behandling for lette og moderate psykiske plager – både gjennom samtalebehandling og medisinar.
- 3** Fastlegen kan vise deg vidare til ein spesialist ved eit distriktpsikiatrisk senter (DPS). Her får både folk med akutte problem og folk med behov for langtidsoppfølging hjelp. I mindre alvorlege tilfelle kan fastlegen òg gi deg ei tilvising til ein psykolog eller psykiater som kan gi deg behandling.
- 4** Dersom du er svært sjuk og treng mykje hjelp, kan du bli innlagd på akuttavdelinga ved eit sjukehus. Når du kjem heim etter å ha vore til behandling, blir du følgd opp av fastlegen din eller ved eit distriktpsikiatrisk senter (DPS).

Kven kan hjelpe?

Helse-Noreg er delt inn i kommunehelsetenesta og spesialisthelsetenesta. Innanfor kommunehelsetenesta finn du mellom anna fastlegen og legevakta. I tillegg har kommunen mange tilbod til menneske som slit med psykiske lidningar, til dømes helsesystemer, pedagogisk-psykologisk teneste, psykiatrisk-heimesjukepleie, aktivitetssenter og butilbod. Dersom du vil vite meir om desse tilboda, kan du ta kontakt med helsetenesta eller psykisk helsearbeidsteneste i kommunen du bur i.

I spesialisthelsetenesta finst det tenester som distriktpsykiatriske senter (DPS) og psykiatriske sjukehus, i tillegg til privatpraktiserande spesialistar som har avtalar med helseføretaka. På dei neste sidene kan du lese meir om dei ulike delane av helsetenesta som hjelper deg som har psykiske plager.

Regionale helseføretak

Det psykiske helsevernet i Noreg er underlagt fire regionale helseføretak: Helse Nord, Helse Midt-Norge, Helse Vest og Helse Sør-Øst. Kva føretak du høyrer inn under, er avhengig av kvar i landet du bur.

Dei regionale helseføretaka har ansvar for spesialisthelsetenestetilbodet til folk i helseregionen. Helseføretaka eig òg dei offentlege sjukehusa, ambulansetenesta, naudmeldingstenesta, laboratoria og sjukehusapoteka i regionen.

Fastlegen

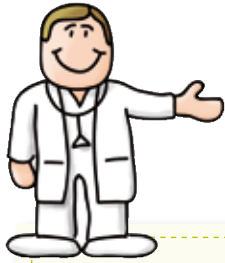
Dei fleste med psykiske lidningar blir behandla hos fastlegen. Fastlegen kan tilby behandling for lette og moderate psykiske lidningar – både ved hjelp av samtalebehandling og medisinar.

Når du ringjer til fastlegen, blir du møtt av ein legesekretær eller sjukepleiar som spør deg om namn og fødselsdato og kva det gjeld.

Dersom du berre bestiller ein time, blir du sett bakarst i køen. Det er derfor viktig å fortelje at det hastar, dersom du har mistanke om at tilstanden er alvorleg.

Legevakta

Dersom du treng hjelp, men ikkje får tak i fastlegen, kan du kontakte legevakta. Der tek dei seg spesielt av akutte skadar, sjukdommar og problem. Enkelte større byar har òg psykiatrisk legevakt. Du finn telefonnummeret til legevakta i telefonkatalogen.



Kven er fastlegen min?

Alle personar har fått ein fastlege. Du kan sjølv velje om du vil ha ein mannleg eller kvinneleg fastlege. Dersom du lurar på kven som er fastlegen din, kan du ringje fastlegetelefonen **810 59 500**, sjå innom **www.minfastlege.no** eller kontakte NAV i kommunen du bur i. Dersom du ønskjer meir informasjon, kan du sjå innom **www.nav.no**.

Psykisk helsearbeid i kommunane

Kommunen har også tiltak som skal gi behandling og støtte til personar som har psykiske problem. Psykisk helsearbeid kan omfatte hjelp og støtte til å skaffe seg eigen bustad, bistand til arbeid og utdanning, ulike aktivitetstilbod og økonomisk rettleiing, i tillegg til ulike behandlingssopplegg. Tenestene skal vere tilpassa behova til kvar einskild. Servicetorget i kommunen eller psykisk helseteneste kan hjelpe alle som har behov, slik at dei får eit godt tilbod.

Distriktpsikiatriske senter (DPS)

I nokre tilfelle viser fastlegen deg vidare til eit distriktpsikiatrisk senter (DPS). Fastlegen kan òg bruke DPS som rettleiar.

Tilvisinga skjer ved at legen skriv brev til behandlingsinstitusjonen. Brevet inneheld nødvendige opplysningar om deg som pasient og om årsaka til tilvisinga.

Dei distriktpsikiatriske sentra er organiserte som poliklinikkar, dag- eller døgnavdelingar. Her får du hjelp både ved akutte problem og ved behov for langtidsoppfølging.

Nokre *poliklinikkar* behandlar alle typar psykiske lidningar på éin stad, mens andre er delte opp i underavdelingar som spesialiserer seg på ulike lidningar. Her utfører dei alt frå enkle konsultasjonar til meir langvarig behandling av pasientar.

Dagavdelingar i spesialisthelsetenesta har gjerne spesifikke behandlingsprogram for menneske med angst, eteforstyringar, tvangslidningar eller liknande.



Ventetid

Det er ventetid for innleggingar og konsultasjonar som ikkje er akutte. Kor lang ventetida er, varierer frå stad til stad og mellom behandlingsinstitusjonane. Dersom tilstanden din forverrar seg i ventetida, har du rett til å få søknaden din vurdert på nytt. Kontakt i så fall fastlegen.

Psykiatriske sjukehus

Psykiatriske sjukehus spesialiserer seg på psykiske lidningar. Her er plass til både akutte tilfelle og menneske som treng pleie over tid.

Sjukehuset er ofte delt inn i spesialavdelingar, såkalla postar, som spesialiserer seg på ulike psykiske lidningar.

Dei fleste innleggingar på psykiatriske sjukehus er frivillige. Det vil seie at du som pasient ønskjer det sjølv, eller at legen din har søkt om innlegging for deg. Då kan du fritt forlate sjukehuset når du måtte ønskje det.

Psykolog eller psykiater

I mindre alvorlege tilfelle kan fastlegen tilvise deg til ein psykolog eller psykiater som kan gi deg behandling.

Mange psykologar og psykiatrar har avtalar med helseføretaka om å gi behandling. Dersom du vil ha time hos ein offentleg psykolog eller psykiater, må du ha ei tilvising frå lege. Fastlegen din har oversikt over kva tilbod som finst, og kva psykologar og psykiatrar som har praksis i nærleiken av der du bur.



Psykologar og psykiatrar er begge spesialistar på psykiske lidingar og jobbar med enkeltpersonar som har problem, særleg i samband med familie, venner, skule, arbeidsplass og samfunn. Forskjellen er at psykiateren i tillegg er utdanna lege.

I skulehelsetenesta, som er eit tilbod til alle elevar i grunnskulen og den vidaregåande skulen, finn du helsesyster, lege og fysioterapeut. Skulehelsetenesta er ein viktig arena for å skape tryggleik, fange opp barn og unge som treng hjelp, og førebyggje meir alvorlege psykiske problem.

Dersom du er uroleg for utviklinga eller helsesituasjonen til barnet ditt, kan du kontakte helsesystema på skulen eller fastlegen til barnet. Fastlegen kan sende barn og unge mellom 0 og 18 år vidare til ein barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP). BUP har poliklinikkar, dagtilbod og nokre gonger døgntilbod òg. Her får du hjelp til utgreiing og behandling av ulike psykiske vanskar i samarbeid med familien.

Pedagogisk-psykologisk teneste (PP-tenesta) gir råd og hjelp i samband med problem som er knytte til lærevanskar. Barnevernet kan òg vere ein viktig aktør når det gjeld barn og ungdom som har problem.

Kva kostar det?

Når du oppsøker helsetenester i Noreg, må du betale ein eigendel, mens staten dekkjer resten av kostnadene.

Les meir på www.nav.no under Helsetjenester og Egenandeler.





Psykisk helse

IS-1472

Her får du hjelp

Akutt - ring 113
Fastlege/Legevakt
Hjelpetelefon: 810 30 030

Meir informasjon

www.psykisk.no
www.psykiskhelse.no
www.mentalhelse.no
www.psykopp.no
www.nynorge.no
www.nakmi.no

Brosjyrar om psykisk helse



Angst
IS-1465



Depresjon
IS-1466



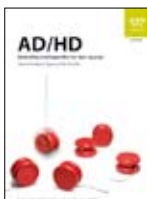
Tvangslidelser
IS-1469



Spiseforstyrrelser
IS-1470



Psykose
IS-1471



AD/HD
IS-1468



Rettsikkerhet
IS-1467



Psykisk helsehjelp i Norge
• For voksne, IS-1472
• For ungdom, IS-1474
• Om barn, IS-1473



BUP

- Barn, IS-1301
- Ungdom, IS-1302
- Voksne, IS-1303

Brosjyre kan lastast ned på www.psykisk.no under Informasjonsmateriell.

Brosjyren finst på bokmål, nynorsk, engelsk, arabisk, farsi, fransk, kurdisk/sorani, polsk, punjabi, russisk, samisk, serbisk/kroatisk, somali, spansk, tyrkisk, urdu og vietnamesisk.



Sosial- og helsedirektoratet