

Wat u moet weten bij een psychose

patiënteninformatie

Interessante links

www.geestelijkgezondvlaanderen.be (aanrader!)

www.oortalzogereageerd.be

www.hetmisverstand.be

Zelfhulpgroep:

www.zelfhulp.be of www.anoiksis.be

Naasten:

www.similes.be, www.uilenspiegel.be,

www.ypsilon.org

Algemene ambulante hulpverlening:

< 25 jaar: JAC: www.jacantwerpen.be

CAW (Centrum Algemeen Welzijnswerk): www.caw.be

Meer gespecialiseerde ambulante hulpverlening:

CGG (Centrum Geestelijke Gezondheidszorg)

www.vagga.be, www.andante.be, www.vdip.be

campus Sint-Vincentius
Sint-Vincentiusstraat 20
2018 Antwerpen
tel. + 32 3 285 2000

www.gzaziekenhuizen.be

Sint-Vincentius
GZA . Ziekenhuizen



Hoe herkent u een psychose?

Een psychose kan iedereen treffen. Dit komt meer voor dan u denkt: 1 op 100 personen ontwikkelt een psychose. Door zicht te krijgen op de vage voortekens van een psychose kunt u preventief handelen.

Mogelijke voorbeelden van alarmsignalen zijn:

- geneigd zijn uzelf te isoleren
- verminderde zelfzorg
- angstig gedrag
- concentratieproblemen
- slaapproblemen
- problemen op sociaal of professioneel vlak
- stemmingsveranderingen
- geïrriteerde reacties op de omgeving
- waarnemingsveranderingen
- gebrek aan energie
- verminderde motivatie
- lusteloosheid

Als u niet tijdig de stap zet naar hulpverlening, kan de psychose doorbreken. Dan leeft u in uw eigen wereld, een schijnwerkelijkheid die voor u levensecht is, maar waarbij u afgesneden bent van uw omgeving. Zij verstaan u niet en u begrijpt hen niet.

De symptomen van een psychose

De symptomen bij psychose worden ingedeeld in positieve en negatieve symptomen.

Positieve symptomen voegen iets aan uw functioneren toe. Bv.:

- Wanen (of denkstoornissen). Wanen zijn overtuigingen die niet in overeenstemming zijn met de realiteit, die voor de omgeving onduidelijk zijn, terwijl ze voor u vanzelfsprekend zijn.
- Hallucinaties (of waarnemingsstoornissen). Zelf bent u rotsvast overtuigd van uw zintuiglijke indrukken, terwijl uw omgeving niet kan volgen.
- Uw gedachten verlopen zeer chaotisch, soms vertraagd, soms versneld en kunnen moeilijk geuit worden.
- Uw emoties nemen de overhand en lijken een eigen leven te leiden.

Negatieve symptomen verhinderen uw functioneren.

Bv.:

- Een verstoord dag- en nachtritme, moeilijk slapen, weinig energie hebben, weinig spreken, emotionele afvlakking, zich isoleren, depressieve gevoelens, 's ochtends niet op dreef geraken, verminderd initiatief, interesse, motivatie...

De behandeling van een psychose

Als u ooit een psychose had, hebt u 70% kans om opnieuw psychotisch te worden. Medicatie kan die kans verminderen tot 15%. Naast medicatie kan gesprekstherapie zinvol zijn om de impact te verwerken en uzelf preventief te wapenen.

U kunt zelf ook heel wat doen. Alcoholgebruik wordt ontraden omdat het effect van de medicatie erdoor versterkt wordt. Drugs kunnen een psychose uitlokken of verergeren.

Zorg voor een vaste dagindeling, met de nadruk op rust en regelmaat. Neem uw medicatie zoals afgesproken. Vermijd stressvolle situaties, te veel prikkels. Isoleer uzelf niet. Informeer uzelf over uw ziekte. Praat erover. Maak uw eigen lijst van uw alarmsignalen, zodat u tijdig de stap kunt zetten naar hulpverleners.

Wie contacteren?

- **Uw huisarts**
- **Algemene ambulante hulpverlening:**
< 25 jaar: JAC: 03/232 27 28
CAW (Centrum Algemeen Welzijnswerk):
03 232 16 19 of 03 326 00 00
- **Meer gespecialiseerde ambulante hulpverlening:**
CGG (Centrum Geestelijke Gezondheidszorg):
-VAGGA (Antwerpen): 03 256 91 20
-Andante Berchem: 03 239 39 39;
Andante Deurne: 03 325 69 05;
Andante Merksem: 03 620 10 20
-VDIP (Vroege Detectie en Interventie bij Psychiatrische Problemen): 03 216 02 54
- **GZA Ziekenhuizen campus Sint-Vincentius, Consultatie psychiatrie:** 03 283 16 00
- **Hulplijn:** Tele-onthaal 106