

Um frühzeitig Hilfe zu erhalten, muss die Psychose so früh wie möglich erkannt und eine passende Behandlung eingeleitet werden.

Kein Aufschieben

Die erste psychotische Episode kann besonders verwirrend und erschütternd sein für die betroffene Person und ihre Angehörigen. Veränderungen im Verhalten sind mit Sorge um den Betroffenen verbunden und führen zu Stress. Ursache ist häufig ein Mangel an Verständnis für das, was passiert.

Dieser Mangel an Verständnis führt häufig zu verzögerter Inanspruchnahme von Hilfe. Als Resultat wird die eigentlich behandelbare Krankheit manchmal nicht erkannt und folglich auch nicht behandelt. Selbst wenn Hilfe erwünscht ist, kommt es häufig zu Verzögerungen, bevor die Diagnose gestellt werden kann, denn das Erkennen einer Psychose kann sehr schwierig sein.

Weshalb ist es so wichtig, frühzeitig Hilfe zu suchen?

Häufig gibt es bei einer ersten psychotischen Episode eine lange Verzögerung, bevor die Behandlung beginnt. Je länger die Erkrankung unbehandelt bleibt, desto grösser ist die Belastung für Angehörige, Freunde, Schule, Studium oder Arbeit.

Das Befinden aller beteiligten Personen kann sich verschlechtern, wenn die Behandlung verspätet beginnt. Auch andere Probleme können sich verstärken – zum Beispiel Verlust der Arbeitsstelle, Depression, Verstösse gegen das Gesetz, Gefährdung des eigenen Lebens oder Drogenmissbrauch. Zusätzlich kann eine Verzögerung der Behandlung zu einer unvollständigen oder langsameren Genesung führen.

Wenn die Psychose frühzeitig erfasst und gut behandelt werden kann, können viele Probleme verhindert werden.

Was sind frühe Anzeichen für eine Psychose?

Häufig gibt es Veränderungen im Verhalten einer Person, bevor deutliche Anzeichen einer Psychose auftreten. Diese Veränderungen werden Frühwarnzeichen genannt und der Zeitabschnitt vor der Psychose wird als Prodrom bezeichnet. Frühwarnzeichen können ziemlich vage und fast nicht erkennbar sein. Wichtig ist es zu beobachten, ob sich diese Veränderungen verstärken oder einfach gleich bleiben.

Frühwarnzeichen

Eine Person kann

- misstrauisch
- depressiv
- ängstlich
- angespannt oder nervös
- reizbar
- wütend

werden.

Die betroffene Person kann

- Gefühlsschwankungen
- Schlafstörungen
- Appetitveränderungen
- einen Mangel an Energie oder Motivation
- Schwierigkeiten sich zu konzentrieren oder sich Dinge zu merken erleben.

Die betroffene Person kann spüren, dass

- die Gedanken sich beschleunigt oder verlangsamt haben
- Dinge irgendwie anders sind
- die Umgebung sich verändert hat

Familie und Freunde können darauf aufmerksam werden, wenn

- das Verhalten einer Person sich verändert
- die Arbeit oder die schulischen Leistungen sich verschlechtern
- die Person sich zurückzieht und sich isoliert
- die Person ist nicht mehr interessiert an sozialen Kontakten
- die Person weniger aktiv ist

Angehörige fühlen häufig, dass etwas nicht stimmt, auch wenn sie nicht genau benennen können, was das Problem ist.

Dieses Verhalten kann einerseits eine kurzzeitige Reaktion sein auf ein anstrengendes Ereignis wie zum Beispiel Stress in der Schule, an der Arbeit oder in der Beziehung. Andererseits könnte es sich aber auch um Frühwarnzeichen handeln, die auf eine beginnende Psychose hinweisen. Wichtig ist, dass man diese Verhaltensweisen ernst nimmt und abklären lässt.

Der erste Schritt

Beim Auftreten dieser prodromalen oder psychotischen Symptome ist es wichtig, dass die betroffene Person Hilfe bekommt. Für die erste Kontaktaufnahme ist es ratsam sich an eine Person zu wenden, der man vertraut. Dies kann der Hausarzt sein oder eine medizinische Fachperson. Professionelle erste Hilfe und Informationen erhält man auch in den Ambulatorien der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich.

Nicht vergessen darf man, dass es sich bei diesen Zeichen nicht zwingend um Frühwarnzeichen einer Psychose handeln muss. Trotzdem ist es wichtig, diese abklären zu lassen. Denn wenn sich eine psychotische Störung entwickelt, ist es besser, diese frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

Je früher die Psychose erkannt wird und die Behandlung startet, desto besser ist die Prognose.

Weitere Informationen

www.psychose.de; www.promentesana.ch; www.wie-gehts-dir.ch

Informationsblätter 1,3,4

Bei weiteren Fragen dürfen Sie sich jederzeit auch direkt an die Fachpersonen der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich wenden.