

Psychose

Heb je last van snelle, trage of juist chaotische gedachten? Voel je je angstig en/of depressief? Of hoor je stemmen in je hoofd en ziet dingen die anderen niet zien. De mensen in je omgeving snappen vaak niet goed wat je bedoelt. Het kan zijn dat er sprake is van een psychose.

Waarschijnlijk heb je zelf niet door dat je ziek bent. Dat komt doordat je in een psychose het contact met de werkelijkheid kwijt bent. Vaak heeft je omgeving eerder door dat er iets niet klopt dan jijzelf. Heb je een vermoeden dat je een psychose hebt? Zoek dan tijdig hulp, bijvoorbeeld via je huisarts! Hoe sneller je behandeling start, hoe beter de vooruitzichten.

Zodra je psychose is vastgesteld, wordt direct gestart met een behandeling op maat. De symptomen verschillen namelijk per persoon. Heb je eenmaal een psychose gehad en is er kans op herhaling? Dan is het belangrijk dat jij en je directe omgeving ook de eerste voortekenen van een psychose gaan leren herkennen.

Wat is een psychose?

Wie een psychose heeft, is het contact met de werkelijkheid kwijt. Je neemt bijvoorbeeld dingen waar die er volgens anderen niet zijn. Of je hoort stemmen die anderen niet horen. Zulke stemmen klinken vaak net echt en kunnen erg vervelend zijn. Dit wordt een hallucinatie genoemd. Je kunt ook last hebben van wanen. Dat zijn gedachten over de werkelijkheid waar jij misschien heel zeker van bent, terwijl anderen een hele andere werkelijkheid ervaren. Een psychose of de aanloop naar een psychose kan je angstig of depressief maken. Bij een psychose kan het denken te snel, te traag of chaotisch zijn waardoor je voor anderen moeilijk te volgen bent. Voor de buitenwereld kun je hierdoor mogelijk verward overkomen. Je hebt waarschijnlijk zelf niet het idee dat je ziek bent.

Een psychose kan voorkomen bij:

- drugsgebruik
- bevalling, post-partum psychose of kraambedpsychose
- (complex) trauma
- schizoaffectieve stoornis
- kortdurende psychotische stoornis
- schizofrenie, eventueel in combinatie met stemmingsproblemen (depressie of manie)
- bipolaire stoornis

Hoe herken je een psychose?

De symptomen van een psychose kunnen per persoon verschillen. Heb je eerder een psychose gehad en is er kans op herhaling? Dan is het belangrijk dat jij en jouw directe omgeving ook de eerste voortekenen van een psychose gaan leren herkennen. Ook weten we dat hoe sneller de behandeling begint, hoe beter jouw prognose is.

De volgende klachten kunnen voorkomen bij een psychose:

- wanen, bijvoorbeeld overtuigd zijn dat anderen jou expres kwaad willen doen
- hallucinaties, stemmen horen, schimmen zien, mensen zien die er niet zijn
- angstig of in de war zijn
- steeds afdwalen van het gespreksonderwerp doordat je teveel associaties hebt
- op een stijve manier bewegen, of soms helemaal niet bewegen
- voor anderen onvoorspelbare woede-uitbarstingen; vaak doordat stemmen je uitschelden
- in opdracht van stemmen jezelf kwaad doen
- concentratie- en geheugenproblemen

Wat is de oorzaak van een psychose?

Of je een psychose krijgt hangt af van meerdere factoren, waarvan erfelijkheid er één is. Jouw genen bepalen of je kwetsbaar bent om een psychose te krijgen. Externe factoren kunnen de kans op een psychose verder vergroten. Deze externe factoren zijn bijvoorbeeld: leven onder stress, ingrijpende gebeurtenissen (zoals een groot verlies), lichamelijke aandoeningen (zoals een stofwisselingsstoornis) en drugsgebruik. Een psychose wordt niet veroorzaakt door opvoedings- of gezinsproblemen. Een eerste psychose openbaart zich vaak op een leeftijd tussen de vijftien en de dertig jaar.