

Att skriva en krisplan

Varför är det bra att skriva en krisplan?

En krisplan är en beredskapsplan för hur du ska göra om du mår sämre. Den hjälper dig och andra att identifiera dina individuella risksituationer, dina tidiga tecken och dina tecken på allvarlig försämring. Detta gör att du kan förebygga och undvika vissa kriser, och hitta strategier för att kompensera för de kriser som inte går att undvika.

Många tycker det är användbart att ha skrivit ned en krisplan i förväg, så att det är enklare att komma ihåg vad man ska göra om man börjar må sämre. För många är det också skönt att inte behöva fatta beslut när man mår dåligt, utan att man bara kan följa de beslut som man bestämt sig för tidigare. Dessa beslut kommer stå i din krisplan.

Du kommer få en egen kopia av krisplanen när den är klar. Den kommer också finnas i din journal, så att all vårdpersonal som är inblandad i din vård kan läsa den vid behov. Vid kontakt med psykiatri i akuta situationer kan du be personalen läsa din krisplan. Om du vill kan du ge en kopia till en närstående du litar på, så att den personen kan hjälpa dig eller påminna dig om vad som står i krisplanen. I krisplanen kan du också skriva ned hur närstående och vårdpersonal kan hjälpa dig på bästa sätt när du mår dåligt.

Det är bra att ha din krisplan nära till hands, så att du kommer ihåg att den finns och att den är enkel att få tag på om du mår sämre. Du kan t.ex. ta en bild och ha den i mobilen. Det är också bra att spara viktiga telefonnummer i mobilen.

Din krisplan ska vara ett levande verktyg som känns aktuellt för dig, så det är bra om den uppdateras regelbundet. Om det var länge sedan din krisplan uppdaterades, eller om du har något du vill lägga till eller stryka, säg gärna till din läkare eller behandlare.

Vilken kris ska du utgå ifrån?

När du skriver en krisplan tillsammans med din läkare eller behandlare brukar det vara bra att först formulera vad som räknas som en kris för just dig. Ofta kan vi må dåligt på många olika sätt, t.ex. om vi både har panikångestattacker och depression. Olika kriser behöver dock olika typer av åtgärder, och det kan bli förvirrande om vi försöker göra en plan för flera saker samtidigt. Ofta brukar det vara bra att utgå från den perioden i ditt liv när du mådde som sämst, eller andra perioder när du mått speciellt dåligt.

Om du vill planera för flera olika kriser, säg det till din läkare eller behandlare. Om du har bipolär sjukdom brukar det också vara bra att dela upp krisplanen i två delar – en del för när du börjar bli deprimerad och en del för när du börjar bli manisk eller hypoman.

Risksituationer

Vissa situationer gör oss speciellt känsliga för försämring i vårt psykiska mående. Dessa kallas för risksituationer. Några risksituationer är gemensamma för nästan alla människor, till exempel att ha bråkat med en person som står oss nära, att ha sovit för lite flera nätter i rad eller att få ett negativt besked om något som är viktigt för oss. Det finns också situationer som är riskabla för vissa personer men inte för andra, till exempel att vara ensam under en längre period.

Det finns också situationer som är spännande eller positiva för oss, men som fortfarande kan vara risksituationer eftersom de gör att vi förändrar våra dagliga rutiner, framkallar mycket starka känslor eller ger upphov till stress på andra sätt. Det kan vara situationer som att åka på en resa, att flytta, att få barn eller att börja på ett nytt jobb.

Fundera på vad som tidigare har utgjort risksituationer för dig. Fundera också på om det finns händelser i din framtid som kan komma att bli risksituationer.

Om du har svårt att komma på risksituationer kan du läsa igenom listan med exempel nedan.

Exempel på risksituationer:

- Relationsproblem (t.ex. att ha bråkat med en partner/vän/familjemedlem)
- Att ha sovit dåligt, speciellt flera nätter i rad
- Att inte ha ätit på länge eller inte har någon mat hemma
- Att få ett negativt besked från Försäkringskassan eller en annan myndighet
- Ovanligt höga krav på jobbet eller i skolan
- Otrygg ekonomisk situation/jag vet inte när jag får pengar nästa gång
- Otrygg bostadssituation/jag vet inte om jag kommer kunna bo kvar
- Att ha druckit (för mycket) alkohol eller tagit droger
- Att precis ha börjat eller slutat med en medicin eller annan behandling
- När en partner/vän/familjemedlem mår dåligt
- Att det är stökigt och smutsigt hemma
- Att få ett negativt besked om min fysiska hälsa
- Att vara ensam under en längre period
- Att vända på dygnet (vara vaken sent på natten och gå upp sent på dagen)
- Att börja på ett nytt jobb/en ny utbildning/en ny sysselsättning

- Att umgås med släktingar/familjemedlemmar som jag inte kommer överens med
- Att ha för mycket på att-göra-listan
- Att åka på en resa

Tidiga varningstecken

Tidiga varningstecken är förändringar i tankar, beteenden eller känslor. De är tecken på att du börjar må sämre, men att det inte gått så långt att du mår riktigt dåligt. Om du är uppmärksam på dina tidiga varningstecken är det ofta möjligt att förhindra en allvarlig försämring eller en negativ spiral.

Ibland märker andra personer runt omkring en ens tidiga varningstecken innan man själv gör det. Därför kan det vara bra att i förväg fråga människor omkring dig som du litar på vad de ser för tidiga varningstecken, så att de kan antecknas i planen.

Beroende på vilket sätt du brukar må dåligt på kan dina tidiga varningstecken se väldigt olika ut. Om du har svårt att komma på vad dina tidiga varningstecken brukar vara så kommer några exempel här:

- Jag känner mig mer spänd, rädd, orolig eller ängslig än vanligt
- Jag äter mer eller mindre än vanligt
- Jag får svårt att koncentrera mig
- Jag drar mig undan från personer omkring mig
- Jag ställer in sociala aktiviteter eller andra aktiviteter som jag brukar tycka om
- Jag börjar göra saker som jag egentligen vet är dåliga för mig, för att det ger lindring i stunden

- Jag börjar sova mer eller mindre än vanligt, eller har väldigt svårt att gå upp på morgonen
- Jag blir lätt arg eller irriterad på mig själv eller på människor omkring mig
- Jag prokrastinerar (skjuter fram saker jag behöver göra) mer än vanligt
- Jag får mer kritiska, dömande tankar än vanligt om mig själv eller andra

Hjälpsamma frågor:

- Hur skulle människor omkring dig kunna märka att du börjar må sämre?
- Finns det tecken som andra inte ser men som du själv märker?
- Vad har varit tidiga varningstecken tidigare gånger du börjat må dåligt?

Överenskomna åtgärder vid tidiga varningstecken

När man börjar må sämre kan det vara hjälpsamt att redan i förväg ha gjort en plan för vad man ska försöka göra för att inte må ännu sämre, och bryta den negativa spiralen. Det kan vara både mindre strategier som bara hjälper för stunden, och större förändringar som kräver lite mer ansträngning. Om dessa inte hjälper, eller du har svårt att få till dem på egen hand, kan det vara bra att kontakta din behandlare eller läkare.

OBS: denna rubrik är ofta enklare att fylla i slutet av en psykologisk behandling, eller när du har hittat en fungerande läkemedelsbehandling. Även om du inte har genomgått behandling än kan det fortfarande vara användbart att börja fundera på hjälpsamma åtgärder. Sedan kan du fylla på listan när du lärt dig fler strategier.

Hjälpsamma frågor:

- Vad har fungerat tidigare när jag har mått så här?

- Har jag några strategier som fungerar ibland, även om de inte fungerar alltid?
- Vilken typ av åtgärd behöver just jag när jag mår dåligt? Behöver jag strategier för att lugna starka känslor, flytta fokus, aktivera dig själv, hålla vardagsrutiner och dygnsrytm, sova bättre, träffa någon person du känner dig trygg med, eller något annat?
- Om det är svårt att komma på åtgärder just nu, var uppmärksam på om du just nu är i en period där du mår sämre. Då är det ofta svårare att komma på hjälpsamma åtgärder. Ge dig själv lite betänketid, och återkom till denna rubrik när du mår lite bättre. Du kan också fråga din läkare eller behandlare.

Tecken på allvarlig försämring

Tecken på allvarlig försämring skiljer sig mycket från person till person. Det är dock vanligt att allvarlig försämring gör det väldigt svårt för dig att fungera i vardagen. Här är några exempel på vad som skulle kunna vara tecken på allvarlig försämring:

- Jag ger upp och tror inte att någonting någonsin kommer kunna få mig att må bättre
- Jag isolerar mig helt och ställer in aktiviteter som annars hade varit mycket viktiga för mig
- Jag lyckas inte göra viktiga saker som t.ex. att betala räkningarna
- Jag får tankar på att skada mig själv eller att ta mitt liv som jag inte brukar ha, eller så blir de tankarna jobbigare och svårare att hantera än vanligt
- Jag vänder helt på mitt dygn, sover hela dagarna eller sover nästan inte alls
- Jag får svårt att tillgodose mina basala behov

Hjälpssamma frågor:

- Hur märker människor omkring dig att du mår riktigt dåligt?
- Finns det tecken som andra inte ser men som du själv märker?
- Vad har varit tecken på allvarlig försämring tidigare gånger du mått riktigt dåligt?

Överenskomna åtgärder vid allvarlig försämring

Vid allvarlig försämring behöver man ofta hjälp av andra runt omkring en för att kunna stabilisera situationen och/eller ta hand om grundläggande behov för att sedan kunna börja må bättre igen. Här kommer exempel på möjliga åtgärder vid allvarlig försämring. Om du har egna förslag på åtgärder är det också hjälpsamt.

Observera att exemplet nedan är taget från Norra Stockholms Psykiatri och kontaktuppgifterna gäller bara för det upptagningsområdet.

- Ring en vän eller en familjemedlem som du känner dig trygg med.
- Sov några nätter hos en vän eller familjemedlem som du känner dig trygg med.
- Ring till Mottagningen för affektiva sjukdomar II på 08-123 490 00, eller skriv till din behandlare genom din inloggning på 1177.
- Ring till Mobila akutenheten om mottagningen är stängd, eller om du inte får svar från oss tillräckligt snabbt och det är bråttom. Numret är 08-123 484 00, och det går att ringa alla dagar kl 8-22.
- Om Mobila akutenheten är stängd går det att ringa till den psykiatriska akutmottagningen på 08-123 492 00. De har öppet dygnet runt, alla dagar.
- Du kan också åka till den psykiatriska akutmottagningen dygnet runt. Adressen är Vårdvägen 5, S:t Görans sjukhus, 112 81, Stockholm. Vid livshotande tillstånd, ring 112. Sök alltid hjälp på någon av dessa sätt om du inte längre kan ta ansvar för att hålla dig själv vid liv.

Patientens önskemål

Denna rubrik är till för att göra vårdpersonal eller andra omkring dig medvetna om det är något speciellt sätt du vill eller behöver bli bemött när du mår dåligt, eller om det är något annat som är bra att veta. Rubriken är speciellt viktig om du har speciella triggers, t.ex. fobier eller tvång, eller om du har märkt att vårdpersonal ofta försöker bemöta dig på ett sätt som bara gör saken värre, som t.ex. gör att du blir mycket arg eller rädd.

Hjälpssamma frågor:

- Hur vill du bli bemött av vårdpersonal när du mår dåligt? Finns det något speciellt som du vill att vårdpersonalen ska göra?
- Hur vill du bli bemött av närstående när du mår dåligt? Finns det något speciellt som du vill att närstående ska göra?
- Har du varit med om några negativa exempel på bemötande som fått dig att må sämre?
- Har du varit med om några positiva exempel på bemötande som du vill att andra ska känna till för att kunna göra på samma sätt?
- Har du önskemål om vad vårdpersonal ska göra om det inte går att få tag i dig, och det finns skäl för oro? Har du någon närstående som det är okej att kontakta över telefon?