

Vad är paranoia?

Paranoia och paranoida vanföreställningar kan förekomma i många olika sammanhang. Både vid kortvariga, akuta tillstånd och vid mer långvariga, kroniska tillstånd. Men vad betyder paranoia egentligen?

Paranoia är en övertygelse om att vara utsatt för förföljelse, förtal eller trakasserier av olika slag. Denna upplevelse saknar rimlig grund, men för paranoikern är den helt verklig. Om omgivningen säger att det är inbillning, är det inte möjligt för paranoikern att ta in den typen av argumentation.

Paranoikern upplever sin omvärld som hotfull och farlig och är hela tiden rädd för att drabbas av någon skada, eller kanske till och med bli dödad. Det kan förekomma idéer om att man blir förgiftad, eller att någon avlyssnar och försöker komma åt en på olika sätt.

Paranoia kan riktas mot vem som helst. Det kan vara en myndighetsperson, en organisation, olika släktingar eller någon annan utvald person. Och den är inte korrigerbar: det går inte att ifrågasätta den.

»En paranoid person drivs av en väldigt stark rädsla. Det är viktigt att komma ihåg det«, säger Eva-Marie Laurén. »Många paranoiker är inställda på att försvara sig. De tror att de är utsatta för hot, och är hela tiden på sin vakt mot omgivningen för att försöka finna ut varifrån hotet kommer.«

En paranoid person uppfattar inte sig själv som sjuk, och det betyder att man väldigt sällan söker hjälp för sina besvär. Om man söker hjälp, kan det vara på grund av en depression eller något annat psykiatriskt tillstånd som har tillstött. Men själva paranoian brukar man inte söka hjälp för.

AKUTA TILLSTÅND

Paranoia kan förekomma hos helt friska personer och den kan uppträda väldigt hastigt, till exempel vid olika kroppsliga sjukdomar eller vid medicinering. Exempelvis kan vissa **njursjukdomar** utlösa paranoida symtom. Ett läkemedel som kan driva på en paranoia är **kortison**, som ges vid bland annat astmabesvär, reumatism och vissa cancersjukdomar. I höga doser kan kortison framkalla plötsliga paranoia hos en tidigare psykiskt frisk person.

Paranoia förekommer också i samband med olika droger. **Amfetamin** är ökänt för att kunna ge mycket akuta, paranoida tillstånd. Oftast handlar den paranoian om att man är förföljd av polisen. Även en **akut psykos** kan präglas av en stark paranoia. En akut psykos är ett tillstånd där verklighetsuppfattningen sviktar, och där omgivningen upplevs som förändrad och annorlunda. Då är det lätt för paranoida symtom att ta plats.

Paranoid personlighetsstörning

Det finns en typ av personlighetsstörning som kallas paranoid personlighetsstörning. Det är ett långvarigt tillstånd där man känner sig misskrediterad, fastnar i gamla oförrätter, hakar upp sig på sådant som hänt många år tillbaka i tiden och tycker att man är orättvist behandlad.

En person med paranoid personlighetsstörning har ofta stora problem på sin arbetsplats, och kommer lätt i konflikter med arbetsgivare och arbetskamrater. Det blir också ofta konflikter inom familjen, där paranoikern tycker att han eller hon blir missförstådd, kränkt eller särbehandlad på ett negativt sätt.



Foto: Oana Olynychenko/123RFPhotos

FÖRFÖLJD. Paranoikern upplever sin omvärld som hotfull och farlig och är hela tiden rädd för att drabbas av någon skada, eller kanske till och med bli dödad.

Paranoid personlighetsstörning är ett mycket svårbehandlat tillstånd, och den drabbade söker inte heller hjälp i första taget. Han eller hon kanske söker hjälp för följdverkningar som depression eller ångest, men inte för sin paranoia.

Svartsjukeparanoia

Svartsjukeparanoia är ett tillstånd som präglas av att man är mycket starkt upptagen av sin partner, med fantasier och föreställningar om att partnern är otrogen. Ett annat namn för detta tillstånd är vanföreställningssyndrom med svartsjukeparanoia.

»En person med svartsjukeparanoia kan gå mycket långt i sina försök att bevisa att partnern verkligen varit otrogen«, säger Eva-Marie Laurén. »Man kanske går igenom tvätten, man söker spår av att partnern träffat någon annan. Miss-tanken kan riktas mot någon person i omgivningen, men också mot någon helt främmande person; man kan tro ens partner varit otrogen med någon artist, eller att läkaren eller någon myndighetsperson är inblandad.

Man drivs av en stark svartsjuka, men den har inget med vanlig svartsjuka att göra. Den paranoida svartsjukan över-skrider alla gränser, och den går inte att ifrågasätta eller korrigera.«

En person med svartsjukeparanoia kan fungera helt normalt i andra sammanhang, i arbetet och på fritiden. En sådan person söker inte heller hjälp, och det är först när man pratar lite närmare som man kan upptäcka svartsjukefantasierna som han eller hon sitter fast i.

EVA-MARIE LAURÉN är specialist i psykiatri och rättspsykiatri. Hon är överläkare inom rättspsykiatrisk vård i Stockholm, och konsultläkare för kriminalvården med uppdrag för polis och kriminalvård. Tidigare var hon utredande rättspsykiater inom Rättsmedicinalverket. Hon är också föredragande rättspsykiater i Socialstyrelsens rättsliga råd.





Paranoid schizofreni

Paranoid schizofren sjukdom är en undergrupp till schizofreni, och utmärks av att paranoida symtom dominerar. Tillståndet är vanligtvis långvarigt, och debuterar ofta redan i unga år. En person med paranoid schizofreni har en speciell typ av paranoia som ofta är ganska bisarr. Man kan tro att man är avlyssnad av Säpo, eller att man har fått ett mikrochip inopererat i kroppen, och den övertygelsen är fast och går inte att ifrågasätta. Vanligt är att man upplever sig vara utsatt för förgiftningsförsök, att man tycker att grannar trakasserar en, att man hör saker genom ventiler eller att man tror sig vara avlyssnad genom mikrofoner som finns i hemmet.

En person med paranoid schizofren sjukdom har ofta så kallade systematiserade vanföreställningar. Med det menas att olika tecken i omgivningen sätts samman till ett komplext mönster, som tros visa att andra personer till exempel står i maskopi med Säpo eller någon spionorganisation. Redan små och harmlösa kommentarer kan utlösa en paranoid reaktion. Ett exempel är en patient som Eva-Marie Laurén haft, en äldre kvinna med paranoid schizofren sjukdom:

»Kvinnan var misstänksam mot en svåger, och berättade om när hon fick klart för sig att svågern var med i en organisation som ville skada eller utrota henne. Hon hade stått med sin svåger på en balkong i samband med en familjehögtid. Man tittade på stjärnorna, och svågern hade sagt: »Titta vilken vacker stjärnhimmel!« Då insåg hon att han var med i organisationen. Hennes associationer gick så här: »Han pratar om stjärnor. Stjärnhimmel – judestjärna – utrotning. Han är med i organisationen, och han kommer att vilja döda mig.« Vi i omgivningen förstår inte alltid vad som utlöser den paranoida reaktionen. Men hon var helt övertygad om att det förhöll sig på det sättet.«

Autism, demens och hörselskador

Autism, och liknande tillstånd som Aspergers syndrom, kan innebära ökad risk för paranoia. Det hänger samman med att en person med autism har stora svårigheter att läsa av sin omgivning, svårt att förstå hur andra människor tänker eller känner.

Därför kan en person med autism ibland drabbas av akuta, kortvariga paranoida tillstånd. Ofta är det fråga om att man inte förstår vad andra pratar om. Andra kanske skrattar, och jag får uppfattningen att de skrattar åt mig. Även när man hastigt bryter rutiner, eller när personen inte förstår sammanhanget, kan det komma en akut, paranoid reaktion.

När man möter en person med autism är det viktigt att man inte pratar i abstrakta termer. Man ska ge ytterst konkret information i korta, tydliga budskap.

Paranoia kan även förekomma vid Alzheimers sjukdom eller andra typer av demens. En akut, paranoid reaktion kan utlösas, till exempel när rutiner bryts eller när något oväntat inträffar.

Hörselhandikapp är också en riskfaktor för paranoida reaktioner. Om man inte hör vad andra säger kan man lättare inbilla sig att man är utsatt för kränkande kommentarer, eller att andra skrattar åt en. Hjälp att skaffa hörapparat och andra hjälpmedel är ett bra sätt att minska den risken.

VÅLD OCH PARANOIA. En person som har paranoia, framför allt en akut paranoia, upplever ofta hot från omgivningen och är beredd att försvara sig. Det finns personer med paranoia som beväpnar sig när de går ut. De har alltid en kniv eller något annat vapen med sig, för att de är beredda på att andra ska attackera; de upplever att de går till försvar, när det i själva verket kanske är de själva som går till attack. Inom rättspsykiatri ser man att många av de intagna har begått sina brott under påverkan av en akut paranoid reaktion.

Rak och tydlig kommunikation

Omgivningen vill ofta försöka släta över, för att söka minska risken att en person ska bli mer paranoid än vad han eller hon redan är. Vi försöker ibland tassa på tå, och undviker att ta upp saker som vi tycker känns besvärande. Men det här tassandet på tå kan många gånger förstärka en paranoid reaktion.

Vad som i stället är viktigt när man har att göra med en paranoid person, är att man bekräftar att man förstår att personen är rädd – men att man inte delar hans eller hennes uppfattning. Inte heller ska man följa med i paranoian. Man kanske tänker att det är lättare att hålla med om vad den här personen säger, så slipper man diskutera så mycket. Men om man håller med om den paranoida uppfattningen blir den oftast värre. Man bör i stället vara rak och tydlig i sin kommunikation, och förmedla att »jag vet att du uppfattar omgivningen så här, men för mig är det inte så. Jag tänker på ett annat sätt.«

Ett varningstecken är om paranoian återkommande riktar sig mot en och samma person, till exempel en närstående. Då kan det finnas risk att den paranoide ger sig på den personen rent fysiskt.

Till en paranoid person som verkar vaksam, och där man förstår att han eller hon kanske är rädd för att bli skadad eller hotad, kan man gärna säga: »Du ser orolig ut. Är du rädd att någon ska skada dig? Jag vill bara hjälpa dig.« Man ska inte gå in i paranoian, och inte heller ifrågasätta den, utan försöka lugna, vara tydlig och förmedla trygghet.

När en paranoid person har blivit bättre, ser man ofta att han eller hon förstår att de tidigare föreställningarna nog inte stämde med verkligheten. Man kan börja ifrågasätta sin paranoia när den har blivit förbättrad. Men medan den pågår kan man inte det.

Läkemedelsbehandling vid schizofreni

En paranoia som beror på en schizofren sjukdom kan behandlas med neuroleptika, alltså antipsykotiska läkemedel. Resultatet brukar bli ganska gott, även om vissa paranoida idéer ofta kvarstår. Finns det en paranoia, och även systematiserade vanföreställningar och kanske hörselhallucinationer, så kan den typen av symtom bli betydligt bättre med antipsykotiska läkemedel.

Andra paranoida tillstånd, som till exempel paranoid personlighetsstörning, är däremot inte lika lätta att behandla.

LÄS MER:

Jörgen Herlofson, Lisa Ekselius: *Personlighetsstörningar. Samt ytterligare något kapitel i Herlofson m fl (red): Psykiatri* (Studentlitteratur 2009).
Jan-Otto Ottosson m fl: *Akut psykiatri* (Liber 2010).
Daniel Freeman, Jason Freeman: *Paranoia. The twenty-first century fear* (Oxford University Press 2008).