

Ordlista

Psyk-E bas suicid

ADD/ADHD

Attention Deficit Disorder (ADD) och ADHD är båda en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning med symtom som uppmärksamhetsstörning, koncentrationssvårigheter och impulsivitet men ADD saknar överaktivitet som förekommer vid ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder).

Affektiv sjukdom

Är psykiska störningar, förstämningssyndrom eller humörsvängningar, vars symtom handlar om förändrade känslor eller stämningslägen, exempelvis depression eller bipolär sjukdom.

Agreeableness

(vänlighet, värme) en tendens att vara medkännande och samarbetsvillig, snarare än att vara misstänksam och fientligt inställd till andra.

Anorexia

Allvarlig form av ätstörning där energiintaget är begränsat i förhållande till behov, vilket leder till att kroppsvikten är lägre än nedre normalgränsen. Med intensiv rädsla att gå upp i vikt eller bli tjock, trots undervikt.

Antisocial

Personlighetssyndrom med genomgående mönster av bristande respekt för andras rättigheter, oförmåga att anpassa sig till rådande normer, t ex bedrägligt beteende, impulsivitet, aggressiv, irriterad, brist på ångerkänslor.

Asperger/autism

Båda en form av neuropsykiatrisk funktionsnedsättning som ingår i begreppet **autismsspektrumtillstånd (AST)** som kännetecknas av svårigheter i socialt samspel, kommunikation, svårt förstå hur andra tänker och känner och menar, har svårt med förändringar i miljö och rutiner.

Big Five

Modell för att beskriva personlighet i fem dimensioner utifrån olika psykologiska tester. Känslomässigt instabil (**neuroticism**) orolig, känslös, instabil. Utåtriktad (**extroversion**) sällskaplig, pratsam, aktiv, personorienterad, optimistisk. Öppenhet (**openness**) nyfiken, allmänintresserad, kreativ, fantasifull. Vänlig (**agreeableness**) mjuk, godhjärtad, vänlig, hjälpsam. Målmedvetenhet (**conscientiousness**) välorganiserad, pålitlig, arbetsam, noggrann, uthållig, disciplinerad, ambitiös.

Binär/ icke binär

Begrepp inom HBTQ-terminologi, H- homosexuell, B-bisexuell, T-transpersoner, Q- Queer. Binär könsuppfattning grundar sig på tanken att det finns två kön. Ickebinär kan den person kalla sig som identifierar sig som mellan eller bortom kvinnamanuppdelningen av kön. Ibland används ”ickebinär” som ett paraplybegrepp för olika könsidentiteter som inte följer tvåkönsnormen. Ickebinär betyder inte samma sak för alla som definierar sig som det. Vissa befinner sig mellan eller bortom

kategorierna tjej och kille. Många ickebinära är inget kön. En del ickebinära vill förändra kroppen med hormoner och/eller kirurgi.

Biologiska stressmarkörer	T ex adrenalin, noradrenalin, kortisol.
Bipolär depression	Bipolär sjukdom kallas ibland även manodepressiv sjukdom och innebär att man i perioder är antingen manisk eller deprimerad.
Borderline	Borderline personlighetssyndrom, kallas också emotionellt instabil personlighetsstörning, ett tillstånd med bl a starka och snabba känslsvängningar, svårigheter i nära relationer, tomhetskänslor, impulsivitet och självskadebeteende.
Coopingstrategi	Det sätt som används att hantera stressfyllda situationer. Brukar delas upp i konfronterande eller undvikande strategier. Konfronterande handlar om att lösa problemen, undvikande att förneka eller förminska den stressfyllda situationen.
DBT	Dialektisk beteendeterapi, en psykoterapiform för självmordsnära och självskadande patienter med emotionellt instabilt personlighetssyndrom, som sker dels individuellt och dels i form av färdighetsträning i grupp.
Depression	Nedstämdhet eller glädjelöshet som varat under minst en och samma tvåveckorsperiod i kombination med t ex sömnstörning, minskad/ökad aptit, brist på energi, skuld- värdelöshetskänslor, koncentrationssvårigheter, återkommande tankar på döden, även självmordstankar. Tillståndet begränsar patienten socialt eller på andra sätt och beror inte på andra sjukdomar/skador, som kan orsaka samma reaktion och att symtomen inte bättre förklaras som en sorgereaktion. Vid depression hos äldre ofta färre eller bara enstaka symtom.
DSH	Deliberate Self Harm , eller Nonsuicidal Self-Injury NSSI , självskadebeteende, är ett självdestruktivt beteende som innebär att avsiktligt och upprepade gånger utsätta sig för självskada. Självskadebeteende skiljer sig från självmordsförsök genom att det inte finns en (medveten) avsikt att avsluta sitt liv.
DSM-V	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders , version 5. System som används för diagnostik av psykiatriska sjukdomar eller psykiatriska tillstånd.
Dyslexi	Dyslexi eller specifika läs- och skrivsvårigheter är en varaktig funktionsnedsättning som innebär svårigheter att läsa och skriva.

ERGT	Emotion Regulation Group Therapy , metod för behandling av självskadebeteende. Sker i grupp med inriktning på att minska självskadebeteende och andra impulsiva och destruktiva beteenden genom att öka förmågan till självreglering.
Epidemiologi	Vetenskapen om sjukdomars utbredning, orsaker och förlopp. Forskare inom epidemiolog studerar hur faktorer i miljön, levnadsvanor och genetiska faktorer påverkar hälsan och hur sjukdomar uppstår.
Evidens	Bevis, vetenskapligt stöd för effekt av insats. Bästa tillgängliga kunskapen.
Exekutiva funktioner	Förmåga att t ex planera och organisera, hantera information, sätta upp mål och strategier, förmåga att fokusera.
Externalisera	Förskjutande av ansvar från sig själv på omgivningen.
Extroversion	Utagerande beteende, agerar ut känslor av ilska ångest, frustration mot omgivningen.
Fobi	Av grekiska fobos - fruktan eller skräck. Stark upplevelse av rädsla starkt obehag eller skräck, ofta överdriven i förhållande till objektets eller situationens farlighet t ex spindelfobi, torgskräck. Leder ibland till undvikandebeteende och i svårare fall till problem i vardagen.
Frontallober	Frontallob eller pannlob är den främre delen av storhjärnans bark, skapar till stor del vår personlighet. Dessa berör bl a våra tankar, insikt, omdöme, intellekt, språk och social interaktion och möjliggör också aktiviteter som kräver planering och kontroll. I frontalloben finns också ett rörelsecentrum som kontrollerar alla viljestyrda rörelser.
ICD	International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems, klassificeringssystem för olika diagnoser.
Internaliserande	Införlivande av andras tankar, värderingar, reaktionssätt, samhällsnormer i den egna personligheten.
Introversion	Ett tillstånd präglad av att man riktar uppmärksamhet i huvudsak mot sitt eget jag.

Kognitiv beteendeterapi	Förkortat KBT, är ett samlingsnamn för psykoterapier där man tränar på att använda sig av nya beteenden och tankemönster för att minska psykologiska problem. Syftet är att ersätta tankar, känslor och beteenden som man antar skapar psykologiska problem med mer funktionella och därmed minska symtom samt förebygga att de återkommer. Ett centralt antagande är att förändringar av tankemönster kan ge känslomässiga förändringar och beteendeförändringar, och vice versa.
Kognitiva funktioner	Högre hjärnfunktioner som t ex tänkande, inläring, uppmärksamhet, minne, språk, tolkning av sinnesintryck.
Komorbiditet	Samsjuklighet, förhållandet att en person har mer än en sjukdom samtidigt.
Kriterium	(avgörande) kännetecken, bevis, det som något bedöms efter.
Könsinkongruens	När ens egna inre upplevelse av ens kön inte överensstämmer med den egna kroppen eller det kön man är folkbokförd som talar man om könsinkongruens . Om detta medför ett psykiskt lidande och försämrad förmåga att fungera i vardagen benämns detta som könsdysfori .
Könskromosomer	Kallas också alosomer, är en av de kromosomer som bestämmer könet hos en individ. Det finns fyra sådana kromosomer, X och Y. En kvinna har två X-kromosomer, en man en X-kromosom och en Y-kromosom.
Letal	Letal dos, betyder dödlig dos, används i samband med läkemedel, giftiga ämnen och strålning.
Melankoli	Depression med dygnsvariation, nedstämdhet värst på morgonen, tidigt uppvaknande, mer utpräglat depressivt tankeinnehåll som kan anta vanföreställningskaraktär, livlös mimik, långsamma rörelser, överdrivna skuldkänslor.
Neuroticism	Personlighetsdrag med emotionell instabilitet, blir lätt orolig, ångestfull, ilsken, känslös och sårbar.
Nidoterapi	Nino kommer av Nidus, betyder på latin tillväxtfrämjande miljö/ rede/ bo. Metod för personer med långvarig psykisk ohälsa. Efter analys och kartläggning av personens hela omgivning söker Nidoterapi i motsats till traditionell terapi där personen ska anpassa sig till omgivningen, anpassa omgivningen till patienten och ändra på det som går att ändra i personens omgivning.
NSSI	Nonsuicidal Self-Injury NSSI , självskadebeteende, är ett självdestruktivt beteende som innebär att avsiktligt och upprepade gånger utsätta sig för självskada. Självskadebeteende skiljer sig från självmordsförsök genom att det inte finns en (medveten)

avsikt att avsluta sitt liv.

PANS

Pediatric Acute onset Neuropsychiatric Syndrome

symtomdiagnos som drabbar barn, av oklar orsak och relativt ovanlig. Akut insättande med tvångssyndrom och/eller ätstörning, olika neuropsykiatriska symtom kan förekomma som irritabilitet, ångest, återgång till tidigare utvecklingsstadium, trots mm. Även kroppsliga symtom förekommer. Symtomen kommer ofta i skov.

Personlighetssyndrom

Eller personlighetsstörning, en grupp psykiatriska diagnoser vilka gemensamt kännetecknas av problem med utvecklingen av personligheten. Störningarna är varaktiga och inverkar negativt på personens vardag. Störningarna yttrar sig i problem med tankeinhåll, känsloliv, sociala relationer och impuls kontroll. Många har fungerande liv, medan andra kan ha så stora problem att deras vardag inte fungerar alls.

PTSD

Posttraumatiskt stressyndrom är ett ångestsyndrom som kan drabba personer som varit med om särskilt svåra händelser, som krigsskador, tortyr, misshandel, våldtäkt, naturkatastrofer mm. Symtom kan vara plågsamma minnesbilder, mardrömmar, koncentrations- och sömnsvårigheter, irritabilitet, spänd vaksamhet.

Proaktiv aggression

Benägenhet till överdriven aggression gentemot andra. Benämns i samband med psykopati. Kall genomtänkt aggression som ett sätt att nå sina egna mål på bekostnad av andra. Till skillnad från proaktiv aggression definieras **”reaktiv aggression”** som en försvarsstrategi vid en uppfattad attack.

Psykodynamisk psykoterapi

Samlingsnamn för psykoterapier där man arbetar med självinsikt och relationer till andra för att minska psykologiska problem. Syftet är att ge klienten ökad kontakt med och kunskap om hur han eller hon fungerar i relation till andra och till sig själv och därigenom minska psykiska symtom samt förebygga att de återkommer. Grundtanken är att människan har ett omedvetet inre liv som huvudsakligen formats av nära och viktiga relationer under uppväxten, och att relationer och anknytningen till andra fortsätter att vägleda under livet.

Psykopati

Personlighet, vars karaktärsdrag främst kännetecknas av brist på empati, känslökyla, manipulativt beteende, impulsivitet, brist på vilja att följa sociala normer.

Psykos

En psykisk störning med allvarligt störd verklighetsuppfattning. En eller flera av följande måste föreligga för att ett tillstånd skall betecknas som psykotiskt: 1) hallucinationer 2) vanföreställningar 3) gravt desorganiserat beteende. Psykos är skilt från konfusion,

vilket innebär att en person som genomgår en psykos kan vara fullt orienterad till tid, rum och person.

Retrospektiv	En retrospektiv studie är en vetenskaplig studieform där man i efterhand tittar tillbaka på sådant som redan har skett med hjälp av t ex journalhandlingar eller registerdata. Motsatsen, det vill säga en framåtblickande studie, kallas för en prospektiv studie .
Schizofreni	En psykisk sjukdom som gör det svårt att skilja mellan verkliga och överkliga upplevelser, att tänka logiskt, att ha normala känsloreaktioner och att uppträda normalt i sociala situationer. Vanliga symtom är vanföreställningar, kan yttra sig som en känsla att vara förföljd eller en övertygelse om att man blir styrd av en utifrån kommande kraft. Hallucinationer är vanliga, ofta i form av obehagliga och skrämmande röster, även syn-, lukt-, känsel- och smakhallucinationer kan förekomma.
Serotonin	Serotonin är en signalsubstans i kroppen, främst i hjärnan och mag-tarmkanalen, som reglerar vårt välbefinnande och påverkar bl a oro/ångest, aggressivitet, sömn/vakenhet och aptit.
Stressystemet	Stressaxeln eller HPA-axeln, ett system av hormonkörtlar och deras hormoner som utgör kroppens svar på stressorer. De körtlar som ingår är hypothalamus, hypofysen och binjurebarken. De frisätter hormoner som t ex cortisol, adrenalin och noradrenalin.
Stress-vulnerabilitetsmodellen	Eller stress-diatesmodellen / sårbarhetsmodellen är en teori om uppkomsten av vissa sjukdomar och ohälsa, som utgår från att människan har olika medfödda och förvärvade förutsättningar att klara av fysisk eller psykisk stress vilket är avgörande för huruvida man utvecklar t ex psykisk ohälsa eller autoimmuna sjukdomar till följd av detta.
Suicid	En medveten, avsiktlig, självförvållad, livshotande handling som leder till döden.
Suicide by cop	Metod att begå självmord genom att medvetet försöka få polisen att skjuta personen.
Ticks	Plötsliga, upprepade, ofrivilliga eller mer eller mindre medvetna rörelser eller ljud som t ex blinkningar, ryckningar i armar och ben, harklingar, grymtningar, upprepningar av ramsor och meningar, ibland med svordomar och fula ord. Förekommer t ex vid Tourettes syndrom , en form av neuropsykiatrisk funktionsnedsättning av olika svårighetsgrad.
Tourettes syndrom	Ett neuropsykiatriskt funktionshinder av olika svårighetsgrad, som ofta debuterar i barndomen. Visar sig med upprepade och

reflexartade ljud och rörelser – ticks (se detta ord), ofta också förekomst av andra neuropsykiatriska tillstånd, som tvångssyndrom, ADHD eller någon form av autism.

Toxicitet	Den förmåga ett ämne har att skada en organism och är ett mått på dess giftighet. Giftigheten är beroende av hur stor dosen är.
Transsexuell	Se könsdysfori , vilket är det begrepp som istället bör användas enligt Socialstyrelsen.
Tvångssyndrom	Kallas också OCD, en förkortning av engelskans Obsessive-Compulsive-Disorder. Kännetecknas av tvångstankar eller tvångshandlingar. Tankarna ger upphov till obehag och ångest som man söker lindra och förhindra med ritualer och tvångshandlingar.
Unipolär depression	Exempelvis egentlig depression, dystymi som till skillnad från bipolär depression som förekommer vid bipolär sjukdom, inte innefattar maniska episoder.
Ångest	Ångest består av olika känslor, allt från ängslan och oro till rädsla och panik. Ångesten följs av kroppsliga symtom, som är tecken på överaktivitet i det sympatiska nervsystemet som till exempel andnöd, hjärtklappning, svettning, yrsel, illamående, klump i halsen, spända muskler, domningar och stickningar. Panikångest kännetecknas av plötsliga anfall med snabbt stigande ångest samt hjärtklappning, andningsbesvär, smärtor i bröstet, yrsel och andra kroppsliga symtom. En person som får sådana ångestanfall blir ofta rädd för att svimma, dö, förlora förståndet eller mista kontrollen.
Ångestsjukdomar	Samlingsnamn för olika ångestsyndrom som generaliserat ångestsyndrom, posttraumatisktstressyndrom, social fobi, specifik fobi, tvångssyndrom.