

Klara av kriser

Här följer några tips hur du kan hantera en psykotisk episod:

- Undvik hot och ultimatum
- Kom ihåg att du alltid kan gå därifrån
- Tala i normal ton och försök att inte skrika
- Undvik att kritisera eller lura
- Undvik gräl med andra familjemedlemmar om vad ni ska göra
- Stå inte upp om personen sitter ner
- Undvik ihållande direkt ögonkontakt eller beröring
- Låt personen få det som begärs (om rimligt)
- Låt personen få gå och hindra inte
- Se till att du vet vilket sjukhus ni ska åka till i ett krisläge
- Telefonnummer för stöd att ringa dygnet runt
- Avtala med någon som kan passa eventuella övriga barn