

Ako sa správať k chorému v čase vzplanutia choroby

Pre príbuzných je dobré vedieť, že ak sa im chorý zdôveruje so svojimi chorými predstavami, nie je potrebné vyvracať mu ich. Môžu mu dať najavo, že s ním cítia a je im ľúto, že niečo také prežíva a trápi sa. V prípade, že si chorý čiastočne uvedomuje svoju chorobu, je vhodné mu poradiť, aby sa správval tak, akoby napríklad jeho bludné presvedčenie nebola pravda, že sa tak vyhne nepríjemnostiam.

Ako sa správať k chorému po liečbe

Pre chorého po liečbe sú dôležité spoľahlivé a jednoznačné medziludské vzťahy, ktoré dodávajú istotu. Nedôvera a strach zo strany blízkych, stráženie a úzkostné pozorovanie môžu podkopávať jeho sebadôveru a môžu byť jednou z príčin návratu ochorenia.

Ako zabrániť návratu

Schizofrénia je ochorenie s veľkým rizikom návratu, tzv. relapsu, ale udržiavacia liečba toto riziko výrazne znižuje. Najúčinnjší spôsob, ako zabrániť relapsu je spolupráca chorého a príbuzných v doliečovaní, správne a pravidelné užívanie liekov, dodržiavanie určitých zásad životosprávy a schopnosť rozpoznať včas blížiaci sa návrat ochorenia. Predzvestou návratu ochorenia sú určité varovné príznaky, napr:

- napätie, nervozita, nepokoj
- nespavosť, nechúť do jedla
- znížený záujem, uzatváranie sa
- vzťahovačnosť

Nezabúdajte však, že príznaky sú často individuálne.

Ako žiť so schizofréniou

Schizofrénia je ochorenie, ktoré otriasie základnými istotami človeka – že žije, že je ohraničený od okolitého sveta, že ovláda svoje myšlienky a činy. Pôvodná sebadôvera sa získava späť ťažko a dlho. Chorý by mal mať pevný program dňa, ktorý mu dodá pocit istoty. Ak nie je schopný zabezpečiť si takýto režim sám, je dobré, keď mu v tom pomáhajú blízki alebo odborníci.

Okolie-predsudky-stigmatizácia

Okolie často vníma chorých na schizofréniu s obavami pre ich uzavretosť a podivné správanie. Je rozšírených veľa nepravd a mýtov o nevyspytateľnosti a nebezpečnosti chorých na schizofréniu. Verejnosť je málo informovaná o základnej skutočnosti, že sa jedná o chorobu, ktorá je dnes liečiteľná.



Partner projektu



Linka dôvery Nezábudka

+ bezplatná + anonymná + nonstop



Telefonická **Linka dôvery Nezábudka** je tu 24 hodín denne pre tých, ktorí sa ocitli v akútnej psychickej kríze či v ťažkej životnej situácii.
www.linkanezabudka.sk



LIGA ZA DUŠEVNÉ ZDRAVIE SR
Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava
Tel.: 02/6381 5592

e-mail: dusevnezdravie@dusevnezdravie.sk
www.dusevnezdravie.sk



ÚRAD VLÁDY
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



SCHIZOFRÉNIA

Informácie pre pacientov a ich príbuzných.



Liga za
duševné
zdravie

„Blúdiaci pútnik má útechu v meniacej sa krajine, ved' z každej zmeny sa rodí nádej nájsť východisko. Ale ten, kto zabľúdi sám v sebe, nemá taký veľký priestor pre pohyb a čoskoro si všimne, že behá v kruhu, z ktorého neunikne.“

(Søren Kierkegaard)

Čo je schizofrénia

Schizofrénia je vážne duševné ochorenie, ktorým trpí asi 1 percento obyvateľstva, teda na Slovensku asi 50 tisíc ľudí. Ide o ochorenie spôsobené poruchou činnosti mozgu, ktoré najčastejšie začína v najnádejnejšom období života človeka, na prahu dospelosti, a výrazne zasiahne nielen život chorého, ale celej rodiny. Táto porucha spôsobuje, že chorý sa odcudzuje svojmu okoliu, pociťuje chaos, stiesnenosť a stratu kontroly nad sebou. Udalosti každodenného života získavajú pre neho nenormálny, často zlovestný význam. Okolité svet sa pre neho stáva cudzím, nedokáže sa v ňom zorientovať, má zvláštne pocity, vníma, rozmýšľa a robí závery neobvykle, neobjektívne, pre okolie nepochopiteľne. Takýto stav sa odborné označuje ako psychóza.

Výskum posledných desaťročí nielen veľa poodhalil o samotnej poruche v mozgu, ale priniesol aj účinné lieky, takzvané antipsychotiká, pomocou ktorých je schizofrénia v súčasnosti porovnateľne liečiteľná, tak ako iné vážnejšie telesné ochorenia. Aj keď presnú príčinu schizofrénie nepoznáme, naše najnovšie poznatky o mozgových mechanizmoch tejto poruchy v poslednom období výrazne narástli a ovplyvnili vývoj nových, účinnejších liekov.

Príčiny schizofrénie

Dnes už o schizofrénii vieme, že je ochorením mozgu a má biologickú podstatu a určitú úlohu pri jej vzniku zohrávajú

aj dedičné predpoklady a vrodená predispozícia. Tie môžu spôsobiť prepuknutie ochorenia najmä v závažných záťažových situáciách, môžu zohrávať rolu spúšťačov ochorenia alebo jeho ďalších návratov, tzv. relapsov. Životné udalosti, spoločnosť či správanie blízkych osôb môže pozitívne či negatívne ovplyvňovať vzplanutie a priebeh ochorenia.

Príznaky schizofrénie

• Strata hraníc medzi sebou a okolitým svetom a narušené sebauvedomovanie.

Chorý stráca orientáciu v tom, čo si myslí a hovorí on sám a čo niekto iný. Môže mať pocit odcudzenia svojich citov, myšlienok a tela. Uzatvorí sa pred realitou, ponorí sa do vnútorného sveta.

• Narušenie vnímania.

Chorý má problém odlíšiť podstatné od nepodstatného, vníma všetko ako zmenené, cudzie, skreslené. Môže vnímať, vidieť, počuť a cítiť veci, ktoré neexistujú (halucinácie). Najčastejšie ide o hlasy a pachy alebo vidiny, ktoré síce neexistujú, ale pre chorého sú v tej chvíli veľmi významné a ovplyvňujú jeho správanie a náladu.

• Poruchy myslenia.

Myslenie pacienta sa stáva nesúvislým, čo sa navonok prejavuje aj v nesúvislej reči. Môže spájať nesúrodé veci, hodnotí a tvorí nesprávne úsudky, nepravdivé presvedčenia (bludy). Napríklad o tom, že ho niekto ohrozuje, prenasleduje, sleduje, ovplyvňuje. Navonok sa tieto poruchy môžu prejavovať ako podivné hĺbanie, bizarné správanie, ale aj ako nedôvera a nepokoj.

• Ochudobnenie citového života, vzťahov, znížený záujem, pasivita.

Emocionálny svet schizofrenikov je oslabený a krehký s pocitmi prázdnoty a oslabenia vôle. Ťažšie prežívajú a prejavujú city,

sú pasívnejší, stiahnu sa. Navonok sa to prejavuje strnulejším výrazom, menej častou gestikuláciou, chudobnejším rečovým prejavom, zníženým záujmom až apatiou.

Priebeh schizofrénie

Priebeh ochorenia býva rôzny. Približne u tretiny chorých sú dobré vyhliadky po liečbe, často sa už choroba nevráti vôbec a chorý sa znovu zapojí do bežného života s prípadnými menšími obmedzeniami. Častejšie je však priebeh komplikovanejší, má tendenciu vracat sa znovu a znovu alebo celoživotne pretrvávajú. Bolo preukázané, že včas začatá liečba a dobrá spolupráca chorého pri nej znamená priaznivejší priebeh a menej negatívnych dôsledkov v živote chorého a jeho rodiny. Opakované návraty schizofrénie nie sú bez následkov, príznaky sa posilňujú, môžu pretrvávajú a významne obmedzovať chorého v bežnom živote. Kvôli neschopnosti pracovať je často nevyhnutný invalidný dôchodok. Takýto, tzv. chronický priebeh schizofrénie, si vyžaduje intenzívnu lekársku i sociálnu starostlivosť po celý život chorého.

Liečba schizofrénie

• Hospitalizácia

Pri akútnom vzplanutí ochorenia je často na určitú dobu nutná hospitalizácia na psychiatrickom oddelení. V niektorých prípadoch aj proti vôli chorého, pretože ten si neuvedomuje svoju chorobu, ako i potreby liečby. Hospitalizácia zároveň ochraňuje pred agresivitou nielen okolie pacienta, ale i jeho samotného.

• Komplexná liečba

Najúčinnejšia je kombinácia liečby liekmi so psychoterapiou a socioterapiou podľa štádia ochorenia, príznakov a potrieb konkrétneho pacienta.

• Antipsychotiká

Základom liečby sú lieky, ktoré sa odborne nazývajú antipsychotiká. Účinkujú v oblasti narušených biochemických procesov v mozgu. Nové antipsychotiká zmierňujú a odstraňujú samotné príznaky a majú menej nežiaducich účinkov.

• Psychosociálna liečba

Antipsychotická liečba zároveň vytvára podmienky pre psychosociálnu liečbu, s ktorou je možné priaznivo ovplyvniť aj liekmi málo ovplyvniteľné ťažkosti. Psychoterapia a socioterapia pomáhajú lepšie sa vyrovnávať s problémami, prekonávať následky ochorenia, nadobudnúť pôvodné sociálne a pracovné zručnosti, zlepšiť sebavedomie, zvýšiť odolnosť voči záťaži. Liečba má byť zameraná na všetky oblasti života, ktoré schizofrénia postihuje a tiež dostatočne dlhodobá. Je veľmi dôležité, aby pri liečbe spolupracovali aj najbližší príbuzní chorého.

• Remisia ako reálny cieľ liečby

Schizofrénia nie je vyliečiteľná, ale v ostatných rokoch jej liečba sleduje náročnejšie ciele ako v minulosti. Vďaka novým liekom s komplexnejšou účinnosťou a s miernejšími nežiaducimi účinkami je snahou liečby dosiahnuť u chorého takú úroveň prejavov choroby, ktoré neovplyvňujú negatívne na jeho fungovanie v bežnom živote. Odborne je takýto stav označovaný ako remisia.

Rodina a choroba

Pri liečbe schizofrénie je veľmi dôležitá spolupráca medzi chorým, lekárom a rodinou, ako aj informovanosť chorých a príbuzných o tom, ako sa môžu podieľať na liečbe a znížení rizika návratu ochorenia. Schizofrénia je zároveň veľká záťaž aj pre príbuzných. Môžu mať pocit viny, hnevu, bezmocnosti, strachu. S týmito pocitmi sa s chorým nemôžu podeliť, ale nie je správne sa s nimi uzatvárať, je dobré sa z dôveriť s nimi odborníkovi alebo sa podeliť o skúsenosti a pocity s príbuznými iných chorých.