

„ Javnost nedovoljno zna o shizofreniji“

24 Maj Međunarodni dan shizofrenije

Shizofrenija je bolest uz koju se veže niz zabluda i predrasuda, osjećaj neugode i straha pa je otuda tačna informacija o bolesti važna za bolesnike, članove njihove porodice i za cjelokupnu javnost. Za bolesnika je važno znati o kakvoj se bolesti radi, kakve su mogućnosti liječenja i rehabilitacije, te kako sam sebi može pomoći. Što je bolji uvid u bolest, bolja je saradnja bolesnika kao učesnika i ravnopravnog partnera medicinskom osoblju tokom liječenja. Važno je i da članovi porodice razumiju bolest kako bi što bolje mogli pomoći svom oboljelom članu.

Šta je shizofrenija?

Shizofrenija je duševna bolest koja oboljeloj osobi onemogućava razlikovanje stvarnih (realnih) od nestvarnih (nerealnih) doživljaja ili iskustava, ometa logičko razmišljanje, normalne osjećajne doživljaje prema drugim osobama, te narušava društveno funkcionisanje oboljelih.

Shizofrenija narušava život bolesnika, ali i njihovih porodica. Shizofrenija je, zapravo, uzrokovana tjelesnim promjenama, jednako kao rak, šećerna ili srčana bolest.

Ko obolijeva od shizofrenije?

Oko 1% stanovništva ima shizofreniju ona je jedna od najčešćih psihijatrijskih bolesti. Shizofrenija kod većine bolesnika počinje u dobi od 15. do 25. godine. Podjednako obolijevaju i žene i muškarci.

Šta uzrokuje shizofreniju?

Porodica oboljelog, pa i on sam, često se pitaju zbog čega se bolest pojavila. Roditelji često, tragajući za uzrokom, pronalaze različita objašnjenja, često povezana s osjećanjem krivnje i samoprebacivanja. Međutim, za tu bolest ne postoji krivac i stoga se roditelji tog bolnog osjećanja trebaju što prije osloboditi i svoju snagu usmjeriti na podršku i liječenje oboljelog člana porodice.

Koji su simptomi shizofrenije?

Oboljeli od shizofrenije mogu imati različite simptome. Ponekad bolest počinje naglo, iznenada. No tipično je da se razvija tijekom nekoliko mjeseci ili čak godinama, polako, šuljajući se. Na primjer, bolesnik može imati teškoća s koncentracijom, osjeća napetost, ne može spavati. Vrlo često takvi bolesnici počinju zanemarivati svoje uobičajene dotadašnje aktivnosti i prijatelje, osamljuju se i gube interes za sve što ih je do tada zanimalo. Ponekad čak zanemaruju i ličnu higijenu. S napredovanjem bolesti postaju uočljivi simptomi bolesti koja se općenito naziva - psihoza. Ukratko, bolovati od psihoze znači pogrešno prepoznavati stvarnost.

Bolesnici se počinju čudno ponašati ili neobično i nepovezano govoriti. Mogu imati halucinacije, što znači da vide, čuju ili osjećaju stvari koje zapravo ne postoje. Ponekad imaju i tjelesne simptome, kada zauzimaju čudne položaje u kojima mogu ostati nepomično i tijekom nekoliko sati. Neki se mogu neprestano kretati, bez jasnog smisla.

Težina bolesti i simptoma razlikuje se od bolesnika do bolesnika. U svome tijeku bolest ima razdoblja kada se simptomi povlače ili ublažavaju i razdoblja kada se pogoršavaju ili su vrlo izraženi.

Kako se dijagnosticira shizofrenija?

S obzirom na to da se i neke druge bolesti mogu očitovati psihotičnim simptomima, dijagnozu shizofrenije postavljaju psihijatri (liječnici specijalisti, posebno educirani za dijagnosticiranje i liječenje psihičkih poremećaja). Dijagnoza se određuje na temelju psihijatrijskog razgovora (intervjua) s bolesnikom i članovima njegove obitelji.

Kako se liječi shizofrenija?

Shizofrenija je bolest mozga i osnovna je terapija lijekovima - antipsihoticima. Međutim, za što bolji uspjeh u liječenju ove bolesti moramo koristiti sve moguće i dostupne načine liječenja koji će imati optimalno povoljan efekat na tok bolesti, pa se stoga liječenje oboljelih od shizofrenije provodi farmakoterapijom, te psihosocijalnim metodama liječenja i rehabilitacijom. Svrha liječenja je da zadovolji biološke, psihološke, socijalne i radne potrebe bolesnika. Primjena farmakoterapije (antipsihotika) je neosporno dokazana i apsolutno indicirana, no njen učinak na socijalne funkcije oboljele osobe je djelimičan.

Uz pomoć socioterapije oboljeli može naučiti lakše živjeti sa svojom bolešću, steći socijalne vještine, poboljšati međuljudske odnose, smanjiti socijalnu izolaciju i općenito poboljšati svoj kvalitet života. U socioterapijskom procesu bolesnici postepeno uče sve bolje razumijevati sebe i svoje probleme, te razlikovati stvarno od nestvarnog. Socioterapija nije zamjena za farmakoterapiju, ali uspješno nadopunjuje farmakoterapiju koja je osnov liječenja shizofrenije.

Pomoć i podrška porodice!

- Shizofrenija je bolest koja se može liječiti, pa je ne treba doživljavati kao životnu katastrofu.
- Sarađujte pri liječenju bolesnog člana porodice. Porodica može ljekaru dati dragocjene informacije o ponašanju bolesnika i simptomima.
- Ne gubite nadu u liječenje. Nekad je potrebno i nekoliko promjena lijeka da bi se pronašao pravi lijek za određenog bolesnika – to je onaj koji dovoljno dobro kontrolira psihotične simptome bolesti i ne izaziva nuspojave koje bolesnik teško podnosi.
- Bolesnik treba osjetiti da su svi članovi porodice uz njega, da se nadaju dobrom ishodu i da vjeruju u rezultate liječenja.
- Bolesniku će nekad trebati poticanje da bi u punoj mjeri iskoristio svoje sposobnosti u koje i sam sumnja, a poticati ga pažljivo i s mjerom, bez da se od njega zahtjeva ono što u trenutnom stanju nije u mogućnosti napraviti.
- Informišite se o bolesti da biste bolje razumjeli bolesnika.

- Bolesnik nije kriv ako dođe do pogoršanja bolesti i nemojte ga kritikovati.
- Naučite prepoznavati rane simptome pogoršanja bolesti i sugerišite ljeakarski pregled čim primijetite promjene ponašanja.
- Pridružite se grupama za samopomoć porodica i porodične intervencije.

Samopomoć

- Vrlo je važno da bolesnik shvati prirodu bolesti, te značenje i presudnu ulogu lijekova i njihova redovnog uzimanja za dalji pozitivan tok bolesti.
 - Bolesnik se treba upoznati sa simptomima bolesti i naučiti prepoznavati rane simptome pogoršanja bolesti.
 - Liječenje se ne smije prekidati bez dogovora s ljekarom psihijatrom.
- Bolesniku treba reći da dijagnoza shizofrenije nema ono značenje bezizlaznosti, kao što se to u narodu misli i kao što je to prije pronalaska antipsihotičkih lijekova bilo.
- Danas, uz pomoć lijekova i drugih metoda liječenja, većina osoba oboljelih od shizofrenije može živjeti kvalitetnim životom.
 - Ako bolesnik misli da lijekovi ne koriste ili se pojave neželjena dejstva lijeka, to treba reći ljekaru, a ne sam prestati uzimati lijek.
 - Ako niste zadovoljni s programom i mogućnostima liječenja, raspitajte se kod svog ljekara postoji li neki rehabilitacijski program, udruženje oboljelih, grupa za samopomoć ili nešto slično čemu bi se mogli priključiti.

Samo mali broj oboljelih od shizofrenije može biti agresivnog ponašanja i obično to traje kratko vrijeme, u akutnoj fazi bolesti. Većina njih, ne samo da nisu nasilni, nego naprotiv, povučeni su iz društva i žive izolovano. Intelektualne sposobnosti su obično očuvane, rijetko su više oštećene, i to često zbunjuje okolinu - nesklad između očuvanih intelektualnih sposobnosti i nerazumljivog ponašanja bolesnika koje je ponekad u suprotnosti sa zdravim razumom. Odgovor je jednostavan. U pitanju je bolest, pomalo čudna, na trenutke nerazumljiva, tajanstvena, i teška ako se liječenjem ne zaustavi.

Uprkos svemu, veliki broj bolesnika sposoban je donositi odluke u različitim segmentima svakodnevnog života, a kvalitet i ispravnost odluka sa uspješnim liječenjem gotovo su jednake onima kod tzv. normalne populacije.

Istraživanja pokazuju da je prognoza shizofrenije bolja u onih bolesnika koji su bolje reintegrirani u društvo i bolje prihvaćeni od svojih porodica, nego u bolesnika koji žive izolovano, odbačeni od društva i od vlastitih porodica.

Tipični rani znaci upozorenja!!!

- nervoza, napetost
- nemir,
- poremećaji spavanja
- lakša uzbuđenost
- smetnje koncentracije
- bezzvoljnost, utučenost
- povlačenje u sebe

- nedostatak apetita
- gubitak interesa
- osjećanje bezvrijednosti
- teškoće pamćenja
- osjećaj da nam se svi smiju ili da nas ogovaraju
- slušne halucinacije
- iznenadan gubitak interesovanja za slušanje radija ili gledanje televizije
- povećana sklonost konzumiranju alkohola ili pušenju
- izbjegavanje novih, neuobičajenih situacija
- izbjegavanje većih grupa ljudi (kino, pozorište)

**Ako ovi znaci potraju nekoliko dana,
obavezno posjetite ljekara!**