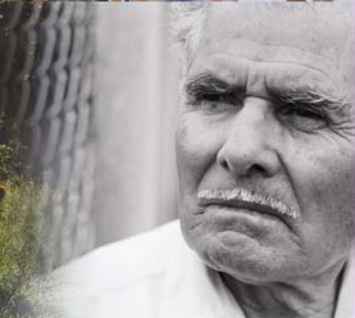


Czym jest schizofrenia?

(What is schizophrenia?)



Czym jest schizofrenia?

Osoba ze schizofrenią przeważnie doświadcza zmian w zachowaniu i percepcji oraz rozkojarzonego myślenia, które zniekształca ich postrzeganie rzeczywistości. Określa się to terminem psychoza.

Schizofrenia jest chorobą psychiczną związaną z dużym piętnem i błędną informacją. Często zwiększa to cierpienie osoby chorej i jej rodziny.

Schizofrenia przeważnie ujawnia się pomiędzy 15 a 25 rokiem życia, ale może ujawnić się później w życiu. Rozpowszechnienie schizofrenii ocenia się na jeden procent ogólnej populacji.

Około jedna trzecia ludzi ze schizofrenią doznaje tylko jednego lub kilku krótkich epizodów w życiu. U innych choroba może nawracać lub trwać całe życie.

Początek choroby może być gwałtowny z ostrymi objawami, które rozwijają się kilka tygodni, albo może być powolny, rozwijający się przez okres miesięcy czy nawet lat.

Na początku choroby osoba często odsuwa się od innych, popada w depresję i lęk oraz wpada na niezwykle pomysły lub doświadcza ekstremalnych obaw. Ważne jest rozpoznanie tych wczesnych oznak, aby wcześniej rozpocząć leczenie.

Wczesne rozpoznanie i skuteczne leczenie są niezbędne dla zdrowia ludzi ze schizofrenią w przyszłości.

Schizofrenię otacza wiele nieporozumień, co przyczynia się do piętna, izolacji i

dyskryminacji w stosunku do ludzi ze schizofrenią oraz ich rodzin i opiekunów.

Istnieje powszechny mit, że ludzie ze schizofrenią są niebezpieczni. Oni rzadko są niebezpieczni zwłaszcza, jeśli otrzymują odpowiednie leczenie i wsparcie. Mniejszość ludzi ze schizofrenią może stać się agresywna podczas ostrej, nieleczzonej psychozy z powodu obaw lub złudzeń.

Najczęściej to agresywne zachowanie jest skierowane ku sobie i może być wysokie ryzyko samobójstwa. Schizofrenia jest często mylnie określana jako 'rozdwojenie jaźni', co jest niezgodne z prawdą. Ludzie ze schizofrenią mogą mieć złudzenia i zniekształcone poczucie rzeczywistości, ale nie mają mnogiej osobowości.

Ludzie ze schizofrenią wykazują normalny zakres inteligencji i nie mają umysłowego upośledzenia, chociaż ostre objawy psychozy mogą zakłócić ich zdolność myślenia w trakcie ostrego epizodu.

Jakie są objawy schizofrenii?

Główne objawy schizofrenii obejmują:

- Urojenia – fałszywe przekonania przeszładowcze, winy lub wspaniałości, lub bycia pod zewnętrzną kontrolą. Ludzie ze schizofrenią mogą opisywać spiski przeciwko nim lub myśleć, że posiadają specjalne uzdolnienia i siły. Czasami odsuwają się od ludzi

lub ukrywają się, aby uniknąć wyobrażonych prześladowań.

- Omamy – najczęściej słuchowe, dotyczące głosów. Inne, mniej powszechne doświadczenia mogą objąć widzenie, czucie, smakowanie czy wąchanie rzeczy, które nie istnieją, ale dla osoby chorej są bardzo realne.
- Zaburzenia myślenia – mowa może być trudna do zrozumienia, bez logicznych związków. Myślenie i mowa mogą być pomieszane i beładne.

Inne objawy schizofrenii obejmują:

- Brak energii życiowej – utrata umiejętności zaangażowania się w codzienne czynności takie, jak pranie i gotowanie. Ten brak energii życiowej, motywacji i inicjatywy jest częścią choroby, a nie lenistwem.
- Trudności w myśleniu – koncentracja, pamięć, zdolność planowania i organizowania mogą być dotknięte. To powoduje trudności we wnioskowaniu, porozumiewaniu się i kończeniu codziennych zadań.
- Przytępione wyrażanie emocji – zdolność okazywania emocji jest bardzo ograniczona. Jest to często połączone z niewłaściwą reakcją na wesołe lub smutne wydarzenia.
- Wycofanie się z towarzystwa – może być spowodowane przez różne czynniki, między innymi przez obawę, iż ktoś chce ich skrzywdzić lub lęk przed interakcją z innymi ludźmi spowodowany przez utratę umiejętności towarzyskich.

- Brak wnikliwości – Często ludzie ze schizofrenią są nieświadomi swojej choroby ponieważ pewne doświadczenia takie, jak złudzenia i omamy wydają się bardzo realne. Może to być bardzo niepokojące dla rodziny i opiekunów. Ludzie ze schizofrenią mogą odmówić przyjęcia leczenia, które może im pomóc z powodu braku świadomości. Niechciane działania uboczne niektórych leków też mogą się przyczynić do odmowy leczenia.

Co powoduje schizofrenię?

Nie został zidentyfikowany pojedynczy powód schizofrenii, ale kilka czynników zdaje się być związanych z początkiem choroby.

Mężczyźni i kobiety mają równą szansę nabawienia się tej choroby, chociaż początek u mężczyzn często następuje wcześniej.

Czynniki genetyczne

Skłonność do schizofrenii może być rodzinna. Tylko jeden procent populacji zachoruje na schizofrenię w ciągu życia. Jednakże jeśli jeden z rodziców ma schizofrenię, dzieci mają 10 procent szansy na zachorowanie i 90 procent szansy na to, że nie zachorują.

Czynniki biochemiczne

Przypuszcza się, że pewne substancje biochemiczne w mózgu są związane ze schizofrenią, zwłaszcza neuroprzekaźnik zwany dopaminą. Prawdopodobną przyczyną nierównowagi chemicznej jest genetyczna skłonność do tej choroby. Komplikacje w czasie ciąży lub porodu, które powodują strukturalne uszkodzenie mózgu też mogą być przyczyną.

Układy rodzinne

Nie ma żadnych dowodów na poparcie sugestii, że układy rodzinne powodują tę chorobę. Jakkolwiek, niektórzy ludzie ze schizofrenią są wrażliwi na rodzinne napięcia, które u nich mogą być związane z nawrotem choroby.

Stres

Uważa się, że stresujące wydarzenia często poprzedzają powstanie schizofrenii. U podatnych ludzi mogą one działać jako wydarzenia przyspieszające.

Ludzie ze schizofrenią często stają się zaniepokojeni, drażliwi i niezdolni do skupienia się przed pojawieniem się ostrych objawów. Może to powodować problemy z pracą lub nauką i zepsuciem wzajemnych stosunków. Często te czynniki wini się za powstanie choroby podczas, gdy to właśnie choroba spowodowała te stresujące wydarzenia. Dlatego nie

zawsze jest jasne, czy stres jest powodem czy wynikiem schizofrenii.

Alkohol i używanie innych narkotyków

Nadużywanie alkoholu i innych narkotyków, szczególnie marihuany i amfetaminy mogą wywołać psychozę u ludzi podatnych na schizofrenię. Chociaż używanie narkotyków nie powoduje schizofrenii, ma silny związek z nawrotem choroby.

Ludzie ze schizofrenią częściej używają alkoholu i narkotyków niż ogólna populacja i jest to szkodliwe dla ich leczenia. Znaczna część ludzi ze schizofrenią pali papierosy, co przyczynia się do słabego zdrowia fizycznego.

Jakie leczenie jest dostępne?

Najskuteczniejsze leczenie schizofrenii włącza leki, psychoterapię i wsparcie w opanowaniu wpływu choroby na codzienne życie. Ważna jest edukacja o chorobie i nauka efektywnego reagowania na wczesne znaki zwiastujące nawrót choroby.

Rozwój leków antypsychotycznych zrewolucjonizował leczenie schizofrenii. Teraz większość ludzi może żyć w społeczeństwie, a nie w szpitalu. Niektórzy ludzie nigdy nie są hospitalizowani i ich opieka zdrowotna odbywa się całkowicie w środowisku.

Leki działają przez skorygowanie braku równowagi chemicznej w mózgu, który jest związany z tą chorobą. Nowsze, ale dobrze przetestowane leki przyczyniają się do bardziej kompletnego powrotu do zdrowia i mają mniej działań ubocznych.

Schizofrenia jest chorobą, jak wiele chorób fizycznych. Tak jak insulina jest linią ratunkową dla osoby z cukrzycą, leki antypsychotyczne mogą być linią ratunkową dla osoby ze schizofrenią. Tak jak w przypadku cukrzycy, niektórzy ludzie muszą brać leki przez czas nieokreślony, aby utrzymać objawy pod kontrolą i zapobiec nawracającym epizodom psychozy.

Zmiany w stylu życia, takie jak zmniejszenie nadużywania alkoholu i innych narkotyków, mogą pomóc ludziom w powrocie do zdrowia.

Chociaż nie wiadomo, jak wyleczyć schizofrenię, regularny kontakt z lekarzem lub psychiatrą i jeśli możliwe z wielodyscyplinarnym zespołem (w którym mogą być pielęgniarze zdrowia psychicznego, pracownicy społeczni, terapeuci zajęciowi i psycholodzy) może pomóc ludziom w opanowaniu objawów oraz prowadzeniu pełnego i owocnego życia.

Poparcie wśród rówieśników może też być wartościowym źródłem pomocy, pozytywnej informacji i nadziei.

Czasami mogą pomóc terapie specyficznie skierowane na objawy takie, jak złudzenia. Należy też uważać na problemy ze zdrowiem fizycznym.

Psychiatryczne usługi rehabilitacji i wsparcia w upośledzeniu mogą pomóc w problemach związanych z pracą, finansami, mieszkaniem, stosunkami towarzyskimi i samotnością.

Rodzina i przyjaciele ludzi ze schizofrenią często czują się zagubieni i przygnębieni. Poparcie i edukacja oraz lepsze zrozumienie przez społeczeństwo są ważną częścią leczenia.



Gdzie udać się po pomoc

- Lekarz ogólny.
- Rejonowy ośrodek zdrowia.
- Rejonowy ośrodek zdrowia psychicznego

W celu uzyskania informacji o usługach należy sprawdzić numery telefoniczne Community Help and Welfare Services i numery 24-ro godzinnych usług pomocniczych w lokalnej ksiązce telefonicznej.

Jeśli potrzebujesz tłumacza, skontaktuj się telefonicznie z (TIS) na 13 14 50

Po natychmiastową pomoc i poradę, skontaktuj się z Lifeline pod numerem 13 11 14. Lifeline może również podać Ci kontakty, dalsze informacje i pomoc.

Więcej informacji jest dostępne:

www.mifa.org.au

www.ranzcp.org

www.sane.org

www.mmha.org.au

O tej broszurze

Ta broszura jest częścią serii o chorobach psychicznych i jest finansowana przez Rząd Australijski w ramach Narodowej Strategii Zdrowia Psychicznego (National Mental Health Strategy).

Inne broszury w tej serii to:

- *Czym jest choroba psychiczna?*
- *Czym jest zaburzenie lękowe?*
- *Czym jest dwubiegunowe zaburzenie nastroju?*
- *Czym jest zaburzenie depresyjne?*
- *Czym jest zaburzenie żywienia?*
- *Czym jest zaburzenie osobowości?*

Bezpłatne kopie wszystkich tych broszur można otrzymać od Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing:

GPO Box 9848

CANBERRA ACT 2601

Tel 1800 066 247

Fax 1800 634 400

www.health.gov.au/mentalhealth

Kopie w innych językach można otrzymać z Multicultural Mental Health Australia, tel:

(02) 9840 3333

www.mmha.org.au

Insert your local details here

