



15 września – Dzień Solidarności z Osobami Chorymi na Schizofrenię

Spokój ducha to największe ludzkie dobro. Najwspanialsze chwile w Twoim życiu to, te, w których jesteś całkowicie pogodzony ze sobą, innymi ludźmi oraz całym światem.

Brian Tracy

Dzień ten jest punktem kulminacyjnym kampanii „Schizofrenia – Otwórzcie Drzwi”. Jej idea powstała w Kanadzie w 1996 roku. Głównym zadaniem tej inicjatywy jest przeciwdziałanie dyskryminacji osób chorób psychicznie oraz wzrost akceptacji społeczeństwa wobec osób chorych na schizofrenię.

Schizofrenia to niezwykle demokratyczna choroba – można na nią zapaść niezależnie od wieku, płci, wykształcenia czy statusu społecznego. A jednak chorzy wciąż spotykają się z odrzuceniem ze strony społeczeństwa, które obraz schizofrenika buduje opierając się na stereotypach.

Ryzyko zachorowania na schizofrenię w ciągu całego życia wynosi około 1%. Równie często chorują kobiety, jak i mężczyźni. Jest to choroba ludzi młodych – ponad połowa zachorowań rozpoczyna się przed 30 rokiem życia. Mężczyźni zaczynają chorować średnio w nieco młodszym wieku (15 – 24 roku życia) niż kobiety (25 – 34 rokiem życia).

Początek schizofrenii może być nagły (choroba rozwija się w ciągu kilku dni), szybki (kilka tygodni) lub też stopniowy – z objawami narastającymi powoli przez kilka miesięcy (a nawet lat). Początek nagły/ostry lub szybki z reguły nie budzi żadnych wątpliwości otoczenia (a często również i samego pacjenta), że dzieje się coś niepokojącego. Rodzina zazwyczaj chce szukać pomocy lekarskiej jak najszybciej, sam chory natomiast nie zawsze jest przekonany o swojej chorobie – niekiedy fałszywie ocenia rzeczywistość i nie szuka pomocy lekarskiej, a nawet jej unika.

Leczenie schizofrenii to proces trwający całe życie, polega na wyciszaniu zaostrzeń choroby oraz długofalowym zapobieganiu nawrotom. W skład terapii schizofrenii wchodzi:

- farmakoterapia (główny sposób leczenia choroby, podaje się leki przeciwpsychotyczne);
- psychoterapia,
- psychoedukacja,
- terapia zajęciowa.

Leczenie schizofrenii trwa całe życie. Gdy zdarzają się ostre napady choroby, często pacjent wymaga hospitalizacji w szpitalu psychiatrycznym. Zazwyczaj jednak pacjenci leczeni są ambulatoryjnie i rzadko kiedy trafiają do szpitala. Ważna jest współpraca lekarza z pacjentem, ustalają oni wspólnie szczegóły leczenia. Lekarz często zaleca różne terapie zajęciowe, psychoterapię czy psychoedukację.

Psychoterapia zależy od objawów oraz ich nasilenia. U osób młodych dotkniętych schizofrenią stosuje się terapię rodzinną, w której uczestniczą członkowie rodziny, którzy mieszkają pod jednym dachem z chorym. Bliscy uzyskują informację na temat radzenia sobie z chorobą, a także identyfikacji i modyfikacji zachowań i emocji, które stoją na przeszkodzie schizofrenikowi do powrotu do zdrowia. Stosuje się również psychoterapią wspierającą, poznawczo-behawioralną oraz treningi funkcjonowania poznawczego.

Psychoedukacja polega na edukowaniu rodziny i bliskich pacjenta, w temacie rozwoju i przebiegu objawów schizofrenii. Lekarz tłumaczy co może wskazywać na zaostrzenie czy nawrót choroby, sugeruje rozwiązania i sposoby walki z przykrymi sytuacjami, które wywołuje schizofrenia. Psychoedukacja może być oczywiście skierowana do pacjenta, lub pacjenta i rodziny, jest to pewnego rodzaju szkolenie, które ma miejsce w trakcie wizyt lekarskich lub jest częścią terapii w różnych ośrodkach zajmujących się leczeniem schizofrenii.

Terapia zajęciowa - w jej trakcie schizofrenik uczy się radzenia sobie z chorobą i trudnościami z niej wynikającymi. Chory dostaje wsparcie społeczne, nie tylko od osób najbliższych (rodziny, znajomych czy przyjaciół), ale również od osób i organizacji, które są społeczno-socjalnym wsparciem dla pacjentów.

Bardzo ważna w leczeniu schizofrenii jest także modyfikacja trybu życia pacjenta: prawidłowy sposób odżywiania się, aktywność fizyczna oraz odpowiednia ilość snu.

Co można zrobić by mieć dobry nastrój? Jak zapobiegać schizofrenii?

Oto kilka prostych, ważnych wskazówek odnośnie codziennego funkcjonowania, których realizacja sprzyja utrzymaniu dobrego nastroju.

- **Zadbaj o zdrowy sen.** Sen jest jednym z istotniejszych czynników warunkujących dobry nastrój – ważna jest zarówno jego ilość, jakość oraz miejsce i czas zasypiania. Istotne, by sen był regularny, ciągły i odpowiednio długi.
- **Zadbaj o zdrowy ruch.** Wyniki wielu badań potwierdzają, że osoby regularnie ćwiczące cieszą się lepszym nastrojem i mają lepszą samoocenę. By zrozumieć istotę tego zjawiska wielu badaczy zwraca uwagę na endorfiny – substancje wytwarzane przez organizm podczas wysiłku fizycznego, które działają m. in. przeciwbólowo, uspokajająco i poprawiają nastrój. Ważne korzyści z regularnych ćwiczeń to także: poprawa jakości snu, redukcja lęku i cały szereg korzyści dla zdrowia ciała.
- **Zadbaj o dietę.** Należy ograniczyć spożycie cukrów. Jeść dużo owoców, ryby bogate w kwasy omega (makrela, tuńczyk, łosoś, śledź), warzywa bogate w witaminy z grupy B (groszek, szparagi, kalafior).

- **Zadbaj o relacje.** Niewątpliwie bliskie, szczere i autentyczne relacje z innymi pozwalają cieszyć się lepszym zdrowiem psychicznym. Można spotykać się z przyjaciółmi, odświeżyć dawne znajomości, zadzwonić do znajomego.
- **Sprawiaj sobie i innym drobne przyjemności.** Pierwszym krokiem może być spisanie na kartce listy aktywności, które sprawiają lub sprawiały przyjemność. Sama ta czynność może być przyjemna. Nie jest istotne czy będzie to dobra kawa i pyszne ciastko zjedzone w miłym miejscu, czy spacer w słoneczny dzień, słuchanie ulubionej muzyki. Ważne jest to czy te czynności niosą jakąś dozę przyjemności. Szczęście nie zależy tylko od czynników zewnętrznych, a bycie zadowolonym to rodzaj postawy wobec życia, którą można doskonalić, pielęgnować i rozwijać.
- **Rozwiązuj problemy.** Truizmem jest stwierdzenie, że ludzie mają problemy. Nie istnieją tacy, którzy ich nie mają. To, co ludzi wyraźnie odróżnia to sposób radzenia sobie z nimi. Rozwiązywanie problemów to umiejętność, z którą nikt nie przychodzi na świat, a którą można rozwijać i doskonalić. W księgarniach można znaleźć wiele poradników na ten temat. Dodatkową pomocą może być wsparcie bliskiej osoby lub profesjonalisty (np. terapeuty lub psychologa).
- **Bądź w dobrej relacji ze sobą.** Niezależnie od tego czy pomoże Ci w tym medytacja, relaksacja, modlitwa czy pisanie pamiętnika (najlepiej pisać o własnych emocjach i myślach) – lepsza znajomość siebie, własnych uczuć i potrzeb sprzyja dobremu samopoczuciu. Jeśli trudno Ci wyobrazić sobie jak mógłbyś sam się polubić, pamiętaj że możesz skorzystać z psychoterapii, aby lepiej poznać siebie. Należy zadać sobie ważne pytanie: „czego potrzebuję, czego chcę by czuć się dobrze?” i uważnie posłuchać własnej odpowiedzi. Pamiętaj, że kontakt z samym sobą to jedna z ważniejszych relacji, która trwa całe życie.
- **Stosuj metodę małych kroków.** Nawet największe zadanie można podzielić na serię mniejszych i możliwych do pokonania szczebli, a wielu wyzwań nie podejmujemy właśnie dlatego, że możemy chcieć natychmiastowych efektów.

