

V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE



V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE

SHIZOFRENIJA IN DRUGE PSIHOZE

Rok Tavčar



*Naša inovativnost in znanje
za učinkovite in varne
izdelke vrhunske kakovosti.*

prof. dr. Rok Tavčar, dr. med.

Psihiatrična klinika Ljubljana

Studenec 48, Ljubljana

Kaj je shizofrenija?

Shizofrenija je huda duševna motnja. Spada v večjo skupino duševnih motenj, ki jih imenujemo psihoze. Bolezen je opisana že več tisočletij, njeno ime pa je nastalo v začetku 20. stoletja. Shizofrenija se kaže z vrsto simptomov oziroma znakov, kot so motnje zaznavanja, mišljenja, čustvovanja, odločanja, volje, koncentracije. Sčasoma se lahko razvijejo tudi določene spoznavne spremembe, ki obolelega bistveno ovirajo v vsakdanjem delovanju. Najpogostejši potek bolezni vključuje več zagonov (epizod) z vmesnimi obdobji popolnega ali delnega izboljšanja. Natančen vzrok shizofrenije še ni znan, največ podatkov pa govori o določenem neravnovesju nekaterih kemičnih snovi (prenašalcev informacije med živčnimi celicami) v možganih.



Kdo lahko zboli za shizofrenijo?

Ocenjujejo, da ima shizofrenijo okoli 1 % vseh ljudi. Bolezen se pojavlja pri obeh spolih in pri vseh rasnih in etničnih skupinah ter neodvisno od socialnega statusa. Navadno se začne že pri mladih v obdobju odrasčanja. Pri moških je vrh zbolevanja med 15. in 25. letom, pri ženskah pa med 25. in 35. letom. Razlogi za kasnejše zbolevanje žensk niso povsem znani. Prvi pojav bolezni po 40. letu je redek. Shizofrenija ni dedna bolezen, se pa v nekaterih družinah pojavlja pogosteje. Možnost, da se bo pojavila, je večja, če jo ima eden od staršev (ali oba), nikakor pa to ne pomeni, da bodo zboleli tudi potomci.



Kako prepoznamo shizofrenijo?

Čeprav ime morda spominja na »razcepljenost«, ne gre za bolezen, ki se kaže kot dvojna ali razcepljena osebnost, kar poznamo iz filmov. Večina oseb s shizofrenijo ima lahko težave, kot so *neorganizirano razmišljanje* in včasih tudi *nepovezan govor*, *prisluhi* in *blodnje* (očitno neresnična prepričanja, o katerih resničnosti je človek neomajno prepričan in ga ni moč prepričati o nasprotnem). Blodnje pri shizofreniji so večinoma preganjalnega in nanašalnega tipa, kar pomeni, da je oboleli prepričan, da mu drugi ljudje hočejo slabo, ga preganjajo, zasledujejo, ali pa, da se dogodki iz okolja nanašajo nanj (npr. da avtomobili vozijo mimo prav zaradi njega, da se neka novica v časopisu dejansko nanaša nanj itd.). Opisana oblika shizofrenije se imenuje paranoidna in je najpogostejša. Danes se dokaj redko vidi nekatere druge znake shizofrenije, npr. motnje gibanja (bolnik dolgo vztraja v neki pozi, neudobni telesni drži, ali pa je zelo vznemirjen, brez obstanka). To obliko shizofrenije imenujemo katatonska.

Kateri so najbolj značilni znaki shizofrenije?

Najbolj značilne znake shizofrenije razdelimo v štiri skupine.

Pozitivni. Oboleli je pahnjen v psihotičen svet halucinacij in blodenj. Prepričan je, da ga drugi preganjajo, mu sledijo, ga opazujejo in mu želijo škodovati, celo streči po življenju. Strahove vidi vsepovsod. Opazne so nenavadnosti v govoru in pisanju, misli so nejasne, celo nepovezane, težko jih razberemo in razumemo.



Negativni. Bolnik je zaprt vase, umaknjen, povsem brez volje, pobud ali motivacije in socialno izoliran. Izgubi zanimanje za dogajanje okoli sebe. Upad socialnega vedenja pomeni zanemarjanje skrbi zase, bolnik je nepočesan, neumit, v zamazanih in neustreznih oblačilih.

Kognitivni (spoznavni). Bolnik ima predvsem motnje delovnega spomina, njegova sposobnost koncentracije je zmanjšana, težje se uči.

Afektivni (čustveni). Čustvena izraznost je zmanjšana ali neustrezna. Bolnikovo čustvovanje je togo in pogosto neprimerno glede na posamezne situacije. Odraža se z nespremenjeno obrazno mimiko, slabim očesnim stikom, upočasnjenim govorom. Lahko se smeje ob neustreznih situacijah ali hihita brez razloga. Izrazita je lahko depresivnost.

Pomembno je zgodnje prepoznavanje

Bolezen se večinoma začne prikrito, z neznačilnimi znaki, ki jih tudi strokovnjaki lahko sprva zamenjajo z znaki, ki so značilni za večino najstnikov: popuščanje pri obveznostih v šoli in doma, zmanjšanje vsakdanjih dejavnosti, zapiranje vase. Tako na primer mladostnik, ki se je prej rad družil s svojimi prijatelji, igral nogomet, sedaj raje ostaja doma, razmišlja ... Seveda ti znaki še ne pomenijo duševne motnje, toda če trajajo dalj časa (več mesecev), je prav, da mladostnik poišče pomoč pri svojem zdravniku. Raziskave dokazujejo, da zgodnje zdravljenje teh neznačilnih simptomov zmanjša možnost kasnejšega razvoja shizofrenije. Ustrezna zdravila (tudi v majhnih odmerkih) pogosto lahko preprečijo razvoj bolezni. Zaradi sodobnih zdravil, ki jih bolniki lažje prenašajo, ni razloga, da bi ob prvih znakih shizofrenije z zdravljenjem odlašali. Pomembno je, da začnemo bolezen zdraviti, preden se polno razvije.

Zdravljenje je dolgotrajno

Ob prvem pojavu psihoze je navadno na začetku potrebno zdravljenje v bolnišnici, saj je treba postaviti pravo diagnozo ter opraviti nekatere preiskave za izključitev morebitnih drugih bolezni. Kasneje se večina bolnikov lahko uspešno zdravi tudi ambulantno. Zdravljenje prve epizode shizofrenije naj bi trajalo neprekinjeno vsaj dve leti, če se pojavi druga epizoda, je priporočena dolžina zdravljenja pet let. Če pa je epizod ponovnega zagona bolezni več, ni priporočene časovne omejitve trajanja zdravljenja oziroma je trajanje zdravljenja odvisno od stanja posameznika.



Izid zdravljenja shizofrenije je v zadnjih letih precej boljši

Zdravljenje shizofrenije je v zadnjih desetletjih, predvsem pa v zadnjih letih, zelo napredovalo. Ocenjujejo, da se uspešno pozdravi tretjina bolnikov, ki so doživeli prvo epizodo bolezni. Te osebe ustrezno funkcionirajo, hodijo v službo, imajo svojo družino. Na neki način je bila to le izkušnja več v njihovem življenju. Naslednja tretjina obolelih se ob ustreznem zdravljenju nauči živeti s svojo boleznijo. Potrebujejo nekoliko več podpore, predvsem podpore svoje družine. Imajo lahko še manjše težave zaradi bolezni, a jih ta ne onemogoča. V vsakdanjem življenju so povsem samostojni. Nekako 10 % pa se jih ne pozdravi in bolezen jim ostane v svoji hujši obliki.



Kako zdravimo shizofrenijo?

Uporabljajo se zdravila in drugi ukrepi. Zdravila za zdravljenje shizofrenije in drugih psihoz se imenujejo antipsihotiki in uravnava neravnovesje kemičnih snovi v možganih. Obstaja več vrst antipsihotičnih zdravil, ki se razlikujejo po delovanju in posledično tudi po neželenih učinkih. Zato je včasih potrebno nekaj več časa, da zdravnik najde najprimernejše zdravilo za posameznega bolnika. Zdravila so na voljo v več oblikah. Danes so vse bolj priljubljene oblike, ki se v ustih hitro raztopijo (npr. orodisperzibilne tablete).



Kakšne so prednosti zdravljenja z orodisperzibilnimi tabletami?

Orodisperzibilne tablete so izdelek najnovejše tehnologije v farmacevtski industriji. Jemljemo jih brez tekočine, kjerkoli in kadarkoli. So prijetnega okusa in vonja. Tableto enostavno položimo na jezik, kjer se v nekaj sekundah raztopi.

Glavne prednosti orodisperzibilnih tablet pred klasičnimi tabletami so:

- diskretnost jemanja,
- olajšano požiranje,
- enostavnejše jemanje zdravila ne glede na čas dneva.

Zaradi navedenih prednosti je sodelovanje bolnikov pri zdravljenju boljše.



Pomembno je sodelovanje bolnika pri zdravljenju

Bolniki pogosto opustijo zdravljenje, saj se bolezen ob ustreznem zdravljenju povsem umiri in se jim zdi, da so povsem zdravi.

Na začetku tudi še ni znamenj, ki bi opozarjala, da se bo psihično stanje zaradi nejemanja tablet poslabšalo. Toda običajno se v nekaj tednih ali mesecih po samovoljni prekinitvi zdravljenja zgodi prav to. Znaki poslabšanja so živčna napetost, ki je prej ni bilo, nesproščenost in nenaden pojav nespečnosti. Ob teh znakih se čim prej obrnite na svojega zdravnika.

Najpomembnejše je zaupanje med bolnikom in zdravnikom. Izrednega pomena je tudi delo z družino, ki lahko zelo vpliva na bolnikov odnos do bolezni in posledično tudi do jemanja predpisane zdravila.



Kako si lahko sami pomagate?

- Spoznajte znake, potek in zdravljenje bolezni. Vedeti morate, kdaj se pojavijo znaki, da boste pravočasno poiskali pomoč pri svojem zdravniku.
- Ne prekinjajte zdravljenja samovoljno. Če menite, da vam zdravila ne pomagajo ali imajo neželene učinke, to takoj povejte svojemu zdravniku.
- Pridružite se skupini za samopomoč. Pri zdravljenju ima neprecenljivo vlogo tudi podpora družine in prijateljev.



Knjižice iz zbirke V skrbi za vaše zdravje so na voljo tudi na spletni strani www.krka.si.

Več informacij o boleznih osrednjega živčevja dobite na spletni strani www.ezdravje.com/si/zivcevje.

V skrbi za vaše zdravje **Shizofrenija in druge psihoze**

Avtor

Rok Tavčar

Izdala in založila

Krka, d. d., Novo mesto

Nastalo v sodelovanju s

Psihiatrično kliniko Ljubljana

Ilustracije

Bojan Sumrak

Tisk

Tiskarna Vek, 2010, 1. ponatis

Naklada

5 000 izvodov

Publikacija je brezplačna.

Nosilka vseh avtorskih pravic je Krka, d. d., Novo mesto.



Psihoza pomeni izgubo stika
z resničnostjo.



Za bolnike s shizofrenijo
so značilne psihotične motnje.



Za shizofrenijo lahko zbolijo
tako moški kot ženske.



Shizofrenijo lahko uspešno
zdravimo z antipsihotiki. Pri zdravljenju
ima neprecenljivo vlogo podpora
družine in prijateljev.



Bolnik naj ne prekinja zdravljenja
samovoljno. Če meni, da mu zdravila
ne pomagajo, naj to takoj pove
svojemu zdravniku.



Krka, d. d., Novo mesto
Šmarješka cesta 6
8501 Novo mesto
www.krka.si