

Kā reaģēt, ja līdzcilvēks cieš no šizofrēnijas?

Uzzinot, ka kāds ģimenes loceklis, draugs, tuvinieks vai kolēģis cieš no šizofrēnijas, cilvēku var pārņemt dažādas emocijas. Tās var būt gan pēkšņas bailes un apjukums, gan neziņa, kā rīkoties tālāk. Šādos gadījumos ir svarīgi nevis pakļauties sabiedrībā pastāvošajiem stereotipiem un aizspriedumiem pret cilvēkiem ar psihiskām saslimšanām, bet iegūt informāciju, izglītoties un/vai vērsties pēc padoma pie speciālista, lai saprastu, kas tad īsti ir šī slimība, kā tā izpaužas un kā ir iespējams palīdzēt. Šādās situācijās pats svarīgākais ir nenovērsties no cilvēka, atbalstīt un būt blakus. Gan par to, kā reaģēt gadījumā, ja līdzcilvēks cieš no šizofrēnijas, gan par citiem ar šo saslimšanu saistītiem jautājumiem atbildes sniedz psihiatrs Jānis Bušs.

Kas ir šizofrēnija un kā tā izpaužas?

Šizofrēnija ir apvieno psihisku slimību grupu, kas raksturojas ar daudziem dažādiem psihiskiem traucējumiem. Aptuveni 1 – 2 % pasaules iedzīvotāju slimo ar šizofrēniju, bet nereti pacienti ar šo saslimšanu simptomātiski ir pat ļoti atšķirīgi. Šizofrēnija var sākties pēkšņi, bet var arī attīstīties lēni un pakāpeniski. Simptomi, ar ko saskaras šizofrēnijas pacienti, ietekmē domāšanu, uztveri, emocionālās reakcijas un uzvedību.

Šizofrēnijas galvenās simptomu grupas ir tā saucamie "pozitīvie" simptomi vai simptomi, kas raksturo pieredzi, kāda ir pacientam papildus tai, kas ir veselam cilvēkam, un "negatīvie" simptomi vai simptomi, kad cilvēks zaudē kādas īpašības, kādas viņam bija agrāk, kā arī garastāvokļa traucējumi, izziņas, uzmanības un atmiņas traucējumi. Pie "pozitīvajiem" simptomiem pieder dažādi uztveres traucējumi (piemēram, dzirdes halucinācijas), domāšanas traucējumi (piemēram, maldīgi, aplami uzskati, kas nepadodas koriģēšanai ar loģiskiem skaidrojumiem), izturēšanās traucējumi (piemēram, mulķīga, nepamatoti nemierīga, dīvaina uzvedība) un citi traucējumi. Pie "negatīvajiem" simptomiem pieder vienaldzība, enerģijas trūkums, nevēlēšanās neko darīt, izvairīšanās, bezmērķīga izturēšanās un citi simptomi. Pie garastāvokļa traucējumiem var būt bezcerīgums, nomāktība, arī pašnāvības domas. Tāpat var būt grūtības noturēt uzmanību vai koncentrēties.

Būtiski ir saprast to, ka šizofrēnijas simptomi ir ļoti dažādi un šizofrēnijas diagnozi var noteikt nevis tikai pēc dažiem simptomiem vai to grupām, bet pēc daudziem diagnostiskiem kritērijiem, kuriem jāsakrīt.

Vai ar šizofrēniju var saskarties jebkurš cilvēks?

Jā, ar šizofrēniju var saskarties ikviens cilvēks neatkarīgi no vecuma, dzimuma, izglītības, sociālā stāvokļa un daudziem citiem faktoriem. Šizofrēnijas cēloņi vēl līdz galam nav skaidri un tiek pasaulē pētīti. Visbiežāk šī saslimšana sākas 17 līdz 30 gadu vecumā. Protams, tas neizslēdz to, ka šī saslimšana varētu sākties arī gados vecākiem vai jaunākiem cilvēkiem, tomēr šādi gadījumi ir retāk sastopami. Tāpat ar šizofrēniju nereti var saskarties arī tie cilvēki, kuri iepriekš cietuši no kādas citas psihiskas saslimšanas, piemēram, depresijas, trauksmes vai kādu narkotisku vielu atkarības. Būtiskākie riska faktori, kas var veicināt šīs saslimšanas attīstību, ir iedzimtība, toksisku vai narkotisku vielu lietošana, dažādi smadzeņu attīstības traucējumi, kā arī dažādi sociāli faktori – nelabvēlīga sociālā vide, disfunkcionāls ģimenes modelis, vardarbība ģimenē u.c.

Kā izturēties pret līdzcilvēku, kurš cieš no šizofrēnijas?

Gadījumā, ja rodas aizdomas, ka tuvinieks cieš no jebkādiem psihiskiem traucējumiem, tajā skaitā šizofrēnijai raksturīgiem, es ieteiktu dalīties savās izjūtās ar konkrēto cilvēku un paust savas rūpes par viņa veselības stāvokli un faktu, ka Jūs satrauc dažādi aspekti un izmaiņas viņa uzvedībā, emocijās, domās un garastāvoklī. Vajadzētu censties panākt uzticēšanos, izrādīt vēlmi palīdzēt un piedāvāt, piemēram, noorganizēt vizīti vai pat kopā aiziet uz konsultāciju pie ārsta. Līdzcilvēkiem galvenais, saskaroties ar kādiem no šizofrēnijas radītiem simptomiem, ir saglabāt mieru, izturēties godīgi un veidot skaidru atgriezenisko saiti ar cilvēku.

Noteikti būtu jāatceras, ka nevajag konfliktēt ar šo cilvēku, piemēram, apstrīdēt halucinācijas vai maldīgos, aplamos uzskatus, ko cilvēks pauž. Vajadzētu izturēties neitrāli – ne apstiprināt, bet arī ne noliegt halucināciju vai maldu esamību, saglabāt mieru un nebaidīties par to runāt. Nevajadzētu strīdēties par to, ka cilvēks šīs halucinācijas tikai izdomā, vai pat apgalvot, ka viņš izliekas vai tēlo, jo cilvēks maldus neatšķir no realitātes – tā pacientam konkrētajā brīdī ir vienīgā īstā realitāte.

Jāņem vērā, ka šizofrēnijas paasinājumi nesākas vienā momentā, tiem parasti ir kādi priekšvēstneši, kas liek aizdomāties par to, vai ar cilvēku viss ir kārtībā. Šiem priekšvēstnešiem jeb simptomiem vajadzētu pievērst uzmanību un vērsties pēc palīdzības pie speciālista, lai savlaicīgi uzsāktu ārstēšanu un novērstu slimības progresēšanu. Slimnieka līdzcilvēkiem būtu ieteicams zināt un atpazīt pirmās stāvokļa pasliktinājuma pazīmes, kā arī izstrādāt vienkāršotu rīcības plānu, ko varētu izmantot krīzes situācijās, piemēram, kam paasinājuma gadījumos vajadzētu zvanīt, pie kā vērsties pēc palīdzības u.tml. Stāvokļa pasliktināšanās priekšvēstneši var būt, piemēram, pastāvīga nervozitāte, aizkaitināmība, neracionālu apgalvojumu paušana, raudulība, skumjas, naidīgums, miega traucējumi, tramīgums, izolēšanās no apkārtējiem vai nesaprotama uzvedība, kas nav tikusi novērota pirms tam. Gan šizofrēnijas pacientam, gan, vēlams, arī tuvākajiem pacienta līdzcilvēkiem būtu ieteicams pārrunāt, kādas varētu būt šīs brīdinājuma pazīmes, jo tās katram cilvēkam var būt atšķirīgas.

Nereti slimības smaguma pakāpe ir atkarīga no tā, cik savlaicīgi pēc pirmo slimības simptomu atpazīšanas cilvēks vērsas pēc palīdzības. Jo laicīgāk cilvēks vērsīsies pie palīdzības pie ārsta, jo ātrāk un veiksmīgāk būs iespējams uzsākt ārstēšanas procesu.

Kā šizofrēniju ārstē?

Šizofrēnija ir nopietna saslimšana, kas ir ārstējama, un šizofrēnijas pacienti bieži var veiksmīgi integrēties sabiedrībā un sadzīvot ar slimību. Aptuveni ceturtdaļa šīs slimības skarto cilvēku pietiek ar pavisam mazām medikamentozām devām, vienlaikus saglabājot labu dzīves kvalitāti, sociālo stāvokli, darbu, turpinot mācīties, veidojot attiecības u.tml. Aptuveni 70% pacientu, kas saņem medikamentozo terapiju un psihosociālo ārstēšanu, novēro uzlabošanos vai stāvokļa stabilizēšanos bez paasinājumiem. Viens no būtiskākajām labvēlīgas ilgtermiņa prognozes rādītājiem šizofrēnijas pacientiem ir, ja starp pacientu, ārstu, pārējo medicīnas personālu un pacienta līdzcilvēkiem veidojas cieša sadarbība un savstarpējs atbalsts.

Kādi ir visizplatītākie stereotipi par cilvēkiem, kuri slimo ar šizofrēniju?

Viens no izplatītākajiem stereotipiem par šizofrēniju ir tāds, ka visi cilvēki, kuri slimo ar šizofrēniju, ir bīstami, agresīvi un viegli uzbudināmi. Tas neatbilst patiesībai. Protams, ir gadījumi, kad šādi cilvēki patiešām var būt agresīvi, taču kopumā šāda pacientu daļa ir salīdzinoši maza. Tāpat dažādu baiļu un aizspriedumu ietekmē ir radies mīts, ka cilvēki, kuri slimo ar šizofrēniju, nav darbaspējīgi un noteikti nedrīkst strādāt algotu darbu, taču ir tieši pretēji – jo

vairāk cilvēks tiek integrēts sabiedrībā, jo labāk norit cilvēka ārstēšana. Nepareizs ir arī uzskats, ka šizofrēnijas pacientiem noteikti būtu jāatrodas psihiatriskajā slimnīcā. Tas attiecināms tikai uz gadījumiem, kad šizofrēnija norit smagā formā un ir nepieciešama nepārtraukta cilvēka uzraudzība. Ne visiem cilvēkiem, kuri slimo ar šizofrēniju, dzīves laikā ir jānonāk slimnīcā. Liela daļa šizofrēnijas pacientu ārstējas ambulatori.

Raksts tapis Veselības ministrijas un Slimību profilakses un kontroles centra organizētās kampaņas "Nenovērsies!" ietvaros. Plašāku informāciju par jautājumiem, kas saistīti ar cilvēku psihisko veselību, kā arī informāciju, kur iespējams saņemt palīdzību, meklējiet mājaslapā www.nenoversies.lv