



## Ferenc 16 éves, anyjával, apjával és húgával Budapest egyik külvárosában, Pesterzsébeten él.

Fitalabb korában Ferenc szeretett iskolába járni. Könnyen tett szert barátokra és tanulmányi eredménye révén az osztályban mindig az élmezőnyhöz tartozott. Azonban az elmúlt év során egyre nehezebbé vált Ferenc számára iskolai és otthoni feladatainak teljesítése. Eleinte, mint annyi más tizenéves társa, ő is mogoráván és visszahúzódóan vált. Ideje javarészt hálószobájában töltötte, alig állt szóba húgával, és szüleivel csak odavetett szavak és morgás útján érintkezett.

„Nesze neked, tinédzser kor...”, gondolta édesanyja, várva, hogy majdcsak véget ér ez a nehéz időszak.

Ferenc számára egyre növekvő nehézséget jelentett reggelente a felkelés. Jónéhányszor elkésett és ezért tanárai megnehezteltek rá. Ez nem igazságos, gondolta Ferenc. Nem az ő hibája, hogy elkésik, miért pikkelnek rá a tanárok?

„Sohasem kedveltek. Csak ürügyet keresnek arra, hogy kicsapjanak az iskolából,” mondta egy barátjának.

Arra a felfedezésre jutott, hogy nemcsak tanárai akarnak megszabadulni tőle. Ferenc észrevette, hogy barátai közül is többen kerülni kezdik. Félbeszakítják a beszélgetést, ha ő megjelenik, és meg volt győződve, hogy őróla pletykálnak a háta mögött.

Ferenc nem tudta megérteni, mivel szolgált rá erre a bánásmódra. Ez ijesztő és zavaros volt számára, és nem

tudta, kihez fordulhatna segítségért. Ferenc egyre többet volt egyedül. Iskolakerülővé vált, egész napját a metrón utazgatva a városban töltötte.

De a metro is borzalmas tud lenni. Megpróbált semmivel sem törődni. Lehajította a fejét és kerülte mások tekintetét. Mégis úgy érezte, hogy a többi utas figyeli őt, nevetnek rajta és róla beszélnek, ahogy elmegy mellettük.

Ferenc nagyon magányosnak kezdte érezni magát. Ha még vadidegenek is szövetkeznek ellene, ki az ördöghöz fordulhatna segítségért?

Aztán egy napon Ferenc a metrón egy plakátra lett figyelmes. Ez egy olyan telefon segélyvonalat hirdetett, amely lelki támogatást ajánl kétségbeesett vagy magányos embereknek. Ferenc nem értette, hogyan lenne képes a segélyvonal megszüntetni azt, hogy az emberek róla suttozjanak. De talán segít neki megbirkózni a félelmeivel. Idegesen tárcsázta a számot.

A vonal túloldalán egy kedves nő jelentkezett. A nő meghallagatta Ferenc történetét és úgy tűnt, hogy hisz neki. Néhány jó tanácsot is adott. Arra bízta Ferencet, beszélje meg problémáit egy olyan személlyel, akiben megbízik. Azt is mondta, hogy fel kellene keresni egy orvost.

Ferenc gondolkozott ezen. Talán ha édesanyjával beszél, az könnyíti a helyzetén. És bár nem tartotta magát betegnek, hátha az orvos segít azon, hogy ne érezze olyan fáradtnak magát napközben.

## → Tények és feltételezések

A legtöbb ember már hallott a szkizofréniáról, többnyire sajtószenzáció formájában, de kevesen tudják, hogy valójában mit takar ez a fogalom. Ez érthető. Annak ellenére ugyanis, hogy a szkizofrénia mindennapos jelenség, gyakran tévesen ábrázolják az újságokban és a televízióban. Ez ijesztőbbé teszi a szkizofréniát, mint amilyen valójában. A valóság az, hogy a szkizofrénia egy jól kezelhető állapot, és csak ritkán vált ki agresszivitást vagy veszélyes viselkedést.

### Tíz dolog, amit a szkizofréniáról tudni kell

- 1 A szkizofrénia kezelhető. Minden negyedik beteg öt éven belül teljesen gyógyul a szkizofréniából. Kezeléssel a többi beteg tünetei is mérsékelhetőek, és állapotuk különböző mértékben javulhat.
- 2 A szkizofrén emberek nagy dolgokra képesek. Megemlíthetjük akár a Nobel díjas közgazdászt, John Nash-t, akár a dzsessz trombitás Tom Harrell-t, vagy az angol blues együttes, a Fleetwood Mac gitárosát, Peter Green-t. (Lásd: <http://www.schizophrenia.com>)
- 3 A szkizofrén emberek NEM 'tudathasadásos személyiségek'. Bár viselkedésük időnként szokatlan lehet, nem változnak át hirtelen, egyik percről a másikra más személyiséggé.
- 4 Vannak emberek, akik - bármilyen betegségben is szenvedjenek -, elfelejtik bevenni a gyógyszert, amit az orvos rendelt. A szkizofrén betegeknek azonban a gyógyszeresedés elmulasztása súlyos következményekkel, az állapot rosszabbodásával, a tünetek

# 2. Fejezet

## A szkizofrénia



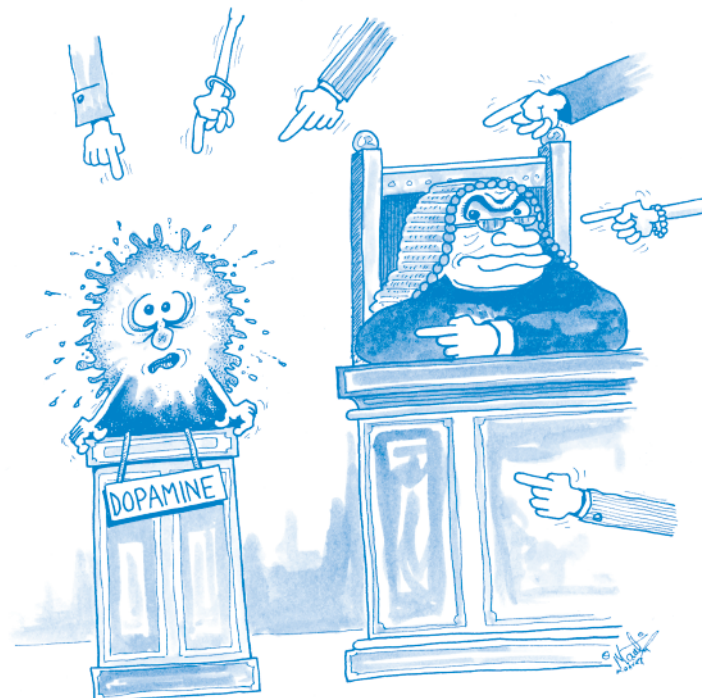
- kiújulásával járhat..
- 5** A szkizofrén betegek ritkán erőszakosak vagy veszélyesek önmagukra vagy másokra nézve.
  - 6** A szkizofréniát NEM a rossz szülők okozzák. A szkizofrén betegnek lehetnek jó szülei vagy rossz szülei, de teljesen közömbös szülei is. Mint akárki másnak.
  - 7** A szkizofrének NEM lusták. Az energia hiánya a betegség egyik tünete. Ez kezelhető nappali kórházban vagy kezelési centrumban, de újbóli munkábaállással is
  - 8** Megéri egy szkizofrén embertársunk gondját viselni. Persze, bonyolult, nehéz dolog. Időnként kimerítő. Csaknem mindig aggasztó. De segíteni valakinek újratekdeni az életet, - akár családtagként, akár egészségügyi dolgozóként, akár barátként - kimondhatatlan örömmel töltheti el az embert
  - 9** Amit egy szkizofrén lát vagy hall, teljesen valószerűnek tűnik számára, - attól függetlenül, hogy mások azt hihetetlennek vagy lehetetlennek tartják.
  - 10** A visszaesések súlyosbíthatják a szkizofrén beteg állapotát, és megnehezítik, hogy korábbi életminőségét ismételten elérje. Ez azt jelenti, hogy számára ÉLETBEVÁGÓAN FONTOS a folyamatos gyógyszeresedés és a csoportos vagy egyéni terápiaiban való részvétel akkor is, ha a tünetek visszaszorulnak, a beteg kiegyensúlyozottnak látszik.

## → Miért pont én?

A legtöbb szkizofréniával érintett ember előbb-utóbb felteszi a kérdést: “Mivel szolgáltam rá erre?” A válasz: “Semmivel”. Senki sem hibáztatható a szkizofréniáért. Sem te, sem más.

A szkizofrénia, - régi magyar nevén tudathasadás, - a test legbonyolultabb szervének, az agynak a betegsége. Sok kémiai átvivő anyag (úgynevezett neurotranszmitter) ismeretes, amelyek az agyban üzeneteket közvetítenek.

Bár nem teljesen tisztázott, hogy az agynak milyen hibás működése váltja ki a szkizofréniát, azt tudjuk, hogy a szkizofréniában szenvedő betegek agyának egyes részein túl sok dopaminnak nevezett kémiai átvivő anyag (neurotranszmitter) képződik, míg más területeken túlságosan kevés.



Ki a „bűnös”  
a szkizofrénia kialakulásáért?  
A **dopamin** a vádlottak padján

A dopamin fontos szerepet játszik abban, hogy érzékelni tudjuk az örömet és a kedélyállapot egyéb változásait. A **dopamin fölösleg** felboríthatja az érzelmi egyensúlyt. Paranoia, azaz nagyzási hóbort vagy üldözési téveseszmék kialakulásához vezethet, érzékcsalódások léphetnek fel, pl. a beteg hangokat hall. Ezeket 'pozitív tüneteknek' nevezik. A **dopamin hiánya** apátiát, azaz köros fásultságot, érzéketlenséget, közönyösséget okozhat, és magányosság érzetet és indítékhiányt válthat ki. Ezeket 'negatív tüneteknek' nevezik.

Mi okozza a dopamin-szint egyensúlyának megbomlását?  
Ma még nem teljesen tisztázott.  
A szkizofrénia kialakulásáért feltehetőleg több tényező együttes hatása felelős.

### **Ezek a tényezők az alábbiak:**

- Családi kórelőzmény – Ha a betegség egy közeli családtagon már előfordult, az átlagosnál alig nagyobb az esély arra, hogy a család más tagján is kialakuljon. De még ha mindkét szülő szkizofrén, akkor is 60 % esély van arra, hogy gyermekük nem fog ebben a betegségben szenvedni
- Nagyvárosban töltött gyermekkor
- Tiltott drogok, elsősorban marihuana és diszkó-drogok (úgynevezett amfetaminok) használata.
- Rendkívül kellemetlen (stresszt okozó) élmények.
- Fertőző betegségek magzati korban.

# → Hogyan befolyásolja a **szkizofrénia az életemet?**

**Ez azon múlik, milyen gyorsan kapsz segítséget. Sok szkizofréniával érintett ember él teljes és eredményekben gazdag életet. A rendszeres gyógyszeresedés, a család, a barátok és az egészségügyi dolgozók segítségével sok ember le tudja küzdeni a tüneteket és egy elfogadható egyensúlyban képes tartani állapotát.**

Ha nem kezelik, a szkizofrénia egyre súlyosabb károsodásokhoz vezethet. Ha a tünetek súlyosbodnak, még a mindennapi teendők ellátása is gondot okozhat. Nehezedre eshet, hogy gondoskodjál magadról: rendszeresen étkezzél, mosakodjál, fogat mossál. Azon veszed észre magad, hogy több alkoholt fogyasztasz, többet dohányzol vagy éppenséggel tiltott drogokhoz folyamodsz.

Ennek következtében lelki egészséged is csorbát szenved. Az olyan tünetek, mint a nem létező hangok hallása, valótlan dolgok látása nagyon zavaróak lehetnek, és megnehezítik figyelmed összpontosítását olyan fontos dolgokra, mint a munkád vagy tanulmányaid. Új feladatok megtanulása vagy dolgok emlékezetbe vésése is egyre nehezebbé válhat számodra.

A szkizofrénia más emberekkel való kapcsolatodat is befolyásolhatja. Olyan érzésed támad, hogy akik korábban közelálltak hozzád, többé már nem szeretnek és összeesküsznek ellened.

Nehezedre eshet bízni még legközelebbi családtagjaidban is.

Az idegenek pedig ijesztőkké, félelmetesekké válhatnak számodra. Az energia és a motiváció hiánya még az ágyból való felkelést is lehetetlen feladattá teszi. Az egyetlen dolog amit kívánsz, hogy a szobádban maradj és kívül rekeszd a külvilágot. Minél kevesebbet mész emberek közé, annál elszigeteltebbé válsz, és annál nehezebb lesz kitörni ebből a káros körforgásból.

Mindezek a tünetek nagyon lassúvá és depresszióssá, nyomott hangulatúvá tehetnek téged. Időnként úgy érezheted, hogy reménytelen helyzetbe kerültél, ahonnan nincs kiút. Ez nem szokatlan jelenség, és nagyon fontos, hogy mindent megtegyél annak érdekében, hogy a hangulatod megjavuljon, és beszéljess érzéseidről valakivel, akiben megbízol. A 3. Fejezet több tanácsot tartalmaz arra nézve, hogyan tudsz úrrá lenni ezeken a negatív érzéseken.

# → Hogyan fejlődik ki a betegség?

**A szkizofrénia kifejlődésének módja egyénenként nagyon különbözhet. Jól elkülöníthető azonban három szakasz:**

→ Prodomális (a betegség kezdetét illetve rosszabbodását jelző) szakasz - mielőtt a betegség rosszabbra fordulna, fokozatos változásokat észlelhetsz saját hangulatodban és viselkedésedben. Visszavonulsz a társasági élettől, furcsa dolgokat művelsz, fáradtnak, kedvetlennek, közömbösnek érzed magad, elhanyagolod külső megjelenésedet és a tisztálkodást. Világod megváltozni látszik. Sem boldognak, sem szomorúnak, csak érzelmileg sivárnak érzed magad. Sok szkizofrén megtanulja felismerni ezeket a korai tüneteket, amelyek betegségük rosszabbodására figyelmeztethetik őket. A kezelés felülvizsgálata a betegségnek.

→ Heveny (akut) vagy aktív fázis - ez az a pont, amikor a betegség elviselhetetlenné válik számodra. De a betegség részét képezheti az is, hogy nem veszel tudomást arról, hogy beteg vagy. Az olyan tünetek válnak uralkodóvá, mint a téveseszmék, érzékszervi zavarok (hallucinációk) és a kusza gondolkodás, és eljuthatsz egy krízis ponthoz. A krízis időszaka alatt a kórház számodra a legbiztonságosabb hely. Itt figyelemmel kísérik állapotodat és megfelelő kezelésben részesítenek.

→ Reziduális (maradék) fázis - a kezelés hatására a legtöbb beteg állapota stabilizálódik, és a heveny tünetek javarészt eltűnnek. Néhány tünet (energiahiány, zárkózottság még fennmaradhat egy ideig: a maradék tünetek egyeseknél gyorsan eltűnhetnek, másoknál továbbra is fennállnak. Ez a szakasz évekig is eltarthat, és időnként megszakíthatják az akut fázisba történő visszaesések. Rendszeres gyógyszereszedéssel és támogató kezeléssel azonban a lehető legkisebbre csökkenthető a visszaesés esélye.

## → Milyen esélyem van a gyógyulásra?

**Bizonyára aggódsz a jövőd miatt.**

**A szkizofréniában megbetegedett emberek jövőképe az alábbiak szerint vázolható fel:**

- A betegek egynegyede öt éven belül teljesen meggyógyul, és állapota nem igényel további kezelést. A többiek esetében a tünetek mérséklődhetnek és általános állapotuk bizonyos mértékig javulhat.
- Minden második beteg életében hosszú tünetmentes időszakok vannak, amelyeket olykor visszaesések szakítanak meg, amikor a tünetek egy része visszatér. Ezeknek a visszaeséseknek a súlyossága és időtartama rendkívül eltérő, és gyakran a gyógykezelés minőségétől és a beteg által kapott támogatástól függ. Azon betegek közel háromnegyedénél, akik az első pszichotikus epizódot követően abbahagyják a gyógyszeresedést, egy éven belül visszaesés következik be. **Ez a szám lényegesen alacsonyabb azoknál, akik folytatják a gyógyszeresedést: kevesebb mint a betegek fele.**
- A betegeknek csupán 10 százaléka küszködik folyamatos problémákkal. A kezelés segíthet a tünetek mérséklésében, és megkönnyíti az életet a beteg számára. A betegség azonban valószínűleg mindvégig fennmarad életük hátralévő részében.

Hogy a fentiek közül te melyik kategóriába tartozol, azt lehetetlen előre megmondani. Ez számos tényezőtől függhet, beleértve betegséged súlyosságát, személyes körülményeidet, és azt, hogy mennyire tartod be orvosod utasításait a kezelésre vonatkozóan.

## → Mikor kell kórházba menni?

A szkizofrén betegek többsége otthonához közel részesül kezelésben. A kezelést egy olyan csapat, „team” végzi, amely orvosokból, ápolókból, szociális munkásokból, foglalkozás terapeutából, pszichológusokból és más közösségi segítő szolgáltatásokból áll. Lehetnek azonban olyan időszakok, amikor kórházba kell menned. Meglehet, hogy az első diagnózist a kórházi pszichiáter állítja fel. Szükség lehet időszakonkénti kórházi kivizsgálásra is annak ellenőrzésére, hogy kielégítő-e a kezelés, és hogy nem okoz-e elfogadhatatlan mellékhatásokat. Ha nagyon megbetegszel, a kórház számodra a legbiztonságosabb hely. Be kell feküdnöd néhány napra, esetleg néhány hétre, de előfordulhat, hogy néhány hónapra, hogy a nap 24 órájában gondoskodhassanak rólad. Valószínűleg a pszichiátriai osztályon fogsz maradni.

Legjobb, ha te magad határozod el, hogy befekszel a kórházba. Ha azonban túlságosan beteg vagy ahhoz, hogy saját magad határozzál, lehet, hogy 'kötelező kórházi ápolásban' fognak részesíteni. Ez nem jelenti azt, hogy te elveszíted az önrendelkezési jogodat a jövőre nézve. A kórházban fel fog keresni a betegjogi képviselő, és elmagyarázza, hogy milyen jogok illetnek meg a hazai mentálhigiénés jogszabályok alapján. Ha túl bonyolultnak találod a magyarázatot, kérj írásos információt ezekről a jogokról.

## → Hogyan tudom megérteni a kezelésemet?

A kezelőorvosod bizonyára megpróbálja tüneteidet egyszerűen, érthető módon elmagyarázni. Azonban számos olyan szakkifejezést fogsz hallani, amelyek ismeretlenek számodra. A 9. Fejezetben található szótár segítségedre lesz abban, hogy megértsd ezeket a kifejezéseket. Ne félj kérdéseket feltenni akár szóban, akár írásban. Ha mindez túl bonyolultnak tűnik számodra, kérd meg kezelőorvosodat, hogy még egyszerűbben magyarázza el. Kérj írásos információs anyagot is, amit magaddal vihetsz.

## → Az önellenőrzés jelentősége

A legtöbb skizofréniában szenvedő beteg nem ismeri fel, mikor rosszabbodik az állapota, bár vannak, akik megtanulják, hogyan kell felfigyelni a korai figyelmeztető jelekre. Általában azonban a gondozó, vagy a közeli családtagok segítenek beazonosítani a figyelmeztető jeleket, mint például az érdeklődés hiányát, összpontosítási zavarokat, a mindennapi teendők ellátására való képtelenséget, amelyek a beteg állapotának rosszabbodását megelőzhetik.

Ha tisztában vagy a hangulat- és viselkedésváltozásaid jelentőségével, ez segíthet abban, hogy kontrollálni tudjad betegséged menetét és megbírkózzál a fenyegető krízissel. Szükséged lehet rendkívüli támogatásra a pszichiátriai gondozó csoporttól vagy a pszichiáterednek felül kell vizsgálni az alkalmazott terápiát. Ha megtervezed előre, mire van szükséged visszaesés esetén, biztos lehetsz abban, hogy megkapod a gyors és hathatós rendkívüli segítséget.

# 26

Családtagjaidnak is úgy tanácsos reagálniuk a figyelmeztető jelekre, hogy nehéz periódusaid alatt kerüljék a kritizálást és a veszekedéseket, és rendelkezésre tudjanak állni, ha rendkívüli segítségre van szükséged (lásd a 8. Fejezetet).