



Néha már Ilonka azt kívánta, hogy bárcsak ő lenne beteg. Akkor egész nap heverhetne a TV előtt. Akkor nem kéne hazarohannia a munkából, hogy gondoskodjon nővéréről, Alízról. Akkor talán a szülei is egy kicsit jobban odafigyelnének rá.

Ilonka tudta, hogy nem helyes, hogy így érez. Nem Alíz hibája volt, hogy skizofréniás, és Ilonkának büntudata volt, amiért zokon vette, hogy minden figyelem Alízra irányult.

Csak mert a dolgok annyival könnyebben mentek, mielőtt Alíz megbetegedett. Azelőtt Ilonka mindennap, munka után elmehetett úszni. Hétfvégén találkozhatott barátaival, és gyakran otthagyt a csapot-papot és elutazott egy pár napra. A legjobb az volt, hogy időről-időre találkozott Alízzal, és a két testvér felutazott Pestre, hogy a belvárosban vásárolgassanak.

De ahogy Alíz megbetegedett, nem volt már kedve vásárolgatni. Tulajdonképpen úgy tűnt, hogy egyáltalán semmit sem akar csinálni.

„Olyan unalmas és furcsa vagy mostanában!” - kiáltott rá Ilonka. „Nem csoda, hogy nincs egy barátod se.” Ilonkát emiatt is bántja a lelkiismeret.

Most már persze sokkal többet tud a skizofréniáról. Tudja, hogy Alíz tényleg mindent megtesz, hogy meggyógyuljon, és tudja, hogy szüksége van minden segítségre, amit csak megkaphat.

Ilonka próbálja nővérét kevésbé kritizálni. Megtanulta, hogyan bátorítsa kedvesen segítve az olyan egyszerű, napi feladatok elvégzése során, mint a reggeli öltözködés, zuhanyozás. Úgy tűnik, hogy már Alíz is nagyobb figyelmet fordít megjelenésére. Ilonka abban is segít Alízna, hogy hogyan viszonyuljon ahhoz az orvosokból és ápolónőkből álló csoporthoz, akik kezelését irányítják. Elkíséri nővérét a vizsgálatra kezelőorvosához az előre kitűzött időpontban, és megbizonyosodik róla, hogy minden lényeges információt (mint például családi kórtörténet) figyelembe vesznek-e. Feljegyzi, mikor kell Alízna bevennie a gyógyszert, és hogy milyen mellékhatások várhatók. Biztos benne, hogy felismeri a visszaesés jeleit, és tudja, mit kell tennie ilyen esetben.

Alíz lassanként egyre függetlenebbé válik, és Ilonka tudja, hogy büszke lehet arra, milyen fontos szerepet töltött be nővére felépülésében. De mostanában egyre az megjegyzés jár a fejében, amit a közösségi pszichiátriai ápoló tett legutóbbi látogatásakor. „Ne feledkezz meg a saját életedről se!” mondta.

Jó tanácsnak tűnik. Ma este Alíz magának főz, és Ilonka munka után elmegy barátaival úszni



„A fordulópontot a megfelelő gyógyszeres kezelés beállítása jelentette számomra. Ez azért volt fontos, mert kapaszkodót biztosított nagyon sok más, elérhető segítséghez. Ha nem kaptam volna gyógyszereket, nem éreztem volna magam elég jól ahhoz, hogy részt tudjak venni azokon a terápiás egyéni és csoportos foglalkozásokon, amelyek nagyon hasznosnak bizonyultak számomra. Nem lettem volna képes rá, hogy észrevegyem azt a gondoskodást és támogatást, amit a családomtól kaptam.

Sok dolog valóban segített, mint például a segítőkész barátok és a család, és az, hogy biztonságos helyen éltem, hogy volt elég pénzem a túléléshez, és természetesen nagyon fontos, hogy volt egy nagyon jó pszichiáterem, azaz olyan ember kezelt, akiben megbíztam.

Végül egy évet kihagytam az egyetemen, de aztán szerencsére újra nekivághattam azoknak a vizsgáknak, amelyeket korábban nem tudtam letenni. Talán életem egyik legmegrázóbb pillanata volt, amikor átlapozva az indexemet, ráébredtem, hogy visszakerülhetek az egyetemre. Ez igazán nagy eredmény volt számomra.

Betegségem alatt sok barátot elveszítettem, de arra is rájöttem, kik az igazi barátaim. A kapcsolatokkal nehézségeim voltak, és meglehetősen nehezen kaptam állást is. Meg kellett küzdenem a munkáltatók azon előítéleteivel, amiket a mentális, azaz szellemi problémákkal küzdő emberekkel szemben általában tanúsítanak. Ez különösen áll a skizofréniára, aminek nagyon „rossz híre” van.

Jelenleg rangidős projekt munkatársként dolgozom egy foglalkoztatási programban (angol nevén: User Employment Programme, röviden UEP), a Springfield Kórházban, és nemrég kaptam meg az UEP csoport koordinátori állását. Mentális problémákkal küzdő embereket támogatunk, hogy bennünk bízva dolgozni tudjanak: én elsősorban állást szerezni segít nekik, de segítek abban is, hogy sikerüljön megtartaniuk a már megszerzett állást. Segítséget és tanácsot adok nekik munkájuk és karrierjük minden területén, ha szükségük van rá. Nemrég végeztem el egy doktori iskolát foglalkozás-pszichológiából is..

A skizofrénia egy, a társadalom által nagyon félreértett betegség, de az emberek remélhetőleg egyre több hiteles információhoz jutnak a médián keresztül, az iskolák és az oktatás révén, és így hamarosan meg fognak változni ezek a dolgok

Emma Harding, rangidős projekt munkatárs és koordinátor, User Employment Programme, Springfield Hospital, Egyesült Királyság



9. fejezet

Hasznos információk



Szótár

Szótár A-tól - F-ig

Adherencia

A gyógyszer szedésére vonatkozó utasítások pontos betartása: az orvos által előírt adag és adagolásmód követése. Együttműködési készségnek, „compliance”-nek is nevezik.

Affektív, érzelmi sivárság

‘Affektív’: érzellemmel kapcsolatos orvosi szakkifejezéssel élve.Érzelmi sivárság esetén az érzelmek megnyilvánulása gátolt vagy csökkent. Ez a szkizofrénia ‘negatív’ tünete közé tartozik.

Akatízia (akathisia)

Az állapot jellemzője, hogy a beteg képtelen nyugodtan ülni. Ha mégis erre kényszerítik, rendkívül izgatottá, nyugtalanná válik.

Alogia

Beszédképtelenség. A szkizofrénia ‘negatív’ tünete közé tartozik.

Anhedonia

A beteg képtelen élvezni azokat a tevékenységeket, amelyek korábban örömet okoztak neki.

90

Antipszichotikum

Általános megjelölése a szkizofrénia kezelésében alkalmazott gyógyszereknek. Az antipszichotikumokat általában két csoportra, „típusos” és „atípusos” gyógyszerekre osztják.

Atípusos antipszichotikum

A szkizofrénia kezelésében használatos antipszichotikumok egyik típusa. A legtöbb atípusos antipszichotikumot az 1990-es években vezették be, és kevesebb mellékhatással rendelkeznek, mint a típusosak. Általában az első választandó szernek tekintik őket a szkizofrénia terápiájában.

Belátás

Ez arra utal, hogy a beteg belátja, megérti tüneteit, és azok szerepét betegségé alakulásában. Bár a belátás önmagában nem gyógyítja a betegséget, a betegség érzelmi elfogadása gyakran segít a tünetek elviselésében és mérséklésében.

Depó injekció

Ez egy olyan injekció, amit elegendő két vagy három hetenként adni, másszóval ez azt jelenti, hogy nem szükséges minden nap antipszichotikumot bevenni.

Dopamin

Agyi neurotranszmitter, azaz ingerületátvivő anyag, amelynek szerepe van az örömmézetben és érzelmeink kifejezésében. Úgy véljük, hogy a szkizofrénia számos tünete visszavezethető arra, hogy az agy bizonyos részein emelkedett a dopamin szint, míg más részeken alacsony. A legtöbb antipszichotikum úgy működik, hogy gátolja vagy stabilizálja, állandósítja az agyi dopamin szinteket

Extrapiramidális tünetek

Mozgási rendelleneségek, mint pl. a befolyásolhatatlan remegés, reszketés, nyugtalanság és arcmozgások. Az extrapiramidális tünetek (röviden: EPS) általában a hagyományos, típusos antipszichotikum kezelés mellékhatásaként jelentkeznek. vagy akik rendkívüli teljesítményekre képesek.

Érzelmi elsivárosodás

Az érzelmek hiánya. A hang monotonná, egyhangúvá, az arc kifejezéstelenné válhat.

Érzékcsalódás

Egy határozott elképzelés, amelynek semmi valószínűségi alapja nincs, és észszerű érvekkel vagy bizonyítékokkal nem lehet megengatni. Az érzékcsalódásoknak kitett személyek gyakran meg vannak győződve arról, hogy ők híres emberek, akiket üldöznek, vagy akik rendkívüli teljesítményekre képesek. Az érzékcsalódás gyakran kapcsolatos Istennel vagy valamely vallással.

Fenntartó adag

A gyógyszernek az az adagja, amely rendszeres időközönként való alkalmazás esetén egyensúlyban tartja a beteget, visszaszorítja a tüneteket.

Szótár F-től - P-ig

Foglalkoztatás terápia

A terápia különböző kreatív készségek és az érzelmi kifejezés fejlesztését foglalja magában, különböző tevékenységek, mint például a kézművesség (fazekasság, festés, szőnyeg-szövés) vagy zenélés, versmondás révén. A foglalkoztatás terápia segíthet gyakorlati készségek fejlesztésében is, ami hozzásegíthet újbóli elhelyezkedésükhöz, munkába állásukhoz.

Generikus név

A gyógyszer molekula nevét általában ún. generikus névként említik, amely a gyógyszer hatóanyagának kémiai összetételére utal. A gyógyszer előállítója ún. védjegyzett néven forgalmazza a készítményt. A védjegyzett név csaknem minden esetben különbözik a generikus névtől.

Genetika

Az a tudományág, amely az öröklődés alapjaival és mechanizmusával foglalkozik, főként a szülőkről gyermekekre történő öröklődés módjaival. A genetika fontos szerepet játszott a szkizofrénia kutatásában. A szkizofrénia genetikai összefüggéseinek vizsgálata folyamatban van.

Hasadt személyiség

Lásd Többszörösen hasadt személyiség.

Javulás (remisszió)

A tünetek mérséklődése. Szkizofréniaiban a 'pozitív' és 'negatív' tünetek részleges vagy teljes megszűnését jelenti.

Járóbeteg

Az olyan beteg, aki bejár kezelésre a fekvőbeteg gyógyintézetbe, de állapota miatt nem igényel kórházi felvételt.

Katatónia vagy katatóniás viselkedés

A környezet iránti rendkívül közönyösség, a reakciók hiánya. A személy merewé, látszólag bénulttá, paralitikussá válhat, vagy úgy tűnik, mintha transzba esett volna.

Kognitív funkciók

Agyi működések, amelyek magukba foglalják a gondolkodást, az emlékezést és az információ átvitelt

Krónikus szkizofrénia

A szkizofrénia krónikusnak tekinthető, ha a tünetek hosszú ideig fennállnak

Metabolizmus, anyagcsere

Azoknak a fizikai és kémiai változásoknak az összessége, amelyek lehetővé teszik, hogy a tápanyagok emésztés után felszívódjanak a vérbe. Ez a folyamat magába foglalja a tápláléknak a bélből való kiürülését is az ún. kiválasztó szerveken, a vesén és az emésztő-rendszeren keresztül. Szkizofrén betegekben gyakori metabolikus zavar a cukorbetegség és vér magas koleszterin szintje.

Negatív tünetek

A szkizofrénia tüneteinek egy csoportja, mint például az indítékhiány, az összpontosítás zavara, a családtól, barátoktól való eltávolodás, visszavonultság. Ezeket a tüneteket gyakran nehezebb befolyásolni, mint az ún. pozitív tüneteket, és

gyakran ezek tehetők felelőssé a szkizofrén beteg magányosságáért, elszigeteltség érzetéért. Összefüggést feltételeznek némelyik negatív tünet kialakulása és az agy bizonyos részeinek alacsony dopamin szintje között.

Neuroleptikumok

Az 'antipszichotikumok' korábbi megnevezése, amely még ma is gyakran használatos (lásd Antipszichotikumok).

Önsegítő csoport

A csoportos pszichoterápiával ellentétben általában nem terapeuta vezeti a foglalkozásokat.

Pályaválasztási tanácsadás

Konzultáció révén segít megfelelő foglalkozást, pályát találni, és támogatja az arra való felkészülést.

Pozitív tünetek

A tünetek egy csoportja, amely magába foglalja a hallucinációkat (olyan dolgok látása, hallása, ízének érzése, szaglása, amelyek valójában nincsenek jelen), téveseszméket (hinni olyan dolgokban, amelyek nem lehetnek igazak) és a paranoiát (rendkívüli gyanakvás). Ezek a tünetek rendkívül zavaróak lehetnek a beteg számára, de jól befolyásolhatóak az antipszichotikus kezeléssel.

Pszichiátriai ápoló

A pszichiátriai és mentális egészségre vonatkozó különleges képzésben részesült és ilyen irányú tapasztalatokkal rendelkező ápoló.

Szótár P-től - S-ig

Pszichiáter

Olyan orvos, akinek szakterülete a pszichiátria. A pszichiátereknek különleges képzettségük és gyakorlatuk van a mentális betegségek kezelésében, és jogosultak a szkizofréniában használatos gyógyszerek felírására. (Vesd össze a „Pszichológus”-sal.).

Pszichiátria

Az orvostudomány az az ága, amely a mentális és érzelmi rendellenességek eredetével, diagnózisával és kezelésével foglalkozik.

Pszichoanalízis

Dr Sigmund Freud által bevezetett, beszélgetésre alapozott terápia, amely magába foglalja az álmok, a gyermekkori élmények stb. analízisét abból a célból, hogy feltárja és megoldja a fennálló problémákat. Azon a feltevésen alapul, hogy az egyén problémáinak forrása a tudattalanban ered és a korai negatív gyermekkori tapasztalatokból indul ki.

Pszichológus

Olyan személy, aki pszichológiából egyetemi végzettséggel rendelkezik. Az olyan pszichológust, aki a betegek kezelésében közreműködik, klinikai pszichológusnak nevezik. Jogosultak pszichoterápia végzésére, de nem írhatnak fel gyógyszereket. (Vesd össze a „Pszichiáter”-rel).

Pszichológia

Az emberek mentális folyamatait és viselkedését vizsgáló tudományág.

Pszichózis

Kóros mentális állapot, amikor a beteg gondolkodási képessége, érzelmi reakciókészsége, emlékező- és kapcsolatteremtő képessége, valóságérzéke, és viselkedése zavart szenved, ugyanakkor nem tud megbírkózni a mindennapi élet kihívásaival

Pszichoszomatikus betegség

Fizikai tünetekkel járó testi betegség, amelyet a stressz vagy más mentális, nem fizikai jellegű tényezők okoznak.

Pszichoterápia

Mentális és érzelmi zavarok kezelésének módszere, amely a beteg és a terapeuta közötti beszélgetéseken alapul. Típusai: a támogató és a családterápia.

Receptor

Az idegvégződéseken található különleges helyek, amelyek a szervezet belsejéből vagy a kívülről jövő kémiai vagy fizikai ingerlésre képesek választ adni. Néhány gyógyszerről ismert, hogy növeli egy vagy több receptor-típus érzékenységét. Mások gátolni vagy fokozni képesek egyes speciális receptorok működését.

Rehabilitáció

A rehabilitációs programok hozzásegítenek, hogy a súlyos betegségen, baleseten, drogelvonáson vagy börtönbüntetésen átesett személy lehetőleg visszatérjen eredeti életformájához, munkájához. Célja, hogy megtanítsa az egyént újra önálló életet élni.

Szkizofrénia

Mentális betegség, amely világszerte minden 100. embert érint. Jellemzői a 'pozitív' tünetek, mint a téveszmék és hallucinációk, a 'negatív' tünetek, mint a motiváció hiánya, a visszahúzódás, eltávolodás a családoktól és a barátoktól, és a 'kognitív' tünetek, mint a kusza gondolkodás. A szkizofrénia jól reagál az antipszichotikus kezelésre és egyéb, támogató terápiákra.

Rövid hatású injekció

Olyan antipszichotikum injekció, amelyet sürgős esetben, pl. akut epizódban alkalmaznak, amikor a tünetek gyors befolyásolására van szükség. A hatás általában 12-24 órán belül lezajlik.

Stigma, társadalmi megbélyegzés

A mentális betegségek vonatkozásában a stigma vagy megbélyegzés a társadalom negatív megítélésére utal a mentális betegségben szenvedőkkel kapcsolatban általában. Ez gyakran az ilyen egyénekkal szembeni hátrányos megkülönböztetésben nyilvánul meg.

Szótár SZ-től - V-ig

Szociális munkás

Olyan speciális képzettséggel rendelkező személy, aki a rászoruló társadalmi beilleszkedését segíti. Szkiizofrénia esetén ez a gondoskodás kiterjed nemcsak az egyén, de családjának a betegségből eredő különböző szociális és érzelmi problémáinak megoldására is.

Tartós hatású (depót) injekció

A depó injekcióból a hatóanyag lassan szabadul fel a beadás helyéről, az izomból. Általában olyan betegeken alkalmazzák, akik számára nehézséget jelent a gyógyszer bevétele, vagy elutasítják a gyógyszeres kezelést. Az injekciókat 2-4 hetenként kell beadni, általában fekvőbeteg gyógyintézetben.

Típusos antipszichotikumok

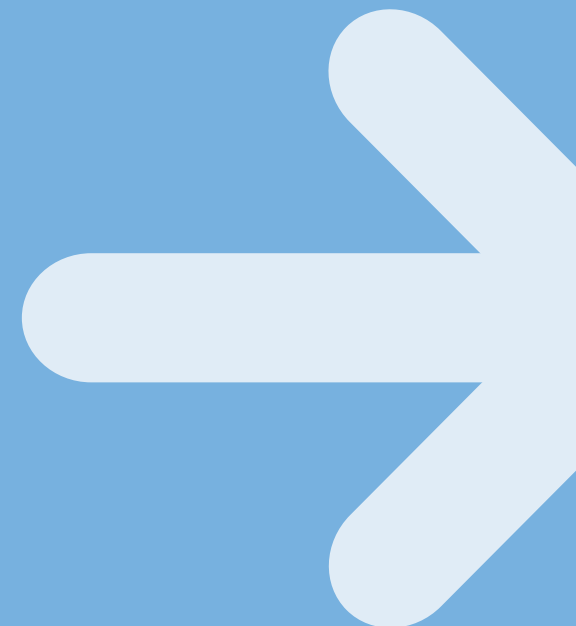
Az 1950-es években bevezetett, első antipszichotikus hatású gyógyszerek. Bár a típusos antipszichotikumok hatékonyan befolyásolják a szkiizofrénia pozitív tüneteit, kellemetlen mellékhatásként olyan mozgás zavarokat okozhatnak, mint pl. a remegés vagy rángás. Számos egyéb nemkívánatos hatásuk is lehet és csak kevésbé befolyásolják a szkiizofrénia negatív tüneteit. A kognitív tünetekkel szemben hatástalannak bizonyultak.

Többszörösen hasadt személyiség

Egy ritka rendellenesség, amelyben a betegnek két vagy több különböző személyisége van, amelyek gyakran különböző korúak, sőt különböző neműek. Ez a betegség jól elkülöníthető a szkiizoréniától és egyáltalán nem azonos vele, de gyakran tévesen hasonló kórképeknek vélik.

Védett foglalkoztatás

Foglalkoztatási vagy pálválasztási program, amely a valóságos munkahelyzetet utánozza. Gyakran helyi vállalkozások szerződéssel foglalkoztatják az egyéneket: betanítják és felügyelik munkájukat. A helyi adottságoktól és szerződésektől függően különböző foglalkozások jöhetnek szóba, pl. gyári munka vagy egyházi foglalkoztatás. Bár a legfontosabb, hogy alapvető gyakorlatra tegyenek szert az adott területen, gyakran a munkájukért kapott bér is számottevő.



→ Információ-források

- A Checklist for People with Mental Health Problems. Royal College of Psychiatrists. 2004. <http://www.rcpsych.ac.uk>
- **Advances in Psychiatric Treatment**, 2000, vol. 6, pp. 93-101.
- Expert Consensus Treatment Guidelines for Schizophrenia: A Guide for Patients and Families. The National Alliance for the Mentally Ill. 1999.
- Guidance on the Use of Newer (Atypical) Antipsychotic Drugs for the Treatment of Schizophrenia. Technology Appraisal No. 43. National Institute for Clinical Excellence. 2002.
- Information Guide on Schizophrenia. Schizophrenia Ireland. 1996.
- National electronic Library for Mental Health. <http://www.nelmh.org>
- Only the Best. Medicine for the Treatment of Psychosis. Rethink. 2002. <http://www.rethink.org>
- Schizophrenia: A Handbook For Families. Health Canada in Co-operation with the Schizophrenia Society of Canada. <http://www.mentalhealth.com>
- Schizophrenia.com <http://www.schizophrenia.com/index.html>
- Birchwood M, Spencer E, et al. Schizophrenia: Early Warning Signs *Advances in Psychiatric Treatment*, 2000, vol. 6, pp. 93-101.
- Schizophrenia: Help for Partners and Families. [http://www.camh.net/about addiction mental health/schizophreniahelp.html](http://www.camh.net/about_addiction_mental_health/schizophreniahelp.html)
- Schizophrenia Help is at Hand. Royal College of Psychiatrists. 2001.
- Target Schizophrenia. The Association of the British Pharmaceutical Industry. May 2003.
- The Sane Guide for Carers. Sane Australia.
- The Sane Guide for Consumers. Sane Australia.
- The Sane Guide to Fighting Stigma. Sane Australia.
- The Sane Guide to Schizophrenia. Sane Australia.
- Treating and Managing Schizophrenia (Core Interventions): Understanding NICE guidance – Information for People with Schizophrenia, Their Advocates and Carers, and the Public. National Institute for Clinical Excellence. 2002.
- Andrews G, Creamer M, et al. The Treatment of Anxiety Disorders: Clinician Guides and Patient Manuals. 2nd Edition. Cambridge University Press. 2003.
- Understanding Schizophrenia. Mind. <http://www.mind.org.uk>

→ Az antipszichotikus kezelés* fontosabb mellékhatásai

| Ahogyan érzed: | Ahogyan az orvos nevezi: |
|--|---|
| → Befolyásolhatatlan remegés | Extrapiramidális tünet (EPS): remegés (tremor) |
| → Izommerevség | Extrapiramidális tünet (EPS): disztónia |
| → Rendellenes testmozgások | Extrapiramidális tünet (EPS): diszkinézia |
| → Belső nyugtalanság, izgatottság | Extrapiramidális tünet (EPS): akatízia |
| → Fokozott éberség, nyugtalanság érzet | Fokozott aktivitás, nyugtalanság |
| → Vércukor-szint csökkenés, gyengeség | Cukorbetegség (diabetesz) vagy csökkent glukóz-tolerancia |
| → Szokatlan szíverés | QTc elváltozások az EKG-n |
| → A nyelv, arc és álkapocs rángatózása | Tardív diszkinézia |
| → Szájszárazság, székrekedés, látás zavarok, vizeletelési nehézségek | Antikolinerg mellékhatások |
| → Álmoság, bágyadtság érzet | Álmoság, aluszékonyság |
| → Tejcserzés, rendszertelen havi vérzés, merevedési zavar, meddőség | Prolaktin elválasztás zavara |
| → Hízás | Fokozott testsúlygyarapodás |

* A mellékhatások előfordulási gyakorisága gyógyszerenként eltérő lehet.



