

The left side of the slide features a vertical decorative element consisting of several thin, parallel stripes in shades of gray and white. To the right of these stripes is a cluster of five solid black circles of varying sizes, arranged in a roughly vertical line with some horizontal offset.

RODINA A PSYCHICKÁ PORUCHA

Jitka Fialová

PRAVDIVÝ PŘÍBĚH

- Pro Smithovi začínalo běžné všední ráno. Členové této čtyřčlenné rodiny se chystali odejít z domova. Susan svému 14letému synovi Johnovi připomínala, že je nejvyšší čas, aby chytil školní autobus. Pak se však stalo něco zcela nečekaného. Během půl hodiny John pomaloval sprejem stěny ložnice, snažil se zapálit garáž a pokoušel se v podkroví oběsit.



- Susan a její manžel Frank jeli za sanitkou, která Johna odvážela, a zoufale se snažili pochopit, proč se to všechno stalo. Následovalo mnoho psychotických záchvatů, které Johna uvrhly do temného světa duševní choroby. Během trýznivého pětiletého období se několikrát pokusil o sebevraždu, dvakrát byl zatčen, sedmkrát pobýval v nějakém psychiatrickém zařízení a nespočetněkrát navštívil psychiatra. Zmateným přátelům a příbuzným se často stávalo, že nevěděli, co mají říct nebo dělat.



- Odhaduje se, že duševní nemocí bude v průběhu svého života postížena asi čtvrtina lidí na světě. Vzhledem k tak častému výskytu existuje určitá pravděpodobnost, že váš rodič, dítě, sourozenec nebo přítel nemusí být „nervově v pořádku“. Co můžete dělat, jestliže v takovém stavu je někdo vám blízký?



ROZPOZNEJTE PŘÍZNAKY

- Duševní porucha nemusí být rozpoznána ihned. Přátelé a členové rodiny mohou příznaky přičítat hormonálním změnám, tělesné indispozici, osobní slabosti nebo náročným okolnostem. Susan si již dříve všimla, že John má nějaké problémy. Jeho náladovost však rodiče pokládali za součást dospívání, jež brzy skončí.
- Poruchy příjmu potravy, výrazné změny chování nebo spánkového režimu však mohou naznačovat, že se jedná o něco závažného.
- Vyšetření u odborníka může vést k účinné léčbě a ke zlepšení kvality života nemocného.



OBSTAREJTE SI INFORMACE

- Lidé s duševní poruchou obvykle nejsou schopni zjistit si něco o svém problému.
- Získáte-li nejnovější informace ze spolehlivých zdrojů, pomůže vám to pochopit, co váš blízký asi prožívá.
- Díky tomu si budete moci také otevřeně a zasvěceně promluvit s druhými.
- Susan například dala Johnovým prarodičům odbornou brožuru, díky které mohli lépe rozumět tomu, co se s ním děje.



ZAJISTĚTE LÉČBU

- Duševní choroby jsou sice dlouhodobého rázu, ale pokud má nemocný správnou léčbu, může vést stabilní a produktivní život.
- Stejně jako člověk se závažnou srdeční chorobou musí vyhledat kardiologa, tak i lidé s duševní chorobou potřebují péči těch, kdo umějí takový stav léčit.
- Psychiatr například může předepsat léky, které při důsledném užívání mohou zmírňovat výkyvy nálady i úzkost a normalizovat narušené myšlení.



POVZBUĎTE NEMOCNÉHO, ABY VYHLEDAL POMOC

- Člověk trpící duševní poruchou si často neuvědomuje, že potřebuje pomoc.
- Mohli byste mu doporučit, aby zašel k odbornému lékaři, přečetl si nějaké poučné články nebo si promluvil s někým, kdo se s podobnou duševní poruchou úspěšně vyrovnal.
- Nemocný možná tuto pomoc nepřijme. Pokud ale hrozí nebezpečí, že ublíží sobě nebo druhým, pak rozhodně zasáhněte.



NESNAŽTE SE HLEDAT VINÍKA

- Vědcům se dosud nepodařilo zjistit, jaká souhra faktorů genetických, sociálních a ekologických přispívá k abnormální funkci mozku.
- K těmto faktorům může patřit i poranění mozku, zneužívání návykových látek, stresy související s životními podmínkami, biochemická nerovnováha a zděděná dispozice.
- Obviňovat někoho, že přispěl k vypuknutí choroby, není k ničemu.



MĚJTE ROZUMNÉ NÁROKY

- Pokud od nemocného očekáváte více, než čeho je schopen, může jej to skličovat.
- A naopak, budete-li jeho omezení nadměrně zdůrazňovat, může to v něm vyvolávat pocit bezmocnosti. Buďte tedy realističtí.
- Je samozřejmé, že nesprávné jednání nelze tolerovat. Stejně jako kdokoli jiný, i člověk s duševní chorobou se musí poučit z následků svého jednání.
- V případě násilnického chování bude možná nutné kvůli ochraně pacienta i okolí podniknout nějaké právní kroky nebo jej do určité míry izolovat.



KOMUNIKUJTE

- Komunikace je nezbytná, a to i v době, kdy se vám může zdát, že vaše podněty nejsou chápány správně.
- Reakce člověka s duševní poruchou může být nepředvídatelná a jeho emoce mohou být nepřiměřené dané situaci.
- Když slova nepomáhají, jen mlčky sedíte a naslouchejte.
- Vezměte na vědomí jeho pocity a názory, aniž byste jej odsuzovali. Snažte se zůstat klidní. Vám i vašemu blízkému prospěje, když o něj budete vytrvale projevovat zájem.
- To platilo i v případě Johna. O několik let později vyjádřil svou vděčnost těm, kdo ,mu pomáhali, když si nechtěl nechat pomoci.



PAMATUJTE I NA DALŠÍ ČLENY RODINY

- Když se rodina musí zaměřit na toho, kdo je v krizi, mohou být někteří členové zanedbáváni.
- Johnova sestra Amy měla nějakou dobu pocit, že „žije ve stínu jeho nemoci“. Neusilovala o žádné úspěchy, aby na sebe neobracela pozornost. Časem se ale zdálo, že by rodiče byli rádi, aby měla co nejlepší výsledky, a kompenzovala tak nedostatečnost svého bratra.
- Někteří zanedbávaní sourozenci se v takové situaci snaží upozornit na sebe tím, že působí těžkosti. K tomu, aby v rodině procházející takovou krizí mohly být uspokojeny potřeby všech jejích členů, je nutná pomoc zvenčí.



PODPORUJTE DOBRÉ ZDRAVOTNÍ NÁVYKY

- V zevrubném plánu ke zlepšení duševní pohody by měla být věnována pozornost stravování, pohybu, spánku a společenské aktivitě.
- Nemocný obvykle lépe zvládá jednoduché činnosti v malých skupinách přátel.
- Pamatujte také, že alkohol by mohl příznaky choroby obnovit a mohl by narušovat působení léků.
- Smithovi se nyní snaží zachovávat dobrý režim duševní hygieny, který je prospěšný pro všechny, a zvláště pro Johna.



DBEJTE I O SEBE

- Stres plynoucí z toho, že pečujete o člověka s duševní poruchou, může ohrozit i vaši tělesnou a duševní pohodu.
- Je proto nezbytné, abyste věnovali pozornost také svým tělesným, citovým a duchovním potřebám.



VAROVNÉ ZNÁMKY DUŠEVNÍ PORUCHY

- Pokud se u někoho z vašich blízkých objevují některé z následujících příznaků, měl by vyhledat lékaře nebo psychiatra:
 - Nepřiměřený strach, obavy a úzkost
 - Déle trvající smutek nebo podrážděnost
 - Odtahování se od druhých
 - Extrémní emocionální výkyvy
 - Nepřiměřený hněv
 - Násilnické chování
 - Zneužívání návykových látek



VAROVNÉ ZNÁMKY DUŠEVNÍ PORUCHY

- Poruchy příjmu potravy a výrazné změny spánkových návyků
- Přetrvávající noční můry
- Zmatené myšlení
- Bludy nebo halucinace
- Myšlenky na smrt nebo sebevraždu
- Neschopnost zvládnout problémy a každodenní činnosti
- Popírání zjevných problémů
- Řada nevysvětlitelných tělesných potíží



PSYCHÓZA

- Slovo psychóza je odborný lékařský výraz pro skupinu duševních onemocnění, do níž patří především:
 - schizofrenie
 - bipolární porucha
 - porucha s bludy
 - další příbuzné poruchy.



SCHIZOFRENIE

- specificky lidské onemocnění projevující se poruchami myšlení, jednání, vnímání, emocí a vůle a změnou vnímání reality
- jedinec s tímto onemocněním přestává chápat realitu, popřípadě si ji vysvětluje svým „bludným“ způsobem (objevuje se úzkost, bludy a halucinace)
- nemocný ztrácí představu o tom, co je ještě skutečné a co už spadá do projevů nemocí – ve většině případů o onemocnění neví, nemá nad ní žádný náhled



ETIOLOGIE SCHIZOFRENIE

- přesná příčina schizofrenie je zatím neznámá
- obecně jde o důsledek vzájemného působení dědičných dispozic a vyvolávajících podnětů (např. nástup do prvního zaměstnání, odloučení od rodiny, úmrtí blízkého člověka...)
- k propuknutí schizofrenie může docházet tedy v případě, kdy je jedinec s dispozicí k tomuto onemocnění vystaven stresové situaci, se kterou se nemůže sám vyrovnat



PŘÍČINA VZNIKU VĚTŠINY PSYCHOTICKÝCH PŘÍZNAKŮ

- = zvýšená tvorba neurotransmiteru **dopaminu**
- Tento neurotransmitter je produkován v limbickém systému mozku a jeho úkolem je hierarchizace našich zážitků.
- Pokud člověk zažije něco závažného, ať už v pozitivním nebo negativním smyslu, vyplaví se v limbickém systému dopamin.
- Tímto způsobem je člověk schopen v životě rozlišovat mezi důležitými a nedůležitými informacemi.



DOPAMIN U SCHIZOFRENÍKŮ

- *U schizofreniků je správná produkce dopaminu narušena a dochází k jeho nekontrolovatelnému vylévání do limbického systému.*
- Což má za důsledek, že schizofrenik, aniž by chtěl, nesprávně vyhodnocuje některé vjemy jako důležité, aniž by k tomu byl jednoznačný důvod.
- Postižený si však musí nějak vědomě odůvodnit, proč zrovna tu kterou informaci považuje za důležitou, což potom dává vzniknout bludům.



PROJEVY SCHIZOFRENIE

- jsou velmi rozmanité
- základní symptomy se dělí na pozitivní a negativní
- **pozitivní** jsou ty, které můžeme považovat za psychotické (většinou jsou důvodem k hospitalizaci jedince)
- méně zřetelné projevy se označují jako **negativní**



POZITIVNÍ PŘÍZNAKY

- 1. Bludné představy a myšlenky (slyšení vlastních myšlenek, vkládání, odnímání a vysílání myšlenek) - bludy kontrolovanosti, pronásledování, bludy nadlidské síly nebo schopnosti
- 2. Halucinace - nejrůznějších smyslů a druhů (sluchové, vizuální, hmatové, čichové)
- 3. Dezorganizace řeči – neschopnost držet základní linii, nesouvislost a zárazy
- 4. Dezorganizované chování nebo katatonní projevy



NEGATIVNÍ PŘÍZNAKY

- otupení a oploštění emocí
- úpadek vůle, spontánnosti
- chudost řeči
- ztráta zájmů
- neschopnost radovat se
- ztráta vztahů k okolí a výrazná sociální izolace



DŮSLEDKY

- 1/3 žádné důsledky
- 1/3 opakované epizody
- 1/3 defekt osobnosti



FORMY SCHIZOFRENIE

- Forma hebefrenní
- Paranoidní schizofrenie
- Katatonní schizofrenie
- Simplexní schizofrenie



FORMA HEBEFRENNÍ

- má nejhorší prognózu vzhledem k tomu, že vzniká mezi 15 a 25 rokem života, tudíž v období rozvoje osobnosti
- nemocní jsou nápadní hlavně chováním, které neodpovídá jejich věku, používají bizarní vtipkování, jsou drzí, hrubí a často i vulgární a necitliví vůči svému okolí



PARANOIDNÍ SCHIZOFRENIE

- nejznámější forma schizofrenie
- postižený trpí bludy, pocity, že je neustále pronásledován, je nesmírně vztahovačný a má tendenci zveličovat nepodstatné projevy svého okolí a považovat je za nebezpečí pro svou vlastní osobu
- postižený dále trpí halucinacemi, především sluchovými, typické jsou hlasy, které se o dotyčném baví, komentují jeho chování, případně mu přikazují a něco našeptávají
- vzniká nejčastěji v pozdějším věku (do 40-45 let)



KATATONNÍ SCHIZOFRENIE

- nejvýraznější jsou poruchy projevující se nápadnostmi v oblasti motorické aktivity, objevují se psychomotorické poruchy
- katatonie má nejlepší prognózu
- **a) stuporózní forma** – charakteristická omezením pohybů až ztuhnutím, je to celkové zpomalení nebo útlum veškeré motorické aktivity, vědomí člověka u této poruchy není narušeno, je schopný zpětně popsat, co se s ním dělo
- **b) produktivní katatonie** – nadměrná a nepřiměřená pohybová aktivita (např. karikování běžných výkonů – při každém pátém kroku musí vyskočit nebo se vrátit o dva kroky zpět)



SIMPLEXNÍ SCHIZOFRENIE

- je typický plíživý vznik a pomalý ze začátku nenápadný průběh
- jedinec ztrácí zájmy o okolí, je apatický, pasivní
- myšlení se dostává na úroveň demence, také se objevuje grimasování, bizarní způsob myšlení, může překvapit nelogickým chováním



LÉČBA

- K léčbě schizofrenie se používají léky ze skupiny *antipsychotik*.
- Jsou to farmaka, která ovlivňují pozitivně pochody myšlení (jeho integraci) a zbavují nemocné halucinací, oslabují bludy nebo mění vztah k nim, pacifikují neklidné a agresivní pacienty atd.
- Antipsychotika však mají relativně mnoho nežádoucích účinků – zhoršují například koordinaci pohybů, paměťové funkce, funkce oběhového systému atd.



RODINA A SCHIZOFRENIE

- Je třeba si uvědomit, že pokud člověk onemocní psychózou, neznamená to břímě jenom pro něho, ale pro celou jeho rodinu.
- Ostatní členové rodiny se musí vyrovnat s faktem, že jejich blízký člověk „zešílel“.
- Toto přijetí nemoci u blízkého člověka není samozřejmě jednoduché a celá rodina musí zpravidla projít několika časovými fázemi během tohoto procesu.



ČASOVÉ FÁZE

- Nejdříve rodina reaguje odmítáním skutečnosti nemoci, což často způsobuje pozdní zahájení terapie dotyčného jedince.
- V další fázi rodina přijímá nemoc a snaží se najít její příčinu, což může vyústit až v sebeobviňování.
- Posléze se až křečovitě snaží pomoci svému blízkému a dosáhnout tak uzdravení.
- Další fází je postupná rezignace a až deprese zbylých členů rodiny.
- Teprve poté je rodina schopna realisticky přijmout danou skutečnost a uspořádat nové cíle pro celou rodinu.



JAK SE MAJÍ RODIČE K NEMOCNÉMU CHOVAT

- Měli by zkusit být co nejvíce trpěliví a tolerantní k projevům jeho nemoci – nevyčítat mu je, protože to není jeho vina.
- Člověk se schizofrenií je více citlivý na stres – příbuzní mohou pacientovi pomoci tím, že se snaží snížit stresové situace okolo něj, nebo mu přímo pomáhají stres zvládat.
- Je třeba, aby jej dokázali předem, jasně a srozumitelně seznámit se všemi plánovanými odchylkami od domácího řádu (stěhování, oslava narozenin....).
- Pacient se schizofrenií, potřebuje jasné, zřetelné a srozumitelné údaje, aby jeho mysl nemohla propuknout ve zmatek – pokud takový zmatek zažije, bude mít tendenci si v něm najít nějaký svůj vlastní řád, nějak mu porozumět. A je jasné, že opět sáhne po svých fantazijních prožitcích a kolo psychózy se opět točí dál...

ZAPOJENÍ DO AKTIVIT

- Obecně je možno říci, že je třeba dávat nemocnému opakovaně najevo, že o něj příbuzní stále stojí, nabízet mu, zda se nechce zapojit do práce či rozhovoru, ale nenutit jej, když se na to necítí.
- Nejdůležitější je tedy být k dispozici, aby měl dotyčný sám možnosti se rozhodnout, kdy se zapojit a kdy ne.
- Je třeba si uvědomit, že člověk se schizofrenií má tím vším, co prožil, velmi otřesené sebevědomí a často trpí značnými pocity méněcennosti.
- Jeho sebevědomí (a tudíž i zdraví) je třeba postupně a pomalu rekonstruovat – především pomocí pochval a pozitivní podpory ze strany jeho okolí. Je třeba jej chválit i za takové činnosti, které byly před nemocí naprostou samozřejmostí



VIDEA

- <http://www.ceskatelevize.cz/porady/10211487240-experiment/208572233190006-v-jinem-svete/>
- <http://www.ceskatelevize.cz/program/diagnoza/dusevni-onemocneni/32-schizofrenie/>
- <http://www.ceskatelevize.cz/program/diagnoza/dusevni-onemocneni/159-psychoticke-poruchy/>
- <http://www.ceskatelevize.cz/program/diagnoza/dusevni-onemocneni/37-maniodepresivni-psychoza/>

