



Šizofrenija

Vadovas artimiesiems
ir globējams



Rémējas: **Janssen**  **Neuroscience**

PHARMACEUTICAL COMPANIES OF *Johanson-Johanson*

Šizofrenija

Vadovas artimiesiems
ir globėjams

Turinys

Įvadas: Jūs nesate vieni!	2
Ką man reiškia šizofrenija	5
Pasikalbėjime	9
Sveikas aš – sveikas tu!	12
Apibendrinimas	16

Įvadas | Jūs nesate vieni!

Vadovas artimiesiems ir globėjams buvo sukurtas siekiant teikti rekomendacijas ir paramą tiems žmonėms, kurie gyvena su šizofrenija sergančiais artimaisiais. Per pacientų ir jų globėjų istorijas čia bus aptariama daug įvairių temų: kaip rūpintis tiek jūsų pačių, tiek jūsų globojamojo sveikata, kaip pasiruošti vizitui pas gydytoją ir kaip kovoti su stigma.

Marie

Marie yra 62-ųjų metų ilgalaikė 34-erių metų sūnaus **François'o** globėja.

Marie rūpinasi **François'u** jau 15 metų.

Anna

45-erių Anna globoja savo partnerį **Leoną** (43 m.), su kuriuo ji gyvena pastaruosius 7-erius metus.

Álvaro

28-erių metų Álvaro jau trejus metus rūpinasi savo 19-kos metų broliu **Théo**.

Klausas

Klausas yra 52-ųjų metų amžiaus, jis rūpinasi savo 15 metų sūnumi **Peteriu**, kuriam šizofrenija buvo diagnozuota prieš 18 mėnesių.

Mes atstovaujame **10 mln. globėjų** iš viso Europos Sąjungos, kurie yra atsakingi už kasdienę paramą ir rūpinimąsi savo vaikais, broliais, seserimis ar partneriais, sergančiais sunkiomis psichikos ligomis [1].

Kai kurie iš mūsų rūpinasi 21 mln. šizofrenija sergančių žmonių iš viso pasaulio [2].

Marie istorija

“ Mano sūnus **François'as** šizofrenija serga jau 15 metų. Mes abu stengėmės susitaikyti su diagnoze ir iš pradžių atsisakėme ją priimti, nors aš supratau, kad tai yra tiesa.

Po kelerių metų sugebėjome priimti diagnozę, ir nuo tada susikūrėme aplinką, kuri yra palanki mums abiem.

Daugelį metų **François'ui** buvo sunku išlaikyti darbą ir atlikti kasdienes užduotis, kurios daugumai žmonių yra savaime suprantamas dalykas, pvz., apsipirkti ir pasigaminti valgį. Tai reiškia, kad sūnui dažnai reikia mano pagalbos.

Kartu mes stengiamės suvaldyti kasdienybės iššūkius: padedu jam apsipirkti, primenu išgerti vaistų ar paprasčiausiai pasikalbame apie dienos įvykius.

Šizofrenija yra lėtinė ilgai trunkanti liga, bet tinkamai gydantis įmanoma gyventi visavertį gyvenimą.

“
+
Kartu mes galime teigiamai paveikti žmonių, kuriais rūpinamės, gyvenimą:

- Devyni iš dešimties globėjų vaidina pagrindinį vaidmenį, primindami ligoniams, kuriais jie rūpinasi, reguliariai vartoti vaistus [3].
- Pusė iš mūsų prisidedame priimant sprendimus apie gydymą. **Pasikalbėjime (p.9)**
- Daugiau nei pusė iš mūsų reguliariai valdome finansus [4].
- Pusė iš mūsų nuolat padedame transportuodami bei maitindami ligonius [4].

Sveikas aš –
sveikas tu
(p.12)

Álvaro istorija

Kai pirmą kartą sužinojome **Théo** diagnozę, mane ištiko šokas. Vėliau jį pakeitė gausybė kankinančių minčių, kokią įtaką tai turės man ir mano gyvenimui. Pirmaisiais metais, kol bandžiau daugiau sužinoti apie brolio būklę ir išsiaiškinti, kokios pagalbos jam reikia, mane lydėjo emociniai pakilimai ir nuosmukiai.

Turėjau išmokti suderinti rūpinimąsi **Théo** ir kitas savo veiklas, pvz., savo pomėgius, kurie užtikrina mano gerą savijautą.

Galimybė rūpintis broliu man suteikia meilės ir pasididžiavimo jausmus. Žinau, kad mūsų laukia ilgas kelias, bet geri santykiai suteikia darnos, ir aš manau, kad tai padeda geriau susitvarkyti su **Théo** liga.

Pasikalbėjimai
(p.9)

Sveikas aš –
sveikas tu
(p.12)

Skyriai dešinėje padės jums rasti informacijos ir patarimų, kaip išlikti stipriems, prižiūrėti save ir suteikti geriausią paramą asmeniui, kuriuo rūpinatės.

Tęskite gerus darbus!

Mes visi suprantame, kad psichinė sveikata tiek jums, tiek asmeniui, kuriuo rūpinatės, yra tokia pat svarbi, kaip fizinė sveikata. Kaip globėjas jūs rūpinatės asmeniu, o ne liga. Tai, ką jūs kasdien darote, gali turėti teigiamą ir gilų poveikį tiek ligonių psichinei sveikatai, tiek bendrai sveikatai ir jų gerovei.

Rūpinimasis kitu žmogumi gali teikti ir pasitenkinimą, ir iššūkių. Tai gali paveikti jūsų gyvenimą daugeliu aspektų, todėl svarbu, kad gautumėte maksimalios naudos iš savo vizitų pas sveikatos priežiūros specialistus ir prižiūrėtumėte save.

Anos istorija

„ Kai išgirdau terminą „šizofrenija“, grįžusi namo pirmiausia puoliau ieškoti informacijos internete. Ten buvo rašoma, kad tai yra „sudėtingas ir lėtinis smegenų veiklos sutrikimas, kurio simptomai gali būti sunkūs ir sukelti negalią, gali paveikti visus asmens kasdienio gyvenimo aspektus“ [5]. Man pasidarė aišku, kodėl **Leonas** taip elgėsi pastaruosius keletą mėnesių.

Neseniai **Leonas** pradėjo vengti naudoti debeto kortelę, jis ja nebesitikėjo ir tik „tikri“ pinigai jam turėjo prasmės. Jis nerimavo, kad visi rodyt jį pirštais, spoksos ir juoksis. Jam atrodė, kad jis bus izoliuotas tarp keturių sienų ir „balsai“, kurie dažnai šaiposi iš jo, pradės šaukti ant jo, taip sukeldami jam paniką ir paskatindami jį bėgti šalin.

Kokie simptomai? [5]

- Kasdienio elgesio sutrikimai (pozityvieji simptomai).
- Kasdienės funkcijos pablogėjimas ar praradimas (negatyvieji simptomai).

Kokios yra šizofrenijos priežastys?

- Tiksli šizofrenijos priežastis vis dar yra nežinoma ir tikėtina, kad ją sukelia įvairių faktorių deriniai, kurie yra individualūs kiekvienam asmeniui [5].

Sveikas aš –
sveikas tu
(p.12)

Ką tai reiškia jums?

- Rūpinimasis šizofrenija sergančiu asmeniu gali paveikti jus emociškai, psichologiškai ir finansiškai [6].
- Todėl jums ypač svarbu ieškoti pagalbos ir paramos ne tik kaip globėjui, bet ir jūsų paties, kaip asmens, gerovei.

Kokį poveikį / pasekmes šizofrenija gali turėti kasdieniam gyvenimui?

- Socialinis atsiribojimas ir mažiau asmeninio bendravimo.
- Sunku susirasti / išlaikyti darbą.
- Sumažėjęs sugebėjimas kurti ir išlaikyti prasmingus santykius.

Klauso istorija

Kai **Peteriui** buvo nustatyta šizofrenijos diagnozė, mes buvome labai pasimetę ir įsivaizdavome, kad jis niekada daugiau negalės gyventi visaverčio gyvenimo. Kai pradinis šokas praėjo ir mes galėjome pripažinti šią naujieną, pradėjome domėtis, ką tai iš tiesų reikštų **Peterio** gyvenimui.

Aš pradėjau naršyti „google“, norėdamas sužinoti, kokios yra gydymo galimybės, ir nustebau, kad susidūriau su istorijomis žmonių, kurie jau daugiau kaip 20 metų sugebėjo gyventi visavertį gyvenimą, net ir sirgdami šizofrenija.

Nors tinkamo gydymo plano sukūrimas gali užtrukti, bet aš gana greitai pastebėjau reikšmingą **Peterio** elgesio pagerėjimą.

Žinojimas, kad yra šia liga sergančių žmonių, kurie gerai jaučiasi, suteikė man vilties ateičiai.

Kokie yra gydymo būdai?

- Nors šizofrenija nėra išgydoma, bet ji gali būti kontroliuojama ir valdoma, o tai leidžia žmonėms gyventi visavertį gyvenimą [7, 8].
- Kai šizofrenijos simptomai yra gydomi, dauguma žmonių laikui bėgant pajaučia pagerėjimą.


Gydymo galimybės

- **Psichoterapija (psichoedukacija)**
 - susitarimas tarp sveikatos priežiūros specialistų (SPS), globėjų ir pacientų dėl bendrų tikslų yra esminis šizofrenijos gydymo sėkmės faktorius,
 - kognityvinė elgesio terapija arba palaikomoji psichoterapija gali padėti palengvinti simptomus ir pagerinti bendrą savijautą [7].
- **Vaistai**
 - vaistai gali palengvinti simptomus ir padėti išvengti atkryčių [7],
 - taip, kaip ir pacientas, kuriuo rūpinatės, atvirai ir sąžiningai diskutuokite apie visas gydymo galimybes,
 - visada svarbu su SPS aptarti visus galimus šalutinius poveikius, nes tai leidžia juos lengviau atpažinti ir su jais tvarkytis. Be to, svarbu aptarti bet kokį šalutinį poveikį, kurį jūsų globojamas asmuo galbūt patyrė anksčiau vartodamas vaistus.
- **Bendruomenės psichikos sveikatos komanda (BPSK) / Krizių komanda**
 - pacientas, kuriuo rūpinatės, gali būti nusiųstas BPSK priežiūrai.



Kaip aš galiu atpažinti atkrytį?

- Yra daug veiksnių, kurie gali prisidėti prie atkryčio [10].
- Kiekvienam pasireiškia skirtingi požymiai, įspėjantys apie galimą atkrytį. Kai kurie iš jų gali būti:
 - padidėjęs nerimo jausmas ir / arba nerimavimas,
 - padidėjusi įtampa,
 - padidėjęs neramumas, nenustygimas vietoje,
 - balsų girdėjimas,
 - paranoja.


**Daugiau apie
šizofreniją**

Patikimi informacijos šaltiniai

SANE

Apie psichikos ligas kitaip

EUFAMI

Vietos palaikymo grupės

JK

Europa

Anos istorija



Iš pradžių mes niekam nesakėme apie **Leono** diagnozę. Kai pagaliau susitakėme su šia naujiena, nusprendėme, kad atėjo laikas pasidalinti ja su šeima.

Nors vieni žmonės mus labai palaikė ir rodė savo meilę, bet kitų nuomonė nebuvo tokia pozityvi.

Tai prasidėjo nuo smulkmenų – mes vis rečiau buvome kviečiami į šeimos susibūrimus, o žmonės, su kuriais buvome artimi, palaipsniui nustojo su mumis bendrauti.



Per kitus šeimos narius sužinojome, kad kai kurie žmonės šalia **Leono** pradėjo jaustis nepatogiai ar net jo bijoti. Jie manė, kad diagnozė reiškia, jog jis dabar tapo kitu žmogumi, kad su juo negalima kalbėtis taip kaip anksčiau arba kad jis dabar tapo pavojingas.



Iš pradžių buvo tikrai sunku su tuo susitaisyti, bet mes išmokome panaudoti tai kaip galimybę suteikti žmonėms teisingos informacijos apie šizofreniją ir mokyti, kad tai yra liga, kaip ir bet kuri kita.



Kai draugams davėme daugiau laiko susitaisyti su šizofrenijos realybe, pamatėme, kad jų santykiai su **Leonu** pagerėjo.

Kaip kovoti su stigma

Stigmatizaciją skatina neigiamas požiūris, neteisingi įsitikinimai ir baimės, susijusios su šizofrenijos diagnoze [9].

Norint bandyti sumažinti šizofrenijos stigmą, svarbu:

- Pirmiausia reikia susitaisyti, kad kai kurie žmonės iš pradžių gali turėti klaidingą nuomonę apie ligą ar iš viso nieko apie ją nežinoti.
- Suprasti, kad neigiamas žmonių požiūris į ligą iš dalies gali kilti dėl baimės, ko jie nesupranta.
- Jei tik įmanoma, bandykite keisti žmonių požiūrį, aiškindami jiems, kas yra šizofrenija.

Álvaro istorija

Aš dažnai eidavau kartu su **Théo** pas jo gydytoją, bet nebūdavau pasiruošęs atsakyti į klausimus, kuriuos gydytojas užduodavo. „Taigi, kaip **Théo** sekėsi praėjusį mėnesį?“, – klausdavo jis. Bet mano galvoje būdavo tuščia. Aš desperatiškai bandydavau prisiminti, kas įvyko, kas atsitiko ir apie ką norėjau pasikalbėti su gydytoju. Kadangi naudojausi dienoraščiu, norėdamas geriau organizuoti savo darbą, nusprendžiau, kad būtų gera mintis turėti dar vieną, kuris padėtų geriau pasiruošti susitikimams su gydytoju.

Aš pradėjau rašyti, kaip **Théo** jautėsi, kokių sunkumų jis patyrė, ar jis vartojo savo vaistus.

Nuosekliai rašydamas dienoraštį, po kurio laiko pradėjau pastebėti tam tikrų dėsningumų. Tai prasidėjo nuo kelių nesuvargotų tablečių, ko aš galbūt ir nebūčiau pastebėjęs, jei ne dienoraštis. Taigi, aš užsiregistravau pas jo gydytoją. Mes tada tikrai puikiai padiskutavome, ir gydytojas mums paaiškino apie visas gydymo galimybes.

Theo ir aš apie tai dar kalbėsime, bet aš esu labai optimistiškai nusiteikęs, kad mes galime surasti gydymo būdą, kuris jam tinka labiausiai.



Kas yra jūsų pusėje?



- Jūsų pusėje yra gydytojai, slaugytojai, sveikatos priežiūros komandos nariai ir psichikos sveikatos bendruomenė. Nors kartais tai gali būti nelengva pasiekti, bet geras bendravimas tarp gydytojo, psichikos sveikatos komandos, šizofrenija sergančio asmens ir jūsų, globėjo (visi šie asmenys sudaro terapinį aljansą), yra labai svarbus.



- Jei manote, kad asmuo, kuriuo rūpinatės, nedaro pažangos arba yra nepatenkintas savo sveikatos priežiūros profesionalais, galite pasiūlyti pakeisti ar net apsvarstyti kitas alternatyvas.

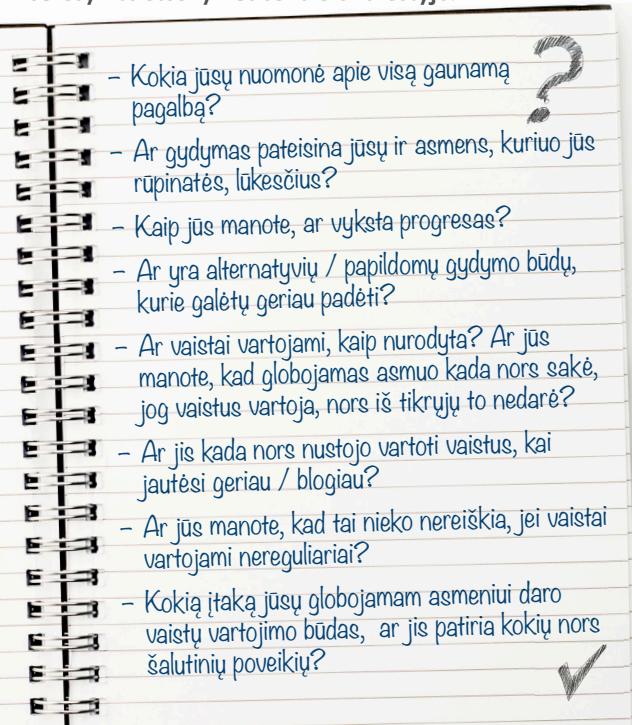


- Kad būtumėt pasiruošę situacijoms, kai reikia skubios pagalbos, būtų gerai, kad aptartumėte skubios pagalbos veiksmų planą su psichiatru. Reiktų gauti jūsų psichiatro telefono numerį ir išsisaugoti ligoninės bei bendruomenės tarnybų telefono numerius, kaip greitojo rinkimo numerius, savo telefone.

Kaip pasirengti vizitui pas gydytoją



- Rašykite dienoraštį apie sėkmes ir nesėkmes, tiek savo, tiek asmens, kuriuo rūpinatės.
- Norėdami gauti kuo daugiau naudos iš vizito pas gydytoją, susėskite kartu ir peržvelkite toliau pateiktus klausimus, surašykite atsakymus savo dienoraštyje:



Kokie yra gydymo būdai (p.6)



Jūsų indėlis yra svarbus



• Dalyvaukite pokalbiuose, kai lankotės pas gydytoją:

- jūs, asmuo, kuriuo rūpinatės ir sveikatos priežiūros komanda gali dirbti kartu priimdami bendrus sprendimus,
- jūsų indėlis aptariant šizofrenijos gydymą yra labai vertingas: kadangi esate globėjas, turite nemažai įžvalgų, kuriomis galite pasidalinti,
- nebijokite klausti ir kalbėti apie visus galimus variantus – jūsų sveikatos priežiūros komanda turėtų atvirai kalbėti apie įvairius gydymo būdus bei sprendimus,
- išsakykite savo susirūpinimą ir užduokite klausimų – naudokitės savo dienašėiu, kad paaiškintumėte, kokia problema,
- jei vis dar nesate įsitikinę, kad jums siūlomi tinkami sprendimai, prašykite kito specialisto nuomonės,
- būkite pasirengę, jog jūsų mylimas žmogus gali nenorėti, kad jį lydėtumėte, ypač per pirmuosius apsilankymus. Svarbu gerbti jo pageidavimus, bet taip pat svarbu ir būti šalia, jei kartais ši nuostata pasikeistų.

• Šeimos terapija

- šeimos terapija grindžiama principu, kad stabili šeimos parama gali padėti pacientui pasiekti ilgalaikių gydymo tikslų,
- asmuo, kuriuo rūpinatės, kartais dėl savo būklės gali kaltinti jus / jūsų šeimą, todėl, dalyvaudami šeimos terapijos sesijose, galite daugelį problemų spręsti saugioje aplinkoje.

• Klausimai, kuriuos reikia užduoti apsilankymo metu:

- kokios yra gydymo galimybės?
- ko turėtume tikėtis artimiausiu metu ir praėjus tam tikram laikui (kalbant apie simptomus ir apie galimus šalutinius vaisto poveikius)?
- kokiomis dar paslaugomis / parama mes galime pasinaudoti?
- ar yra kitų dalykų, kuriuos darydami galėtume dar geriau sau padėti?



Kokie yra
gydymo
būdai
(p.6)

Sveikas aš –
sveikas tu
(p.12)

Ką man
reiškia
šizofrenija
(p.5)

Marie istorija



Tai įvyko maždaug prieš dešimt metų, bet ir dabar prisimenu, kad tada aš jaučiausi sugniuždyta. Jaučiausi, tarsi mano gyvenimas sustojo. Vienintelis dalykas, ką aš dariau, – tai rūpinausi savo sūnumi. Reikalai pradėjo gerėti tik tada, kai sutikau Juliją, kuri su savo sūnumi **François'u** ateidavo į kliniką, kurioje ir mes reguliariai lankydavomės pasitikrinti sveikatos. Mes pradėjome kalbėtis, ir ji man papasakojo apie dienos centrą žmonėms, turintiems psichinės sveikatos problemų.



Julija ir aš susiradome naujų artimų draugų, kurie galėjo padėti. Tai suteikė man galimybę skirti daugiau laiko sau, galėjau grįžti prie sodininkystės, kuri visada buvo mano aistra.

Kokie yra
gydymo
būdai
(p.6)

Centras atvėrė naujas galimybes, ir aš pagaliau sutikau žmonių, su kuriais galėjau pasikalbėti. Tai suteikė man jėgų tęsti tai, ką dariau.



Pagrindiniai dalykai ir patarimai, kaip gerinti psichinę savijautą

Rūpinimasis savimi yra toks pat svarbus, kaip ir rūpinimasis jūsų artimuoju; žinokite savo ribas ir ieškokite bei priimkite pagalbą.

Susikurkite gerą asmeninę paramos sistemą:

Draugai / šeima

Papildoma draugų ir šeimos rato parama gali būti labai naudinga.

Pradiniame etape kai kurie draugai ir šeimos nariai dėl klaidingų įsitikinimų apie ligą gali sunkiai priimti diagnozę.

Vėliau, siekdami atkurti santykius, kalbėkite ir pateikite faktinę informaciją apie šizofreniją ir pabrėžkite, kad tai yra liga, kaip ir bet kuri kita.

Savipagalbos grupės

Dalyvavimas grupėse ir dalinimasis savo patirtimi su kitais globėjais gali būti papildomos paramos šaltinis [6].

Kiekvienam, kuris priklauso globėjų ratui, reikalinga skirtingo lygio išorinė pagalba ir resursai.

Svarbu suvokti, ar jungiatės prie grupės tik dėl savęs, ar tai darote dėl šeimos gerovės.

Svetimų žmonių palaikymas gali padėti lengviau susitvarkyti su šiais negatyviais jausmais [6]:

- izoliacija
- pykčiu
- baime
- gedėjimu
- kančia
- kalte

Profesionali pagalba

Paklauskite gydančio psichiatro arba sveikatos priežiūros komandos rekomendacijos, ar reikia kreiptis į psichoterapeutą, jei jaučiate, kad jums būtų naudinga profesionali pagalba.

Skaitmeninės bendruomenės/ e-terapijos programos

Internetinėse platformose ir bendruomenėse galite gauti papildomą išorinę žmonių, kurie žino, su kokiais sunkumais jūs susiduriate, paramą.

Pagrindiniai dalykai ir patarimai, kaip gerinti psichinę savijautą

Žinodami savo ribas, išvenkite krizės [11, 12]

Nusistatykite realius tikslus / pripažinkite savo ribas

- Nors rūpinimasis mylimu žmogumi gali teikti didžiulį pasitenkinimą, bet tai gali pareikalauti labai daug jėgų. Konkrečių ribų nustatymas ir sugebėjimas pastebėti bet kokius įspėjamuosius streso ženklus gali padėti išsaugoti jūsų psichinę sveikatą.
- Ieškokite pagalbos / pasitarkite su gydytoju, nebijokite paklausti ir priimti pagalbą iš aplinkinių – jūs nesate vieni.
- Padarykite pertrauką – žinokite, kad svarbu skirti laiko savo gerovei, kaip ir asmeniui, kuriuo jūs rūpinatės.

Kaip atpažinti atkrytį?

- Žinokite, kokių veiksmų imtis krizės metu. Kartais gali įvykti atkrytis, ir labai svarbu būti tam pasirengusiems.

Pasikalbėjime
(p.9)



Apdovanokite save

- Įsitinkinkite, kad turite laiko bent kartą per savaitę skirti laiko veiklai, kuri daro jus laimingus. Tai gali būti visiškai paprasti dalykai, tokie kaip pasivaikščiojimas neskubant, karšta burbulinė vonia arba filmo peržiūra ant sofos.
- Pabandykite susiplanuoti mažus apdovanojimus kasdien, nors po 15 minučių.

Įgykite sveikos gyvensenos įpročių

- Bandykite įprasti prie sveikos mitybos.
- Įrodyta, kad fiziniai pratimai pagerina nuotaiką [13], pabandykite įtraukti fizinius pratimus į savo dienvakę kasdien, pvz., 30 minučių pasivaikščiojimas ar lengva joga.
- Pasirūpinkite geru nakties miegu ir gera miego higiena.
- Svarbu suprasti, kad miegas yra toks pat svarbus, kaip sveika mityba bei reguliarus mankštinimasis [14].
- Jei įmanoma, gulkitės ir kelkitės tuo pačiu metu.
- Bandykite išmiegoti apie 7–8 valandas kiekvieną naktį [14].
- Puoselėkite pozityvias mintis.

Ką man
reiškia
šizofrenija
(p.5)

Apibendrinimas: 10 svarbiausių dalykų, kuriuos verta prisiminti

1 Pagalba susitvarkant su kasdienėmis užduotimis yra lemiamas faktorius, pozityviai veikiantis žmonių, kuriais jūs rūpinatės, gyvenimą.

„Mama padeda sukurti struktūrą.“ [15]

2 Rūpintis kitu žmogumi gali būti sudėtinga, bet tai taip pat teikia didžiulį pasitenkinimą.

„Nėra dienos, kad mano sūnaus nepasakytų, kad jis mane myli ir nepadėkotų, jog jį prižiūriu. To pakanka, kad jausčiau pasididžiavimą ir meilę, kuri nušviečia net tamsiausias dienas.“

3 Jūsų ir jūsų globojamo asmens psichinė sveikata yra tiek pat svarbi, kaip ir fizinė sveikata.

„Mes abu susiradome naujų draugų, pakankamai artimų, kurie gali padėti. Tai suteikė man galimybę ir vėl skirti laiko sau.“

4 Šizofrenija gali paveikti ir globėjus, ir pacientus, tik skirtingai.

„Aš vis dar mokausi apie šizofreniją, apie tai, kas tai yra ir kaip tai veikia Leoną ir mane.“

5 Kai šizofrenijos simptomai yra gydomi, dauguma žmonių laikui bėgant pajaučia pagerėjimą.

„Iš pradžių aš buvau kaip zombis, tada po truputį pradėjau kurti plakatus, o šiandien aš jau mokau kitus.“ [15]



Apibendrinimas: 10 svarbiausių dalykų, kuriuos verta prisiminti

6 Rūpinimasis šizofrenija sergančiu asmeniu gali jus paveikti emociškai, psichologiškai ir finansiškai, todėl labai svarbu ieškoti išorinės pagalbos.

„Dabar aš jaučiuosi stipresnis ir pozityvesnis nei anksčiau. Aš turiu ratą žmonių, su kuriais galiu kalbėtis ir kreiptis į juos, jei visko pasidaro per daug.“

7 Esminis dalykas gydant šizofreniją yra susitarimas dėl bendrų tikslų tarp sveikatos priežiūros profesionalų, globėjo ir paciento.

„Kai mes visi susitarėme dėl bendrų ateities tikslų, tai reiškė, kad visi stengiamės dėl to paties rezultato.“

8 Dienoraščio apie jūsų paties ir apie asmens, kuriuo rūpinatės, gyvenimo pakilimus ir nuosmukius pildymas gali padėti jums gauti daug daugiau naudos susitikus su psichiatru.

„Nuosekliai rašydamas dienoraštį, po kurio laiko pradėjau pastebėti tam tikrų dėsningumų. Tai prasidėjo nuo kelių nesuvartotų tablečių, ko aš galbūt ir nebūčiau pastebėjęs, jei ne dienoraštis.“

9 Nebijokite klausti ir atvirai kalbėkite apie visas gydymo galimybes.

„Greitai sužinojau, kad nėra kvailų klausimų, ir atviras pokalbis su sveikatos priežiūros profesionalais apie tai, kokios kitos gydymo galimybės buvo tinkamos, leido atrasti geriausią gydymo būdą mano sūnui.“

10 Rūpinimasis savimi yra toks pat svarbus, kaip ir rūpinimasis globojamu asmeniu.

„Dabar žinau, kad, norėdama geriausiai pasirūpinti savo vyru, turiu skirti ne mažiau kaip 30 minučių per dieną sau. Tuo metu aš arba mėgaujuosi gera knyga, arba tiesiog išeinu 30 minučių pasivaikščioti. Aš stengiuosi, kad šis laikas būtų tik mano, kad galėčiau įsikrauti energijos.“



1. Family carers of people with schizophrenia are a hidden workforce at breaking point. Available at <http://www.multivu.com/players/English/72762560-schizophrenia-survey-revealed-WMHD14/> (last accessed November 2018).
2. WHO Mental Health Schizophrenia. Available at http://www.who.int/mental_health/management/schizophrenia/en/ (last accessed November 2018).
3. Maria C, et al. Poster presented at EPA 2017, 4 April 2017, Florence, Italy.
4. Schizophrenia bringing the burden of carer into the spotlight. Available at <http://docplayer.net/74250753-Schizophrenia-bringing-the-burden-of-care-into-the-spotlight.html> (last accessed November 2018).
5. Schizophrenia. Available at <http://www.sane.org.uk/uploads/Schizophrenia.pdf> (last accessed November 2018).
6. Psychosis and schizophrenia in adults: The NICE guidelines on treatment and management 2014. Available at <https://www.nice.org.uk/guidance/cg178/evidence/full-guideline-490503565> (last accessed November 2018).
7. What is schizophrenia. Available at <https://www.psychiatry.org/patients-families/schizophrenia/what-is-schizophrenia> (last accessed November 2018).
8. European Brain Council. Schizophrenia Fact Sheet. Available at <http://ebc-brussels.org/wp-content/uploads/2015/07/Schizophrenia-fact-sheet-July-2011.pdf> (last accessed November 2018).
9. Zelt C. Stigmatization as an Environmental Risk in Schizophrenia: A User Perspective. *Schizophr Bull* 2009; 25:293-296.
10. Emsley R, et al. The nature of relapse in schizophrenia. *BMC Psychiatry* 2013;13:50.
11. Caring for two? Available at http://eufami.org/wp-content/uploads/2017/04/8701_eufami_online-brochure_guidance-to-caregivers_a4_v22-_1_.pdf (last accessed November 2018).
12. Supporting someone with a mental illness - Difficult situations. Available at www.rethink.org/carers-family-friends/what-you-need-to-know/supporting-someone-with-a-mental-illness/crisis-conflicts (last accessed November 2018).
13. Portugal E, et al. Neuroscience of Exercise: From Neurobiology Mechanisms to Mental Health. *Neuropsychobiology* 2013;68:1-14.
14. Perry G, et al. Raising awareness of sleep as a healthy behavior. *Prev Chronic Dis.* 2013;10:1-4.
15. Mortensen G, et al. Social Aspects of the Quality of Life of Persons Suffering from Schizophrenia. *OJPsych* 2016; 6:50-60.

