

CE ÎNSEAMNĂ?

PSIHOZA

sau episodul psihotic

este o experiență în care o persoană gândește, se comportă și percepe sau interpretează realitatea diferit față de oamenii din jur. Persoana pierde contactul cu realitatea împărtășită de ceilalți și înțelege lumea într-o manieră distorsionată.

SCHIZOFRENIA

e o tulburare psihotică ce include experiențe psihotice persistente sau recurente, afectând în plus dispoziția persoanei și capacitățile cognitive ale acesteia. Pierderea contactului cu realitatea și dificultățile de a se implica în activități zilnice cauzează distress semnificativ.

CUM ȘTIU CĂ CINEVA APROPIAT ARE UN EPISOD PSIHOTIC?

Experiențele psihotice pot fi dificil de conștientizat de către persoana care le trăiește, astfel că e important ca persoanele apropiate să poată recunoaște semnele și să ceară ajutor. Cele mai frecvente experiențe psihotice sunt:

Participarea la grupurile de sprijin și crearea de legături cu persoane cu experiențe similare poate face o diferență semnificativă în procesul de recuperare.

BINE DE ȘTIUT

Majoritatea persoanelor cu psihoză sau schizofrenie nu sunt violente, dimpotrivă - ele au o probabilitate mai mare de a fi răniți de alții. Riscul de auto-rănire și violență față de ceilalți crește, însă, atunci când tulburările nu sunt tratate.

Recuperarea nu înseamnă că simptomele dispar complet, ele mai pot apărea în timpul și după tratament, însă tratamentul ajută la gestionarea acestora.

Legături utile:

<https://minteforte.ro/sprijin-psihologic/>

<https://www.estuar.org/>



DAISLER®
PRINT HOUSE

PSIHOZA ȘI
SCHIZOFRENIA



MINTE
FORTE

■ halucinațiile

simțurile persoanei detectează lucruri care nu sunt în realitate prezente (ex. aude voci, vede imagini sau persoane care nu sunt reale)

■ delirul

are convingeri puternice care nu reflectă realitatea și pot părea absurde/ilogice (ex. oamenii de la radio sau TV îi trimit mesaje speciale)

■ gândirea și vorbirea dezorganizată

are dificultăți în organizarea gândurilor și vorbirii, gândește neobișnuit sau illogic (ex. se oprește în mijlocul propoziției, inventează cuvinte care nu înseamnă nimic)

Unele persoane pot avea experiențe psihotice pozitive (ex. văzând fețele sau auzind vocile celor dragi), pot spune că îi ajută să înțeleagă lumea sau că îi fac mai creativi. Totuși, pentru alte persoane, acestea pot fi foarte dificile sau înfricoșătoare și le pot afecta viața. De asemenea, experiențele psihotice pot fi trecătoare, însă pentru unele persoane pot persista în timp.

Experiențele psihotice pot apărea de sine stătătoare sau ca parte a unor tulburări psihice mai complexe, cum ar fi: schizofrenia, depresia severă, tulburarea bipolară, tulburare schizoafectivă, personalitatea paranoidă sau schizotipală, psihoza post-partum, tulburarea delirantă.

CUM ȘTIU CĂ CINEVA APROPIAT SUFERĂ DE SCHIZOFRENIE?

Schizofrenia este o tulburare foarte complexă, care diferă de la o persoană la alta. În general, însă, semnele acesteia vin din 3 direcții:

- **experiențe psihotice:** halucinații, delir, gândire și vorbire dezorganizată, mișcări dezorganizate (ex. repetarea unor mișcări)
- **simptome negative:** pierderea motivației și interesului față de activități, retragerea socială sau interacțiuni sociale nepotrivite, dificultăți în a exprima emoții (ex. voce monotonă și expresii faciale limitate), energie scăzută, implicare în activități pasive, catatonie (persoana nu se mai mișcă, nu mai vorbește)
- **dificultăți cognitive:** dificultăți de atenție, concentrare și memorie, care împiedică învățarea, implicarea în conversații, amintirea programărilor sau luarea de decizii.

CE POSIBILITĂȚI DE TRATAMENT EXISTĂ?

Tratamentul pentru episoade psihotice depinde de asocierea acestora cu alte tulburări psihice. Psihoterapia în combinație cu medicația antipsihotică este calea cea mai eficientă pentru reducerea numărului recăderilor și în adaptarea la provocările bolii.

Tratamentul medicamentos include anti-psihotice sau alte medicamente

pentru stabilizarea dispoziției emoționale (ex. antidepresive) ori gestionarea efectelor adverse ale antipsihoticelor.

Tratamente psiho-sociale

■ Psihoterapia

ajută la înțelegerea simptomelor și învățarea de strategii pentru gestionarea lor, terapia cognitiv-comportamentală fiind forma cea mai frecvent indicată;

■ Psihoeducația

ajută atât persoana diagnosticată, cât și familia acesteia să învețe despre simptome, tratament și strategii pentru a le gestiona;

■ Art-terapia și terapiile expresive

facilitează exprimarea trăirilor dificile și reducerea distresului

■ Terapia ocupațională

îmbunătățește abilitățile practice necesare persoanei pentru a-și îndeplini sarcinile zilnice, a lua decizii și a dobândi mai mult control asupra propriei situații.

CE ALTCEVA POT SĂ FAC?

Menținerea unui stil de viață sănătos este importantă pentru gestionarea simptomelor și a efectelor adverse ale antipsihoticelor. Activitatea fizică regulată ajută cu ținerea sub control a greutateii. De asemenea, se recomandă întreruperea consumului de droguri, alcool și tutun, deoarece pot înrăutăți simptomele sau interfera cu medicația, crescând riscul recăderilor.