

## **A. ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΗ ΣΧΙΖΟΦΡΕΝΕΙΑ**

### **1. ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΣΧΙΖΟΦΡΕΝΕΙΑΣ**

#### **Τι είναι σχιζοφρένεια<sup>1</sup>;**

Ο όρος σχιζοφρένεια δηλώνει μια ομάδα ψυχικών παθήσεων, οι οποίες παρουσιάζουν ένα κοινό και ουσιώδες σύμπτωμα, τη διάσχιση<sup>2</sup>. Στα χαρακτηριστικά αυτών των παθήσεων, συνηθέστερα, περιλαμβάνονται διαταραχές της σκέψης, της αντίληψης και της συμπεριφοράς, καθώς και ένα αμβλύ ή αταίριαστο με την πραγματικότητα συναίσθημα. Οι διαταραχές αυτές αφορούν βασικές λειτουργίες που χαρακτηρίζουν κάθε ανθρώπινη ύπαρξη και τελικά οδηγούν σε μια αλλοίωση του αισθήματος της ατομικότητας, της μοναδικότητας και του ελέγχου του εαυτού.

Ο Γάλλος ψυχίατρος Ανρί Έ ορίζει τη σχιζοφρένεια σαν "χρόνια πάθηση η οποία αλλοιώνει βαθύτατα την προσωπικότητα του πάσχοντος και θεωρεί ότι η πάθηση χαρακτηρίζεται από ένα βαθύ και προοδευτικό μετασχηματισμό της προσωπικότητας." Κατ' αυτόν, η πάθηση εκδηλώνεται με μια τάση του πάσχοντος "να διακόψει την οικοδόμηση του κόσμου του, μέσω της επικοινωνίας με τους άλλους, για να χαθεί τελικά μέσα στην αυτιστική σκέψη, δηλαδή μέσα στο χάος των φαντασιώσεών του. "

Η σχιζοφρένεια δεν είναι μιας και μόνο μορφής ψυχική πάθηση. Εκδηλώνεται με πολλές μορφές. Οι ψυχίατροι την κατατάσσουν στην κατηγορία των ψυχώσεων και στα χαρακτηριστικά της περιλαμβάνονται τα πιο αντιπροσωπευτικά ψυχωτικά συμπτώματα.

Εξ αιτίας του πολυμορφισμού των συμπτωμάτων της πάθησης, μόνο λίγες γενικεύσεις είναι αληθείς και επιτρεπτές για τα άτομα που έχουν διαγνωσθεί ως σχιζοφρενή. Μερικές φορές, μπορεί κάποιος να εμφανίσει σχιζοφρενικά - ψυχωτικά συμπτώματα εξ αιτίας μιας άλλης αρρώστιας, εκτός της σχιζοφρένειας. Για το λόγο αυτό, οι ψυχίατροι, αφού πάρουν ένα πλήρες ιατρικό ιστορικό, διενεργούν και τις απαραίτητες εργαστηριακές εξετάσεις για να αποκλείσουν όλες τις άλλες πιθανές αιτίες των συμπτωμάτων, προτού φθάσουν στο συμπέρασμα ότι κάποιος πάσχει από σχιζοφρένεια.

1 Παρ' ότι στη σύγχρονη ψυχιατρική είναι αποδεκτό ότι δεν υπάρχει μια ενιαία ψυχοπαθολογική οντότητα με το όνομα σχιζοφρένεια αλλά ένα σύνολο ψυχικών παθήσεων που συνιστούν μια ξεχωριστή ομάδα, εκείνη των σχιζοφρενικών νόσων, στο βιβλίο αυτό θα χρησιμοποιείται ο όρος σχιζοφρένεια για χάρη ευκολίας του αναγνώστη.

2 Η διάσχιση είναι η αποδιοργάνωση διαφόρων τομέων της ψυχικής ζωής, όπως της σκέψης, του συναισθήματος, της βούλησης κ.ά.

## Ποια είναι η πρόγνωση αυτής της αρρώστιας;

Υπάρχουν κάποιοι παράγοντες που θεωρούνται καλοί ή κακοί για την πρόγνωση της σχιζοφρένειας. Η αξία τους είναι σχετική. Ο γιατρός θα τους λάβει υπόψη, σε συνδυασμό και με πολλούς άλλους κλινικούς και μη παράγοντες, προκειμένου να δώσει μια απάντηση στους συγγενείς του αρρώστου για το πώς πρόκειται να εξελιχθούν τα πράγματα. Όμως, η εξέλιξη, πολλές φορές, είναι απρόβλεπτη, ιδίως τα πρώτα χρόνια της νόσησης. Σας παραθέτουμε μια λίστα με αυτούς τους παράγοντες.

---

### Καλή πρόγνωση

- ◆ Όψιμη έναρξη
- ◆ Ευδιάκριτοι εκλυτικοί παράγοντες
- ◆ Καλή προνοσηρή κοινωνική, σεξουαλική και εργασιακή προσαρμογή
- ◆ Συμπτώματα συναισθηματικής διαταραχής (ιδιαίτερα καταθλιπτικής διαταραχής)
- ◆ Γάμος
- ◆ Οικογενειακό ιστορικό συναισθηματικών διαταραχών
- ◆ Καλό υποστηρικτικό σύστημα

---

### Κακή πρόγνωση

- ◆ Πρώιμη έναρξη
  - ◆ Απουσία εκλυτικών παραγόντων
  - ◆ Προοδευτική και ύπουλη εισβολή
  - ◆ Κακή προνοσηρή κοινωνική, σεξουαλική και εργασιακή προσαρμογή
  - ◆ Απόσυρση, αυτιστική συμπεριφορά. Άγαμος, διαζύγιο, χηρεία
  - ◆ Οικογενειακό ιστορικό σχιζοφρένειας. Φτωχό υποστηρικτικό σύστημα
  - ◆ Αρνητικά συμπτώματα
  - ◆ Νευρολογικά συμπτώματα και σημεία. Ιστορικό περιγεννητικού τραύματος. Απουσία ύφεσης εντός 3 ετών
  - ◆ Πολλές υποτροπές
  - ◆ Ιστορικό επιθετικότητας
-

## Πως πρέπει να συμπεριφέρομαι;

Οι ακόλουθες υποδείξεις μπορούν να σας **βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε** σωστά το μέλος της οικογένειάς σας που αρρώστησε, όταν επανέλθει κοντά σας στο σπίτι :

- 
1. Να του μιλάτε σε χαμηλούς τόνους και καθαρά. Να χρησιμοποιείτε απλές και σύντομες προτάσεις, για να αποφεύγετε η σύγχυση. Αν είναι απαραίτητο, επαναλαμβάνετε τις ερωτήσεις σας και τα όσα δηλώνετε χρησιμοποιώντας τις ίδιες λέξεις.
  2. Εξηγείστε καθαρά τι κάνετε και γιατί το κάνετε. Για παράδειγμα "τοποθετώ τα καθαρά σου ρούχα στο ντουλάπι. Μπορείς να διαλέξεις ποια ρούχα θέλεις να φορέσεις σήμερα"
  3. Δημιουργήστε μια συγκροτημένη και ευχάριστη καθημερινή ρουτίνα. Να είστε προβλέψιμοι. Να είστε συνεπείς. Μη λέτε ότι θα κάνετε αυτό που ζητά και μετά αλλάζετε γνώμη.
  4. Να τον επαινείτε για κάθε τι που κάνει σωστά. Εάν ο συγγενής σας χτενίσει τα μαλλιά του έστω και μετά τρεις μέρες , από την υπόδειξή σας επισημάνετε πόσο ελκυστικός δείχνει.
  5. Αποφύγετε τις εντάσεις. Μειώστε το άγχος σας και αποφύγετε περιττές τυπικότητες. Για παράδειγμα, το να τρώει μαζί με όλη την οικογένεια ίσως να μην είναι τόσο απαραίτητο στην αρχή της επανόδου στο σπίτι.
  6. Πείσετε αλλά μην πιέσετε τον συγγενή σας να παίρνει τα φάρμακά του και να πηγαίνει σε όλα τα ιατρικά ραντεβού.
- 

Καθώς θα περνά ο καιρός, ο συγγενής σας θα δείχνει όλο και περισσότερα σημάδια υπευθυνότητας. Τότε ενώ θα τηρούμε όλα τα παραπάνω για να μην τον φορτώνουμε με δυσάντοχο γι' αυτόν άγχος μπορείτε, πάντα ανάλογα με το βαθμό της **επαναπροσαρμογής** και **επανεένταξης** του στην **καθημερινή ζωή**, να ακολουθήσετε τις επόμενες συμβουλές και προτάσεις.

- 
1. Συζητήστε με το συγγενής σας, πως αισθάνεται σχετικά με το να κάνει περισσότερα πράγματα.
  2. Ξεκινήστε μαθαίνοντας του δεξιότητες καθημερινής φροντίδας (προσωπική υγιεινή, να ντύνεται σωστά, να τρώει γεύματα σε τακτά χρονικά διαστήματα)
  3. Αναθέστε του ευθύνες γύρω από το νοικοκυριό, στις οποίες μπορεί να ανταπεξέλθει. Προσέξτε να δείτε αν ο συγγενής σας προτιμά να δουλεύει μόνος ή με άλλους. Για

παράδειγμα, μπορεί να του αρέσει να πλένει πιάτα, ωστόσο δεν δέχεται τη βοήθεια ενός άλλου να τα σκουπίσει.

4. Ενθαρρύνετε αλλά μην πιέζετε τον συγγενή σας να λάβει μέρος σε κοινωνικές συγκεντρώσεις. Ένας ή δύο φίλοι, αν έλθουν για δείπνο ίσως του είναι εύκολο, ενώ, αντιθέτως, μια συγκέντρωση όλη μέρα με το σόι, όπως για παράδειγμα ένας γάμος μπορεί να του προκαλέσει αναστάτωση.

5. Συζητήστε με το συγγενή σας τα σχέδια μιας εξόδου από το σπίτι μια φορά την εβδομάδα. Μία βόλτα με το αυτοκίνητο, πιθανόν στην εξοχή, μπορεί να είναι ευχάριστη. Αντιθέτως, ένα ταξιδάκι στην πόλη υπάρχει περίπτωση να τον γεμίσει ένταση και ανησυχία. Αν στον ασθενή αρέσει ο καφές και τα γλυκίσματα, σχεδιάστε ένα διάλειμμα και πηγαίnete σε μια καφετέρια, παρά σε κάποιο εστιατόριο, όπου η ατμόσφαιρα θα είναι ίσως περισσότερο τυπική.

6. Μην γίνεστε αδιάκριτοι: Μην ρωτάτε συνεχώς το συγγενή σας "τι σκέφτεσαι", "γιατί το κάνεις αυτό;" Μιλάτε απλά για άσχετα θέματα "άκουσες τίποτα για τη νέα ταινία που βγήκε στους κινηματογράφους;"

7. Πρέπει να καταλάβετε πως παρόλο ότι είναι δύσκολο για το συγγενή σας να έχει μια συζήτηση μαζί σας, ίσως μπορέσει να ευχαριστηθεί τη συντροφιά σας με άλλους τρόπους. Σκεφτείτε να δείτε τηλεόραση μαζί του, ή να ακούσετε μουσική, ή να παίξετε χαρτιά ή τάβλι. Μιλήστε για γεγονότα της παιδικής σας ηλικίας. Ίσως τον ευχαριστεί να του διαβάζουν κάποιο βιβλίο.

8: Να αποφεύγετε επίμονες ασήμαντες παρατηρήσεις. Προσδιορίστε τις ακραίες συμπεριφορές που σας ενοχλούν και μάθετε να τις ανέχεστε με ένα τρόπο βαθύ και έντιμο. Για παράδειγμα σε πολλές οικογένειες, η έλλειψη προσωπικής υγιεινής, αποτελεί πρόβλημα. Μια παρατήρηση του τύπου "δεν μπορείς να πλυθείς;" ή "μυρίζεις απαίσια" δεν δείχνει να έχει και μεγάλη επίδραση στη λύση του προβλήματός. Είναι καλύτερο να παρουσιάζεται το πρόβλημα σαν να ήταν δικό σας. "Δεν μου αρέσει ο τρόπος που μυρίζεις. Έχω πρόβλημα με το γεγονός ότι δεν πλένεσαι τακτικά. Μπορούμε να κάνουμε μια συμφωνία ότι θα πλένεσαι καθημερινά;"

9. Να προσποιείστε ότι ξεχνάτε. Πείτε, κάτι όπως, "ξέχασα να φέρω το γάλα, μπορείς να το φέρεις σε παρακαλώ;"

10. Ενθαρρύνετε τον συγγενή σας να αναλάβει κάποιες ευθύνες. Για παράδειγμα αφήστε οδηγίες σχετικά, με την προετοιμασία του δείπνου σε περίπτωση που αργήσετε να επιστρέψετε στο σπίτι εκείνο το βράδυ. Φροντίστε να αργήσετε πράγματι.

11. Μάθετε τον συγγενή σας πώς να ελέγχει το άγχος του και να το μετατρέπει σε μια κοινωνικά αποδεκτή συμπεριφορά. Για παράδειγμα, εάν βρίσκεται σε ανοικτό χώρο με πολλά άτομα και αρχίζει να αισθάνεται πανικό, μπορεί να πάει σε κάποιον άλλο μικρό και κλειστό έως ότου φύγει αυτό το συναίσθημα.
  12. Θυμηθείτε ότι τα μέλη της οικογένειας είναι συχνά οι μόνοι φίλοι που έχει ο συγγενής σας. Γι' αυτό, προσπαθήστε πάντοτε να φέρεστε φιλικά.
  13. Εάν είστε μέλος κάποιας θρησκευτικής οργάνωσης ή κοινωφελούς ή αθλητικού σωματείου ενθαρρύνετε κάποιο μέλος τους να πλησιάσει και να γίνει φίλος με το συγγενή σας. (φροντίστε να είναι στην ηλικία του)
  14. Πάντα να προσπαθείτε να τοποθετείτε τον εαυτό σας στην θέση του. Σεβαστείτε τα συναισθήματα του. Με το να πείτε "Μην είσαι ανόητος. Δεν υπάρχει τίποτα που να φοβάσαι" δεν θα πετύχετε τίποτα. Αν αισθάνεται φοβισμένος πείτε κάτι όπως: "Εντάξει καταλαβαίνω ότι είσαι φοβισμένος. Κάθισε εδώ δίπλα μου για λίγο ώσπου να σου περάσει ο φόβος."
  15. Σεβαστείτε τις ανησυχίες του σχετικά με την αρρώστια του. Συχνά τα άτομα που πάσχουν από σχιζοφρένεια, ζητούν από την οικογένεια τους να μην κοινολογούν το πρόβλημά τους ακόμα και στις ομάδες υποστήριξής τους. Η αναγκαία συνεργασία σας με τέτοιες ομάδες ίσως απαιτήσει ιδιαίτερα λεπτούς και κατάλληλους χειρισμούς. Στην περίπτωση αυτή συμβουλευτείτε και πάλι το γιατρό.
- 

Με τον καιρό, ο συγγενής σας θα αρχίσει να αισθάνεται περισσότερη ασφάλεια και σιγουριά, σχετικά με την ικανότητά του να κάνει ορισμένα πράγματα. Όμως αυτήν την εποχή ανακύπτουν και νέα προβλήματα, ιδιαίτερα εάν η οικογένεια δεν είναι κατάλληλα προετοιμασμένη για να φροντίζει σωστά τον σχιζοφρενή συγγενή της. Με άλλα λόγια, η οικογένεια μπορεί να έχει αναπτύξει μια συμπεριφορά ρουτίνας απέναντι στο σχιζοφρενή να του συμπεριφέρεται σαν να είναι διαρκώς σοβαρά άρρωστος, ή σαν παιδί. Έτσι όμως μένει πίσω η διαδικασία της ψυχοκοινωνικής επανένταξης.

Ο συγγενής σας ίσως αρχικά να έχει λογικές προσδοκίες, σχετικά με αυτά που κάνει, όπως το να επανασυνδέσει τους δεσμούς του με την κοινωνία, το να επιστρέψει στο σχολείο, ή το να εργαστεί. Όλα αυτά μπορεί να προκαλέσουν προστριβές μέσα στην οικογένεια, αν δεν συμβαδίζουν πάντοτε με την εξέλιξη και την πορεία της υγείας του πάσχοντος και δεν επανεκτιμούνται οι στόχοι. Εάν λειτουργεί στον τόπο διαμονής σας μια

υπηρεσία κοινωνικής βοήθειας, κάνετε ότι είναι δυνατόν για να επισκεφτεί ο συγγενής σας ένα κοινωνικό λειτουργό. Συνεργασθείτε με τον κοινωνικό λειτουργό, με το γιατρό σας και την ομάδα υποστήριξης, ώστε να βοηθήσετε το συγγενή σας να κάνει τις κατάλληλες επιλογές του σχετικά με το μέλλον του, αφού εν τω μεταξύ έχει πάρει μια ρεαλιστική και ολοκληρωμένη πληροφόρηση.

Σε αρκετές περιπτώσεις, ο σχιζοφρενής γιος ή κόρη εκδηλώνει την επιθυμία να φύγει από το σπίτι των γονιών του και να κατοικήσει μόνος του. Η επιθυμία ποικίλει ανάλογα με την εξέλιξη της αρρώστιας, το κλίμα που διαμορφώνεται μέσα στην οικογένεια, τις οικογενειακές παραδόσεις κ.α. Οι οικογένειες που πιστεύουν πως κάτι τέτοιο μπορεί να έχει και **θετικές** εξελίξεις, παραθέτουν **τέσσερις λόγους** για να υποστηρίξουν τη θέση τους.

---

1) Ο σχιζοφρενής μπορεί να ολοκληρωθεί περισσότερο ως δυναμική προσωπικότητα εάν διαμένει μόνος του υπό την προϋπόθεση ότι θα υποστηρίζεται από μια θεραπευτική ομάδα και κατάλληλες κοινωνικές υπηρεσίες.

2) Όταν το άτομο ή τα άτομα της οικογένειας που τον φροντίζουν, μετά από κάποια ηλικία αρρωστήσουν ή πεθάνουν ίσως να μείνει μόνος του, με πολύ λίγους πόρους επιβίωσης.

3) Το να ζεις με κάποιον σχιζοφρενή, απαιτεί μεγάλες θυσίες και οι συγγενείς έχουν και αυτοί το δικαίωμα, της προσωπικής ζωής.

4) Και οι δύο, ο συγγενής σας, και εσείς μπορεί να έχετε πολύ μεγάλο συναισθηματικό φορτίο, ώστε εάν συγκατοικείτε να προκαλείτε και να συντηρείτε μια ατμόσφαιρα γεμάτη ένταση και σύγχυση.

---

Εάν εσείς και ο γιος σας ή η κόρη σας, έχετε αποφασίσει, πως το να μετακομίσει ο/η δεύτερος/η είναι το πλέον επιθυμητό, αυτό ίσως γίνει πιο εύκολα σε περίοδο ύφεσης της αρρώστιας και όταν ο συγγενής σας βρίσκεται κοντά στην ηλικία που σε φυσιολογικά πλαίσια θα έφευγε από το σπίτι. Πάρα πολύ γονείς αποφεύγουν να αντιμετωπίσουν αυτό το θέμα, έως ότου φτάνουν στο σημείο να πουν "δεν μπορώ να ανεχτώ άλλο αυτήν την κατάσταση. Πρέπει να φύγεις." Τότε οι αλλαγές που προκάλεσε στην οικογένεια αυτή η αρρώστια ίσως είναι περισσότερο οδυνηρές.