

Pfizer

Şizofreni Dostları Derneği

La Martin Cad. No: 23/4 Talimhane/ İstanbul
Tel: 0 212 256 36 61

Şizofreni Gönüllüleri ve Dayanışma Derneği

Ethemefendi Cad. Fırın Sk.Can Apt. No: 5/5
Erenköy/İstanbul
Tel/Faks:0 216 302 19 94

Şizofreni Hastaları ve Yakınları Dayanışma Derneği

Kuveyt Cad. Güven Sk. No:7/18
Aşağı Ayrancı/Ankara
Tel: 0 312 466 54 66

Şizofreni Dayanışma Derneği

1469 Sk. Alsancak / İzmir
Tel: 0 232 465 05 15

Şizofreni Dayanışma Derneği

Konyaaltı Cad. Deniz Mahallesi Gündüz Apt.
No: 19/18 K: 5 Antalya
Tel: 0 242 241 05 30

Şizofreniyle Yaşam Derneği

Esentepe Mah. İyiler Sk. No: 54 Eskişehir
Tel: 0 222 233 99 79

İzmit Bizimbahçe Şizofreni Yakınları Derneği

Cezaevi Karşısı, ODTÜ Prefabrik Evleri No: 40/1
Plajyolu / Kocaeli
Tel: 0 262 226 69 54

Şizofreni Gönüllüleri Derneği

Ferhuniye Cad. No:1 Konya
Tel: 0 332 350 89 00

Şizofreniyle Yaşam Derneği

Tunca Mahallesi İzmir Cad. No: 127 K: 2 Manisa
Tel: 0 236 239 64 71

Şizofreni ve benzer hastalıklar hakkında

Bu kitapçığı okumanızın nedeni eşiniz, akrabalarınızdan biri ya da bir arkadaşınızda şizofreni ya da ilişkili bir hastalığa ait belirtilerin bulunması olabilir. Sevdikleri kişinin hasta olduğunu öğrenen aile üyeleri sıklıkla kendilerini şoka uğramış, üzgün, kızgın, kafası karışmış veya mutsuz hissedebilir. Sık rastlanan bir tepki reddetmektir ("Hasta olduğuna inanmıyorum.")» kendinizi endişeli de hissedebilirsiniz ("Onu yalnız bırakmaya korkuyoruz."), korkabilirsiniz ("Kendisine ya da başkalarına bir zarar verir mi?"), utanabilirsiniz ("Biz suçlanır mıyız?"), kendinizi yalnız hissedebilirsiniz ("Kimse anlamıyor.") ve kırılabilirsiniz ("Niçin bu bizim başımıza geldi?")

Bu duygular birçok korku ve yanlış inanışın söz konusu olduğu bir hastalığın tanısına verilen doğal tepkilerdir.

Şizofreni ve tedavisi hakkında bilgi edindikçe, umutlu olmanız için geçerli nedenler bulunduğunu anlayacaksınız.

Şizofrenisi olan birçok insan

belirtileriyle nasıl başa çıkabileceklerini öğreniyor ve yaşamlarını sürdürebiliyorlar.



Yakınınıza konan tanıya alışmanız zaman alabilir, öncelikle yakınınızın şizofreni olmasından kimsenin sorumlu olmadığını anlamanız gereklidir. Neler yaşadığınızı anlayabilecek başka insanlar da var - hekim ya da hemşirenizden böl-genizde şizofrenili insanlar ve yakınları için kurulan yerel dernekler hakkında daha fazla bilgi alabilirsiniz. Ayrıca şizofrenili insanların çoğu durağan ve destekleyici bir ortamda belirtileriyle nasıl başa çıkacaklarını öğrenmekte ve yaşamlarını sürdürmektedir.

Bu kitapçık, şizofreni deneyimi olan kişiler ve onların arkadaşlarıyla ailelerinin yardımıyla derlenmiştir. Bu kişilerle konuşup, dünya çapındaki araştırmalardan geri bildirim alarak, şizofreni konusunda şizofreni deneyimi olan insanlar ve onlarla ilgilenen yakınlarının en çok sordukları 10 soruyu tanımladık. Bu kitapçığın şizofreniyi ve hasta kişilere yardım etmek için ne yapabileceğinizi daha iyi anlamana yardımcı olacağını umuyoruz.

Şizofreni nedir?

Şizofreni düşünceleri, algıları, duyguları ve davranışları etkileyen bir akıl hastalığına verilen isimdir. Şizofreni belirtileri gösteren bir kişi, gerçeklikle ilgisini kaybetmiş gibi görünebilir, orada olmayan şeyleri görüp işitebilir ve alışılmamış şekillerde davranabilir. Şizofreni birçok insanın düşündüğünden daha yaygındır ve hayatın her döneminde ve tüm kültürlerde her 100 kişiden yaklaşık 1'ini etkiler.

Şizofreninin de diğer hastalıklarda olduğu gibi belirtileri vardır. Ancak belirtiler kişiler arasında büyük değişiklikler sergiler. Hastalığın belirtileri her zaman ortaya çıkabilmelerine rağmen, en çok ergenlik döneminin sonunda veya yirmili yaşların başında görülür. Şizofreni beceriler ve kişilikte oluşan bir değişimi içerir. Akraba ve arkadaşlar sıklıkla kişinin "eskisi gibi olmadığı" yorumunu yaparlar.

Şizofreni düşünceleri, algıları, duyguları ve davranışları etkileyen bir hastalıktır.

Birinin şizofreni olduğunu gösterecek kan sayımı ya da röntgen gibi özelleşmiş bir test yoktur. Bunun yerine, hastalık bir dizi belirtinin varlığıyla kendini gösterir ve hekimler hastalığı dikkatle yürütülen görüşme, gözlem ve muayene ile teşhis ederler. En önemli belirtiler psikoz belirtileridir ve aşağıdakileri içerirler.

Halüsinasyonlar



Doktorlar diğer insanların hissedemediği, açıklanması zor veya yersiz şeyler duymak, görmek ve hissetmeye halüsinasyon adını verirler. Yakında kimseler yokken başkalarının duymadığı sesler işitmek ("sesli halüsinasyonlar") hastalıkla ilişkili olarak en sık yaşanan halüsinasyon tipidir. Bu hastalığa yakalanan insanların yaklaşık üçte ikisi sesli halüsinasyonlar yaşar. Bu gerçekte olmayan 'sesler' duydukları anlamına gelir. Sesler genellikle odada kimse yokken odadaki birinden geliyor gibi olur. Bununla birlikte, bazen kişinin zihninin içinden geliyor gibi de olabilirler.

Kişi görüntü, koku, tat ve dokunma içerikli halüsinasyonlar da yaşayabilir. Bu aslında olmayan şeyleri gördükleri, hissettikleri, kokladıkları ve tattıkları anlamına gelir. Bu tip halüsinasyonlar daha az görülür, şizofreniye yakalanan her 10 kişiden 1'ini etkiler. Seslerin duyulması ve diğer tipte halüsinasyonların yaşanması yaşayan kişi için çok korkutucu olabilir, ancak bu her zaman geçerli değildir. Örneğin, bazı insanlar sesleri rahatlatıcı bulur. Ancak bu insanlar için bile her zaman halüsinasyonlarının rahatsız edici veya korkutucu olması riski bulunur.

Varolmayan sesler duymak veya şeyler görmek şizofrenili insanları gerçeklikten ayırır. Kendi iç dünyalarına çekildikleri için bir konuşmayı sürdürmekte zorlanabilirler. Bu da aile ve arkadaşlarıyla ilişkilerini sürdürme

becerilerini etkileyebilir. İnsanların böyle şeyler olduğu bu gibi durumlarda kendilerini yalnızlığa çekmeleri şaşırtıcı değildir.



Hezeyanlar

Hezeyanlar doğru olmayan tuhaf fikirlerdir. Bu inançlar başkalarına uygunsuz ya da olanaksız görülse de, onları yaşayan insan için oldukça gerçektir.

Hezeyanlar çok değişik tiplerde yaşanabilir. Hezeyanlar arasında birinin düşüncelerini ve eylemlerini kontrol ettiği inancı, birilerinin onlara zarar verdiği/vereceği inancı ve özel güçleri veya yetenekleri olduğu inancı yer alabilir. Örneğin, kişi telefonun polis tarafından dinlendiğine veya uzaylılar tarafından kontrol edildiğine inanabilir. Hezeyanı olan bir kişinin bu inançlarının doğru olmadığı, hastalığının bir belirtisi olduğu anlaması son derece zordur. Tuhaf fikirleri olma veya (yukarıda anlatılanlar gibi) sesler duymaya **pozitif belirtiler** denir. Pozitif belirti olarak adlandırılmalarının nedeni kişi hastayken ortaya çıkmaları, normalde bulunmamalarıdır.

Düşünce bozukluğu

Kişi düşüncelerinin yüksek sesle söylendiğini duyabilir. Düşüncelerinin kafalarının dışından geldiğini veya kafaları tarafından alındığını hissedebilir. Bu belirtiler iletişim problemlerine yol açabilir. Bazı kişiler düşüncelerini diğerlerinin anlayabileceği şekilde ifade etmekte güçlük çekebilirler.

Bozulmuş kimlik duygusu

Kişi kim olduğu ve dış dünyayla ilişkisinin ne olduğu duygusunu kaybedebilir.

İlgi alanları, enerji ve dürtüde değişiklikler

Kişi davranışlarını değiştirebilir, aileleri de dahil diğer insanlarla temastan kaçınabilir. Günlük etkinliklere ilgisi azalabilir, uyuşuk veya düşük enerjili hissedebilir. Arkadaşlar ve akrabaların bile dahil olduğu kişilerle konuşmak ve onlarla karşılaşmak çok zor gelebilir. Bu davranış değişikliklerini aile ve arkadaşların anlaması çok zordur. Sevdiğiniz kişiye sadece tembellik olarak gördüğünüz bu davranış yüzünden kızabilirsiniz. Ancak bunlar hastalığın gerçek belirtileridir. Normal aktivite ve işlevlerin kaybolmasıyla ilişkili oldukları için bunlara bazen **negatif belirtiler** denir. Başka bir bölümde (**Olumlu sonuçlar - Nasıl yardımcı olabilirsiniz**) baktığınız kişiye bu belirtilerle başa çıkması için nasıl yardımcı olacağınız konusunda öneriler yer almaktadır.

Duyguların azalması



Şizofrenili insanlardan bazıları duygularında genel donuklaşma hissedebilirler. Hiç duygu göstermeyebilirler veya çok az duygu gösterirler. Başka zamanlarda da belirgin bir neden olmaksızın gülebilir veya ağlayabilirler.

Bilişsel bozukluk

'Bilişsel bozukluk' bellek, problem çözümü ve planlama gibi düşünce süreçleriyle ilgili sorunları ifade eder. Şizofrenili insanlarda bu tür sorunlar sık görülür ve çalışmalarını veya gündelik hayatlarını sürdürmelerini çok zorlaştırır.

Depresyon belirtileri

Depresyon belirtileri şizofrenili insanlarda sık görülür. Bu belirtiler bazen negatif belirtilerle karıştırılabilir. Depresyonu tanımayla ilgili öneriler sayfa 17'de verilmiştir.

Hastalığın gidişi

Şizofreni zaman içinde belirli bir yol izleme eğilimindedir. İlk veya **akut** devre hezeyanlar ve halüsinasyonlar gibi şiddetli psikotik belirtilerle kendini gösterir. Bundan sonra belirtilerin yatıştığı bir **durağanlaşma** devresi gelir. Üçüncü ya da **durağan devrede** belirtiler düşük bir düzeye iner ve bazen tamamen kaybolurlar. Bazı insanlar ara sıra akut belirtilerin geri geldiği **alevlenmeler** yaşarlar.

Şizofreni belirtilerinin ilk döneminin başlangıcı birkaç gün içinde gerçekleşebilir fakat genelde belirtiler yavaşça aylar veya yıllar içinde gelişirler. Bu süre içinde, etkilenen kişi işine, arkadaşlarına, görünümüne ve kişisel temizliğine ilgisini yitirebilir. Depresif, kaygılı ya da düşünceli olabilir.

Şizofreni belirtilerinin başlaması hasta kişide, aile ve arkadaşlarında her türden duyguları uyandırabilir. Bu durum hastalığa ait birçok inanç ve yanlış algılar yüzünden daha da şiddetlenebilir. Bazı kişiler şizofreninin çift kişilikli olma veya kişiliğin bölünmesi anlamına geldiğini düşünürler. Bu doğru değildir. Ayrıca şizofrenisi olan kişilerin saldırgan ve tehlikeli olduğuna dair bir inanç da vardır. Gerçekte şizofrenili kişilerin çoğu kendileri ve diğerlerine zarar vermezler. Ancak şizofrenili kişiler baskı altında şiddetle tepki vermeye daha fazla eğilimlidirler. Bu, bir kişi psikoz belirtileri yaşadığında olabilen bir durumdur.

Geçmişte, şizofreninin anne babanın çocuklarını yetiştirme şekli nedeniyle oluştuğuna inanılırdı. Bu kanıtlanmamıştır. Çocuğa yetersiz düzeyde bakılmasının ve çocukluğun mutsuz geçmesinin şizofreniye neden olduğuna ilişkin bilimsel bir kanıt yoktur. Ancak, artık şizofreni deneyimi olan bir kişinin aile ve arkadaşlarının, sevdikleri kişinin bir psikoz atağından j iyileşmesi de dahil olmak üzere hastalığın bazı yönlerine etki ' edebileceğini biliyoruz.

Şizofreni yaygın olarak yanlış anlaşılmış olan bir hastalıktır ve bu konuda birçok önyargı ve yanlış düşünce bulunmaktadır. Bu durum artık hastalığın daha iyi anlaşılması ve daha iyi tedavi seçeneklerinin bulunmasıyla değişmektedir.

Şizofreniye ne yol açar ve sorumlusu biz miyiz?

Neden bazı insanlarda şizofreni geliştiği bilinmemektedir. Hastalık birlikte etki gösteren birden fazla faktöre bağlı olabilir. Modern teknoloji araştırmacıların beyin aktivitesini araştırmasını sağlamıştır. Araştırmacılar, şizofrenili insanların beyin görüntüleriyle şizofrenisi olmayanların görüntülerini karşılaştırdıklarında şizofrenili kişilerde beynin farklı kısımlarında hafif farklılıklar olduğunu buldular. Şizofreni belirtileri olan kişilerde beyindeki **nörotransmitter** adı verilen doğal kimyasal habercilerin dengesinin bozulduğu düşünülmektedir. Nörotransmitterler beyin hücrelerinin birbirleriyle haberleşmesini sağlar ve etkinliklerindeki bir değişiklik beynin çalışmasını etkileyebilir. Dopamin adı verilen bir nörotransmitterin şizofrenide rolü olduğu düşünülmektedir. Bu doğal kimyasalın yüksek düzeylerde bulunması hastalığın bazı belirtilerini açıklayabilir. Daha kısa bir süre önce, araştırmalar, serotonin adı verilen başka bir nörotransmitterin aktivitesinin şizofrenili insanlarda daha düşük olduğunu göstermiştir. Şizofrenisi olan bir kişiyi incelemenin bir yöntemi beyni hatalı çalışan bir telefon santralı gibi ele almaktır. Gelen çok sayıdaki mesaj karışır ve yanlış yönlere gönderilir.

Şizofreni

- » Bir beyin hastalığıdır.
- » Düşünce süreçlerini etkileyen tedavi edilebilir bir hastalıktır.
- » Kişinin genel zihinsel durumunu inceleyen ve davranışlarını gözlemleyen doktorlar tarafından teşhis edilir.
- » İnsanların düşündüğünden daha yaygındır.
- » Herhangi bir davranışa veya bir kişinin hatasına bağlı bir sonuç DEĞİLDİR.
- » Bölünmüş bir kişilik durumu DEĞİLDİR.
- »Kötü anne babalığın yol açtığı bir durum DEĞİLDİR.
- » Beslenmeyle ilgili bir sorun DEĞİLDİR.

Anne, baba ya da kardeşlerinden birinde şizofreni olan bir kişide şizofreni gelişme olasılığı yaklaşık 10'da birdir.

Şizofreninin doğasına ait diğer bir ipucu hastalığın bazen ailelerde sürekli bulunmasıdır. Ancak bugüne dek kimse bu hastalıktan sorumlu geni bulamamıştır. Şizofreni belirtilerinin gelişme olasılığı ya da eğiliminin kalıtım yoluyla aktarılabilceğine inanılmaktadır. Anne, baba ya da kardeşlerinden birinde şizofreni olan bir kişide şizofreni gelişme olasılığı yaklaşık 10'da birdir. Ancak amca, teyze ya da kuzen hastaysa, hastalığa yakalanma şansı genel nüfusta olduğundan yüksek değildir (100'de 1).

Sonuç olarak, şizofreni biyolojik bir temeli bulunan gerçek bir hastalıktır. Birçok doktor şizofreninin iki önemli risk faktörü ' olduğunu inanmaktadır: beyin kimyasının anormal işleyişi ve kalıtım. Bu risk faktörleri, stres gibi tetikleyici faktörlerin varlığında şizofreni belirtileri gelişme yatkınlığını artırır. Aslında stresin kendisi şizofreniye sebep olmaz, fakat hastalığı tetikleyebilir veya belirtileri ağırlaştırabilir. Şizofrenili insanlar için evde ve işte sakin, esnek ve eleştirel olmayan bir atmosfer bu

yüzden önemlidir. Çalışmalar destekleyici, yargılamayan ve eleştirel olmayan aile ve arkadaşların şizofrenili kişinin iyileşmesinde çok önemli bir rol oynadığını göstermiştir. Aksine, aile veya işteki gerilim veya çekişme şizofreni belirtileri için tetikleyici rol oynayabilir.

Ailelerin ne şizofreni ne de kişinin ne kadar iyileştiği konusunda bir suçları olmadığını unutulmamalıdır. Şizofreni deneyimi olan kişilerin ailelerinin çoğu suçluluk duyar. Ancak siz böyle hissetmemelisiniz, bu sizin hatanız değildir.



Daha da kötüleşir mi?

Halk arasındaki yaygın inanışın tam aksine, şiddetli şizofreni belirtilerinin ilk dönemini yaşayan kişilerin çoğu iyileşir ve bazıları (yaklaşık beşte biri) bir daha hastalanmaz. Ancak şizofreni olan çoğu kişide belirtiler tekrar ortaya çıkabilir. Ancak sadece küçük bir azınlık sürekli bakıma ihtiyaç duyar.

Şizofreni tedavi edilebilir bir hastalıktır. Şizofreni hastalarının %10-20'si tamamen düzelebilir. Hastaların %30'unda iyileşme dönemleriyle birlikte hastalık belirtileri de görülebilir. Kişinin bir psikoz atağını atlama ve normale yakın bir yaşam sürme şansı sıklıkla yüksektir.

Sevdiğiniz bir insana şizofreni tanısı konmasını kabul etmek zor olabilir. Hastalık ve nasıl yardımcı olacağınız hakkında edinebileceğiniz kadar çok bilgi edinmek önemlidir. Hastalıktan etkilenen diğer ailelerle konuşmak, hastalığa karşı gerçekçi ve olumlu bir yaklaşım geliştirmenize yardımcı olabilir. Birçok hasta yakını düşünce ve endişelerini aynı deneyimleri yaşayan diğer insanlarla paylaşmanın kendilerine yardımcı olduğunu düşünmektedir. Olumlu kalarak ailede hastalıkla ilgilenen herkese yardımcı olabilirsiniz. Şizofreni ve belirtileriyle nasıl başa çıkılacağı konularındaki bilgilerin artmasıyla şizofrenili kişilerin genel durumu eski yıllara oranla çok daha iyi olmuştur.

Şizofrenili kişilerin genel durumu eski yıllara göre çok daha iyi olmuştur.

İlaç tedavisi hakkında neler bilmem gerekiyor?

Son yıllarda şizofreni anlayışımızda büyük gelişmeler olmuştur. Bu da şizofreni belirtilerini tedavi eden ilaçların geliştirilmesini sağlamıştır. İlaçlar psikolojik destek ve aile terapisi gibi diğer tedavi yöntemleriyle birlikte, bir kişinin iyileşmesi ve alevlenmelerin önlenmesinde önemli bir rol oynar. Çoğu kişide (yaklaşık %90) ilaç tedavisi şizofreni belirtilerini azaltılmasına yardımcı olur. Kullanılan ilaçlar **antipsikotikler** olarak adlandırılmaktadır. Birçok farklı antipsikotik bulunmaktadır. Beyinde hücrelerin birbirleriyle haberleşmesini sağlayan doğal kimyasal maddeler olan nörotransmitterler üzerinden etki ederler. Şizofrenide kullanılan ilaçlar bağımlılık yapmaz. İlaçlar şizofreni belirtilerini tedavi etmek ve tekrar oluşmasını (alevlenme) engellemek üzere kullanılır. Şizofreni tam olarak

ortadan kalkmaz, bu nedenle ilaç tedavisi kesildiğinde belirtiler genellikle tekrar başlar. İlaç tedavisi durdurulan şizofrenili her 10 kişiden 8'inde hastalık 2 yıl içinde alevlenme yaşar. Bu oran, ilaçlarını düzenli olarak almaya devam eden 10 kişiden 2'sinde alevlenme görülmesiyle karşılaştırıldığında etkileyicidir.

İlaçlar farklı şekillerdedir: Ağız yoluyla kullanılan tabletler, günlük olarak alınan şuruplar, üç dört haftada bir yapılan enjeksiyonlar (bazıları daha sık aralıklarla yapılır). Alevlenme

(belirtiler tekrar ortaya çıkar ya da kötüleşir) riski nedeniyle genellikle ilaçları yıllar boyunca, belki de sürekli olarak kullanmak gerekir.

Özellikle kendilerini iyi hissettiklerinde bazen insanlar ilaçları almaları gerektiğini düşünebilirler. Ancak şizofrenili bir kişinin ilaçlarını bırakmaması önem taşır. İlaç tedavisi bırakılırsa belirtiler hızla tekrar ortaya çıkabilir. Yakınına doktor ya da psikiyatristin önerdiği ilaçları alması veya psikolojik destek gibi diğer tedavi yöntemlerine katılması konusunda yüreklendirerek yardımcı olabilirsiniz. Akraba ya da arkadaşınız ilaçla ilgili bir konuda endişe duyuyorsa ya da ilaç tedavisini bırakmayı düşünüyorsa doktoruna gidip onunla görüşmelidir.

Tedavi kesilirse belirtiler tekrar başlayabilir. Arkadaşınız ya da akrabanıza ilacını kullanması yönünde yüreklendirerek yardımcı olabilirsiniz.

İlacın yan etkileri olur mu?

Bütün ilaçlar gibi, şizofreni belirtilerini tedavi etmek için kullanılan ilaçlar da bazı insanlarda yan etkilere sebep olabilir. Bir kişi farklı tipteki ilaçlara farklı şekillerde tepki gösterebilir. Bu nedenle doktorun bir kişiye uyacak doğru tedavi tipini ve doğru dozu bulması biraz zaman alabilir. Tedavinin amacı kişinin yaşam kalitesini arttırmaktır. Bu genellikle belirtilerin kontrolü ve yan etkiler arasında kişiye en fazla uyacak dengenin kurulması anlamına gelir.

Antipsikotik ilaçların yol açabileceği yan etkiler üç gruba ayrılabilir.



Hareket bozuklukları:

-» Kaslarda gerginlik

-» Sallanma, huzursuzluk

-» Anormal istem dışı hareketler (örneğin, bacak ve kolların, dilin, ağzın ve gözlerin hareketi)

Fiziksel yan etkiler:

- »Ağız kuruması -» Bulanık görme
- » Cilt tahrişi, kaşıntı veya güneş ışığına karşı hassasiyet

Hayat tarzını ve kalitesini etkileyen yan etkiler:

- » Baş dönmesi
- » Kilo artışı
- » Uyku olma ve uyuşukluk
- » Motivasyon kaybı ve kendini yorgun, içe dönmüş hissetmek
- » Cinsel problemler, adet düzensizliği -* Dikkat bozukluğu ve bellek problemleri

Yan etkiler genellikle tedaviye başladıktan sonra kötüleşir ve bir iki hafta sonra iyileşme eğilimi gösterir. En sık rastlanan yan etkiler kaslarla ilişkilidir -seyirme ve sertleşme gibi - ve huzursuzluk olabilir. Kişiler, tedaviye başladıktan kısa bir süre sonra nadiren gözlerinin tek bir yöne takılı kaldığını belirtirler (okülojirik kriz). Bu genellikle kısa sürer ve ilacın dozunun ayarlanmasıyla ortadan kaldırılabilir. Ağız kuruluğu ve baş dönmesi bazı tedavilerde sık rastlanan diğer yan etkilerdendir. Bazı yan etkiler tolere edilebilir, ancak diğerleri sorun yaratabilir.

Hekim yan etkileri azaltmak için verilen ilacın miktarını değiştirmeye ya da başka bir ilaca geçmeye karar verebilir. Bazı durumlarda yan etkileri en aza indirmek için tedaviye başka bir ilaç eklenebilir. Örneğin, titreme, kas sertleşmesi ve hareket yavaşlaması oluşan bir kişiye bu yan etkileri tedavi etmek amacıyla antikolinergik bir ilaç verilebilir.

Tedavinin en ciddi yan etkilerinden biri tardif diskinezi adı verilen durumdur. Bu durum, diğer tipte ilaçları kullanan 5 kişinin birine dek çıkan bir oranını etkiler. Uzun yıllardır antipsikotik ilaç kullanan insanlarda oluşma olasılığı daha yüksektir, ancak her zaman oluşabilir. Tardif diskinezi ağız, dudak, dil ve bazen vücudun diğer bölgelerini etkileyen, kontrol edilemeyen hareketlerle karakterizedir. Olguların çoğunda belirtiler hafiftir ve ilacın doz ya da tipinin değiştirilmesiyle geçebilir. Nadir olarak, tardif diskinezi şiddetli ve sakat bırakıcı olabilir. Bu nedenle hareket sorunlarını takip etmek ve oluşursa doktora haber vermek önem taşır.

Fiziksel etkiler bazen başka ilaçların alınmasıyla ya da ilacın doz ya da tipinin değiştirilmesiyle ortadan kalkabilir. Tüm antipsikotikler bu yan etkilere yol açmaz, ilaç tedavisi ya da yaşam tarzı değişiklikleri bunların bazılarının aşılmasına yardımcı olabilir. Örneğin, kilo artışı daha sağlıklı bir beslenme ve düzenli egzersizle giderilebilir.

Şizofreni nedeniyle ilaç alan kişilerin belirtileri değiştiğinde bunu doktorla konuşmaları önem taşır.



Güneşte oturmaktan kaçınma (güneş ışığı duyarlılığı nedeniyle), daha fazla meyve ve sebze yeme (kabızlık için) ve tatlı bir şey emme (ağız kuruması için) yararlı olabilir. Akraba ya da arkadaşınızda bir yan etki gelişirse ya da belirtilerinde bir değişiklik olursa doktoruyla konuşması önem taşır. Konuşmadan ilaç kullanan kadınlar, doktorlarına uyguladıkları doğum kontrol yönteminin almakta oldukları ilaçlarla etkileşip etkileşmediğini sormalıdır. Ayrıca bir aile kurmak istiyorlarsa tavsiyeye ihtiyaçları olabilir çünkü hamile kalmadan önce ilaçlarını değiştirmeleri gerekebilir.

Başka ne gibi tedaviler var?

Şizofrenili insanların çoğu belirtilerini azaltmak amacıyla, sıklıkla yıllar boyu olmak üzere ilaç kullanmak zorundadırlar. Ancak bir insana yaşam kalitesini yükseltmede yardımcı olacak başka şeyler de vardır. Bunların bazılarını kendi kendine yardım teknikleri oluşturur; diğerleri ise psikolojik ya da sosyal girişimlerdir. Psikolojik eğitim ilaca yanıt vermeyen az sayıdaki insan için özellikle önem taşır.

^F Hastalığı anlayan profesyonellerce gerçekleştirilen aile terapisi birçok insana çok yararlı olur. Akrabaların şizofreniyi ve belirtilerin doğasını anlamalarını amaçlar. Diğer psikolojik girişimler arasında bilişsel-davranışçı terapi ve sosyal beceri eğitimi yer alır. Bunlar şizofreni hastasına belirtileriyle başa çıkma ve sosyal etkileşimlerini geliştirme konusunda yardımcı olabilirler. Bilişsel davranış terapisi kişi ve ailesine stres etkenlerinden kaçınma ya da en aza indirme ve hastalık belirtileriyle daha iyi yaşayabilme konusunda yardımcı olabilir. Bire bir temelinde gerçekleştirilen (bireysel psikoterapi) özel teknikler insanlara gerilimi azaltma ve konsantrasyonu artırmanın yanı sıra 'seslerle' ya da hezeyanlarla başa çıkmalarında yardımcı olabilir.



Zor durumlarla nasıl başa çıkarım?

Şizofrenisi olan bir kişiyle yaşamak zorlayıcı bir durum olabilir. Belirtiler size tuhaf gelen şekillerde davranmalarına yol açabilir. Bütün gün yatakta yatmak isteyebilirler ya da kendilerine ve diğer insanlara karşı ilgisiz olabilirler.

Şizofreni hastaları genellikle eleştiri ve diğer şekillerde duygu ifadelerine (örn., düşmanlık ve aşırı koruma) çok duyarlıdırlar. Akraba ya da arkadaşınıza zor durumlara girmekten kaçınarak yardımcı olabilirsiniz. Sakin, arkadaşça ve cesaretlendirici bir ortam sevdiğiniz insanın daha iyi olmasına yardımcı olabilir.

Şizofreni hastalarının depresyona girme riski vardır. Hastalığın ciddi doğası nedeniyle geleceğe yönelik ümitleri ve beklentileri değişebilir. Hastalık nedeniyle kaybettikleri bir iş, kazanamadıkları vasıflar veya biten ilişkiler için yas tutabilirler.

Şizofrenili insanların yaklaşık %30'u depresyona girer. Depresyon belirtilerini takip etmeniz yararlı olur:

-» Kötü ve mutsuz görünmek

-» Gündelik etkinliklere katılmayı istememek

-» Uyku alışkanlığında değişiklik -» Beslenme alışkanlığında değişiklik -» Kendine verdiği değeri kaybetmek

-» Kendini ihmal etmek ve temizliğine önem vermemek

-» Daha çok içki içmek.

Akraba ya da arkadaşınızın depresyona girdiğinden şüpheleniyorsanız, onu doktoru ya da başka bir sağlık görevlisini gör- | meşini sağlamanız önem taşır. Psikolojik destek veya anti-depresan tedavi sıklıkla yardımcı olur.

İş veya evdeki gerilim da strese yol açabilir. Araştırmalar aile ortamının şizofreni hastasında alevlenme riskine önemli katkısı olduğunu göstermiştir. Düşmanlık, eleştirelilik ve duygusal olarak aşırı ilgilenme kaçınılması gereken önemli noktalar gibi görünmektedir. Bu konu bir başka bölümde ayrıntılı olarak tartışılmıştır (bkz. *Pozitif sonuçlar-nasıl yardımcı olabilirsiniz ve Şizofreniyle başa çıkmak*).



Bir kriz olursa kendinizi suçlamayın. Her şeyi öngöremezsiniz. Sorunla karşılaştığınız zaman mümkün olduğunca sakın şekilde başa çıkmaya çalışın.

Aileler şizofrenili kişilerin başarıyla iyileşmesi ve rehabilitasyonunda önemli bir role sahip olabilir.

Nasıl yardım edebilirim?

Aile ve arkadaşlar şizofrenili kişilerin iyileşmesi ve rehabilitasyonunda önemli bir role sahip olabilir. Bu, özellikle kişinin kendisini daha iyi hissetmeye başladığı hastalık durağan döneminde önem taşır. Burada yardımcı olabileceğiniz tüm yolları sıralamak olası değil, ancak doktorunuz size daha fazla bilgi verebilir, ayrıca zamanla kendiniz de başka yollar keşfedeceksiniz. Birincisi, şizofreniyle yaşamının bir kısmı olan iniş çıkışları öngörmeye ve onlara uyum sağlamaya çalışın.

Şizofrenili insanların aileleriyle yapılan araştırmalar sakın, | huzurlu bir ortamın hasta kişinin iyileşmesi ve iyi kalmasında ' majör bir faktör olabildiğini göstermiştir. Ancak bu kötü bir

aile ortamının şizofreniye neden olduğu anlamına gelmez.

Bazen şizofreni hastaları bazı şeyleri kendileri yapma konusunda sorumluluk almayı güç bulurlar.



Şizofrenili kişinin güvenini tekrar kazanması ve bağımsız bir yaşam sürmesi için cesaretlendirilmesi önemlidir.

Aile ve arkadaşlar sevdikleri insana destek vererek ve becerilerini tekrar kazanması için onu cesaretlendirerek yardımcı olabilirler. Olumsuz ve eleştirel olmak yerine, olumlu olmaya ve akraba ya da arkadaşınızın çabalarını desteklemeye çalışın. Olayları adım, adım ele almak önem taşır - ufak ve basamaklı gelişmeleri desteklemek en iyisidir.

Bazı aileler için bu ayrı yaşamak anlamına gelir. Bir erişkini evinden ayrı yaşama konusunda cesaretlendirmek reddetmek değil, sevgi dolu pozitif bir davranıştır. Şizofrenili bir kişi için bu bağımsızlığa atılan ilk adım olabilir. Bazen kişinin kiranın, faturaların, vb. ödenmesi gibi ekonomik konularda ve evin temiz tutulması gibi genel ev işlerinde yardıma gereksinimi olabilir.

Aynı zamanda alevlenme belirtilerini de takip edin. Alevlenmeler aniden oluşabilir, ancak genellikle uyarıcı belirtileri bulunur:

-» Normal faaliyetlerden kaçınma

-» Karışık veya dağınık konuşma

-» Kişisel bakımını ihmal etme



Alevlenmenin en sık görülen iki nedeni stres ve ilaçların kesilmesidir, ancak bazen alevlenmeler belirgin bir neden olmaksızın birdenbire oluşabilir. Bu durumda şizofrenili bir kişiye yardımcı olmanın en önemli yollarından biri ilaçlarını hekiminin önerdiği gibi alması, psikolojik eğitim desteğinin avantajlarından faydalanması ve doktoruyla olan takip randevularına uyması konularında cesaretlendirmektir. Ayrıca:

-> Olumlu ve destekleyici olun

-> Destek ve bakımı sevgiyle sağlayın

-> Arkadaşınıza ya da akrabanıza gerçekçi amaçlar belirlemede yardımcı olun

-> Alevlenme belirtilerine dikkat edin.

Nasıl daha fazla bilgi edinebilirim?

Şizofreni ve tedavisi konusunda mümkün olduğunca fazla bilgi edinmeniz yardımcı olacaktır. Ne yazık ki şizofreni konusunda yanlış algılama ve fikirleri bulunan çok fazla insan vardır; bu da bu hastalığa ait damgalamanın ağır olmasına neden olmuştur. Şizofreni ve tedavileri konusunda giderek daha fazla bilginiz oldukça bu durum değişecektir. Bilgi, öneri ve destek şizofreni gibi ciddi bir hastalıkla daha kolay ilgilenilmesini sağlayabilir. Doktorunuz ve tedavi ekibindeki diğer kişilerle konuşarak hastalık ve tedavisi konusunda daha fazla bilgi edinebilmelisiniz. Yalnız olmadığınızı bilmeniz yardımcı olur. Kendinizi yalnız hissetmemelisiniz ya da birileriyle deneyimlerinizi paylaşabilmelisiniz. Hekiminiz ulusal ya da yerel şizofreni destek gruplarının iletişim adreslerini size vermeli ya da hastalıktan etkilenen başka ailelerle temasa geçmenizi sağlamalıdır.



Pek çok aile yerel bir destek grubuna katılmanın yarar sağladığını saptamıştır. Bunlar deneyimlerinizi başkalarıyla paylaşmanın yanı sıra pratik öneriler ve bilgi alınmasında da faydalı olabilir.

Gelecek nasıl olacak?

Şizofreni deneyimi olan kişileri gelecekte ne beklediğini öngörmek imkansızdır, ancak bugün gelecek konusunda daha umutlu olmak için daha fazla nedenimiz var. Şizofreni gittikçe daha iyi anlaşılakta ve böylece toplum içinde tam bir hayat sürdürmeleri için daha çok insana yardım eden yeni ve daha etkili tedaviler geliştirilmektedir. Herkes düzelme ve belki iyileşme konusunda hem gerçekçi hem de iyimser beklentilere girebilir.

Şizofreni genellikle zekayı etkilemese de, konsantrasyonu etkileyebilir. Bu faktörler, konsantrasyon sorunları, sosyal damga ile birlikte şizofrenili insanlar için bulunan iş imkanlarını sınırlandırmaktadır. Yine de bu tip hastalığı olan insanlar için iş programları arttığından, durum düzelmektedir.

-> Hasta kişinin yanı sıra kendi gereksinimlerinizi de karşılıyor musunuz?

-> Şizofreni konusunda gerek duyduğunuz tüm bilgilere sahip misiniz? Doktorunuza sormak istediğiniz bir soru var mı? Bunları unutmadan not edin.



Aşağıdakiler şizofreni ile birlikte yaşamayı öğrenmeniz için şart olan konulardır.

-> Teşhisi kabul etmek ve hayat tarzında gerekli olan değişiklikleri gerçekleştirmek için zaman.

-> Hastalığı iyice anlamak.

-> Benzer güç durumlarla karşı karşıya kalan diğer kişilerden destek görmek.

Kendiniz ve ailenin diğer üyeleri için vakit bulmaya çalışın. Arkadaşınıza ya da akrabanıza yardımcı olmanın en iyi yolu güçlü, sakın kalmak ve kendinizi gevşetmektir. Kendi ilgi alanlarınıza vakit ayırdığınız için suçluluk duymayın. Ne olursa olsun yalnız değilsiniz. Birçok aile benzer deneyimleri olan diğerleriyle konuşmanın yardımcı olduğunu saptamıştır. Yerel destek grubunuz ya da tedavi ekibi sizle aynı endişe ve sıkıntılara sahip birilerini bulabilir.

[illegible]

Beklentilerin ve Standartların yükseltilmesi

Şizofreni ya da bu durumun akraba ya da arkadaşınızın geleceğini nasıl etkileyeceği konusunda bir çok sorunuz olabilir.

Bu kitapçık, şizofreni deneyimi olan insanlar ve onların yakınlarının yardımıyla hazırlanmıştır. Bu kitapçıkta verilen bilgilerin şizofreniyi ve bu hastalığı bulunan bir kişiye nasıl yardımcı olabileceğini daha iyi anlamanızı sağlayacağını umarız.

Ciddi bir hastalıkla yaşamayı öğrenmek cesaret ve sürekli çaba göstermeyi gerektirir. Şizofreni belirtileri olan hastaların kendi yaşamları konusunda nazıkçe cesaretlendirilmesi ve bu konuda yoğun bir çaba gösterilmesi gerekir. Şizofreni belirtileri olan kişiler sıklıkla eleştiriye duyarlıdır ve özgüvenleri zedelenebileceği için en ufak bir iş için bile manevi açıdan desteklenmeleri ve övülmeleri gerekli olabilmektedir.

Şizofrenisi olan bazı hastalarda doktorların **negatif belirtiler** olarak adlandırdığı belirtiler oluşur. Negatif belirtiler eskiden hoşlanılan etkinliklere karşı genel enerji, motivasyon ve coşku kaybıyla başka insanlarla bir arada olmak istememeyi (sosyal çekilmeyi) içerir. Bu belirtiler 'sesler' gibi diğer belirtiler azaldıktan ya da kaybolduktan sonra bile devam edebilir.

Negatif belirtilerin hastalık belirtileri olduğu, tembellik ya da bencillikten kaynaklanmadığını unutmayalım.

Bazı şizofrenili insanlarda negatif belirtilerin bir sonucu olarak, hastalıklarına karşı pasif bir tavır gelişebilir. Kendi sağlıklarını düzeltme konusunda sorumluluk üstlenmeyi güç bulabilirler. Bu tavır aileleri ve arkadaşları için çok yıpratıcı olabilir. Hasta bir kişiye kendi fiziksel ve akıl sağlığında bir fark yaratabileceğini anlamasına yardımcı olmak bir dönüm noktası olabilir.

1. Arkadaşınız ya da akrabanızın pasif tutumu ya da işbirliği içine girmemesi üzerine odaklanmamaya çalışın. Buna örnek olarak ev işlerine yardımcı olmamasını verebiliriz. Bu rahatsız edici olabilir ve anlamakta zorluk çekilebilir, ama bu tip davranış tembellik ya da bencillik değil, hastalığın sık rastlanan bir özelliğidir.



Sevdiğiniz kişinin yapmayı sevdiği şeyleri düşünmeye çalışın. Belki yakında yaşayan bir aile üyesini ziyaret etmek, spor yapmak ya da köpeği dışarıda yürümeye çıkarmaktan hoşlanabilir, j Diğer işleri yapmazken bu etkinliklerden ne elde edebilir? Belki de akraba ya da arkadaşınız sevdiği aile üyesi, hatta evde baktığınız kedi-köpeklerle kendisini çok sakinleşmiş hissediyordur. Onları yapmaktan hoşlandığı ya da eskiden hoşuna giden etkinlikleri gerçekleştirmesi için nazik ve destekleyici bir şekilde teşvik edin. Ayrıca kişinin yeni ilgi alanları geliştirmeyi tercih edebileceğini bilin. Hasta olan kişi eşinizse belki birlikte yapabileceğiniz bir aktivite bulabilirsiniz. Sürekli olarak söylenmek aile içi gerilimi arttırabilir ve pek yararı olmaz - migren gibi diğer hastalıklarda olduğu gibi gerilim, şizofreni belirtilerini tetikleyebilir ya da kötüleştirebilir.

Herkes kendi hızında ilerler - yakınınızı daha hızlı olması için zorlamayın.

Bazı insanlar sevdiği bir aile üyesinin, hatta evde bakılan kedi-köpeğin yanında kendisini çok sakinleşmiş hissedebilir.



2. Ufak adımlarla değişim olmasını teşvik etmeye çalışın. En küçük başarıyı bile ödüllendirin. Aşağıda bazı öneriler yer almaktadır:

-> Akraba ya da arkadaşınız dışarıya çıkmak istiyor, ancak gürültülü ortamlarda geriliyorsa, sessiz yerlere seyahat etmeyi planlayın.



-> Akraba ya da arkadaşınız dışarıya çıkmaya alışkın değilse, ufak basamaklarla ilerleyin. Yakındaki bir park ya da dükkanlara yürümekle başlayın, sonra arabayla bir yerlere ya da kafeteryalara gitmek gibi daha büyük adımlar atın.

-> Akraba ya da arkadaşınızı kendi bakımı konusunda sorumluluk almaya ne yaptığınızı açıklayarak teşvik edin. Ona temiz giysiler bırakacağınızı, ancak o gün neyi giyip, giymeyeceğine kendisinin karar vereceğini söyleyin. Kendi görünümü konusuna daha fazla ilgi gösteriyorsa, iltifat ve teşvik edin. Temiz ve tertipli görünme konusunda çaba gösteriyorsa ona ne kadar iyi göründüğünü söyleyin.

-> Akraba ya da arkadaşınız aile yemeklerine katılmaktan hoşlanmıyorsa, onu kendi gıdaları ve beslenmesinin sorumluluğunu almaya teşvik edin. Kendi rutinini geliştirmesine yardımcı olun. Akraba ya da arkadaşınız dışarı çıkmak ve yemek için alışveriş yapmak istiyorsa ama gözünü korkutuyorsa yakındaki dükkanlara beraber gitmeyi teklif edin.

-> Ev işleri ya da dışarı çıkmak gibi paylaşılabilir etkinlikleri düşünün. Büyük işlere küçük adımlarla ilerleyin. Günlük aktivite merkezine gitmek istiyor, ancak oraya gitmeyi zor buluyorsa gidişi basamaklandırın. Gidilebilecek en uygun zamanı ve çıkabilecek sorunları düşünün. Başlangıçta akraba ya da arkadaşınızla bir deneme yolculuğu gerçekleştirin ve ilk ziyarette ona l eşlik edin. Ona hazır olduğunu hissettikçe daha fazla bağımsızlık tanıyın.

-> Uzun zamanlı bir plan yaparak işe ya da okula dönmesine yardımcı olun. Kişi gönüllü bir işe başlayabilir ya da yerel bir okula devam edebilir.



Bunların üstesinden kolayca gelebilirse yarım zamanlı bir iş ya da ileri eğitim gibi daha büyük işlere girişebilir.



-> Bazı şizofrenili insanların gürültü ve aşırı uyarıya çok duyarlı olabileceğini bilin.

Ancak, akraba ya da arkadaşınız konuşmak istemese bile ona eşlik etmenizi takdir edebilir. İskambil oynamayı ya da birlikte bir kitap okumayı düşünün.

-> Sosyal aktiviteleri desteklemek önem taşısa da herkesin kendisine zaman ayırmaya ihtiyacı vardır.

Şizofrenili insanlara zaman ve kendisine ayrılan bir alan sağlayın.

-> Akraba ya da arkadaşınıza bir şeyler yapması için çok baskı yapmayın.

Şizofrenili insanlar gerilime çok duyarlıdır ve stres belirtileri tetikleyebilir ya da kötüleştirebilir.

-» Aşırı koruyucu olmak da yarar sağlamaz,

Çünkü birisi için her şeyi yapmak bağımsızlığını kaybetmesine yol açar.

-» Yaşamınızın akraba ya da arkadaşınızın gereksinimleriyle yönetilmesine izin vermeyin.

Kendi ilgi alanlarınız, arkadaşlarınız ve kişisel gereksinimleriniz için kendinize zaman ayırdığınızdan emin olun.

Yardım etme yolları -Kısır döngünün kırılması

Şizofrenili insanlar bir kısır döngü içinde takılıp kalabilirler. Uyku alışkanlığındaki değişiklikler, gün boyunca uyuma ve ailenin diğer üyelerini gece uyanık tutma gibi toplumsallıkla bağdaşmayan davranışlara yol açabilir. Kişi iş ya da eğitimine ara vermeyi düşünüyorsa sabah erkenden kalkma zorunluluğu hissetmesi için pek bir nedeni kalmadığını düşünebilir. Giderek daha eylemsiz hale gelebilir. Psikotik bir dönemin farklı dönemlerini anlamanız hasta kişiyle ilişkilerinize yardımcı olabilir. Şizofreni belirtilerinin akut dönemi ve bunu izleyen nekahet evresi esnasında en iyi yardımı hastanızın dinlenebileceği ve gerek duyduğu alanın bulunduğu sakin, huzurlu bir ortam sağlayarak yapabilirsiniz.

Eylemsizlik, kırılması güç bir alışkanlık haline gelebilir.

Dinlenme dönemi kişinin şizofreni belirtilerinin şiddetli olduğu akut dönemden iyileşmesinden sonra son derece önemli olabilir. Bununla birlikte, eylemsizlik çok uzun sürerse kırılması güç bir alışkanlık haline gelebilir. Bu dönem, şizofrenili kişilerin hastalıktan önceki becerilerini geri kazanmak ya da yeni beceriler edinmek için daha aktif olmaları konusunda en fazla teşvik edilmeleri gereken dönemdir.

Hastalanan kişinin günlük etkinliklerine dönmelerine yardımcı olunması son derece önemlidir. Bu, onun günlük aktivitelere tekrar dönmesini sağlar.

-» Akraba ya da arkadaşınızı her gün aynı saatte kalkmaya teşvik edin. En uygun saat herkesin kalktığı sabah saatleridir. Günlük basit aktiviteleri ya da hedefleri önceden planlamaya yardımcı olabilir. Siz, kardeş ya da çocuklar okula işe gitmeden kahvaltı saatinde birlikte olmak gibi basit bir hedef belirlemek bile yardımcı olabilir.



-» Düzenli yemek saatleri ve alışkanlıkları teşvik edin.

-» Akraba ya da arkadaşınıza kahvaltı gibi ilaçlarını alacağı zamanı belirleme konusunda yardımcı olun. O konuda anlaşıyorsanız ilacı alıp almadığını kontrol edebileceği ya da hatırlayacağı bir gereç verin. Bazen görülebilecek bir yere bırakılan bir not faydalı olur.

Gün içinde yapılacak özel işler yönlendirici ve amaç edindirici olmaktadır. Bu aktiviteler kişiye özel olabilmekle birlikte, şu şekilde de sıralanabilir:

-» Ücretli iş - yeni ya da önceden var olan

-» Gönüllü bir işte çalışmak

-» Okula gitmek

-» Günlük tedavi merkezine gitmek

-» Ev işleri yapmak

-» Sosyal etkinliklere katılmak

-» Hasta derneğine devam etmek

Akraba ya da arkadaşınız için uygun olabilecek öneriler konusunda tedavi ekibine danışın. Hasta kişiye ne yapmak istediğini sorun. Onun istek ve gereksinimlerine saygı duyun. Akrabanıza hazır olmadığı konularda baskı yapmak yarar sağlamaz ve çatışma ya da gerilim yaratabilir. Eleştirel davranmak yerine olumlu ve destekleyici olmaya çalışın.



Arkadaşınıza ya da akrababanıza dilediği gibi değerlendireceği serbest zaman ve alan sağlamak da önemlidir. Aşırı ilgili ya da aşırı koruyucu olmak, uzun süreçte yarar sağlamayacağı gibi, bireyin bağımsızlık kazanmasını da önleyecektir.

Son olarak, aile yaşamı, hasta olan kişinin durumuna göre düzenlenmemelidir. Kendi gereksinimlerinizi göz ardı etmediğinizden emin olun.

Tedavi planının desteklenmesi

Akraba ya da arkadaşınıza hedef planı yaparak yardımcı olabilirsiniz. Bu güçlü olduğu yönleri, sorunlu konuları ve bu sorunları çözmek için neler yapılabileceği konuları hakkında düşünmeyi içerir.

Hedef planı aşağıdakileri içerir:

- » Kişinin güçlü yönleri, özel yetenek ve becerilerini düşünme.
- » Değiştirilecek alanları belirleme.
- » Uygun hedefleri ve gereksinimleri saptama.
- » Her bir hedefi küçük, gerçekleştirilebilir basamaklara bölme.
- » Her bir basamakta ne yapılacağını planlama.
- » Gelişme ve hedefleri düzenli olarak gözden geçirme (*Hedef Planı'na bakınız.*)

Hedef planı örneği

Güçlü yönleri

- Bazı ev işlerini yapma konusunda istekli ve bunları gerçekleştirebiliyor.

Sorunlar ya da değiştirilmesi gerekenler

- Zamanının çok büyük bir bölümünü hiçbir şey yapmadan geçiriyor.
- Arkadaşı yok.
- Yalnız dışarı çıkmaktan kaçınıyor. **Gereksinimler**
- Aktivite düzeylerini artırmak.
- İnsan içine çıkarmak.
- Daha sık dışarı çıkarmak.

Hedefler

Birinci ay

Şehrin başka bir yerinde oturan bir arkadaşı ziyaret etmek.

Notlar

[illegible]

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

İlk defasında eşlik edilecek, ikinci gidişte tek başına gidecek.

İkinci ay

Aynı sorunları bulunan insanların gittiği bir kulübe ya da derneğe kaydolmak.

Notlar

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

Tedavi ekibinden ya da yerel sosyal hizmet bürosundan en yakın grubun nerede ve ne zaman toplanacağını öğrenin. Arkadaşınızı ya da akrabanızı buraya gitmeye teşvik edin ve ilk gidişte kendisine eşlik edin.

Ulaşılan hedefler

ay

Arkadaşını iki kez yalnız ziyaret etti. **2. ay**

Destek grubunun toplantısına benimle birlikte katıldı.

Kullanacağınız hedef planı

Güçlü yönleri

Sorunlar ya da değiştirilmesi gerekenler

Gereksinimler

Hedefler

Birinci ay

[illegible]

Notlar

İkinci ay Notlar

Ulaşılan hedefler

1.ay

2. ay

Bu çok büyük bir iş gibi görülebilir, bunun için ufak basamaklarla halledin. Küçük de olsa her bir hedefi bir dizi basamağa ayırmak iki nedenden ötürü önem taşır. Şizofrenili insanlar çoğunlukla bir işe konsantre olma ve net düşünme konusunda güçlük çekerler, bu nedenle küçük görevlerle daha kolay başa çıkabilirler. Ayrıca büyük bir hedefe doğru küçük adımların atılmasıyla kişiyi baskı altına sokma ve böylece hastalığın nüksetme riski daha düşük olmaktadır. Doktorunuz size ve akrabınıza hedef belirleme ve aktiviteleri planlama konusunda yardımcı olacaktır. Sizin şizofrenili kişiyle ilgilenen eki-

bin bir parçası olduğunuzu unutmayın; özel sorumluluk alanlarınız olsa da ekip birlikte çalışmalıdır.

Tedavi ekibinin bilinmesi

Çoğu şizofreni hastası bir tedavi ekibi tarafından izlenir. Bu kişilere tedavi ekibi adı verilir. Tedaviye devam edilmesi, aile desteği ve gündüz bakımının bir dereceye kadar sağlanması gereklidir. Bir kişi için uygun tedavi planı tedavi ekibi tarafından belirlenir. Tedavi ekibinde şu elemanlar bulunabilir:

-> Bir psikiyatri uzmanı

-> Bir sosyal çalışmacı

-> Bir psikiyatri hemşiresi

-> Bir psikolog

Tedavi ekibinden bağlantı kurulacak kişiler

Adı : _____

Hastane : _____

Telefon numarası : _____

Adı : _____

Hastane : _____

Telefon numarası : _____

Herkes aynı tip yardım ve desteğe gereksinim duymaz, bu nedenle her bireyin gereksinimlerine göre genel bir tedavi planı geliştirilecektir. Bunlar aşağıdakileri içerebilir:

-> **Günlük bakım ve rehabilitasyon programları** -

Şizofrenili kişilerin buluşacakları ve sosyal ve mesleki beceriler edinebilecekleri etkinlikler. Psikolojik eğitim - hastalık ve tedavisini daha fazla anlamak ve kişiyi belirtilerinin tedavisinde daha fazla sorumluluk almaya teşvik eder.

-> **Sosyal beceri eğitimi** - kişinin özbakım, özgüven, beceri ve ilişkilerini geliştirmelerini hedefler.



-» **Bilişsel davranış terapisi** - stresle başa çıkılması ve yaşamlarını şizofreniyle sürdürürken karşılaştıkları sorunlarla başa çıkabilmesine yardımcı

olunması için becerilerin geliştirilmesine yönelik eğitim, öneri ve yönlendirme.

-» **Danışmanlık** - günlük sorunlar ve endişelerin konuşulması.

-» **İlaç tedavisini sürdürme.**

Sizin ve arkadaşınız ya da akrabanızın tedavi ekibinin tüm üyeleriyle iyi ilişkiler kurması önemlidir. Onlar, akrabınıza yardım etmek için orada bulunmaktadır ve öneri ya da bilgi alabileceğiniz değerli bir kaynak olabilirler. **Yardım istemekten çekinmeyin.**

Hastalıkla ilgili olarak ne kadar fazla şey öğrenirseniz, onunla başa çıkmanız o denli kolay olur. Sormak istediğiniz sorulan bu kitapçığın arkasındaki boşluklara not edin.

Evdeki gerilimin azaltılması

Şizofrenili bir kişiyle yaşamak herkes için bir gerginlik kaynağı olabilir. Size değişik ve anlaşılmaz gelen davranışları anlamak güç olabilmektedir. Bazı şizofrenili kişiler dış görünüşlerine ve kişisel temizliklerine önem vermezler. Bazen düşmanca ve öfkeli bir tutum takınabilirler. Ciddi bir hastalıkla ilgilenmek ailedeki herkesi etkiler. Alışkanlıklar, ilişkiler ve aileleri zedeleyebilir. Aşırı gerilimin hiç kimseye yararı olmaz ve şizofrenili kişilerde belirtileri kötüleştirebilir, hatta hastalığın alevlenmesini tetikleyebilir. Gerilim yaratan durumları saptamayı öğrenmek ve bunlarla başa çıkmaya çalışmak önemlidir.

Yapılan araştırmalar aile içi atmosferin, şizofreninin gidişi üzerinde belirgin bir etkisi bulunduğunu göstermiştir. Bu, ı hastalığın ortaya çıkmasından ailenin suçlu olduğu anlamına gelmez. Bazı akrabalar hastaya karşı aşırı koruyucu bir tutum içine girmekte ve ilgi ve dikkatleriyle hastayı boğmaktadırlar.



Bazıları da öfkelerini ve eleştirilerini dizginlemekte zorluk çekmektedir. Her iki durumda da aile büyük olasılıkla iyi niyet taşımakta ve davranışlarının gerilime neden olabileceğini anlamamaktadır.

Bu tip davranışlar **dışa vurulan duygular** olarak tanımlanır. Araştırmacılar, ailelerdeki dışa vurulan duyguların yüksek olmasının nüks nedeni olabileceğini belirlemişlerdir.

Aileler ve bakım veren diğer kişiler evde çatışmadan kaçınarak hastaya yardımcı olabilirler. Bunu yapmanın iyi bir şekli de arkadaşınıza ya da akrabanıza destekleyici bir ortam içinde olası olduğunca fazla kendine ait yer ve kişisel özgürlük sağlamaktan geçmektedir.

Aşağıdaki saptamalar yardımcı olabilir:

-» Yargılayıcı yorumlar yapmaktan kaçının. Arkadaşınız ya da akrabanızın tutumunun sizi tatmin etmediğini söylemek ya da onu eleştirmek gereksinimi duyuyorsanız, bunu sevgi dolu ve yapıcı bir biçimde gerçekleştirin. Ses tonunuz da önemlidir.

-» Açık, kısa ve tutarlı cümlelerle konuşun.

-» Sakin ve soğukkanlı olun, aile içindeki sorunları sakın bir biçimde çözün.

Aile ortamının güvenli, destekleyici, hoşgörülü ve benimseyici olması arkadaşınıza ya da akrabanıza en uygun nekahet şansını verecektir. Tabii ki, hiçbir aile sürekli olarak bu şekilde kalmaz. Mükemmel olmak için kendinizi aşırı zorlamayın. Bazen belli bir neden olmaksızın kendiliğinden nüks oluşur.



Şimdi, evdeki gerilimi azaltmanın yollarını planlayın. Kendiniz için haftalık hedef belirleyin. Örneğin eleştirel bir yorum yapmaktan kaçınıp, olumlu bir davranışı övebilirsiniz. Bunun için şöyle bir hedef saptanabilir:

'Yalçın odasını yine dağınık bırakırsa sinirlenmeyeceğim ama kirli giysilerini kirli çamaşır sepetine koyduğunda onun bu davranışını öveceğim.'

Bu şekilde davranmanın yarar sağlayacağını düşünüyorsanız, şizofrenili kişiden de stres günlüğü tutmasını isteyin. Bu şekilde, belirtilerini tetikleyen ya da kötüleştirebilen stres belirtilerini önceden saptamasına yardımcı olabilir. Stresle başa çıkmaya yönelik tekniklere ilişkin tedavi ekibinin tavsiyelerine başvurun.

Stres günlüğü

Gün

Gerilime yol açan neden

Duygularım

Tepkim

Gün

Gerilime yol açan neden

Duygularım Tepkim

Gün

Gerilime yol açan neden

Duygularım Tepkim

Tedavi ekibine soracağınız sorular -Notlar:This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

İlaç kullanmaya devam etme konusunda nasıl yardımcı olabilirsiniz

Şizofreni hastalarının çoğuna bazı belirtileri kontrol edebilmek veya bu belirtilerin tekrar ortaya çıkmasını önlemek için ilaç verilir.

Bu bölüm, ilacın nasıl bir etki gösterdiğini ve şizofreninin kontrolünde nasıl etkili olduğunu anlamanıza yardımcı olacaktır.

İlaçlar neden gerekli ve önemli

Şizofrenili kişinin akrabaları, arkadaşlar veya eşi onu ilacını kullanmaya teşvik ederek iyi halini korumasını sağlayabilir ve böylece belirtilerin tekrarlaması veya ağırlaşmasının önlenmesine yardımcı olabilir.

Psikotik belirtiler manik depresyon gibi başka hastalıklarda da ortaya çıkabilirler. LSD gibi maddeleri kullanan insanlarda da psikotik belirtiler görülebilir. Şizofreni doktorların belli anahtar semptom ve davranışların görüldüğü psikoz dönemleri geçiren insanlara koyduğu bir tanıdır. Bir şizofreni dönemi geçiren insanların bazılarında bu durum bir daha hiç tekrarlamazken, çoğunda belirtiler zaman zaman yeniden ortaya çıkar. Yukarıda belirtildiği gibi tedavi risklerin belirgin biçimde azalmasına yardımcı olur. Şizofreni deneyimi olan insanlarda belirtiler tedaviye rağmen daha hafif şekilde devam edebilir, ayrıca çoğu insanda da konsantrasyon ve motivasyon sorunu bulunur.

Şizofrenili çoğu insan ilaç kullanmak zorundadır. Bu tedavinin amacı, alevlenme döneminde belirtileri azaltmak, belirtiler iyileştiğinde ise, kötüleşmeyi veya yeni alevlenmelerin ortaya çıkmasını önlemektir, ilaç tedavisi şizofreniyi tamamen ortadan kaldırmayacaktır, ancak insanların belirtilerinin üstesinden gelmelerine yardımcı olabilir.

Antipsikotik ilaçlar iki nedenle kullanılır:

-> Şizofreni belirtilerini azaltmak

-> Kişiyi iyi durumunu korumada yardımcı olmak ve belirtilerin kötüleşmesini veya tekrarlamasını önlemek (bu **idame tedavisi** olarak bilinir.)

İlaç niçin düzenli kullanılmalıdır

Doktorun hasta için doğru ilacı bulması zaman alabilir. Bunun nedeni her bireyin ilaçlara farklı yanıt verebilmesidir. Doğru ilaç ve doz bulunduğunda, istendiği gibi gidip gitmediğinden emin olmak amacıyla tedavi düzenli olarak kontrol edilir.

Antipsikotikler: Gerçekler

-> Antipsikotik ilaçlar şizofreni ve psikotik belirtilerin bulunduğu diğer durumların tedavisinde kullanılırlar

-> Ağızdan veya enjeksiyon şeklinde kullanılırlar

-> Antipsikotik ilaçlar reçeteyi yazan doktorun tavsiye ettiği şekilde kullanılmalıdır

-> Acil durumlarda çabuk etkili enjeksiyonlar kullanılır. Uzun etkili ya da depo enjeksiyonlar bir-dört hafta arayla verilebilir

-> Antipsikotik kullanan bazı insanlarda yan etkiler görülür. Bunlar her zaman doktora bildirilmelidir. Yan etkilerin şiddetini, dozu düşürerek veya başka bir ilaca geçerek azaltmak mümkündür

-> Tıbbi tavsiyeye karşı antipsikotik ilaç alımının bırakılması tavsiye edilmez ve potansiyel olarak tehlikelidir. Bu belirtilerde şiddetli bir alevlenmeye yol açabilir



-> İlaç tedavisi ile ilgili herhangi bir kaygı mutlaka doktorla konuşulmalıdır



Belirtiler iyileştikten sonra, aynı ilaç belirtilerin tekrar ortaya çıkmasını veya ağırlaşmasını önlemek amacıyla kullanılır.

Araştırmalar şizofrenili insanların ilaç tedavisinin yanı sıra diğer tedavi biçimlerinden de yararlandıklarını göstermiştir.

Sosyal beceri eğitimi, öğrenim ve mesleki yardım gibi uygulamalar insanların şizofreninin etkilerinden kurtulup daha önceki becerilerini kazanmalarına yardımcı olmaktadır. Bu tedavilerin hepsi kişinin yaşam kalitesinde ve sağlığında olumlu değişiklikler sağlayabilir. Gerçekte, en iyi sonuçlar ilaç tedavisi ve bu tür tedaviler birlikte uygulandığında elde edilmektedir. Akrabanızı veya arkadaşınızı doktor tarafından önerilen bir psikolojik eğitim tedavisine devam etmesi için teşvik etmeniz önemlidir.

Yardımcı olmanızı sağlayacak pratik yöntemler şunlardır:

- > Randevu ve görüşme zamanlarını nazikçe hatırlatma
- > Bir randevudan sonra o insanın hoşlanacağı bir sosyal etkinliğe katılmasını önerme
- > Eğer yalnız gitmekten hoşlanmıyorsa randevuya veya görüşmeye birlikte gitmeyi önerme



Yan etkilerle mücadele

Diğer ilaçların çoğu gibi şizofreni belirtilerini azaltmakta kullanılan ilaçların da yan etkileri vardır. Bu etkilerden bazıları kişi ilaçları almaya başladığında oldukça şiddetlidir ama bir veya iki hafta içinde azalır. Yan etkiler kişinin ilacı bırakmasına yol açabileceğinden bu konuda dikkatli olmak önemlidir. Yan etkiler konusunda yardımcı olunabilir ve bunlar mutlaka doktorla görüşülmelidir. Birçok insan için, kimi yan etkiler tedavinin yararları yani iyi hissetmek ve iyi kalabilmek için ödenmesi gereken küçük bir bedeldir.

İlaça bağlı tüm yan etkiler mutlaka doktora bildirilmelidir.

İlaça yönelik tutumları anlamak

Hiç kimse hastalığı nedeniyle tablet yutmaktan veya iğne olmaktan hoşlanmaz. Özellikle de kendinizi daha iyi hissetme- , ye başladığınızda, ilaç almayı unutmamak güç olabilir, ilaç kullanma konusundaki kendi tutumunuzu hatırlayın. İçimizden kaç kişi kendisini daha iyi hissettiğinde ve artık gereksinim duymadığını düşündüğünde örneğin antibiyotik gibi bir ilacı almayı unutmamıştır ki? İnsanlar çeşitli nedenlerle ilaç alımı konusunda isteksiz davranırlar.

Şizofrenili insanların bazıları hasta olduklarını kabul etmez. Hastalığın bu şekilde reddine **içgörü yoksunluğu** denir ve bu üstesinden gelmesi en zor durumlardan biridir. Bu şizofrenili kişinin tedavide işbirliği yapmayı reddetmesine veya ilaç alımını tamamen bırakmasına neden olabilir. Bazı insanlar ise yardıma gereksinim duyduklarını fark edemeyecek kadar hasta olabilirler. Bu kişileri veya içgörü yoksunluğu olanları bir hastalığın belirtilerini gösterdikleri konusunda ikna etmek çok zor olabilir. Zihinsel hastalıkların başka insanlar üzerindeki etkisi de bazı kişilerin şizofreni gibi bir teşhisi kabul etmekteki isteksizliklerinin diğer bir nedenidir. İnsanların ilaç kullanmayı bırakmalarının başka bir nedeni ise yan etkilerden rahatsız olmalarıdır. Daha önce belirttiğimiz gibi yan etkiler mutlaka doktora bildirilmelidir. Yan etkileri azaltmak için dozu veya ilacı değiştirme veya ek ilaçlar yazılması gibi çeşitli yöntemler bulunmaktadır.

Özet olarak, insanlar ilaç almayı çeşitli nedenlerle bırakabilir:

-» Hasta olduklarına inanmazlar

-» Özellikle kendilerini tekrar iyi hissetmeye başladıklarında ilaca gereksinim duymadıklarını düşünürler



-» İlaç yararlı olmuyordur

-» Hastalıktan daha kötü olduğunu düşündükleri yan etkilerden rahatsız olurlar

-» Kendilerini 'robot' gibi hissederler

-» Birisinin kendilerini zehirlemeye çalıştığına inanırlar, bu nedenle de ilaçları konusunda şüpheli olurlar

-» İlaçlarını almayı hatırlamakta güçlük çekebilirler veya karmaşık bir tedavi rejimiyle kafaları karışabilir

-» Diğer tedavileri tercih edebilirler

-» 'Sesler'den memnundurlar ve sürmesini isterler

İlacın kesildiğini fark etmek

Şizofreni tedavisi gören bir kişinin ilaç kullanmayı bırakmaması son derece önemlidir. İlaç kesilirse belirtiler er geç yeniden ortaya çıkacaktır.

Alevlenme genellikle belli bir zaman zarfında gelişir. Yine de, belirtilerin yeniden ortaya çıkacağına işaret eden bazı belirtiler olabilir. Erken belirtiler şunlardır:



- » Temel kişisel bakımın ihmali
- » Gerginlik veya huzursuzluk
- » Çökkünlük -»İlgi kaybı
- »Konsantrasyon ve düşünme problemleri
- » Artmış kararsızlık
- » Aile ve arkadaşlardan uzak durma
- » Rahatsız edici düşüncelerle meşgul olma



- » 'Sesler'in geri gelişi

-»Yeme alışkanlıklarında değişiklik

Şizofreni belirtileri genellikle kişiden kişiye değişir. Bazı insanlarda, sadece onlara özgü erken belirtiler görülür. Bunları kaydetmek yararlı olabilir. Eğer yakınınızda daha önce alevlenme görülmüşse aşağıdaki sorular size yardımcı olacaktır:

-» Son alevlenmeden önceki ayı düşünün -belirtiler geri dönmeden önce hastada herhangi bir değişiklik fark ettiniz mi?

-» Davranışlarında bir değişiklik fark ettiniz mi? Eğer fark ettiyseniz bunlar nelerdi?

-» Son alevlenmeden önce her zamanki halinden farklı davrandı mı? Cevabınız evet ise, nasıl?

-» Hastalığın tekrarladığını gösteren herhangi bir belirti tipini fark edebilir misiniz?

Sayfa 9'daki alanı tanımlayabildiğiniz her türlü erken uyarı belirtisini not etmek için kullanın.

Eğer şizofreni belirtilerinin geri döndüğünü düşünüyorsanız, bu konuda bir şeyler yapın. Belirtilerin erken tanınması ve tedavide gecikilmemesi kişinin hastaneye yatırılmasını gerektirecek bir krizi önleyebilir. Hastayı doktoru gibi güvendiği birisiyle konuşması için teşvik edin. Eğer reddederse kendiniz tavsiye isteyin.

Tedavi konusundaki öneriler

-» İnisiyatif alın - şizofreni belirtilerinin tekrarladığını düşünüyorsanız doktorunuzdan bir değerlendirme veya sevk isteyin

-» Doktora kişinin hastalığı hakkında mümkün olduğu kadar çok bilgi vererek yardımcı olun. Hasta kişiye belirtileri hakkında konuşmak güç gelebilir



-» Hastanın tedavisi ve bakımı konusunda bilgi isteyin. Doktoru ile olası alevlenmenin belirtileri, tedavi planı, hastalığın normal seyri ve belirtilerini tartışabilmelisiniz

Erken uyarı belirtileri

Düzenli ilaç kullanımını teşvik etmenin yolları

Arkadaşınızın veya akrabanızın, çoğu şizofreni hastasının, süresiz değilse bile, uzun yıllar ilaç kullanması gerektiğini anlamasını sağlamaya çalışmanız gerekir. İlaç kişi kendisini daha iyi hissettiğinde bırakılmamalıdır. Bazı hasta yakınları şizofreni tedavisinde kullanılan ilaçların bağımlılık

yapabileceğinden endişelenirler. Bu doğru değildir. Hastalar belirtilerinin kontrolünde kullanılan ilaçların bağımlısı olmayacaklardır.

Şizofrenili kişiler ilaçlarına bağımlı olmazlar.



İlaç kontrol listesi

(Siz ve hasta yakınınız tarafından doldurulacak)

İlaç almanın avantajları *(sadece örnekler)*

- Seslerin gitmesini sağlıyor
- Kendimi televizyon seyredecek kadar iyi hissediyorum
- Çalışabilecek kadar net düşünmeme yardımcı oluyor

İlaç almanın dezavantajları *(sadece örnekler)*

- Tablet yutmak bana hastalığımı hatırlatıyor ve onları almayı unutuyorum
- İlaç almak beni uyuşuk yapıyor

İşleri olumlu şekilde halledebilmenin yolları

(sadece örnekler)

- ilaçlarımı diğer aile bireyleri vitamin haplarını aldığı zaman alacağım
- İlgili görevli veya doktorumla uyuşukluk konusunu konuşacağım



Başlarken

Şizofrenili kişinin aşağıdaki noktaları kaydetmesine yardımcı olarak başlayın:

-» Ortaya çıkan belirtiler

-» Alınmakta olan tüm ilaçlar - isimleri ve dozları

-» Çeşitli tedavi tiplerinin etkileri

Hastayı belirtiler belirdiği zamanki düşünce ve duygularını yazmaya, belirtileri tetikleyen herhangi bir şey varsa yazmaya teşvik edin. Ne kadar çok insan onların hastalığını anlar, onlara neyin iyi neyin kötü geldiğini bilirse hastalığın üstesinden gelmek o kadar kolaylaşır.

Akrabanızın veya arkadaşınızın ilacını daha iyi tanımasına ve ilaç alımının niçin önemli olduğunu öğrenmesine yardım etmeye çalışın. Sayfa 10'daki tabloyu bunun için kullanın. Arkadaşınızın veya akrabanızın hasta olmadan önceki halini düşünmesi yararlı olabilir - ilaç almanın nasıl bir etkisi oldu? Yararlı oldu mu? Bizim önerilerimizi değiştirmek ve kendinizin-kileri eklemek isteyebilirsiniz. Ara sıra bu listeyi tekrar incelemek faydalı olacaktır.



İşe yarayacak yollar bulmak

Burada akrabanızın veya arkadaşınızın ilaçlarını almasını sağlayacak bazı yaklaşım ve öneriler bulunuyor. En iyi yolu bulmaksa deneme yanılma yöntemiyle olacaktır. Hangi yöntemin daha yararlı olduğuna kendiniz karar verin.

-» Yakınınızın ilaç alma konusundaki endişelerini dinleyin. Yan etkilerle ilgili tüm şikayetleri ciddiye alın ve onu doktoruyla görüşmeye teşvik edin.

-» Arkadaşınızın veya akrabanızın ilaç kullanmanın önemini anlamasına yardımcı olmaya çalışın. İlaç almayı sürdürürse kendisini iyi hissetmeye devam edeceğini, ancak doktor tavsiyesine rağmen ilaç almayı bırakırsa hastaneye yatmak zorunda kalabileceğini olumlu ve destekleyici bir biçimde açıklayın.

-» Hastanın ilaçlarını alması için belirli bir düzen geliştirmesine yardımcı olun. Örneğin insanların çoğu ilaçlarını yemek zamanı alırlar. Eğer ailenin diğer üyeleri de ilaç kullanıyorsa herkesin ilaçları aynı saatte almasını önerin.

-» Yakınınıza ilacını alması için bir ajanda hazırlayın. Eğer bunu istemiyorsa, kol saati alarmini kurma veya ilacını aldığı anda bunu takvime ya da bir günlüğe işaretlemesi gibi seçenekler önerin.

-» Akrabanıza/arkadaşınıza ilaçları için haftalık bir hap kutusu kullanmasını önerin. Bu haftanın her günü için bölümleri olan özel bir kutudur. Bu ilaçlarını günü gününe alıp almadığını izlemeye yardımcı olacaktır.

Çatışmadan kaçınmak

Şizofrenili kişinin tedavisini bırakmayı tasarladığını düşünüyorsanız onu doktoruyla görüşmeye teşvik edin. Bunu olumlu ve destekleyici bir şekilde yapın. Tartışma veya çatışma yararlı olmayacaktır. İlacıyla ilgili olarak onu kesinlikle kandırmaya çalışmayın. Bu onu ileride her yardımcı olmaya kalkışınızda şüphelendirecektir. ilacını alması için onu uyarmanız aranızda bir çatışmaya yol açıyorsa, güvendiği başka birini bulmaya çalışın. Bu başka bir arkadaş veya akrabası olabilir.

Şizofrenili kişiye yardım çabalarınızda hastalığın üstesinden gelebilmek üzere etkili yollar geliştirirken olumlu ve destekleyici olun, fakat onlara da kendilerine ait biraz zaman ve alan bırakın. Aşırı koruyucu olmak uzun vadede hastaya yardımcı olmayacaktır. Kişinin hastalığının ailenize ve ilişkilerinize hakim olmasına izin vermeyin. Davranışlar ve ilişkiler için makul sınırlar koymaya çalışın. Bazen kişinin ilaçlarını kullanmamasının sonuçlarını göze almak zorunda kalabilirsiniz. Ama bir dahaki sefer işler daha iyi gidebilir.

İşler ters gittiğinde tekrar başlama

Her hastalıkta olduğu gibi işlerin ters gittiği zamanlar olabilir. Bazı şizofreni hastaları belirtilerini idare etmeyi öğrenir ve durumun üstesinden gelebilir. Bazılarında ise alevlenme görülür ve tekrar hastaneye yatmaları gerekebilir. Bu her zaman hayal kırıklığı yaratır. Fakat kendinizi suçlamayın; bu sizin hatanız değil. Deneyimlerinizden ders çıkarmaya çalışın, ama bazen alevlenmelerin kendiliğinden ve hiç bir sebep olmaksızın ortaya çıkabileceğini de kabul edin... Sayfa 9'daki tabloyu tekrar erken uyarı

sinyalleri oluştuğunda en belirgin belirtileri yazmak için kullanın. Bunun yakınınız için bir alevlenme listesi hazırlamada yararı olacaktır.



Hastanın ilaçlarında bir değişiklik yapılmışsa, yeni tedavinin niçin düzenlendiğini ve nasıl etkili olduğunu mümkün olduğunca anlamaya çalışın. İlaç tedavisi izlenmeli ve etkili olup olmadığı düzenli olarak gözden geçirilmelidir.

Bu kitapta arkadaşınıza veya akrabınıza ve onun doktoruna işlerin nasıl gittiğini ve tedavi planının işleyişini izlemede yardımcı olabilecek Tedavi Kaydı adlı bir bölüm de yer almaktadır.

İlaç tedavisi izlenmeli ve etkili olup olmadığı düzenli olarak gözden geçirilmelidir.

Notlar:

Hastaneye yatış ve güçlük yaratan durumlar

Şizofrenisi olan kişilerde genellikle, şiddetli belirtilerin ortaya çıktığı birden fazla dönem olabilir (nüks). İlaçların aniden kesilmesi sık karşılaşılan nüks nedenlerinden biridir. Diğer nedenlerden biri de strestir. Bazen herhangi bir belirgin neden olmadan da nüks görülebilir.

Bu tür dönemlerde hastane şizofrenisi olan akrabanız ya da arkadaşınız için en uygun yer olabilir. Şizofrenisi olan kişilerin, depresyon ya da intihar riski altında olduklarında da hastanede kalmaları gerekebilir.

Hastaneye yatış hazırlığı

Modern şizofreni tedavileri, şizofrenili kişilerin büyük bir bölümünün evde bakılabilmesi anlamına gelmektedir. Bununla birlikte, hiç gerekmeyecek olsa da, bir acil durum planı oluşturmanız uygun olur. Bu iş için 3. sayfadaki boşlukları kullanabilirsiniz.

-> Polis, psikiyatristler, hastaneler ve psikiyatri hastalarının acil olarak başvurabileceği merkezler dahil olmak üzere acil durumlarda gerekebilecek telefon numaralarını not edin.

-> Acil bir durumda akrabanızı götüreceğiniz hastaneyi tedavi ekibinden öğrenin.

-> Akrabanızın hastaneye yatırılacağı durumlarda çocukların bakımı, ev hayvanlarının beslenmesi, eve göz kulak olunması, faturaların ödenmesi gibi işlerle ilgilenebilecek bir aile üyesini ayarlayın.

Acil durum planlarının şizofrenili kişi ve ailenin diğer üyeleriyle tartışılması yararlı olacaktır. Hastanız da planın bir kopyasını edinmek isteyebilir ya da acil durumlarda irtibata geçilecek bir arkadaş ya da akrabasının adını üzerinde taşıyabilir.



Acil durum planı

Birincil görevli

Adı :

Telefon ve adresi :

Psikiyatrist

Adı :

Telefon ve adresi :

Kriz müdahale ekibi

Telefon ve adresi :

Polis

Telefon ve adresi :

Acil durumda yardımcı olacak arkadaş

Telefon ve adresi :

Bilgi verilecek diğer arkadaş/akrabalar

Telefon ve adresi :

Şizofrenili kişiyle hastalandığında, hatta yardıma gerek duyduğunu anlayamayacak kadar hasta olduğunda ne yapılması gerektiği konusunda bir 'anlaşma'ya varmak yararlı olabilir. Bu kriz durumunda herkesin sükunetini korumasına katkıda bulunabilir. Tedavi ekibiyle plânınız hakkında konuşun ve uygulanabilirliği konusundaki fikirlerini sorun.

İşler ters gittiğinde



Şizofreni uzun süreli bir hastalıktır ve doğal seyrinde belirtilerin kötüleştiği ya da yeniden ortaya çıktığı ataklar bulunur. Alevlenme olasılığını arttıran faktörler vardır. Bunlardan sık rastlanan biri kişinin ilaç almayı bırakmasıdır, ilaç tedavisi şizofreni belirtilerinin çoğunu azaltabilir ancak hastalığı

tamamen iyileştirmez. Bir kişi tıbbi önerilere rağmen ilaçlarını almayı bırakırsa belirtilerinin tekrar oluşma olasılığı yüksektir. Hastalık bazen stresle de tetiklenebilir. Şizofreni hastalığı bulunan kişiler bir ilişkinin sona erdirilmesi ya da işini kaybetme gibi stresli yaşam değişikliklerine karşı çok duyarlı olabilirler. Bazen görünürde herhangi bir neden olmaksızın da hastalık alevlenebilir.

Şizofrenili kişiler bazen hasta olduklarını ve yardıma gerek duyduklarını anlamazlar. Hastalıklarına karşı içgörülerini olmadığı söylenmektedir. Kişinin kontrol altında tedavi görmesi için hastaneye yatması gerekebilir. Bazen bir kişi hasta olduğuna inanmaz ve tedaviyi reddedebilir. Kişinin kendisi ve diğerlerine yönelik bir tehdit oluşturduğuna karar verilirse kendisinin istememesine rağmen tedavi yapılabilir.

Ruh sağlığı ile ilgili yasalar hakkında

bilgi edinmeniz konusunda

doktorunuz yardımcı olabilir.

Doktorunuza sorulacaklar

Bir akrabanız hastaneye yatırıldığında, özellikle ilk seferde kendinizi kaygılı, huzursuz ve karmaşık duygular içinde bulabilirsiniz. Orada bulunma nedeninizin, arkadaşınıza ya da akrabanıza yardım etmek olduğunu unutmamaya çalışın. Bir kişi hastaneye yatırıldığında ayrıntılı bir psikiyatrik ve fizik muayeneden geçer. Bu uygun tedavinin ve bu tedavinin hastanede yapılmasının gerekliliğini belirlemeye yöneliktir. Akraba ya da arkadaşınız hastaneye yatırıldığında hastanedeki ekiple iyi ilişkiler kurmaya çalışmanız işleri kolaylaştıracaktır.

Sağlık çalışanları ve diğer personel akrabınıza yardım için orada bulunmaktadır. Neler olduğu konusunda sorular sorabilirsiniz, ancak tedavi ekibiyle işbirliği içinde olmaya çalışın. Görevliler,

sevdiğiniz kişi hakkında mümkün olduğunca çok bilgiye gereksinim duyarlar, böylece onu nasıl tedavi edeceklerine en iyi şekilde karar verirler. Gerilimli olduğunuzda bir şeyleri unutmanız çok doğaldır.

Unutmamanız için size daha önceden söylenenleri not etmeniz faydalı olabilir.

Yakınınızın hastanede bir tedavi ekibine emanet edildiğini görebilirsiniz. Bu olağan ekipten farklı bir ekip olabilir; bir durumda yakınınızla ilgilenen ekipteki psikiyatrist, sosyal çalışmacı ve hemşirenin isimlerini öğrenin. **Sormak istediğiniz tüm soruları ve aldığınız tüm yanıtları kaydedin.** Hastalık belirti ve bulguları ile önerilen tedavi yöntemleri hakkında **bilgi isteyin.** Akrabanızla ilgilenen tedavi ekibinin isimlerini ve telefon numaralarını kaydetmek için bir sonraki sayfada yer alan boşluğu kullanın.



Arkadaşınız ya da akrabanızın hastanede kalması gereken süre genellikle oldukça kısadır. Şizofreni nedeniyle hastanede tedavi bazen kişinin kendine ait bir odada bakım almasını gerektirebilir. Bu işlem yalnızca kişinin tamamen sessiz ve güvenli olabileceği ve rahatsız edilmeyeceği bir ortama gerek duyması durumunda uygulanır. Hastaneye yatış, genellikle tedavi planının gözden geçirilmesi ve muhtemelen değiştirilmesinin gerekli olduğu anlamına gelmektedir. Akrabanız ilaç almayı bıraktıysa

doktorunuz aynı tedavinin tekrar başlanmasına karar verebilir ya da farklı bir ilacı (bir antipsikotik) tercih edebilir. Depresyondaysa buna yönelik bir ilaç (bir antidepresan) verilebilir. Akut belir-

tiler iyileşmeye başlayıp, arkadaş ya da akrabanız hastane dışında rahat edebilecek kadar iyi olduğunda çıkışı yapılır.

Hastane tedavi ekibi

Psikiyatrist

Adı:

Telefon ve adresi:

Hemşire

Adı:

Telefon ve adresi:

Sosyal çalışmacı

Adı:

Telefon ve adresi:

Psikolog

Adı:

Telefon ve adresi:

Güç davranışlarla uğraşılması

Şizofreni deneyimi olan bir akrabanız ya da arkadaşınız güç bir dönem geçiriyorsa, soğukkanlı davranarak ve size güvenmesini sürdürerek ona yardımcı olabilirsiniz. Kişi korkmuş olabilir ve kontrolü elden kaçırmış gibi hissedebilir. Yukarıdaki kutuda bu konuda size yardımcı dokunabilecek bazı öneriler yer almaktadır.

Kriz durumuyla başa çıkmaya dönük öneriler

Yapmanız gerekenler

-» Kişinin korkmuş olabileceğini unutmayın,

-» Mümkün olduğunca soğukkanlı kalmaya çalışın,

-» TV; radyo vb.nin sesini kısın ya da kapatın,

- » Oturun ve karşınızdakinin de oturmasını isteyin,
- » Normal ses tonu ile yavaş ve anlaşılır bir biçimde konuşun,
- » Kişiye dokunmaktan kaçının,
- » Sürekli göz temasından kaçının,
- » Kişiye kendisini neyin rahatsız ettiğini sorun,
- » Kişiye kendine özel bir alan bırakın.

Kaçınmanız gerekenler

- » Bağırmanın, sinirlenmeyin,
- » Hükmetmeyin ya da eleştirmeyin,
- » Ne yapılacağı konusunda başkalarıyla tartışmayın,
- » Kapıları ya da çıkışı kilitlemeyin.

Sosyal olarak uygun olmayan davranışlara yaklaşım

-» **Olumsuz değil olumlu davranış üzerinde yoğunlaşmaya çalışın.** Sosyal açıdan kabul edilebilir davranışları överek ve teşvik ederek ödüllendirin. Nelerin kabul edilebilir nelerin kabul edilemez olduğu konusunda bir anlaşmaya varmanız yararlı olabilir. Akranınızın ondan neyi, niçin istediğinizi bildiğinden emin olun.

-» **Sınır koymaya çalışın.** Şizofrenili kişi geceleri yüksek sesle müzik dinlemek ya da bütün bir geceyi ayakta geçirmek gibi davranışlar sergiliyorsa, psikiyatri hemşiresi, sosyal görevli ya da doktorundan mantıklı sınırlar belirlenmesi konusunda yardım isteyin. Neyin makul karşılayıp, neyin karşılanmayacağını açıkça ortaya koyun. Bazen kişi davranışının uygunsuz olduğunun farkında olmayabilir ve 'lütfen müziği kısar mısın, başkaları uyumaya çalışıyor' şeklinde basit ve açık bir ifade yeterli olabilir. Israrcı ancak sabırlı olun; mesajınızın algılanması bir süre alabilir.

-» **Ağız dalaşından kaçınmanız önemlidir.** Ev ve işte çatışma, eleştiri ve düşmanca tutuma maruz kalan şizofrenili kişilerin belirtileri daha zor düzelmekte ve tek başına ya da destekleyici bir ortamda yaşayan ya da çalışan kişilere oranla alevlenme olasılığı daha yüksek olmaktadır.



-> **Bir kişi kendi öz bakımı ve temizliğini ihmal ediyorsa, en iyi yardım etme yolu tüm değişim çabalarını teşvik etmektir.** İşler ters gittiğinde eleştirel bir tutum takınmak yerine saçını taramasını hatırlatmak gibi küçük başarılar için olumlu yönde destekleyin.

-> **Bazen kişinin davranışına karşı takındığınız tavrı sorgulamanız gerekebilir.** Şizofrenili kişi toplum içinde sıkıntı yaratıyorsa kendinizi suçlu hissetmeyin. Şizofreni sizin ya da bir başkasının suçu değildir. Arkadaşınızdan ya da akrabanızdan, bu şekilde davranmayı kesmesini ya da davranışını değiştirmesini isteyin. Kararlı olun ancak saldırgan tutum takınmayın. Gerekirse, çevredekilerden özür dileyin.

Şiddet

Şizofrenili kişilerin büyük bir bölümünün şiddet davranışı sergilemeyen ya da saldırgan kişiler olmadığını unutmamak önem taşır. Şizofrenili kişiler saldırgan ve yıkıcı olmaktan çok korkulu veya utangaç olabilirler. Bununla birlikte, şizofrenili kişiler stres altında olduklarında şiddet kullanabilirler. Bu durum özellikle akut belirtiler yaşanırken ortaya çıkabilir. Özellikle tehlikeli olabilecekleri bir durum, birilerinin kendilerini yaralamaya, kontrol altına almaya, hatta öldürmeye çalıştığı yönünde yanlış bir inanç ya da hezeyan geliştirmeleri halidir. Kişi ona saldırgan olması ya da kendisine zarar verici davranışlarda bulunmasını söyleyen sesler duyabilir. Bu gibi durumlar son derece ciddiye alınmalıdır. Kişi anlamaya açık olmayacaktır.

Şiddet davranışı ile karşılaşırsanız işi şansa bırakmayın. Tehditkar ya da saldırgan görünmekten kaçınılması özellikle önemlidir. Bu tür tepkiler şiddet riskini artırabilir. Örneğin, kapının kilitlenmesi kişinin kendisini daha endişeli hissetmesine ya da korkmasına neden olabilir. Ortalıkta bıçak ya da buna benzer tehlikeli nesnelerin bulunmamasına dikkat edin. Gerekliyorsa, kişiyi bir odaya kilitleyin. Hemen hastaneden ya da gerekliyorsa polisten yardım isteyin. Polise arkadaşınızın ya da akrabanızın şizofreni belirtileri olduğunu söylemeyi unutmayın.

Şiddet atağı geçtiğinde, bunu akrabanızla konuşmak yararlı olabilir. Bu tip bir davranışın makul karşılanmayacağını bilmesi onun için önemlidir. Doktoruna

şiddet ya da tehditkar davranış tekrar ortaya çıkarsa nasıl başa çıkacağınızı sorun. Daha önce şiddet sergilemiş olan bir kişi, bir süre sonra yine şiddet davranışında bulunma eğilimine sahiptir. Bunu bilin ve kendinizi daha kontrollü hissetmek için bir planınız olsun.

Depresyon

Şizofrenili kişiler depresyona girme riski taşır. Şizofrenili kişilerin yaklaşık %30'u depresyona girmektedir, bu yüzden depresyon belirtilerinin takip edilmesi çok önemlidir.

-» Erken kalkmak ya da çok uyumak gibi uyku düzeninde değişiklikler,



-» İştahta ve yeme düzeninde değişiklikler,

-» Bakımsız ve mutsuz görünme (her zaman değilse de bazen ağlama),

-» Kendine dönük beğenisini yitirme, öz bakım ve temizliğe ilgide azalma,



-» Başka insanlarla birlikte olmaya karşı ilgisiz davranma, sosyal olarak içe kapanma,

-» Huzursuzluk ve sabırsızlık.

Bazı insanlar depresyon belirtilerini daha fazla miktarda alkol içerek maskeleyemeye çalışabilirler. Bu yararsızdır, çünkü alkol insanların depresyonlarını derinleştirebilir ve ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Ayrıca bazı şizofrenili kişilerde alevlenme gelişimini tetikleyebilir. Şizofreni belirtileri nedeniyle ilaç alan kişilerde alkolün etkileri uzayabilir. Şizofrenili bir kişi her ne sebepten olursa olsun alkol içmek isterse, ilaçlarını bırakmamalıdır, çünkü bu durum hastalığın alevlenmesi riskini artırabilir.

Akrabanızın depresyona girdiğini düşünüyorsanız, bakım ekibinden yardım alması için kendisini teşvik edin. Depresyon ilaç ve psikolojik destekle etkili bir şekilde tedavi edilebilir. Tedavi edilmemiş depresyon intihara yol açabilir.

İntihar

Bazı şizofrenili kişiler intihar etmeyi deneyebilir. Bu olasılık, bazı kişilerde diğerlerinden daha yüksek olabilir.



Aşağıdaki durumlarda risk daha yüksektir:

- » Kişi depresyona girmişse
- » Kişi daha önce intihar girişiminde bulunmuşsa
- » Son zamanlarda stres yaratan başka olaylarla karşılaşmışsa
- » Yaşamına son vermekten söz ederse -> Aniden düşüncesini dile getirirse
- » İntihar notları yazmaya başlarsa

Kendisine zarar verme şüphesi çok ciddiye alınmalıdır. Bir doktora görünmesi için gereken her şey yapılmalıdır. Hemen doktorundan yardım isteyin. Depresyon etkili bir şekilde tedavi edilebilir.



Polis ile bağlantı kurulması

Birçok akraba polis çağırmaya çekinir. Sevdikleri kişiye bir suçlu gibi davrandıklarını ya da onları terk ettiklerini düşünebilirler. Kendinizi suçlu hissetmemeye çalışın. Bu koşullar altında tek seçeneğiniz bu olabilir.

Polise telefon ettiğinizde durumu ayrıntılarıyla anlatın. Akrabanızın acil olarak tıbbi yardıma ihtiyaç duyduğunu ve şizofreni tanısı konmuş olduğunu söyleyin.

Polis memurları evinize geldikten sonra durumu değerlendirecek ve nelerin yapılması gerektiğine karar vereceklerdir. Polisle işbirliği yapmaya çalışın. Kişinin belirtileri ve bakımından sorumlu kişilerin kim olduğu da dahil olmak üzere gereksinim duydukları bütün bilgileri verin. Polis kişiyi bir hastanenin acil birimine götürebilir. Mümkünse akrabanız ya da arkadaşınızla birlikte gitmeye çalışın.

Yasal haklar

Bazen şizofreni belirtileri olan kişiler hasta olduklarını kabullenmezler ve tedaviyi reddederler. Kendisine yardım edilmesini istemeyen birisine yardım etmek çok güç olabilir. Kişi tedaviyi reddederse onu güvendiği bir sağlık çalışanını görme konusunda teşvik edin. Bu kişiyle ilgilenen birincil görevli (en çok temas halinde bulunan doktor ya da aile hekimi) olabilir.

Kişi tedaviyi reddederse, belirli şartlar altında kendi iradesi dışında tedavi edilmesi gerekebilir. Bu acil durumlarda da oluşabilir. Bunun geçerli olabileceği durumlar yasalarda belirtilmiştir. Temel prensip kendisi o sırada farkında olmasa bile hastalığı olan kişiye daha iyi olması için gereken bakım ve tedavinin uygulanmasıdır. Bazen yasal süreci başlatma kararını hasta yakının vermesi gerekir. Bu çok güç bir karar olabilir, ancak sonuç olarak sevdiğiniz kişiye yardımcı olmanız için doğrusu budur.

Elinizden geleni yaptığınızın kabullenilmesi

Bazen işler planladığınız gibi gitmese de bir durumda elinizden geleni yaptığınızı kabul etmek gerekebilir.

İşler planlandığı gibi gitmezse kendinizi suçlamamaya çalışın. Duygularınızı başkalarıyla paylaşın. Deneyimlerden ders çıkarmaya çalışın. Neyin yanlış gittiğini ve yeniden oluşmasını nasıl önleyeceğinizi düşünün. Bazen bulunduğunuz konumdan bir adım geriye çekilmeniz gerekebilir. Şizofrenili kişinin gereksinimleriyle aşırıya kaçacak ölçüde ilgilenmek, aile yaşantısının onun etrafında dönmesine yol açmak fayda sağlamaz.



Gelecekte ortaya çıkacak güçlüklerden nasıl kaçınılır

Güçlüklerden kaçınmaya yardımcı olacak üç önemli strateji bulunmaktadır:

- » Alevlenme işaretlerine karşı uyanık olmak,
- » Sakin aile ortamını sürdürmeye çalışmak,
- » Akrabanızı ilaçlarını alması ve diğer tedavilerine devam etmesi konusunda teşvik etmek.

Şizofreni ile başa çıkmak

Şizofreni belirtileri olan bir akrabanız ya da arkadaşınız varsa, suçluluk, yalnızlık, korku ve gelecek hakkında kaygı da dahil olmak üzere çeşitli duygular yaşayabilirsiniz. Hastalık konusunda diğer insanlarla konuşmak zor da gelebilir.

Eğer böyle ise, yalnız değilsiniz.

-» Şizofreni tanısıyla uzlaşabilmek zaman alabilir. Çoğu ailenin bu hastalıkla birlikte yaşayabilmek için gereksinim duyduğu şeyler ise:

- » Hastalığı iyi anlamak
- » Benzer deneyimleri yaşayanlardan destek almak
- » Zaman!

Bir denge kurmak

Sevilen birine yardımcı olmaya çalışmak büyük güçlükler doğurabilir. Şizofreni belirtileri aile ilişkilerini ve arkadaşlıkları değiştirebilir, çünkü hastalığın bireyin davranışları ve ilişki kurma yeteneği üzerinde derin etkileri vardır. Ciddi zihinsel rahatsızlığı olan kişilerin pratik yardıma olduğu kadar desteğe ve güvenceye de ihtiyacı vardır. Sağlanan desteğin şekli değişebilir ve desteğe duyulan gereksinim kimi zaman artabilir. Hasta yakınlarının para işleri, alışveriş, yıkanma ve ev işlerinin sorumluluğunu üstlenmesi gerekebilir.

Bu sorumluluklar hasta yakını üzerinde çok büyük bir gerginlik yaratabilir. Yükü tek başınıza omuzlamaya çalışmayın. Hastalık hakkında diğer aile bireyleri ve arkadaşlarınızla konuşmak önemlidir. Şizofreni dernekleri veya benzer problemleri yaşayan başka bir hasta yakınından gelebilecek öneriler değerli yardım kaynakları olabilir. Endişe ve sorunlarınızı bir tedavi ekibi elemanı ile tartışmak da yararlı olabilir.



Bu arada, yakınınızın üzerine aşırı derecede düşmemek de önem taşır. O da, kendi yöntemleriyle hastalığıyla mücadele etme fırsatına sahip olmak isteyecektir. İnsanlar bastırılma veya aşırı koruma hissettiklerinde, bu duygu onlarda rahatsızlık ve gerginliğe yol açacak ve iyileşmelerine yardımcı olmayacaktır. Müşfik bir destek ve bakım sağlamak ile aşırı koruma arasında doğru bir denge kurmaya çalışın.

Bakım - doğru bir denge kurma

- > Ne kadar küçük olursa olsun hastanın tüm başarılarında ona nazik bir destek ve cesaret verin
- > İnsanların kendilerine ait zaman ve alan gereksinimine saygı gösterin
- > Eleştiri ve olumsuz tutumdan kaçınmaya çalışın
- > Aşırı korumacı olmamaya çalışın
- > Gerginlik artıyorsa profesyonel yardım isteyin

Kendinize bakma

Kendinize iyi davranın. Siz de önemlisiniz. Kendi gereksinimlerinize ilgilendiğiniz için suçluluk duymayın. Eğer kendinize bakmazsanız başkasına da bakamazsınız:

- > Her gün sağlığınıza dikkat edin - sağlıklı beslenip iyi uyumaya çalışın

- » Arkadaşlıklarınızı ve dışarıdaki ilgilerinizi sürdürün
- » Her gün dinlenmek için ara vermeyi unutmayın
- » Rahatlamak için zaman ayırın
- » Stresle nasıl baş edeceğinizi öğrenin
- » Kendinizi nasıl hissettiğinizden başkalarına bahsedin
- » Hayatın siz ve aileniz için de devanı etmek zorunda olduğunu unutmayın. Hayatın baktığınız insan etrafında dönmesine izin vermeyin

Eğer yakınınız veya arkadaşınız günden güne daha fazla desteğe ihtiyaç duyuyorsa, fırsat buldukça ara verin - belki her hafta birkaç saat izin ve bazen de tatil.

Ailenin diğer üyelerini düşünme



Şizofreni teşhisi ailenin tüm bireylerine yönelik talepler doğurabilir. Aile hayatının tamamen hasta insan etrafında dönmemesi önemlidir. Birisi şizofreni olduğunda ailenin diğer bireylerinin ihtiyaçlarını ihmal etmemek gerekir. Ailede çocuklar varsa bu konu daha da önemlidir. Şizofreni hastasının kızları, oğulları veya kız ve erkek kardeşleri de sizin gibi suçluluk veya endişe duyabilirler. Bir şekilde suçlanabilecekleri veya kendilerinin de hastalanabileceği konusunda endişelenebilirler. Onların da bu endişelerin üstesinden gelebilmek için özel bir dikkate ve desteğe gereksinimleri vardır. Ailenin bir üyesi için çok fazla zaman ve enerji harcarsanız diğer üyeler ihmal edildiklerini düşünebilirler.

Bazı özgül sorunlar:

- » Hasta insana karşı kıskançlık veya küskünlük
- » Kendisinin de hasta olacağından korkma
- » Yakınının davranışlarındaki değişiklikten ötürü korku ve şaşkınlık

-» İstikrarsızlık endişesi - ailenin dağılacağından korkabilirler

Ailenin diğer üyelerinin gereksinimlerini düzenli olarak izlemeye çalışın. Herkesin konuya katıldığını ve kararların bir aile olarak alındığına emin olun. Aile ilişkileri gerginlik belirtileri gösteriyorsa derhal yardım isteyin. Aile içinde veya herhangi bir ilişkideki rahatsızlık herkes için kötü olacaktır. Ailede herkesin hastalığı anladığından ve kendi endişelerini ifade edecek bir fırsatı olduğundan emin olmaya çalışın.



Eşiniz şizofreni hastasıysa çocuk sahibi olmak güç bir karar olabilir. Aile kurmak gibi sizi endişelendiren özel konular hakkında doktoruyla görüşün. Çocuk büyütmenin yaratacağı zorluğu da ayrıca göz önünde bulundurmanız gerekecektir.

Şizofreni belirtileri gelişen on kişiden dokuzunda bu hastalık ailelerinde ilk kez ortaya çıkıyor olmasına karşın, şizofreni kimi zaman aile üyelerinde de görülmektedir.

Şizofreni geçiren bir insanın çocuğunda (veya kız veya erkek kardeşinde) hastalığın ortaya çıkma olasılığı onda bir oranındadır. Hem anne hem baba şizofreniliyse, bu oran onda dörde yükselir. Amca, dayı, hala, teyze, büyükanne veya büyükbaba şizofreni hastasıysa, risk genel nüfustakinden daha yüksek değildir (%1).

Stresten kaçınma

Bir psikoz dönemi geçiren kişinin hayatındaki stres kaynaklarını azaltmaya çalışması önemlidir. Böylelikle nöksler (belirtilerin tekrarı veya ağırlaşması) önlenabilir. Şizofrenili bir kişinin ailesi veya arkadaşları bu kişiye eski yeteneklerini tekrar kazanabileceği stresten uzak bir ortam sağlayarak ona yardımcı olabilirler. Evdeki stresten kaçınma konusunda bu dizide yer alan *Beklentilerin ve Standartların Yükseltilmesi* adlı broşüre bakınız. Bu genellikle şu anlama gelir:

-» Övmeye ve cesaretlendirmeye çalışma

-» Eleştiriden ve tartışmalardan kaçınma

-»Aşırı telaşlı ve koruyucu olmamaya çalışma



Arkadaşınızı veya yakınınızı bağımsız bir yaşam sürdürebilmesi ve özgüvenini kazanabilmesi için yüreklendirmeniz önemlidir. Şizofreni hastası olan yakınınız ile ilgili kendi beklentilerinizi sorgulamanız da ayrıca önem taşımaktadır. Hastalık bazı insanlarda diğerlerine göre daha şiddetli seyreder. Bazı bireyler hayatlarını yeniden kurup işlerine veya çalışmalarına dönebilirler. Bazıları ise yeni hedefler saptamak veya yaşam tarzlarını değiştirmek zorunda kalırlar. Yaşamdaki büyük değişiklikler strese yol açabileceğinden arkadaşınızı veya yakınınızı bir şeyi hemen yapması için çok zorlamayın.

Örneğin bireyler hastalıktan sonra derhal işlerine dönmek isteyebilirler. Buna hazır değillerse günlük stres ve gerginlikler alevlenme riskini artırabilir. İşe veya üniversiteye geri dönme gibi uzun vadeli hedefleri sayfa 10'daki tabloda gösterildiği gibi küçük adımlarla gerçekleştirmek yararlı olabilir. Basit aşamalarla hedefleri planlamak iki açıdan önemlidir. Şizofrenili insanlarda genellikle konsantrasyon güçlüğü ve düşünce karı- | şıklığı vardır. Küçük adımlarla büyük bir hedefe ulaşmada daha başarılı olurlar. Ayrıca hedefi birtakım bağımsız aşamalara ayırmanın stres kaynaklı alevlenme riskini de azalttığı sanılmaktadır.

Öte yandan, bazı şizofreni hastaları hastalığın kimi belirtileri nedeniyle son derece içe kapanık olabilirler. Günlük aktivitelere katılmakta zorlanır ve zamanının büyük bir çoğunluğunu uyuyarak geçirirler. Bu belirtiler (şizofreninin **negatif belirtileri** olarak bilinir) aynı zamanda bazı antipsikotiklerin yan etkileri de olabilir. İnsanların içe kapanık, halsiz, enerji ve motivasyondan yoksun olmalarına neden olabilirler, insanlar sevdikleri şeylere karşı ilgilerini kaybedebilir ve bu onların hareketsizliğini artırabilir. Bu da sonunda kişinin çok az şey yaptığı bir kısır döngüye dönüşür. Aileler ve arkadaşlar aşırı ve az uyarım arasında bir denge kurarak yardımcı olabilirler. Şizofrenili insanlar olumsuzluğun kısır döngüsünü kırıp daha aktif bir duruma gelebilmek için hassas bir destek ve cesaretlendirmeye gereksinim duyarlar.

Daha önce söylediğimiz gibi başka birisine bakmak kendinize de bakmak anlamına gelir. Hastanın bakımı bazen duygusal açıdan tüketici olabilir ve kendinizi kimi zaman baskı altında hissedebilirsiniz. Stresin arttığını gösteren belirtileri saptamaya çalışın. Bunlar:



-» Konsantrasyonda azalma

- » Karar vermede güçlük
- » Huzursuzluk
- » Sürekli yorgunluk hali
- » Yeme alışkanlıklarında değişme
- » Uyuma düzeninde değişme
- » En küçük problemde ağlama isteği

Stres altında olduğunuzu gösteren belirtileri tanımanız, problemle baş edebilmek için önemli bir ilk adımdır. Belirtileri bir kez tanımlayınca stresle mücadele edecek araçlar geliştirebilirsiniz. Aşağıdakilerin bazıları işe yarayabilir:



- » Güvendiğiniz birine kendinizi nasıl hissettiğinizi anlatın. Eğer yardımı olacaksa, doya doya ağlayın
- » Kısa bir süre için endişelerinizden uzaklaşmaya çalışın. İyi bir kitap okuyun ve yapabilirsiniz arkadaşlarınızı ziyaret etmek veya sinemaya gitmek için evden uzaklaşın
- » Kendinize rahatlamak için zaman ayırın. Uzun bir banyo yapın veya müzik dinleyin
- » Düzenli egzersiz yapmaya çalışın. Evden dışarı çıkamıyorsanız, TV ya da videoda bir egzersiz programını izlemek yardımcı olabilir
- » Yeterli uyuduğunuzdan emin olun. Makul bir saatte yatmaya çalışın
- » Bir stres günlüğü tutun. Stresi neyin tetiklediğini ve bundan nasıl kaçınabileceğinizi öğrenmeye çalışın

Bu sizin stresle baş etme yöntemlerinizi şizofrenili kişiyle paylaşmanıza yardımcı olacaktır. Stresi azaltmak için birlikte çalışmanız ikiniz için de yararlı olacaktır. Bunu yalnız yapmaya çalışmayın. Doktorunuzdan çok az ve çok fazla stres arasında denge kurabilmek için yardım ve tavsiye isteyin. Sizin herhangi bir duygu ve heyecanınızı şizofrenili kişiye en iyi şekilde ifade etmek için bile yardım isteyin.

Yerel kaynakları keşfetme

Benzer deneyimleri yaşıyan insanlara ulaşmak şizofreniyi anlamak ve beraberinde gelebilecek dert ve sıkıntılarla mücadeleği öğrenmek açısından önemli bir yoldur. Hasta yakınları için yerel yardım grupları (şizofreni dernekleri) önemli bir destek, tavsiye ve bilgi kaynağı olabilir.

Psikiyatri hemşireleri, sosyal hizmet uzmanları, psikiyatristler veya aile doktorunuz sizi bölgenizdeki gruplarla tanıştıracak -tır. Hasta yakını gruplarının çoğu grup ortamında ya da birebir destek sağlar. Bunlar yerel gündüz bakımevleri, iş bulma, kalacak yer sağlama ve geçici bakım merkezleri konusunda bilgi sağlayabilirler. Ayrıca, internet bağlantınız varsa, hastalık ve daha fazla destek alabileceğiniz yerler ile ilgili bilgileri bulabilirsiniz.

Geleceği planlama

Okul veya iş gibi diğer uzun vadeli hedefler de değerlendirilmelidir. Hastanın kendisini hazır hissettiğinde önceki veya yeni ilgi alanları konusunda yöreklendirilmesi önemlidir.

Hedef planlama:

Örneğin üniversiteye veya işe dönüş

1. aşama

-» Doktorunuzla sosyal beceri eğitimi veya mesleki rehabilitasyon kurslarının olup olmadığı konusunda görüşün. Sosyal beceri eğitimi bireylerin yeteneklerini geliştirip sosyal ortamda veya iş ortamında daha etkin olmalarını sağlar. Rehabilitasyon programları bireylere işlerine veya okullarına dönme sürecinde yardımcı olur ve iş bulmada veya bir eğitim programında yardımcı olmayı da kapsayabilir.

2. aşama

-» Arkadaşınızla veya yakınınızla hazır olup olmadığını anlamak için görüşün.

3. aşama

-» Arkadaşınızı veya yakınınızı bir eğitim kursuna veya bir programa katılması için cesaretlendirin.



4. aşama

-» Arkadaşınızı veya yakınınızı önceki becerilerini kazanmadaki çabaları için yüreklendirin ve bu çabalarını destekleyin.

5. aşama

-» Arkadaşınız veya yakınınızla ve doktorunuzla onun tam gün okula veya işe hazır olup olmadığını değerlendirin. Gönüllü çalışma veya yarım gün okul gibi ara çözümleri de göz önünde bulundurun. Şizofreni deneyimi yaşayan bazı kişiler tamgün okul veya iş yaşamına dönemezler. Sizin bunu ve yaşam tarzınıza getireceği değişiklikleri kabul etmeniz gerekebilir.

Arkadaşınız veya yakınınız eski hedeflerine ve ilgilerine dönmektense yenilerine yönelmeyi tercih edebilir. Kişinin kendini baskı altında hissetmemesi için bütün büyük adımların küçük aşamalara bölünmesi de önem taşır. Göz önünde bulundurmanız gereken bazı sorular şunlardır:

-» Bölgenizde bir şizofreni derneği var mı?

-» Yerel psikoterapi, sosyal beceri eğitimi, aile eğitimi, fiziksel aktiviteler veya uğraşı tedavisi olanağı var mı?

-» Gönüllü çalışma arkadaşınıza veya yakınınıza yarar sağlayacak mı?

-» İşe veya okula dönmeye hazır mı?

Arkadaşınızın veya yakınınızın gereksinimleri zamanla değişecektir. Daha sonraki bir aşamada yukarıdaki faktörleri tekrar gözden geçirmek gerekebilir. |

Daha fazla yardım ve bilgi

Size burada pek çok bilgi verildi ve bunları defalarca okumak isteyebilirsiniz. Bu broşür şizofreniyi daha iyi anlamana yardımcı olmak amacıyla hazırlanmış bir dizi broşür içeren *Destek Programının* parçasıdır. Doktorunuz ve diğer sağlık uzmanları gereksinim duyacağınız daha fazla bilgi ve tavsiyeyi size vereceklerdir.