

Nesuvokimo, kad jie serga:

- > **Būkite** kantrūs. Nesuvokimas dažnai yra ligos dalis. Žmonės dažniausiai suvokia, kad serga tik po to, kai kuri laiką vartoja vaistus;
- > **Pakalbėkite** su jais apie pokyčius, kuriuos jūs pastebėjote, jei jaučiate, kad jiems susivokti pasidarė sunkiau.

Prislopintų emocijų:

- > **Klauskite**, kaip jaučiasi. Sergantysis gali išgyventi emocijas, net jei jų nerodo.

Balsų girdėjimo:

- > Kiek tik įmanoma **raginkite** žmogų ignoruoti balsus, bandant galvoti apie kažką kita, liepiant balsams užtilti ar kartojant, kad viskas yra gerai;
- > **Atitraukite** dėmesį, pavyzdžiui, duokite klausytis muzikos per ausines;
- > **Padėkite** sutelkti dėmesį į kitokius dalykus, pavyzdžiui, užsiėmimą ar pokalbį;
- > **Padėkite** jam susitikti ir pasikalbėti su kitais žmonėmis. Kartais tyloje girdimi balsai atrodo garsesni.

Haliucinacijų ar kliesių:

- > **Nebandykite** įtikinėti, jei jie ir nelogiški;
- > **Leiskite** sergančiajam pajusti, kad suprantate, jog įsitikinimai, balsai ar haliucinacijos jiems yra tikros, tačiau jos nėra tikros jums;
- > **Venkite** sarkazmo ar humoro. Ironiškai nežiūrėkite į kliesesius ar haliucinacijas – tai labai tikra ir realu sergančiajam;
- > **Bandykite** nukreipti sergančiojo dėmesį, jei jis nusiminęs. Neįsivėlkite į diskusijas apie haliucinacijas;
- > **Paklauskite**, ko reikėtų, kad sergantysis pasijustų geriau. Pabandykite tai ir padaryti.

Versta iš:

SCHIZOPHRENIA. FACTS FOR FAMILIES

Schizophrenia Society of Ontario
130 Spadina Ave., Suite 302
Toronto ON M5V 2L4
Phone: 00-1-416-449-6830
Fax: 00-1-416-449-8434
E-mail: sso@schizophrenia.on.ca
Website: www.schizophrenia.on.ca

Vertė Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos savanoriai

Ši informacija negali pakeisti specialistų konsultacijų ir patarimų. Tam, kad aptartumėte kiekvieną situaciją, susisiekite su specialistais.

Tiražas 1 500 egz.
Maketavo ir spausdino
Baltijos kopija
www.kopija.lt

Rėmėjas

Lilly

Šizofrenija Faktai šeimoms



Simptomų supratimas: Ką jūs galite daryti

Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija

*Įregistruota Teisingumo ministerijoje
1997 m. kovo 27 d.*

Adresas Kaštonų g. 4, LT-01107 Vilnius
Tel. (8~5) 262 8936, tel./faks. (8~5) 212 1656

Elektroninis paštas Lspzgb@takas.lt
Internetinis puslapis www.Lspzgb.lt

Vilnius
2008 m.

Išleista iš rėmėjų lėšų

„Kartais aš tiesiog nežinau, ką man daryti...“

Žmonėms, sergantiems šizofrenija, jų šeimos nariams ir draugams kasdien iškyla daug klausimų: kaip elgtis, kai žmogus jaučiasi bejėgis ir nesidomi gyvenimu? Kai nerodo jokių emocijų? Kai vengia bendravimo su kitais? Kai mato ar girdi tai, ko iš tiesų nėra? Kai kalbasi su savimi? Kai juokiasi netinkamose situacijose?..

Yra daug dalykų, kuriuos galite atlikti, kad padėtumėte sau ir ligoniui įveikti ligos simptomus ir šalutinį vaistų poveikį. Štai keletas bendrų patarimų:

- > **Būkite** kantrūs ir nesmerkite;
- > **Paskatinkite** tinkamą elgesį. Padėkite šizofrenija sergančiajam pakelti savo vertės jausmą;
- > **Gerbkite** veiklą, kurią jis pasirenka;
- > **Atvirai** kalbėkite apie dalykus, kurie jus neramina;
- > **Padėkite** sergančiajam kurti realius planus, kurie jam pasisektų, nes šie išgyvenimai padės išvengti neįveikiamos situacijos;
- > **Išlikite** optimistu ir palaikykite sergantį žmogų;
- > **Paskatinkite** sergančiojo nepriklausomybę;
- > **Išlaikykite** savo humoro jausmą.

Išankstinis planavimas, organizuotumas ir budrumas padės išvengti bei įveikti sudėtingas situacijas:

- > **Įveskite** tam tikras taisykles, tvarką namuose ir jos laikykitės, leiskite jai nusistovėti;
- > **Bandykite** išvengti stresinių ar nepatogių situacijų;
- > **Kartu** spręskite vieną problemą po kitos. Pradėkite nuo lengvesnės;
- > **Suplanuokite** veiklas kiekvienam laikotarpiui;
- > **Esant** sunkiam laikotarpiui, apribokite sergančiojo buvimą su kitais žmonėmis (pavyzdžiui, venkite didelių šeimų susibūrimų, švenčių, vestuvių ir pan.).

Nors yra patarimų, ką reikia daryti pasireiškus vienam ar kitam elgesiui, kai kuriuos sergančiojo veiksmus teks priimti kaip neišvengiamą ligos dalį. Bėgant laikui išmoksime, kas jums ir jūsų sergančiam artimajam geriausiai tinka. Svarbiausia, kad jis žinotų, jog jūs padedate tiek, kiek galite.

Ką man daryti dėl...?

Per ilgo miego:

- > Padėkite atrasti daugiau kasdieninės veiklos nuoboduliui išsklaidyti.

Higienos ir savęs priežiūros:

- > Paraginkite tinkamai rūpintis savimi, suteikdami paskatinimą vėliau, pavyzdžiui, „Po to, kai tu nusiprausi ir nusiskusi, eisime išgerti arbatos“.



Svorio didėjimo:

- > Namuose nelaikykite labai kaloringo, nesveiko maisto, kad nebūtų pagundos. Pakeiskite jį maistingesniais užkandžiais, pavyzdžiui, vaisiais ir daržovėmis, javainių batonėliais, jogurtu;
- > Įtraukite šeimos narį į kasdieninių pareigų vykdymą;
- > Paskatinkite sergantįjį daugiau judėti: važinėti dviračiu, plaukioti, pasivaikščioti. Bus lengviau, jei jūs ar kitas šeimos narys dalyvaus kartu.

Rūkymo:

- > Daugelis šizofrenija sergančiųjų stipriai rūko. Jeigu neįstengiate atsisakyti rūkymo, galite nustatyti ir užtikrinti, kad būtų rūkoma tik toje vietoje (pavyzdžiui, viename kambaryje, balkone ar pan.);
- > Padėkite surasti veiklos ar pomėgių, kurie atitrauktų nuo rūkymo.

Seksualinių klausimų:

- > Užtikrinkite, kad sergantysis šizofrenija žinotų apie galimą šalutinį ligos ir vaistų poveikį seksualinei veiklai, pavyzdžiui, apie sumažėjusį lytinį potraukį;
- > Suteikite galimybę gauti informaciją apie saugų seksą, apsaugojimo priemones;
- > Jei jums nepatogu kalbėti seksualiniais klausimais, gydytojas ar kitas specialistas gali į juos atsakyti.

Socialinės izoliacijos, apatijos:

- > Dažniau kalbėkitės su sergančiuoju;
- > Įtraukite sergantįjį į šeimos veiklas;
- > Padėkite atrasti mėgstamus užsiėmimus su tais žmonėmis, kurie jam patinka. Tai turėtų vykti tose vietose, kurias jis pažįsta, kuriose jaučiasi saugiai bei maloniai.

Negalėjimo susikaupti

- > **Kalbėkite** trumpais, aiškiais sakiniais. Pateikite po vieną nurodymą ir palaukite, kol informacija bus suprasta;
- > **Ieškokite** bendravimo galimybių, kai jis atrodo susidomėjęs;
- > **Padėkite** sergančiajam užsiimti kuomet nors jam pažįstamoje aplinkoje.

Nerimo ir neramaus elgesio:

- > **Būkite** ramus, sergantįjį palaikykite ir nuraminkite;
- > **Paskatinkite** švelniai, tačiau nespaukite, jeigu dėl nerimo sergantysis negali kažko padaryti;
- > **Sumažinkite** triukšmingus garsus, balsus, pavyzdžiui, išjunkite televizorių, radiją ir pan.

