

## Σχιζοφρένεια

Η σχιζοφρένεια αντιμετωπίζεται με φάρμακα, ψυχοκοινωνική υποστήριξη και επιλογές τρόπου ζωής.

Η σχιζοφρένεια επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο σκέφτεται και αντιμετωπίζει την καθημερινή του ζωή. Κάποιος που ζει με σχιζοφρένεια μπορεί να βιώνει ψευδαισθήσεις, παραισθήσεις και αποδιοργανωμένη σκέψη. Μπορεί να μην έχει όρεξη για καθημερινές δραστηριότητες.

Τα συμπτώματα παραισθήσεων και ψευδαισθήσεων δεν πρέπει να συγχέονται με εμπειρίες θρησκευτικής πίστης. Τα βιώματα που συνδέονται με τη θρησκεία δεν είναι σχιζοφρένεια. Για παράδειγμα, οι παραισθήσεις και ψευδαισθήσεις που είναι εκτός πραγματικότητας ή είναι επιβλαβείς για τον εαυτό σας ή άλλους δεν είναι συνηθισμένες εμπειρίες που συνδέονται με τη θρησκευτική πίστη.

Η διαχείριση της σχιζοφρένειας είναι δυνατή. Εάν παρουσιάσετε αυτά τα συμπτώματα εσείς ή κάποιος κοντά σας, επισκεφθείτε έναν γιατρό ή ζητήστε βοήθεια μέσω μερικών από τους παρακάτω πόρους και υπηρεσίες.

Υπάρχει μεγάλο στίγμα και πολλοί κοινοί μύθοι για τη σχιζοφρένεια. Ένας συνηθισμένος μύθος είναι ότι όλα τα άτομα με σχιζοφρένεια είναι επικίνδυνα. Αυτό δεν είναι αλήθεια. Τα άτομα με σχιζοφρένεια είναι σπάνια επικίνδυνα, ειδικά όταν λαμβάνουν κατάλληλη θεραπεία και υποστήριξη.

Η σχιζοφρένεια δεν σημαίνει «διχασμένη προσωπικότητα». Τα άτομα με σχιζοφρένεια μπορεί να έχουν ψευδαισθήσεις και μια παραμορφωμένη αίσθηση της πραγματικότητας, αλλά δεν έχουν πολλαπλές ή διχασμένες προσωπικότητες.

Τα άτομα με σχιζοφρένεια παρουσιάζουν ένα φυσιολογικό εύρος νοητικής ικανότητας και δεν έχουν διανοητική αναπηρία, αν και τα συμπτώματα μπορεί να επηρεάσουν την ικανότητά τους να σκέφτονται κατά τη διάρκεια ενός επεισοδίου.

Μερικά άτομα με σχιζοφρένεια βιώνουν μόνο ένα ή λίγα σύντομα επεισόδια στη ζωή τους. Για άλλους, μπορεί να παραμείνει μια επαναλαμβανόμενη ή διαβίου πάθηση.

## Αιτίες

Τα αίτια της σχιζοφρένειας είναι πολύπλοκα: η γενετική, η πρώιμη ανάπτυξη, η κατάχρηση ουσιών, οι αγχωτικές κοινωνικές συνθήκες και το ψυχολογικό τραύμα (ιδιαίτερα στην παιδική ηλικία) μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο ενός ατόμου να πάθει σχιζοφρένεια.

## Ενδείξεις και Συμπτώματα:

Η έναρξη της σχιζοφρένειας μπορεί να είναι γρήγορη, με τα συμπτώματα να αναπτύσσονται μέσα σε αρκετές εβδομάδες ή μπορεί να είναι αργή και να αναπτύσσεται για μήνες ή και χρόνια.

## Ψύχωση

Ένα από τα κύρια συμπτώματα της σχιζοφρένειας είναι η ψύχωση. Ένα άτομο με ψύχωση δυσκολεύεται να ξεχωρίσει τι είναι πραγματικό και τι δεν είναι. Η ψύχωση παρατηρείται συχνά σε σύντομες περιόδους έντονων συμπτωμάτων. Τα κύρια συμπτώματα της ψύχωσης είναι:

- ψευδαισθήσεις/αυταπάτες — ψευδείς πεποιθήσεις που δεν μπορούν να αλλάξουν με αποδεικτικά στοιχεία
- παραισθήσεις — ακούγοντας φωνές ή διαφορετικά έχοντας την αίσθηση ή βλέποντας πράγματα που δεν είναι πραγματικά
- διαταραγμένη σκέψη — μπερδεμένες, αποσπασματικές σκέψεις και ομιλία
- διαταραγμένη συμπεριφορά — ασυνήθιστες, ακατάλληλες ή ακραίες ενέργειες.

Αυτά τα συμπτώματα μπορεί να προκαλέσουν σύγχυση στη διάγνωση όταν ένα άτομο έχει ισχυρές θρησκευτικές πεποιθήσεις και είχε προηγουμένως θρησκευτικά βιώματα. Είναι σημαντικό να ζητήσετε βοήθεια από γιατρό εάν ανησυχείτε.

## Μη ψυχωτικά συμπτώματα

Η σχιζοφρένεια ξεκινά συχνά με γενικές, απροσδιόριστες αλλαγές στη σκέψη, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά κάποιου. Τείνουν να έρχονται και να φεύγουν, αλλά εάν αφεθούν χωρίς θεραπεία μπορούν να χειροτερέψουν με την πάροδο του χρόνου.

Τα ακόλουθα μη ψυχωτικά συμπτώματα είναι πολύ ισχυρότερες ενδείξεις ότι κάτι δεν πάει καλά:

- έμμονη ενασχόληση με ένα θέμα
- ομιλία ή γραφή που είναι πολύ γρήγορη, μπερδεμένη, παράλογη ή δυσνόητη
- το άτομο μιλά πολύ λιγότερο
- απώλεια συγκέντρωσης, μνήμης ή/και προσοχής
- απόσυρση από σχέσεις ή χόμπι
- αυξημένη επιθετικότητα ή καχυποψία
- αδράνεια ή/και υπερκινητικότητα
- συμπεριφορά με τρόπο απερίσκεπτο, παράξενο ή εκτός χαρακτήρα
- έλλειψη προσοχής στην προσωπική υγιεινή



- το άτομο αδυνατεί να αισθάνεται ευτυχία ή να εκφράζει χαρά

Τα συμπτώματα μπορεί να ποικίλλουν και η διάγνωση σχιζοφρένειας δεν σημαίνει ότι κάποιος θα έχει όλα αυτά τα συμπτώματα. Τα συμπτώματα μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με το χρονικό διάστημα που τα βιώνετε και τη σοβαρότητά τους. Εάν εμφανίσετε συμπτώματα σχιζοφρένειας, ή αν ανησυχείτε για κάποιο από τα συναισθήματα ή τις σκέψεις που έχετε, πρέπει να ζητήσετε βοήθεια από το γιατρό σας.

## Διάγνωση

Η διάγνωση της σχιζοφρένειας παίρνει αρκετό χρόνο. Μπορεί να πάρετε γρήγορα μια αρχική διάγνωση σχιζοφρένειας, αλλά δεν μπορεί να επιβεβαιωθεί παρά μόνο όταν εμφανίσετε ψυχωτικά συμπτώματα για ένα μήνα. Για τη διάγνωση της σχιζοφρένειας, τα συμπτώματα πρέπει να υπάρχουν για τουλάχιστον έξι μήνες και να είναι αρκετά σοβαρά ώστε να προκαλούν προβλήματα στην εργασία, στο σχολείο ή στην κοινωνική σας ζωή. Μερικές φορές η διάγνωση θα αλλάξει με την πάροδο του χρόνου και αυτό είναι φυσιολογικό.

Ο γιατρός σας μπορεί να κάνει μια αρχική αξιολόγηση και στη συνέχεια να σας παραπέμψει σε ειδικό, συνήθως ψυχίατρο, για πλήρη διάγνωση και θεραπεία. Μπορεί να κάνετε εξετάσεις αίματος και σπινθηρογραφήματα εγκεφάλου για να αποκλειστούν άλλα προβλήματα υγείας που θα προκαλούσαν ανησυχία.

## Θεραπεία και ανάρρωση

Οι θεραπείες περιλαμβάνουν αντιψυχωτικά φάρμακα, εξειδικευμένες ψυχολογικές θεραπείες και προγράμματα κοινοτικής υποστήριξης για να σας βοηθήσουν με τη σωματική σας υγεία, τη στέγαση, την εργασία ή το σχολείο σας.

### Σχετικά με αυτό το ενημερωτικό δελτίο

Αυτές οι πληροφορίες δεν αποτελούν ιατρική συμβουλή. Είναι γενικές και δεν λαμβάνουν υπόψη τις προσωπικές σας περιστάσεις, τη σωματική σας ευεξία, την ψυχική σας κατάσταση ή τις ανάγκες σας ψυχικής υγείας. Μην χρησιμοποιείτε αυτές τις πληροφορίες για τη θεραπεία ή διάγνωση της δικής σας ιατρικής κατάστασης ή ενός άλλου ατόμου και ποτέ μην αγνοείτε ή καθυστερείτε την αναζήτηση ιατρικής συμβουλής εξαιτίας κάποιας πληροφορίας σε αυτό το φυλλάδιο. Αν έχετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις ιατρικής φύσης θα πρέπει να τις απευθύνετε σε ειδικευμένο επαγγελματία υγείας. Αν έχετε αμφιβολίες, ζητάτε πάντα ιατρική συμβουλή.

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο αποτελεί διασκευη πληροφοριών που δημοσιεύθηκαν στο sane.org. Μπορείτε να δείτε τις αρχικές πληροφορίες στη διεύθυνση:

<https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/schizophrenia>

Δημοσιεύθηκε το 2021

Η λήψη φαρμάκων μπορεί να προκαλέσει παρενέργειες. Μπορείτε να ρωτήσετε το γιατρό σας σχετικά με τις θεραπείες, τις παρενέργειες φαρμάκων και το τι να περιμένετε ότι μπορεί να αισθανθείτε.

Η θεραπεία για τη σχιζοφρένεια μπορεί να διαρκέσει 2-5 χρόνια, ή ακόμα περισσότερο. Πολλοί άνθρωποι συνεχίζουν να λαμβάνουν θεραπεία και υποστήριξη για τη διαχείριση της ασθένειάς τους σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Με την πάροδο του χρόνου, οι θεραπείες σας μπορεί να αλλάξουν για να μειώσουν το είδος ή την ένταση των θεραπειών, να βελτιώσουν τα αποτελέσματα και να μειώσουν τις παρενέργειες.

Μια επίσκεψη στον γιατρό σας είναι μια καλή αρχή όταν ζητάτε βοήθεια ψυχικής υγείας. Το ενημερωτικό φυλλάδιο αυτής της σειράς *Getting Professional Mental Health Help (Λήψη Επαγγελματικής Βοήθειας Ψυχικής Υγείας)* έχει περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας.

Αν δεν αισθάνεστε άνετα να μιλήσετε με το γιατρό σας για την ψυχική σας υγεία, μπορείτε να αναζητήσετε έναν άλλο γιατρό με τον οποίο να αισθάνεστε άνετα. Μπορεί να χρειαστεί λίγος χρόνος μέχρι να βρείτε τον κατάλληλο γιατρό για εσάς.

## Αν χρειάζεστε βοήθεια τώρα

Αν νομίζετε ότι κάποιος μπορεί να βλάψει τον εαυτό του ή άλλους, ζητήστε επείγοντως βοήθεια.

**Τηλεφωνήστε στις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης**

Καλέστε μηδέν, μηδέν, μηδέν (000)

**Καλέστε την Γραμμή Υποστήριξης Ζωής Lifeline**

Καλέστε το 13 11 14

Άλλες πηγές περιλαμβάνουν:

<https://mentalhealth-uk.org/help-and-information/conditions/schizophrenia/diagnosis/>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia>

Πληροφορίες για το παρόν ενημερωτικό φυλλάδιο έχουν ληφθεί από τα μέλη της ομάδας CALD Mental Health Consumer and Carer της Embrace Multicultural Mental Health.

Το ενημερωτικό φυλλάδιο εκδόθηκε από την:

**Embrace Multicultural Mental Health**

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E multicultural@mhaustralia.org

embracementalhealth.org.au

