

Kiedy korzyści
z leczenia mogą
być jeszcze większe?

Schizofrenia poradnik

dr n. med. Sławomir Murawiec



*Celem leczenia jest umożliwienie Ci
jak najlepszego funkcjonowania
w Twoim codziennym życiu.*

Schizofrenia poradnik

dr n. med. Sławomir Murawiec



Niezbędne są Twoje rozsądne decyzje i odpowiednie dla Ciebie leczenie.

Jaki jest cel leczenia osób, u których rozpoznano schizofrenię?

Celem jest umożliwienie prowadzenia przez osobę leczoną czynnego uczestniczenia w takich ważnych elementach życia jak: nauka lub praca, relacje rodzinne, relacje z innymi osobami (*znajomymi, przyjaciółmi*), rozwijanie zainteresowań, branie udziału w aktywnościach kulturalnych, społecznych lub innych zgodnych z chęciami tej osoby.

Jaki jest cel zastosowania leków w iniekcjach (*zastrzykach*) o przedłużonym działaniu w leczeniu osób, u których rozpoznano schizofrenię?

Celem jest ustabilizowanie funkcji psychicznych, które pozwala na trwałe i dobre funkcjonowanie w codziennym życiu. Dla utrzymania dobrego funkcjonowania na co dzień, potrzebne jest stabilne, dobre samopoczucie, które nie zmienia się z dnia na dzień, poczucie bezpieczeństwa i zaufanie do samego siebie.

Cele leczenia

Mogłeś zetknąć się już z informacjami na temat schizofrenii. Ale czy te informacje są nadal aktualne? Czy może pochodzą sprzed wielu lat? Wraz z postępem medycyny cele leczenia osób, u których rozpoznano schizofrenię zmieniają się.

Jeszcze kilkanaście lat temu celem leczenia było opanowanie podstawowych objawów choroby takich jak urojenia, omamy. Opanowanie psychozy (tak zwanego okresu ostrego choroby) było uważane za pełen sukces leczenia. Później takim podstawowym celem stało się nie tylko leczenie epizodu psychozy, ale także zapobieganie jego ponownemu wystąpieniu.

Te cele są nadal ważne, ale już nie są wystarczające.

Obecnie psychiatrzy starają się nadal zapobiegać nawrotom psychoz, ale celem leczenia staje się także jak najlepsze funkcjonowanie osoby leczonej w różnych dziedzinach życia takich jak:

- Nauka lub praca
- Relacje rodzinne
- Relacje z innymi osobami (znajomymi, przyjaciółmi)
- Rozwijanie własnych zainteresowań
- Udział w aktywnościach kulturalnych, społecznych lub innych

Ważne jest abyś mógł realizować te cele, które są ważne dla Ciebie.

Wyrazem postępu w dziedzinie leczenia osób z rozpoznaniem schizofrenii jest wprowadzanie nowych leków i nowych metod terapeutycznych. Jedną z takich współczesnych metod są leki o przedłużonym działaniu. Są to leki podawane w iniekcjach, co kilka tygodni - częstość podawania zależy

od tego, który konkretnie lek jest stosowany. Przewagą tej postaci leków jest to, że osoba leczona ma zapewniony stabilny poziom leku w organizmie, i nie musi pamiętać o codziennym przyjmowaniu tabletek. W konsekwencji nie ma ryzyka pominięcia dawki przyjmowanego leku.

Pacjenci czasami obawiają się, że jeśli przyjmują leki o przedłużonym działaniu, to są przez nie kontrolowani.

Jest dokładnie odwrotnie.



Systematyczne leczenie to:

- Stały poziom leku w organizmie, brak wahań poziomu leku z dnia na dzień i w kolejnych tygodniach
- Niskie ryzyko nawrotu psychozy, zminimalizowanie ryzyka pogorszenia samopoczucia i pojawienia się psychozy (urojeń i omamów), przerwania możliwości wykonywania swoich dotychczasowych aktywności, zmniejszenie ryzyka hospitalizacji
- Podstawa stabilizacji funkcji psychicznych takich jak koncentracja i uwaga, jasność myślenia, kontrolowanie emocji
- Podstawa stabilnego codziennego samopoczucia, umożliwienie jego przewidywalności w kolejnych dniach
- Podstawa możliwości wykonywania codziennych czynności jak ubieranie się, przygotowywanie posiłków, robienie zakupów, wyjścia z domu, załatwianie spraw i zaspokajanie potrzeb
- Podstawa możliwości realizacji aktywności życiowych takich jak nauka, praca, samodzielność życiowa, osiągnięcia w nauce lub pracy
- Podstawa możliwości realizacji swoich życiowych celów jak ukończenie szkoły lub ukończenie studiów, napisanie pracy magisterskiej, osiągnięcia w pracy zawodowej, naukowej, technicznej lub innej

Jeśli osoba z rozpoznaniem schizofrenii leczy się regularnie, to właśnie wtedy zyskuje kontrolę nad tym, co się z nią dzieje

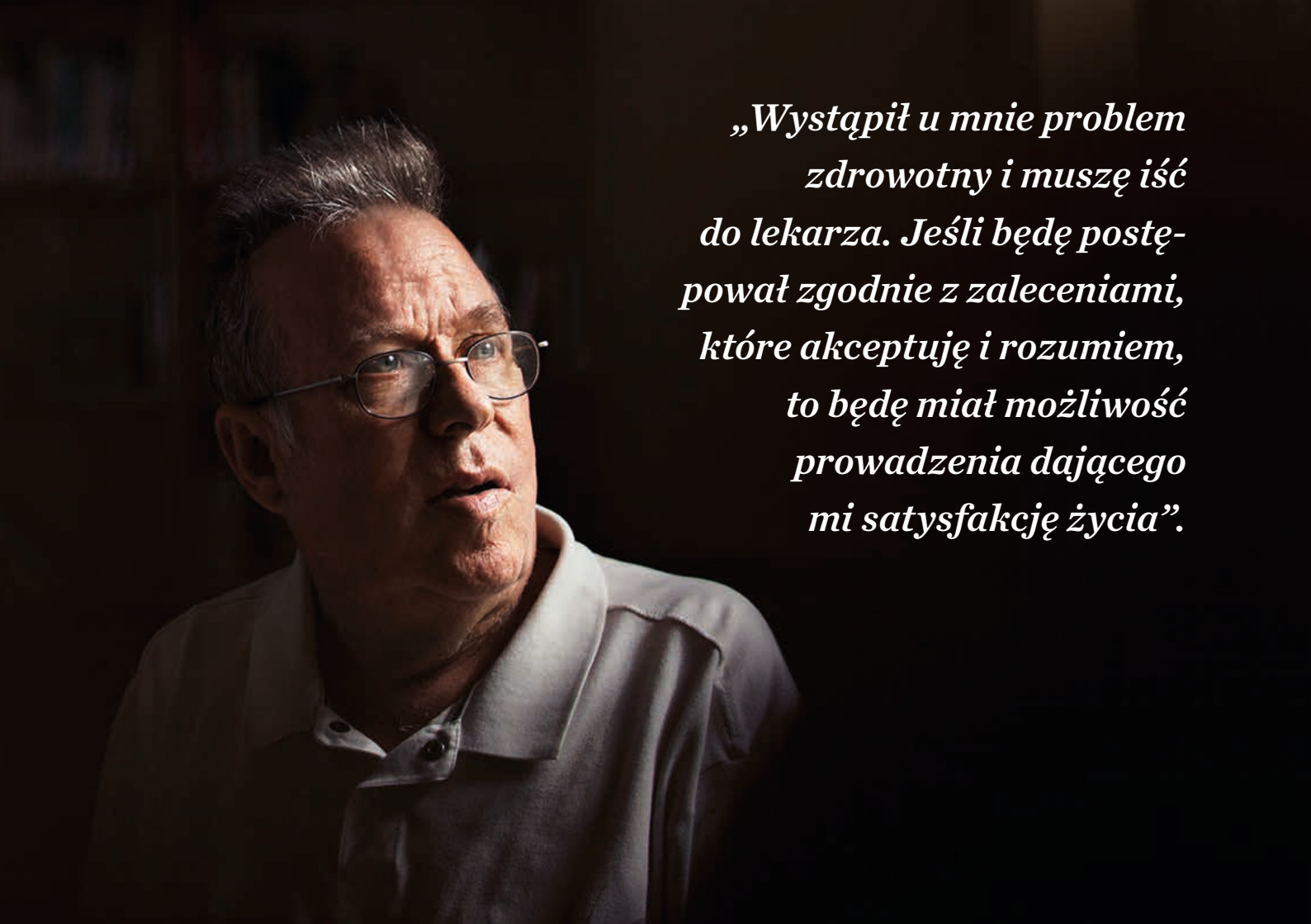
Stanowi to podstawę do uzyskania trwałej poprawy Twojego funkcjonowania.

Jeśli pacjent nie leczy się systematycznie, to może dojść do nawrotu psychozy. W konsekwencji nie jest w stanie funkcjonować samodzielnie i może być konieczny pobyt w szpitalu. Z każdym kolejnym nawrotem leczenie staje się trudniejsze a uzyskanie prawidłowego funkcjonowania jest możliwe po dłuższym czasie.

Systematyczne leczenie minimalizuje ryzyko nawrotu choroby, a osoba leczona ma większy wpływ na swoje codzienne funkcjonowanie.

Jeśli w trakcie leczenia lekiem o przedłużonym działaniu wystąpią jakiegokolwiek działania niepożądane lub pojawi się coś, co niepokoi pacjenta lub jego bliskich należy to zgłosić swojemu lekarzowi prowadzącemu.

Podawanie leków o przedłużonym działaniu jest poprzedzone podawaniem leku w formie tabletek. Pozwala to na stwierdzenie czy występują działania niepożądane danego leku. Lekarz może zdecydować o włączeniu leku o przedłużonym działaniu, jeśli pacjent czuje się dobrze i nie zgłasza żadnych istotnych działań niepożądanych podczas przyjmowania leku w postaci doustnej.

A close-up, low-key photograph of a middle-aged man with short, graying hair and glasses. He is wearing a light-colored polo shirt and is looking upwards and to the right with a thoughtful expression. The lighting is dramatic, with strong highlights on his face and glasses, while the background is dark.

*„Wystąpił u mnie problem
zdrowotny i muszę iść
do lekarza. Jeśli będę postę-
pował zgodnie z zaleceniami,
które akceptuję i rozumiem,
to będę miał możliwość
prowadzenia dającego
mi satysfakcję życia”.*

Leki w iniekcjach o przedłużonym działaniu:

- Zawierają substancje stosowane i sprawdzone od wielu lat w leczeniu schizofrenii,
- Ich stosowanie związane jest z dodatkowymi korzyściami:
 - Zapewniają stały poziom leku w organizmie, który przekłada się na skuteczność leczenia
 - Uwalniają pacjenta i jego rodzinę od codziennego myślenia o przyjęciu tabletek
 - Mogą być podawane w iniekcjach, co 2 lub 4 tygodnie

W ciągu wielu lat od wprowadzenia terminu schizofrenia powstało wiele wyobrażeń na temat tej choroby. Te wyobrażenia mają charakter negatywny, ale nie są prawdziwe. Te nieprawdziwe wyobrażenia to między innymi:

- Jeśli ktoś zachoruje na schizofrenię, to już zawsze będzie miał objawy choroby
- Jeśli ktoś zachoruje na schizofrenię już nigdy nie będzie mógł prowadzić normalnego życia
- Jeśli ktoś zachoruje na schizofrenię to znaczy, że jest niebezpieczny dla otoczenia.

Ważny jest sposób, w jaki Ty myślisz o sobie.

Podczas gdy:

- Osoba leczona z rozpoznaniem schizofrenii ma szansę na wieloletni okres dobrego funkcjonowania, pracy i kontaktów z ważnymi dla siebie osobami. Jeśli taki okres trwa w trakcie leczenia od ostatniego epizodu psychozy później przez całe lata, to nie ma znaczenia czy nazwiemy to wyzdrowieniem czy zaleceniem – ważny jest dobry poziom życia tej osoby.
- Codzienna praktyka autora tego poradnika i wielu lekarzy pokazuje, że istnieje wiele osób leczonych z rozpoznaniem schizofrenii, które kończą szkoły i studia wyższe, a niektóre z nich kontynuują pracę na uczelni. Są osoby z rozpoznaniem schizofrenii, które wykonują odpowiedzialne zawody, albo zawody wymagające dobrego działania umysłu albo zawody związane z kulturą lub twórczością i odnoszą w swoich dziedzinach sukcesy.
- „Chorzy na schizofrenię nie zagrażają innym bardziej niż osoby zdrowe” mówi dokument znany, jako „10 tez na temat schizofrenii”. Został on opracowany przez zespół ekspertów Stowarzyszenia na Rzecz Rozwoju Psychiatrii i Opieki Środowiskowej – warto przeczytać ten dokument, jest on dostępny w Internecie.

Od Twojej decyzji zależy jak będą wyglądały możliwości realizacji Twoich życiowych celów i pragnień.

Warunkiem powodzenia leczenia jest wspólne podejmowanie decyzji z Twoim lekarzem. Dysponuje on wiedzą o chorobie oraz sposobach jej leczenia. Jeżeli akceptujesz leczenie i wiesz, czemu ma służyć, znasz jego możliwe zalety to wyniki terapii są lepsze. Masz prawo wiedzieć oraz pytać, z jakiego powodu i jak jesteś leczony.

Jeśli rozpoznano u Ciebie schizofrenię to wszystko nadal jest w Twoich rękach. Ważne jest systematyczne leczenie.

Ważna jest też Twoja postawa.

Są osoby, które wszystko wiedzą lepiej i nie słuchają innych. Mamy nadzieję, że nie należysz do takich osób. Nie musisz zgadzać się ze wszystkim, co usłyszysz od lekarza, ale wysłuchaj, dowiedz się i spróbuj zrozumieć. Nie odrzucaj wszystkich informacji tylko dlatego, że nie pasują do tego, co sam myślisz.

Dlaczego? Ponieważ lęk i fałszywe wyobrażenia na temat schizofrenii i jej leczenia są Twoimi głównymi wrogami.

Możesz spotkać się z opinią, że jedyne, co psychiatra robi to daje leki i wysyła do szpitala.

To nieprawda, psychiatrzy dostosowują swoje działania do potrzeb pacjentów. Czasami psychiatrzy zalecają lub prowadzą psychoterapię, czasami proponują leki, czasami jest konieczne skierowanie pacjenta do szpitala. Ale zawsze zależy to od indywidualnej sytuacji danej osoby wymagającej pomocy.

Możesz się spotkać z opinią, że leki tylko otumaniają. To nieprawda. Zasadniczym działaniem leków stosowanych w leczeniu schizofrenii, tak zwanych leków przeciwpsychotycznych jest działanie na pewne procesy mózgowe, które rozregulowują się w trakcie psychozy. W czasie psychozy osoba, która jej doświadcza bierze za dużo do siebie (odnosi zbyt wiele sygnałów z otoczenia do siebie).

Na przykład bierze do siebie spotkane przypadkowo osoby, rozmowy, które jej nie dotyczą, bierze do siebie gesty, śmiechy lub inne sygnały dawane przez innych. Może czuć, że wokół niej wszystko jej dotyczy, że jest ukartowane, że ma miejsce zмова, spisek. Może brać do siebie treści z reklam, telewizji lub innych mediów.

Celem działania leków jest wyregulowanie tego mechanizmu brania różnych sygnałów do siebie. Celem działania leków jest, aby osoba brała do siebie to, co naprawdę jej dotyczy i nie odnosiła do siebie tego, co jej nie dotyczy.

Leki mają także różne swoje inne działania, na przykład uspokajające lub aktywizujące, poprawiające sen lub usprawniające tak zwane funkcje poznawcze (koncentracja, uwaga, zapamiętywanie). Niemniej jednak ten pierwszy mechanizm

działania ma znaczenie podstawowe w leczeniu.

Dzięki zastosowaniu unikalnej technologii leki w iniekcjach o przedłużonym działaniu zapewniają stały poziom substancji czynnej we krwi. Stanowi to podstawę do skutecznego działania, co poprawia codzienne funkcjonowanie, wykonywanie codziennych czynności, podejmowanie takich aktywności jak nauka i praca oraz kontakty z innymi ludźmi.

Osoby, które przyjmują leki w postaci iniekcji o przedłużonym działaniu w większości akceptują takie leczenie. Czują one pozytywne efekty tak prowadzonej terapii, ponieważ odczuwają korzyści w codziennym życiu. Opisuje to taka wypowiedź pacjenta leczonego lekiem o przedłużonym działaniu:



*„Jest dobrze, moja sytuacja,
na co dzień jest ustabilizowana.
Łatwiej mi teraz wyszykować się
do pracy. Potrzebuję tego leku,
jakbym go nie brał to zachwiana
byłaby moja równowaga.”*

Ważna jest postawa rodziny

Rodzina pacjenta może napotykać na pewną trudność. Jest to obawa przed nawrotem ostrego epizodu choroby (psychozy). Jest to najzupełniej zrozumiałe, jednak może prowadzić do pewnych konsekwencji. Trudne jest rozróżnienie zdrowych, pozytywnych zachowań pacjenta, od zwiastunów nawrotu choroby.

- | W przypadku podawania leków w formie doustnej może pojawiać się zjawisko nadmiernej kontroli ze strony bliskich czy pacjent przyjął lek. Prowadzi to do pilnowania, kontrolowania pacjenta, co może być dla niego uciążliwe i powodować konflikty.
- > Zjawisko to nie występuje, na co dzień w sytuacji przyjmowania leków o przedłużonym działaniu.
- | W różnych sytuacjach pacjent może przerwać przyjmowanie leku w formie doustnej bez porozumienia z lekarzem i wbrew woli osób bliskich. Wtedy poziom leku doustnego ulega szybkiemu obniżeniu.
- > Jeśli pacjent przyjmuje leki o przedłużonym działaniu, to nawet, jeśli nie zgłosi się na iniekcje, działanie leku utrzymuje się w kolejnych tygodniach. Pozwala to na uzyskanie czasu na przekonanie go do dalszego leczenia.

- | W sytuacji, kiedy pacjent staje się bardziej aktywny, podejmuje nowe działania, mówi o innych tematach niż poprzednio, może to w rodzinie budzić obawę, że są to objawy zbliżającego się nawrotu choroby.
- > Sytuacja ta wymaga zastanowienia – czy zmiany zachowania pacjenta są wynikiem powrotu do zdrowia i do lepszego funkcjonowania, czy objawami zbliżającego się nawrotu choroby. W przypadku podawania leków o przedłużonym działaniu jest pewność, że pacjent przyjmuje dany lek. Może to pozwalać na spokojniejszą ocenę sytuacji.

Jak szukać pomocy?

Istnieją różne możliwości leczenia.

Leki przeciwpsychotyczne mogą być podawane w tabletkach lub w iniekcjach o przedłużonym działaniu (leków w iniekcjach o przedłużonym działaniu dotyczy ten poradnik).

W leczeniu osób z rozpoznaniem schizofrenii ważne są też inne formy pomocy jak:

- psychoterapia,
- psychoedukacja,
- spotkania z rodzinami,
- rehabilitacja psychiatryczna, terapia zajęciowa.

Największym błędem jest nie podejmowanie żadnego leczenia.

Pacjent i jego bliscy powinni poszukać dostępnych możliwości leczenia psychologicznego, psychoterapeutycznego, rehabilitacji, terapii zajęciowej i innych sposobów wsparcia. Może to mieć bardzo pozytywny wpływ zarówno na aktualne funkcjonowanie pacjenta jak i pozytywny wpływ na przyszłość.

Najlepsze rezultaty daje leczenie kompleksowe, a więc obejmujące różne sposoby pomocy, zarówno te oparte na podawaniu leków jak i na oddziaływaniu psychologicznym, edukacyjnym i wspierającym.

Pozytywny sposób myślenia

Celem leczenia jest umożliwienie pacjentom jak najlepszego funkcjonowania w życiu społecznym i rodzinnym.

Leki powinny leczyć objawy psychozy i zapobiegać jej nawrotom - nie da się wykonywać codziennych czynności, jeśli występują objawy choroby, które to utrudniają lub uniemożliwiają.

Najlepiej żeby objawów tych nie było wcale. Jest to możliwe w trakcie długoterminowego leczenia. Dobrym środkiem do celu są leki o przedłużonym działaniu.

Dlaczego?

Dobre i stabilne samopoczucie, pozwala na dobre funkcjonowanie w różnych obszarach życia codziennego. Wówczas przestaje być najważniejszym problemem pytanie:

„Czy ja mam brać leki czy nie?”.

Wtedy można myśleć o innych sprawach, na przykład:

„Co mam dziś do zrobienia?”,

„Czy mam wyjść na zakupy, do znajomych?”,

„Co mam przygotować na uczelnię?”

„Co mam zrobić w pracy?”.

Zastanów się

Czy osoba leczona z powodu nadciśnienia tętniczego myśli codziennie – „A może bym tak dziś odstawił leki na nadciśnienie?” Nie. Myśli, że jeśli bierze leki to czuje się dobrze, nie ma skoków ciśnienia i bólów głowy, więc może zająć się swoimi sprawami.

Podobnie pacjent z rozpoznaniem schizofrenii. Jeśli czuje się dobrze i nie ma dolegliwości, myśli jasno, nie przeżywa lęku lub pobudzenia – może zająć się bieżącymi sprawami, tym, co w danej chwili jest dla niego ważne.

Nie tylko leki i wsparcie psychologiczne mają znaczenie. Jeśli już czujesz się lepiej w wyniku systematycznego leczenia, warto pomyśleć o ogólnym stanie zdrowia.

Ogranicz lub zaprzestań palenia papierosów.

Nawet zmniejszenie ilości o kilka papierosów w ciągu dnia, to już jest korzyść dla zdrowia.

Trochę ruchu!!!

Nie chodzi tu o wyczerpujące, długotrwałe ćwiczenia fizyczne. Chodzi o wyjście na spacer, przejście jednego przystanku w mieście lub jakiegoś odcinka poza miastem. Każdy, nawet niewielki ruch fizyczny, to już jest coś.

Czy odżywasz się zdrowo?

Dieta powinna dostarczać witamin i składników odżywczych. Zadbaj o swoją dietę w miarę możliwości finansowych, pory roku, informacji od specjalistów. To ważne dla ogólnego stanu zdrowia.

Notatki

A series of horizontal dashed lines for writing notes.





Lundbeck Poland Sp. z o.o. ul. Krzywickiego 34 | 02-078 | Warszawa | Polska
Tel. +48 22 626 9300 | Fax +48 22 626 9301 | www.lundbeck.pl