Шизофрения

Информационен лист

Какво е шизофрения?

Шизофренията е сериозно психично заболяване, което засяга мисленето, чувствата и поведението на човека. Хората с шизофрения може да изглеждат, сякаш са загубили връзка с реалността - това може да бъде много тревожно както за тях самите, така и за близките им. Симптомите могат да затруднят ежедневните дейности, но има ефективни лечения. Те помагат на хората да останат в училище, да задържат работа, да постигнат независимост и да се радват на лични взаимоотношения.

Какви са признаците и симптомите на шизофрения?

Важно е симптомите да бъдат разпознати и да се потърси помощ възможно най-рано. Диагнозата обикновено се поставя между 16 и 30-годишна възраст, след първи психотичен епизод. Ранното лечение е ключово за възстановяване. Установено е, че промени в мисленето, настроението и социалното функциониране често се появяват още преди първия епизод. Шизофренията е рядка при малки деца.

Симптомите варират, но обикновено се делят на три основни групи: психотични, негативни и когнитивни.

Психотични симптоми

Психотичните симптоми включват промени в мисленето, поведението и възприятията. Човек може да има нарушения в мисловния процес и сетивата си и да има трудности да различи реалното от нереалното. За някои тези симптоми вълнуват и затихват, за други остават стабилни с времето. Основните симптоми са:

- **Халюцинации** са усещания на зрение, слух, мирис, вкус или допир към неща, които не съществуват. Чуването на гласове е често срещано при хора със шизофрения.

- **Бредови идеи** са силни вярвания, които не са реалистични и изглеждат ирационални за другите. Например вярване, че радиото

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.

или телевизията изпращат специални послания, или че някой струва да го навреди.

- **Мисловно разстройство** — нестандартен или нелогичен начин на мислене и говорене. Човек може да прекъсне изречението, да преминава от тема в тема или да създава думи без значение.

Негативни симптоми

Те включват загуба на мотивация, интерес или удоволствие от ежедневни дейности, социално оттегляне, трудност при показване на емоции и намалена жизненост:

- Трудно планиране и изпълнение на ежедневни задачи, напр. пазаруване
- Липса на мотивация към забавление или удоволствие
- Сравнително монотонен глас и ограничено изражение
- Избягване на общуване или социални ситуации по неудобен начин
- Много ниска енергия и прекалено пасивен начин на живот; в екстремни случаи се появява кататония - състояние, при което движението и речта спират за момент

Често тези симптоми се бъркат с депресивни или други психични състояния.

Когнитивни симптоми

Проблеми с внимание, концентрация и памет, които затрудняват следене на разговор, учене и запомняне на ангажименти. Когнитивните умения са сред най-добрите показатели за ежедневното функциониране:

- Затруднение с обработване на информация за вземане на решения
- Трудности с ползване на информация веднага след учене
- Липса на фокус или внимание

Риск от насилие

Повечето хора със шизофрения не са насилствени. По-често те са жертва на насилие, отколкото го упражняват. Рискът от

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.

самоувреждане или увреждане на други нараства особено ако болестта не се лекува или съвпада с употреба на алкохол и наркотици. Ранното започване на лечение е ключово.

Шизофрения или дисоциативно идентичностно разстройство?

Макар някои симптоми да изглеждат подобни, шизофренията не е дисоциативно разстройство на личността. При последното човек има две или повече независими идентичности с различни спомени и поведение.

Какво предизвиква шизофренията?

Рисковите фактори включват:

Гени

Често се среща в семейства, но нито един самостоятелен ген не причинява директно заболяването

Околна среда

Стрес, бедност, опасна среда, вирусна инфекция или недоимъчно хранене преди раждането

Структура и функция на мозъка

Разлики в някои мозъчни области и връзки между тях, които могат да се проявят още преди раждането

Как се лекува шизофренията?

Целта на терапиите е подобряване на симптомите, ежедневното функциониране и личното развитие:

Антипсихотични лекарства

Намаляват честотата и тежестта на психотичните симптоми; могат да се приемат дневно под формата на таблетки/liquid или под формата на инжекции; при липса на ефект се използва клозапин с контрол на кръвните стойности.

Психосоциални терапии

Когнитивно-поведенческа терапия, обучение в умения, подкрепена заетост, когнитивна ремедиация - обикновено комбинирани с

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.

медикаменти.

Образование и подкрепа за семейства

Програми, които помагат на близките да разберат заболяването и да реагират по-подкрепящ начин.

Координирана специализирана грижа

Междудисциплинарен екип за хора с първи психотичен епизод - включва терапия, лекарство, социална подкрепа, заетост и семейно обучение.

Асертивна общностна грижа

Мобилни екипи за пациенти с чести хоспитализации или бездомност.

Лечение при употреба на вещества

Интегрирано лечение при наличие на зависимост и психоза без да се нарушава често провежданата ефективна терапия.

Как да потърся помощ?

Говорете с личния си лекар, който може да ви насочи към психолог, психиатър или клиничен социален работник. Ако вие или някой познат имате мисли за самоубийство, обадете се на кризисната линия **112**. Ако ситуацията е животозастрашаваща - обадете се на **112**.

Как да подкрепя близък с шизофрения?

▶ Помогнете му да потърси и да остане на лечение.

▶ Имайте предвид, че техните халюцинации и вярвания са изключително реални за тях.

▶Бъдете уважителни, подкрепящи и съпричастни, но не толерирайте опасно или неподходящо поведение

▶Потърсете групи за подкрепа и образователни програми

Клинични проучвания

Клинични проучвания оценяват методи за превенция, диагностика и лечение. Участието в тях може да предложи достъп до нови терапии.

За допълнителна информация

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.

Посетете уебсайта на NIMH за повече ресурси:
www.nimh.nih.gov/health.

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.