Разбиране на психозата

Информационен лист

Какво представлява психозата?

Психозата представлява съвкупност от симптоми, които засягат ума и при които се губи контакт с реалността. По време на епизод на психоза мислите и възприятията на човека са нарушени и той може да изпитва затруднение в разпознаването на това, което е реално, и това, което не е.

Кои развиват психоза?

Трудно е да се определи точният брой на хората, които изживяват психоза. Според изследвания между 15 и 100 души от 100 000 развиват психоза всяка година. Психозата често започва в ранна зряла възраст - от късните тийнейджърски години до средата на 20-те. Въпреки това, психотичен епизод може да се случи и в по-млада или по-зряла възраст и да бъде част от различни разстройства и заболявания. Например възрастни хора с неврологични заболявания имат по-висок риск от психоза.

Какви са признаците и симптомите на психозата?

Хората с психоза обикновено изпитват делюзии (нереални убеждения - например, че хора по телевизията им изпращат специални съобщения или че другите искат да им навредят) и халюцинации (виждане или чуване на неща, които другите не възприемат, например гласове, заръчващи да направят нещо или критикуващи ги). Други симптоми могат да включват несвързана или безсмислена реч и поведение, неподходящо за ситуацията. Често обаче личността показва промени в поведението, дълго преди психозата да се развие. Поведенческите предупредителни признаци за психоза включват:

- Съмнителност, параноидни идеи или тревожност около другите
- Трудност да мисли ясно и логично
- Социално отдръпване и прекарване на много повече време насаме

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.

- Необичайни или прекалено силни идеи, странни усещания или липса на чувства
- Неспазване на лична грижа или хигиена
  Нарушен сън, включително трудности при заспиване и намалено време за почивка
- Трудност да разграничавате реалността от фантазията
- Объркана реч или затруднения в комуникацията
- Внезапно влошаване на успеха в училище или на работа

В допълнение към тези симптоми, човек с психоза может да изпитва и по-общи промени в поведението, които включват:

- Емоционално нарушени състояния
- Тревожност
- Липса на мотивация
- Общи трудности в функционирането

В някои случаи човек, изпитващ психотичен епизод, може да се държи объркващо и непредсказуемо и да причини вреда на себе си или да стане заплашителен към другите. Рискът от насилие и самоубийство намалява с лечението на психозата, затова е важно да се потърси помощ. Ако забележиш тези промени в себе си или при близък, и те се засилват или не отшумяват, потърси медицинско лице.

Какви са причините за психозата?

Не съществува единствена причина за психозата. Тя вероятно се дължи на сложна комбинация от генетичен риск, различия в мозъчното развитие и излагане на стресови фактори или травма. Психозата може да бъде симптом на психично заболяване, като шизофрения, биполярно разстройство или тежка депресия. Все пак човек може да изживее психоза и никога да не му бъде поставена диагноза шизофрения или друга форма на разстройство.

При възрастните психотичните симптоми могат да бъдат част от физическо или психично заболяване, появяващо се на по-късен етап от живота. Психозата може също така да е симптом на някои заболявания при по-възрастни хора, включително болест на Паркинсон, Алцхаймер и свързани форма на деменция.

Другите възможни причини за психоза включват лишаване от сън, определени предписани лекарства и злоупотреба с алкохол или наркотици. Обикновено диагнозата психотично разстройство се поставя чрез изключване на тези други причини.

Квалифициран специалист по психично здраве (например психолог,

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.

психиатър или социален работник) може да извърши обстоен преглед и да постави точна диагноза. Съвети как да се подготвите за визита и как да извлече максимума от нея можете да намерите на: www.nimh.nih.gov/talkingtips. За допълнителни ресурси и въпроси към медицинско лице посетете Agency for Healthcare Research and Quality: www.ahrq.gov/questions.

Как се лекува психозата?

Изследванията показват, че често човек има психотични симптоми повече от година преди да потърси лечение. Съкратяването на този период на нелекувана психоза е от съществено значение, тъй като ранното лечение често води до по-добро възстановяване. Квалифициран психолог, психиатър или социален работник може да постави диагноза и да помогне за изготвяне на план за лечение.

Лечението на психозата обикновено включва антипсихотична медикаментозна терапия. Съществуват различни видове такива медикаменти с различни странични ефекти, затова е важно да работите с медицинско лице, за да изберете най-ефективната терапия с минимални нежелани реакции.

Лечението често включва и други елементи. Съществува солидна научна подкрепа за координирана специализирана грижа - мултиелементарен, ориентиран към възстановяване екипен подход към лечението на психозата, който осигурява лесен достъп до грижи и участие в решенията на специалисти, на човека с психоза и на неговите близки. Хората постигат по-добри резултати, ако започнат координирана специализирана грижа възможно най-рано след появата на първите психотични симптоми.

Координираната специализирана грижа включва няколко компонента:

- Индивидуална или групова психотерапия, съобразена с целите на възстановяване. Когнитивната и поведенческа терапия се фокусира върху изграждане на знания и умения за справяне с психозата и постигане на лични цели.
- Програми за подкрепа и образование на семейства, които информират близките за психозата и ги обучават в умения за справяне, комуникация и решаване на проблеми. Замислените и ангажирани семейства са по-добре подготвени да подкрепят възстановяването.
- Управление на медикаментите (фармакотерапия) - персонализиране на лекарствата спрямо нуждите на човека, избор на подходящ тип и дозировка за намаляване на

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.

симптомите. Както всички лекарства, антипсихотиците имат рискове и ползи. Трябва да се обсъдят със специалист страничните ефекти, цената и предпочитанията (ежедневна таблетка или месечна инжекция).
- Услуги за подкрепа при работа и образование - помагат на човека да се върне на работа или да продължи обучението си, ползвайки подкрепата на наставник.
- Кейст мениджмънт - предоставява възможността за работа с кейс мениджър, който помага при справяне с практически проблеми и подобрява достъпа до нужните услуги.

Изводи

Хората с психоза трябва да бъдат активно включени в планирането на лечението си и участват при вземането на решения за грижата си. Техните нужди и цели трябва да водят програмите, като това повишава вероятността за ангажираност през целия процес на възстановяване.

Важно е да намерите специалист по психично здраве, обучен в лечението на психоза и който ви кара да се чувствате комфортно. С ранна диагноза и правилно лечение възстановяването от психоза е възможно. Някои хора, получили лечение рано, никога не изпитват нов психотичен епизод. За други възстановяването означава способност да водят пълноценен и продуктивен живот, дори ако психотичните симптоми понякога се появяват отново.

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.