

MARC DE HERT

GEERDT MAGIELS

ERIK THYS



**ΤΟ ΤΣΙΠΑΚΙ ΤΟΥ ΜΥΑΛΟΥ
ΚΑΙ
ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΟΥ**

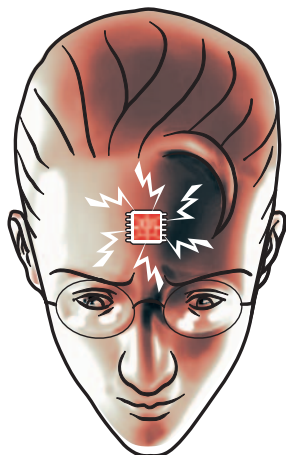
ΟΔΗΓΟΣ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΨΥΧΩΣΗ

ΤΟ ΤΣΙΠΑΚΙ ΤΟΥ ΜΥΑΛΟΥ & ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΟΥ

ΟΔΗΓΟΣ ΑΥΤΟ-ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΨΥΧΩΣΗ

Marc De Hert
Geerdts Magiels
Erik Thys

Επιμέλεια Ελληνικής Έκδοσης: Μαρίνα Οικονόμου



Στην ιστορία αυτού του βιβλίου οι βασικοί χαρακτήρες έχουν ψύχωση και τα συμπτώματα που παρουσιάζουν είναι χαρακτηριστικά συμπτώματα της ψύχωσης. Οποιαδήποτε ομοιότητα των χαρακτήρων αυτών με υπαρκτά πρόσωπα δεν αποτελεί απλώς μια σύμπτωση. Και αυτό γιατί τα συμπτώματα της ψύχωσης είναι υπαρκτά, όπως υπαρκτά είναι και τα άτομα που παρουσιάζουν τα συμπτώματα αυτά.

Το βιβλίο αυτό είναι απλώς ένα βοήθημα για τα άτομα που έχουν ψύχωση και σε καμία περίπτωση δεν υποκαθιστά τη θεραπεία. Για την αποτελεσματική αντιμετώπιση της ψύχωσης είναι απαραίτητη η διάγνωση από τον ειδικό και η κατάλληλη θεραπευτική αγωγή. Είναι μεγάλο λάθος να νομίζεις ότι μπορείς να επιλύσεις ένα τέτοιο πρόβλημα μόνος σου. Το καλύτερο που έχεις να κάνεις είναι να συμβουλευτείς ένα γιατρό ή να ζητήσεις βοήθεια από μία υπηρεσία ψυχικής υγείας.

Ευχαριστούμε τους Chris Busseniers, Leen Peeters και Michel Mestrum για την κριτική ανάγνωση του βιβλίου, για τις χρήσιμες παρατηρήσεις και προτάσεις τους.

Ευχαριστούμε επίσης την ομάδα θεραπείας των ψυχωσικών διαταραχών του ψυχιατρικού νοσοκομείου στην πόλη Ypres. Η δική τους μεταφορική ιστορία «Η δέσμη του Φωτός» (“The Beam”) αποτέλεσε για μας πηγή έμπνευσης για την ιστορία «Η Γέφυρα» (“The Bridge”).

Πολλές ευχαριστίες στους John Marshall και Jeffrey Lubin για τη βοήθειά τους στην επιμέλεια του βιβλίου.

Αφιερώνουμε το βιβλίο αυτό στον Dr. Paul Janssen, πρωτοπόρο στην έρευνα για την ανακάλυψη και την εξέλιξη των φαρμάκων για τη θεραπεία της ψύχωσης. Το βαθύ του ενδιαφέρον για το μέλλον των ατόμων με ψύχωση ήταν αυτό που πάντα χαρακτήριζε το επιστημονικό του έργο.

Τίτλος πρωτοτύπου:

“The secret of the brain chip”

A self guide for people experiencing psychosis

Authors and publisher EPO, Third edition 2003

Lange Pastoorstaat 25-27

2600 Antwerp - Belgium

Tel: 32 (0)3/239.68.74

Fax: 32 (0)3/218.46.04

E-mail: uitgeverij@epo.be

Επιμέλεια Έκδοσης	:	Μαρίνα Οικονόμου
Μετάφραση	:	Χριστίνα Γραμανδάνη
Σχεδιασμός Εξωφύλλου	:	Eric Thys
Εκτύπωση	:	Τύπος Ελλάς

Η ελληνική έκδοση του βιβλίου αυτού αποτελεί μέρος των ευρύτερων δράσεων του **Προγράμματος κατά του Στίγματος των Ψυχικών Διαταραχών** του **Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής (ΕΠΙΨΥ)**.

Copyright για την Ελληνική Έκδοση, 2004

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Σωρανού του Εφεισίου 2, 115 27 Αθήνα

Τ.Θ. 66517, 156 01 Παπάγου

Τηλ.: 210 6170822/4, e-mail: stigma@epipsy.gr, www.epipsy.gr



Με την υποστήριξη



JANSSEN-CILAG



Το βιβλίο αυτό έχει γραφτεί και εικονογραφηθεί ειδικά για τα άτομα που έχουν ψύχωση. Είναι επίσης ένας πρακτικός οδηγός για οποιονδήποτε σχετίζεται λιγότερο ή περισσότερο στενά με τα άτομα αυτά. Η ψύχωση είναι μια σοβαρή ψυχική διαταραχή όπου το άτομο χάνει την επαφή του με την πραγματικότητα, τουλάχιστον έτσι όπως την αντιλαμβάνονται οι άλλοι άνθρωποι. Το άτομο αποσύρεται σε έναν προσωπικό, μυστηριώδη και μερικές φορές τρομακτικό φανταστικό, κόσμο.

Η ψύχωση είναι μια διαταραχή με παράξενα και δυσάρεστα συμπτώματα, όπως παραληρητικές ιδέες και ψευδαισθήσεις. Η ψύχωση μπορεί να είναι βαριάς μορφής και να διαρκέσει πολύ καιρό. Σε αυτή την περίπτωση ονομάζεται συνήθως σχιζοφρένεια.

Όταν είσαι βυθισμένος στην ψύχωση η ζωή δεν είναι εύκολη, ούτε για εσένα τον ίδιο, αλλά ούτε και για την οικογένεια και τους φίλους σου. Σκοπός αυτού του βιβλίου είναι να σε ενημερώσει για το τι είναι και τι δεν είναι η ψύχωση, για το τι γνωρίζει και τι δεν γνωρίζει η ψυχιατρική για την κατάστασή σου και για το πώς η ψύχωση μπορεί να αντιμετωπιστεί. Το βιβλίο επίσης σε ενημερώνει για το πώς μπορείς εσύ να χειριστείς καλύτερα την κατάσταση.

Σήμερα ξέρουμε ότι τα άτομα που είναι ενημερωμένα για την κατάστασή τους, μπορούν να την αντιμετωπίσουν αποτελεσματικότερα και να είναι καλά για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα. Παρόλο που η πλήρης θεραπεία δεν είναι πάντα εφικτή, η σωστή αντιμετώπιση μπορεί να δώσει τη δυνατότητα μιας φυσιολογικής ζωής.

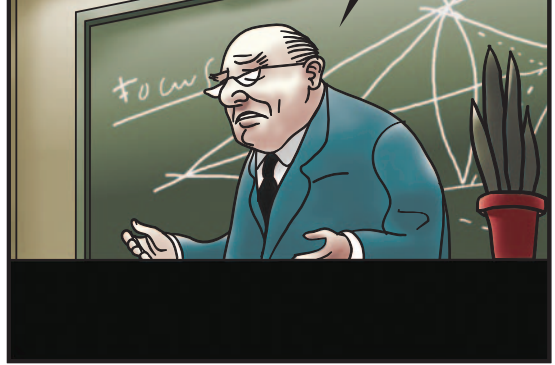
Το βιβλίο αυτό δεν αποτελεί εγχειρίδιο. Δεν είναι ανάγκη να διαβαστεί από την αρχή ως το τέλος με κάποια συγκεκριμένη σειρά. Μπορείς, όποτε θες, να διαβάσεις και να ξαναδιαβάσεις τμήματά του. Τα ποιήματα και τα κόμικς σχεδιάστηκαν με αυτό το κριτήριο. (Μην σας αποσχολεί που η κύρια φιγούρα στα κόμικς είναι ένας νεαρός άνδρας, η πιθανότητα εμφάνισης της ψύχωσης στις γυναίκες είναι η ίδια).

Ελπίζουμε ότι το βιβλίο αυτό θα είναι ένα καταφύγιο σε περιόδους που νιώθεις μπερδεμένος και μόνος. Θα είναι για σένα όχι μόνο μια πηγή ενημέρωσης αλλά και ένα ουσιαστικό στήριγμα.

Ένα σκοτεινό φθινοπωρινό απόγευμα
σε μια σχολή φωτογραφίας...



Παύλο, γιατί δεν προσέχεις
στο μάθημα;



Παύλο!



Παράτα με
ήσυχο!





Γιατί θύμωσα τόσο με την Ελένη; Αφού στην πραγματικότητα τη συμπαθώ πολύ. Ήμουν στρεσαρισμένος και αυτό με έκανε νευρικό.



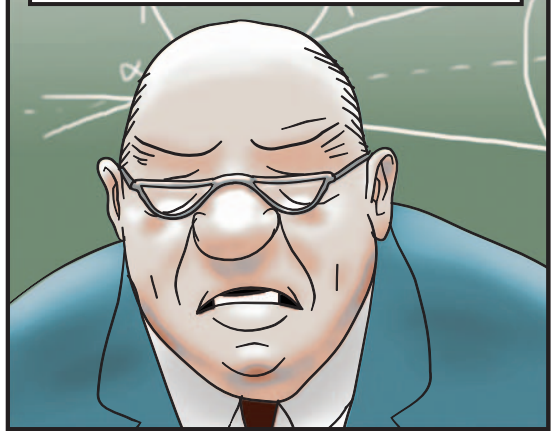
Τις τελευταίες εβδομάδες δεν είμαι ο εαυτός μου. Ένα σωρό περιεργες ιδέες περνούν από το κεφάλι μου, λες και πρόκειται κάτι να συμβεί. Γιατί;



Ίσως γιατί η οικογένειά μου τον τελευταίο καιρό συμπεριφέρεται περίεργα...



... ή επειδή ο Παπαδόπουλος, ο επικεφαλής του Τμήματος Οπτικής φαίνεται να καταστρώνει κάτι...



... με τις εξισώσεις του. Όσο περισσότερο διαβάζω, τόσο λιγότερα καταλαβαίνω.



Ξαφνικά...



Ένα
μικρό σκασιματάκι
γίνεται
ρωγμή.

Η
ρωγμή
γίνεται
χαράδρα.

Και τότε
μένεις
μόνος.

Jan Arends

Η ψύχωση τις περισσότερες φορές ξεκινά αργά και ύπουλα. Αρχίζουν να σου συμβαίνουν αλλόκοτα πράγματα. Ασυνήθιστες σκέψεις στοιχειώνουν το μυαλό σου. Στην αρχή νομίζεις ότι όλα αυτά υπάρχουν μόνο στη φαντασία σου. Προσπαθείς να συμπεριφέρεσαι φυσιολογικά. Σταδιακά όμως, γίνεσαι όλο και πιο ανήσυχος και μπερδεμένος, χωρίς καλά – καλά να το καταλαβαίνεις. Κάτι δεν πάει καλά. Δεν ξέρεις όμως τι ακριβώς.

Η ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ, ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ

Την πρώτη φορά, όταν εμφανίστηκαν τα σημάδια της ψύχωσης ξαφνιάστηκες. Το ίδιο και οι γονείς, τα αδέρφια και οι φίλοι σου. Η ψύχωση ξεκινά με διαφορετικό τρόπο στον κάθε άνθρωπο, τις περισσότερες όμως φορές εμφανίζεται με ένα συνδυασμό ήπιων συμπτωμάτων. Τώρα που ξέρεις, μπορείς να καταλάβεις ότι η εικόνα που παρουσίαζες όταν πρωτοαρρώστησες δεν ήταν παρά η κλασική εικόνα της ψύχωσης. Τότε όμως, εκείνα τα σημάδια σου φαίνονταν φυσιολογικά, σαν και αυτά που μπορεί να συμβούν στον οποιονδήποτε σε κάποια στιγμή της ζωής του. Όμως, καταστάσεις σαν τις παρακάτω αποτελούν συμπτώματα της ψύχωσης.

- Προτιμάς να μένεις στο δωμάτιό σου από το να συναναστρέφεις με άλλους ανθρώπους.
- Ξεχνάς πράγματα – όπως, ένα ραντεβού ή που άφησες τα κλειδιά σου.
- Ακούς και βλέπεις τα πράγματα διαφορετικά. Οι ήχοι μοιάζουν πιο έντονοι, τα αντικείμενα σου φαίνεται ότι αλλάζουν μυστηριωδώς σχήμα, χρώμα ή μέγεθος.
- Βλέπεις τον εαυτό σου και τον κόσμο γύρω σου αλλιώς, διαφορετικό.
- Γίνεσαι καχύποπτος. Νομίζεις ότι οι άλλοι μιλάνε για σένα.
Τα πράγματα αποκτούν ένα ιδιαίτερο νόημα.
- Έχεις περίεργες ιδέες όπως π.χ. ότι μπορείς να διαβάσεις τις σκέψεις των άλλων, ή έχεις την αίσθηση ότι οι άλλοι ξέρουν τι σκέφτεσαι, ή θεωρείς ότι συνωμοτούν εναντίον σου, ή αρχίζεις να ασχολείσαι υπερβολικά με διάφορα υπερφυσικά φαινόμενα.
- Ορισμένες φορές σου είναι δύσκολο να συγκεντρωθείς, η προσοχή σου αποσπάται εύκολα.
- Ορισμένες φορές νιώθεις μίζερος, στενοχωρημένος ή μελαγχολικός χωρίς ιδιαίτερο λόγο.
- Ορισμένες φορές και το παραμικρό που έχεις να κάνεις σου φαίνεται βουνό, δεν έχεις ιδιαίτερο κίνητρο, διάθεση ή ενέργεια για να κάνεις πράγματα.
- Ορισμένες φορές είσαι ευεξάπτος. Εκνευρίζεις εύκολα με τους άλλους.
- Τα προβλήματα στον ύπνο είναι συχνά, κυρίως το βράδυ, ενώ συχνά νιώθεις υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Σου είναι δύσκολο να ακολουθείς κανόνες ή να είσαι συνεπής στις υποχρεώσεις σου. Γι' αυτό το λόγο δε θέλεις να ξαναπάς στο σχολείο ή να συνεχίσεις τη δουλειά σου. Σου είναι εξαιρετικά δύσκολο να συνεχίσεις οτιδήποτε.
- Σταδιακά χάνεις όλο και περισσότερο τα ενδιαφέροντά σου. Άλλωστε για ποιο λόγο πρέπει να πλένεσαι συχνά ή να ντύνεσαι σωστά;

Αν μπορούσαμε να περιγράψουμε όλα τα παραπάνω με δύο λέξεις, θα λέγαμε ότι έχεις γίνει υπερβολικά ευερέθιστος σε ό,τι αφορά όλον τον υπόλοιπο κόσμο και οτιδήποτε σε περιβάλλει. Νιώθεις τόσο ευάλωτος, που θα ήθελες να κλειστείς στο καβούκι σου, να αποσυρθείς στο δικό σου κόσμο και να παραμείνεις εκεί. Την ίδια όμως στιγμή φοβάσαι μην αποκοπείς από τους άλλους και απομονωθείς. Το άγχος σε κυριεύει γιατί όλα, μα όλα είναι τόσο διαφορετικά - και δεν ξέρεις γιατί.

Δεν είναι μόνο το πρώτο ψυχωσικό επεισόδιο, που ακολουθεί αυτά τα «πρόδρομα» σημάδια, όπως ονομάζονται επιστημονικά. Ακόμη και τα επεισόδια που θα ακολουθήσουν – και αυτά μπορεί να εκδηλωθούν μετά από χρόνια- παρουσιάζουν τα ίδια πρόδρομα προειδοποιητικά σημάδια. Δεν θα πρέπει όμως να ξεχνάς ότι προειδοποίηση σημαίνει προετοιμασία για μάχη. Όταν λοιπόν αναγνωρίσεις, ή ακόμη και υποπτευθείς τα «πρόδρομα» σημάδια, αυτό που πρέπει να κάνεις, και μάλιστα γρήγορα, είναι να επισκεφτείς έναν ειδικό για βοήθεια.

ΠΡΩΙΝΟ ΞΥΠΝΗΜΑ

Είναι επτά το πρωί.
Έξω μάλλον βρέχει
επειδή είμαι στο κρεβάτι.

Πάντα μένω στο κρεβάτι
όταν βρέχει.

Hans Vlek

ΠΡΟΔΡΟΜΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Είναι σημάδια που σε προειδοποιούν ότι κάτι δεν πάει καλά. Δεν εμφανίζονται όλα ταυτόχρονα και ο καθένας μπορεί να παρουσιάσει ένα διαφορετικό συνδυασμό συμπτωμάτων.



ΑΚΑΘΟΡΙΣΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ Ο ΙΔΙΟΣ

- είσαι περισσότερο καχύποπτος ή αγχωμένος
- η διάθεσή σου εναλλάσσεται: τότε νιώθεις πολύ χαρούμενος και τότε πολύ λυπημένος
- ανησυχείς υπερβολικά και «κολλάς» σε ορισμένα πράγματα
- δεν μπορείς να συγκεντρωθείς ή να θυμηθείς πράγματα εύκολα
- άλλες φορές σου έρχεται να φας πολύ και να κοιμάσαι με τις ώρες και άλλες φορές πάλι σου έρχεται να κάνεις ακριβώς το αντίθετο
- αρχίζεις να χάνεις τα ενδιαφέροντά σου
- νιώθεις ότι σκέφτεσαι πιο αργά ή ότι έχεις λιγότερες σκέψεις



ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΣΟΥ ΠΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΟΥΝ ΟΙ ΑΛΛΟΙ

- προβλήματα στον ύπνο
- διαταραχές στην όρεξη για φαγητό
- έλλειψη ενέργειας
- απώλεια ενδιαφερόντων και κινήτρων
- μεγαλύτερη απόσυρση
- νευρικότητα ή θυμός
- αφηρημάδα ή σύγχυση



ΠΑΡΑΞΕΝΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ – ΠΡΩΙΜΑ ΨΥΧΩΣΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- η αίσθηση της όρασης, της αφής και της γεύσης αλλάζει
- βλέπεις τον κόσμο διαφορετικά από τους υπόλοιπους ανθρώπους
- νομίζεις ότι έχεις πρόσβαση σε μυστικές γνώσεις ή πληροφορίες
- σταδιακά παύεις να εμπιστεύεσαι τους άλλους, γίνεσαι καχύποπτος και θεωρείς ότι επηρεάζεσαι από εξωγενείς δυνάμεις
- νομίζεις ότι μπορείς να δεις μέσα από τους ανθρώπους
- δεν καταλαβαίνεις γιατί οι άλλοι δεν μπορούν να δουν ό,τι βλέπεις εσύ



Η φωνή έμοιαζε να έρχεται από τη λάμπα του δρόμου. Ξαφνικά, σταμάτησε. Ήταν τελείως εξωπραγματικό.



Όταν γύρισα σπίτι προσπάθησα να συμπεριφερθώ όσο πιο φυσιολογικά μπορούσα.



Στο δωμάτιό μου, η φωνή άρχισε πάλι. Τώρα ήταν σαν να έρχεται μέσα από το κεφάλι μου.



Ήταν στ' αλήθεια τρομακτικό. Ήμουν τρομοκρατημένος.

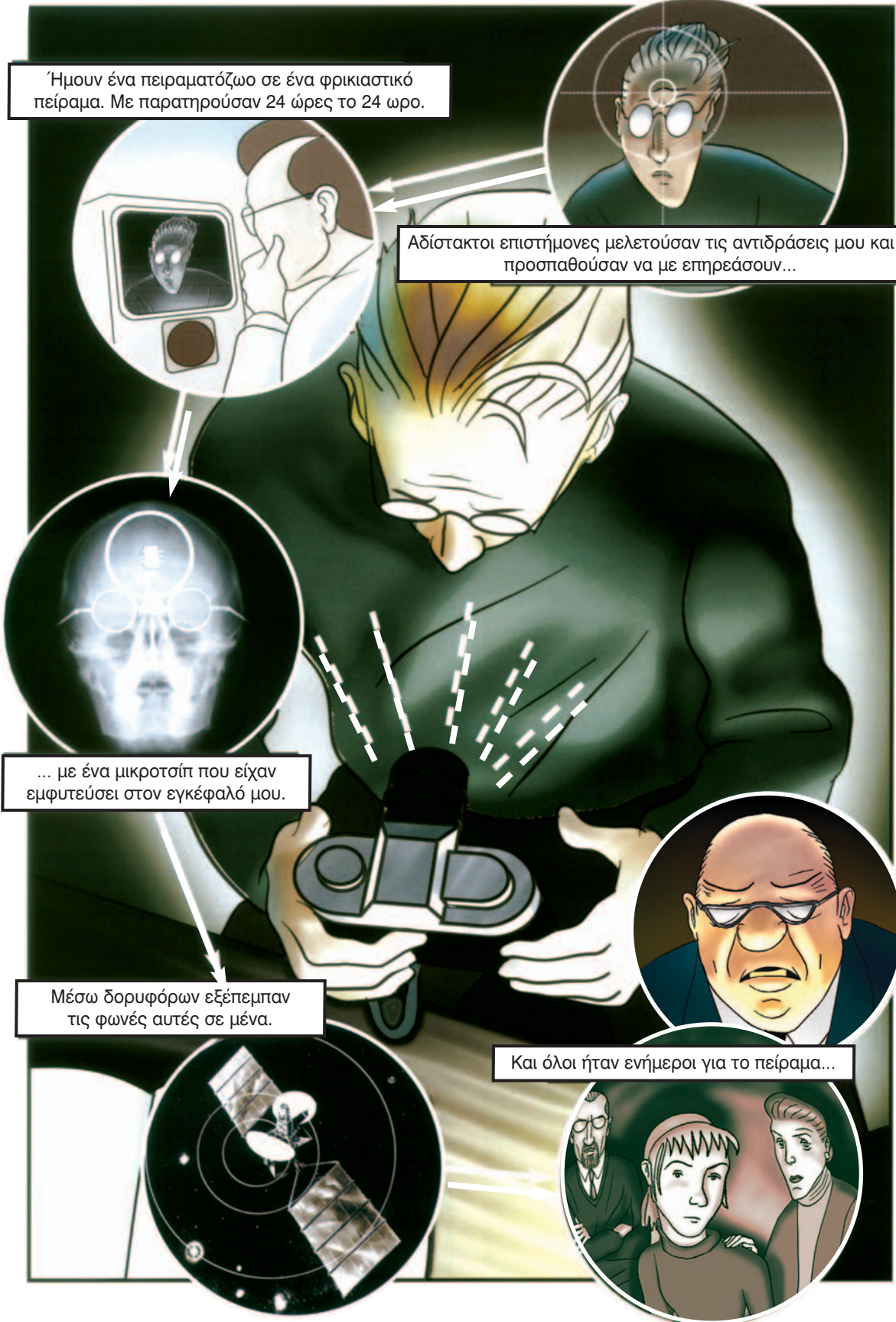


Αυτή η φωνή... Έμοιαζε με τη φωνή του Παπαδόπουλου... Πως μπορούσε να μιλά μέσα από το κεφάλι μου;


Παράτα τα! Παράτα τα, σου είναι!




Και τότε, εντελώς Ξαφνικά, τα κομματάκια του παζλ μπήκαν όλα στη θέση τους...




Ήμουν ένα πειραματόζωο σε ένα φρικιαστικό πείραμα. Με παρατηρούσαν 24 ώρες το 24 ωρο.



Αδίστακτοι επιστήμονες μελετούσαν τις αντιδράσεις μου και προσπαθούσαν να με επηρεάσουν...



... με ένα μικροσίπ που είχαν εμφυτεύσει στον εγκέφαλό μου.



Μέσω δορυφόρων εξέπεμπαν τις φωνές αυτές σε μένα.



Και όλοι ήταν ενήμεροι για το πείραμα...

Όταν το συνειδητοποίησα, η ζωή μου άλλαξε εντελώς. Τίποτα δεν ήταν πια το ίδιο.



Τα πάντα έγιναν απειλητικά και δυσσίωνα.



Είσαι τρελός!

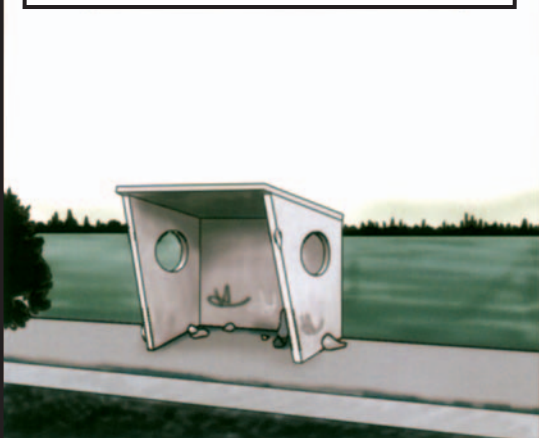


Δεν μπορούσα να τρέξω μακριά. Το μόνο που μπορούσα να κάνω ήταν να προσπαθήσω να προστατεύσω τον εαυτό μου.

Οι επόμενες μέρες ήταν μια ζωντανή κόλαση. Δεν μπορούσα σε καμία περίπτωση να πάω στη Σχολή, αλλά και δεν μπορούσα να αφήσω κανέναν στο σπίτι να καταλάβει το παραμικρό. Έτσι έψαξα να βρω ένα μέρος στο οποίο θα μπορούσα να κρύβομαι όλη τη μέρα και έκανα ό,τι περνούσε από το χέρι μου για να προστατέψω τον εαυτό μου.



Βρήκα κρυψώνα σε μια παλιά, εγκαταλελειμμένη στάση λεωφορείων.



Το μπετόν και το walkman μου με προστατεύαν από τους επιστήμονες.



ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Τα ψυχωσικά συμπτώματα επηρεάζουν όλους τους τομείς της ζωής σου, τις αισθήσεις σου, τις σκέψεις σου, τα συναισθήματά σου, τις γνώσεις σου και τις πράξεις σου.



Τα **‘θετικά’ συμπτώματα** ονομάζονται έτσι γιατί «προστίθενται» στις καθημερινές σου εμπειρίες ενώ κανονικά δε θα έπρεπε να έχουν καμία θέση σε αυτές. Ο όρος «θετικά» που χρησιμοποιείται για την περιγραφή αυτών των συμπτωμάτων δε σημαίνει απαραίτητα «καλά».

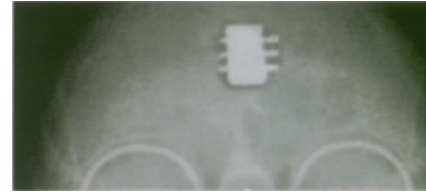
Στα θετικά συμπτώματα ανήκουν κυρίως δύο είδη συμπτωμάτων, οι παραληρητικές ιδέες και οι ψευδαισθήσεις. Τα συμπτώματα αυτά άλλοτε εκδηλώνονται ταυτόχρονα και άλλοτε όχι. Οι *παραληρητικές ιδέες* είναι σκέψεις ή πεποιθήσεις τις οποίες εσύ πιστεύεις ακράδαντα παρά το ότι οι άλλοι δεν τις καταλαβαίνουν ή δεν τις συμμερίζονται. Για παράδειγμα, μπορεί να πιστεύεις ότι σε κατασκοπεύουν, ότι έχεις υπερφυσικές ιδιότητες, ότι έχεις μια ειδική αποστολή στη ζωή, ότι μυστικά μηνύματα ξεπηδούν από τις πρίζες του τοίχου ή από το ραδιόφωνο, ότι μπορείς να αναγνωρίζεις δολοφόνους ή να προβλέπεις σεισμούς. Μπορεί επίσης να έχεις *ψευδαισθήσεις*: όπως για παράδειγμα να βλέπεις, να μυρίζεις, να γεύσαι ή να ακούς πράγματα που οι άλλοι δεν αντιλαμβάνονται. Οι φωνές μπορεί είτε να μιλάνε σε σένα, είτε για σένα, είτε να σου δίνουν εντολές. Στα θετικά συμπτώματα συμπεριλαμβάνονται η ευερεθιστότητα και η υπερένταση.



Τα **‘αρνητικά’ συμπτώματα** ονομάζονται έτσι γιατί σου μειώνουν την ικανότητα να κάνεις πράγματα της καθημερινής ζωής. Χάνεις το ενδιαφέρον σου ή το κίνητρο για ζωή. Τα πάντα απαιτούν μεγάλη προσπάθεια για να γίνουν. Τα πάντα γίνονται με πιο αργούς ρυθμούς. Σου είναι δύσκολο να οργανωθείς ο ίδιος ή να βάλεις σε τάξη τη ζωή σου. Σου είναι επίσης δύσκολο να επικοινωνείς και να εκφράζεις τα συναισθήματά σου στους άλλους. Μερικές φορές νιώθεις σα να είσαι ‘επίπεδος’, άδειος σα να μην έχεις συναισθήματα. Κλείνεις στον εαυτό σου και απομακρύνεσαι, αποσύρεσαι από τους φίλους, τους γνωστούς και σιγά σιγά από την εξωτερική πραγματικότητα. Αρχίζεις να παραμελείς πράγματα όπως τα χόμπι σου, το ντύσιμό σου, την προσωπική σου υγιεινή ή την υγιεινή του χώρου σου.

ΜΠΕΡΔΕΜΕΝΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

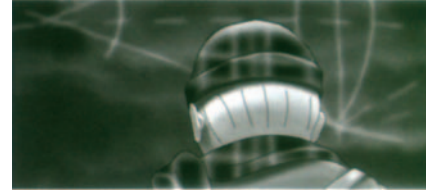
Μερικές φορές είσαι χαρούμενος, ενώ θα περίμενε κανείς να είσαι λυπημένος. Τα συναισθήματά σου σε μπερδεύουν. Συχνά φαίνεσαι απαθής & αδιάφορος για άτομα ή για πράγματα που στο παρελθόν σου ήταν αγαπητά. Κλείνεσαι στον εαυτό σου, σαν να αποδράς από την πραγματικότητα και τους ανθρώπους γύρω σου. Άλλοτε φαίνεσαι σαν να διακατέχεσαι από δύο συναισθήματα μαζί: το άγχος και τη θλίψη. Αυτό βέβαια δεν προκαλεί εντύπωση αν σκεφτεί κανείς πόσο τρομακτικές είναι οι αλλαγές που συμβαίνουν μέσα σου & πόσο δύσκολο σου είναι να τις κατανοήσεις.



ΔΙΑΤΑΡΑΓΜΕΝΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Σου είναι δύσκολο να σκέφτεσαι καθαρά. Οι σκέψεις σου είναι μπερδεμένες. Τουλάχιστον, αυτό λένε οι άλλοι για σένα. Ακόμη και οι καλύτεροί σου φίλοι λένε ότι δεν μπορούν να σε παρακολουθήσουν. Μερικές φορές κάνεις πάρα πολλές σκέψεις μαζί ή άλλες φορές νιώθεις πνευματικά εξουθενωμένος και το μυαλό σου σα να είναι άδειο από σκέψεις.

Σου είναι δύσκολο να συγκεντρωθείς και μερικές φορές δεν μπορείς να κάνεις ακόμη και τα πιο απλά πράγματα. Χρειάζεται να καταβάλεις πολύ μεγάλη προσπάθεια για να λύσεις τα καθημερινά προβλήματα και πολλές φορές δεν τα καταφέρνεις.



ΕΛΛΕΙΨΗ ΕΝΑΙΣΘΗΣΙΑΣ

Ένα ιδιαίτερα ενοχλητικό αλλά και συχνό σύμπτωμα της ψύχωσης είναι το γεγονός ότι δεν μπορείς να αναγνωρίσεις και να παραδεχτείς ότι κάτι σου συμβαίνει, ότι κάτι δεν πάει καλά, ότι έχεις κάποιο πρόβλημα. Η ψύχωση σε εμποδίζει να μπορείς να δεις τον εαυτό σου όπως συνήθως. Υπάρχουν στιγμές που νομίζεις ότι συμπεριφέρεσαι με τον ίδιο ακριβώς τρόπο που συμπεριφερόσουν παλιά και ότι όλα είναι πάλι φυσιολογικά. Ωστόσο, από τις αντιδράσεις των άλλων συνειδητοποιείς ότι τα πράγματα δεν είναι ακριβώς έτσι. Οι άλλοι δε σε καταλαβαίνουν και σου είναι δύσκολο να καταλάβεις γιατί δε σε καταλαβαίνουν. Αυτό σε ενοχλεί και μπορεί καμιά φορά να σε οδηγήσει σε αντιδικίες ή σε επιθετική συμπεριφορά.



Ξαναβγαίνω έξω και ανακαλύπτω ένα σαλιγκάρι στον τοίχο του σπιτιού. Ένα κρυμμένο μικρόφωνο, εκτός κι αν είναι πραγματικό σαλιγκάρι...

Τραβάω το σαλιγκαριό από τον τοίχο αλλά δε μοιάζει με κολλώδες πλάσμα, σαν κάμπια. Το κέλυφος του σαλιγκαριού είναι βαρύ. Είναι φανερό ότι κρύβει μικρόφωνο. Αυτό είναι απόδειξη ότι με κατασκοπεύουν. Πρέπει να το αναφέρω στην αστυνομία. Η αστυνομία θα ξέρει τι πρέπει να κάνει. Στο μεταξύ, το καλύτερο που έχω να κάνω είναι να δώσω σε αυτούς που με κατασκοπεύουν λανθασμένες πληροφορίες. Αν και σκόπευα να πάω κατευθείαν στο σπίτι της κοπέλας μου, στους γονείς μου λέω ακριβώς το αντίθετο. «Θα μείνω για μια ακόμη βραδιά». Η οικογένειά μου δεν καταλαβαίνει. Κι εγώ δεν τους εξηγώ. Κρύβω το σαλιγκάρι στο αυτοκίνητο, βάζω μπροστά και ανοίγω το ραδιόφωνο. Τώρα αυτοί που με κατασκοπεύουν θα έχουν κάτι να ακούνε. Τρέχω πίσω στο σπίτι, πίνω ένα ακόμη φλιτζάνι τσάι και μετά τους ανακοινώνω ότι φεύγω αμέσως. Ξαναλλάζω τα σχέδιά μου. Όπως το βλέπω, υπάρχει σοβαρή περίπτωση να με ακολουθήσουν. Ζητάω από την αδελφή μου να ρίξει μια ματιά. Αν δε δει κανέναν, θα φύγω σφαιρά. Αρπάζω την τσάντα μου και τρέχω να συναντήσω την αδελφή μου, η οποία, για κακή μου τύχη, έχει καθαρίσει το πίσω παράθυρο του αυτοκινήτου. «Έτσι θα μπορέσουν να δουν ότι έχουν λάθος άνθρωπο», λέει. Δεν έχω χρόνο να διαφωνήσω μαζί της. Γίνομαι καπνός.

Σύντομα ανακαλύπτω πως έχω μια ουρά. Καινούργιο χτυποκάρδι. Πατάω τέρμα το γκάζι. Πρέπει να συνεχίσω να προπορεύομαι. Μια στιγμή! Ίσως μπορώ να ειδοποιήσω την αστυνομία. Γρήγορα – γρήγορα βγαίνω από το δρόμο, σταματώ το αμάξι και χώνομαι σε ένα τηλεφωνικό θάλαμο. Τηλεφωνώ στην αστυνομία, δίνω το όνομα και τη διεύθυνσή μου και τους λέω ότι μάλλον δε θα προλάβω να φτάσω σπίτι μου ζωντανός γιατί κάποιος δε με αφήνουν απ' τα μάτια τους. Κατεβάζω το ακουστικό και ρίχνω μια γρήγορη ματιά έξω. Μέχρι στιγμής δεν είναι κανείς τριγύρω. Πηδάω στο αμάξι και κόβω λάσπη. Γιατί το μπροστινό αυτοκίνητο ξαφνικά επιταχύνει τη στιγμή που θέλω να το προσπεράσω; Είναι παγίδα! Μου την έχοννε σημενή. Είναι καλύτερα να μην τους οδηγήσω σπίτι μου. Ξέρω τι θα κάνω. Θα περάσω από μερικούς πολύ καλούς φίλους. Τέτοια ώρα λογικά είναι σπίτι – μια οικογένεια με τρία παιδιά. Ο πατέρας τους τυχαίνει να είναι γιατρός. Του διηγούμαι την ιστορία μου και του δείχνω το κέλυφος του σαλιγκαριού. Ο γιατρός με ακούει υπομονετικά μέχρι να ολοκληρώσω την αφήγησή μου και έπειτα λέει ότι όλα αυτά είναι ανοησίες. «Δεν υπάρχει τίποτα στο κέλυφος του σαλιγκαριού. Χτύπα το με ένα σφυρί για να το διαπιστώσεις και μόνος σου». «Μα έτσι θα καταστρέψω τα στοιχεία», διαμαρτύρομαι. Μου δίνουν να πιω κάτι και ξεκουράζομαι για λίγη ώρα. Το σπίτι είναι απομονωμένο και δεν μπορώ να δω το δρόμο. Τελικά, αποφασίζω να συνθλίψω το σαλιγκάρι με ένα σφυρί. Το κέλυφος είναι άδειο...

MICHEL VANDENBOSSCHE

Απόσπασμα από το: Η διάγνωσή μου είναι παρανοϊκή σχιζοφρένεια στο «Zin in Waanzin» («Λογική του παραλόγου», EPO, 1996)



Κάποιο απόγευμα...



Μπές μέσα, Παύλο. Αυτή η κατάσταση δεν μπορεί να συνεχιστεί. Όλη την εβδομάδα δεν έχεις πατήσει το πόδι σου στη Σχολή και τώρα σε βρίσκω να περιφέρεσαι στους δρόμους. Έλα, πάμε!



Πάμε κατευθείαν στο γιατρό.

Και σε παρακαλώ, βγάλε αυτά τα γυαλιά ηλίου!



Ο γιατρός προσπάθησε να με κάνει να τον εμπιστευτώ. Όμως εγώ δεν μπορούσα να συνεργαστώ μαζί του. Όλοι πλέον για μένα ήταν ύποπτοι.



Αν μπορούσαν εκείνοι να κάνουν ότι δεν ξέρουν τίποτε, τότε μπορούσα κι εγώ. Έδινα σταθερά την ίδια απάντηση σε όλες τους τις ερωτήσεις.

Όλα είναι εντάξει!



Πίσω στην αίθουσα αναμονής κρυφάκουσα τη συνομιλία του πατέρα μου και του γιατρού.

...σχολική κόπωση...

...είναι η ηλικία του...

ναρκωτικά...

...βιταμίνες...

... μια καλή κουβέντα με...



Το επόμενο πρωί, μετά το πρωινό...

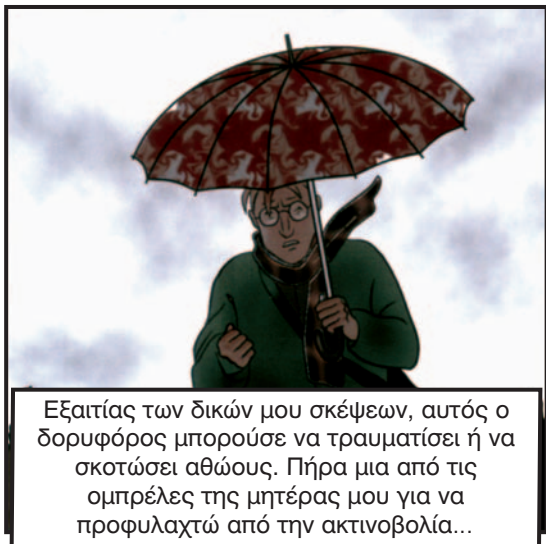
Πες μας τι πρόβλημα υπάρχει!

Πρόσεχε τον εαυτό σου λίγο καλύτερα

Όλα είναι εντάξει



«... κομμάτια του ελαττωματικού δορυφόρου είναι πιθανό να πέσουν στη γη...»



Εξαιτίας των δικών μου σκέψεων, αυτός ο δορυφόρος μπορούσε να τραυματίσει ή να σκοτώσει αθώους. Πήρα μια από τις ομπρέλες της μητέρας μου για να προφυλαχτώ από την ακτινοβολία...



... και έφυγα, όχι για να πάω στη Σχολή, αλλά σε ένα εμπορικό κέντρο με χοντρά στρώματα από μπετόν.



Όλοι έμοιαζαν να ξέρουν τι έχει γίνει και με κοίταζαν με μίσος. Όλο το εμπορικό κέντρο έμοιαζε να δείχνει ότι η αυστηρή τιμωρία μου ήταν ζήτημα χρόνου. Το στρες που ένιωθα ήταν υπερβολικό. Οι φωνές ξαναήρθαν.

ΕΚΛΕΙΨΗ

ΕΠΑΦΗ

«Κάμερες για να με κατασκοπεύουν»

«Σημάδια της επερχόμενης καταστροφής, και ήταν όλα δικό μου λάθος»

«Μυστικός πράκτορας»

Σκέψου

Ακτινοβολία

«Ξέρουν σε τι έκανα λάθος και μπορούν να ακούσουν ό,τι σκέφτομαι»

Σοκ

ΠΛΑΗΝΤΗΣ

Φύγε μακριά!

«Παράτα τα!!»



Ήμουν ήδη αρκετά στρεσαρισμένος αλλά το είδωλό μου σε όλες αυτές τις οθόνες βραχυκύκλωσε τη σκέψη μου. Το αίσθημα ότι με κατασκοπεύουν και ότι με χειραγωγούν με συνέτριψε. Πρέπει όλα να σφείλονται στο ότι έκανα λάθος.



Εκείνη τη στιγμή ένιωσα παντελώς αδύναμος απέναντι στις δυνάμεις του κακού ενώ οι φωνές βούιζαν αλύπητα στο κεφάλι μου. Ο πανικός και ο φόβος με παρέλυσαν και αφού πέταξα την ομπρέλα, έπεσα στο πάτωμα και προσπάθησα να προσπατήσω να προστατέψω το κεφάλι με τα χέρια μου.

Φύγε μακριά!



ΔΙΑΓΝΩΣΗ

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΤΑΛΑΒΕΙΣ ΤΙ ΣΟΥ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ; ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΔΙΑΓΝΩΣΗ;

ΕΝΑ ΠΑΖΛ

Ο κάθε άνθρωπος έχει τη δική του προσωπικότητα και τα συμπτώματα της ψύχωσης επηρεάζονται από την προσωπικότητα του ατόμου. Για το λόγο αυτό, η σωστή διάγνωση ισοδυναμεί με τη «συναρμολόγηση» ενός δύσκολου παζλ. Τα κομμάτια του παζλ είναι οι διάφοροι πιθανοί συνδυασμοί των συμπτωμάτων, η προσωπικότητα, η ηλικία και το ιστορικό του ατόμου, οι παράγοντες που μπορεί να πυροδοτούν τα συμπτώματα (εκλυκτικοί) αλλά και η διάρκεια των συμπτωμάτων. Το παζλ παίρνει μορφή σιγά – σιγά. Έτσι, όσο η εικόνα γίνεται πιο ξεκάθαρη, οι γιατροί μπορούν να αναπροσαρμόζουν και να εξειδικεύουν τη διάγνωση.

Η διάγνωση περιγράφει την κατηγορία της ψύχωσης που έχεις, αλλά και το πλαίσιο από το οποίο έχει προέλθει. Με αυτά τα στοιχεία σχεδιάζεται ένα αρχικό θεραπευτικό σχέδιο. Αυτό το σχέδιο βασίζεται, κυρίως, στα ακόλουθα κριτήρια: στα συμπτώματα που παρουσιάζεις, τη διάρκειά τους, τον τρόπο με τον οποίο η ψύχωση επηρεάζει τη συμπεριφορά σου, το βαθμό που σε εμποδίζει να κάνεις πράγματα που συνήθιζες, τις σωματικές ενοχλήσεις που μπορεί να έχεις και στο αν ακολουθείς ήδη κάποια φαρμακευτική αγωγή.

Η ΑΡΧΗ

Η διάγνωση μπορεί αρχικά να γίνει σε εξωνοσοκομειακή βάση, χωρίς να απαιτηθεί η εισαγωγή σου σε νοσοκομείο. Ωστόσο, πολλές είναι οι περιπτώσεις που η διάγνωση γίνεται έπειτα από εισαγωγή στο νοσοκομείο. Συνήθως όταν τα συμπτώματα είναι σοβαρά και η αντιμετώπισή τους απαιτεί εξειδικευμένη βοήθεια από έμπειρους ειδικούς, η νοσηλεία είναι απαραίτητη. Συχνά, το πρώτο ψυχωσικό επεισόδιο παίρνει τη μορφή μιας πραγματικής κρίσης.

Η εισαγωγή στο νοσοκομείο προσφέρει αρκετά πλεονεκτήματα. Για παράδειγμα: αυξάνονται οι πιθανότητες μιας σωστής και ακριβούς διάγνωσης, η θεραπεία μπορεί να ξεκινήσει άμεσα και ταυτόχρονα, τόσο εσύ ο ίδιος όσο και η οικογένειά σου, μπορείτε να συμμετέχετε στο σχεδιασμό του θεραπευτικού πλάνου.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΨΥΧΩΣΕΩΝ

Στην ψυχιατρική χρησιμοποιείται ένα διεθνώς αναγνωρισμένο σύστημα το οποίο παρέχει κριτήρια για τη διεθνή ταξινόμηση των ψυχικών διαταραχών, στις οποίες συμπεριλαμβάνονται και οι ψυχώσεις. Η οξεία ψύχωση διαρκεί συνήθως μόνο μερικές μέρες. Η σχιζοφρενικόμορφη ψύχωση διαρκεί μερικές εβδομάδες. Όταν η ψύχωση διαρκεί για μήνες, τότε κάνουμε λόγο για σχιζοφρένεια. Η σχιζοσυναισθηματική διαταραχή περιλαμβάνει ένα συνδυασμό ψυχωσικών και συναισθηματικών συμπτωμάτων (κατάθλιψη ή υπερθυμία).

ΠΟΤΕ ΠΟΛΥ ΝΩΡΙΣ, ΣΥΧΝΑ ΠΟΛΥ ΑΡΓΑ

Συχνά περνάει ένα χρονικό διάστημα – συνήθως αρκετά μεγάλο – μέχρι τα άτομα με ψύχωση αναζητήσουν ή βρουν βοήθεια και ξεκινήσουν θεραπεία. Πολλοί είναι οι λόγοι που ευθύνονται για αυτή την καθυστέρηση.

Η έναρξη της ψύχωσης μπορεί να γίνεται σταδιακά και τα συμπτώματά της να είναι ασαφή & δύσκολο να τα ξεχωρίσει κανείς από πράγματα και καταστάσεις που οι περισσότεροι από εμάς έχουμε ζήσει. Άλλωστε, υπάρχει κανείς που να μην έχει νιώσει περιστασιακά τουλάχιστον μπερδεμένος, νευρικός ή αγχωμένος; Στην αρχή, οι περισσότεροι έχουμε την τάση να υποβαθμίζουμε το πρόβλημά μας. «Δεν είναι πια και τόσο φοβερό», σκεφτόμαστε. Συχνά επίσης, θελούμε να πιστεύουμε ότι τα πράγματα θα πάνε καλύτερα από μόνα τους. Ή τουλάχιστον έτσι ελπίζουμε.

Μπορεί επίσης να ελπίζουμε ότι θα βρούμε λύση στο πρόβλημα που μας απασχολεί με τη βοήθεια του συντρόφου μας ή της οικογένειάς μας.

Ένα χαρακτηριστικό σύμπτωμα της ψύχωσης είναι ότι το άτομο δεν είναι ικανό να αξιολογήσει τον τρόπο με τον οποίο η ψύχωση επηρεάζει την προσωπικότητά του, γεγονός που αδιαμφισβήτητα το εμποδίζει να κάνει κάτι για να αντιμετωπίσει το πρόβλημά του. Ένας ακόμη λόγος για τον οποίο οι άνθρωποι διστάζουν να πάνε στον ψυχίατρο είναι γιατί υπάρχουν πολλές προκαταλήψεις γύρω από την ψυχιατρική και την ψυχική αρρώστια. Ίσως βέβαια ο πιο σημαντικός λόγος είναι ότι ο καθένας μας φοβάται να μην τον χαρακτηρίσουν οι άλλοι «τρελό» ή «ψυχοπαθή». Ελάχιστοι άνθρωποι είναι στην πραγματικότητα εξοικειωμένοι με τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας έτσι για τους περισσότερους είναι δύσκολο να γνωρίζουν που πρέπει να απευθυνθούν για να ζητήσουν βοήθεια.

Όλοι αυτοί οι παράγοντες έχουν σαν αποτέλεσμα τα άτομα με ψύχωση να παίρνουν την κατάλληλη θεραπεία όταν πια έχουν φθάσει σε ένα αρκετά προχωρημένο στάδιο της αρρώστιας. Σε ορισμένες περιπτώσεις, μέχρι να αποταθούν στον ειδικό, το πρόβλημα έχει επιδεινωθεί και ξεφύγει σε τέτοιο βαθμό που αναγκαστικά παρεμβαίνουν τρίτοι και επιβάλλουν στο άτομο αναγκαστική νοσηλεία.

Αυτό είναι πραγματικά οδυνηρό.

Σήμερα γνωρίζουμε ότι όσο πιο πολύ καιρό τα άτομα με ψύχωση μένουν χωρίς θεραπεία, τόσο πιο δύσκολο γίνεται να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά η αρρώστια. Όσο πιο πολύ καιρό μένεις χωρίς θεραπεία, τόσο περισσότερο αποκόβεσαι από τον κόσμο γύρω σου και τα πράγματα γίνονται πιο δύσκολα.

Επιπλέον, όταν τα ψυχωσικά επεισόδια έχουν μεγάλη διάρκεια, τότε η πιθανότητα για πλήρη ανάρρωση γίνεται μικρότερη. Όσο πιο πολύ καιρό «είσαι στον κόσμο σου», τόσο πιο δύσκολο είναι να βρεις το δρόμο της επιστροφής και να ξεκινήσεις να επανασυνδέσαι με τους ανθρώπους. Όσο πιο έγκαιρα αναζητήσεις και λάβεις βοήθεια από κάποιον ειδικό για το πρόβλημά σου, τόσο το καλύτερο για σένα, την οικογένειά σου, για όλους.

ΠΩΣ Ο ΓΙΑΤΡΟΣ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΕΙ ΤΙ ΔΕΝ ΠΑΕΙ ΚΑΛΑ

Προσωπική συνέντευξη

Αποτίμηση της προσωπικής σου ιστορίας και λήψη προσωπικού και ιατρικού ιστορικού. Τι συμπτώματα παρουσιάζεις; Πότε ξεκίνησαν; Πως διαφοροώθηκαν με την πάροδο του χρόνου; Αλλάζουν ή παραμένουν σταθερά; Υπάρχουν παράγοντες που τα πυροδοτούν; (εκλυτικοί)

Στο μεταξύ, ο γιατρός παρατηρεί τη συμπεριφορά σου. Ο τρόπος με τον οποίο ενεργείς και συμπεριφέρεσαι συχνά λέει αρκετά για το τι γίνεται μέσα σου.

Συνέντευξη με την οικογένεια, τα σύντροφα, τους φίλους
Εξιστόρηση του παρελθόντος σου. Πως εκδηλώθηκαν τα συμπτώματα την πρώτη φορά; Πότε ξεκίνησαν; Ποια είναι τα συμπτώματα; Υπήρχε κάποιος προφανής λόγος για την εκδήλωση των συμπτωμάτων, υπήρχαν κάποιοι εκλυτικοί παράγοντες; Πως συναναστρέφεται με τους ανθρώπους γύρω σου, πως συμπεριφέρεσαι;

Σωματική εξέταση

Οι ιατρικές και αιματολογικές εξετάσεις, καθώς και οι απεικονιστικές μέθοδοι εξέτασης του εγκεφάλου και οι ακτινογραφίες είναι μερικές φορές αναγκαίες για να αποκλειστούν άλλες πιθανές αιτίες των συμπτωμάτων. Γίνονται επίσης εργαστηριακές εξετάσεις για να αποκλεισθεί η πιθανότητα χρήσης τοξικών ουσιών, που μπορεί να οδηγήσουν σε ψύχωση.

Διαγνωστικές εξετάσεις

Εκτίμηση της φυσικής σου κατάστασης και ψυχολογικές μετρήσεις: Υπολογισμός δείκτη νοημοσύνης (I.Q.), εκτίμηση προσωπικότητας, αξιολόγηση επιδόσεων μέσα από μια σειρά δοκιμασιών, όπως μια παράδειγμα, η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων.

Ψυχοκοινωνική εκτίμηση

Εξετάζονται τομείς, που αφορούν την εργασία, τις σπουδές, τις κοινωνικές επαφές, την οικονομική κατάσταση, τη στέγαση, τους φίλους και τους μωστούς σου.

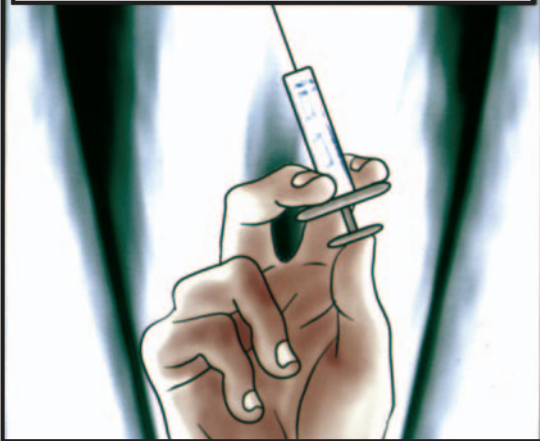
+ Διάρκεια των εναλλαγών
+ Παρεία στα χρόνια

ΔΙΑΓΝΩΣΗ

Η εισαγωγή στο νοσοκομείο ήταν πραγματικά για μένα ένα μεγάλο σοκ. Βγήκα από τον έναν εφιάλητη και κατέληξα σε έναν άλλο... τουλάχιστον, έτσι μου φάνηκε στην αρχή. Δεν μπορούσα να καταλάβω τίποτα από ό,τι γινόταν.



Τις πρώτες μέρες έγιναν ένα σωρό πράγματα, έχω όμως μόνο μια θολή ανάμνηση από όλα αυτά... μου έκαναν μια ένεση...



Κάθε φορά, όπου και αν κοιτάζα, έβλεπα καινούργια πρόσωπα... να μου κάνουν ερωτήσεις. Η συμπεριφορά τους ήταν επαγγελματική, όμως σε καμία περίπτωση δεν μπορούσα να τους εμπιστευτώ, αλλά ούτε και να τους αποφύγω.



Ό,τι κι αν ρώταγαν, έδινα την ίδια απάντηση... Όλα είναι εντάξει.

Αφήστε με να φύγω.



... Αρνιόμουν να φάω και να βγάλω τα ρούχα μου γιατί φοβόμουν μήπως με δηλητηριάσουν.

... και φυσικά δεν ήθελα να έχω καμία σχέση με τα ζόμπι που ήταν μαζεμένα στην ψυχιατρική πτέρυγα.



Η ατμόσφαιρα μου προκαλούσε ανατριχίλα. Τώρα ήμουν πιο σίγουρος από ποτέ ότι αποτελούσα το θύμα ενός πειράματος.



Κλείστηκα στον εαυτό μου, όμως συνέχεια ένιωθα ότι οι άλλοι με κατασκοπεύουν. Είχα την αίσθηση ότι το σώμα μου ήταν διαφανές.



Ένιωθα ξεκομμένος και συναισθηματικά κενός, έτσι αφήθηκα στη ροή των πραγμάτων. Οι μέρες που ακολούθησαν ήταν γεμάτες χάπια και σοβαρές φάτσες.



Μέρα με τη μέρα ένιωθα όλο και περισσότερο βυθισμένος στις τρομακτικές, παράλογες ιδέες μου. Μέχρι που ένα πρωί...

Μη φοβάσαι Παύλο...



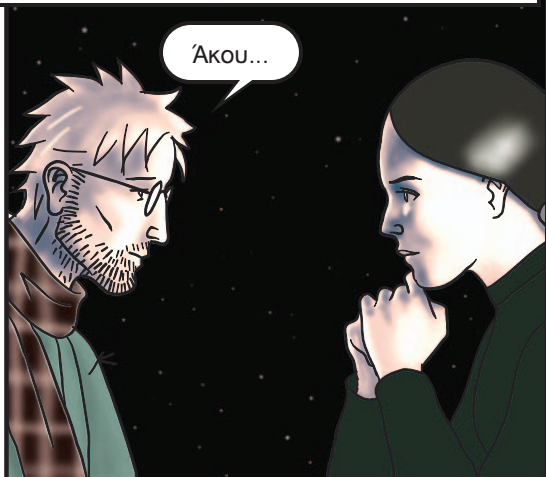
Ήταν άραγε το ειλικρινές ενδιαφέρον (ή η ομορφιά) αυτής της νοσοκόμας; Δεν ξέρω...

Πες μου, τι είναι αυτό που σε προβληματίζει...

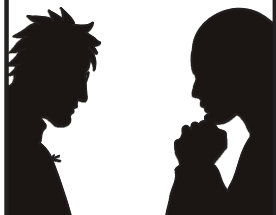


...όμως ξαφνικά ήμουν σε θέση να απαντήσω σε αυτή τη συνηθισμένη ερώτηση. Υπήρχε ... επαφή.

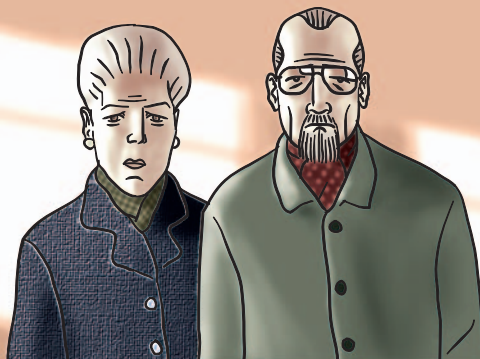
Άκου...



Διστακτικά, της διηγήθηκα την ιστορία μου και ξαφνικά συνειδητοποίησα ότι όλα αυτά πρέπει να ακούγονταν πάρα πολύ παράξενα. Άρχισα να πιστεύω ότι ίσως δεν ήθελαν όλοι το κακό μου.



Για πρώτη φορά πρόσεξα πόσο ταλαιπωρημένοι έδειχναν οι γονείς μου...



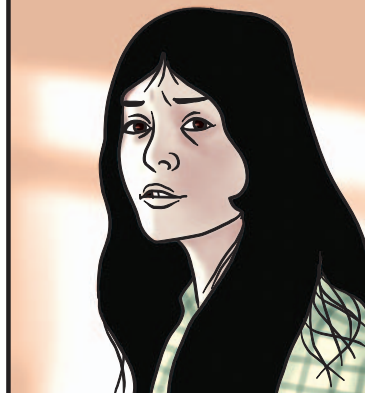
... και ένιωσα κάτι όταν ήρθαν να με δουν. Η αδελφή μου δεν ερχόταν ποτέ μαζί τους. Της ήταν πολύ δύσκολο να αποδεχτεί τα όσα είχαν συμβεί, όμως μου έγραφε τακτικά. Για πρώτη φορά, άρχισα κάπως να καταλαβαίνω τι γίνεται.



Άρχισα να παρατηρώ και τους υπόλοιπους «τρελούς» και σχεδόν έγινα φίλος με το Γιώργο, που νόμιζε ότι ήταν ο John Lennon...



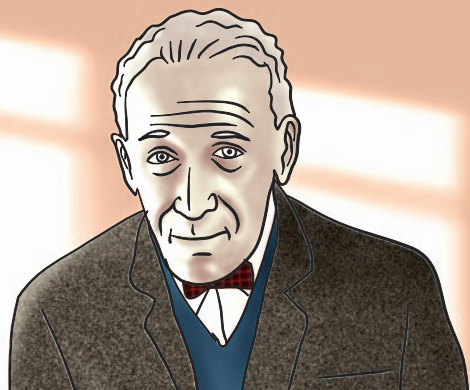
...την Άννα, ένα συμπαθητικό αλλά νευρικό και οξύθυμο κορίτσι με το οποίο παραδόξως δεν είχα ακόμη μαλώσει...



και τη Μαίρη, μια ήσυχη και αποτραβηγμένη γυναίκα, που δε μιλούσε πολύ, ήξερε όμως πολύ καλά να ακούει τους άλλους.



Κάποια στιγμή ξεκίνησα να μιλάω και στον ψυχίατρο, τον κ. Συνετό, ένα φιλικό αλλά κάπως παράξενο άνθρωπο.

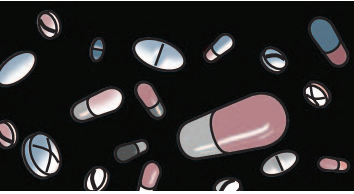


Παύλο, τώρα που κάπως γνωριστήκαμε εμείς οι δύο, νομίζω ότι ήρθε η ώρα να μιλήσουμε για αυτό που σε απασχολεί...



Ο ΔΡΟΜΟΣ ΠΡΟΣ ΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Στην αντιμετώπιση της ψύχωσης ο δρόμος προς την ανάρρωση δεν είναι εύκολος. Υπάρχουν όμως αρκετοί τρόποι που θα σε βοηθήσουν να πας καλύτερα. Κανείς από αυτούς δε λειτουργεί αποτελεσματικά στο 100% των περιπτώσεων. Ωστόσο, οι πιθανότητες για επιτυχή θεραπευτική αντιμετώπιση αυξάνουν όταν ακολουθείς ταυτόχρονα όλες τις κατάλληλες θεραπευτικές προσεγγίσεις. Επιπρόσθετα, όσο πιο έγκαιρα πάρεις θεραπεία, χωρίς καθυστέρηση, τόσο αυξάνονται οι πιθανότητες για καλύτερα και σταθερότερα αποτελέσματα.



ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Ένας από τους ακρογωνιαίους λίθους της θεραπείας είναι η φαρμακευτική αγωγή. Τα φάρμακα μπορούν να ελέγχουν τα συμπτώματα. Μπορούν να σε επαναφέρουν στην κοινή για όλους τους υπόλοιπους ανθρώπους πραγματικότητα. Οδηγούν στην υποχώρηση των παραληρητικών ιδεών και των ψευδαισθήσεων και σε βοηθούν να ξαναπάρεις τη ζωή στα χέρια σου. Όπως καταλαβαίνεις, είναι σημαντικό να παίρνεις τα φάρμακά σου και αυτό είναι πραγματικά δική σου ευθύνη.



ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Όταν είσαι εγκλωβισμένος στις σκέψεις σου, είναι αδύνατον να τις ελέγξεις και να τις κατανοήσεις. Για αυτό το λόγο, η συζήτηση με έναν ειδικό είναι ένας καλός τρόπος που θα σε βοηθήσει να βγεις από τη σύγχυση. Μπορείς να ελέγχεις το λόγο σου, αλλά όχι τις σκέψεις σου. Με τη συζήτηση όμως, μαθαίνεις πως θα ξαναπάρεις στα χέρια σου τον έλεγχο της ζωής σου.

Η συζήτηση βοηθά. Κάποιος που σε ακούει πραγματικά, μπορεί να σε βοηθήσει να ξαναβρείς την αυτοπεποίθησή σου και να δεις τον εαυτό σου πιο καθαρά. Όμως, το πιο σημαντικό από όλα είναι το συναίσθημα ασφάλειας που θα νιώθεις. Η καλή σχέση με το θεραπευτή σου, η οποία θα βασίζεται στην αμοιβαία εμπιστοσύνη, είναι κάτι παραπάνω από ουσιαστική και απαραίτητη.



ΑΤΟΜΙΚΗ, ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ, ΟΜΑΔΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Υπάρχουν πολλοί τύποι ψυχοθεραπείας. Ορισμένοι βασίζονται στην προσωπική σχέση που αναπτύσσεις με το θεραπευτή. Κάποιοι άλλοι έχουν ομαδική μορφή, όπου συμμετέχουν και άλλοι ασθενείς ή μέλη της δικής σου οικογένειας.

Η οικογενειακή θεραπεία που απευθύνεται σε σένα και στους συγγενείς σου είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική. Η οικογένεια είναι το βασικό φυσικό – υποστηρικτικό πλαίσιο για όλους μας. Δε θα πρέπει, όμως, να ξεχνάς ότι η ψύχωση έχει δραματικές επιπτώσεις και για την οικογένειά σου. Άρα και οι συγγενείς σου χρειάζονται φροντίδα και υποστήριξη. Αν μπορέσουν να κατανοήσουν την ασθένεια και τους τρόπους αντιμετώπισής της, θα βοηθηθούν και οι ίδιοι αλλά και εσύ, γιατί θα μπορέσουν να σε βοηθήσουν πιο αποτελεσματικά.

Μια άλλη θεραπευτική προσέγγιση, στην οποία σου δίνεται η ευκαιρία να βελτιώσεις τις κοινωνικές σου δεξιότητες, είναι η ομαδική. Όταν είσαι υπό την επήρεια ενός ψυχωσικού επεισοδίου είναι συχνά δύσκολο να δημιουργήσεις σχέσεις με άλλους ανθρώπους. Σε βρίσκουν επιθετικό, αβέβαιο για τον εαυτό σου, ντροπαλό, αγενή ή ανίκανο να εκφράσεις τα συναισθήματά σου με τον κατάλληλο τρόπο. Σε μια ομάδα όμως, μπορεί να μοιραστείς με τους άλλους τις καταστάσεις που σε ενοχλούν και αυτές που σε ευχαριστούν.

Είναι βοηθητικό να συζητήσεις με το γιατρό σου για το είδος της θεραπείας που είναι πιο κατάλληλο και αποτελεσματικό για τη δική σου περίπτωση.



ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Είναι πάντα χρήσιμο να ξέρεις τι σου συμβαίνει, ποιό είναι το πρόβλημά σου και πως αντιμετωπίζεται. Βοηθά επίσης όταν το γνωρίζουν οι γονείς, ο σύντροφος ή τα παιδιά σου. Βοηθά, όταν οι γονείς σου γνωρίζουν ότι δεν είναι ο τρόπος που σε μεγάλωσαν υπεύθυνος για την αρρώστια σου. Κι εσύ όμως πρέπει να καταλάβεις, ότι ευθύνεται η αρρώστια για τη δυσκολία σου να πάρεις πρωτοβουλίες. «Ψυχοεκπαίδευση» είναι να μαθαίνεις και να γνωρίζεις περισσότερο για το πρόβλημά σου. Η ψυχοεκπαίδευση σε βοηθά να κατανοήσεις την πραγματικότητα και να καταλάβεις καλύτερα τι σε βοηθά και τι όχι.



Όλες οι παραπάνω μορφές βοήθειας και υποστήριξης συμβάλλουν στην καλύτερη οργάνωση της ζωής σου, αποτελούν ένα καταφύγιο και ένα σταθερό σημείο αναφοράς από το οποίο μπορείς να κρατηθείς όταν είσαι μπερδεμένος. Επίσης, ανοίγουν το δρόμο προς τη θεραπεία και σε βοηθούν να αναπτύξεις τις δυνατότητές σου. Ηρεμούν τη σκέψη σου και δίνουν διέξοδο στη θλίψη σου. Έτσι, θ' αρχίσεις να συνειδητοποιείς ότι έχεις περάσει μια μεγάλη δοκιμασία που σε έχει σημαδέψει, η φυσιολογική θλίψη, όμως, είναι προτιμότερη από τις περίεργες ιδέες ή τις ψεύτικες ελπίδες.

*Μια ζεστή και απρόσμενη θλίψη,
ένα δέος και για τα πιο καθημερινά πράγματα,
η παρόρμηση να τραγουδήσω σε χορωδία,
και μετά να κλάψω με τη μελωδία,
όλα αυτά μαζί εμφανίστηκαν στο άρρωστο μυαλό μου.
Ένωσα λύπη και χαρά.*

M. Vasalis

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΨΥΧΩΣΗ;

Η ψύχωση είναι μια διαταραχή στη φυσιολογική λειτουργία του εγκεφάλου. Σχιζοφρένεια είναι ο όρος που χρησιμοποιείται όταν τα ψυχωσικά επεισόδια διαρκούν για μακρό χρονικό διάστημα. Η ιατρική επιστήμη μπορεί να δώσει αρκετές απαντήσεις για την ψύχωση, δεν μπορεί όμως να τις δώσει όλες. Τα ακριβή αίτια είναι ακόμη άγνωστα. Δεν υπάρχει ένας και μόνο βασικός αιτιολογικός παράγοντας. Η ψυχωσική διαταραχή φαίνεται να είναι το αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης μιας σειράς παραγόντων.

Ο εγκέφαλος παίζει κεντρικό ρόλο στην ανάπτυξη της ψύχωσης. Σε ασθενείς με ψύχωση έχουν καταγραφεί αλλοιώσεις στη δομή και τη λειτουργία του εγκεφάλου. Έχουν επίσης παρατηρηθεί αλλοιώσεις στη χημεία του. Αυτές οι οργανικές ανωμαλίες σχετίζονται με τις διαταραχές στο συναίσθημα και με το έλλειμμα στην πρόσληψη και προώθηση των πληροφοριών, που είναι τυπικές δυσλειτουργίες στην ψύχωση.

Οι πληροφορίες κυκλοφορούν στον εγκέφαλο με τη βοήθεια ορισμένων χημικών ουσιών που ονομάζονται **νευροδιαβιβαστές** (η ντοπαμίνη και η σεροτονίνη είναι οι δύο νευροδιαβιβαστές που παίζουν καθοριστικό ρόλο στην ψύχωση). Στους ασθενείς με ψύχωση, η χημική ισορροπία ανάμεσα στις δύο αυτές ουσίες είναι διαταραγμένη. Τα κατάλληλα φάρμακα μπορούν να επαναφέρουν τη φυσιολογική ισορροπία.

Οι ασθενείς με ψύχωση είναι **υπερβολικά ευαίσθητοι** στα ερεθίσματα ή στις αγχογόνες καταστάσεις που προέρχονται από το κοντινό τους περιβάλλον. Αυτή η προδιάθεση είναι ως ένα βαθμό κληρονομική. Αν κάποιος από τους στενούς σου συγγενείς έχει ψύχωση, διατρέχει μεγαλύτερο κίνδυνο να παρουσιάσεις αυτή την προδιάθεση, σε σχέση με τους ανθρώπους που δεν έχουν στενούς συγγενείς με ψύχωση.

Το **άμεσο περιβάλλον** και κυρίως η οικογένεια παίζουν βασικό ρόλο στην εξέλιξη και την πορεία της ψύχωσης. Τα υψηλά επίπεδα έντασης μέσα στην οικογένεια ή η συναισθηματική υπερεμπλοκή μελών της οικογένειας μπορούν να πυροδοτήσουν μια υποτροπή.


Οι ψυχώσεις **δεν είναι σπάνιες αρρώστιες**. Έτσι, δεν πρέπει να νοιώθεις μόνος. Οι πιθανότητες που έχει κάποιος να εκδηλώσει ψύχωση σε κάποια στιγμή της ζωής του έχουν υπολογιστεί 1 προς 100. Σε μια δεδομένη χρονική στιγμή 2-4 άνθρωποι στους 1000 νοσούν από σχιζοφρένεια.

Η σχιζοφρένεια εμφανίζεται σε όλες τις χώρες του κόσμου, σε όλους τους πολιτισμούς και σε όλες τις κοινωνικές τάξεις. Συνήθως εμφανίζεται σε σχετικά νεαρή ηλικία, κάπου ανάμεσα στα 18 και τα 30, με την ηλικία έναρξης να είναι ελαφρώς μικρότερη στους άνδρες απ' ό,τι στις γυναίκες.

νω τα φάρμακά μου κάθε μέρα και έξι βδομάδες βρίσκομαι σε μια πτέρυγα για τους ανθρώπους με ψύχωση.

τι κι αν λένε οι γιατροί, εξακολουτώ να πιστεύω τι δεν ανήκω εδώ. Όμως κατά ένα περίεργο τρόπο, έχω ξεκινήσει να κινώ αυτό το περίεργο μέρος σαν σπίτι μου.

Είναι αρκετά περίεργο.



Σε γενικές γραμμές, οι μέρες κυλούσαν ήσυχα... Τα πράγματα είχαν μπει σε μια ρουτίνα...

Άννα, πάρε το φάρμακό σου.



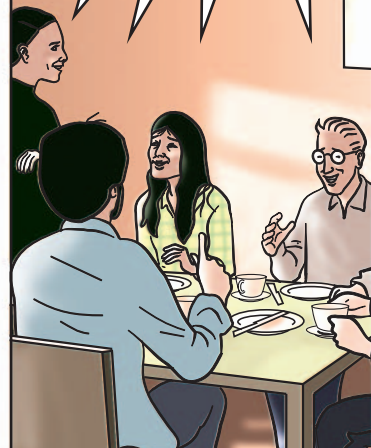
Αυτά τα χάπια τα μισώ. Είμαι πεπεισμένη ότι είναι σκέτο δηλητήριο.



Έλα τώρα! Ο John Lennon λέει: «Δώσε στα χάπια μια ευκαιρία!»



ΧΑ-ΧΑ-ΧΑ-ΧΑ-ΧΑ!



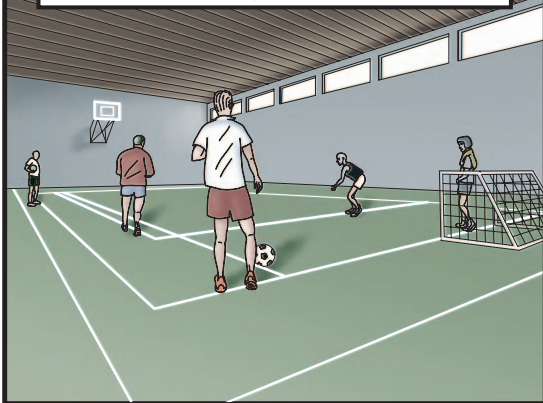
Ξαφνικά συνειδητοποίησα πόσος πολύς καιρός είχε περάσει από την τελευταία φορά που γέλασα. Και τώρα γελάω εδώ, στο νοσοκομείο...



Την ίδια στιγμή παρατήρησα ότι η Μαίρη δεν έσκασε ούτε ένα τόσο χαμόγελο. Δεν έδειχνε να αισθάνεται τίποτα και καθόταν εκεί χαμένη στις σκέψεις της μασουλώντας ανόρεκτα και με τρεμάμενα χέρια ένα σάντουιτς.

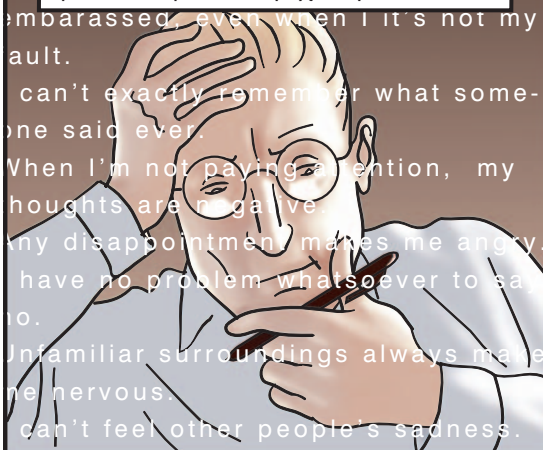


Μετά το πρωινό, σειρά είχε η φυσικοθεραπεία. Για μια ακόμη φορά μπορούσα, ως ένα βαθμό, να αφήσω τον εαυτό μου ελεύθερο.



Κατά τη διάρκεια της θεραπείας μέσω της τέχνης, έφτιαξα ένα απαισιόδοξο πορτρέτο του εαυτού μου. Ακόμη κι εγώ ξαφνιάστηκα...

Το απόγευμα καταπίαστκα με ορισμένα αρκετά κουραστικά ψυχολογικά τεστ.



Αργότερα, είχαμε μια ομαδική θεραπεία σκέτο αλαλούμ.

Εσύ Μαίρη τι πιστεύεις;

Μπορούμε να επανέλθουμε στο θέμα μας;

...

Τα έχω σιχαθεί πια αυτά τα χάπια!

Whisper words of wisdom,

Μετά από όλα αυτά έπεσα στο κρεβάτι μου ξερός. Σιγά - σιγά έβρισκα κάτι από τον παλιό μου εαυτό και ξεκίνησα να νιώθω πως βυθίζομαι...



... σε ένα λάκκο απ' τον οποίο δε θα μπορούσα ποτέ πια να βγω έξω. Από μακριά, άρχισαν να έρχονται ξανά οι ίδιες φωνές...



Την επομένη, μίλησα στον ψυχολόγο για αυτό το νέο «βύθισμα».

Παύλο, νομίζω ότι είναι μια αντίδραση σε ό,τι έχεις περάσει.



Στο κάτω - κάτω, μια τέτοιας μορφής ψύχωση είναι πολύ κουραστική. Σου έχει ρουφήξει σχεδόν όλη σου την ενέργεια. Συν το ότι αναγκάστηκες να διακόψεις τις σπουδές σου για να έρθεις εδώ εξαιτίας της. Είναι να μη σε ρίξει ψυχολογικά; Φυσικό είναι να έχεις τις μαύρες σου. Μπορείς όμως να το ξεπεράσεις. Μπορείς να πας καλύτερα.

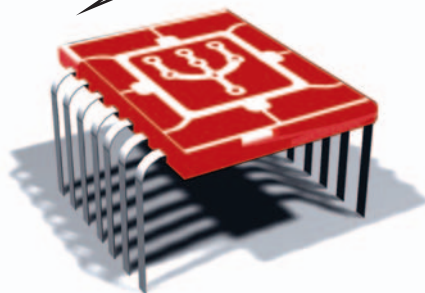


Εγώ και η 'ψύχωσή' μου! Γιατί στην ευχή νομίζετε όλοι ότι φαντάστηκα τα πάντα;

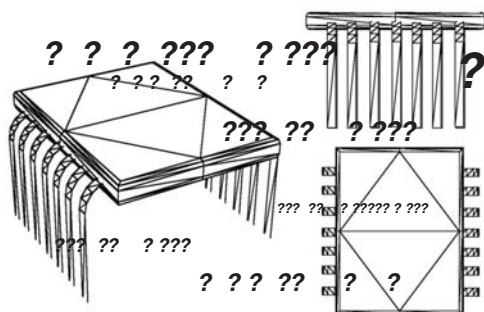
Τι κάνει εσένα τόσο σίγουρο ότι όλα ήταν όπως μας τα περιγράφεις;



Στην αρχή ένιωθα πως με κατασκόπευαν και πως κάτι έξω από μένα είχε τον απόλυτο έλεγχο του εαυτού μου. Όμως, αυτό το κάτι ήξερε τα πάντα για μένα, άρα θα έπρεπε να βρίσκεται μέσα μου. Αυτή τη δουλειά μπορεί να την κάνει μόνο ένα τσιπ εμφυτευμένο στον εγκέφαλό μου, που μεταδίδει και λαμβάνει πληροφορίες. Και «τσιπάκι στο μυαλό» μπορεί μόνο να σημαίνει «πείραμα», σωστά;



Συνεπώς, όλα ξεκίνησαν με ένα συναίσθημα. Τα υπόλοιπα όμως είναι σίγουρα υποθέσεις! Πως ξέρεις ότι είναι ένα τσιπ; Τι είδους τσιπ είναι αυτό; Πως σου το εμφύτευσαν; Ποιος το έκανε; Γιατί; Γιατί σε σένα; Και τι θέση έχουν σε όλα αυτά οι δορυφόροι;



Όλες αυτές οι ερωτήσεις του ψυχολόγου έσπειραν μέσα μου την αμφιβολία. Εξακολουθούσα ωστόσο να πιστεύω ότι κάτι πολύ ιδιαίτερο και τρομακτικό μου είχε συμβεί, όμως τώρα, δεν μου ήταν πια τόσο ξεκάθαρο τι ήταν αυτό το «κάτι».

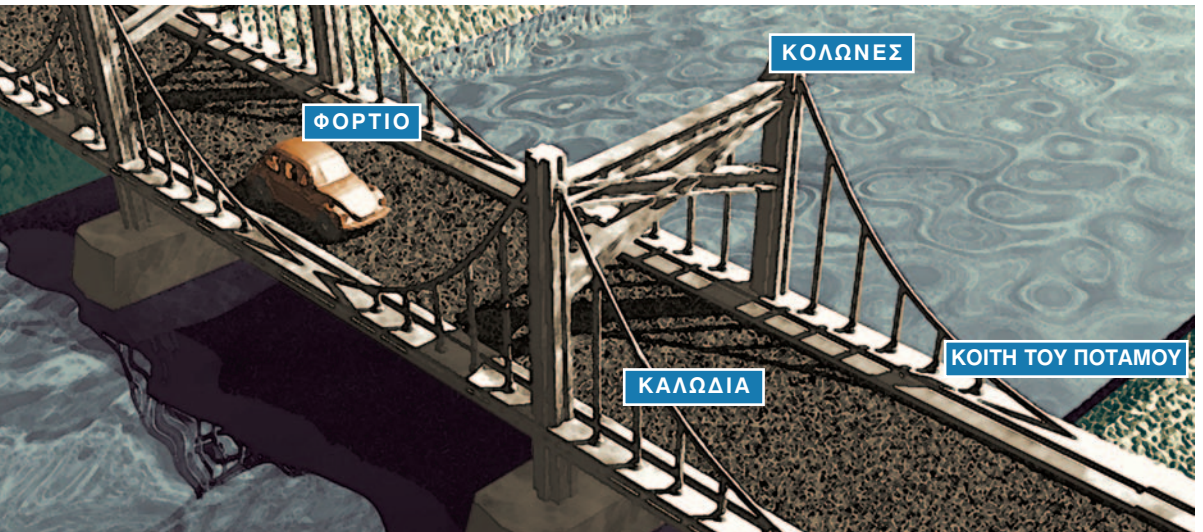


ΜΙΑ ΠΑΡΟΜΟΙΩΣΗ

Κάποιες φορές βοηθάει να δεις την ασθένεια με το δικό σου τρόπο. Έτσι μπορείς να κατανοήσεις μερικές πλευρές της πιο εύκολα.

Η ΓΕΦΥΡΑ

Φαντάσου τον άνθρωπο σαν μια γέφυρα. Όλοι μας έχουμε δυνατά και αδύνατα σημεία όπως ακριβώς μια γέφυρα. Όπως μια γέφυρα στηρίζεται στις όχθες του ποταμού, πάνω σε κολώνες και στύλους, ή μπορεί να κρέμεται από ατσάλενια καλώδια έτσι και για σένα τα σημεία στήριξης είναι η οικογένεια και οι φίλοι, το σχολείο, οι συμμαθητές σου και το κοινωνικό σου περιβάλλον. Είναι όμως και η προσωπικότητά σου, τα δυνατά σου σημεία αλλά και οι αδυναμίες σου: η ευφυΐα σου, οι αξίες και οι στάσεις σου, οι εμπειρίες σου (άλλοτε ευχάριστες και άλλοτε τραυματικές, άλλες τις έχεις αντιμετωπίσει και άλλες δεν τις έχεις ακόμη ξεπεράσει). Ο κορμός της γέφυρας είναι το σώμα σου και το μυαλό σου. Η ευαλωτότητα ενός ατόμου απέναντι στην ψύχωση εξαρτάται από πόσο γερός είναι ο κορμός της δικής σου γέφυρας.



Στη γέφυρα όμως ασκούνται και εξωτερικές δυνάμεις. Υφίσταται, για παράδειγμα, βαρύ φορτίο από την κίνηση των οχημάτων. Βρίσκεται στο έλεος των στοιχείων της φύσης. Το οδόστρωμά της αρχίζει να φθείρεται, τα καλώδια σκουριάζουν, η βάση στα τοιχώματα και την κοίτη του ποταμού μπορεί να διαβρωθεί και η γέφυρα να κινδυνεύει με κατάρρευση.

Το βάρος που πρέπει να αντέξει η γέφυρα είναι ανάλογο με τα προβλήματα που ενδέχεται να αντιμετωπίσεις στη ζωή σου όπως το στρες στη δουλειά ή τις σπουδές σου, τα έντονα συναισθήματα όταν ερωτεύεσαι ή όταν μια σχέση σου τελειώνει, την κριτική που δέχεσαι από συμμαθητές σου ή τις παράλογες απαιτήσεις από το κοντινό σου περιβάλλον, τα ατυχήματα, τις καθυστερήσεις σε διάφορες υποθέσεις, τις αναποδιές και δυσκολίες, την κατάχρηση ναρκωτικών, ή διάφορα οικονομικά και κοινωνικά προβλήματα.

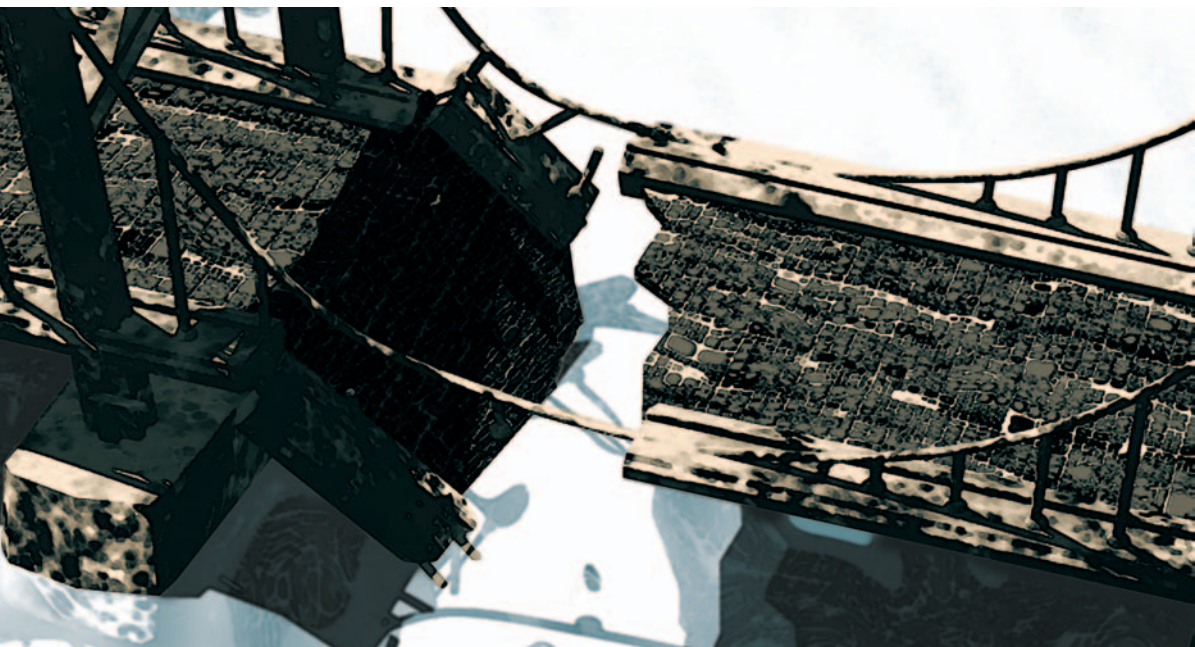




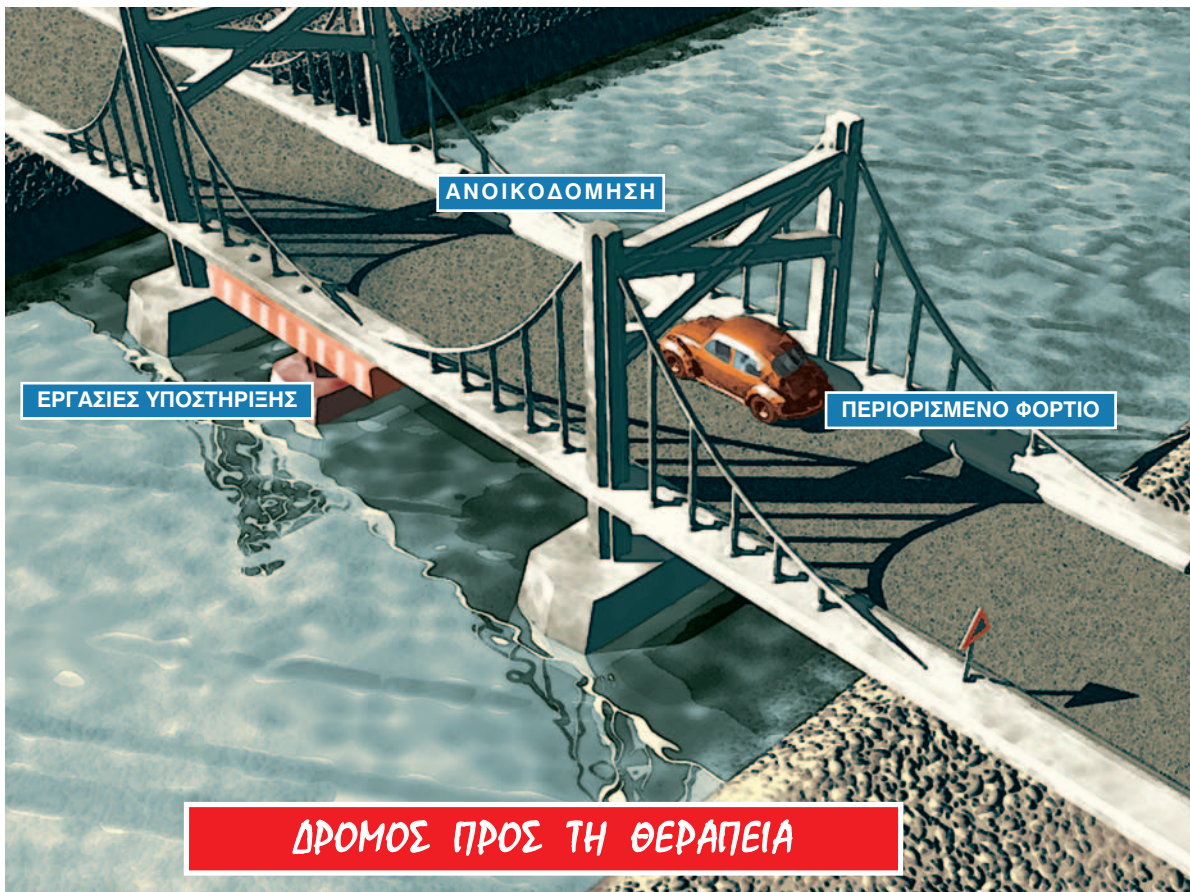
ΤΥΦΩΝΑΣ

ΠΟΜΠΗ ΦΟΡΤΗΓΩΝ

Οι περισσότερες γέφυρες σχεδιάζονται να αντέχουν δυνατές καταιγίδες ή ακόμα και θύελλες. Όχι όμως τυφώνες. Ένας τυφώνας σε συνδυασμό με κάποια ανύποπτη φθορά στο μπετόν ή στο μέταλλο μπορεί να προκαλέσει τις πρώτες ρωγμές. Και αν τότε περάσει πάνω από τη γέφυρα μια φάλαγγα από βαριά φορτηγά, μπορεί να τη σπάσει στα δυο. Κάπως έτσι μπορείς να φανταστείς τα πρώτα σημάδια μιας ψύχωσης, σαν έναν τυφώνα της ψυχής.



Η παρομοίωση της γέφυρας δείχνει επίσης τι συμβαίνει μετά από την ψύχωση. Τα φάρμακα και οι διάφορες μορφές θεραπείας επιδιορθώνουν τη «γέφυρα» και σε προστατεύουν από μια μεγαλύτερη βλάβη. Με τη σωστή στήριξη μπορείς να μάθεις να μειώνεις το βάρος που βάζεις στη γέφυρά σου. Για σένα αυτό σημαίνει θεραπεία για θέματα σχέσεων και κοινωνική πρόνοια για τα οικονομικά προβλήματα. Τα φάρμακα μπορούν να επιδιορθώσουν το κατεστραμμένο οδόστρωμα της γέφυρας και ίσως ακόμα να δημιουργήσουν καινούρια καλώδια και καινούριες κολώνες ώστε να στηρίζεται καλύτερα. Για σένα αυτό σημαίνει υποστήριξη από την οικογένεια και τους φίλους, ικανοποιητική απασχόληση, ατομική θεραπεία, καθορισμένο πρόγραμμα καθημερινών δραστηριοτήτων...



Παρόλ' αυτά, κάποια κομμάτια της γέφυρας μπορεί να ξεκολλήσουν και να τα παρασύρει το ποτάμι. Αυτά είναι τα δευτερεύοντα συμπτώματα της ασθένειας και οι πιθανοί περιορισμοί που μπορεί να εξακολουθούν να υπάρχουν ακόμη και μετά την ψύχωση. Όσο για την επικείμενη ευαλωτότητα, όποιος έχει αντιμετωπίσει κάποια στιγμή στη ζωή του την ψύχωση, πρέπει να μάθει να ζει με αυτή. Με λίγη τύχη, ωστόσο, η γέφυρα θα παραμείνει λειτουργική.

ΜΕΡΙΚΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΑΚΟΜΑ



ΤΟ ΒΟΥΝΟ

Μπορείς να συγκρίνεις τη διαδρομή της ζωής με την ανάβαση ενός βουνού. Ένα δύσκολο ταξίδι με εμπόδια. Αν είσαι κατάλληλα προετοιμασμένος και σε καλή κατάσταση, δε θα αντιμετωπίσεις πρόβλημα. Η φυσική σου κατάσταση θα καθορίσει πόσο βαρύ θα είναι το σακίδιό σου και η κλίση του εδάφους, το ρυθμό ανάβασης.

Αλλά όσο δυνατός κι αν είσαι, μπορεί να χρειαστεί να αντιμετωπίσεις καιταιγίδες και χιονοθύελλες. Σε τόσο δύσκολες συνθήκες είναι καλό να προσλάβεις έναν έμπειρο οδηγό.



Η ΒΑΡΚΑ

Το άτομο που είναι ευάλωτο στην ψύχωση μπορεί να συγκριθεί με μια βάρκα. Μπορεί η βάρκα να μην είναι σωστά φτιαγμένη και να αρχίσει να μπάζει νερά ή και να βυθιστεί. Μπορεί επίσης, να τη φορτώσεις υπερβολικά ώστε να πλέει πολύ χαμηλά και να γεμίσει νερά με το πρώτο μεγάλο κύμα που θα σηκωθεί. Αν πάλι, το σύστημα πλοήγησης είναι ελαττωματικό, τότε η βάρκα θα φύγει εκτός πορείας ή θα εξωκείλει στα ρηχά.



Η ΚΑΡΔΙΑ

Τα άτομα που έχουν κληρονομήσει την προδιάθεση στην ψύχωση, μπορούν να συγκριθούν με τα άτομα που πάσχουν από την καρδιά τους. Αν κάποιος γεννηθεί με βλάβη στην καρδιά δε σημαίνει κατ' ανάγκη ότι η βλάβη είναι μη αναστρέψιμη, εφόσον το άτομο προσέχει και ακολουθεί έναν υγιεινό τρόπο ζωής.



Ο ΔΙΑΒΗΤΗΣ

Η ψύχωση μπορεί να συγκριθεί και με το διαβήτη. Μια μικρή ανωμαλία στα επίπεδα γλυκόζης του αίματος μπορεί να έχει πολύ σοβαρές επιπτώσεις. Ωστόσο, αν τα συμπτώματα ελέγχονται, ακολουθείται η κατάλληλη διαίτα και χορηγείται έγκαιρα η σωστή δόση ινσουλίνης, ο οργανισμός μπορεί να λειτουργεί εξαιρετικά καλά για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα, και ίσως για μια ολόκληρη ζωή.



ΗΛΕΚΤΡΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ

Το νευρικό σύστημα είναι σαν ένα γιγαντιαίο ηλεκτρικό ή τηλεφωνικό δίκτυο. Στην πραγματικότητα, λειτουργεί με μικροσκοπικά ηλεκτρικά ρεύματα. Αυτό που συμβαίνει στην ψύχωση είναι ότι κάτι δεν πάει καλά στο δίκτυο. Το πρόβλημα εντοπίζεται σε μια ελαττωματική σύνδεση ή σε κάποιο φθαρμένο καλώδιο. Έτσι έχουμε υπερφόρτωση του δικτύου ή και βραχυκύκλωμα. Τότε, οι «σπίθες» της ψύχωσης φουντώνουν και το σύστημα καταρρέει, άλλοτε προσωρινά και άλλοτε για πάντα.

ήμερα έκλεισα τα 21. Κάτω από άλλες συνθήκες
α το μάρτυρα, όμως τώρα δε σημαίνει τίποτα
για μένα. Περίω τα 21α γενέθλιά μου σε ένα
νοσοκομειακό δάλαμο. Το πιο περίεργο είναι πως
δε δέλω και να βρω έξω. Νιώω τόσο
κουρασμένος, τόσο άδειος, τόσο εξουδεωμένος.
Όλη η ευχαρίστηση που αιτλούσα από τη
θεραπεία πριν από μερικές εβδομάδες, τώρα
«πέταξε». Παράλα αυτά προτιμώ να βρισκομαι εδώ,
από το να χωρίσω πίσω και να βρεθώ ανάμεσα
σε όλους αυτούς τους ανθρώπους, με τις κιλιάδες
ερωτήσεις και να πιέζω τον εαυτό μου να
συμπεριφέρεται φυσιολογικά, ακόμη κι αν ξέρω
πως μέσα μου νοιώ. Μου είναι αδύνατο να δω
πως μπορώ να ξεφύγω από αυτή την κατάσταση.



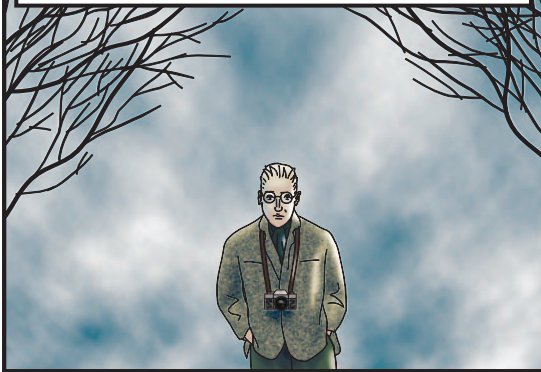
Η φωτογραφική μου μηχανή, μια Focus SA 320, με έφερε στα συγκαλά μου. Με έκανε να νιώσω ότι μπορώ ξανά να κάνω κάτι, ή τουλάχιστον να προσπαθήσω.



Φωτογράφιζα όποιον μπορείς να φανταστείς...



Στο κάτω-κάτω, η φωτογραφία ήταν το πάθος μου και ήταν κάτι που πάντα ήθελα να δω και επαγγελματικά. Σιγά-σιγά η λήψη φωτογραφιών με τράβηξε έξω απ' το θάλαμο, στη φύση. Είχε ήδη αρχίσει να μυρίζει άνοιξη...



Κατόπιν, η κοινωνική λειτουργός του τμήματος τηλεφώνησε στον Παπαδόπουλο, τον άνθρωπο που φοβόμουν...

Σύμφωνοι λοιπόν. Μόλις επιστρέψει σπίτι του, μπορεί να συνεχίσει τις σπουδές του. Όμως θα πρέπει να επαναλάβει την περσινή χρονιά.



Τώρα που είχαν γίνει οι απαραίτητες ρυθμίσεις από το νοσοκομείο για μένα και τη θεραπεία μου, μπορούσα πια να με φανταστώ να φεύγω.

Το τελευταίο βράδυ μου στο νοσοκομείο, τράβηξα μια ομαδική φωτογραφία των φίλων μου στο δωμάτιο μουσικοθεραπείας.



Δεν τα έμαθες; Η Άννα χθες βράδυ το 'σκασε.



Που είναι η Άννα;

	6	18	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	



ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Το κλειδί για τη θεραπεία της ψύχωσης βρίσκεται σε 4 συνιστώσες: τη φαρμακευτική αγωγή, την ατομική ψυχοθεραπεία, την αποκατάσταση και την υποστήριξη από και προς την οικογένεια. Ανάλογα με τις δικές σου ανάγκες, θα χρειαστείς λιγότερο ή περισσότερο από το κάθε «συστατικό».

Με τα φάρμακα θα μπορέσεις να ζήσεις πιο φυσιολογικά. Τα φάρμακα είναι όμως σαν ένα μπαστούνι: το χρησιμοποιείς για να στηριχθείς πάνω του. Το περπάτημα, ωστόσο, είναι κάτι που πρέπει να το κάνεις μόνος. Ακόμη κι αν τα αντιψυχωσικά φάρμακα σε βοηθούν να ζήσεις φυσιολογικά, το να ζήσεις τη ζωή σου είναι κάτι που πρέπει να κάνεις μόνος. Η στήριξη από την οικογένεια και τους φίλους σου είναι εξίσου σημαντική με τα φάρμακα. Πολύ σημαντική είναι και η επιστημονική υποστήριξη, με τη μορφή θεραπείας, από τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας.

ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΝΑ ΖΕΙΣ

Υπάρχουν πολλά είδη θεραπείας, όμως κανένα από αυτά δε δίνει όλες τις απαντήσεις. Το πιο σημαντικό είναι να βρεις ένα γιατρό ή θεραπευτή που να μπορείς να εμπιστευτείς και να νιώθεις άνετα μαζί του. Εκείνος θα σε βοηθήσει να ξαναβρεις την αυτοπεποίθησή σου, να αναλάβεις τις ευθύνες σου και να προσέχεις τον εαυτό σου.

Ακόμη και αν αυτό μοιάζει προφανές, στην πραγματικότητα όλα τα παραπάνω είναι πολύ δύσκολα όταν είσαι κάτω από την επήρεια της ψύχωσης. Η διαδικασία είναι αργή και η πρόοδός σου θα γίνεται σταδιακά, με μικρά βήματα. Μπορεί να χρειάζεται να πηγαίνεις σε κάποιο νοσοκομείο ημέρας ή κάποιο κέντρο ψυχοκοινωνικής στήριξης.

Αυτό θα μπορούσε να είναι ένα πρώτο βήμα για να βρεις δουλειά ή να επιστρέψεις στις σπουδές σου. Αν μένεις ακόμα με τους γονείς σου, αυτό θα μπορούσε να είναι ένα ενδιάμεσο βήμα μέχρι να βρεις κάπου αλλού στέγη, πιθανά σε ένα προστατευόμενο διαμέρισμα.

Η θεραπεία μπορεί ακόμη να σε βοηθήσει να συνειδητοποιήσεις τι μπορείς να καταφέρεις και τι όχι. Σου μαθαίνει να αναπτύσσεις τις ικανότητές σου και να αντιμετωπίζεις την απογοήτευση που νιώθεις όταν έρχεσαι αντιμέτωπος με πράγματα που ίσως τώρα να μην μπορείς να κάνεις.

Η θεραπεία σε μαθαίνει πως να αντιμετωπίζεις τα βαθύτερα συναισθήματά σου, σε βοηθά να κατανοήσεις καλύτερα τα συμπτώματα της ψύχωσης αλλά και να δώσεις στην ψύχωση μια θέση στη ζωή σου. Ο απώτερος στόχος είναι να έχεις μια καλύτερη και πιο ολοκληρωμένη εικόνα αυτού που σου συμβαίνει και να μάθεις να αντιμετωπίζεις και να ζεις με τα προβλήματά σου.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Μερικές φορές, τα συναισθήματα μπορεί να είναι ιδιαίτερα έντονα. Για παράδειγμα, οι γονείς, ο σύντροφος ή τα αδέρφια σου, λόγω της βαθιάς τους ανησυχίας για την κατάστασή σου, μπορεί να αντιδράσουν με υπερβολική έκφραση των συναισθημάτων τους. Αυτό τους οδηγεί σε μια υπερπροστατευτική συμπεριφορά, την οποία μπορεί να βρίσκεις ασφυκτική. Εσύ πρέπει, όμως, να μιλάς ανοιχτά για αυτά που νιώθεις. Σειρά ερευνών μας έχει διδάξει ότι τα υψηλά επίπεδα εκφραζόμενου συναισθήματος στο στενό περιβάλλον επιδρούν αρνητικά στην εξέλιξη της νόσου και αυξάνουν τον κίνδυνο υποτροπής.

ΑΝΑΖΗΤΩΝΤΑΣ ΤΗ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ

Πρέπει να μάθεις να μην ανησυχείς για καταστάσεις που συνήθως προκαλούν ένταση, άγχος, έντονα συναισθήματα ή σύγχυση. Άγχος, για παράδειγμα, μπορεί να προκαλέσουν οι αλλαγές: ένα καινούριο σπίτι, ένας καινούριος προϊστάμενος ή ένας νέος δάσκαλος, μια εξέταση, ένας καινούργιος έρωτας, οι διακοπές ή ένα επαγγελματικό ταξίδι σε ένα καινούργιο μέρος... όλα αυτά μπορεί να σε κλονίσουν.

Η τέχνη να κρατάς τις ισορροπίες βασίζεται σε μερικά απλά πράγματα. Πρώτον πρέπει να δώσεις βάση στη φυσική σου κατάσταση: φρόντισε να κρατιέσαι σε φόρμα. Προσπάθησε να κοιμάσαι καλά το βράδυ και προσπάθησε να κάνεις κάτι κατά τη διάρκεια της μέρας που να σε κρατάει σε ένα πρόγραμμα. Μάθε να αναγνωρίζεις τις καταστάσεις που προκαλούν άγχος (στο σπίτι, το σχολείο, την εργασία, ή το κέντρο ημέρας) και να τις αντιμετωπίζεις εποικοδομητικά.

Οργάνωσε τη ζωή σου χρησιμοποιώντας ένα ημερήσιο πρόγραμμα δραστηριοτήτων. Κάνε μια συμφωνία με τον εαυτό σου ότι θα το τηρείς. Αξιοποίησε δημιουργικά το χρόνο σου. Οι καθημερινές δραστηριότητες δίνουν στη ζωή νόημα. Φρόντισε τους φίλους, το σύντροφό σου και την οικογένειά σου και θα σε φροντίσουν και αυτοί με τη σειρά τους. Φρόντισε επίσης το σώμα σου. Η υπερβολική χρήση αλκοόλ ή καπνού διαταράσσει την ήδη ευαίσθητη ισορροπία ανάμεσα στο σώμα και το μυαλό σου. Μην παίρνεις ναρκωτικά γιατί περιπλέκουν και επιβραδύνουν τη θεραπεία σου. Μπορεί ακόμη και να πυροδοτήσουν νέο επεισόδιο. Βρες τι σε ηρεμεί. Απόφυγε τις υπερβολικά πιεστικές καταστάσεις. Κάνε πράγματα που σε ηρεμούν, όπως να ακούς την αγαπημένη σου μουσική, να διαβάζεις ένα καλό βιβλίο ή να κάνεις βόλτες στο πάρκο. Ζήσε το κάθε λεπτό που περνάει και απόλαυσε την κάθε στιγμή. Προσπάθησε να μην απομακρύνεσαι από τον κοινωνικό σου περίγυρο. Βρες ένα χόμπι, μια δουλειά (ακόμη και εθελοντική) ή συνέχισε τις σπουδές σου, έτσι ώστε να βρίσκεσαι σε επαφή με άλλους ανθρώπους. Μάθε να θέτεις αλλά και να τηρείς συμφωνίες έτσι ώστε να συνεχίσεις να αναλαμβάνεις υπευθυνότητες, ανεξάρτητα από το πόσο μικρές μπορεί να είναι.

ΕΝΗΜΕΡΩΣΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΣΟΥ

Η τελευταία πινελιά της θεραπείας είναι η ψυχοεκπαίδευση. Έχεις κάθε δικαίωμα να μάθεις τι ακριβώς δεν πηγαίνει καλά σε σένα, ποιά είναι η αρρώστια σου και τι μπορείς να κάνεις για να την αντιμετωπίσεις. Έχεις το δικαίωμα να μάθεις ποια φάρμακα και ποιες θεραπείες είναι αποτελεσματικές και πως ασκούν τη δράση τους. Τέλος, έχεις δικαίωμα να μάθεις ποια αποτελέσματα και ποιες ανεπιθύμητες ενέργειες πρέπει να περιμένεις.

ΦΑΡΜΑΚΑ

Τα φάρμακα είναι ένας από τους θεμελιώδεις λίθους στη θεραπεία της ψύχωσης. Τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται, όπως υποδεικνύει και το όνομά τους, είναι τα «αντιψυχωσικά». Τα αντιψυχωσικά φάρμακα μειώνουν τις παραληρητικές ιδέες και τις ψευδαισθήσεις, κάνουν τις φωνές μέσα στο κεφάλι σου να σιωπάσουν και τις αλλόκοτες ιδέες σου να εξαφανιστούν. Έτσι, νιώθεις λιγότερο μπερδεμένος, λιγότερο αγχωμένος και λιγότερο ανήσυχος και σιγά-σιγά θα ξαναρχίσεις να σκέφτεσαι λογικά. Θα είσαι έτσι καλύτερα εξοπλισμένος για να αντιμετωπίσεις το άγχος που σου προκαλεί ο εσωτερικός σου κόσμος και η καθημερινή σου ζωή.

ΑΡΓΑ ΑΛΛΑ ΣΤΑΘΕΡΑ

Τα αντιψυχωσικά φάρμακα δεν είναι η θαυματοουργή εκείνη θεραπεία που θα δώσει άμεσα αποτελέσματα. Δρουν αργά. Μπορεί να περάσουν αρκετές εβδομάδες πριν αρχίσεις να βλέπεις τα αποτελέσματα της θεραπείας.

Υπάρχει όμως και η άλλη όψη του νομίσματος. Αν σταματήσεις τη φαρμακευτική αγωγή, τα ευεργετικά αποτελέσματα της θεραπείας θα αργήσουν να «φύγουν». Μπορεί έτσι να θεωρήσεις ότι δε χρειάζεσαι πια τα φάρμακα για να είσαι καλά. Αυτό όμως δεν είναι παρά μια πλάνη. Τα αντιψυχωσικά φάρμακα δεν «ελέγχουν» μόνο την ψύχωση, αλλά προλαμβάνουν τις υποτροπές και την επιδείνωση των συμπτωμάτων. Γι' αυτό το λόγο θα πρέπει να παίρνεις αυτά τα φάρμακα για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα, καμιά φορά ίσως και για την υπόλοιπή σου ζωή. Έτσι θα αποφεύγεις τις υποτροπές και θα ζεις μια κατά το δυνατόν κανονική ζωή.

ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

Όλα ανεξαιρέτως τα φάρμακα, ακόμη και μια απλή ασπιρίνη, έχουν ανεπιθύμητες ενέργειες. Από τον κανόνα αυτό δεν εξαιρούνται ούτε τα αντιψυχωσικά. Οι πιο συνηθισμένες ανεπιθύμητες ενέργειες των κλασικών αντιψυχωσικών φαρμάκων (παλαιότερα αναφέρονταν ως νευροληπτικά) είναι οι εξωπυραμιδικές παρενέργειες όπως μυϊκή ακαμψία, τρόμος, κράμπες ή κινητική ανησυχία, κυρίως στα πόδια (σαν να θες να κινείσαι συνέχεια). Άλλες πιθανές παρενέργειες είναι η υπνηλία, η αύξηση βάρους, η χαμηλή πίεση, η αρρυθμία, διαταραχές της εμμήνου ρύσεως ή σεξουαλικές δυσλειτουργίες. Τα νεότερα αντιψυχωσικά όμως έχουν σημαντικά λιγότερες παρενέργειες. Το είδος και η σοβαρότητα των παρενεργειών διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Σε ορισμένους ασθενείς οι ανεπιθύμητες ενέργειες είναι περισσότερο δυσάρεστες από ό,τι σε κάποιους άλλους. Γενικά, όσο αυξάνεται η δόση, τόσο αυξάνονται και οι παρενέργειες. Αυτό που πρέπει να γνωρίζεις ως ασθενής είναι ότι όταν ξεκινήσεις τη θεραπεία, ο γιατρός σου θα φροντίσει να βρει ποια είναι τα κατάλληλα φάρμακα και ποιες οι σωστές δόσεις για τη δική σου περίπτωση. Αυτό μπορεί να μην είναι τόσο απλό όσο ακούγεται: η δοσολογία που για έναν ασθενή είναι πολύ μεγάλη, για κάποιον άλλον μπορεί να είναι πολύ μικρή.

ΚΑΠΟΙΑ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΦΑΡΜΑΚΑ

Η ψύχωση συχνά συνοδεύεται και από άλλα συμπτώματα. Για την ανακούφιση συμπτωμάτων όπως η νευρική κατάσταση, το άγχος ή η διέγερση, πιθανά να είναι απαραίτητη η λήψη κάποιου αγχολυτικού (βενζοδιαζεπίνη). Τα φάρμακα αυτά δεν ασκούν ουσιαστική επίδραση στην ψύχωση αυτή καθαυτή, μπορούν όμως να σε κάνουν να νιώσεις πιο ήρεμος μέχρι να αρχίσει η δράση των αντιψυχωσικών.

Κατά τη διάρκεια και κυρίως μετά από ένα ψυχωσικό επεισόδιο μπορεί να νιώσεις κατάθλιψη. Σε αυτή την περίπτωση ενδείκνυται η χορήγηση αντικαταθλιπτικών. Στην περίπτωση που υποφέρεις από σημαντικές διαταραχές της διάθεσης (τη μία πετάς στα σύννεφα, την άλλη είσαι στις μαύρες σου) μπορεί να είναι χρήσιμο να προστεθεί στη φαρμακευτική σου αγωγή ένα σταθεροποιητικό της διάθεσης.

Στους ασθενείς που, μετά τη λήψη των αντιψυχωσικών, εμφανίζεται τρεμούλιασμα (τρόμος) ή δυσκαμψία, συχνά χορηγούνται αντιπαρκινσονικά φάρμακα.

«ΕΥΠΝΗΜΑΤΑ»

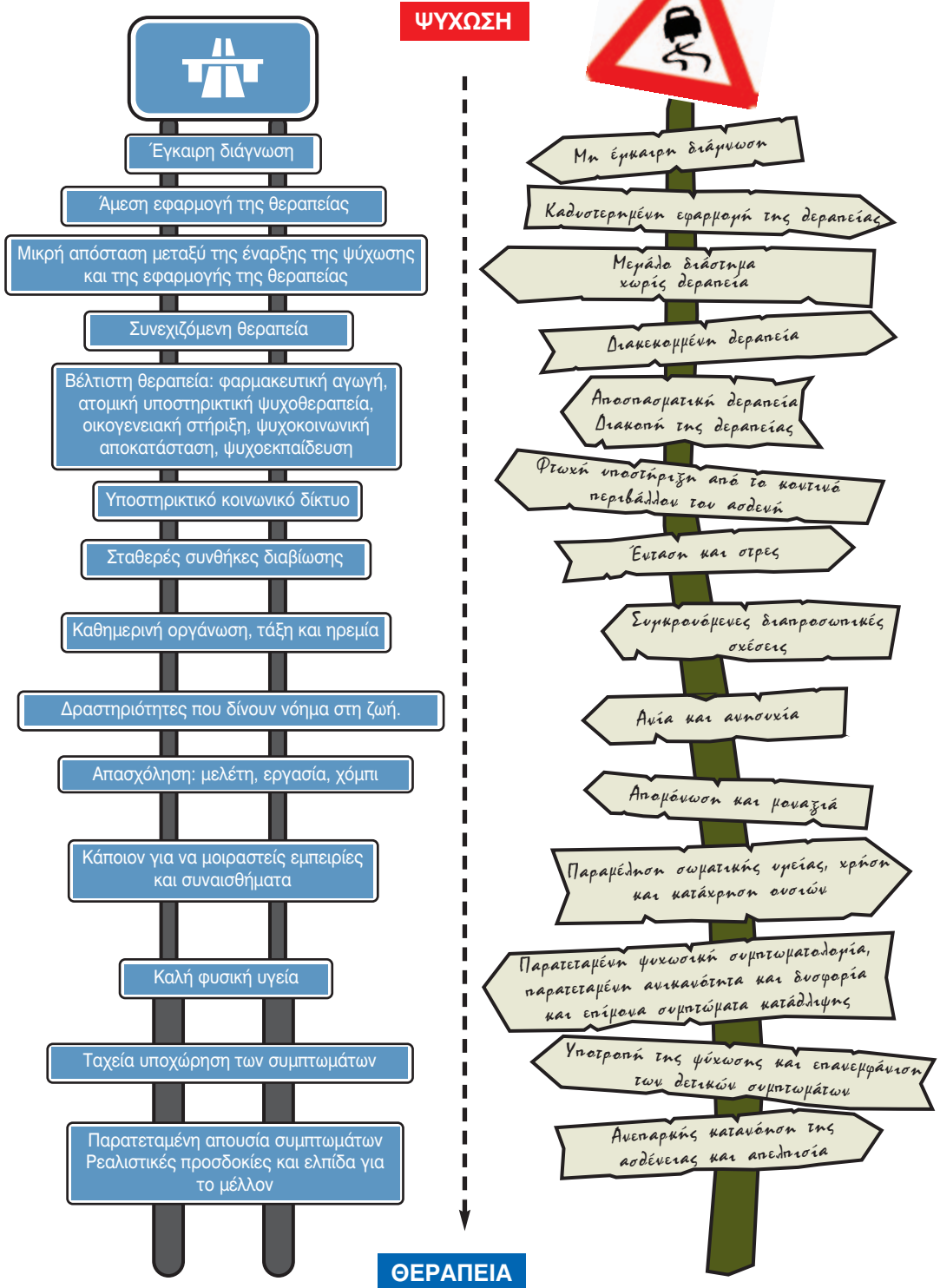
Μερικοί άνθρωποι νιώθουν τόσο καλά έπειτα από μια επιτυχημένη φαρμακευτική αγωγή που πιστεύουν ότι η αρρώστια και τα προβλήματα είναι παρελθόν και μπαίνουν στον πειρασμό να «βάλουν πολλά καρπούζια κάτω από την ίδια μασχάλη». Οι συγγενείς και οι φίλοι, που ανυπομονούν να τους ξαναδούν να ζουν φυσιολογικά, όσο πιο γρήγορα γίνεται, καμιά φορά τους πιέζουν προς αυτή την κατεύθυνση. Όμως όταν τα πράγματα δεν πηγαίνουν συνέχεια καλά, όπως τα περίμεναν, τότε ακολουθούν συναισθήματα απογοήτευσης, ματαίωσης ή και κατάθλιψης.

Η κατάθλιψη συχνά έπεται της ψύχωσης. Όταν οι ασθενείς συνειδητοποιούν ότι μπορεί μεν να ξαναβρήκαν τον εαυτό τους, αλλά ένα μεγάλο κομμάτι αυτού χάθηκε γιατί κάτι πολύ σοβαρό τους έχει συμβεί, τότε νιώθουν μεγάλη θλίψη. Καμιά φορά το συναίσθημα της κατάθλιψης είναι τόσο βαθύ που αρχίζουν να κάνουν σκέψεις αυτοκτονίας.

Αν σου συμβεί κάτι τέτοιο, επικοινωνήσε αμέσως με το γιατρό σου ή τη θεραπευτική ομάδα. Μην ξεχνάς ότι η κατάθλιψη δεν είναι παρενέργεια της φαρμακευτικής αγωγής αλλά μέρος της πορείας της νόσου.

Γι' αυτό, με σύμμαχό σου τα φάρμακα, παίρνε τα πράγματα με το μαλακό. «Σπεύδε βραδέως!». Μην τρέχεις, αλλά και μην πηγαίνεις υπερβολικά αργά. Προσπάθησε να μην κάνεις πάρα πολλά καινούργια και συναρπαστικά σχέδια, αλλά ούτε και πολύ λίγα. Το κλειδί είναι να κάνεις μικρά αλλά σταθερά βήματα σε καθετί. Βήμα - βήμα, λοιπόν, θα μάθεις να είσαι πιο δυνατός, να παίρνεις πρωτοβουλίες, να γίνεις πιο κοινωνικός, να κάνεις νέες σχέσεις, να ξαναβρείς την αυτοπεποίθησή σου και τελικά να ξαναβρείς τον παλιό σου εαυτό. Σε όλη αυτή τη διαδικασία είναι απαραίτητη η υποστήριξη από την οικογένεια, τους φίλους και τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας που έχουν αναλάβει τη φροντίδα σου.

Ο ΔΡΟΜΟΣ ΠΡΟΣ ΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ



Ήταν σα να γύριζα από το μέτωπο. Ένωθα τόσο χαρούμενος που ήμουν πάλι πίσω στο σπίτι...



...και δεν ήμουν ο μόνος...

Δε χρειάζεται να ανησυχείς τόσο, παιδί μου. Καλύτερα να ηρεμήσεις λίγο από δω και πέρα.

RING!
RING!

Χαίρομαι τόσο πολύ που έχω πάλι κοντά μου τον αδερφό μου! Ανησύχησα τόσο πολύ.

Πάυλο, έχεις τηλέφωνο!

Γειά σου Έλενα! Πώς τα πας;

Σινεμά; Έγινε!

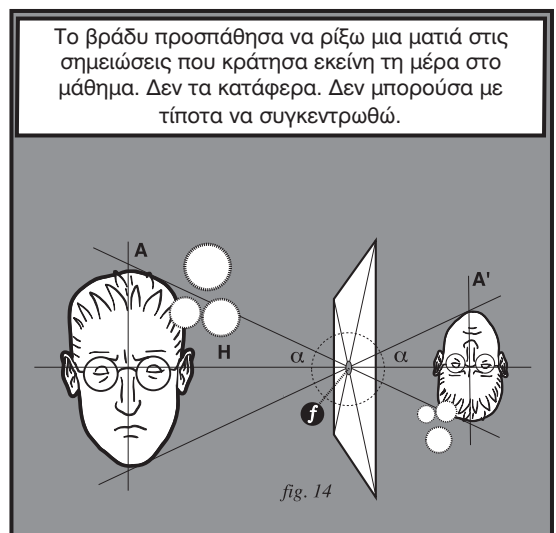
Η ταινία ήταν μάπα αλλά το ευχαριστήθηκα.

ΜΠΑΜ!
ΜΠΑΜ!

Μετά το σινεμά...
Πάμε για καμιά μπύρα;

Όχι, δεν επιτρέπεται να πινω αλκοόλ μαζί με τα φάρμακά μου...

Ωωωχ! Ξέχασα να πάρω τα χάπια μου!



Κάθε δυο βδομάδες είχα ραντεβού με τον ψυχίατρο και τον ψυχολόγο. Κάποιες φορές ζητούσαν και από τους γονείς μου να έρχονται μαζί.

Ο δρόμος για την ανάρρωσή σου, Παύλο, είναι ανοικτός! Αν όμως δεις ότι δυσκολεύεσαι να κοιμηθείς ή έχεις πολύ άγχος ή αν παρατηρήσεις κάποια άλλα προειδοποιητικά σημάδια, τηλεφώνησέ μου.



Έξω από το νοσοκομείο συνάντησα έναν παλιό μου γνωστό.

Α! Ο Γιώργος! Πως τα πας;

Αυτή την περίοδο μένω σε προστατευμένο διαμέρισμα και προσφέρω λίγη εθελοντική εργασία. Αλλά είμαι καλά. Και με λίγη βοήθεια από τους φίλους μου...



Η Μαίρη πως τα πάει;

Α, είναι ακόμη στο νοσοκομείο. Τα πράγματα είναι δύσκολα. Ελπίζω να τα πάει καλύτερα.

Η Άννα;



Η Άννα, θυμάσαι ότι το είχε σκάσει, ε; Ε, λοιπόν, πήρε με τις χούφτες τα φάρμακά της, στο διαμέρισμά της, προσπαθώντας να αυτοκτονήσει.



Ευτυχώς, τη βρήκε εγκαίρως ο σπιτονοικοκύρης της. Τώρα είναι πάλι στο νοσοκομείο, μόνο που αυτή τη φορά, στο κλειστό ψυχιατρικό τμήμα. Την πήγαν αναγκαστικά εκεί.



Οι ιστορίες του Γιώργου με τάραξαν. Θα μπορούσε αυτό άραγε να συμβεί και σε μένα; Ορκίζομαι στη ζωή μου ότι οι τρελόγιατροι δε θα με πιάσουν.



ΠΟΡΕΙΑ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ

Η πρόγνωση και η πορεία της ψύχωσης ποικίλουν. Το πρώτο επεισόδιο συνήθως είναι απρόβλεπτο. Αυτό όμως δε σημαίνει ότι έρχεται και απροειδοποίητα. Βέβαια, τα πρώτα σημάδια είναι τόσο αόριστα που δε σε παραπέμπουν αναγκαστικά στην ψύχωση. Όμως, παρά όλα αυτά, όταν τα φέρνεις στο μυαλό σου, δεν μπορείς παρά να νιώσεις ότι «έπρεπε πραγματικά να είχα καταλάβει τι έρχεται».

Αυτά τα «αόριστα» συμπτώματα αναπτύσσονται στην πρόδρομη φάση της ασθένειας, κατά τη διάρκεια της οποίας τα πρώιμα προειδοποιητικά σημάδια ενός επερχόμενου ψυχωσικού επεισόδιο γίνονται όλο και πιο εμφανή. Στο πρώτο επεισόδιο μπορεί να μη σου είναι ακόμη αρκετά ξεκάθαρο ότι πρέπει να αναζητήσεις ιατρική βοήθεια. Όταν όμως έρθουν τα επόμενα επεισόδια, τότε ξέρεις ότι δεν έχεις άλλη επιλογή από το να πας στο γιατρό. Τα πρώιμα σημεία και συμπτώματα δίνουν κατόπιν τη θέση τους στην ψύχωση.

Συνήθως, το άτομο αναζητά και βρίσκει βοήθεια έπειτα από μια σημαντική καθυστέρηση, όταν πια τα συμπτώματα είναι σοβαρά και αδύνατον να αντιμετωπισθούν στο σπίτι. Εξαιτίας του γεγονότος αυτού, το πρώτο ψυχωσικό επεισόδιο συχνά έχει σαν κατάληξη την εισαγωγή του ασθενή στο νοσοκομείο.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΑΙ ΠΟΡΕΙΑ ΤΗΣ ΨΥΧΩΣΗΣ

Η κατάσταση συνήθως ξεκινά να βελτιώνεται χάρη στα φάρμακα, την ξεκούραση και τις υπόλοιπες θεραπευτικές προσεγγίσεις. Σε ένα μεγάλο αριθμό περιπτώσεων υπάρχει πλήρης θεραπεία. Όταν χορηγείται έγκαιρα η κατάλληλη θεραπευτική αγωγή, τότε εννέα στους δέκα ασθενείς με ψύχωση έχουν πολύ καλή έκβαση. Δυστυχώς όμως, τις περισσότερες φορές η θεραπεία ξεκινά με καθυστέρηση και σε αυτές φυσικά τις περιπτώσεις τα αποτελέσματα δεν είναι και τόσο ενθαρρυντικά.

Στους ασθενείς με ψύχωση, ένας στους τρεις παρουσιάζει βελτίωση σε ένα εύλογο χρονικό διάστημα εφόσον όμως ακολουθεί την κατάλληλη θεραπευτική αγωγή. Στο 10%-15% των περιπτώσεων υπάρχει πλήρης θεραπεία και δεν παρουσιάζεται άλλο ψυχωσικό επεισόδιο ακόμη και δέκα χρόνια μετά την έναρξη της ψύχωσης. Σε έναν στους τρεις ασθενείς, η ασθένεια παρουσιάζει χρονιότητα, με επαναλαμβανόμενα ψυχωσικά επεισόδια αλλά και περιόδους ύφεσης των συμπτωμάτων.

Όλα τα ερευνητικά δεδομένα υποστηρίζουν σαφώς ότι η διακοπή της λήψης των φαρμάκων (ανεξάρτητα από το πόσο καλά μπορεί να αισθάνεσαι) οδηγεί στην υποτροπή. Επτά στους δέκα ασθενείς που διακόπτουν τα φάρμακά τους, υποτροπιάζουν.

Υπάρχουν, ωστόσο, και ασθενείς που δεν βελτιώνονται ή δεν ανταποκρίνονται καλά στη θεραπεία και τα συμπτώματά τους επιμένουν. Όσο περισσότερες υποτροπές έχουν και όσο πιο πολύ διαρκούν τα ψυχωσικά επεισόδια, τόσο περισσότερο επιδεινώνεται η κατάστασή τους. Αυτό που χρειάζονται είναι μακρόχρονη θεραπεία και στήριξη. Ένας μικρός αριθμός ασθενών δεν μπορεί να αντέξει καθόλου την ψύχωση και νιώθει ότι βασανίζεται από αυτή. Αυτοί οι ασθενείς βιώνουν έντονη κατάθλιψη και νιώθουν τόσο πολύ αβοήθητοι που συχνά επιχειρούν να αυτοκτονήσουν.

Ακόμη και με την καλύτερη δυνατή θεραπεία, υποστήριξη, ψυχοεκπαίδευση και συμβουλευτική για το άτομο και την οικογένεια, 15 στους 100 ασθενείς παρουσιάζουν υποτροπή. Το αίτιο της υποτροπής σε αυτές τις περιπτώσεις είναι πιθανά ένας συνδυασμός υπερβολικής ευαλωτότητας στο άγχος και σε καταστάσεις που προκαλούν άγχος και οι οποίες δεν μπορεί να μπουν υπό έλεγχο.

ΕΓΚΑΙΡΗ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ

Ανεξάρτητα από το αν οι συνθήκες είναι περισσότερο ή λιγότερο ευνοϊκές για σένα, είναι απαραίτητο να μπορείς να εντοπίσεις ένα επερχόμενο ψυχωσικό επεισόδιο όσο πιο γρήγορα γίνεται. Ως ένα σημείο, τα πρώτα προειδοποιητικά σημάδια αποτελούν μια πιο ήπια εκδοχή των κλασικών ψυχωσικών συμπτωμάτων: απώλεια ενέργειας και κινήτρου, κατάθλιψη, ανησυχία, διαταραχές στον ύπνο, προβλήματα συγκέντρωσης και προσοχής, μείωση του ενδιαφέροντος και των κοινωνικών επαφών, παράξενες σκέψεις ή ισχυρισμοί.

Είναι για το δικό σου καλό να δράσεις όσο πιο γρήγορα γίνεται. Μην αποπροσανατολίζεσαι με το να σκέφτεσαι ότι το πρόβλημα θα φύγει από μόνο του ή ότι και αν ακόμη δε φύγει, θα μπορέσεις να ζήσεις μαζί του. Βάλε καλά στο μυαλό σου ότι κάθε μέρα που περνά χωρίς να ζητάς βοήθεια και χωρίς να παίρνεις θεραπεία έχει δυσμενείς και μακροχρόνιες επιπτώσεις στην πορεία της ασθένειας.

Κάθε νέο ψυχωσικό επεισόδιο επιδεινώνει τις βλάβες στη σωματική και ψυχική σου ισορροπία. Το δίκτυο των συγγενών και φίλων που σε στηρίζει κάποια στιγμή δε θα αντέξει άλλο και θα φύγει. Τα συμπτώματα κάθε φορά θα γίνονται όλο και χειρότερα. Μην ντρέπεσαι λοιπόν να ζητήσεις βοήθεια και υποστήριξη.

ΣΕ ΚΑΛΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Για να είσαι σε καλή κατάσταση μετά από ένα ψυχωσικό επεισόδιο, πρέπει να συνεχίζεις τη φαρμακευτική αγωγή που σου έχει χορηγηθεί και να είσαι έτοιμος να αντιμετωπίσεις αποτελεσματικά τα προειδοποιητικά σημεία των υποτροπών.

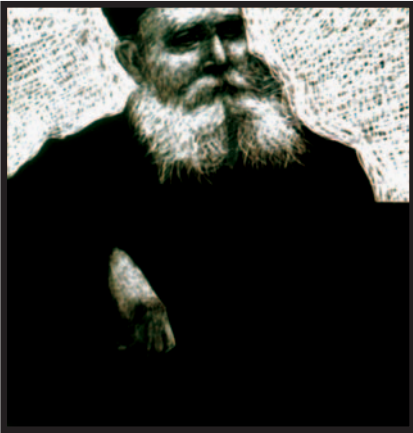
Πρέπει ακόμη να φροντίζεις τον εαυτό σου, να έχεις ένα οριοθετημένο πρόγραμμα, να εργάζεσαι ή να απασχολείσαι δημιουργικά κατά τη διάρκεια της ημέρας και να φροντίζεις να έχεις δίπλα σου ανθρώπους που σε στηρίζουν. Δεν έχει σημασία αν η υποστήριξη προέρχεται από την οικογένεια, τους φίλους ή τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας – όλοι χρειαζόμαστε κάποιον να μας στηρίζει όταν τα πράγματα δεν πάνε και τόσο καλά. Η υποστήριξη μπορεί να είναι λιγότερο «επίσημη» (από την οικογένεια και τους φίλους σου) ή περισσότερο «επίσημη», με τη μορφή υποστηρικτικής ψυχοθεραπείας, ατομικής ή ομαδικής, από ειδικούς επαγγελματίες ψυχικής υγείας.

ΔΙΑΣΗΜΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΜΕ ΨΥΧΩΣΗ

Λίγοι άνθρωποι με ψύχωση καταφέρνουν να γίνουν διάσημοι. Η ασθένεια συνήθως εμφανίζεται στις ηλικίες μεταξύ 18 και 30, πριν προλάβει κανείς να ξεκινήσει μια καριέρα. Παρόλα αυτά, υπάρχουν μερικοί άνθρωποι που, παρά την ψύχωση, έχουν καταφέρει πολλά.

John Nash (1928)

Η ζωή του μαθηματικού Nash ήταν το θέμα της ταινίας «Ένας υπέροχος άνθρωπος». Ασχολήθηκε κυρίως με τη θεωρία των παιγνίων. Το 1958 περιγραφόταν ως ο πιο πολλά υποσχόμενος νέος μαθηματικός στον κόσμο. Ένα χρόνο μετά είχε το πρώτο του ψυχωσικό επεισόδιο. Το 1974 βελτιώθηκε και μπόρεσε να συνεχίσει τη ζωή του. Το 1994 πήρε το Νόμπελ Οικονομικών για τη δουλειά που έκανε πριν ουσιαστικά αρρωστήσει.



William Chester Minor (1834 – 1920)

Ο Minor ήταν Αμερικανός στρατιωτικός χειρουργός. Πέρασε 37 χρόνια σε Βρετανικό ψυχιατρικό νοσοκομείο λόγω χρόνιας ψύχωσης. Κατά τη διάρκεια της νοσηλείας του, συνεισέφερε σημαντικά στο απάνθισμα του Βρετανικού λεξικού (Oxford English Dictionary), το οποίο και ολοκληρώθηκε το 1928. Για πολλά χρόνια η διαταραχή του παρέμενε κρυφή από τον αρχισυντάκτη.

David Helfgott (1948)

Ο Helfgott είναι ένας ταλαντούχος Αυστραλός πιανίστας. Ήταν ένα παιδί - θαύμα στο πιάνο, αλλά η καριέρα του διεκόπη τραγικά από διάφορα ψυχωσικά επεισόδια. Πέρασε δέκα χρόνια μαινοβγαίνοντας σε ένα ίδρυμα στο Perth. Η κολύμβηση τον βοηθούσε να ηρεμεί και να είναι πιο ανοικτός στις κοινωνικές συναναστροφές. Μια, κάπως ρομαντική, μεταφορά της ζωής του ήταν η ταινία «Ο Σολίστας» (Shine).





Syd Barrett (1946)

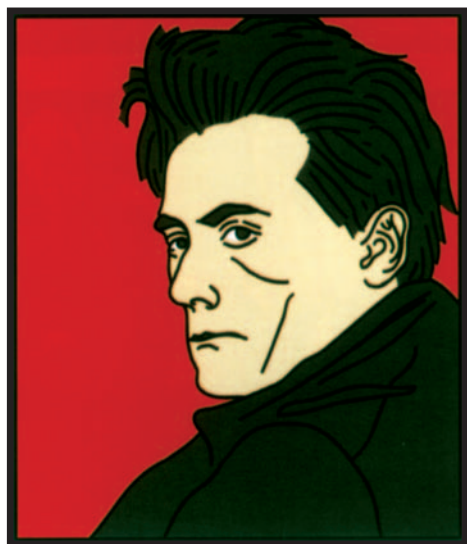
Ο τραγουδιστής και κιθαρίστας Syd Barrett, ήταν ένας από τους ιδρυτές του θρυλικού συγκροτήματος των Pink Floyd. Ήταν το δημιουργικό μυαλό που έκανε το γκρουπ πασίγνωστο. Γρήγορα όμως, ο Syd χάθηκε από το προσκήνιο εξαιτίας των ψυχωσικών επεισοδίων που έπαιρναν πιο σοβαρή μορφή λόγω της χρήσης ναρκωτικών ουσιών, της έντονης ζωής και των διαρκώς αυξανόμενων απαιτήσεων της δημοσιότητας. Αποσύρθηκε από τη δημόσια ζωή και τώρα ζει ήσυχਾ σε μια επαρχιακή περιοχή της Αγγλίας.

Vaslav Nijinski (1890 – 1950)

Ο γνωστός Ρώσος χορευτής, που απέκτησε μια σχεδόν θρυλική φήμη λόγω των τολμηρών ακροβατικών και των γεμάτων ευαισθησία ερμηνειών του στα πιο σημαντικά μπαλέτα. Τον θαύμαζαν για τη φυσική του δύναμη και τις γεμάτες χάρη και εκφραστικότητα κινήσεις του. Στα 29 του χρόνια αναγκάστηκε να αποσυρθεί εξαιτίας ενός οξέος ψυχωσικού επεισοδίου που εξελίχθηκε σε σχιζοφρένεια.

Antonin Artraud (1896 – 1948)

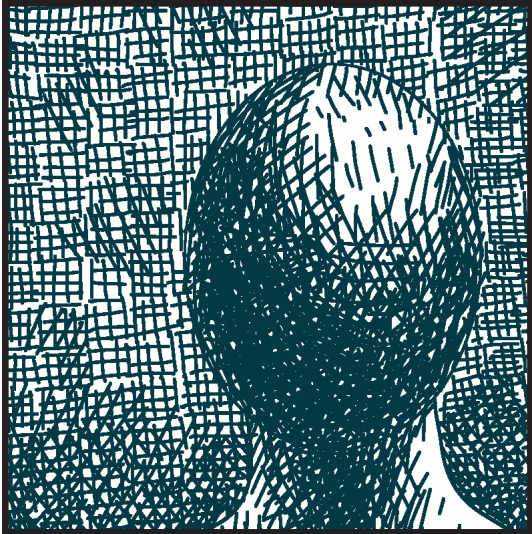
Ο Artraud ήταν Γάλλος καλλιτέχνης, ποιητής και θεατρικός παραγωγός. Τον γοήτευε το μυστήριο και οι άγνωστες πτυχές του ανθρώπινου μυαλού με τις οποίες συχνά ερχόταν σε επαφή κατά τη διάρκεια των ψυχωσικών του επεισοδίων, για τα οποία και είχε επανειλημμένα νοσηλευθεί. Η παραφροσύνη της σκέψης του ενέπνευσε το σουρεαλισμό που εκφράζεται στα έργα του.





Lionel Aldridge (1941 – 1998)

Ο Aldridge ήταν Αμερικανός ποδοσφαιριστής με συμμετοχή σε δυο πρωταθλήματα με την ομάδα του Green Bay. Έπασχε από σχιζοφρενική ψύχωση και για ένα διάστημα ήταν άστεγος εξαιτίας της αρρώστιας του. Αργότερα έγινε ενεργό μέλος ενός σωματείου για την προστασία των δικαιωμάτων των ασθενών.



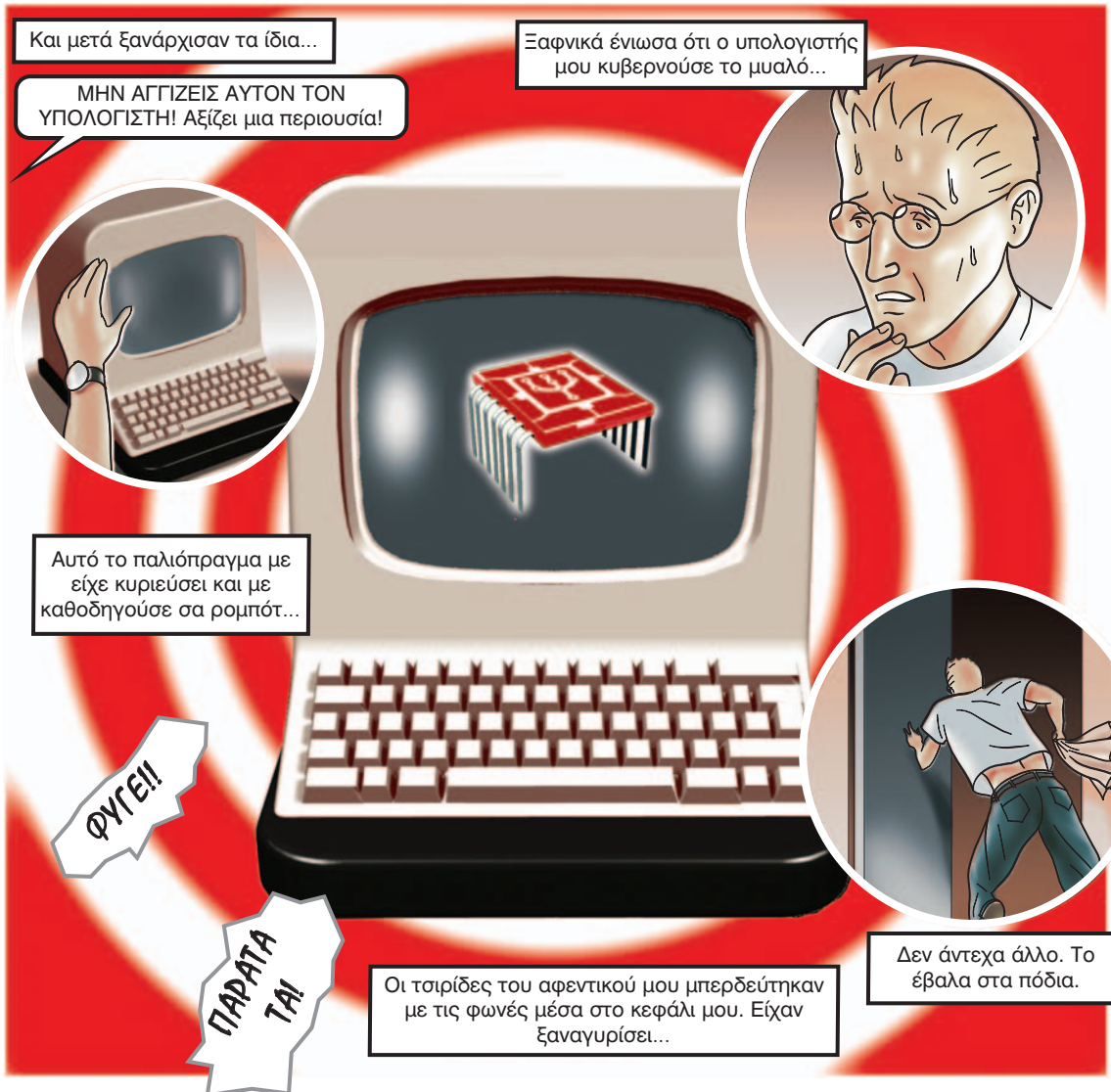
Ο άγνωστος ασθενής

Δεν είσαι το μόνο άτομο με ψύχωση. Περίπου 1 άτομο στα 100 την αντιμετωπίζει σε κάποια στιγμή της ζωής του. Από αυτά το 30% καταφέρνει να συνεχίσει τη ζωή του. Ένα άλλο 30% καταφέρνει να είναι σε μια γενικά καλή κατάσταση με κάποια ωστόσο σκαμπανεβάσματα. Όσο σοβαρή και αν είναι η διαταραχή που αντιμετωπίζεις, σίγουρα δεν πρέπει να σταματάς να ελπίζεις. Η έγκαιρη παρέμβαση, το σύνολο των θεραπευτικών παρεμβάσεων, η λήψη φαρμάκων, η υποστηρικτική ψυχοθεραπεία και η υποστήριξη από το περιβάλλον μπορούν να σου προσφέρουν τις ευκαιρίες για μια δημιουργική και γεμάτη νόημα ζωή. Αυτά είναι τα κλειδιά της επιτυχίας.

Σήμερα το απόγευμα πήρα τους
βαθμούς μου. Κατόρθωσα για τον
χρόνο να πάρω τρεις απαλλαγές.
Σήμερα το βράδυ: θα πάω με την
Έλενα σε μια συνάντηση μαζί με ο
Γιώργος και το συγκρότημά του, οι
«τρελές καρδιές». Είναι περίεργος να
δω πως θα είναι. Το άρχος για τις
εξετάσεις σχεδόν μου έχει περάσει
και από αίριο κιάλας ξεκινάω την
καλοκαιρινή μου δουλειά σαν
παλλήλος σε ένα φωτογραφικό
στάιντιο. Νιώω λίγο κεντικός. Δεν
τσανακάνει ποτέ.

Δεν πρέπει να παρα
πολύ καλά τις τελευταίες βδομάδες.
Ακόμα και η πίεση των εξετάσεων
ξεπεράστηκε χωρίς δυσκολία. Στην
αρχή ήταν δύσκολο, εξαιτίας των
φαρμάκων υποδέτω. Αλλά αυτό ήταν
ένα ασφαλές ρίσκο που έπρεπε να
πάρω και έτσι έκανα.







Μόλις βρέθηκα έξω, συνήλθα. Οι παράξενες σκέψεις και οι φωνές σιγά – σιγά εξαφανίστηκαν.

Παράτα τα!

Φέρε!

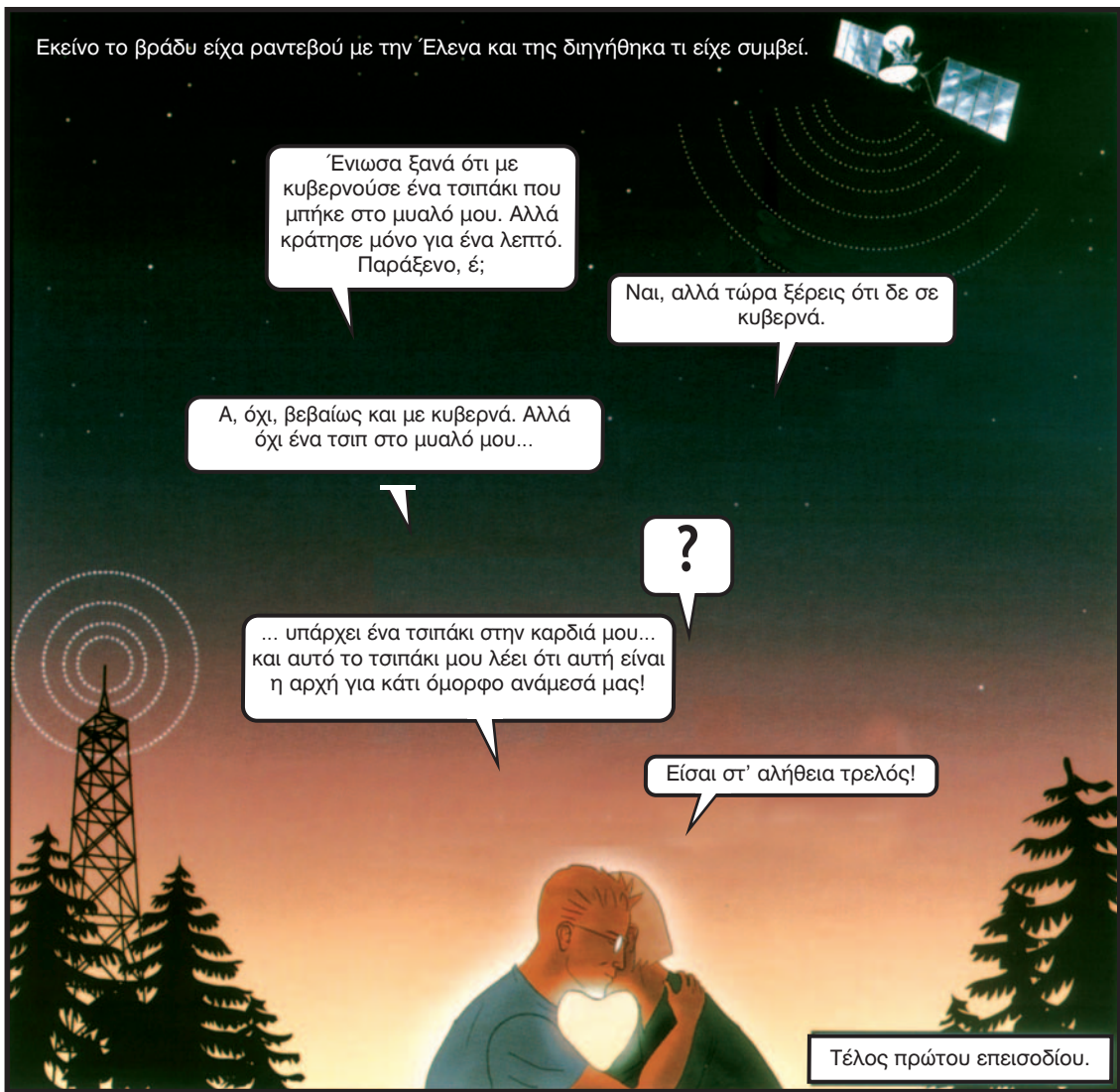


Αφού έδωσα μια μικρή μάχη με τον εαυτό μου, βρήκα το θάρρος να πάω στο γιατρό.

Δεν έχω πάρει τα φάρμακά μου εδώ και ένα μήνα. Με δυσκόλευαν στο διάβασμα.

Έκανες καλά που μου το είπες. Η καλύτερη λύση είναι να τα ξαναρχίσεις. Αλλά αν σου δημιουργούν παρενέργειες, μπορούμε να προσαρμόσουμε αναλόγως τη δόση.

Δε μπορούσες να μου το είχες πει νωρίτερα;



Εκείνο το βράδυ είχα ραντεβού με την Έλενα και της διηγήθηκα τι είχε συμβεί.

Ένωσα ξανά ότι με κυβερνούσε ένα τσιπάκι που μπήκε στο μυαλό μου. Αλλά κράτησε μόνο για ένα λεπτό. Παράξενο, έ;

Ναι, αλλά τώρα ξέρεις ότι δε σε κυβερνά.

Α, όχι, βεβαίως και με κυβερνά. Αλλά όχι ένα τσιπ στο μυαλό μου...

?

... υπάρχει ένα τσιπάκι στην καρδιά μου... και αυτό το τσιπάκι μου λέει ότι αυτή είναι η αρχή για κάτι όμορφο ανάμεσά μας!

Είσαι στ' αλήθεια τρελός!

Τέλος πρώτου επεισοδίου.

Η ιστορία δεν είναι σίγουρο ότι θα έχει ευτυχισμένο τέλος μιας και το μέλλον είναι αβέβαιο. Αλλά μήπως το ίδιο δε συμβαίνει με όλους μας;

Ξαφνικά η καρδιά μου έλιωσε κι έγινε λευκή.
Σαν να σφυρηλατήθηκε ξανά από την αρχή.
Το άντεξα. Όχι δίχως φόβο.
Ξαναγεννήθηκα όμως . Καινούριος και δυνατός.

M.VASALIS

Μην τα παρατάς
Γιατί έχεις φίλους
Μην τα παρατάς
Δεν είσαι μόνος
Μην τα παρατάς
Δεν έχεις λόγο να ντρέπεσαι
Μην τα παρατάς
Έχεις εμάς
Μην τα παρατάς τώρα
Είμαστε περήφανοι για σένα
Μην τα παρατάς
Το ξέρεις ποτέ δεν ήταν εύκολο
Μην τα παρατάς
Υπάρχει και για μας χώρος.

PETER GABRIEL & KATE BUSH (Απόσπασμα από το "Don't give up")

Ο κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός. Κάτι που μπορεί να είναι αποτελεσματικό για έναν ασθενή δεν είναι απαραίτητα αποτελεσματικό και για κάποιον άλλο.

Το να έχεις ψύχωση είναι σα να είσαι κλεισμένος σε ένα δωμάτιο με μια μόνο πόρτα. Η πόρτα είναι κλειδωμένη και εσύ έχεις μια αρμαθιά κλειδιά. Θέλεις να βγεις έξω και δοκιμάζεις το πρώτο κλειδί. Θα τα παρατούσες αν αυτό δεν ταίριαζε; Θα συνέχιζες να προσπαθείς με το ίδιο κλειδί για να ανοίξεις; Όχι. Θα προσπαθούσες να ανοίξεις δοκιμάζοντας και τα άλλα κλειδιά, το ένα μετά το άλλο.

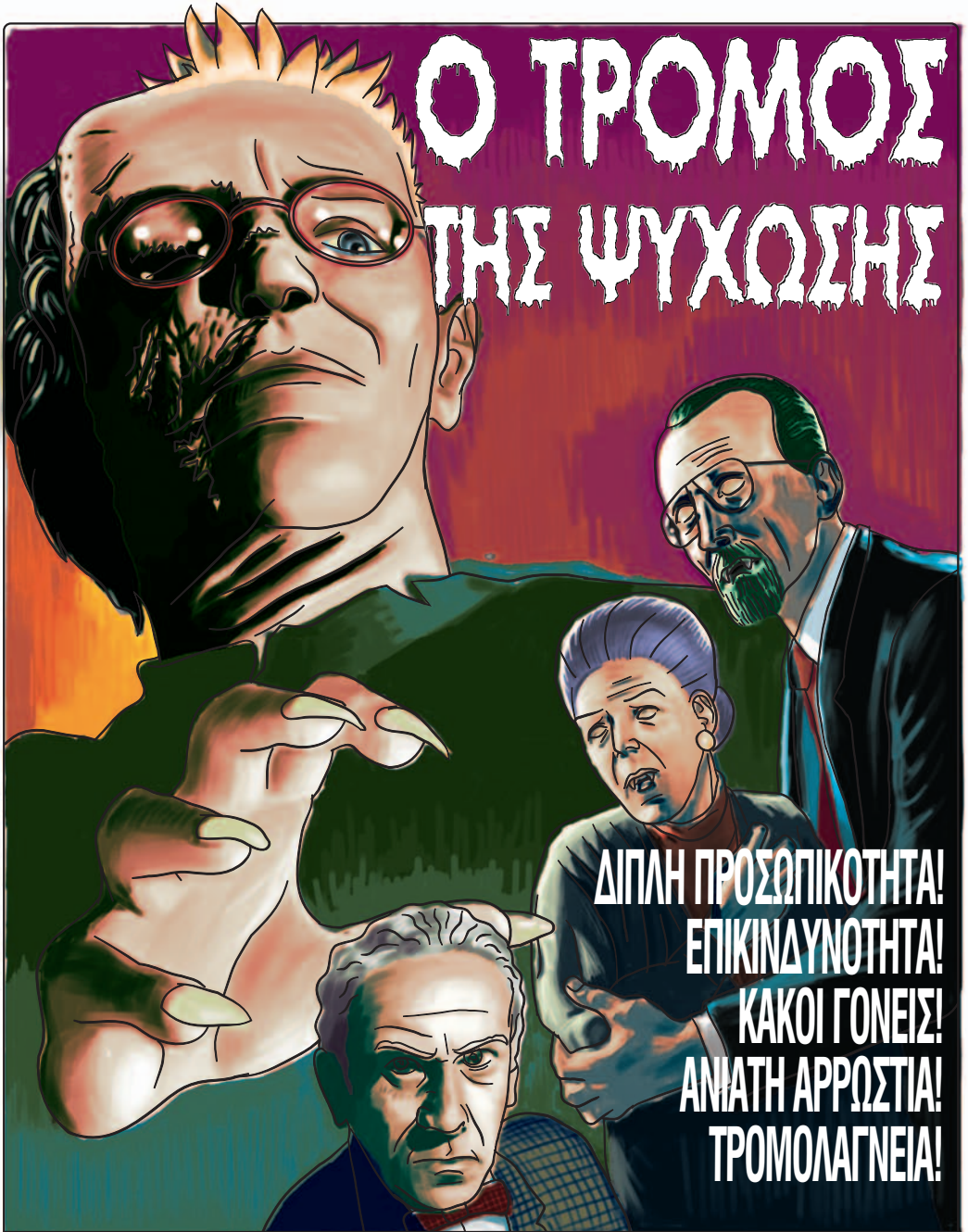
Γι' αυτό το λόγο πρέπει να ψάξεις να βρεις το δικό σου «κλειδί», αυτό που ταιριάζει σ' εσένα. Αυτό ισχύει εξίσου για τη φαρμακευτική αγωγή, την υποστηρικτική ψυχοθεραπεία και την ψυχοκοινωνική αποκατάσταση. Όσο περισσότερο παίρνεις τον έλεγχο της ζωής σου στα χέρια σου και εμπλέκεσαι ενεργά στην αναζήτηση της βοήθειας και της θεραπείας που σου ταιριάζει καλύτερα, τόσο μεγαλύτερη πρόοδο θα κάνεις.

Στη διάρκεια της μακράς και πολλές φορές εξουθενωτικής διαδικασίας προς τη θεραπεία, πολλά άτομα βοηθούνται ουσιαστικά αν βρουν ένα στήριγμα. Για κάποιους το στήριγμα αυτό μπορεί να είναι ένα χόμπι, μια δουλειά, οι σπουδές ή η προσευχή. Άλλοι αποστρέφονται στους γονείς, το σύντροφο, τα παιδιά ή τους φίλους τους. Πολλά άτομα αντλούν δύναμη από την ελπίδα ότι μπορούν να γίνουν και θα γίνουν καλύτερα.

Η υπομονή είναι ένας άλλος «χρυσός κανόνας». Η αντιμετώπιση της ψύχωσης είναι μια διαδικασία που παίρνει χρόνο. Μπορεί να περάσουν μήνες χωρίς καμία αξιοσημείωτη αλλαγή. Παρόλα αυτά, η πείρα έχει δείξει ότι ο αργός δρόμος είναι πολλές φορές και ο καλύτερος. Η βαθμιαία αποκατάσταση της υγείας σου είναι ένα αξιόπιστο σημάδι ότι ο δρόμος θα οδηγήσει στη θεραπεία.

Όποιος βιάζεται σκοντάφτει! Όποιος πηγαίνει αργά και σταθερά κερδίζει τον αγώνα. Υπάρχει μια μεγάλη χρονική απόσταση ανάμεσα στο αισθάνομαι καλύτερα και στο είμαι ικανός να τα βγάλω πέρα με τις απαιτήσεις της ζωής. Είναι σημαντικό να γνωρίζεις τι μπορείς να κάνεις καλά και να προσπαθείς να το βελτιώσεις βήμα – βήμα, αναπτύσσοντας νέες ικανότητες και δεξιότητες.

Ο δρόμος προς την ανάρρωση είναι πιο εύκολος όταν έχεις μαζί σου συνοδοιπόρους. Οι σχέσεις, ακόμα και με λίγους ανθρώπους, μπορεί να σε βοηθήσουν να νιώσεις καλύτερα. Το να μοιράζεσαι τις δυσάρεστες αλλά και τις ευχάριστες στιγμές της ζωής με τους άλλους, δίνει στη ζωή σου περισσότερο νόημα.



Ο ΤΡΟΜΟΣ ΤΗΣ ΨΥΧΩΣΗΣ

ΔΙΠΛΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ!
ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑ!
ΚΑΚΟΙ ΓΟΝΕΙΣ!
ΑΝΙΑΤΗ ΑΡΡΩΣΤΙΑ!
ΤΡΟΜΟΛΑΓΝΕΙΑ!

ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΗΘΗΚΕ ΣΤΑ ΣΤΟΥΝΤΙΟ ΤΗΣ ΠΡΟΚΑΤΑΛΗΨΗΣ ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΕΙ Η ΑΓΝΟΙΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΑΠΟ ΤΟ ΦΟΒΟ ΤΟΥ ΑΓΝΩΣΤΟΥ

ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΠΑΡΑΝΟΗΣΕΙΣ

Υπάρχουν πολλές αφελείς ιδέες γύρω από την ψύχωση. Οι περισσότερες από αυτές έχουν τις ρίζες τους στα χρόνια που δεν γνωρίζαμε πολλά γι' αυτή τη διαταραχή.

«Τα άτομα με σχιζοφρένεια έχουν διπλή ή διχασμένη προσωπικότητα»

Η σύγχυση και η αντίφαση που αντιμετωπίζεις κατά τη διάρκεια της ψύχωσης αφορά τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεσαι τον κόσμο. Η διαταραχή της διπλής και πολλαπλής προσωπικότητας υπάρχει, δεν έχει όμως καμία σχέση με την ψύχωση.

«Αν έχεις ψύχωση, τα παιδιά σου δεν θα είναι φυσιολογικά».

Η ευαλωτότητα στην ψύχωση είναι σε κάποιο βαθμό κληρονομική. Ένας γονιός που έχει ψύχωση διατρέχει τον κίνδυνο να κληροδοτήσει στα παιδιά του την προδιάθεση αυτή. Σε καμία όμως περίπτωση το παιδί ενός τέτοιου γονέα δεν μπορεί να θεωρηθεί «μη φυσιολογικό». Στην πραγματικότητα, πολύ λίγα από αυτά τα παιδιά θα εμφανίσουν αργότερα προβλήματα αυτού του τύπου στη ζωή.

«Οι ψυχωσικοί είναι επικίνδυνοι».

Η εικόνα του «επικίνδυνου ψυχοπαθούς» είναι ένας μύθος, μια διαστρεβλωμένη εφεύρεση του κινηματογράφου και των άλλων μέσων μαζικής ενημέρωσης που τις πιο πολλές φορές δεν έχει καμία σχέση με την πραγματικότητα. Στην πραγματικότητα, τα περισσότερα άτομα με ψύχωση συνηθίζουν να κλείνονται στον εαυτό τους. Αυτό όμως που πραγματικά χρειάζεται να ξέρεις είναι ότι κατά τη διάρκεια ενός ψυχωσικού επεισοδίου μπορεί να συμπεριφέρεσαι κάπως περίεργα. Αυτό ίσως να τρομάξει κάποιον που δε σε γνωρίζει τόσο καλά.

«Η ψύχωση είναι το αποτέλεσμα κακής ανατροφής.»

Αυτό είναι άλλος ένας μύθος. Μια διαταραχή όπως η ψύχωση δεν είναι το αποτέλεσμα κακής ανατροφής. (Οι άνθρωποι λένε το ίδιο, εξίσου άδικα, για τον αυτισμό και την κατάθλιψη). Οι γονείς σου δεν φταίνε! Ούτε η υπερπροστατευτική αλλά ούτε και η αυστηρή τους συμπεριφορά αποτελεί αίτιο της ψύχωσης. Στην πραγματικότητα, οι γονείς καθώς και τα άλλα μέλη της οικογένειας μπορούν να παίξουν σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση της ψύχωσης και στην εξελιξή της με το να σε υποστηρίζουν και να σε βοηθούν.

«Τα χάπια δεν μπορούν να σε βοηθήσουν.»

Οποιοσδήποτε ισχυρίζεται ότι η φαρμακευτική αγωγή δεν μπορεί να βοηθήσει τα άτομα με ψύχωση να πάνε καλύτερα κάνει ένα εγκληματικό λάθος. Άπειρες επιστημονικές έρευνες έχουν δείξει ότι η φαρμακοθεραπεία σε συνδυασμό με την υποστηρικτική ψυχοθεραπεία, τις ψυχοεκπαιδευτικές παρεμβάσεις, την ψυχοκοινωνική αποκατάσταση και τη συμμετοχή της οικογένειας στη θεραπευτική διαδικασία είναι το κλειδί για τη θεραπευτική αντιμετώπιση της ψύχωσης. Η φαρμακοθεραπεία μαζί με την ψυχοθεραπεία και την αποκατάσταση σε βοηθούν όχι μόνο να πας καλύτερα αλλά και να παραμείνεις καλά.

ΜΕΡΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΠΑΝΤΑ ΗΘΕΛΑ ΝΑ ΚΑΝΩ

Ποια είναι η αιτία των ψυχωσικών διαταραχών;

Η Ιατρική δεν έχει φτάσει ακόμα σε τέτοιο σημείο προόδου ώστε να είναι σε θέση να δώσει οριστική απάντηση σε αυτό το πιεστικό ερώτημα. Αυτό που σίγουρα γνωρίζουμε είναι ότι η ψύχωση δεν οφείλεται στην ανατροφή που έχεις πάρει.

Είναι επίσης ξεκάθαρο ότι υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στον εγκέφαλο των ατόμων με ψύχωση και σε αυτόν των υγιών. Πιο συγκεκριμένα, έχουν καταγραφεί σημαντικές διαφορές στη δομή και τη λειτουργία του εγκεφάλου. Παρατηρείται επίσης μια διαταραχή της χημικής ισορροπίας ανάμεσα σε ορισμένους χημικούς διαβιβαστές του εγκεφάλου, γνωστούς και ως νευροδιαβιβαστές. Αυτές οι ανωμαλίες μπορεί να οφείλονται σε κληρονομικούς παράγοντες και σε διαταραχές κατά την ανάπτυξη του εμβρύου. Πολλοί πιστεύουν ότι αυτές οι βιολογικές διαφορές είναι το αποτέλεσμα μιας ιδιαίτερα αυξημένης ευαλωτότητας στην πίεση και το στρες. Συνεπώς, η ψύχωση είναι συνάρτηση του πόσο ευάλωτος στο στρες είσαι και του πόσο στρες αντιμετωπίζεις. Έτσι λοιπόν, στην εμφάνιση της ψύχωσης εκτός από τους βιολογικούς παράγοντες, σημαντικό ρόλο παίζουν και οι κοινωνικοί & περιβαλλοντικοί παράγοντες.

Συχνά, οι ψυχώσεις ακολουθούν ή εμφανίζονται ταυτόχρονα με στρεσογόνες καταστάσεις, που μπορεί να είναι είτε ευχάριστες είτε δυσάρεστες: εξετάσεις, ένας θάνατος ή ο έρωτας. Ο ακριβής ωστόσο ρόλος που παίζουν δεν έχει ακόμη διευκρινιστεί. Αυτή τη στιγμή, προσπάθησε να δεχτείς ότι δεν υπάρχει μια απόλυτα ικανοποιητική απάντηση σε αυτό το ερώτημα.

Θα μπορώ να οδηγώ αυτοκίνητο;

Στις περισσότερες χώρες ο νόμος ορίζει ότι τα άτομα με σοβαρή ψυχική διαταραχή πρέπει να το αναφέρουν προτού αρχίσουν να οδηγούν ένα όχημα. Για να έχεις ασφαλιστική κάλυψη, πρέπει να υποβάλεις στην ασφαλιστική εταιρεία μια υπεύθυνη δήλωση ότι είσαι ικανός για να οδηγείς. Η απόφαση για την έκδοση της άδειας (η εκδίδουσα αρχή διαφέρει από χώρα σε χώρα) εξαρτάται από τη σοβαρότητα, τη χρονική διάρκεια και την πορεία της διαταραχής. Λαμβάνεται επίσης υπόψη το είδος των φαρμάκων που παίρνει ο ασθενής, η δοσολογία και οι τυχόν παρενέργειές τους. Σε κάθε περίπτωση, θα πρέπει να συζητήσεις το θέμα με το γιατρό σου.

Υπάρχει πιθανότητα να εμφανίσουν ψύχωση και τα παιδιά μου;

Άλλη μια πολύ δύσκολη ερώτηση για την οποία πάλι δεν υπάρχει συγκεκριμένη απάντηση. Υπάρχουν ενδείξεις ότι η ευαλωτότητα στην ψύχωση μπορεί να κληροδοτηθεί από τους γονείς στο παιδί. Όσο περισσότερα τα άτομα με ψύχωση στην οικογένεια, τόσο μεγαλύτερος ο κίνδυνος να αναπτυχθούν και τα παιδιά παρόμοια διαταραχή.

Η σοβαρότητα της διαταραχής και η απουσία, εως τώρα τουλάχιστον, οριστικής θεραπείας, πρέπει να λαμβάνεται σοβαρά υπόψη σε σχέση με την επιθυμία για απόκτηση παιδιών και την πιθανότητα να περάσει η αρρώστια στην επόμενη γενιά. Αν θέλεις να αποκτήσεις παιδιά, συζήτησέ το με το σύντροφο, το γιατρό σου, ή αυτούς που σε φροντίζουν.

Υπάρχει άραγε πιθανότητα να πάω καλύτερα;

Οι γιατροί δεν είναι μάγοι και τα αντιψυχωσικά φάρμακα δεν κάνουν θαύματα. Οι ψυχώσεις και ειδικά η σχιζοφρένεια παραμένουν ακόμα ένα μυστήριο. Σήμερα γνωρίζουμε πολύ περισσότερα από όσα γνωρίζαμε πριν από δέκα χρόνια. Ξέρουμε τι φάρμακα και ποιούς τρόπους θεραπείας μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για να βοηθήσουμε ανθρώπους σαν και σένα. Πολλοί άνθρωποι με ψύχωση μπορούν και ζουν μια παραγωγική ζωή. Οι 9 στους 10 περίπου που εμφανίζουν το πρώτο τους ψυχωσικό επεισόδιο, το ξεπερνούν αν λάβουν την κατάλληλη θεραπεία. Ο μεγαλύτερος κίνδυνος παραμονεύει σε περίπτωση που διακόψεις τα φάρμακά σου ή παραλείψεις κάποιες δόσεις. Αυτός είναι και ο λόγος που ένα ποσοστό 70% με 80% των ασθενών υποτροπιάζουν στα δυο πρώτα χρόνια μετά την ανάρρωσή τους. Αν αποφασιστεί να σταματήσεις τα φάρμακα, αυτό πρέπει να γίνει σταδιακά και υπό τη στενή παρακολούθηση των ειδικών. Σε πολλές περιπτώσεις χορηγείται μια δόση συντήρησης που είναι μικρότερη από αυτή που έπαιρνες στην οξεία φάση της αρρώστιας.

Σε κάθε περίπτωση, προσπάθησε να ακολουθείς τις συμβουλές και τις οδηγίες του γιατρού σου όσο πιο πιστά γίνεται, συμπεριλαμβανομένων και αυτών που αφορούν στα φάρμακα. Μη διστάζεις να συζητάς τα προβλήματά σου με τους ειδικούς που σε παρακολουθούν. Είναι εκεί για να σε βοηθήσουν. Μαζί τους και με τη βοήθεια των φίλων και της οικογένειάς σου μπορείς να τα πας πολύ καλά και να επιταχύνεις τη θεραπεία.

Αν νοσηλευτώ, πόσο καιρό πρέπει να μείνω στο νοσοκομείο;

Οι περισσότεροι ασθενείς που εισάγονται στο νοσοκομείο με τη διάγνωση της ψύχωσης βγαίνουν αρκετά σύντομα (το 68% μέσα σε ένα μήνα). Στους 3 μήνες το ποσοστό φτάνει το 86%. Στις περισσότερες περιπτώσεις, συνεπώς, η νοσηλεία κρίνεται μεν αναγκαία αλλά είναι προσωρινή. Επιπλέον, στο νοσοκομείο έχεις στη διάθεσή σου την καλύτερη φροντίδα, ξεκούραση και συμβουλευτική υποστήριξη. Είναι το ιδανικό μέρος για να αρχίσεις θεραπεία. Η οικογένειά σου μπορεί και αυτή να συμμετέχει στη θεραπευτική διαδικασία καθώς και στο σχεδιασμό του θεραπευτικού προγράμματος που θα ακολουθείς σε εξωνοσοκομειακή βάση. Τα πρόβλημα, ωστόσο, δεν αντιμετωπίζονται πάντα τόσο γρήγορα. Υπάρχει μια μικρή ομάδα ασθενών με σχιζοφρενική ψύχωση που χρειάζεται πιο μακρόχρονη φροντίδα σε στεγαστικές δομές. Πρόκειται για άτομα με σημαντικές μειονεξίες, τα οποία δεν μπορούν να λειτουργήσουν δίχως μόνιμη φροντίδα.

Να μιλήσω στους άλλους για την αρρώστια μου;

Να μια σημαντική και δύσκολη ερώτηση που προκύπτει όταν θέλεις να αρχίσεις μια σχέση, όταν κάνεις καινούριους φίλους ή όταν πηγαίνεις σε μια συνέντευξη για δουλειά. Πολλά άτομα με ψύχωση προσπαθούν να κρύψουν τα ψυχιατρικά προβλήματα που έχουν περάσει στο παρελθόν από το φόβο της απόρριψης.

Είναι πέρα από κάθε αμφισβήτηση το γεγονός ότι η άγνοια και η έλλειψη κατανόησης γύρω από την ψύχωση κάνουν τους περισσότερους ανθρώπους να φοβούνται. Ο φόβος αυτός εκφράζεται με τη μορφή αρνητικής και απόμακρης στάσης και συμπεριφοράς. Το στίγμα που συνδέεται με την ψυχική ασθένεια, γενικότερα, είναι ιδιαίτερα έντονο στην περίπτωση της ψύχωσης. Προσπάθησε να προστατεύσεις τον εαυτό σου από τις αρνητικές στάσεις του κόσμου. Ένας καλός τρόπος αυτοπροστασίας είναι το να μάθεις περισσότερα για την αρρώστια σου και να κάνεις εξάσκηση, με τη βοήθεια των ειδικών που σε φροντίζουν, στο πώς πρέπει να αντιδράς. Και σε αυτό το θέμα, η αποδοχή και η συμφιλίωση με την αρρώστια σου, αποτελούν τον καλύτερο οδηγό.

Πολλά εξαρτώνται από το πόσο γερά πατάς στα πόδια σου. Συζήτησε το πρόβλημα με κάποιον που εμπιστεύεσαι. Το βασικό ερώτημα εδώ είναι: αισθάνεσαι ότι έχεις αρκετή αυτοπεποίθηση για να αντιμετωπίσεις το ενδεχόμενο της απόρριψης, αν τα πράγματα δεν εξελιχθούν όπως περιμένεις;

Μήπως τα ναρκωτικά προκαλούν το πρόβλημα;

Η ψύχωση προκαλείται από πολλές αιτίες. Ανάμεσα σε αυτές συμπεριλαμβάνεται το πόσο ευάλωτος είσαι στο στρες και το πόσο στρες βιώνεις. Ωστόσο, δεν υπάρχει αμφιβολία ότι τα ναρκωτικά μπορεί να πυροδοτήσουν το πρώτο ξέσπασμα της νόσου και να οδηγήσουν σε παραπέρα επεισόδια, αν συνεχίσεις τη χρήση. Αν έχεις εμφανίσει στο παρελθόν έστω και ένα ψυχωσικό επεισόδιο, καλό θα ήταν να αποφεύγεις τη χρήση ναρκωτικών, ιδιαίτερα κάνναβης, κρακ και αμφεταμινών.

ΠΑΡΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΟΥ !

Η ζωή σου βρίσκεται στα δικά σου χέρια.

Η ψύχωση αλλάζει τη ματιά με την οποία βλέπεις τον κόσμο, το πώς νιώθεις, τον τρόπο που σκέφτεσαι, την αντίληψή σου για τα πράγματα. Ψύχωση, ωστόσο, δε σημαίνει μόνο πόνος, δυστυχία και σύγχυση. Εξακολουθείς να είσαι ένα πλάσμα ζωντανό, με σάρκα και οστά. Ένας άνθρωπος με πολλές θετικές πλευρές και πολλές δυνατότητες. Και φυσικά εξακολουθείς να γοητεύεσαι με τη μοναδικότητα και την ομορφιά της ζωής.

Αν δεις τα πράγματα με αυτή τη ματιά, το να ακούς φωνές δεν είναι απαραίτητα αρνητικό. Αρκετοί ασθενείς καταφέρνουν να ζουν με τις 'φωνές' τους. Τις ακούν δίχως να τρομάζουν. Αν και εσένα δεν σε εμποδίζουν στις σχέσεις σου με τους άλλους και με το περιβάλλον σου, τότε μπορεί ακόμα και να δώσουν χρώμα στη ζωή σου!

Τα άτομα με ψύχωση είναι συχνά πολύ ευαίσθητα και διαθέτουν ένα ξεχωριστό χάρισμα να βιώνουν ορισμένα συναισθήματα. Αυτή η ευαισθησία βέβαια μπορεί να αλλάξει μορφή και να γίνει μπούμερανγκ. Παρ' όλα αυτά, όμως, οι θετικές της πλευρές είναι πολύ όμορφες και συχνά θα ακούσεις άτομα με ψύχωση να λένε ότι δεν θα ήθελαν να μην την έχουν.

Πολλά άτομα με ψύχωση, επίσης, διαθέτουν έναν ξεχωριστό τρόπο σκέψης που τα προικίζει με ταλέντο στις τέχνες. Αρκετά, διαθέτουν ιδιαίτερο ταλέντο στις ξένες γλώσσες, ενώ πολλοί ασθενείς που παρακολουθούν υπηρεσίες αποκατάστασης διαθέτουν πλούσιες εκφραστικές δυνατότητες.

Αυτό που συχνά ονομάζεται ευαλωτότητα των ανθρώπων που έχουν ψύχωση, είναι κατά κάποιον τρόπο, ένα άνοιγμα προς τον κόσμο σε όλο του το μεγαλείο. Με την προϋπόθεση ότι δεν θα αφήσεις τον εαυτό σου να παρασυρθεί και θα χρησιμοποιήσεις την ευαισθησία σου σαν πολύτιμο οδηγό σε έναν τόσο μπερδεμένο κόσμο, μπορείς να πετύχεις πολλά στη ζωή σου.

Το σημαντικό είναι να μάθεις να οργανώνεις τη ζωή σου έτσι ώστε να έχει νόημα για σένα. Για αυτό ακριβώς είναι στη διάθεσή σου η κατάλληλη βοήθεια: τα φάρμακα, η ψυχοθεραπεία, η αποκατάσταση και οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας που θα σε συμβουλεύουν και θα σου προσφέρουν στήριξη. Εσύ θα αποφασίσεις αν θέλεις να τα χρησιμοποιήσεις έτσι ώστε να ξεπεράσεις το άγχος και τη σύγχυση, να ξανακερδίσεις την ψυχική σου ισορροπία και να καταφέρεις να δώσεις ουσία και νοήμα στη ζωή σου.

ΒΙΒΛΙΑ ΚΑΙ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΩΣΗ ΚΑΙ ΤΗ ΣΧΙΖΟΦΡΕΝΕΙΑ

Burke R.D., *When the music's over: my journey into schizophrenia*. Penguin, London, 1996.
Chadwick P.K., *Schizophrenia, the positive perspective*. Routledge, London, 1997.
Frangou S, & Murray R. M., *Schizophrenia*. Martin Dunitz, London, 1997.
Green M.F., *Schizophrenia revealed*. Norton, New York, 2001.
Horrobin D., *The madness of Adam and Eve*. Bantam Press, London, 2001.
Nasar. S., *A beautiful mind*. (Ένας υπέροχος άνθρωπος). Touchstone, New York, 1997.
Torrey F.E., *Out of the shadows*. John Wiley & Sons, New York, 1997.
Torrey F.E., *Surviving schizophrenia: for families, consumers and providers* (fourth edition). Harper Collins, New York, 2001.
Tsuang M.T.& Faraone S.V., *Schizophrenia, the facts*. Oxford University Press, Oxford, 1997.
Weiden P.J. et al., *Breakthroughs in antipsychotic medications*. Norton & Company, New York, 1999.
Woolis R., *When someone you love has mental illness*. Tarcher/Perigee, New York, 1992.

<http://www.nami.org>

Ιστοσελίδα της Εθνικής Συμμαχίας για τους Ψυχικά Ασθενείς (NAMI). Παρέχει σύγχρονη πληροφόρηση για τη θεραπεία και τις πολιτικές γύρω από τις ψυχικές διαταραχές

<http://www.mentalhealth.com>

Ιστοσελίδα στην Αγγλική γλώσσα με πλούσια και έγκυρη πληροφόρηση για τις ψυχικές διαταραχές. Είναι μια ελεύθερα προσβάσιμη ηλεκτρονική βιβλιοθήκη για την ψυχική υγεία. Η σχιζοφρένεια είναι ένα από τα κύρια θέματα. Μπορείτε να βρείτε πληροφορίες για τα αίτια, τη θεραπεία, τα φάρμακα και τη σχετική έρευνα.

<http://www.psychiatry24x7.com>

Ενημερωτική ιστοσελίδα για την ψυχική ασθένεια με όλες τις πρόσφατες εξελίξεις. Απευθύνεται στους χρήστες των υπηρεσιών αλλά και στους επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Περιλαμβάνει πληροφορίες για διάφορες διαταραχές και παρέχει τη δυνατότητα προσωπικής αξιολόγησης. Η σελίδα υποστηρίζεται από την εταιρεία Janssen-Cilag.

<http://www.rethink.org>

Ιστοσελίδα της Εθνικής Αδελφότητας για τη Σχιζοφρένεια (National Schizophrenia Fellowship). Σκοπός της είναι να βοηθηθούν τα άτομα με σοβαρές ψυχικές διαταραχές, συμπεριλαμβανομένης και της σχιζοφρένειας, έτσι ώστε να ζήσουν μια ζωή καλύτερη σε ποιότητα. Η ιστοσελίδα επικεντρώνεται στη Βρετανική πραγματικότητα αλλά οι πληροφορίες που παρέχονται μπορούν να βρουν εφαρμογή και σε άλλες χώρες.

<http://www.schizophrenia.com>

Μη εμπορική ιστοσελίδα με πληροφορίες για την ψύχωση και τη σχιζοφρένεια, με chat rooms και χώρο για ελεύθερες ανακοινώσεις.

<http://www.eppic.org.com>

ΚΕΠΠΨ (Κέντρο Έγκαιρης Πρόληψης και Παρέμβασης στην Ψύχωση), μια ιστοσελίδα για την πρώτη εμφάνιση της ψύχωσης και τα άτομα που εμφανίζουν τα πρώτα ψυχωσικά τους επεισόδια.

<http://www.schizophrenia.co.uk>

Αγγλική ιστοσελίδα για τη σχιζοφρένεια.

<http://www.mind.org.uk>

Επίσημη ιστοσελίδα της MIND, μιας οργάνωσης για την ψυχική υγεία, που περιέχει πληροφορίες για τις τοπικές ομάδες δράσης καθώς και πληροφορίες για τις ψυχικές ασθένειες και τη θεραπεία τους.

<http://www.eufami.org>

Ιστοσελίδα της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Συλλόγων Οικογενειών Ατόμων με Ψυχικές Ασθένειες.

<http://www.world-schizophrenia.org>

Ιστοσελίδα της Παγκόσμιας Αδελφότητας για τη Σχιζοφρένεια και τις συγγενείς διαταραχές.

<http://www.changingminds.co.uk>

Ιστοσελίδα μιας καμπάνιας για τη μείωση του στίγματος της ψυχικής ασθένειας. Περιέχει χρήσιμες πληροφορίες καθώς και ένα κουίζ. Μια χρήσιμη ιστοσελίδα για οικογένειες και συγγενείς μέσω της οποίας θα μπορέσουν να ανατρέξουν και σε άλλες πηγές πληροφόρησης.

<http://www.bbc.co.uk/health>

Ιστοσελίδα του BBC που περιέχει ξεχωριστό τμήμα για την ψυχική υγεία. Προσφέρει αντικειμενική πληροφόρηση για τη θεραπεία και επιπλέον ενημερώνει για όλες τις τελευταίες εξελίξεις.

<http://www.phychoasis.be>

Ιστοσελίδα της 'ΨΥΧΟΑΣΗΣ', ενός μουσικού project που πραγματοποιείται από πολύ γνωστούς Βέλγους μουσικούς αλλά και μουσικούς που έχουν ψύχωση. Την πρωτοβουλία αυτή πήραν οι συγγραφείς αυτού του βιβλίου.

Ένα ασφαλές βοήθημα για τα άτομα που έχουν ψύχωση και τις οικογένειές τους. Στο βιβλίο ο αναγνώστης θα βρει κατανόηση, καθοδήγηση και φροντίδα για την αντιμετώπιση της πολυπλοκότητας της διαταραχής.

Michel Mestrum, προσωπική μαρτυρία

Μια ενδιαφέρουσα και γεμάτη πάθος ιστορία αγάπης, ένα βιβλίο που με απλό αλλά επιστημονικά έγκυρο τρόπο παρέχει πρακτικές πληροφορίες για τον ασθενή και την οικογένειά του. Ένα βιβλίο που δεν πρέπει να λείπει από τη βιβλιοθήκη σας.

Chris Busseniers, προσωπική μαρτυρία

«Το τσιπάκι του μυαλού και τα μυστικά του» είναι ένα πρωτότυπο, διασκεδαστικό και ιδιαίτερα ενημερωτικό βιβλίο. Οι συγγραφείς κατάφεραν να παρουσιάσουν το πρόβλημα της ψύχωσης με έναν ιδιαίτερα ελκυστικό για τον αναγνώστη τρόπο. Είναι ένα βιβλίο που προτείνω ανεπιφύλακτα, καθώς μπορεί να φανεί χρήσιμο σε οποιοδήποτε ενδιαφέρεται για τη σοβαρή ψυχική διαταραχή.

*E. Fuller Torrey, MD Ψυχίατρος - Ερευνητής,
Συγγραφέας του βιβλίου Surviving Schizophrenia*

Mark De Hert, MD, Ph D, ψυχίατρος-ψυχοθεραπευτής (PSC St.Alexius Elsene and UC St.Jozeph Kortenberg, Belgium). Συγγραφέας των βιβλίων *Het Mis Verstand, Raisonner la deraison, In therapy*, και *So near and yet so far*.

Geerd Magiels, βιολόγος και φιλόσοφος. Συγγραφέας των βιβλίων *De kunst van het kijken, Chemie tussen gisteren en morgen, So near and yet so far, Het brein, honderd jaar na Freud*.

Eric Thys, MD, ψυχίατρος (PSC St.Alexius Elsene and UC St.Jozeph Kortenberg, Belgium). Συγγραφέας των βιβλίων *Het Mis Verstand* και *Raisonner la deraison*. Είναι ο δημιουργός των κόμικς και της εικονογράφησης του παρόντος βιβλίου.

