

Πώς να βοηθάτε το συγγενή σας με τη σχιζοφρένεια και να αντιμετωπίζετε τη δύσκολη συμπεριφορά –Ενημερωτικό δελτίο

Μερικές υποδείξεις

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να αντιμετωπίσετε μια συμπεριφορά που σας στεναχωρεί. Υπάρχουν επίσης τρόποι για να αισθάνεστε καλύτερα γι' αυτό, ακόμα κι αν δεν μπορείτε να αλλάξετε τη συμπεριφορά του ατόμου. Είναι σημαντικό να ενθαρρύνετε το άλλο άτομο να ελέγχει τη συμπεριφορά του. Πριν αποφασίσετε ποιο θα ήταν το καλύτερο πράγμα που θα έπρεπε να κάνετε, είναι σημαντικό να κατανοήσετε τι συμβαίνει στο συγγενή σας, να γνωρίζετε τι μπορεί να αναμείνει κάποιος απ' αυτόν και να αποδεχτείτε τα συναισθήματά σας και να μην κατηγορείτε τον εαυτό σας. Ο συγγενής σας μπορεί να μην είναι σε θέση να κάνει μερικά πράγματα επειδή είναι μέρος της ασθένειάς του. Αλλά, πολλές συμπεριφορές μπορούν να αλλάξουν, με την καλή διαχείριση, μαθαίνοντας κάποιο αυτοέλεγχο, και με τη βοήθειά σας.

Οι παρακάτω είναι συστάσεις που γίνονται για να σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε μια συγκεκριμένη συμπεριφορά που σχετίζεται με τη σχιζοφρένεια. Μη ξεχνάτε ότι το κάθε άτομο είναι διαφορετικό και οι περιστάσεις του καθενός είναι διαφορετικές. Αυτές είναι συστάσεις που μπορείτε να δοκιμάσετε, αλλά εάν δεν έχουν αποτέλεσμα για σας, μπορεί να βοηθήσει εάν συμβουλευτείτε κάποιον επαγγελματία ψυχικής υγείας που θα δείτε για το τι θα κάνετε μετά. Μπορεί η συγκεκριμένη υπόδειξη απλά χρειάζεται να χρησιμοποιηθεί διαφορετικά στην περίπτωσή σας, ή ότι μια διαφορετική μέθοδος μπορεί να λειτουργήσει καλύτερα. Μην υποθέσετε ότι δεν μπορεί να γίνει τίποτα.

1. Κοιμάται ή απομονώνεται για πολλή ώρα ή κοιμάται περιέργως ώρες

Στους πρώτους 6-12 μήνες μετά το εξιτήριο

Πράγματα που βοηθούν

- Αφήστε το άτομο ήσυχο, αλλά πείτε του ότι είστε εκεί κοντά εάν σας χρειαστεί.
- Να θυμάστε ότι αυτό είναι μέρος της ανάρρωσής του.
- Με ήρεμο τρόπο ενθαρρύνετε απλές δραστηριότητες (πχ. να βλέπει τηλεόραση).
- Συνεχίστε τη ζωή σας.

Πράγματα που δεν βοηθούν

- Μην το παίρνετε προσωπικά και μην κατηγορείτε τον εαυτό σας.
- Μην προσπαθείτε να αλλάξετε το άτομο.
- Μην ανησυχείτε ή μην παραχαϊδεύετε το άτομο.
- Μην προσκαλείτε πολλά άτομα στο σπίτι – μπορεί να είναι εξουθενωτικό.
- Μην αναγκάζετε το άτομο να μιλάει σε άλλους.

Μετά από 6-12 μήνες.

Πράγματα που βοηθούν

- Σιγά-σιγά ζητήστε απ' το άτομο να σηκώνεται νωρίτερα και να σας βοηθάει στις δουλειές.
- Προσφέρετε μερικά πράγματα που χαίρετε να κάνει όταν σηκώνεται, όπως ένα γευστικότατο πρωινό, ευχάριστη μουσική, κλπ.
- Εάν αρχίσει να απομονώνεται ή δυσκολεύεται να κοιμηθεί ενώ ήταν καλά μετά από κάποιο διάστημα, επικοινωνήστε με τον αρμόδιο υπάλληλο της φροντίδας του – μπορεί να έχει πάθει μια υποτροπή.

Πράγματα που δεν βοηθούν

- Μη σκέφτεστε ότι πρέπει να προστατεύετε το άτομο συνεχώς.
- Μην εξαντλείτε τον εαυτό σας προσπαθώντας να κάνετε τα πάντα για το συγγενή σας.

2. Αδράνεια, δεν θέλει να κάνει τίποτα.

6-12 μήνες μετά τον κλονισμό ή υποτροπή

Πράγματα που βοηθούν

- Μην ενοχλείτε το άτομο αν δεν θέλει να κάνει τίποτα.
- Εάν λέει ότι βαριέται, προσφέρετε ή προτείνετε κάποια απλή δραστηριότητα, πχ. τηλεόραση, μουσική, ένας περίπατος.
- Πειραματιστείτε με διαφορετικές δραστηριότητες για να βρείτε τι θα του άρεσε.
- Στην αρχή, δοκιμάστε δραστηριότητες που είναι παθητικές, πχ. να βλέπει ή να ακούει κάτι.
- Να ακολουθείτε μια τακτική καθημερινή ρουτίνα.
- Ενθαρρύνετε το άτομο να συμμετέχει ή να ακολουθεί αυτή τη ρουτίνα.
- Όταν αρχίσει να καλυτερεύει ζητήστε να σας βοηθάει στις δουλειές σας.
- Δεχτείτε ότι μπορεί να κάνει πράγματα σε ασυνήθιστες ώρες (πχ. να τρώει σε ακανόνιστες ώρες - μπορείτε να αφήνετε στο ψυγείο υγιεινά πρόχειρα φαγητά).
- Προσφέρετε ανταμοιβές και έπαινο όταν ο συγγενής σας βοηθάει σε κάτι, ακόμα κι όταν δεν είναι τέλειο.
- Μη ξεχνάτε ότι μπορεί να αποσπάται η προσοχή του και μπορεί να κάνει λάθη.
- Μιλήστε με τον αρμόδιο υπάλληλο φροντίδας του συγγενή σας ή γιατρό για συμβουλές σχετικά με το πότε θα είναι έτοιμος να κάνει διάφορα πράγματα και πώς μπορείτε να βοηθήσετε σ' αυτό.

Πράγματα που δεν βοηθούν

- Μην επιμένετε να κάνει πολλά πράγματα ή να βγαίνει έξω.
- Μην του κάνετε πολλές υποδείξεις.
- Μην προτείνετε κάτι περίπλοκο.
- Μην επικρίνετε το άτομο.
- Μη δίνετε πολλές οδηγίες συγχρόνως.
- Μην του λέτε ότι είναι τεμπέλης.
- Μην περιμένετε ότι τα πράγματα θα γίνουν τέλεια.
- Μη ζητάτε απ' το άτομο να κάνει πολύπλοκα πράγματα.
- Προσπαθήστε να μην κάνετε τα πάντα για το άτομο.



3. Παράξενες κουβέντες ή πεπειθήσεις

Πράγματα που βοηθούν

- Με ήρεμο τρόπο διαφωνήστε με τις παράξενες ιδέες.
- Δείξτε κάποια κατανόηση για τα συναισθήματά του (πχ. μπορεί να φοβάται τις φωνές).
- Παροτρύνετε το άτομο να μιλάει κανονικά ή 'λογικά'.
- Αλλάξτε το θέμα σε κάτι απλό ή ευχάριστο που σχετίζεται με τα καθημερινά (πχ. τι θα μαγειρέψετε για βραδινό).
- Πέστε στο άτομο ότι δεν καταλαβαίνετε τι λέει και θα θέλατε να μιλάει καθαρά.
- Πέστε το αν νομίζετε ότι κάτι δεν είναι πραγματικό, (κάποιος τον κυνηγάει).
- Αναγνωρίστε ότι οι φωνές ή οι πεπειθήσεις φαίνονται πραγματικές στο συγγενή σας.
- Βοηθήστε το άτομο να δει τη διαφορά μεταξύ πραγματικότητας και 'φαντασίας' επισημαίνοντας ότι «αυτό που σκέφτεσαι τώρα είναι η ασθένεια που σου παίζει κάποιο τέχνασμα, στην πραγματικότητα δεν υπάρχει».
- Πέστε στο άτομο ότι εάν νομίζει ότι πρέπει να μιλήσει σε κάποιον για τις παράξενες ιδέες, να το κάνει αυτό με τον αρμόδιο υπάλληλο της φροντίδας ή το γιατρό του.
- Εάν ο συγγενής σας αισθάνεται άνετα να μιλάει για ψευδαισθήσεις κλπ, μπορείτε να τον ακούτε για λίγο και μετά σταδιακά αλλάζτε θέμα.
- Εάν είναι ταραγμένος και μιλάει πολύ για ψευδαισθήσεις, αλλάξτε θέμα ή προσπαθήστε να του αποσπάσετε την προσοχή κάνοντας μια άλλη δραστηριότητα.
- Αν αυτό συμβαίνει συχνά, ελέγξτε αν παίρνει τα φάρμακα κανονικά και συζητήστε το πρόβλημα.

Πράγματα που δεν βοηθούν

- Μην επιτρέπετε στην οικογένεια να κάνει αστεία ή να κριτικάρει το άτομο.
- Μην τσακώνεστε ποτέ για τις περίεργες ιδέες - ποτέ δεν αλλάζουν το άτομο και επιπλέον στεναχωριέστε και οι δυο σας.
- Μην αφιερώνετε πολύ χρόνο ακούγοντας πράγματα που δεν βγάζουν κανένα νόημα για εσάς.
- Μην προσποιείστε ότι συμφωνείτε με τις παράξενες κουβέντες ή ιδέες που δεν έχουν κανένα νόημα για εσάς.
- Μη συνεχίζετε να κοιτάτε το άτομο και να κουνάτε το κεφάλι σας εάν μιλάει παράξενα.
- Μην προσπαθείτε να μπειτε στον κόσμο του και να ακολουθείτε αυτά που λέει.
- Μη συνεχίζετε μια συνομιλία που σας στενοχωρεί ή ενοχλεί ή σας συγχύζει - είναι εντάξει αν πείτε «Θα μιλήσουμε αργότερα».
- Μη δείχνετε τρομαγμένοι ή ντροπιασμένοι από την παράξενη συζήτηση (είναι καλύτερα να πείτε καθαρά ότι δεν σας αρέσει).
- Μην τσακώνεστε και μη διακόπτετε.
- Μην ενθαρρύνετε αυτού του είδους συζητήσεις εάν σας στεναχωρούν.

4. Φαντασιώσεις (το άτομο ακούει ή απαντάει σε 'φωνές' και μιλάει μόνο του).

Πράγματα που βοηθούν

- Να ενεργείτε ήρεμα.
- Επιτρέποντας στο συγγενή σας να μιλάει για τις φαντασιώσεις ή τις φωνές του μπορεί μερικές φορές να είναι χρήσιμο.
- Εάν μπορείτε αποσπάστε την προσοχή του ατόμου, ζητώντας του να κάνει κάτι – ζητήστε του να βρει κάτι πχ. να βρει την εφημερίδα – πιάστε μια κουβέντα μαζί του, παροτρύνετε τον να συζητά με άλλους ανθρώπους.

Πράγματα που δεν βοηθούν

- Μην πανικοβάλλεστε ή μην υποθέτε ότι έπαθε μια άλλη υποτροπή.
- Μην υποκρίνεστε ότι είστε τρομοκρατημένοι.
- Μην προσπαθείτε να βρείτε σε ποιον μιλάει ή για ποιο πράγμα μιλάει.
- Μην αφήνετε τους άλλους να γελάνε γι' αυτό.

5. Παράξενη ή ενοχλητική συμπεριφορά

Μην ξεχνάτε ότι δεν ευθύνεστε γι' αυτή τη συμπεριφορά.

Πράγματα που βοηθούν

- Αγνοήστε την, αν μπορείτε, ειδικά αν δεν είναι σοβαρό ή σε δημόσιο χώρο.
- Αν δεν μπορείτε να την αγνοήσετε, ζητήστε απ' το άτομο να μην το κάνει.
- Περιγράψτε καθαρά πώς αισθάνεστε.
- Αν δεν μπορεί να σταματήσει τη συμπεριφορά ζητήστε του να συμπεριφέρεται έτσι μόνο στο δωμάτιό του.
- Μην του λέτε καθαρά ότι η συμπεριφορά είναι απαράδεκτη στους άλλους.
- Αν μπορείτε, αλλάξτε τη διαρρύθμιση του σπιτιού ή αλλάξτε το περιβάλλον για να μειώσετε τη συμπεριφορά (πχ. βγάλτε τον καθρέφτη από το σαλόνι αν μιλάει στον εαυτό του στον καθρέφτη, όταν έχετε επισκέπτες).
- Βρείτε ώρες να επαινείτε το άτομο αν συμπεριφέρεται 'φυσιολογικά'. Εάν η συμπεριφορά φαίνεται να προκαλείται από συγκεκριμένα πράγματα (πχ. πολλοί επισκέπτες, επίκριση, ανησυχητικά γεγονότα, κλπ) δείτε εάν αυτά μπορούν να μειωθούν ή να σταματήσουν.

Πράγματα που δεν βοηθούν

- Μη λέτε στον εαυτό σας ότι φταίτε εσείς ή η οικογένειά σας για τη συμπεριφορά αυτή.
- Μην υποκρίνεστε ότι είστε στεναχωρημένοι.
- Μην πιάνετε μακροσκελείς συζητήσεις γι' αυτό το θέμα.
- Μην επιτρέπετε στην οικογένεια να δίνει προσοχή ή να γελάει γι' αυτό.
- Μη γκρινιάζετε συνεχώς για τη συμπεριφορά του ατόμου.



6. Δεν παίρνει τα φάρμακα των συνταγών

- Αν το πρόβλημα είναι ότι τα ξεχνάει, να το θυμίζετε με ήρεμο τρόπο όταν είναι ώρα να πάρει το φάρμακο και να βρείτε μια καθημερινή ρουτίνα που μπορεί να του γίνει συνήθεια να παίρνει τα χάπια (πχ. πρωινό, βούρτσισμα των δοντιών).
- Να του υπενθυμίζετε με ήρεμο τρόπο ότι τα φάρμακα τον βοηθάνε για να παραμείνει καλά (διαβάστε για τη χορήγηση φαρμάκων Σχιζοφρένειας).
- Ρωτήστε το άτομο αν έχει παρενέργειες.
- Συζητήστε το με το γιατρό.
- Αν συνεχίζει να μην παίρνει τα χάπια, ενημερώστε το γιατρό αν επανεμφανιστούν ή χειροτερέψουν τα συμπτώματα.



7. Αλκοόλ και παράνομα ναρκωτικά

- Μπορεί να καταναλώνει μικρές ποσότητες αλκοόλ, όχι πάνω από ένα ή δύο ποτά την ημέρα, ανάλογα το άτομο.
- Ναρκωτικά όπως κάνναβη, L.S.D., Αμφεταμίνες ('σπηντ') και P.C.P ('angel dust') και τα καινούργια συνθετικά ναρκωτικά όπως 'κρακ' και 'Έκσταση' μπορεί να είναι πολύ βλαβερά στο άτομο με Σχιζοφρένεια. Μπορεί να χειροτερέψουν τα συμπτώματα και να γίνουν αφορμή υποτροπής.

Αν ο συγγενής παίρνει αυτά τα ναρκωτικά ή πίνει πολύ αλκοόλ:

Πράγματα που βοηθούν

- Να υπενθυμίζετε στο άτομο με σταθερό τρόπο ότι τα ναρκωτικά είναι επιβλαβή.
 - Να υπενθυμίζετε στο άτομο τα ασφαλή όρια κατανάλωσης ποτού.
 - Δώστε στο άτομο πληροφορίες με ήρεμο τρόπο για τις επιδράσεις των ναρκωτικών και αλκοόλ.
 - Ρωτήστε το άτομο να σας πει τους λόγους του που παίρνει ναρκωτικά ή πίνει πολύ (αν είναι για να μειώσει την ένταση και να λάβει την αποδοχή των άλλων, μπορεί να υπάρχουν άλλες εναλλακτικές λύσεις).
 - Συζητήστε το με το γιατρό ή αρμόδιο υπάλληλο της φροντίδας του ατόμου.
 - Εξετάστε μήπως υπάρχουν τυχόν παράγοντες άγχους που μπορεί να οδηγούν στην κατανάλωση ποτού ή χρήση ναρκωτικών (πχ. διαπληκτισμοί με την οικογένεια, πίεση στη δουλειά), και συζητήστε τρόπους επίλυσης αυτών.
 - Συζητήστε άλλους τρόπους για να είναι 'ευτυχημένος' ή να 'τη βρίσκει', πχ. να κάνει καινούργιους φίλους, μουσική, σπορ.
 - Το άτομο μπορεί να χρειαστεί να μάθει καινούργια πράγματα, πχ. κοινωνικές σχέσεις με άτομα που δεν πίνουν ή δεν παίρνουν ναρκωτικά ή να αρχίσει ένα καινούργιο και ικανοποιητικό χόμπι.
-
- Κάντε μια συμφωνία για τη χρήση ναρκωτικών ή υπερβολική κατανάλωση ποτού.
 - Κρατήστε αυτή τη συμφωνία σ' ένα επίπεδο που μπορεί να πετύχει το άτομο.
 - Στηρίξτε τη συμφωνία:
 - α) δίνοντας ανταμοιβές ή ειδικά προνόμια, ίσως κάθε εβδομάδα, αν ο συγγενής συμμορφώνεται με τη συμφωνία (πχ. σινεμά, κάποιο φαγητό που αρέσει στο άτομο)
 - β) Αν ο συγγενής σας παραβιάσει τη συμφωνία:
 - μη δίνετε την ανταμοιβή που υποσχεθήκατε αν το άτομο δεν κράτησε τη συμφωνία
 - αν είναι εφικτό κρύψτε τα ναρκωτικά ή αλκοόλ, και
 - αρνηθείτε να του δώσετε χρήματα.

Πράγματα που δεν βοηθούν

- Μην κάνετε κριτική – αυτό μπορεί να χειροτερέψει τα πράγματα.
- Μην δίνετε στο άτομο χρήματα για ναρκωτικά ή ποτό.
- Μην αρχίζετε διαπληκτισμούς για το θέμα αυτό.
- Μην δίνετε το παράδειγμα πίνοντας και παίρνοντας ναρκωτικά εσείς οι ίδιοι.
- Μην επιτρέπετε στην οικογένεια να πίνει πολύ ή να παίρνει ναρκωτικά κάνοντάς το να ακούγεται ότι είναι περίφημο («είχα μια καταπληκτική βραδιά χτες – μέθυσα μέχρι κραιπάλης»).
- Μην επιτρέπετε στον εαυτό σας να πειστείτε για να μην εφαρμόσετε τον κανονισμό – είναι σημαντικό να είστε συνεπείς.