

Pasaules garīgās veselības dienā SPKC aicina uzzināt vairāk par šizofrēniju



Slimību profilakses un kontroles centrs

Piektdien, 10. oktobrī, visā pasaulē tiek atzīmētā Pasaules Garīgās veselības diena un šī gada tēma ir – sadzīvot ar šizofrēniju. Tā ir nopietna, hroniska psihiska saslimšana, kas skar apmēram 1% populācijas un izpaužas ar domāšanas, uztveres, emocionālo reakciju un uzvedības izmaiņām. Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) sabiedrības veselības analītiķis Toms Pulmanis: „Pasaulē ar šizofrēniju slimo ap 24 miljoniem cilvēku. Lai gan kopumā Latvijā šizofrēnija reģistrēta 15 711 iedzīvotājiem un katru gadu psihiatri reģistrē vidēji 300 jaunus saslimšanas gadījumus, izteikts saslimstības pieaugums laika gaitā nav novērojams. Šizofrēnija var sākties pēkšņi vai attīstīties pakāpeniski. Atsevišķos gadījumos cilvēks var piedzīvot šizofrēnijai līdzīgu stāvokli jeb akūtu psihozi tikai vienu reizi mūžā un pēc atlabšanas spēj tālāko dzīvi veidot pilnvērtīgi. Taču biežāk šizofrēnija norit ar paasinājumiem vai nepārtraukti. Saslimšana vienlīdz bieži skar kā vīriešus, tā sievietes. Slimība visbiežāk sākas līdz 25 gadu vecumam. Šizofrēnijas cēloņi tiek saistīti ar daudziem faktoriem, kuri joprojām tiek aktīvi pētīti. Neviens no cēloņiem pats par sevi nav pietiekams, lai izskaidrotu šizofrēnijas rašanos. Ja ar šizofrēniju slimo kāds no tuviem radniekiem, cilvēkam ir lielāka iespējamība saslimt ne tikai ar šizofrēniju, bet arī ar kādiem citiem psihiskiem traucējumiem, piemēram, bipolāriem traucējumiem, depresiju, personības traucējumiem. Taču saslimšanas risku var palielināt arī apkārtējā vide, kaitīgo faktoru ietekme grūtniecības laikā, dzemdības ar sarežģījumiem, smadzeņu attīstības

traucējumi, nelabvēlīgs mikroklimats ģimenē, psihotraumas bērnībā. Dažu narkotisko vielu lietošana (marihuāna, amfetamīni, halucinogēni) var provocēt šizofrēnijas procesa sākšanos. „Šizofrēnija ir hroniska un smaga saslimšana, kuras ārstēšana var būt ilgstoša, tomēr cilvēks un viņa tuvinieki var iemācīties sadzīvot ar šo slimību. Laikus saņemot nepieciešamo medicīnisko palīdzību, psiholoģisko un līdzcilvēku atbalstu, cilvēks var dzīvot, mācīties, strādāt, veidot attiecības. Ļoti nozīmīga ir arī tuvinieku un citu līdzcilvēku izpratne par šo slimību” skaidro Toms Pulmanis. Lai cilvēks, kurš, iespējams, cieš no šīs slimības pēc iespējas ātrāk saņemtu nepieciešamo palīdzību, SPKC aicina ikvienu uzzināt vairāk par šizofrēnijas pazīmēm. Šizofrēnijas izpausmes:

- Murgu idejas – īstenībai neatbilstošas idejas, piemēram, idejas par izsekošanu, iedarbību uz domām, indēšanu, pārliecība par īpašām spējām, īpašu statusu sabiedrībā un tamlīdzīgi. Idejas un pārliecības nav iespējams koriģēt ar racionāliem skaidrojumiem un acīmredzamiem pierādījumiem par ideju neatbilstību patiesībai. Cilvēks nespēj kritiski izvērtēt savu ideju neiespējamību un neloģiskumu, nav gatavs no savas pārliecības atteikties.
- Halucinācijas – raksturīgākās šizofrēnijas gadījumā ir dzirdes halucinācijas, kad cilvēks dzird „balsis” galvā vai ķermeņa iekšienē, aiz sienas vai loga, reizēm no realitātē ar dzirdi nerasniedzamām vietām – citām planētām, zemēm. „Balsis” komentē, diskutē, pavēl, aprunā saslimušo. Ar šizofrēniju saslimušajam „balsis” šķiet realitāte. Viņš nav pārliecināms, ka uztveres traucējumi ir slimības simptoms. Nereti „balsis” nosaka saslimušā uzvedību. Viņš sāk izvairīties no sabiedrības, klusē, aizstāvas, muļķojas, veic neizprotamas kustības, grimases. Retāk mēdz būt redzes, ožas, garšas un taustes halucinācijas.
- Domāšana kļūst juceklīga un neloģiska. Tas var apgrūtināt komunikāciju.
- Emociju, gribas, motivācijas un interešu trūkums. Slimnieki var norobežoties, nespēj izjust prieku vai citas pozitīvas emocijas, nespēj plānot, organizēt un uzsākt mērķtiecīgas aktivitātes, ātri nogurst, nespēj koncentrēties un pietiekami veikli uztvert un apstrādāt jaunu informāciju. Valoda kļūst nabadzīga, ir grūti veidot raitu stāstījumu, veidot asociācijas, radoši domāt un darboties, izprast jokus.

Gadījumā, ja atpazīstat iepriekš minētās šizofrēnijas pazīmes kāda jums tuva cilvēka uzvedībā, viņam noteikti jādodas uz konsultāciju pie ārsta. Kontaktinformācija valsts apmaksātu psihiatru konsultāciju saņemšanai atrodama kampaņas „Nenovērsies” mājas lapas www.nenoversies.lv sadaļā „Palīdzība”. Lai sniegtu sabiedrībai informāciju ne tikai par šizofrēniju, bet arī citām psihiskām saslimšanām (depresiju, demenci, neirotiskiem, ēšanas, miega un citiem traucējumiem), SPKC īsteno kampaņu „Nenovērsies”. Kampaņas mērķis ir pievērst Latvijas sabiedrības uzmanību savai, tuvinieku un citu līdzcilvēku garīgajai veselībai, palīdzēt atpazīt pirmās traucējumu pazīmes, iedrošinātu vērsties pēc palīdzības un mazinātu aizspriedumus pret cilvēkiem, kuri ar šiem traucējumiem slimo. Kampaņas ietvaros izveidota mājas lapa www.nenoversies.lv, kurā ikvienam iedzīvotājam ir pieejama ne tikai plaša informācija par dažādiem psihisko traucējumu veidiem, bet arī pašnovērtēšanas testi, informācija par palīdzības iespējām un cita noderīga informācija. Plašāka informācija: Laura Ševčenko, SPKC Komunikācijas nodaļa (26537869)