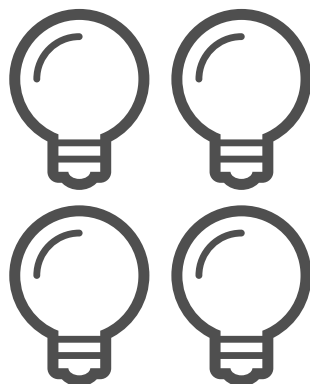


Podręcznik
ćwiczeniowy
dla pacjenta

4



care4today™



Dostarczone przez Janssen Healthcare Innovation
(Szczegóły na tylnej stronie okładki)

Przyczyny schizofrenii

Wprowadzenie

Niniejszy moduł powstał z myślą o uczestnikach, którzy chcą lepiej zrozumieć przyczyny schizofrenii.

Zaleca się, aby przed przystąpieniem do pracy z podręcznikiem, pacjent porozmawiał z terapeutą lub lekarzem na temat swojej diagnozy, upewnił się, że jego objawy nie przeszkodzą mu w kontynuowaniu sesji i był dostatecznie zmotywowany do wzięcia udziału w sesjach grupowych lub indywidualnych.

Tematy sesji dotyczą:

- różnych przyczyn schizofrenii
- zależności biologii (skłonności) i środowiska (okoliczności)
- roli neuroprzekaźników w powstawaniu objawów i ich leczeniu
- innych przyczyn choroby oprócz dziedzicznych
- tego, że sam stres nie wywołuje psychozy
- tego, że metody wychowawcze i wykształcenie nie są przyczynami schizofrenii
- tego, że zmniejszenie poziomu stresu pomaga w zachowaniu dobrego stanu zdrowia

Ten podręcznik należy do:

Data rozpoczęcia sesji:



Jak korzystać z podręcznika

Niniejszy podręcznik oddajemy do użytku pacjentów przez następne miesiące i lata. Mamy nadzieję, że będzie on cennym i użytecznym źródłem informacji.

Podręcznik jest przeznaczony do stosowania w grupie psychoedukacyjnej lub w indywidualnej terapii z członkiem zespołu opieki zdrowotnej, ale może też być wykorzystany do celów prywatnych, obecnie lub w przyszłości.

Moduł 4 zawiera filmy wideo, które będą odtwarzane podczas sesji grupowej lub indywidualnej. Najważniejsze fragmenty tych filmów zamieszczono w podręczniku w celu utrwalenia przekazu. Filmy znajdują się także na stronie:

www.zdrowiepsychiczne.pl

W razie jakichkolwiek pytań, skorzystaj z ostatnich stron podręcznika, przeznaczonych na notatki. Zapisz pytania i zadaj je na najbliższym spotkaniu z członkiem zespołu wsparcia.



Praca z podręcznikiem

Podręcznik zawiera następujące rozdziały:

03 Rozpoznanie przyczyn schizofrenii

04 Przyczyny schizofrenii

07 Rozwój objawów schizofrenicznych

07 Prawidłowe słyszenie

09 Prawidłowe przewodzenie impulsów nerwowych

09 Schizofrenia

11 Terapia lekami przeciwpsychotycznymi

16 Zmniejszenie poziomu stresu

19 Sposoby radzenia sobie ze stresem

20 Krótkie podsumowanie

22 Krótkie pytania

23 Pytania do zespołu terapeutycznego

24 Sugerowane odpowiedzi

25 Notatki

26 Słowniczek



Rozpoznanie przyczyn schizofrenii

Napisz jakie znasz przyczyny schizofrenii?

A series of horizontal dashed lines provided for writing the answer to the question.



Przyczyny schizofrenii

Większość ludzi cierpiących na schizofrenię – ich rodziny i opiekunowie - chcą poznać przebieg i przyczyny tej choroby. Pomimo, że obecna medycyna nie jest w stanie odpowiedzieć na wszystkie pytania, przyjmuje się, że: schizofrenia jest chorobą psychiczną.

Może być wywołana przez szereg czynników na przykład:

- przez zaburzenia równowagi pomiędzy określonymi substancjami chemicznymi w mózgu
- przez zmiany w strukturze mózgu
- przez czynniki dziedziczne
- przez stres

Osoba, u której rozwinęły się objawy może mieć trudności z:

- prawidłowym myśleniem
- odróżnieniem fikcji od rzeczywistości
- odpowiednim panowaniem nad emocjami
- podejmowaniem właściwych decyzji
- nawiązaniem kontaktu z ludźmi



Od dłuższego czasu wiadomo, że ryzyko wystąpienia schizofrenii jest większe w przypadku niektórych rodzin.

Osoby, których bliski członek rodziny choruje na schizofrenię, na przykład dzieci osób ze schizofrenią mogą być bardziej narażone na wystąpienie schizofrenii niż osoby z populacji ogólnej.

U około 1% populacji ogólnej dochodzi do rozwinięcia się schizofrenii.

Dzieci osób ze schizofrenią wykazują 10% ryzyko zachorowania na tę chorobę.

Liczby pokazują, że dziedziczność nie jest jedyną przyczyną schizofrenii: na każde 100 dzieci mających jednego z rodziców chorych na schizofrenię, tylko u 10 dochodzi do rozwoju schizofrenii, a 90 pozostaje zdrowych.

1%

Prawdopodobieństwo zachorowania na schizofrenię wynosi 1% w populacji ogólnej

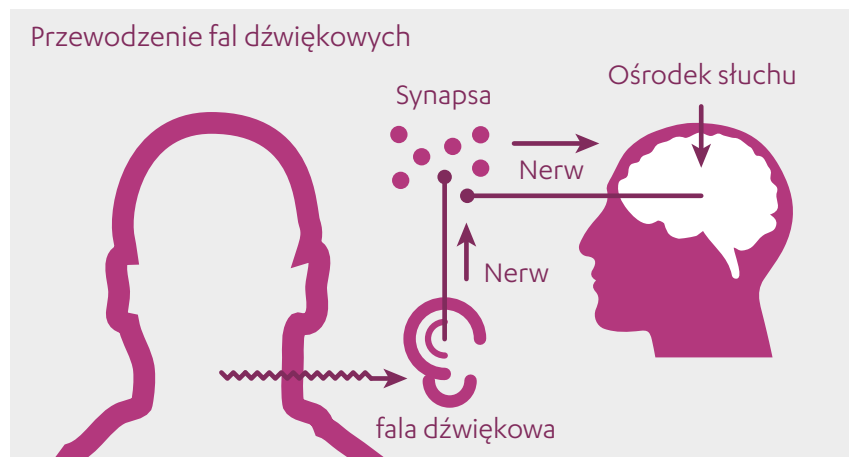
10%

Prawdopodobieństwo u dzieci rodzica chorującego na schizofrenię zwiększa się do 10%

Rozwój objawów schizofrenicznych

Wciąż pozostaje niejasne, jaki jest przebieg objawów schizofrenicznych. Naukowcy odkryli, że występowanie objawów schizofrenicznych ma ścisły związek z substancjami chemicznymi w mózgu (neuroprzekaźnikami). Decydującą rolę w tej chorobie odgrywają takie neuroprzekaźniki jak dopamina i serotonina. Przedstawione rysunki ilustrują działanie tych neuroprzekaźników na przykładzie dźwięku trafiającego do ucha pod postacią fal dźwiękowych.

Prawidłowe słyszenie





- 1.** Fale dźwiękowe z ucha są przenoszone za pomocą impulsów elektrycznych, ponieważ mózg nie potrafi od razu rozpoznać znaczenia fal dźwiękowych.
- 2.** Impulsy elektryczne są przekazywane do mózgu przez komórki nerwowe, połączone za pomocą przełączników, zwanych synapsami. Tutaj impulsy nerwowe muszą przejść przez wąską szczelinę między nerwami, zwaną szczeliną synaptyczną.
- 3.** Aby impuls elektryczny przedostał się przez szczelinę, produkowane są substancje chemiczne zwane przekąźnikami chemicznymi lub neuroprzekąźnikami, które przenoszą impuls z jednej komórki nerwowej na drugą.
- 4.** Impulsy nerwowe trafiają do ośrodka słuchowego w mózgu, gdzie mózg przetwarza dźwięki i rozpoznaje ich znaczenie.

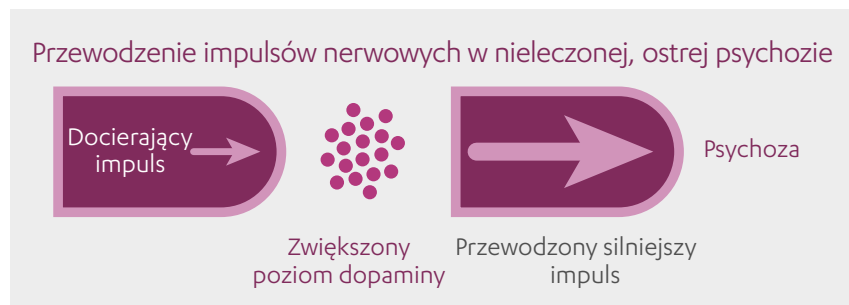
Prawidłowe przewodzenie impulsów nerwowych

U zdrowego człowieka, przewodzenie impulsów nerwowych przebiega prawidłowo:



Schizofrenia

W psychozie dochodzi do zakłócenia w przewodzeniu impulsów nerwowych przez szczelinę synaptyczną:



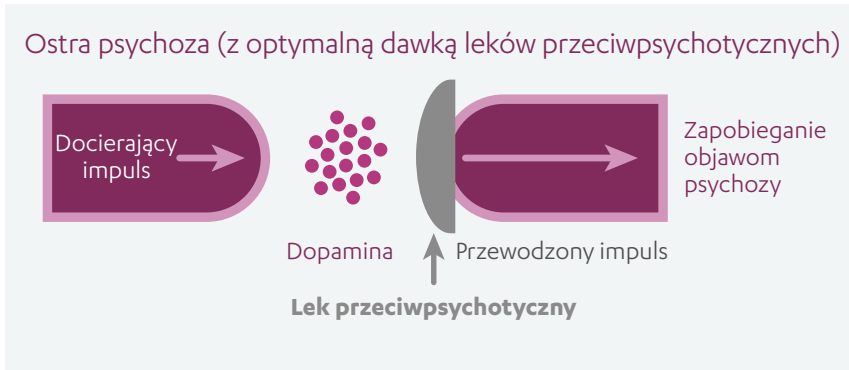


W trakcie psychozy schizofrenicznej...

- 1.** Dochodzi do zbyt dużego nagromadzenia się dopaminy (lub serotoniny) w synapsach w określonych regionach mózgu.
- 2.** Przesyłanych jest zbyt wiele sygnałów.
- 3.** Zbyt duże nagromadzenie się neuroprzekaźników sprawia, że mózg odbiera znacznie więcej sygnałów niż zwykle i ma do przetworzenia zbyt wiele informacji.
- 4.** Mózg jest zdezorientowany, co ostatecznie prowadzi do epizodów psychotycznych z objawami takimi jak omamy, czy urojenia. Mózg otrzymuje zbyt dużo impulsów nerwowych i interpretuje je jako dźwięki. To dlatego ludzie ze schizofrenią często słyszą głosy pomimo, że wokół nich jest cisza.

Terapia lekami przeciwpsychotycznymi

Leki przeciwpsychotyczne pomagają stworzyć ochronną tarczę wokół zakończeń nerwowych:



Optymalna dawka: przy dobrze dobranej dawce, tarcza jest odpowiednio gruba, aby mogła przez nią przejść odpowiednia liczba impulsów nerwowych. Niestety, określenie dokładnej dawki, wymaganej do wytworzenia tarczy o idealnej grubości, jest trudne.

Zbyt wysoka dawka: przy zbyt wysokiej dawce tarcza będzie zbyt gruba i nie będzie mógł przez nią przejść żaden impuls. Doprowadzi to do drżenia i sztywności mięśni oraz innych objawów przypominających chorobę Parkinsona. Zjawisko to nazwano „parkinsonizmem neuroleptycznym”.

Zbyt niska dawka (lub brak leku w organizmie chorego): dojdzie do nawrotu objawów, gdyż zbyt duża liczba impulsów będzie przechodzić przez synapsy.



Fragment filmu - wywiadu Dr Wilsona z pacjentką Jane (aktorka)

“*Doszło u mnie do nawrotu, ponieważ przestałam przyjmować lek. Zdarzyło się to dwa lub trzy razy i nie konsultowałam tego z lekarzem. Za każdym razem skończyło się to wystąpieniem epizodu psychiatrycznego i za każdym razem był coraz gorszy. Po kilku tygodniach trafiłam do szpitala psychiatrycznego, na zamknięty oddział.*”



Dziedziczność

Od dłuższego czasu wiadomo, że ryzyko wystąpienia schizofrenii jest większe w przypadku niektórych rodzin. Osoby, których bliski członek rodziny choruje na schizofrenię, na przykład dzieci osób ze schizofrenią mogą być bardziej narażone na wystąpienie schizofrenii niż osoby z populacji ogólnej.

Prawdopodobieństwo zachorowania na schizofrenię w populacji ogólnej wynosi 1%

W przypadku bliźnięt jednojajowych, w których jedno z bliźnięt zachoruje na schizofrenię, drugie z bliźnięt zapada na schizofrenię tylko w około 50% przypadków. Oznacza to, że czynniki genetyczne nie są jedynymi czynnikami wywołującymi schizofrenię.

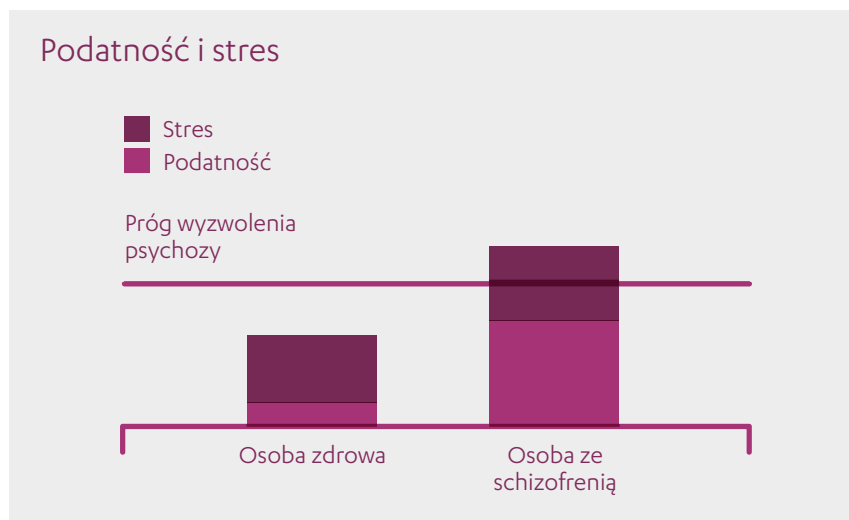


Fragment filmu - wywiadu Dr Wilsona z pacjentem Johnem (aktor)

“*[Moja mama] chorowała na to samo, co ja. Pamiętam, że kiedy byłem dzieckiem, matka mówiła, że słyszy głosy; miała dziwaczne teorie na temat tego, co się z nią dzieje. To z pewnością były urojenia.*”

Stres

Sam stres nie może być przyczyną wystąpienia epizodu psychotycznego, gdyż każdy człowiek jest narażony na stresujące sytuacje. U zdrowego człowieka stres może wywołać rozdrażnienie, ale nie wywoła epizodu psychotycznego. Jednak u osób predysponowanych do wystąpienia tego stanu, nadmiar stresu może wywołać epizod schizofreniczny.



Pomimo, że u osób ze zwiększoną podatnością występuje większe ryzyko wystąpienia objawów, nie oznacza to, że nie mają oni zalet. W rzeczywistości wiele osób, u których wystąpią objawy psychotyczne wykazuje wyjątkową kreatywność w wyniku zwiększonej wrażliwości na otaczający ich świat.



Fragment filmu - wywiadu Dr Wilsona z pacjentem Johnem (aktor)

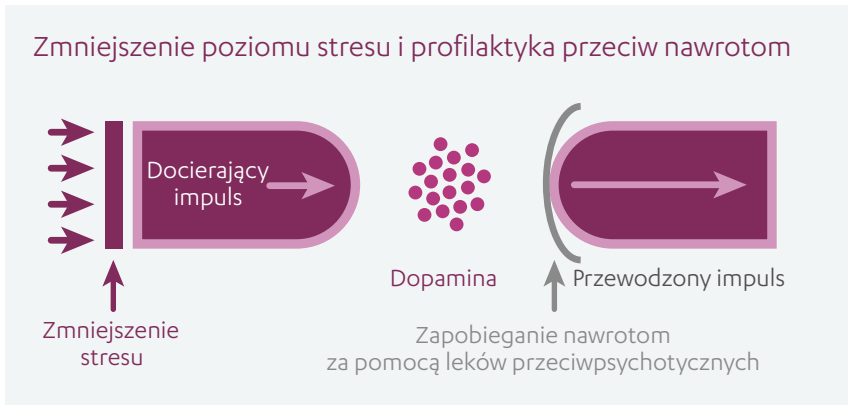
“ Przy pierwszym epizdzie psychotycznym moje życie było pełne stresu. Mój tata miał raka prostaty, ja studiowałem fizykę na Uniwersytecie. Zawsze czułem się gorszy od innych. A jakby tego było za mało, moja była dziewczyna oznajmiła mi, że jest ze mną w ciąży. Kiedy to usłyszałem, mój świat się zawalił. ”





Zmniejszenie poziomu stresu

Farmakoterapia nie jest jedynym sposobem na zmniejszenie liczby odbieranych bodźców zewnętrznych. Zmniejszając poziom stresu, można zmniejszyć liczbę przychodzących impulsów i tak jak w przypadku ochronnej tarczy wytworzonej za pomocą leku, można doprowadzić do normalnej neurotransmisji impulsów i zmniejszyć ryzyko wystąpienia nawrotów.



Obecne leczenie schizofrenii polega na połączeniu farmakoterapii z psychoterapią.

Czynniki stresogenne:

Ważne wydarzenia w życiu: utrata bliskiej osoby, choroba / wypadek, areszt / więzienie, bójki, ciąża i poród, gwałt i napaść.

Przewlekły stres: problemy mieszkaniowe, długi, długotrwałe nadużywanie narkotyków / alkoholu, lęk społeczny, brak zatrudnienia (lub nieodpowiednia praca).

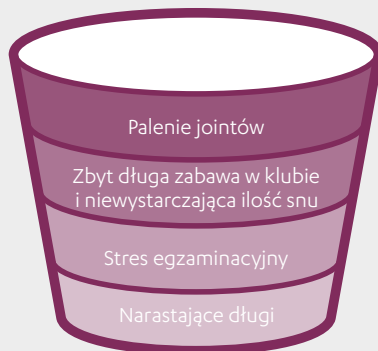
Unikanie stresujących sytuacji (np. robienie przerw w pracy, przeznaczenie wystarczającej ilości czasu na odpoczynek) może być skutecznym sposobem na zapobieganie nawrotom.

Stres

Koszyk podatności na stres pozwala lepiej zrozumieć czynniki stresogenne.

Na przykład:

Koszyk podatności na stres

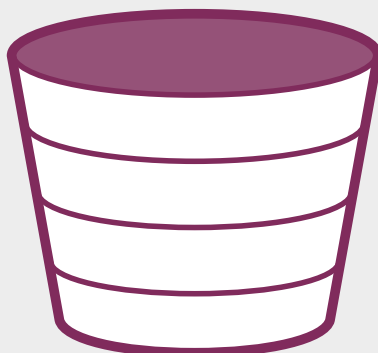


Brabben & Turkington 2002

Jakie czynniki stresogenne znajdują się w Twoim koszyku?

Użyj wyobraźni i stwórz swój własny koszyk podatności na stres; umieść w nim wszystkie rzeczy, które wywołują u Ciebie stres lub czynią Cię nań bardziej podatnym.

Koszyk podatności na stres





Krótkie podsumowanie



Jakie są przyczyny schizofrenii?

- zaburzenia równowagi substancji chemicznych w mózgu
- czynniki dziedziczne (związane z rodziną)
- u osób predysponowanych nadmiar stresu może wyzwolić epizod schizofreniczny

Rola neuroprzekaźników

Zbyt duże nagromadzenie się neuroprzekaźników (tj. dopamina lub serotonina) w synapsach prowadzi do zwiększenia liczby przesyłanych impulsów do mózgu. Może to wywołać omamy lub urojenia.



Leki przeciwpyschotyczne

Leki przeciwpyschotyczne pomagają stworzyć ochronną tarczę wokół zakończeń nerwowych, dzięki czemu zmniejsza się liczba impulsów nerwowych docierających do mózgu.

Stres

- zmniejszając poziom stresu, można także zmniejszyć liczbę przychodzących impulsów
- do czynników stresogennych należą m.in.: trudne sytuacje życiowe, codzienne czynności (praca, itp.)



Krótkie pytania

Po zapoznaniu się z treścią tego modułu, spróbuj odpowiedzieć na poniższe pytania, w celu powtórzenia przerobionego materiału.

Uwaga: Na końcu rozdziału znajdują się sugerowane odpowiedzi, które mogą być pomocne.

Pytanie 1:

Czy schizofrenia jest dziedziczna?

Pytanie 2:

Jakie jest znaczenie stresu w schizofrenii?



Sugerowane odpowiedzi

Sugerowana odpowiedź 1



Czynniki dziedziczne są jedną z przyczyn schizofrenii, tj. schizofrenia w rodzinie. Osoby, których bliski członek rodziny choruje na schizofrenię, na przykład dzieci osób ze schizofrenią mogą być bardziej narażone na wystąpienie schizofrenii niż osoby z populacji ogólnej.

Sugerowana odpowiedź 2



Nadmiar stresu może wywołać epizod schizofreniczny u osób predysponowanych do wystąpienia tego stanu. Unikanie stresujących sytuacji (np. robienie przerw w pracy, przeznaczenie wystarczającej ilości czasu na odpoczynek) może być skutecznym sposobem na zapobieganie nawrotom. Sam stres nie może być przyczyną wystąpienia epizodu psychiatrycznego.



Notatki

A series of horizontal dashed lines for writing notes, spanning the width of the page.



Słowniczek

Leki przeciwpsychotyczne:

leki z wyboru w leczeniu schizofrenii

Urojenia: przekonania, które nie mają poparcia w rzeczywistości

Omamy (halucynacje):

odczuwanie rzeczy nieistniejących (tj. omamy słuchowe i wzrokowe)

Genetyka (dziedziczenie):

cechy przenoszone z rodziców na dzieci

Objawy negatywne:

wycofanie się z normalnych doświadczeń (np. zmniejszenie zdolności do wyrażania emocji, bierność)

Neuroprzekaźniki:

chemiczne przekaźniki w mózgu (np. dopamina i serotonina)

Objawy pozytywne:

nadmiar w porównaniu do zwykłych doświadczeń (np. słyszenie głosów lub paranoja)

Psychoza: seria zaburzeń psychicznych

Psychoterapia: metoda leczenia poprzez rozmowę stosowana w zaburzeniach psychologicznych lub emocjonalnych

Zdrowienie: uzyskanie kontroli nad życiem pomimo towarzyszących objawów; termin nie oznacza pełnego powrotu do zdrowia

Nawrót: nawrót objawów schizofrenii

Działanie niepożądane: niezamierzona i niepożądana reakcja po podaniu leku

Sygnaty ostrzegawcze: wczesne sygnaty poprzedzające epizod psychotyczny

Podatność: skłonność dziedziczna lub zwiększona podatność na schizofrenię

Materiał opracowany przez Janssen Healthcare Innovation we współpracy ze specjalistami z dziedziny psychiatrii i psychologii, do użytku przez przeszkolonych terapeutów.

Janssen Healthcare Innovation angażuje się w działania firmy Johnson & Johnson wspierające rozwój ochrony zdrowia.



Janssen-Cilag Polska Sp. z o.o.
ul. Iłżecka 24
02-135 Warszawa

www.janssen.pl

© Janssen-Cilag Polska, 2015. Wszelkie prawa zastrzeżone.