

Obsah

1. kapitola

Emmin príbeh - 1. časť

Schizofrénia: Prehľad

Kam smeruje môj život?

Čo je schizofrénia?

Príznaky schizofrénie

Včasné varovné príznaky

Kedy vyhľadať pomoc?

Na koho sa obrátiť?

Čakanie na diagnózu

Ako dlho to bude trvať?

Františkov príbeh

2. kapitola

Vysvetlenie schizofrénie

Pravda a výmysel

Prečo práve ja?

Ako schizofrénia ovplyvní môj život?

Aký bude priebeh ochorenia?

Aké mám šance na zlepšenie?

Keď treba ísť do nemocnice

Ako môžem porozumieť liečbe, ktorú dostávam?

Dôležité seba-manazovanie

Patrikov príbeh

3. kapitola

Diagnóza je skutočnosťou

Ako sa vysporiadať s diagnózou

Ako dať diagnóze zmysel

Ako sa naučiť:

- zvládať

- znížiť stres

- premôcť zlú náladu

- relaxovať

- znovu nadobudnúť kontrolu

- bojovať proti negatívnym myšlienkam

Alkohol a ilegálne látky nie sú riešením

Ako možno rodinám pomôcť?

Annin a Alenin príbeh

4. kapitola

Vysvetlenie liečby

Jestvuje riešenie?

Antipsychotické lieky

Typické antipsychotiká

Atypické antipsychotiká

Prispôbovanie liečby

Zmena liečby

Typy liekov

Vedľajšie účinky – čo očakávať

Ako užívať lieky

Čo by ste sa mali ohľadne liekov spýtať

Liečebný denník

Nemedikamentózne druhy liečby

- Kognitívne behaviorálna terapia

- Psychoterapia

- Rodinná terapia

- Poradenstvo

Ako si vybrať terapeuta

Čo by ste sa mali terapeuta spýtať

Marekov príbeh

5. kapitola

Pomoc je poruke
Ako získať podporu
Radoslavov príbeh

6. kapitola

Dobré dni a zlé dni
Vždy dva kroky dopredu, niekedy jeden
krok dozadu
Ako získať späť sebadôveru
Aké dôležité je vaše fyzické zdravie
Osobné vzťahy
Ako sa vysporiadať so stigмой
a diskrimináciou
Zuzkin príbeh

60 Návrat do bežných kolají
60 Pomaly to pôjde
65 Plánujte si deň
Ved'te si kalendár
Rozvrh dní a denník
Karolov príbeh

66

8. kapitola

66 Ako pomáhať človeku so
schizofréniou
67 Nestaňte sa pacientom
68 Ako hľadať informácie
69 Relaps – ako rozpoznať
70 varovné signály a symptómy
71 Ved'te si denník opatrovateľa
Ako zvládať krízu
Pokyny pre prípad nutnosti
Helenin a Alicin príbeh
Emmin príbeh – 2. časť,
Emma Harding, Pracovníčka a
koordinátorka seniorského programu,
User Employment Programme,
Springfield Hospital, UK

72 Užitočné informácie 89
72 Slovník 90
73 Zdroje informácií 94
75 Ved'ajšie účinky
76 antipsychotických liekov 95
77
Poznámky 96
Ďalšie užitočné informácie a adresy 97

9. kapitola