

OBSAH

ÚVOD	7
JAK SE PSYCHÓZA PROJEVUJE	8
Co je to psychóza?	8
Psychóza vytváří změněný obraz světa v nás	9
Jak častá je schizofrenie?	11
Jaké jsou příznaky schizofrenie?	11
Průběh a prognóza	18
Nepravdivé mýty o psychóze	21
Slavné osobnosti trpící psychózou	22
JAK SCHIZOFRENIE VZNIKÁ	24
Jaké faktory způsobují schizofrenii?	24
Jak tyto genetické a negenetické vlivy mohou způsobit vlastní psychózu?	26
Od narušené komunikace mezi neurony v mozku k psychóze	27
Psychosociální faktory	30
JAK SE PSYCHÓZA LÉČÍ	32
LÉKY V TERAPII PSYCHOTICKÝCH ONEMOCNĚNÍ	34
Proč užívat antipsychotika?	34
Jak antipsychotika působí?	35
Jaké mají antipsychotika nežádoucí účinky?	36
Jaké antipsychotikum vybrat?	36
Jak dlouho je třeba antipsychotika užívat?	37
Další otázky	37
Ostatní léky v terapii psychóz	38
PSYCHOSOCIÁLNÍ PŘÍSTUPY	39
Psychoedukace	40
Podpůrná psychoterapie	40
Kognitivně behaviorální psychoterapie	41
Rehabilitace kognitivních funkcí	41
Nácvik sociálních dovedností	41
Rodinná psychoedukace	42
Intenzivní individuální komunitní péče	42
Zaměstnání s podporou	43
Chráněná bydlení	43
PROČ JE NUTNÉ PŘEDCHÁZET RELAPSŮM	44
Co je to relaps?	44
Relaps znamená, že přetrvává zvýšená zranitelnost	45
Zranitelnost (vulnerabilitu) je možné snížit	45
Rizikové faktory a vlivy napomáhající uzdravení	46
Relaps je nutné včas rozpoznat	48
První pomoc při relapsu	49



CO MOHU DĚLAT SÁM	52
Poznat, že něco není v pořádku	54
Nezústat v tom sám	55
Najít si kompetentní osobu	55
Mít dostatek informací	56
Dodržovat pravidla (léky, životospráva a psychohygiena)	56
Plánování činnosti	58
Rady pro ty, kdo psychózu sami prodělávají	60
JAK MŮŽE POMOCI RODINA	61
Mýtus o výchově v dětství jako příčině schizofrenie	61
Proč je třeba chránit lidi se schizofrenií před chronickým stresem a jak to souvisí s rodinou?	61
Komunikace v rodině může ovlivnit průběh onemocnění	62
Latku očekávání od nemocného je třeba snížit	64
Jak nepřijít o duševní rovnováhu	64
Rady pro rodinné příslušníky nemocného	66
JAK MOHOU POMOCI SVĚPOMOCNÉ SKUPINY	68
Co jsou svěpomocné skupiny?	68
K čemu svěpomocné skupiny slouží?	68
Kde najdete svěpomocné skupiny u nás?	69
ČASTÉ PROBLÉMY V LÉČBĚ	70
Nežádoucí účinky léků	70
Předčasné rozhodnutí o ukončení léčby	73
Sebevražedné jednání a psychotické onemocnění	75
Odhod z domova	76
Alternativní medicína, léčitelé a psychotické onemocnění	77
Těhotenství a psychotické onemocnění	77
„Burn-out“ syndrom – syndrom vyhoření. Už to nejde dál	78
Pobyt v nemocnici	79
DROGY, ALKOHOL A PSYCHÓZA	83
Proč zneužívají lidé s psychózou drogy?	84
Proč je užívání alkoholu a drog pro osoby s psychózou nebezpečné?	84
Jaký je rozdíl mezi psychiatrickými léky a drogami?	85
Jsou všechny drogy stejně nebezpečné?	86
Jak se bránit drogám?	86
ZÁVĚR	87
Co vám popřát na konec?	87
SLOVNÍČEK DŮLEŽITÝCH TERMÍNŮ	88
PŘÍLOHY	92
KARTIČKA – VAROVNÉ PŘÍZNAKY	92
KONTAKTNÍ ODBORNÁ CENTRA	93
PACIENTSKÁ CENTRA	94
DŮLEŽITÉ ADRESY	94
PROJEKT ZMĚNA	95
POZNÁMKY	96

