

# Obsah

## Kapitola 1

Příběh Emry – 1. část	7
<b>Schizofrenie: přehled</b>	<b>8</b>
Kam směřuje můj život?	8
Co je to schizofrenie?	9
Příznaky schizofrenie	10
Časné varovné příznaky	13
Kdy hledat pomoc?	15
Na koho se obrátit o pomoc	15
Čekání na diagnózu	16
Jak dlouho to bude trvat?	16
Příběh Františka	17

## Kapitola 2

<b>Vysvětlení schizofrenie</b>	<b>18</b>
Pravdy a smyšlenky	18
Proč právě já?	20
Jak schizofrenie ovlivní můj život?	22
Jaký bude průběh onemocnění?	23
Jaké mám šance na zlepšení?	24
Kdy je třeba jít do nemocnice?	25
Jak mám rozumět svému léčení?	26
Důležitá je péče o sebe sama	26
Příběh Patrika	27

## Kapitola 3

<b>Diagnóza je reálná</b>	<b>28</b>
Jak se vyprávět s diagnózou	28
Dát diagnóze smysl	29
Učím se zvládat:	30–36
• Jak se naučit snižovat stres	30
• Naučte se překonat špatnou náladu	33
• Naučte se relaxovat	34
• Naučte se znovu získat kontrolu	35
• Naučte se bojovat proti negativním myšlenkám	36
Alkohol a zakázané látky nejsou řešením	37
Jak může pomoci rodina	38
Příběh Anny a Ely	40

## Kapitola 4

<b>Vysvětlení léčby</b>	<b>42</b>
Existuje řešení?	42
(Historie léčby schizofrenie)	43
Antipsychotické léky	45
Typická antipsychotika	45
Atypická antipsychotika	46
Léčba šitá na míru	48
Změna léčby	49
Typy léků	49
Nežádoucí účinky – co lze očekávat	50
Jak užívat léky	51
Na co byste se měli zeptat ohledně vašich léků	52
Deník léčby	53
Nemedikamentózní druhy léčby	54
• Kognitivně-behaviorální terapie	54
• Psychoterapie	55
• Rodinná terapie	56
• Poradenství	56
Jak si vybrat terapeuta	57
Na co byste se měli svého terapeuta zeptat	58
Příběh Marka	59

## Kapitola 5

Pomoc je poblízku

Jak získat podporu

Radkùv příběh

## Kapitola 6

Dobré dny a špatné dny

Vždy dva kroky dopředu,

někdy jeden krok zpět

Jak získat zpět sebedůvěru

Jak je důležité vaše

fyzické zdraví

Osobní vztahy

Jak se vypořádat

se stigmatizací a diskriminací

Příběh Jany

60

60

65

66

66

67

68

69

70

71

## Kapitola 7

Návrat do běžných kolejí

Pomalujte půjdu

Plánujte si den

Zaveďte si kalendář

Rozvrh dní a deník

Příběh Eduarda

72

72

73

75

76

77

## Kapitola 8

Jak pomáhat člověku  
se schizofrenií

Nestaňte se pacientem

Hledání informací

Relaps – jak poznat

varovné signály a příznaky

Vedte si deník ošetřovatele

Jak zvládat krizi

Pokyny pro případ nutnosti

Příběh Heleny a Alice

Příběh Emy – 2. část

78

78

82

83

84

84

86

87

88

## Kapitola 9

Užitečné informace

Slovníček

Zdroje informací

Vedlejší účinky

antipsychotických léků

Poznámky

Další užitečné informace

a adresy

89

90

94

95

96

97