

Metakognitivní terapie



TERAPEUTICKÁ LEKCE 11: ŽIVOT S PSYCHÓZOU A JAK PŘEDEJÍT RELAPSU

Je to normální, mít psychické problémy?

Jak moc lidí je duševně nemocných?

Co myslíte?

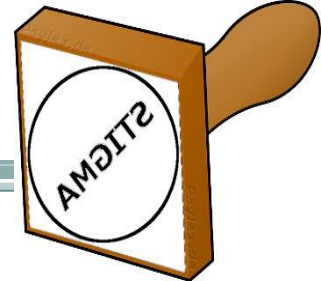
Je to normální, mít psychické problémy?

Jak moc lidí je duševně nemocných?

Studie z roku 2014 (Jacobi a kol., *Nervenarzt* 1, 2014) zjistila toto :

Podíl lidí, kteří byli duševně nemocní v průběhu minulého roku	28%
Deprese (nejběžnější duševní nemoc)	10.6%
Psychózy (včetně schizofrenie a organických psychóz)	2.6%
Podíl lidí, kteří trpěli několika duševními nemocemi současně	50%

Pokud bychom vzali v úvahu jedince, kteří trpí jednotlivými příznaky duševních poruch, tak by tato čísla byla ještě významně vyšší.



Stigma = doslovně z řečtiny: cejch, jizva nebo označení

Stigmatizace = lidem/skupinám jsou připisovány negativní vlastnosti.

- Dochází k tomu bez ověření nebo zkoumání, zda toto označování odpovídá skutečnosti.
- Stigmatizace vede k ponižování a vylučování lidí ze společnosti.
- Stigmatizace se může objevit ve spojitosti s určitými nemocemi (např. HIV), zjevným tělesným postižením a duševními nemocemi.
- „Sebe-stigma“ znamená, že postižení lidé sami přijali stigmatizaci ze strany druhých a začali sami sebe považovat za méněcenné.

Psychóza jako stigma

Výraz psychóza nebo schizofrenie vyvolává u mnoha lidí zcela nesprávné dojmy. Následkem zkreslujících popisů ve sdělovacích prostředcích jsou lidé s psychózou často považováni za nebezpečné a nepředvídatelné.

Běžné předpoklady ohledně lidí s psychózou:

Jsou...

...nebezpeční a nepředvídatelní

...mají rozštěpenou osobnost (psychóza)

...méně inteligentní

...nevyléčitelně nemocní



Je to pravda? NENÍ!

...nebezpeční a nepředvídatelní?

Lidé s psychózou jsou mnohem častěji obětí násilí a zneužívání než jejich pachateli.

Ale: Pokud jsou pachateli...

...sdělovací prostředky to o nich mnohem častěji uvádějí, protože trestný čin, jehož se dopustili, je něčím nápadný (např. zabití Johna Lennona duševně nemocným pachatelem).

Snaha právníků omluvit násilné činy svých mandantů tvrzením, že v době jejich spáchání nebyli příčetní (bez ohledu na to, zda to je pravda nebo nikoli), také zhoršuje reputaci duševně nemocných.

Je to pravda? NENÍ!

...rozštěpená osobnost: V laické veřejnosti bývá slovo *schizofrenní* (řecky: rozštěpená mysl) často chápáno jako totožné s „rozštěpem osobnosti“ a je proto užíváno **chybně**. **Nejedná se** o tutéž duševní poruchu! Ostatně o tom, zda opravdu existuje rozštěpená či mnohočetná osobnost, se mezi odborníky na duševní poruchy stále vedou diskuze.

...hloupí: Rozvoj duševní nemoci nemá žádnou souvislost s inteligencí. Existují lidé s psychózou, kteří jsou mimořádně inteligentní.

Je to pravda? NENÍ!

Hlavní příznaky psychózy jsou tyto:

Halucinace: např. slyšení urážlivých hlasů

Bludy: např. přesvědčení, že je člověk sledován tajnou službou nebo že je vyvolen, aby spasil svět.

Další (nespecifické) příznaky: např. Deprese, narušená pozornost, nesouvislá řeč

Stigmatizace – co můžeme dělat?

- Následkem zkreslených informací ve sdělovacích prostředích bývají duševně nemocní lidé obecně nálepkováni jako nebezpeční a nepředvídatelní („když jeden, tak všichni“).
- Získejte si proto spolehlivé informace o psychózách a o lidech, kteří mají psychózu. Potom budete moci opravovat mylné předsudky druhých lidí na základě faktů.

(Jak) mám s druhými lidmi mluvit o své nemoci?

Schizofrenie není viditelná nemoc. Je proto jen na vás, jestli druhým lidem o své diagnóze řeknete. Zvláště pokud někoho neznáte opravdu dobře, je lépe přibližně popsat své potíže než sdělit přímo svou odbornou diagnózu, kterou mohou druzí chybně chápat.

Někdy je ovšem přímé sdělení na místě – např. když jste se s někým během akutní fáze nemoci pohádali a je potřeba, abyste jim vysvětlili, proč jste se tehdy tak chovali.

Mluvit o své nemoci s lidmi, kterým věříte a kteří jsou vám blízcí, může být důležité, protože...

...se vám může ulevit.

...druzí si často všimnou časných varovných známek hrozícího relapsu ještě dříve než člověk, který psychickou nemocí trpí.

(Jak) mám s druhými lidmi mluvit o své nemoci?

Návrh: Je lépe popsat příznaky než sdělovat diagnózu

- Zvláště pokud někoho neznáte dost dobře, je často lepší přibližně mu popsat své potíže než sdělit přímo svou odbornou diagnózu (schizofrenie, psychóza), kterou mohou druzí chybně chápat.
- Abyste byli schopni vysvětlit svou psychickou poruchu druhým, je vhodně, abyste se stali sami odborníky na tuto poruchu.

(Jak) mám s druhými lidmi mluvit o své nemoci?

Hlavní příznaky psychózy a schizofrenie:

Halucinace: Člověk slyší nebo (méně často) vidí, cítí na těle nebo chutná věci, které nejsou přítomné (např. slyší hlasy, které mu nadávají).

Příklad vysvětlení:

???

(Jak) mám s druhými lidmi mluvit o své nemoci?

Hlavní příznaky psychózy a schizofrenie:

Halucinace: Člověk slyší nebo (méně často) vidí, cítí na těle nebo chutná věci, které nejsou přítomné (např. slyší hlasy, které mu nadávají).

Příklad vysvětlení:

„Halucinace jsou běžnější, než si mnozí lidé myslí. Kolem 15% lidí v populaci mají zkušenost s tím, že slyší hlasy nebo mají jiné typy halucinací. Většina těchto lidí přitom nemá žádnou duševní nemoc. Když člověk slyší hlasy, je to jedna z forem „myšlení nahlas“, podobně jako když člověk v hlavě stále slyší nějakou melodii. Uvádí se, že některé matky slyší, jak jejich dítě pláče, i když ve skutečnosti klidně spí. Běžné je také, že člověk uslyší zvonit telefon, když očekává důležitý hovor, ale ve skutečnosti mu nikdo nevolá.“

(Jak) mám s druhými lidmi mluvit o své nemoci?

Bludy: Člověk je naprosto nevývratně přesvědčen o něčem, co není pravda (např. že se proti němu spikli druzí lidé a škodí mu, že je sledován agenty tajných služeb nebo že byl vyvolent, aby zachránil svět).

Příklad vysvětlení:

???

(Jak) mám s druhými lidmi mluvit o své nemoci?

Bludy: Člověk je naprosto nevývratně přesvědčen o něčem, co není pravda (např. že se proti němu spikli druzí lidé a škodí mu, že je sledován agenty tajných služeb nebo že byl vyvolent, aby zachránil svět).

Příklad vysvětlení:

„Mnoho lidí si v některých chvílích svého života myslí, že se proti nim spikl celý svět nebo že se na ně druzí lidé na ulici divně dívají. V mém případě byly tyto pocity velmi silné. Byl jsem naprosto přesvědčen, že mě určití lidé pronásledují a chtějí mi uškodit. Ted' už vím, že to nebyla pravda.“

„Jsou dny, kdy má člověk pocit, že zvládne všechno na světě. Myslí si, že nad něj není a že si může všechno dovolit. V mém případě trval tento stav déle než je normální a bohužel jsem se přecenil a neodhadl jsem správně své schopnosti a možnosti.“

(Jak) mám s druhými lidmi mluvit o své nemoci?

Další (nespecifické) příznaky: např. deprese, zhoršený spánek a zhoršená schopnost soustředění

Příklad vysvětlení:

???

(Jak) mám s druhými lidmi mluvit o své nemoci?

Další (nespecifické) příznaky: např. deprese, zhoršený spánek a zhoršená schopnost soustředění

Příklad vysvětlení:

„Každý se někdy cítí smutný. Můj smutek ale bohužel trval opravdu velmi dlouho. Cítil jsem se velmi skleslý a beznadějně a myslel jsem si, že to nikdy nepřejde. Nic mě nedokázalo potěšit, bylo pro mě těžké cokoli udělat a prostě jsem se zavřel doma a nechtěl jsem nikoho vidět. V té době jsem měl opravdu nízké sebevědomí. Naštěstí se to nějaké době přece jen zlepšilo!“

Výsledky průzkumu v běžné populaci

Některé zážitky, podobné psychotickým, jsou v běžné populaci docela běžné. Na rozdíl od lidí, kteří trpí psychózou, však nevedou k narušení běžného života a postižení je většinou nepovažují za 100% pravdivé.

Zážitky, které mají lidé, kteří netrpí psychózou	Podíl odpovědí „ANO“
Myslel jste si někdy, že s vámi někdo komunikuje telepaticky?	???
Věříte v moc čarodějnictví, vůdů nebo v existenci okultních sil?	???
Máte někdy pocit, že vám druzí lidé dokážou číst myšlenky?	???
Napadlo vás někdy, že vás všichni za vašimi zády pomlouvají?	???
Měl jste někdy nějaké nadpřirozené zážitky?	???
Měl jste někdo pocit, že věci kolem vás nejsou skutečné, jako by jednalo o součást nějakého experimentu?	???
Měl jste někdy pocit, že jste nějakým způsobem pronásledován?	???
Měl jste někdy pocit, že články v časopisech nebo pořady v televizi byly vytvořeny speciálně pro vás?	???
Slyšíte někdy hlasy, i když okolo nikdo není?	???

Výsledky průzkumu v běžné populaci

Některé zážitky, podobné psychotickým, jsou v běžné populaci docela běžné. Na rozdíl od lidí, kteří trpí psychózou, však nevedou k narušení běžného života a postižení je většinou nepovažují za 100% pravdivé.

Zážitky, které mají lidé, kteří netrpí psychózou	Podíl odpovědí „ANO“
Myslel jste si někdy, že s vámi někdo komunikuje telepaticky?	61%
Věříte v moc čarodějnictví, vůdů nebo v existenci okultních sil?	44%
Máte někdy pocit, že vám druzí lidé dokážou číst myšlenky?	33%
Napadlo vás někdy, že vás všichni za vašimi zády pomlouvají?	32%
Měl jste někdy nějaké nadpřirozené zážitky?	26%
Měl jste někdo pocit, že věci kolem vás nejsou skutečné, jako by jednalo o součást nějakého experimentu?	26%
Měl jste někdy pocit, že jste nějakým způsobem pronásledován?	19%
Měl jste někdy pocit, že články v časopisech nebo pořady v televizi byly vytvořeny speciálně pro vás?	16%
Slyšíte někdy hlasy, i když okolo nikdo není?	15%

Jak předejít relapsu

Jediná epizoda



Psychické poruchy (např. psychóza) se mohou nebo nemusí vracet.

Jejich individuální průběh může být velmi rozdílný:

Několik epizod



Několik epizod s mírnými příznaky mezi nimi

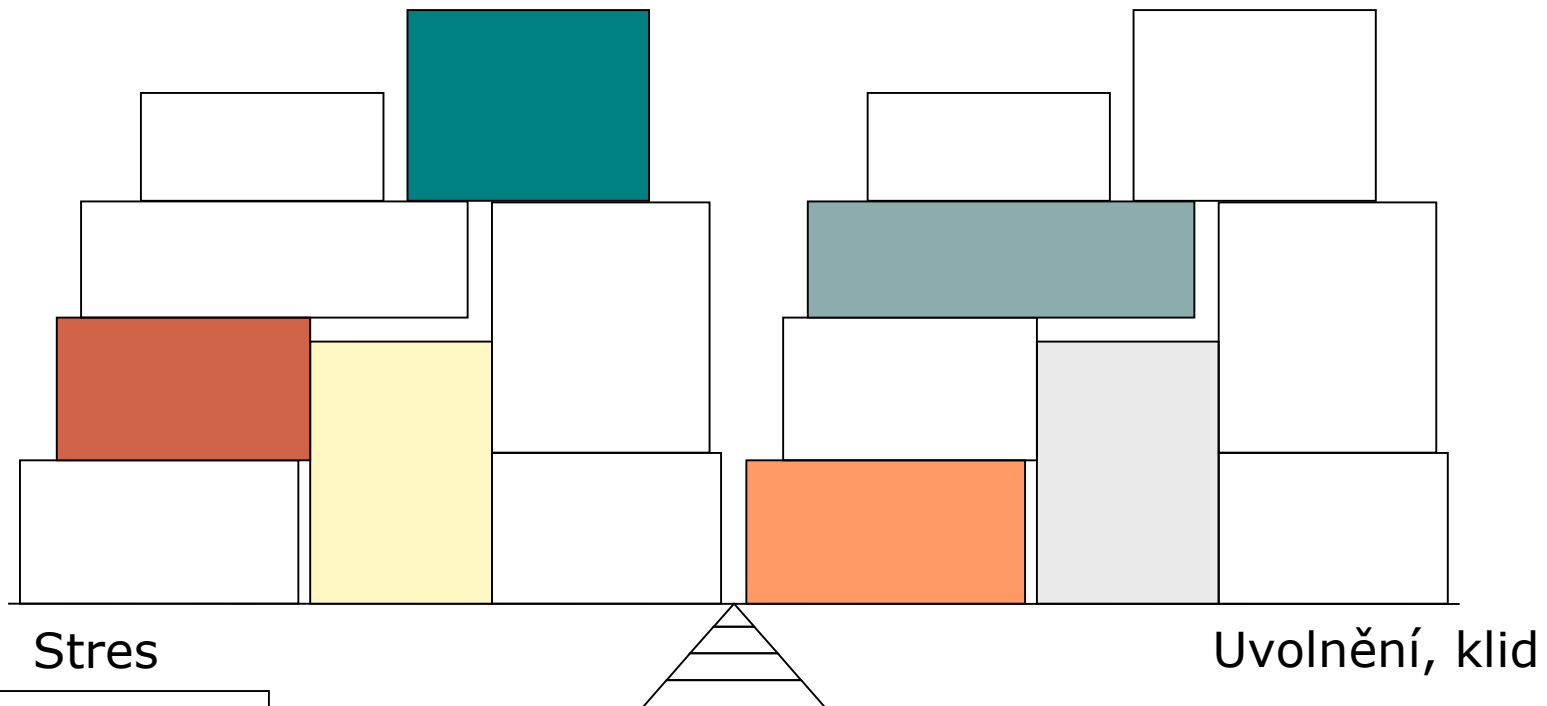


Několik epizod se zhoršujícími se příznaky mezi nimi



Váhy stresu

Aby byl člověk psychicky vyrovnaný, musí udržovat stres a uvolnění v rovnováze. Pokud převládne stres, váhy se vychýlí. To zvyšuje riziko relapsu.



Jak zmírnit stres



- Dovolte si dělat přestávky a oddechové časy
- Dělejte věci, které vám přinášejí potěšení
- Naučte se relaxační techniky
- Nechte své svým přátele aby vám pomohli
- Plánujte si věci; promýšlejte si, jak dojdete od A k Z

Časné varovné příznaky: výběr ze seznamu



Terapeutická lekce 11: Život s psychózou a jak předejít relapsu

Pracovní list 11.3. Časné varovné příznaky

11.3a Seznam: Které příznaky by mohly signalizovat hrozící návrat psychotické epizody? (Seznam upraven z Behrendt, 2009)

<input type="checkbox"/> Raději se zavírám doma, než abych dělal něco s druhými lidmi.	<input type="checkbox"/> Ostatní si myslí, že moje nápady a/nebo chování jsou zvláštní a neobvyklé.
<input type="checkbox"/> Začal jsem být málomluvný.	<input type="checkbox"/> Často ztratím nit svých myšlenek.
<input type="checkbox"/> Začal jsem se cítit nasměle a nejistý ve společnosti druhých lidí.	<input type="checkbox"/> Někdy mám pocit, že mě někdo sleduje.
<input type="checkbox"/> Dělá mi potíže správně pochopit výraz ve tváři druhých a domyslet se, co si druzí asi myslí.	<input type="checkbox"/> Mé obvyklé prostředí mi někdy připadá nereálné nebo podivné (např. zvlášť působivé, tajemné nebo děsivé).
<input type="checkbox"/> V posledních týdnech jsem měl skleslou, smutnou nebo beznadějnou náladu.	<input type="checkbox"/> Vnímám zvuky, barvy nebo pachy ve svém okolí neobvykle silně.
<input type="checkbox"/> Zhoršil se mi spánek a jít mnohem méně (nebo více) než obvykle (změna chuti k jídlu).	<input type="checkbox"/> Někdy se mi zdá, jako by věci nebo lidé změnili svůj zjev (např. svůj tvar nebo velikost).
<input type="checkbox"/> Má schopnost hýbat se, myslet a mluvit se zjevně zpomalila.	<input type="checkbox"/> V poslední době mi stále silnější pocit, že si ze mě druzí dělají legraci, snaží se mě dovést nebo mě podvést.
<input type="checkbox"/> Moje vytrvalost a motivace v učení, v práci nebo během rekreačních činností se výrazně snížila.	<input type="checkbox"/> Mám stále silnější pocit, že určité události v běžném životě jsou zaměřeny cíleně jenom na mě (např. různé poznámky nebo pokyny z okolí).
<input type="checkbox"/> Méně než obvykle se zajímám o svou osobní potřebu – o své zvláštní oblečení, šaty, jídlo nebo pořádek v bytě.	<input type="checkbox"/> Někdy vidím, slyším, chutnám nebo čichám věci, které druzí lidé nevnímají.
<input type="checkbox"/> Často jsem nervózní, úzkostný nebo napjatý.	<input type="checkbox"/> Mám pocit, že musím naplnit nějaké zvláštní poslání.
<input type="checkbox"/> Častěji než obvykle se teď hádám a dohoduji se svými přáteli, rodinou a dalšími lidmi.	<input type="checkbox"/> Často mám problém rozlišit, co si jen představuji a co je skutečnost.
<input type="checkbox"/> Rychle si na něco udělám názor a pak mi ho nikdo nedokáže vymluvit.	<input type="checkbox"/> Cítím se plný energie a jsem odpočinutý už po několika málo hodinách spánku.
<input type="checkbox"/> Myšlenky se mi někdy v hlavě pletou a zamotají.	<input type="checkbox"/> Někdy se mi myšlenky náhle přerušují nebo jsou narušeny jinými myšlenkami.
<input type="checkbox"/> V poslední době mi několik lidí řeklo, že jsem se změnil.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Terapeutická lekce 11: Život s psychózou a jak předejít relapsu

Pracovní list 11.3b. Časné varovné příznaky

Akutní psychóza jen málokdy přichází jako blesk z čistého nebe – obvykle se projevuje postupně. Prosím vyberte ze seznamu časných varovných příznaků ty, které jste sami zažili, a rozřídte je do tabulky podle jejich časové následnosti. To by vám mělo pomoci všimnout si včas hrozícího rozvoje další epizody psychózy (upraveno z Behrendt, 2009).

Časné varovné příznaky (asi tak 4 týdny předem) např. silná podezřivost, dokonce i vůči dobrým přátelům	Bezprostřední varovné příznaky, první příznaky psychózy (asi tak 1 týden předem) např. Neustálé zabývání se spikleneckými teoriemi

Časné varovné příznaky (viz seznam) jsou relativně nespecifické. Mohou, ale nemusí signalizovat návrat psychózy. Buďte ale opatrní, když se objeví více varovných příznaků současně nebo když se objeví takové, které předcházely minulým psychotickým epizodám!



→ Pracovní listy
11.3 a, b



Krizový plán

Co udělám, když si všimnu (časných) varovných příznaků psychózy?

Příznaky	Co udělám:
Velmi časně varovné příznaky: např. zhoršení spánku, zvýšená nervozita	Např. Budu o sebe více pečovat, budu chodit včas spát, omezím alkohol a noční večírky, budu dělat věci, které mě uklidňují (poslouchat hudbu).
Časně varovné příznaky: např. zhoršená schopnost dát se do práce, častější hádky s druhými lidmi	Např. Pokusím se zmírnit stres ještě více, například tím, že budu pravidelně provádět relaxační cvičení. Zeptám se lidí, kterým věřím, jestli si na mně všimli nějakých změn.
Pozdní varovné příznaky: např. pocit, že se o mně druzí baví a posmívají se mi	Např. Projdu si znovu své záznamy z Metakognitivní terapie (např. žlutou kartičku) a budu hledat jiná možná vysvětlení svých dohadů.
První psychotické příznaky: např. slyšení urážlivých hlasů	Např. Zatelefonuji svému terapeutovi a požádám jej o setkání.
Vážné psychotické příznaky: např. přesvědčení, že mám doma kamery, kterými mě sledují tajné služby	Např. Obrátím se na člověka, kterému věřím a který ví o mých psychických potížích, aby zařídil mé přijetí na psychiatrii. Možná bude nezbytné znovu začít brát antipsychotika (nebo zvýšit jejich dávku).



→ Pracovní list 11.4

Zapamatujte si:

- Psychóza/schizofrenie není nemoc, která je patrná na první pohled. Je jen vaše rozhodnutí, komu a jak moc řeknete druhým o své nemoci. Ale buďte naprosto upřímní k odborníkům, abyste od nich mohli dostat tu nejlepší pomoc a podporu.
- Duševní poruchy se vyskytují častěji, než si lidé myslí, nicméně vyvolávají předsudky jak vůči určitým diagnózám, tak vůči lidem, kteří jsou jimi postiženi.
- Pokud chcete a považujete to za potřebné, opravujte mylné stereotypy a nesprávné informace o duševních nemocech na základě ověřených faktů.

Zapamatujte si:

- Všímejte si příznaků stresu, který může v extrémním případě způsobit propuknutí duševní poruchy.
- Povolte si dostatek přestávek a začněte používat metody, které vám pomohou zmírnit stres.
- Relaps psychózy nikdy nepřichází jako blesk z čistého nebe, ale vždycky mu předchází výskyt různých (časných) varovných příznaků (např. zhoršený spánek, zhoršená výkonnost a soustředění, zvýšená podrážděnost). Všímejte si těchto varovných příznaků a použijte svůj osobní krizový plán, pokud se objeví.

A jak to souvisí s psychózou?

Pojmy jako schizofrenie a psychóza vyvolávají v mnoha lidech zcela mylné představy. Staňte se odborníkem na svou vlastní duševní poruchu.

To vám může pomoci, když se setkáte s předsudky a stigmatizací, stejně jako při předcházení relapsu.

Které části terapeutické lekce „Život s psychózou a jak předejít relapsu“ mi připadaly zvláště užitečné a praktické?

Kdy a v jaké konkrétní situaci bych mohl/a v blízké budoucnosti využít to, co jsem se naučil/a?

V čem by mi to mohlo pomoci (např. cítit se v menším napětí)?