

Terapia Metapoznawcza



Moduł 11: ŻYCIE Z PSYCHOZĄ I ZAPOBIEGANIE NAWROTOM

Czy to normalne, żeby mieć problemy psychologiczne?

Jak wiele osób choruje psychicznie?

Jak myślisz?

Czy to normalne, żeby mieć problemy psychologiczne?

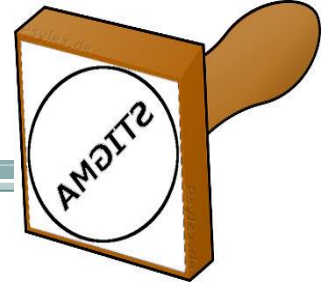
Jak wiele osób choruje psychicznie?

Badanie z 2014 (Jacobi et al., *Nervenarzt* 1, 2014) pokazuje, że:

Procent osób mających zaburzenia psychiczne w ostatnim roku	28%
Depresja (najczęstsza)	10.6%
Psychoza(zawiera: schizofrenię i psychozy organiczne)	2.6%
Procent osób, które cierpią na więcej zaburzeń psychicznych jednocześnie.	50%

Jeśli wziąć pod uwagę osoby mają pojedyncze objawy zaburzeń psychicznych liczby te są zdecydowanie większe.

Co to jest stygma i samo-stygmatyzacja?



Stygma = dosłownie z Greki: piętno, blizna

Stygmatyzacja = ludzie/grupy przypisują negatywne cechy.

- o Dzieje się to bez weryfikacji czy przypisana cecha jest prawdziwa.
- o Stygmatyzacja prowadzi do wykluczenia.
- o Stygmatyzacja często łączy się z niektórymi chorobami (np. HIV), widoczną niepełnosprawnością czy problemami zdrowia psychicznego.
- o "Samo-stygmatyzacja" oznacza, iż osoba dotknięta stygma sama zaczyna podzielać stygmatyzujące przekonania, aż do poczucia bycia kimś gorszym.

Stygma psychozy

Nazwa psychoza czy schizofrenii wywołuje błędne skojarzenia u wielu osób. Poprzez zniekształcony przekaz medialny, ludzie z psychozą często postrzegani są jako niebezpieczni i nieprzewidywalni.

Niektóre przekonania na temat osób z psychozą:

Oni są...

...niebezpieczni i nieprzewidywalni

...wieloraka osobowość (psychoza)

...mniej inteligentni

...nieuleczalnie chorzy



Usprawiedliwione? NIE!

...niebezpieczni i nieprzewidywalni

Osoby z psychozą są częściej ofiarami niż sprawcami przemocy czy nadużyć.

Ale: Kiedy są sprawcami...

... gazety częściej podają do wiadomości takie sytuacje, szczególnie jeśli przestępstwo wyróżnia się (np. atak na Johna Lennona przez psychicznie chorego sprawcę).

Strategie prawników, którzy chcą usprawiedliwić akty przemocy chorobą psychiczną (prawdziwą lub nie) może wzmacniać to wrażenie.

Usprawiedliwione? NIE!

Stygma psychozy

...wieloraka osobowość: W potocznej opinii słowo *schizofreniczny* (greka: rozdzielać i umysł) jest często utożsamiany z „rozszczeniem osobowości”, co jest **błędny**m użyciem tego słowa. **To nie są** te same zaburzenia! Co więcej, trwa debata czy w ogóle rozszczenie czy wieloraka osobowość istnieje.

...głupi: Rozwój choroby psychicznej nie jest związane w żaden sposób z inteligencją. Są ludzie chorujących na psychozę, którzy są wybitnie inteligentni.

Usprawiedliwione? NIE!

Główne objawy psychozy to:

Halucynacje: np. słyszenie obraźliwych głosów

Urojenia: np. przekonanie o byciu prześladowanym przez tajne służby lub też o byciu wybranym, aby zbawić świat

Inne (niespecyficzne) objawy: np. depresja, zaburzenia mowy czy uwagi

Stygmatyzacja – Co zrobić?

- o Poprzez zniekształcony przekaz medialny, osoby doświadczające psychozę spostrzegane są czasami jako niebezpieczne i nieprzewidywalne (Generalizacja - „widzę jedno, wiem o wszystkim”).
- o Staraj się dowiedzieć na temat psychozy. W ten sposób, odwołując się do sprawdzonej wiedzy, możesz poprawić niewłaściwe przekonania innych osób.

(Jak) rozmawiać na temat mojego zaburzenia?

Schizofrenia nie jest łatwo zauważalną chorobą. To jest zawsze Twoja decyzja czy informować innych czy nie o diagnozie Szczególnie jeśli nie znasz kogoś dość dobrze możesz ogólni opisać swoje trudności, zamiast używać profesjonalnego nazewnictwa, które może prowadzić do nieporozumień.

Czasami mówienie wprost ma sens – np. kiedy pokłócisz się z kimś podczas ostrej fazy psychozy może być potrzeba, aby wyjaśnić swoje zachowanie.

Mówienie o swoich trudnościach zaufanym i bliskim osobom może być dla Ciebie ważne ponieważ...

...to może przynieść ulgę.

...inni często lepiej rozpoznają wczesne sygnały ostrzegawcze pojawiającego się epizody psychozy.



→ ćwiczenie 11.1

(Jak) rozmawiać na temat mojego zaburzenia?

Sugestie: wyjaśniaj objawy zamiast podawać nazwę diagnozy

Lepiej ogólnie opisać objawy zamiast podawania profesjonalnych terminów (psychoza, schizofrenia), szczególnie kiedy nie znasz osoby dość dobrze. To pomoże uniknąć nieporozumień.

- o Stań się ekspertem, abyś mógł lepiej wyjaśniać to, czego doświadczasz.

(Jak) rozmawiać na temat mojego zaburzenia?

Główne objawy psychozy i schizofrenii:

Halucynacje: słyszenie lub (znacznie rzadziej) widzenie, czucie rzeczy, których nie ma (np. słyszenie atakujących głosów)

Przykład komunikatu :

???

(Jak) rozmawiać na temat mojego zaburzenia?

Główne objawy psychozy i schizofrenii:

Halucynacje: słyszenie lub (znacznie rzadziej) widzenie, czucie rzeczy, których nie ma (np. słyszenie atakujących głosów)

Przykład komunikatu :

"Halucynacje są częstsze niż ludzie mogą myśleć. Około 15% osób z populacji zna doświadczenie słyszenia głosów lub innych halucynacji. Większość z tych osób nie ma zaburzeń psychicznych. Słyszenie głosów to forma „myślenia na głos”, podobna do doświadczenia ciągłego nucenia tej samej melodii w myślach. Zauważa się na przykład, iż matki często słyszą głos płaczącego dziecka, nawet wtedy, kiedy dziecko rzeczywiście śpi. Klasycznym przykładem jest również sytuacja, kiedy słyszysz dźwięk telefonu, czekając na ważną rozmowę mimo, iż rzeczywiście nikt nie dzwoni."

(Jak) rozmawiać na temat mojego zaburzenia?

Urojenia: bycie przekonanym o czymś co nie jest prawdą (np. przekonanie, iż jest się prześladowanym przez tajne służby lub, że jest się wybranym, aby zbawić świat).

Przykład komunikatu :

???

(Jak) rozmawiać na temat mojego zaburzenia?

Urojenia: bycie przekonanym o czymś co nie jest prawdą (np. przekonanie, iż jest się prześladowanym przez tajne służby lub, że jest się wybranym, aby zbawić świat).

Przykład komunikatu :

"Prawie każdy miał kiedyś wrażenie, że cały świat jest przeciw niemu i, że ludzie na ulicy dziwnie patrzą. W moim przypadku to uczucie jest jeszcze silniejsze. Byłem całkowicie przekonany o tym, że ludzie chcą mnie skrzywdzić. Teraz wiem, że to nie była prawda"

"Są takie dni, kiedy masz poczucie, że możesz zawładnąć całym światem. Myślisz, że możesz zrobić wszystko i nikt nie jest lepszy od ciebie. W moim przypadku to uczucie trwało dłużej i było silniejsze. Niestety przeceniałem znacznie siebie i swoje możliwości."

(Jak) rozmawiać na temat mojego zaburzenia?

Inne (niespecyficzne) objawy: np. depresja, zaburzenia snu czy trudności w koncentracji

Przykład komunikatu:

???

(Jak) rozmawiać na temat mojego zaburzenia?

Inne (niespecyficzne) objawy: np. depresja, zaburzenia snu czy trudności w koncentracji

Przykład komunikatu:

"Każdy czasem jest smutny. Niestety w moim przypadku smutek utrzymuje się znacznie dłużej. Czułem/łam się bardzo źle i traciłem/łam nadzieję, że kiedykolwiek będzie lepiej. Nic nie było w stanie mnie pocieszyć; trudno było mi cokolwiek robić i po prostu zamknąłem/łam się w domu. Moja samoocena była wtedy naprawdę niska. Na szczęście mój stan poprawił się po jakimś czasie!"

Wyniki badań na populacji ogólnej*

Niektóre doświadczenia psychiczne podobne do objawów psychotycznych są całkiem powszechne w populacji ogólnej. Inaczej niż w psychozie doświadczenia te nie powodują trudności w codziennym życiu, a wiara w nie rzadko osiąga 100% pewność.

Doświadczenia, które mają osoby bez zaburzeń psychotycznych	tak
Czy kiedykolwiek myślałeś/łaś, że ludzie mogą komunikować się telepatycznie?	???
Czy wierzysz w moc czarów, voodoo czy okultyzmu?	???
Czy kiedykolwiek czułeś/łaś, że inni mogą czytać w Twoich myślach?	???
Czy kiedykolwiek myślałeś/łaś, że ludzie plotkują o Tobie?	???
Czy miałeś/łaś kiedykolwiek doświadczenie z siłami nadnaturalnymi?	???
Czy rzeczy obok Ciebie wydawały Ci się kiedykolwiek nienaturalne, tak jakby były częścią jakiegoś eksperymentu?	???
Czy kiedykolwiek czułeś/łaś, że jesteś prześladowany/a w jakikolwiek sposób?	???
Czy kiedykolwiek czułeś/łaś, że wiadomości z gazet czy TV są skierowane specjalnie do Ciebie?	???
Czy zdarza Ci się słyszeć głosy, mimo, iż nikogo nie ma w pobliżu?	???

* źródło: Emmanuelle R. Peters (narzędzie: PDI), Steffen Moritz (narzędzie: KSF)

Wyniki badań na populacji ogólnej*

Niektóre doświadczenia psychiczne podobne do objawów psychotycznych są całkiem powszechne w populacji ogólnej. Inaczej niż w psychozie doświadczenia te nie powodują trudności w codziennym życiu, a wiara w nie rzadko osiąga 100% pewność.

Doświadczenia, które mają osoby bez zaburzeń psychotycznych	tak
Czy kiedykolwiek myślałeś/łaś, że ludzie mogą komunikować się telepatycznie?	61%
Czy wierzysz w moc czarów, voodoo czy okultyzmu?	44%
Czy kiedykolwiek czułeś/łaś, że inni mogą czytać w Twoich myślach?	33%
Czy kiedykolwiek myślałeś/łaś, że ludzie plotkują o Tobie?	32%
Czy miałeś/łaś kiedykolwiek doświadczenie z siłami nadnaturalnymi?	26%
Czy rzeczy obok Ciebie wydawały Ci się kiedykolwiek nienaturalne, tak jakby były częścią jakiegoś eksperymentu?	26%
Czy kiedykolwiek czułeś/łaś, że jesteś prześladowany/a w jakikolwiek sposób?	19%
Czy kiedykolwiek czułeś/łaś, że wiadomości z gazet czy TV są skierowane specjalnie do Ciebie?	16%
Czy zdarza Ci się słyszeć głosy, mimo, iż nikogo nie ma w pobliżu?	15%

* źródło: Emmanuelle R. Peters (narzędzie: PDI), Steffen Moritz (narzędzie: KSF)

Zapobieganie nawrotom

Jeden epizod



Zaburzenia psychiczne (np. psychoza) mogą, ale nie muszą, nawracać. Indywidualny przebieg może być bardzo różny:

Kilka epizodów



Kilka epizodów z utrzymującymi się niektórymi objawami

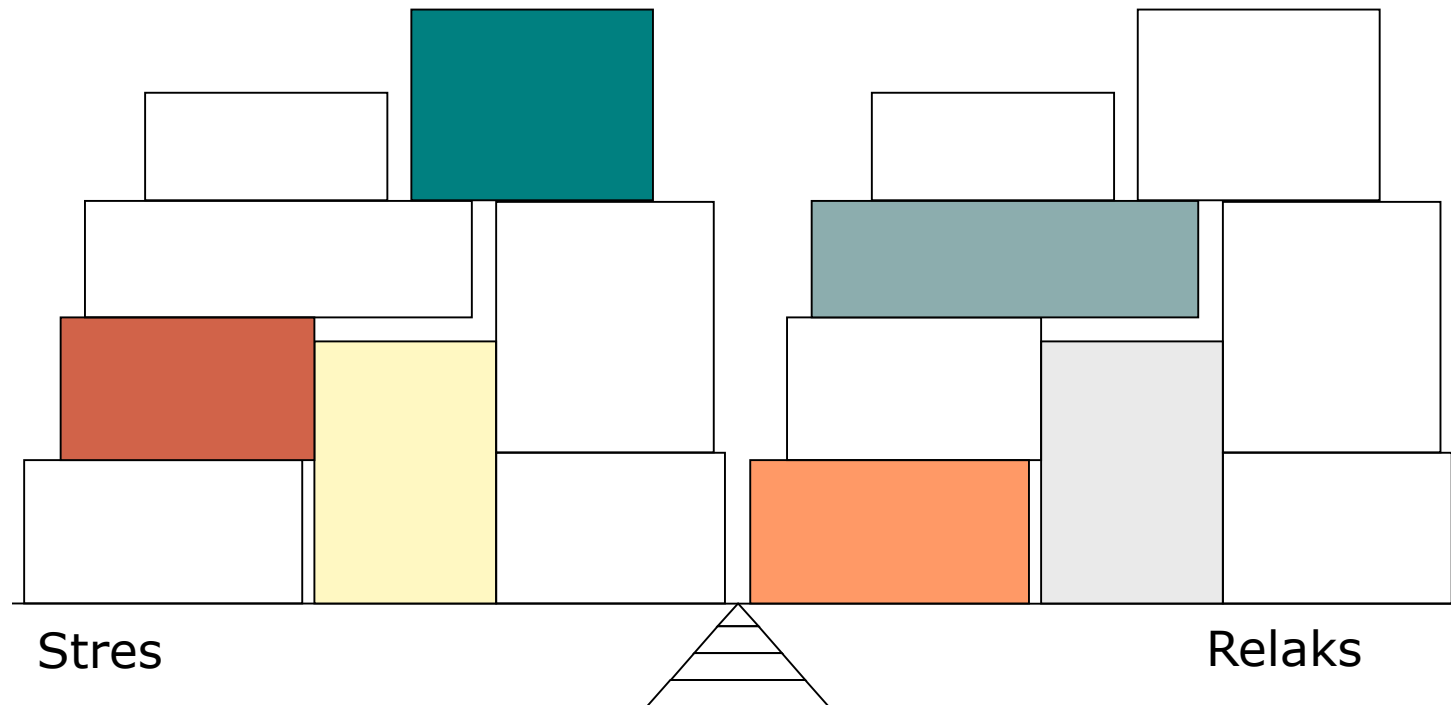


Kilka epizodów z coraz silniejszymi objawami pomiędzy epizodami



Skala stresu

Aby czuć się dobrze powinniśmy zachowywać równowagę między stresem i relaksem. Jeśli napięcie przeważa równowaga zostaje zachwiania. Rośnie wtedy ryzyko nawrotu.



Redukcja stresu



- o Pozwalaj sobie na przerwy
- o Rób rzeczy, które lubisz
- o Naucz się technik relaksacji
- o Pozwól przyjaciołom sobie pomóc
- o Planuj ostrożnie, przemyśl swoje działania od A do Z

Wczesne sygnały ostrzegawcze: przykład z listy



Moduł terapeutyczny 11: Życie z psychozą i zapobieganie nawrotom

Ćwiczenie 11.3. Wczesne sygnały ostrzegawcze

11.3a Lista: Które objawy mogą zwiastować nawrót epizodu psychiatrycznego? (lista zaadaptowana z Behrendt, 2009)

<ul style="list-style-type: none">o Wolę być w zaciszu swojego domu niż robić coś z innymi.	<ul style="list-style-type: none">o Inni myślą, że moje przekonania/zachowania są dziwne i niecodzienne.
<ul style="list-style-type: none">o Przycichłem.	<ul style="list-style-type: none">o Często gubię tok myślenia.
<ul style="list-style-type: none">o Stałem się spięty i niepewny w towarzystwie innych.	<ul style="list-style-type: none">o Są momenty, gdy czuję się obserwowany.
<ul style="list-style-type: none">o Mam trudności w rozpoznawaniu wyrazu twarzy innych i domyślaniu się, co inni mogą myśleć.	<ul style="list-style-type: none">o Moje codzienne otoczenie czasami wydaje się nierealne albo dziwne (np. przejmujące, przerażające, zagrażające).
<ul style="list-style-type: none">o Obniżony nastrój, smutek, desperacja od tygodni.	<ul style="list-style-type: none">o Odczuwam dźwięki, kolory czy zapachy w moim otoczeniu jako niezwykle intensywne.
<ul style="list-style-type: none">o Mój sen się pogarsza i jem dużo więcej/mniej niż zazwyczaj (zmiana apetytu).	<ul style="list-style-type: none">o Czasami mi się wydaje, że ludzie czy przeznaczenie mają inny wygląd (np. kształt ciała).
<ul style="list-style-type: none">o Moje ruchy, myśli i język stały się zauważalnie wolniejsze.	<ul style="list-style-type: none">o Ostatnio mam coraz częściej/bardziej wrażenie, że inni starają się mnie oszukać, zwieść albo wykorzystać.
<ul style="list-style-type: none">o Moja motywacja do uczenia się, studiowania, pracy czy innych zajęć w wolnym czasie zmalała.	<ul style="list-style-type: none">o Mam coraz częściej wrażenie, że konkretne wydarzenia w codziennym życiu (np. informacje czy wiadomości z mojego otoczenia) odnoszą się do mnie osobiście albo są przeznaczone tylko dla mnie.
<ul style="list-style-type: none">o Mniej się zajmuję swoimi potrzebami niż zazwyczaj. Na przykład zdrowiem, odżywianiem się, higieną osobistą, ubraniami czy porządkiem w domu.	<ul style="list-style-type: none">o Czasami widzę, słyszę, czuję smakowo lub węchowo rzeczy, których inni nie dostrzegają.
<ul style="list-style-type: none">o Często jestem zdenerwowany, zlekczony czy napięty.	<ul style="list-style-type: none">o Mam poczucie, że mam do wypełnienia specjalną misję.
<ul style="list-style-type: none">o Często wdaję się w konflikty i kłótnie ze znajomymi, krewnymi i innymi ludźmi.	<ul style="list-style-type: none">o Często mam trudności w odróżnieniu wytworów swojej wyobraźni od prawdziwych zdarzeń.
<ul style="list-style-type: none">o Szybko formułuję zdanie na jakiś temat i nikt nie może mnie przekonać, że jest inaczej.	<ul style="list-style-type: none">o Czuję się wypoczęty i pełen energii po niewielkiej ilości snu.
<ul style="list-style-type: none">o Czasami myśli mieszają mi się w głowie.	<ul style="list-style-type: none">o Czasami moje myśli zostają rozproszone czy przerwane przez inne myśli.
<ul style="list-style-type: none">o Ostatnio sporo ludzi mówi mi, że się zmieniłem	<ul style="list-style-type: none">o
<ul style="list-style-type: none">o	<ul style="list-style-type: none">o



Moduł terapeutyczny 11: Życie z psychozą i zapobieganie nawrotom

11.3b. Wczesne sygnały ostrzegawcze

Ostra psychoza rzadko kiedy ma nagły początek – raczej zaczyna narastać stopniowo. Wypisz, proszę, wczesne objawy zwiastujące z wcześniejszej listy według czasu, w którym się pojawiają. To powinno pomóc rozpoznać początek i rozwój nowego epizodu psychiatrycznego (zaadaptowane z Behrendt, 2009).

Wczesne objawy ostrzegawcze (ok. 4 tygodnie przed) <i>np. silna podejrliwość, nawet w stosunku do przyjaciół</i>	Późne objawy ostrzegawcze, pierwsze objawy psychiatryczne (ok. 1 tydzień przed) <i>np. silne pochłonięcie teoriiami spiskowymi</i>

Wczesne objawy zwiastujące (patrz lista) są raczej niespecyficzne. Mogą, ale nie muszą sygnalizować nawrotu psychozy. Uważaj jednak, gdy kilka z tych objawów występuje jednocześnie albo zdarzały się już przed wcześniejszymi epizodami!



→ ćwiczenia
11.3 a, b

Plan awaryjny

Co zrobić, kiedy zauważę wczesne sygnały ostrzegawcze psychozy?

Objawy	Co robić:
Wczesne sygnały ostrzegawcze: Np.. Rozdrażnienie, trudności w pracy, częstsze kłótnie/sprzeczki z innymi	np.: zadbaj bardziej o siebie; spróbuj zredukować stres; wykorzystaj techniki relaksacyjne. Zapytaj osoby, którym ufasz czy zauważyły jakąś zmianę u Ciebie.
Późne sygnały ostrzegawcze: np. Problemy ze snem; poczucie, że inni śmieją się lub rozmawiają o Tobie	np.: Przeczytaj materiały z Terapii Metapoznawczej (np. żółtą kartę) i pomyśl o możliwych, alternatywnych wyjaśnieniach.
Pierwsze objaw psychotyczne: np. słyszenie obraźliwych głosów	np.: Zadzwoń do swojego terapeuty i umów się na spotkanie.
Poważne objawy psychotyczne: np. przekonanie o byciu obserwowanym przez kamery w domu	np.: Zwróć się do osoby, której ufasz i która wie o Twoich problemach, aby pomogła Ci dotrzeć do szpitala. Wskazane może być podanie leków (lub zwiększenie dawki).



→ ćwiczenia 11.4

Zapamiętaj:

- Psychoza/schizofrenia nie jest chorobą, o której musisz oficjalnie poinformować. To jest Twoja decyzja komu i jak powiesz o swoich trudnościach. Staraj się jednak być całkowicie szczery z osobami, które profesjonalnie zajmują się pomocą (lekarze, psycholodzy), tak aby możliwe było udzielenie najlepszej pomocy i wsparcia.
- Zaburzenia psychiczne występują częściej niż ludzie sądzą. Mimo to nadal jest wiele stereotypów na ich temat oraz na temat osób, które cierpią z powodu trudności psychicznych.
- Staraj się korygować stereotypy czy też błędne informacje na temat psychozy, jeśli jest to w zgodzie z Tobą i uważasz, że może być pomocne.

Zapamiętaj:

- o Uważaj na objawy stresu, które ekstremalnych przypadkach mogą przyczyniać się do rozwoju zaburzeń psychicznych.
- o Pozwalaj sobie na odpoczynek oraz wykorzystuj strategie radzenia sobie ze stresem.
- o Nawrót nie przychodzi nagle. Poprzedzają go różne (wczesne) sygnały ostrzegawcze (np. rozdrażnienie; problemy ze snem). Zwracaj uwagę na te wczesne sygnały i wykorzystaj Twój plan awaryjny w razie ich zauważenia.

Co to ma wspólnego z psychozą?

Nazwy takie jak schizofrenia i psychoza często wywołują błędne skojarzenia u wielu osób. Stań się ekspertem od własnych trudności (psychoza).

To może pomóc w radzeniu sobie z uprzedzeniami i stygmatyzacją, ale również w zapobieganiu nawrotom.

Jakie części tego modułu terapeutycznego były dla Ciebie szczególnie użyteczne i pomocne?

Kiedy i w jakich sytuacjach mógłbyś/łabyś wykorzystać zdobytą wiedzę? Co mogłoby Ci pomóc (np. odczuwać mniejsze napięcie?)