

Eskizofrenia zer den ulertzeko

Gidaliburu bat gaixotasunak jotakoentzat eta beren etxekoentzat



Gipuzkoako Ospitaletik Kanpoko Osasun Mentaleko
Zerbitzuei esker eta Osakidetza/SVSeko Programa
Espezifikoei esker izan da posible gidaliburu hau
egitea.

O S A S U N H E Z I K E T A R A K O E S K U L I B U R U A K

Eskizofrenia zer den ulertzeko

Gidaliburu bat gaixotasunak jotakoentzat eta beren etxekoentzat

AURKIBIDEA

ZER DA ESKIZOFRENIA?

NORTZUK DUTE ESKIZOFRENIA?

ZEINTZUK DIRA ESKIZOFRENIAREN SINTOMAK?

ESKIZOFRENIAREN SINTOMA ARRUNTAK

NOLA DIAGNOSTIKATZEN DA ESKIZOFRENIA?

ZERK ERAGITEN DU ESKIZOFRENIA?

NOLA TRATATZEN DA ESKIZOFRENIA?

NOIZ UTZI DAKIOKE MEDIKAZIOAK HARTZEARI?

NOLA PREBENITU BERRERORTZEAK?

Zer da eskizofrenia?

Eskizofrenia zergati asko direla-eta sortzen den asaldu mental zorrotza da. Asaldu hori jasaten duen pertsonarentzat zaila da bereiztea zer den eta zer ez den errealitatea. Horregatik, gizarte-egoeretan arraro porta daiteke, memorian eta elkarrizketan arazoak azaltzen baititu.

Eskizofrenia dela-eta hondatuta gera daitezke bai gaixotasunak jotako pertsonak bai bere etxeak eta gaixoa maite dutenak. Horregatik garrantzizkoa da patologia-mota horrekin kontaktuan dauden etxeak eta bestelako pertsonak gaixotasun horri buruz zerbait jakin dezatela; izan ere, gaixotasuna zer den ulertzen bada, hobeto lagunduko zaie gaixoei.

Nortzuk dute eskizofrenia?

Eskizofrenia hala-nola arrunta den gaixotasuna da. 100 pertsonatatik batek izango du gaixotasun hori bere bizitzan zehar. Eskizofrenia 15-25 urte bitartean agertzen da, 12 urtetik beherakoetan agertzea arraro delarik. Proporzio berean jotzen ditu gizonezkoak eta emakumezkoak, azken horietan sintomak beranduago agertzen badira ere.

Zeintzuk dira eskizofreniaren sintomak?

Eskizofrenia duten pertsonetan modu askotako sintomak agertzen dira. Batzuetan, sintoma horiek bat-batean agertzen dira; baina gehienetan gaixotasuna astiro garatzen da, hileetako eta are gehiago urteetako prozesuan zehar.

Hasieran sintomak ez dira nabaritzen, edo beste arazoren batek sortutako sintomatzat har daitezke. Sarritan, pertsona horiek islaturik sentitzen dira, eta uzkuritu egiten dira, errealtatearen kontrola desagertzen doanean. Arazo horiek direla-eta, lagunak egiteko ezgauza ikusten dute beren burua eta, ondorioz, beren higieñez eta itxuraz arduragabetu egiten dira. Eskolara joateari edo lan egiteari uztea dira gaixotasunaren beste sintoma goiztiar batzuk.

Gaixotasunak aurrera egiten duen neurrian, beste sintoma batzuk agertzen hasten dira. Pertsona modu arraroan portatzen eta zentzurik gabeko gauzak esaten hasten da. Eskizofrenia duten pertsonak aluzinazioak izan ditzakete, hau da, errealtatean ez dauden gauzak ikusi, sentitu, usaindu edo entzuten dituzte.

Sintomen zorrotzasuna aldatu egiten da kasu batetik bestera, eta ~~sintomen garapena ere aldakorra izan daiteke.~~

Eskizofreniaren Sintoma Arruntak

Oro har, eskizofreniaren sintomak sailkatzeko bi talde handi erabiliko ditugu: sintoma positiboak eta sintoma negatiboak.

1. Positiboak:

Pentsamenduaren Asaldua: Pentsamenduak topiko batetik bestera “saltoka” doaz. Pertsonak zentzurik gabe egiten du hitz, berbak sortuz edo horien ordeztuak erabiliz.

Lilurak: Sinesmen edo pentsamendu faltsuak, errealtatean oinarriarik gabekoak. Adibidea: auzoko bat dago eskizofrenia duen pertsonaren pentsamenduak kontrolatzen.

Aluzinazioak: Errealak ez diren gauzak ikusi, entzun edo sentitu. Eskizofrenia duten pertsonak beren portaerari buruz hitz egiten ari diren edo aginduak ematen ari zaizkien ahotsak entzun ditzakete.

2. Negatiboak:

Afektu kamutsa (edo interesik gabekoa): Beste pertsonetikiko erreakzio afektiborik eduki ezina. Eskizofrenia duen pertsonak ez du sentimendurik edo hunkipenik erakusten. Ez du nahi begiradarekin kontakturik izan, eta keinu edo mugimendu gutxi egiten du.

Abulia: Berezkotasunik edo iniziatibarik eza.

Anhedonia: Inoiz atsegingarriak izan ziren jardueretan atseginik edo interesik ez izatea.

Atentzioaren falta: Kontzentrazio mentalarekin arazoak izatea.

Nola diagnostikatzen da eskizofrenia?

Beste gaixotasun batzuk eragindako antzeko sintomak egon daitezkeenez, garrantzizkoa da azken diagnostikoa psikiatra batek egin dezala. Diagnostikoaren oinarria pertsonarekin eta bere etxekoekin zintzoki egiten den elkarriketa da. Gaur egun ez dago eskizofrenia diagnostikatzeko froga medikorik.

Zerk eragiten du eskizofrenia?

Eskizofrenia gaixotasun oso konplexua da. Eskizofreniaren jatorria leporatzen zaien faktore ezberdinen artean hauek daude:

1. Herentzia.

Eskizofrenia eragin dezaketen zergatietariko bat transmisio genetikoa edo herentzia da. Adituek diotenez, eskizofrenia

izateko joera heredatu egiten da, eta gaixotasuna odolkidetasunaren arabera agertzen da familia afektatu baten kideetan.

Adibidez, guraso biologiko biek gaixotasuna badute, seme-alabak gaixotasuna izateko arriskua %40koa da. Hori horrela gertatzen da, nahiz eta seme-alaba gurasoak ez diren eta gaixotasuna ez duten pertsonak hazi. Alderantziz, osasun mental sanoko guraso biologikoen seme-alabei dagokienez, gaixotasuna hartzeko arriskua %1ean dago; eta hori horrela da, nahiz eta aita-amaordeek eskizofrenia izan.

Eskizofrenia ez da transmititzen zuzenean begien edo ilearen kolorea bezala, baizik eta beste faktore batzuen inplikazioa behar da gaixotasuna ager dadin.

1. Ingurugiroa.

Ikertzaile askoren arabera, faktore genetikoaren eta ingurugiroko faktoreen konbinaketa konplexu batek eragiten du eskizofrenia. Hau da, batetik faktore genetikoengatik aurretik gertu dauden pertsonetan agertzen da eta, bestetik, faktore horiei infekzioak, traumak edo estresanteak diren faktore psikologiko eta sozialak gehitzen zaizkie.

Nola tratatzen da eskizofrenia?

Eskizofrenia farmako antipsikotikoekin tratatzen da normalean, batzuetan, fase akutuan ospitalizazioa beharrezkoa izaten delarik. Tratamenduaren helburua fase akutuan sintomak murriztea da, bai eta berrerortzeak prebenitzea ere. Gaur egun ez dago eskizofreniarentzako behin-betiko sendaketarik.

Medikamentu antipsikotikoak oso eraginkorrak dira eskizofreniaren sintomak kontrolatzeko. Medikamentu horiek berrogeita hamar urtearen bueltan agertu ziren, eta ordutik hona eskizofreniak jotako milioika pertsonen bizitza-kalitatea hobetu dute, komunitatean bizitzeko laguntza izan baitira.

Eskizofreniaren konplexutasuna dela-eta, eta sintomen bariedade indibiduala dela-eta, ez dago pertsona guztietan emaitza berberak sor ditzakeen medikaziorik. Pertsona batentzako onena den medikazioa ez da behar bada beste batentzako aukerarik onena.

Zoriturrez, eskizofreniak jotako pertsona asko ez daude behar dituzten medikamentuak hartzen. Eskizofrenia kontrolatzeko medikazioak duen garrantzia ulertzea oinarritzkoa da pazienteentzat, etxekoentzat eta komunitatearentzat.

Errehabilitazioko programak laguntza izan daitezke eskizofrenia duten pertsonentzat; izan ere, eguneroko jarduerak egiteko behar diren gaitasunak garatzen lagunduko diete (dirua erabiltzen, janaria prestatzen, zainketa pertsonalak eta abar egiten...).

Psikoterapia indibidualak (zenbaitetan hitzaren bidezko terapia deitzen zaionak) eskizofrenia duten pertsonari mundu erreala eta irreala bereizten lagunduko dio.

Taldeko terapia laguntza izan daiteke eskizofrenia duten pertsonentzako; izan ere, terapia horrekin beren portaera-moduak eta beste pertsonetikiko erlazio-moduak ikas ditzakete.

Autolaguntzako taldeek informazioa banatzen dute eta pazienteei eta beren etxekoei laguntza ematen diete, beste pertsona batzuk arazo berbera konpartitzen dutela uler dezaten.

Familia-talde psikoedukatiboak laguntza handikoak izan daitezke, familiako kideek eskizofrenia duten pertsona zaintzen zeregin aktiboa dutelako. Garrantzizkoa da etxekoek uler dezatela zer den gaixotasuna eta zein bere tratamendua, pazienteak ospitaleko alta hartu ondoren behar duen laguntza izan dezan. Familiako kideek erne egon behar dute berrerortze bat adierazten duten zeinuak ikusteko; horrela izanez gero, berehala laguntza medikoa bilatu behar dute, berrerortzearen zorrotasuna gutxitzeko eta berriz ospitalera eraman beharra prebenitzeko.

Noiz utzi dakioke medikazioak hartzeari?

Eskizofrenia normalean diabetesa eta arterietako hipertentsioa bezala bizitza guztirako gaixotasuna da. Eskizofrenia duten pertsonen gehienetan atentzio mediko espezializatua behar izango dute, eta bizitza osoan medikazioa hartu beharko dute. Antipsikotikoak ez dute Eskizofrenia sendatzen; sintomak kontrolatzen dituzte bakarrik.

Beren medikazioa hartzeari uzten dioten pertsona askok berrerortze bat izaten dute lehenengo urtean; fase akutuarien ezaugarri diren sintomei dagokienez, berriz, sarriago gertatzen da sintomok estabilitatea lortu eta 2 edo 3 hilabetera berriro agertzea.

Oso inportantea da Eskizofrenia duten pertsonen beren medikazioa etenik gabe har dezatela, krisi berriak prebenitzeko; eta inportantea ere bada, beren medikuairengana jo dezatela, tratamenduarekin edota gaixotasunarekin zerikusia duen edozelako zalantza kontsultatzeko.

Nola prebenitu berrerortzeak?

Eskizofrenia duten pertsonen zenbait arrazoiengatik uzten diote medikazioak hartzeari. Arrazoi horien artean garrantzitzuena, behar bada, antipsikotikoek eragindako efektu sekundarioak egotea da. Oso zaila da gaixoentzako efektu sekundarioak luzaro toleratzea, eta batez ere ondo sentitzen direnean. Horregatik garrantzi handikoa da medikazioa proposa eta beharrezko dosia aurkitzea, efektu sekundariorik sortu gabe sintomak kontrolatzeko.

Laburbilduz: Berrerortzeak prebenitzeko eta ospitalizaziorik ez izateko modurik onena medikazioa erregulariki hartzea da, bai eta tratamendupauta egokiak mantentzea ere.