15.05.2021 · Materiały edukacyjne

Ciekawy artykuł: Jak żyć z osobą chorą psychicznie?

Dla każdego z nas zarówno pacjentów jak ich rodzin doświadczenie choroby psychicznej jest bardzo trudnym doświadczeniem. Sytuacje komplikuje fakt, iż w społeczeństwie funkcjonuje wiele często krzywdzących mitów na temat chorób psychicznych. Często fakt ujawnienia takiej choroby napawa nas wstydem. Nic bardziej mylnego! Otóż choroba psychiczna jak każda inna choroba nie powinna być powodem, do napiętnowania czy dyskomfortu.

Zobaczmy, przecież nie wstydzimy się chorób płuc, kręgosłupa czy innych, dlaczego więc mielibyśmy wstydzić się choroby psychicznej? Jako przykład podam matkę jednego z moich znajomych (dodam faktycznie chorego psychicznie). Otóż podczas robienia zakupów w supermarkecie mama strofowała go, że widać, że jest psychicznie chory, bo leki, które zażywał bardzo go spowolniały , co powodowało, że bardzo wolno (wolniej niż inni) pakował zakupy przy kasie. Być może ktoś mógł zwrócić uwagę jednak większość tego nie dostrzegała. Doprowadziło to do tego, iż znajomy ten nie tylko znienawidził robienia zakupów w supermarketach, ale wiązały się dla niego z olbrzymim stresem. Obsesyjnie uważał na wszystko co robi- chodził po supermarkecie stale napięty, by nie zrobić czegoś co w mniemaniu jego mamy zdradzałoby fakt jego choroby. Odnosiło to odwrotny skutek, gdyż stres jaki przeżywał powodował, iż faktycznie zdarzało mu się robić rzeczy, które mogłyby być oznaką choroby. Na marginesie dodam tylko, że osoba z zaburzeniami psychicznymi powinna unikać stresu, gdyż jego długie działanie może spowodować aktywację objawów choroby. Przecież, gdy jesteśmy zestresowani to częstokroć nic nam nie wychodzi.

W tym miejscu chciałbym zdefiniować czym jest choroba psychiczna. Otóż chciałbym powołać się na słowa (byłego już) przewodniczącego Narodowego Związku Przyjaciół

i Rodzin Osób Chorych Psychicznie Jean Canneva. Otóż twierdził on, że termin ten nie odnosi się do drobnych lub chwilowych trudności, ale do poważnych zaburzeń. Choroby te ciężkie i marginalizujące pojawiają się często w okresie dojrzewania. Zaburzenia psychiczne należy odróżnić od niepełnosprawności intelektualnej. Może ona być jednym z czynników wystąpienia zaburzeń psychicznych. Zaburzenia te często pojawiają się w okresie dojrzewania. Głównym ich objawem są problemy w relacji z samym sobą i innymi. Początkowo rozróżnienie choroby od zwykłych młodzieńczych trudności jest bardzo ciężkie. Chorobę wykrywamy przez swój trwały charakter oraz narastające objawy. Tak również było i w moim przypadku, gdy zacząłem szkołę średnią. Wtedy nie umiałem zaadoptować się z grupą rówieśniczą. Otóż poprzez “nadmierną” kulturę osobistą narażałem się na śmieszność. Każde nawet najmniejsze w moim mniemaniu niekulturalne zachowanie musiałem skrytykować. Stanąłem więc na celowniku grupy rówieśniczej, która w niewybredny sposób mi dokuczała. Stałem się też obiektem drwin i żartów. Jednym razem było to schowanie plecaka innym razem wyszydzenie przy grupie rówieśniczej czy ukrycie kurtki i butów w zimie.

Gdy w 2000 roku po raz pierwszy zgłosiłem się do psychiatry lekarz nie chciał na wyrost przypisać mi choroby psychicznej. Lekarz nie będąc pewny zdiagnozowania choroby psychicznej stwierdził, że nie cierpię na zaburzenia psychiczne. Gdy trafiłem do niego po upływie kilku lat i zdiagnozowaniu u mnie schizofrenię niezróżnicowaną powiedział, że psychiatra, gdy widzi możliwość, iż pacjent nie ma zaburzeń psychicznych powinien uznać, że osoba jest zdrowa.

Po zdefiniowaniu choroby psychicznej przyszedł czas na klasyfikacje chorób psychicznych. Istnieje ich bardzo wiele, Ja posłużę się jedną, wybraną. W celu przedstawienia charakterystyki różnych zaburzeń psychicznych oprę się o obowiązującą w Polsce klasyfikację ICD-10. Klasyfikacja ta wyróżnia następujące grupy zaburzeń psychicznych:

- Organiczne zaburzenia psychiczne włącznie z zespołami objawowymi,
- Zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania spowodowane używaniem substancji psychoaktywnych, 3) Schizofrenia, zaburzenia typu schizofrenii (schizotypowe) i urojeniowe,
- Zaburzenia nastroju (afektywne),
- Zaburzenia nerwicowe, związane ze stresem i pod postacią somatyczną,
- Zespoły behawioralne związane z zaburzeniami fizjologicznymi i czynnikami fizycznymi,
- Zaburzenia osobowości i zachowania dorosłych,
- Niepełnosprawność intelektualną,) Zaburzenia rozwoju psychicznego (psychologicznego),
- Zaburzenia zachowania i emocji rozpoczynające się zwykle w dzieciństwie i w wieku młodzieńczym,
- Nieokreślone zaburzenia psychiczne.

Kolejnym aspektem, który chciałbym poruszyć jest sprawa sygnałów choroby psychicznej. Zastanówmy się co może być znakiem ostrzegawczym dla otoczenia wystąpienie, którego powinno zaniepokoić rodzinę chorego. Istnieją dwa główne znaki wystąpienie których powinno nas zaniepokoić. Po pierwsze pewien rodzaj pobudzenia, majaczenie powtarzającymi się cyklami (co łatwiej nam jest zaobserwować) lub niepokój objawiający się na przykład w lęku przed tłumem, upływającym czasem, umieraniem… (to znacznie trudniej jest nam zaobserwować). Owszem ktoś mógłby powiedzieć, że są to klasyczne oznaki wrażliwości jednak osoba psychicznie chora “radykalizuje” je i uniemożliwia płynne przechodzenie z jednego stanu w drugi. Ta sztywność w adaptacji prowadzi do barku harmonii z otoczeniem a przez to do cierpienia. Każdy z nas może doświadczyć egzystencjalnego niepokoju, ale zwykle jest on kompensowany przez twórcze działania, które pomagają żyć. Dla chorych

psychicznie ta słabość jest niczym otwarta przepaść. Choć ich intelekt nie jest zaburzony, chorzy nie mogą korzystać z niego we właściwy sposób. Przyczyna tych zaburzeń nie leży w słabości charakteru, ale spowodowana jest czynnikami biologicznymi, psychologicznymi i społecznymi. Choroba psychiczna nie przypomina niczego innego: pacjent jego rodzina i osoby mu towarzyszące stoją w obliczu rzeczywistości, która w dużej części pozostaje nieznana i tak jak pisałem na początku napawa lękiem i wstydem.

Często rodziny chorych psychicznie zastanawiają się kto jest winien, że osoba im bliska zachorowała psychicznie. Tak jak pisałem w poprzednim artykule o schizofrenii. bardzo ważnym jest fakt, by zrozumieć, że nikt nie jest winnym tego, że ktoś zachorował psychicznie. Powody zachorowania na chorobę psychiczną są bardzo skomplikowane. Należy pamiętać, że ryzyko wystąpienia choroby psychicznej jest takie samo we wszystkich krajach oraz środowiskach społecznych i zawodowych. Pamiętać należy, że dziedziczność w chorobach tych nie jest główną ich specyfiką. Również funkcjonował (obalony przez większość zajmujących się tym tematem psychiatrów) mit, iż przyczyną choroby psychicznej był mit “nadmiernie wykorzystujących i obecnych matek”. Za przyczynę choroby uważamy więc to, co w istocie może być właściwą reakcją spowodowaną cierpieniem dziecka. Dlatego bardzo ważnym jest by doinformować się nie pozostawać w izolacji, częstokroć jesteśmy dla siebie bardzo złym sędzią. W tym miejscu chciałbym zaznaczyć, iż istnieje wiele instytucji (fundacji czy stowarzyszeń), które pomagają nie tylko chorym, ale również ich rodziną. Również lekarze czy psychologowie pracujący w szpitalach psychiatrycznych na pewno doradzą w tych kwestiach. W dzisiejszych czasach nieocenionym źródłem informacji jest Internet możemy tam odnaleźć nie tylko adresy do zajmujących się rodzinami osób psychicznie chorych instytucji, ale również artykuły na omawiany temat. Kolejnym miejscem, gdzie powinniśmy znaleźć pomoc są miejskie lub gminne ośrodki pomocy społecznej. Tam można znaleźć pomoc

pracownika socjalnego, który pomoże i podpowie, jak szukać pomocy dla samego chorego jak również jego rodziny. Pomoc znajdziemy również w Środowiskowych Domach Samopomocy. Zatrudnione tam psycholodzy i terapeuci z pewnością pomogą rodziną pacjenta dotkniętego chorobą psychiczną. Tak więc jeżeli tylko wykonamy pierwszy krok i zaczniemy szukać pomocy w radzeniu sobie z życiem na co dzień z osobom dotkniętą zaburzeniem psychicznym na pewno nie zostaniemy zostawieni sami sobie.

Wydrukowano ze strony Fundacja Edukacji Empatii Rozwoju "FEER" dnia 16.09.2026. Treść mogła od tego czasu ulec zmianie. Aktualna wersja: https://feer.org.pl/aktualnosci/ciekawy-artykul-jak-zyc-z-osoba-chora-psychicznie