

Шизофрения



Office of
Mental Health

Содержание

Что такое «шизофрения»?	1
Когда начинается шизофрения, и кто ею болеет?	1
Каковы симптомы шизофрении?	1
Позитивные симптомы	1
<i>Галлюцинации</i>	1
<i>Бред</i>	2
<i>Нарушения мышления</i>	2
<i>Двигательные нарушения</i>	2
Негативные симптомы	2
Когнитивные симптомы	2
Что вызывает шизофрению?	3
Как лечится шизофрения?	3
Антипсихотические препараты	3
Психосоциальное лечение	4
<i>Работа с семьями</i>	4
<i>Навыки по управлению заболеванием</i>	4
<i>Когнитивная поведенческая терапия (CBT)</i>	4
<i>Реабилитация</i>	4
<i>Группы самопомощи</i>	4
<i>Лечение злоупотребления алкоголем и наркотиками</i>	4

Опасны ли люди, страдающие шизофренией?.....	4
Употребление наркотиков и алкоголя?.....	4
Как помочь знакомому, у которого шизофрения?	5
Где найти помощь.....	5
Программы Управления по вопросам охраны психического здоровья в штате Нью-Йорк.....	5
Поиск программ лечения лиц с психическими расстройствами	5
Если помощь требуется немедленно.....	5

Шизофрения

Что такое «шизофрения»?

Шизофрения - это хроническое, но поддающееся лечению заболевание, которое воздействует на мыслительные процессы, ощущения и поведение человека. В отношении людей, болеющих шизофренией, создается впечатление, что они утратили связь с реальностью. Они могут слышать голоса, неслышимые окружающим. Они могут думать, что окружающие хотят причинить им боль. Иногда в их высказываниях вообще отсутствует смысл.

Симптомы шизофрении могут усложнить взаимоотношения между больным шизофренией и окружающими, понизить его успеваемость, способствовать потере им работы, а также мешать ему заниматься повседневной деятельностью. Не смотря на то, что симптомы заболевания могут в существенной степени ограничивать правоспособность и дееспособность больных, лечение является для них эффективным путем к выздоровлению.

Когда начинается шизофрения, и кто ею болеет?

Мужчины подвержены шизофрении немногим более женщин; случается заболевание у представителей абсолютно всех этнических групп. Симптомы, как правило, начинают проявляться в возрасте от 16 до 30 лет. В редких случаях шизофренией могут заболеть дети.

Каковы симптомы шизофрении?

Симптомы шизофрении делятся на **три категории: Позитивные симптомы, Негативные симптомы и Когнитивные симптомы.**

1. **Позитивные симптомы** - психотические проявления, как правило не наблюдаемые у здоровых людей. Люди с такими симптомами зачастую не могут отличить реальное от воображаемого. Такие симптомы могут быть как тяжелыми, так и едва идентифицируемыми.

К позитивным симптомам, в частности, относятся:

- **Галлюцинации:** когда человек видит, слышит, обоняет, ощущает вкус или чувствует то, чего на самом деле нет. Люди с шизофренией часто «слышат голоса». Люди, которые «слышат голоса», могут слышать их достаточно долго до того, как наличие у них проблем с психикой будет замечено их домашними или друзьями.

- **Бред:** когда человек верит в то, что на самом деле истиной/правдой не является. К примеру, человек может быть убежден в том, что люди, выступающие по радио или по телевидению, обращаются непосредственно к нему. Иногда людям может казаться, что им грозит опасность, а окружающие пытаются его обидеть.
 - **Нарушения мышления:** когда человеку в голову приходят странные или нелогичные мысли. Люди с нарушениями мышления с трудом организуют собственные мысли. К примеру, человек может прекратить фразу, не высказав мысль до конца, либо произносить слова, не вкладывая в них смысл.
 - **Нарушения движений:** человек может совершать движения, которые можно принять за признаки возбуждения. Человек может, время от времени, повторять определенные движения. С другой стороны, человек может на время прекратить совершать любые движения — такое редкое состояние называется «кататонией».
2. **Негативные симптомы** проявляются в виде такого поведения / таких явлений, как социальная изоляция, трудности с демонстрацией эмоций, трудности с нормальным функционированием. Люди с негативными симптомами могут нуждаться в помощи при выполнении повседневной деятельности.

К негативным симптомам, в частности, относятся:

- Глухая речь
 - Отсутствие выражения и мимики (улыбок, выражения неодобрения) на лице
 - Трудности с демонстрацией счастья
 - Трудности планирования и реализации пунктов плана, к примеру, с походами в магазин
 - Скучная речь в беседах с окружающими, даже по важным вопросам
3. **Когнитивные симптомы** не легко идентифицировать, однако именно они затрудняют выполнение таких задач, как трудоустройство или уход за собой. Частот такие симптомы обнаруживаются только по результатам специальных тестов.

К когнитивным симптомам, в частности, относятся:

1. Трудности с использованием информации для принятия решений
2. Проблемы с использованием информации немедленно после ее получения
3. Трудности с концентрацией внимания

Что вызывает шизофрению?

Шизофрению могут вызвать множество факторов, в частности:

- Гены, поскольку часто шизофрения передается по наследству. В то же время не стоит думать, что если у одного члена семьи была шизофрения, то заболевание обязательно будет и у других членов семьи.
- Окружающая среда, к примеру, воздействие вирусов или проблемы с питанием во внутриутробном периоде
- Структуры и химия мозга

Ученые располагают большим количеством информации о шизофрении, однако, чтобы объяснить причины ее возникновения необходимы дополнительные исследования.

Как лечится шизофрения?

При шизофрении помочь в нейтрализации симптомов может лечение двух типов: **антипсихотические медикаменты** и **психосоциальное лечение**.

1. **Антипсихотические медикаменты** помогают пациентам, у которых наблюдаются психотические симптомы шизофрении. После начала приема медикаментов некоторые люди могут ощущать воздействие побочных эффектов, которые, как правило, уходят через несколько дней.

Таковыми побочными эффектами, в частности, могут быть:

- Размытое зрение
- Неконтролируемые движения, к примеру, дрожь
- Головокружение
- Сонливость
- Учащенное сердцебиение
- Суетливость
- Проблемы с месячным циклом у женщин
- Чувствительность к солнечным лучам
- Кожная сыпь
- Ригидность мышц

Некоторые антипсихотические медикаменты могут привести к чрезмерному набору веса, что, в свою очередь, может привести к диабету, росту уровня холестерина и к другим состояниям. Побочные эффекты других антипсихотических медикаментов провоцируют неконтролируемые движения мышц, в частности, вокруг рта.

Люди также по-разному реагируют на лечение антипсихотическими медикаментами, поэтому очень важно сообщать врачу о любых побочных эффектах. Иногда, перед тем, как выбрать оптимальное средство лечения, врач может опробовать несколько различных медикаментов. Прерывать прием медикаментов самостоятельно, предварительно не проконсультировавшись с врачом, нельзя. Внезапное прерывание приема медикаментов может быть опасным, в частности, оно может усилить симптомы шизофрении.

2. **Психосоциальное лечение** помогает пациентам справляться с повседневными вызовами шизофрении. Такое лечение приносит наибольшую пользу после прохождения пациентам эффективного медикаментозного курса.

Виды психосоциального лечения:

- **Работа с семьями**
Все члены семьи узнают о том, как противостоять заболеванию и помогать близким людям
- **Навыки по управлению заболеванием**
Пациент получает информацию о шизофрении и контролирует заболевание изо дня в день
- **Когнитивная поведенческая терапия (КПТ)**
Помогает пациентам идентифицировать текущие проблемы и способы их решения. Специалист, применяющий подход КПТ, корректирует модели мышления и алгоритмы поведения пациентов.
- **Реабилитация**
Помогает найти работу, нормализовать учебу и выполнять повседневную деятельность
- **Группы самопомощи**
Помощь со стороны других пациентов, страдающих шизофренией, и членов их семей
- **Лечение злоупотребления алкоголем и наркотиками**
Часто комбинируется с другими видами лечения шизофрении

Опасны ли люди, страдающие шизофренией?

Большинство людей, страдающих шизофренией, опасности не представляют; в то же время, риск опасных поведенческих проявлений наиболее высок со стороны пациентов, которые не лечат шизофреническое расстройство. Очень важно, чтобы человек с симптомами шизофрении как можно быстрее получил лечение. Лица с шизофренией более склонны к членовредительству, чем к жестокости в отношении окружающих.

Употребление наркотиков и алкоголя

Люди с шизофренией часто имеют проблемы с наркотиками и алкоголем. Важно, чтобы программа лечения шизофрении также предусматривала меры лечения от алкоголизма / наркомании, поскольку алкоголь и наркотики могут снижать эффект лечения шизофрении. ***Злоупотребление наркотиками может повысить не только риск суицида, получения травм и бродяжничества среди лиц, страдающих шизофренией, но и вероятность развития у них других психических заболеваний.***

Как помочь знакомому, у которого шизофрения?

Члены семьи и друзья могут помочь свои близким, страдающим шизофренией, обеспечивая им получение лечения и настоятельно рекомендуя им не бросать его.

Поддержка близкого человека с шизофренией может быть непростой задачей. Чтобы оказать лицу с шизофренией максимально эффективную помощь, будьте уважительны, оказывайте поддержку и проявляйте доброту, не игнорируя, в то же время, опасных поведенческих проявлений со стороны больного. Узнайте, функционируют ли по вашему месту жительства группы поддержки. Консультации с другими людьми, которые также обеспечивают поддержку лицу с шизофренией, могут помочь всей вашей семье.

Перспективы выздоровления для лиц с шизофренией продолжают улучшаться. Доступны существующие и разрабатываются новые эффективные средства лечения. Многие люди, заболевшие шизофренией, выздоравливают и живут полноценной независимой жизнью.

Где найти помощь

Программы Управления по вопросам охраны психического здоровья в штате Нью-Йорк

В разделе программ управления по вопросам охраны здоровья штата Нью-Йорк приведена информация в отношении всех программ, организованных в штате Нью-Йорк, которые реализованы, лицензированы и финансируются Управлением по вопросам охраны психического здоровья (ОМН). На соответствующем веб-сайте предусмотрены три режима поиска: Базовый поиск, Расширенный поиск и Весь каталог. Разъясняющая информация по всем программам доступна во вкладке «Поддержка» (Support), в которой также предусмотрен раздел справки и информация по компиляции данных программ. Найдите услуги рядом с вами. Приложение по программам доступно здесь: omh.ny.gov

Поиск программ лечения лиц с психическими расстройствами

Администрация, курирующая услуги населению в связи с проблемами психического здоровья и злоупотреблением психоактивными веществами (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) предоставляет доступ к онлайн-ресурсу, используемому для поиска учреждений и программ, ориентированных на помощь лицам, страдающим от психических расстройств. Система поиска программ лечения лиц с психическими расстройствами, которая является разделом Системы поиска программ обслуживания лиц с поведенческими расстройствами, приводит список учреждений, представляющих услуги лицам с психическими расстройствами и состояниями. Ищите профильные учреждения в вашем штате здесь: <https://findtreatment.samhsa.gov/>

Если помощь требуется немедленно

В случае наступления кризиса...

Звоните на **бесплатную национальную горячую линию по вопросам предупреждения самоубийств** по телефону **1-800-273-TALK (8255)** круглосуточно и без выходных. Услуги консультантов линии доступны всем желающим. Все звонки конфиденциальны. Номер телетайпа (TTY): 1-800-799-4TTY (4889).

Если у вас возникают мысли о членовредительстве или самоубийстве:

- Немедленно поделитесь ими с теми, кто может вам помочь
- Позвоните вашему лицензированному специалисту в области психического здоровья, с которым вы сотрудничаете
- Позвоните вашему врачу
- Обратитесь в отделение неотложной помощи ближайшей к вам больницы

Я знаю человека, у которого кризис...

Если вы знаете кого-то, кто раздумывает о членовредительстве или о причинении вреда окружающим, немедленно обратитесь за помощью.

Если близкий человек задумывается о самоубийстве:

- Не оставляйте его одного
- Исключите для него доступ к огнестрельному оружию или иным потенциальным орудиям самоубийства, с том числе к медикаментам
- Постарайтесь уговорить его немедленно обратиться за помощью к врачу, в отделение неотложной помощи ближайшей больницы или позвонить по 911
- Позвоните на Национальную горячую линию по вопросам предупреждения самоубийств: 1-800-273-TALK (8255)
номер телетайпа (TTY): 1-800-799-4TTY (4889)

Управление по вопросам охраны психического здоровья в штате Нью-Йорк благодарит Национальный институт психического здоровья за предоставление информации, вошедшей в настоящую брошюру.

Июль 2018 г.

По вопросам или с жалобами в отношении обслуживания в сфере охраны и поддержания психического здоровья, получаемого на территории штата Нью-Йорк, обращайтесь в Управление по вопросам охраны психического здоровья в штате Нью-Йорк по адресу:

Управление по вопросам охраны психического здоровья в штате Нью-Йорк
Customer Relations
44 Holland Avenue
Albany, NY 12229

(800) 597-8481 (звонки бесплатны)

Чтобы получить информацию в отношении обслуживания в сфере охраны и поддержания психического здоровья, доступного в вашей общине, обратитесь в ближайшее к вам региональное отделение Управления по вопросам охраны психического здоровья в штате Нью-Йорк:

Западное региональное отделение в штате Нью-Йорк
737 Delaware Avenue, Suite 200
Buffalo, NY 14209
(716) 885-4219

Центральное региональное отделение в штате Нью-Йорк
545 Cedar Street, 2nd Floor
Syracuse, NY 13210-2319
(315) 426-3930

Региональное отделение на реке Гудзон
10 Ross Circle, Suite 5N
Poughkeepsie, NY 12601
(845) 454-8229

Региональное отделение в Лонг-Айленде
998 Crooked Hill Road
Building #45-3
West Brentwood, NY 11717-1087
(631) 761-2886

Региональное отделение по городу Нью-Йорк
330 Fifth Avenue, 9th Floor
New York, NY 10001-3101
(212) 330-1650



Office of
Mental Health

Наступил кризис?

Мы выслушаем вас.

Отправьте текстовое сообщение
Got5 на номер 741741

Национальная горячая линия
по вопросам предупреждения
самоубийств

1-800-273-TALK (8255)

Звонки (бесплатные) принимаются
круглосуточно и без выходных.

Услуги консультантов линии
доступны всем желающим.
Все звонки конфиденциальны.

Номер телетайпа (TTY):
1-800-799-4TTY (4889)

В контакте с OMH



www.facebook.com/nysomh



[@nysomh](http://www.twitter.com/nysomh)



www.youtube.com/user/nysomh



Чтобы получить дополнительную информацию в отношении настоящей публикации, обратитесь в Отделение по вопросам взаимодействия с общественностью и информирования населения:

NYS OMH Community Outreach
and Public Education Office
44 Holland Avenue
Albany, NY 12229
(800) 597-8481 (бесплатная линия)
www.omh.ny.gov