

# SCHIZOFRÉNIA

Schizofrénia je psychickou poruchou, ktorá dodnes nemá jednoznačne odhalenú príčinu vzniku. Začína sa objavovať vo veku od 15 do 35 roku života. Ochorenie ako také nie je jedinou príčinou zhoršenej kvality života ľudí, ktorí ňou trpia a ich rodín. Veľký podiel sa pripisuje aj samotnej spoločnosti. V širokej verejnosti panuje o tejto psychickej poruche veľká nevedomosť. Z tejto nevedomosti plynú rôzne predsudky a mýty. Na ich základe sú potom ľudia trpiaci schizofréniou stigmatizovaní a majú ťažšie začlenenie sa do normálneho života, ktorého sú reálne schopní. Pred stigmatizáciou a diskrimináciou nie sú uchránení ani ich rodinní príslušníci.

## Prejavy

Schizofrénia sa prejavuje najmä v **poruchách myslenia** (bludné myšlienky), **vnímania** (skreslené vnímanie a halucinácie), **emócií** (napríklad neprimerané, paradoxné emocionálne reakcie na situácie) a v **poruchách správania** (správanie pod vplyvom bludných myšlienok a presvedčení, nezmyselné aktívne správanie, alebo naopak výrazné spomalenie v správaní, apatia a nezájum o seba i okolie).

Schizofrénia zvyčajne začína v mladom dospelom veku a zvykne mať chronický priebeh, keď sa striedajú obdobia ústupu či neprítomnosti príznakov s obdobia akútnej fázy. U veľkej časti ľudí, ktorí ňou trpia vedie v konečnom dôsledku k ich invalidizácii.

Celosvetovo schizofrénnymi psychózami trpí asi 1% populácie a až na malé výnimky ide o rovnomerné rozdelenie, bez ohľadu na pohlavie, krajinu či kontinent. Presné údaje o výskyte schizofrénnych porúch na Slovensku nie sú známe, ale dá sa predpokladať, že výskyt sa bude pohybovať okolo celosvetového priemeru, a teda sa u nás týka desiatok tisíc ľudí v adolescentnom a dospelom veku.

Príčiny schizofrénie nie sú dostatočne objasnené. V súčasnosti sa uvažuje, že schizofrénia vzniká následkom porúch vývinu mozgu. Tieto odlišnosti sa v detstve neprejavujú ako schizofrénia a ostávajú skryté. Mozog sa však významne vyvíja počas celého detstva a aj v rannej dospelosti, keď pravdepodobne tieto odchýlky vedú k prepuknutiu akútnych príznakov schizofrénie, a porucha sa stane zjavná.

Na vzniku schizofrénie sa podieľajú genetické predispozície, včasné environmentálne vplyvy (napr. nedostatok výživy matky počas tehotenstva, vírusové infekcie v tehotenstve...), neurovývojové odchýlky, neskoré environmentálne vplyvy (drogy, infekcie...). Po prvých príznakoch schizofrénie má toxický vplyv každý ďalší relaps ochorenia. Psychotický stav teda môže byť toxický. Výrazný rizikový faktor je marihuana, ktorá môže ochorenie „naštartovať“.

**PREVENCIA RELAPSU** je teda z neurobiologického a klinického hľadiska **PRIORITOU** dlhodobej liečby schizofréneho ochorenia.

Podľa viacerých autorov **samotná genetická dispozícia nemusí stačiť na prejavenie ochorenia**, dôležité sú aj vonkajšie spúšťacie okolnosti, napríklad dlhodobý nadmerný stres v súvislosti s novou situáciou, spôsobujúci u človeka dlhodobé preťaženie a následný rozvoj akútnych symptómov schizofrénie.

**Výskumy ukázali, že nenápadné, ale pozorovateľné poruchy sú prítomné u človeka už v priemere dva roky pred vypuknutím akútnej fázy ochorenia.**

Najčastejšie varovné príznaky ochorenia:

- nespavosť
- nesústredenosť
- nervozita
- netrepezlivosť
- pocit, že je človek zosmiešňovaný
- pocit, že je človek stredobodom záujmu

- zhoršenie pamäti
- nechutenstvo
- strata záujmu o spoločenský kontakt

## Príznaky schizofrénie

Ochorenie sa môže prejavovať množstvo rôznych príznakov, podľa Medzinárodnej klasifikácie porúch MKCH-10 musia byť pre diagnózu schizofrénie prítomné viaceré príznaky:

- Človek má pocit, že jeho myšlienky sú manipulované – vkladané, odnímané, že myšlienky vysiela.
- Človek má bludné presvedčenie, že je ovládaný, ovplyvňovaný zvonka, čo sa zreteľne prejavuje zvláštnymi pohybmi tela a končatín, zvláštnymi myšlienkami, činnosťami či pocitmi a bludným vnímaním.
- Prítomné sú halucinácie hlasov, ktoré komentujú pacientovo správanie alebo medzi sebou konverzujú.
- Vyskytujú sa aj iné bludné presvedčenia.
- Často sa pridávajú aj ďalšie dôležité príznaky z hľadiska diagnostiky schizofrénie, napríklad halucinácie spojené s bludmi.
- Poruchy v myslení, ktoré sa prejavujú nespojitou obsahom myšlienok a reči, čo môže viesť k nezrozumiteľnosti pacientovej výpovede.
- Menej nápadné, ale dôležité sú aj ďalšie symptómy, napríklad výrazná apatia a nezájum o seba i okolie bez depresívnych myšlienok, celkové ochudobnenie a vyprázdnenie v prežívaní.

Tieto príznaky musia byť prítomné aspoň jeden mesiac. (Uvedený popis príznakov je zjednodušený a upravený).

## Diagnostika schizofrénie

Diagnostika schizofrénie je tak ako aj v prípade iných psychických porúch **postavená na kvalitnom diagnostickom rozhovore** s človekom, ktorý trpí príznakmi a jeho blízkymi. Zisťuje sa výskyt, forma a trvanie príznakov. Pri prvom výskyte príznakov schizofrénie sa často predpisujú aj rôzne neurologické vyšetrenia, aby sa vylúčila iná neurologická porucha.

Ľudia, ktorí trpia schizofréniou, nemajú často na jej chorobné prejavy náhľad. Poruchy pri schizofrénií pozorujú zvyčajne ako prví príbuzní, blízki, učители či kolegovia pacienta.

## Prevenia schizofrénie

Dôležitou prevenciou je predchádzanie nadmernému dlhodobému stresu a príprava a pomoc pri zvládání záťažových období v rannej dospelosti, ako sú napríklad začiatok štúdia na vysokej škole, úvodné fázy pracovného procesu, tehotenstvo matky a podobne. U jedincov s predispozíciou k ochoreniu sú silným rizikovým faktorom viaceré drogy (vrátane alkoholu).

Za vysoko rizikové z hľadiska vyvolania schizofrénej psychózy sa považuje užívanie marihuany (THC), na čo existujú aj mnohé vedecké dôkazy, ale aj LSD a pervitín. Ak sa u človeka po požití týchto látok (vrátane alkoholu) objavujú silné, netypické a pretrvávajúce reakcie, je to silne varovný príznak pre riziko objavenia sa schizofrénie či inej psychózy a takýto človek by sa mal užívaniu takýchto látok za každých okolností vyhýbať!

## Liečba schizofrénie

V procese liečby akútnych prejavov schizofrénie býva nezriedka **nutné človeka hospitalizovať na psychiatrickom oddelení**, v niektorých prípadoch aj proti jeho vôli (tento proces sa riadi relevantnými zákonmi SR a takúto formu liečby musí odsúhlasíť sudca príslušného súdu). Základnými liekmi, ktoré potláčajú príznaky schizofrénie sú tzv. **antipsychotiká (neuroleptiká)**, ktoré na úrovni neuprenášašov v mozgu korigujú niektoré porušené procesy, potláčajú nadmernú aktivitu niektorých častí mozgu a stimulujú hypoaktivitu iných častí. Ako doplnková liečba sa niekedy používajú lieky proti úzkosti (anxiolytiká), lieky na stabilizáciu nálady (niektoré druhy antiepileptík), zriedkavejšie antidepresíva.

Častým problémom je nedodržiavanie správnej liečby, ktorá vedie k

samovolnému vysádzaniu liekov, či ich nepravidelnému užívaniu, čo po čase môže vyústiť do ďalšej akútnej fázy schizofrénie. V súčasnosti sa darí pomocou liekov a ďalších postupov väčšinou efektívne potlačiť príznaky schizofrénie a udržiavať človeka v remisii. Úplne vyliečiť schizofréniu zatiaľ nedokážeme.

Pri niektorých formách a priebehoch tejto psychickej poruchy sa používa aj tzv. **elektrokonvulzívna liečba**, ktorá bezpečne a účinne vedie k ústupu viacerých psychotických prejavov. Súčasťou komplexnej liečby schizofrénie sú aj rôzne **psychologické a sociálne postupy**, ktoré majú za cieľ mobilizovať pacienta a čo najlepšie ho podporovať v návrate k pôvodnému fungovaniu.

## Životný štýl so schizofréniou

Schizofrénia patrí k ochoreniam, ktoré významne ovplyvňujú životný štýl nielen človeka trpiaceho touto psychickou poruchou, ale aj jeho blízkych. Ide o psychické ochorenie, ktoré sa zvykne znova objavovať v akútnej fáze a napriek liečbe môže viesť k zhoršujúcu sa fungovaniu človeka.

Včasná liečba schizofrénie zlepšuje samotný priebeh ochorenia a môže tak zabrániť vážnejším následkom. V ďalšej fáze je veľmi dôležité človeka trpiaceho schizofréniou podporovať a neodmieťať ho aj napriek niektorým prejavom súvisiacim s jeho ochorením. Ak ide o prvé objavenie sa schizofrénej poruchy, je ho potrebné po návrate domov ďalej primerane stimulovať a prípadne mu pomôcť v novej životnej situácii. Na druhej strane naňho nemajú neprimerané nároky, ktoré môžu viesť k nezvládnuteľnej záťaži a v konečnom dôsledku aj návratu akútnej prejavov ochorenia.

**U časti dôjde k uzdraveniu v zmysle, že dôjde k potlačeniu príznakov schizofrénie a dobrému fungovaniu, v menšom percente prípadov sa ochorenie už nemusí vrátiť. Veľká časť napriek dlhobodej a primeranej liečbe trpí v priebehu života opakujúcimi sa fázami akútneho stavu či zhoršenia symptómov schizofrénie. Návrat akútnej fázy príznakov sa väčšinou podarí potlačiť. U malej skupiny ľudí s týmto ochorením trpí chronickým priebehom poruchy a postupne v nich napriek liečbe dochádza k zhoršovaniu stavu.**

Ako zabrániť relapsu ochorenia:

- užívanie antipsychotík
- naučte sa rozpoznať včasné varovné príznaky relapsu ochorenia
- neužívajte drogy
- vyhýbajte sa dlhodobým stresovým situáciám
- dodržiavajte pravidelný denný režim a zdravú životosprávu

## AKO SA SPRÁVAŤ K ČLOVEKU TRPIACEMU SCHIZOFRÉNIOU V ČASE

### VZPLANUTIA

Pre príbuzných je dobré vedieť, že ak sa im ich blízky zdá, že sa s ním cíti a je im ľúto, že niečo také prežíva a trápí sa.

### AKO SA SPRÁVAŤ K ČLOVEKU PO LIEČBE

Pre človeka po liečbe sú dôležité spoľahlivé a jednoznačné medziľudské vzťahy, ktoré dodávajú istotu. Nedôvera a strach zo strany blízkych, strázenie a úzkostné pozorovanie môžu podkopávať jeho sebadôveru a môžu byť jednou z príčin návratu ochorenia.

## AKO ZABRÁNIŤ NÁVRATU

Schizofrénia je ochorenie s veľkým rizikom návratu, tzv. relapsu, ale udržiavacia liečba toto riziko výrazne znižuje. Najúčinnnejší spôsob, ako zabrániť relapsu je spolupráca chorého a príbuzných v doliečovaní, správne a pravidelné užívanie liekov, dodržiavanie určitých zásad životosprávy a schopnosť rozpoznať včas blížiaci sa návrat ochorenia. Predzvesťou návratu ochorenia sú určité **varovné príznaky**, napr: napätie, nervozita, nepokoj, nespavosť, nechuf do jedla, znížený záujem, uzatváranie sa, vzťahovnosť. Nezabúdajme však, že príznaky sú často individuálne.

## AKO ŽIŤ SO SCHIZOFRÉNOU

Schizofrénia je psychická porucha, ktorá otrásie základnými istotami človeka – že žije, že je ohraničený od okolitého sveta, že ovláda svoje myšlienky a činy. Pôvodná sebadôvera sa získava späť ťažko a dlho. Je dôležité mať pevný program dňa, ktorý dodá pocit istoty.

### OKOLIE-PRESDUDKY-STIGMATIZÁCIA

Okolie často vníma ľudí trpiacich schizofrénou s obavami pre ich uzavretosť a podivné správanie. Je rozšírených veľa nepráv a mýtov o nevyspytateľnosti a nebezpečnosti ochorenia. Verejnosť je málo informovaná o základnej skutočnosti, že sa jedná o psychickú poruchu, ktorá je dnes liečiteľná. Rozšírené predsudky často stigmatizujú a diskriminujú chorých aj ich blízkych.

### ZDROJE:

BANKOVSKÁ MOTLOVÁ, L. - ŠPANIEL, F. 2017. Schizofrenie: jak předejít relapsu aneb terapie pro 21. století. Třetí, přepracované a doplněné vydání. Praha, Mladá fronta, 2017.  
Letovancová K., Dopad schizofrenie na život človeka a jeho rodiny.  
Heretik A., Schizofrénia (Schizofrenne psychózy) <https://www.zdravie.sk/choroba/35918/schizofrenia-schizofrenne-psychozy>  
Hahlweg, K., Dose Matthias: Schizofrénia. Príručka pre pacientov a príbuzných. Druhé prepracované vydanie. Trenčín: Vydavateľstvo F, 2004.  
Heretik, A., jr.: Schizofrénie, schizotypové poruchy a poruchy s bludmi. In: Heretik, A., Heretik, A., jr. (eds), a spol.: Klinická psychológia. Nové Zámky: Psychoprof. 2007, s. 265-294.  
Libiger, J.: Schizofrenní poruchy. In: Höschl, C., Libiger, J., Švestka, J. (Eds.): Psychiatrie. Praha: Tjgis, 2002.  
MKCH 10. Mezinárodní klasifikace nemocí. 10. revize. Duševní poruchy a poruchy chování. Popisy klinických příznaků a diagnostická vodítka. Praha: Psychiatrické centrum, 1996.  
<https://www.dusevnezdravie.sk/schizofrenia/>

*“Psychické poruchy nie sú tým,  
za čo by sme sa mali hanbiť.  
Za to stigma a predsudky sú.”  
(Bill Clinton)*



Realizované s finančnou podporou Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky – v rámci dotácie podpora duševného zdravia v Slovenskej republike pre rok 2018.

[www.nomorestigma.sk](http://www.nomorestigma.sk)



# SCHIZOFRÉANIA