

DRUŽABNO ŽIVLJENJE

Umik iz družabnega življenja je eden od pogostih negativnih simptomov shizofrenije. Pri bolnikih se neredko pojavijo motnje volje in pobude, socialne motnje in spremembe v čustvovanju.

Bolnik zaradi takšne simptomatike izgubi zanimanje za sodelovanje pri vsakodnevnih dejavnostih, to pa vodi v občutek osame, nezmožnost srečevanja drugih ljudi in sporazumevanja z njimi ter vzpostavljanja pomembnih medosebnih odnosov.

Psihoterapija in sodobne psihosocialne metode lahko bolniku pomagajo, da premaga družbene ovire, povezane s shizofrenijo, in zaživi normalno družabno življenje. Za bolnike s shizofrenijo je pomembno, da se počutijo razumljene in sprejete, saj to izboljša splošno počutje njih samih in njihovih svojcev. Svojcu ali skrbniku je v veliko zadovoljstvo, ko vidi, da bolnik komunicira z drugimi sorodniki in prijatelji in ponovno uživa v vsakdanjih opravilih. Da bi se to zgodilo, je pomembno, da so simptomi shizofrenije dobro obvladani, to pa se doseže z rednim jemanjem predpisanih zdravil.



Stock photo. Posed by model.

Ohranjanje telesne pripravljenosti

Oseba s shizofrenijo, ki se spoprijema z duševnimi težavami, pogosto nima dovolj volje, da bi skrbela zase. Pomanjkanje energije in izguba motivacije lahko vodita v zanemarjanje telesnega zdravja. Raziskave so pokazale, da slaba prehrana, kajenje in uživanje alkohola ter pomanjkanje telesne dejavnosti še poslabšajo zdravje prizadetega. Tako kot to velja za zdrave ljudi nasploh, je treba tudi osebe s shizofrenijo spodbujati k zdravemu življenjskemu slogu, h kateremu sodi med drugim redna telesna dejavnost. Vadba ugodno vpliva na srce in pljuča ter krepi mišice in kosti. Čezmerna telesna masa je dejavnik tveganja za zdravje, telesna vadba pa je dober način za izgubljanje odvečnih kilogramov in/ali omejevanje ponovnega pridobivanja telesne mase, ki je mogoč neželeni učinek nekaterih antipsihotikov.

Vse več je dokazov, da telesna dejavnost ugodno vpliva na zdravljenje duševnih bolezni. Čeprav ne more nadomestiti zdravil, lahko kljub temu pripomore k obvladovanju shizofrenije. Raziskave so pokazale, da telesna vadba ugodno učinkuje na telesno zdravje,

poleg tega pa izboljša tudi razpoloženje in zbranost, zmanjša občutke tesnobe in stres ter poveča samozavest in motivacijo prizadete osebe. Vadba v skupini, na primer aerobika ali igranje nogometa, posameznika spodbuja k navezovanju stikov z ljudmi, zmanjšuje njegovo osamo in izboljšuje socialne veščine. Vadba naj bo zabavna in ne prezahtevna, začetni je treba počasi in postopoma. Pomembno je, da se oseba s shizofrenijo pred vključitvijo v kakršen koli program vadbe posvetuje z zdravnikom.

Spolno zdravje

Zdravo spolno življenje je pomemben del življenja posameznika in merilo kakovosti življenja. Vendar ima posameznik, potem ko zboli za shizofrenijo, pogosto težave tudi v spolnosti. Sama shizofrenija, z njo povezane motnje razpoloženja ali neželeni učinki nekaterih antipsihotikov lahko povzročijo motnje v spolnosti in zmanjšanje spolne sle. Če se to zgodi, je pomembno, da bolnik s shizofrenijo ne neha jemati predpisanega zdravila. Čeprav gre za občutljivo temo, naj se o teh težavah pogovori z zdravnikom ali psihiatrom, saj obstajajo terapevtske metode, ki pomagajo. Ženske s shizofrenijo, ki načrtujejo družino, morajo vedeti, da nekaterih zdravil med nosečnostjo ne smejo jemati, nekatera pa povzročijo spremembe pri tvorbi mleka. Zdravnik lahko svetuje, katero zdravilo bi bilo v takih okoliščinah primerno.

Med doživljanjem akutnih simptomov shizofrenije se lahko zgodi, da postanejo nekatere osebe spolno zavrte, druge pa občutijo spolno poželenje, kakršno zanje sicer ni značilno. Pri teh obstaja večja verjetnost za nagnjenost k tveganemu spolnemu vedenju in pojavnost spolno prenosljivih bolezni je vse večja. Pomembno je, da mlade spodbujamo, naj pridobijo čim več podatkov in nasvetov o zaščiti med spolnim odnosom in o spolno prenosljivih boleznih. Ko človek stopa v novo partnersko razmerje, je vedno priporočljivo razmisliti, kako naj zaščiti sebe in partnerja. Zaradi shizofrenije ima posameznik lahko občutek, da se je manj sposoben spoprijeti z neželenim približevanjem, to pa poveča

njegovo ranljivost. Vsako spolno nadlegovanje je treba jemati resno in ga prijaviti. Spolno zdravje je pomembno področje, ki ga je treba sicer podrobneje raziskati, vendar lahko večja odkritost bolnikom s shizofrenijo pomaga na poti do zdravega in zadovoljnega spolnega življenja.

Duhovnost

Za prizadetega posameznika in njegovo družino sta občutek pripadnosti in občutek, da sta del skupnosti, zelo pomembna. Duhovna in verska prepričanja številnim ljudem dajejo občutek tolažbe, identitete, kulturne ozaveščenosti in vključenosti v družbo. Verske skupnosti lahko zagotavljajo pomoč in podporo, zlasti v kritičnih obdobjih; takšne skupnosti so tudi razumevajoče, sočutne, kažejo 'prijazen obraz' in igrajo pomembno vlogo v življenju marsikoga, ki je zbolel za shizofrenijo. Cerkve in drugi bogoslužni objekti so primerno podporno okolje za pogovor o bolnikovem položaju, saj pripomorejo k zmanjšanju občutkov osamljenosti, strahu in stigmatizacije.

Vendar je v nekaterih obdobjih posameznik zaradi psihotičnih simptomov lahko prepričan o globljem in včasih obremenjujočem duhovnem odnosu. Simptomi, kot so slišanje glasov in verske blodnje, se lahko prepoznajo kot duhovna izkustva, posledica tega pa je, da postanejo nekateri posamezniki dovzetnejši za vpliv kake verske skupine. Nekateri verske skupine morda vidijo v takšnih izkustvih posledico posameznikovega ravnanja v življenju in nemara še stopnjujejo njegove stiske in osamo s tem, da ga zavračajo ali mu odsvetujejo poseganje po storitvah, namenjenih tistim, ki imajo težave z duševnim zdravjem. A čeprav se lahko med boleznijo pojavijo negativne predstave o duhovnosti, pomena vere in verskih prepričanj za marsikaterega posameznika ni mogoče prezreti. Zdravstvene in socialne službe ne morejo zagotoviti vse potrebne podpore, ki jo nekateri posamezniki potrebujejo, zato je pomoč drugih organizacij v

skupnosti in prostovoljnih skupin neprecenljiva. Pozitivni učinki holistične podporne mreže so skupaj z organiziranimi verskimi, duhovnimi ali drugimi skupinami za številne ljudi pomembni ter posamezniku in njegovi družini/skrbniku zagotavljajo podporo na poti do okrevanja.

PHSI/PSY/0917/0001

[/si/bolezni/shizofrenija/podpora/vloga-druzine/druzabno-zivljenje](#)