

Şizofreni nedir?

(What is schizophrenia?)



Şizofreni nedir?

Şizofren olan kişi tipik olarak davranış ve algılamasında değişiklikler ve gerçek duygusunu çarpıtan düzensiz bir düşünce biçimi duyumsar. Buna psikoz denir.

Şizofreni, kendisine iliştirilen birçok ayıp ve yanlış bilgiler olan bir akıl hastalığıdır. Bu da çok kez gerek kişiye, gerekse ailesine daha çok üzüntü verir.

Şizofreni genellikle insanlar 15 ile 25 yaş arasındayken ortaya çıkarsa da bazan yaşamın ileriki aşamalarında da olabilir. Şizofreni genel nüfusun yaklaşık yüzde birinde vardır.

Şizofren kişilerin yaklaşık üçte biri yaşamları boyunca yalnızca bir veya birkaç hastalık dönemi geçirirler. Ötekiler için ise bu, sık sık tekrarlanan ve ömür boyu süren bir sağlık sorunu olarak kalır.

Hastalık birkaç hafta içinde şiddetli belirtilerle başlayabilir ya da ortaya çıkması aylar, hattâ bazan yıllar sürebilir.

Başlangıç döneminde kişi kendi içine kapanır, depresyon ve endişe içindedir ve alışılmamış fikirler veya aşırı korkular edinir. Bu erken belirtilerin farkedilmesi tedaviye erkenden geçme açısından önemlidir.

Erkenden farkedilmesi ve erkenden etkili tedavi uygulanması şizofren kişilerin ileriki esenliği için önemlidir.

Şizofreni konusundaki birçok yanlış anlamaların, şizofren kişilerin ve aile ve bakıcılarının maruz kaldığı ayıp, yalıtım ve ayırıma katkısı olmaktadır.

Çok yaygın bir masal, şizofren kişilerin tehlikeli olduğudur. Özellikle uygun tedavi ve destek aldıkları zaman, nadiren tehlikelidirler. Çok nadiren az sayıda şizofren kişi, tedavi görmedikleri şiddetli bir psikoz döneminde, korkuları ve kuruntuları nedeniyle saldırganlaşabilirler. Bu saldırgan davranış en çok ta kendilerine yönelmiş olur ve intihar etme riski yüksek olabilir.

Şizofreniden çok kez yanlış olarak 'iki kişiliklilik' diye söz edilir. Bu doğru değildir; şizofren kişilerde kuruntular ve gerçeği çarpık olarak görme olabilir ama birden çok kişilikleri olduğu doğru değildir.

Şizofren kişiler, şiddetli psikoz geçirdikleri bir dönemde bunun şiddetli belirtileri düşünme yeteneklerini sınırlarsa da bu kişilerin zekâ yeteneği normal sınırlar dahilindedir, zekâ kısıtlılıkları yoktur

Şizofreninin belirtileri nelerdir?

Şizofreninin ana belirtileri arasında şunlar vardır:

- Kuruntular – başkalarının kendisine karşı oldukları, suçluluk veya büyüklük duygusu ya da dışardan kontrol edildikleri gibi yanlış inançlar. Şizofren kişiler kendilerine karşı kurulduğunu düşündükleri komploları anlatabilir veya özel yetenekleri ve güçleri olduğunu sanabilirler. Bazan hayallerinde kendilerine karşı olunduğu için insanlardan kaçır veya saklanırlar.
- Evhamlar – en çok sesler duyma biçiminde olur. Daha az görülen belirtiler o kişi için tamamen gerçek olan ama aslında olmayan şeyleri görmek, hissetmek, tatmak veya koklamak şeklinde olur.
- Düşünce düzensizliği – mantıklı bağlantılar olmadığı için kişinin söylediğini izlemek güç olabilir. Düşünceler ve konuşma karmakarışık ve kopuk kopuk olabilir.

Şizofreninin diğer belirtileri arasında şunlar vardır:

- İnsiyatif yokluğu – yıkanmak, yemek pişirmek gibi gündelik etkinliklere girişme yeteneğinin yitirilmesidir. Bu istek, güdü ve

insiyatif yokluğu tembellik değil, hastalığın bir parçasıdır.

- Düşünme güçlükleri – kişinin dikkatini toplama, bellek ve planlama ve düzenleme yetenekleri etkilenebilir. Bu da usavurmaya, iletişimi ve gündelik işleri tamamlamayı daha da güçleştirir.
- Duyguların kabaca ifadesi – duyguların ifade etme yeteneği büyük ölçüde azalmıştır. Bu da çok kez, mutlu veya mutsuz durumlarda uygunsuz tepki vermekle birlikte olur.
- Toplumdan elini ayağını çekme – bu da, birisinin kendisine zarar vereceği veya sosyal becerilerin yitirilmiş olması nedeniyle diğer insanlarla ilişki kurmaktan duyulan korku gibi değişik etmenler yüzünden olabilir.
- Kendi durumunu anlamamak – kuruntu ve evham gibi bazı hissedilen şeyler o kişi için o denli gerçektir ki, şizofren kişilerin hasta olduklarını farketmemeleri çok görülen bir durumdur. Bu da aileleri ve bakıcıları için büyük sıkıntı yaratabilir. Farkında olmamak, şizofren kişilerin kendilerine yardımcı olabilecek tedavileri kabul etmeyi reddetmelerinin bir nedeni olabilir. Bazı ilaçların istenmeyen yan etkilerinin de tedaviyi reddetmeye katkısı olabilir.

Şizofreniye ne sebep olur?

Şizofreninin tek bir nedeni belirlenmemişse de birçok etmenin şizofreninin başlamasıyla ilintili olduğu ortaya çıkmıştır.

Kadınların ve erkeklerin yaşamları süresince bu akıl hastalığına yakalanma olasılığı aynıdır, ancak erkeklerde çok kez daha önce başlar.

Genetik etmenler

Şizofren olma eğilimi ailelerden gelebilir. Genel nüfus içinde insanların yalnızca yüzde birinde yaşamları süresince ortaya çıkabilirse de anababadan birisinde şizofreni varsa çocukta şizofreni olma olasılığı yüzde 10, olmama olasılığı ise yüzde 90'dır.

Bio-kimyasal etmenler

Şizofreninin beyindeki bazı bio-kimyasal maddelerle, özellikle de dopamin adı verilen bir sinirlerarası iletiliyle bir bağlantısı olduğuna inanılmaktadır. Bu kimyasal dengesizliğin olası bir nedeni, kişinin genetik olarak bu hastalığa eğilimli olmasıdır. Hamilelik veya doğum sırasında ortaya çıkan ve beynin yapısını zedeleyen komplikasyonlarla da bağlantılı olabilir.

Aile ilişkileri

Aile ilişkilerinin bu hastalığa sebep olduğu fikrini destekleyen herhangi

bir kanıt bulunmamıştır. Ancak şizofren bazı kişiler aile içindeki herhangi bir gerginliğe duyarlıdır ve onlar için bu, krizlerin tekrarlanmasıyla bağlantılıdır.

Stres

Stres yaratan olayların çok kez şizofreninin başlamasından önce geldiği kabul edilmektedir. Bunlar zaten riskte olan kişilerde tetikleyici olaylar olabilir.

Şizofren kişiler çok kez şiddetli belirtiler ortaya çıkmadan önce, huzursuz, sinirli ve dikkatini toplayamaz olurlar. Bu da iş yaşamı veya eğitimde sorun yaratabilir ve ilişkilerin bozulmasına yol açabilir. Çok kez bu etmenler hastalığın başlama nedeni sanılırsa da aslında stresli olaya yol açan şey hastalığın kendisidir. Bu nedenle stresin şizofreninin nedeni mi, sonucu mu olduğu her zaman belli olmaz.

Alkol ve diğer uyuşturucu kullanımı

Zararlı alkol ve diğer uyuşturucu kullanımı, özellikle de esrar ve amfetamin kullanımı şizofren olmaya yatkın kişilerde psikoza tetikleyebilir. Bu maddelerin kullanımı şizofreniye sebep olmasa da yeniden ortaya çıkmasıyla yakından bağlantılıdır. Şizofren kişiler genel nüfusa oranla alkol ve diğer uyuşturucuları

kullanmaya daha yatkındır ve bu da tedavi açısından zararlıdır.

Şizofren kişilerin büyük bir bölümünün sigara içtikleri saptanmıştır ve bu da bedensel sağlığa zararlıdır.

Ne tedaviler vardır?

Şizofreninin en etkili tedavisi ilâç, psikolojik tedavi ve gündelik yaşama olan etkisini ele alabilmek açısından destek sağlanmasıdır.

Hastalık hakkında eğitim ve krizin geldiğini gösteren erken uyarı işaretlerini etkili biçimde ele almayı öğrenmek önemlidir.

Psikoz ilâçlarının geliştirilmesi şizofreni tedavisinde devrim yaratmıştır. Artık çoğu kişi, hastaneye yatırılmak yerine toplum içinde yaşayabilmektedir. Bazı insanlar hiç hastaneye yatmazlar ve bu kişilerin sağlık bakımı tamamen toplum içinde sağlanır.

İlâçlar beyinde hastalıkla bağlantılı olan kimyasal dengesizliği düzelterek etkili olur. Daha yeni, ama iyice denenmiş olan başka ilâçlar daha tam bir tedaviye yöneliktir ve yan etkileri daha azdır.

Şizofreni, birçok fiziksel hastalık gibi bir hastalıktır. İnsulin nasil şeker hastalığı olan bir insan için bir cankurtaransa, anti-psikoz ilâçları da şizofren kişi için cankurtaran olabilir. Şeker hastalığında olduğu gibi, belirtileri kontrol altında tutmak ve psikoz

krizlerinin tekrarlanmasını önlemek için bazı insanların ömür boyu ilâç almaları gerekecektir.

Zararlı alkol ve diğer uyuşturucu kullanımını ve krizi tetikleyen diğer şeyleri azaltmak gibi bazı yaşam biçimi değişiklikleri de insanların iyileşmesine yardımcı olabilir.

Şizofreninin bilinen bir çaresi yoksa da bir doktor veya bir ruh doktoru ile, belki de (akıl sağlığı hemşireleri, sosyal görevliler, meslek tedavi uzmanları ve psikologlardan oluşan) bir ekip insanların belirtilerle baş edebilmelerine ve dolu dolu ve üretici bir yaşam sürdürmelerine yardımcı olabilir.

Akranların desteği de değerli bir destek, yararlı bilgi ve umut kaynağı olabilir.

Bazan, kuruntu gibi belirtilere yönelik belirgin tedaviler yardımcı olabilir. Bedensel sağlık sorunlarının da ele alınması gerekir.

Psikiyatrik engellilik rehabilitasyon servisleri ve desteği, çalışma, para, iskân, sosyal ilişkiler ve yalnızlıkla ilgili sorunlara konusunda yardımcı olabilir.

Şizofren kişilerin aile ve arkadaşlarının da çok kez kafaları karışabilir ve üzülebilirler. Toplumca daha iyi anlaşılacak kadar destek ve eğitim sağlanması da tedavinin önemli bir parçasıdır.

Yardıma için nereye

gidilebilir

- Aile doktorunuz.
- Toplum sağlık merkeziniz.
- Toplum akıl sağlığı merkeziniz.

Servisler hakkında bilgi edinmek için yerel telefon rehberinizdeki "Community Help and Welfare Services" ve 24 saat açık acil telefon numaralarına bakın.

Tercümana gereksiniyorsanız 13 14 50 numaradan (TIS)'i arayın.

Hemen âcil profesyonel danışma için 13 11 14 numaradan *Lifeline*'i arayın. *Lifeline* ayrıca size başka ilişki kurulacak yerler, daha fazla bilgi ve yardım sağlayabilir.

Daha fazla bilgi aşağıdakilerden sağlanabilir:

www.mifa.org.au
www.ranzcp.org
www.sane.org
www.mmha.org.au

Insert your local details here

Bu broşür hakkında

Bu, Avustralya Hükûmetinin Ulusal Akıl Sağlığı Stratejisi çerçevesinde fon sağladığı akıl hastalıkları broşürler dizisinden birisidir (National Mental Health Strategy).

Dizideki diğer broşürler arasında şunlar bulunmaktadır:

- *Akıl hastalığı nedir?*
- *Endişe rahatsızlığı nedir?*
- *İki kutuplu ruh hâli rahatsızlığı nedir?*
- *Depresif rahatsızlık nedir?*
- *Yeme rahatsızlığı nedir?*
- *Kişilik rahatsızlığı nedir?*

Bütün broşürlerin ücretsiz kopyaları aşağıdaki adresten sağlanabilir: Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing:

GPO Box 9848
CANBERRA ACT 2601
Tel 1800 066 247
Fax 1800 634 400
www.health.gov.au/mentalhealth

Diğer dillerde kopyaları için:
(02) 9840 3333 numaradan Avustralya Çokkültürlü Akıl Sağlığı'nı (Multicultural Mental Health Australia) arayın.
www.mmha.org.au

