


16+



**Юлия Миланес
Алексей Парамонов**

**Шизофрения и Я
Сборник статей
Выпуск 1**

**Юлия Миланес
Алексей Парамонов
Шизофрения и я.
Сборник статей. Выпуск 1**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63106963

SelfPub; 2020

Аннотация

Небольшой сборник статей для социальной работы с людьми, страдающими психическими заболеваниями, и членами их семей. Вводные понятия для людей, впервые столкнувшимся с психическими расстройствами.

Содержание

Информация для подростков, чьи родители страдают психическими расстройствами	4
Привет!	4
Почему возникают психические проблемы?	6
Депрессия:	8
Биполярное расстройство:	9
Тревожное расстройство:	10
Психоз:	11
Шизофрения:	12
Что можно предпринять?	13
Это когда-нибудь пройдет?	15
Что из этого следует для тебя?	16
Может быть, ты боишься, что когда-нибудь и у тебя будет такое заболевание?	17
Как реагирует твое окружение?	18
Говорить, значит, облегчить свою душу от тяжелой ноши	20
Советы. Что ты можешь предпринять?	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

**Юлия Миланес,
Алексей Парамонов
Шизофрения и я.
Сборник статей. Выпуск 1**

**Информация для подростков,
чьи родители страдают
психическими расстройствами**

Привет!

Ты держишь в руках эту брошюру, потому что твой отец или твоя мать находятся на психиатрическом лечении или наблюдаются у психотерапевта.

Может быть, врач сказал тебе, что им необходимо лечить-ся, потому что у них есть нарушения психики. Другие люди это называют «они того» или «у них крыша съехала» или «они шизанулись». Или кто-нибудь просто скажет, что твой папа или мама «сумасшедшие».

Если у одного из твоих родителей есть психические про-

блемы, это влияет и на твою жизнь.

Наверняка есть много вещей, которые тебе не очень понятны и о которых тебе бы хотелось узнать больше. Может быть, ты не понимаешь, что происходит с папой или мамой. Возможно, ситуация дома очень изменилась с тех пор, как у одного из родителей возникли особые проблемы. Может быть, тебе трудно справиться с ситуацией и ты задаешься вопросом: «Что мне делать?».

Эта брошюра даст тебе общую информацию, кое-какие идеи и советы. Если ты захочешь узнать больше, в конце брошюры ты найдешь адреса, по которым ты можешь обратиться за помощью.

Почему возникают психические проблемы?

Это не всегда ясно и понятно, почему у некоторых людей возникают психические проблемы. Возможно, недавно или уже давно в их жизни случилось что-то страшное. Что-то, что твоего отца или мать до сих пор мучает.

Например: твой отец или мать, когда они еще были маленькими, потеряли кого-то из своих родителей или с ними произошло другое тяжелое несчастье. Возможно, что твой отец или мать недавно пережили тяжелые события в их жизни: развод, смерть близкого человека, потеря работы, переезд. Каждый человек способен перенести многое, но иногда бывает, что слишком много нехорошего случается одновременно.

Но бывает и так, что причина психического расстройства не ясна. Разные люди по-разному переносят стрессы. Наследственность также может играть при этом свою роль. Это означает, что некоторые люди переносят стресс гораздо хуже, чем другие. Не надо забывать, что и физические заболевания или алкоголь и наркотики могут сыграть свою роль в возникновении психического расстройства.

Существуют разные психические заболевания. Их названия звучат иногда сложно и не очень понятно, многие из них ты наверняка уже слышал. О некоторых ты, возможно, уже

кое-что знаешь. На следующей странице ты найдешь объяснение некоторых терминов:

Мы все, бывает, чувствуем себя плохо, мы не в настроении или мы испытываем страх. Но это не означает, что каждый страдает психическими расстройствами. Только если человек испытывает некоторые чувства в очень интенсивной форме, тогда о нем говорят, что у этого человека появились проблемы с психикой.

Депрессия:

Человек в депрессии чувствует себя угнетенным, несчастным, у него нет сил, он все время чувствует усталость. Человека охватывает ощущение безнадежности. Людям в таком состоянии ничего не хочется делать, им даже трудно справиться с домашними делами. Кроме этого, у них нарушен сон или питание.

Биполярное расстройство:

Раньше это заболевание называлось «маниакально-депрессивный психоз». Пациенты в состоянии мании испытывают необыкновенную радость, они активны, они думают, что у них все получается. Некоторые спят очень мало и постоянно строят новые планы. Но их идеи часто неисполнимы. У пациентов с биполярным расстройством веселое настроение сменяется угнетенным.

Тревожное расстройство:

Существует много разных тревожных расстройств. Например, всем известны фобии. Фобия – это необычно интенсивное чувство страха перед обычными явлениями или ситуациями. Есть люди, которые страшно боятся собак или птиц или их охватывает страх на открытых местах или, наоборот, в маленьких помещениях. Иногда чувство страха такое сильное, что люди стараются избегать ситуаций, в которых они испытывают страх. Поэтому они перестают делать многие дела, лишь бы не попасть в такую ситуацию. Иногда страх так велик, что человек перестает выходить из квартиры.

Психоз:

Люди, которые страдают психозами (их называют «психотическими»), иногда временно не могут ясно мыслить. У них бывают галлюцинации или бред. Например, при галлюцинации человек слышит или видит нечто, что в действительности не существует. Бред – это нарушение мышления, когда человек убежден, например, что он – известная личность. А кто-то может думать, что за ним кто-то следит или с ним плохо обращаются, хотя на самом деле ничего такого не происходит. Это называется «бред преследования». Таких людей, которые часто чего-то пугаются и которые недоверчивы к окружающим, называют параноидными.

Шизофрения:

Шизофрения – это форма психотического расстройства. У шизофреников периодически бывает бред или галлюцинации. Часто они описывают нечто, что трудно понять, их движения кажутся странными и неожиданными. В большинстве случаев типичные признаки шизофрении проявляются как временные эпизоды. Но иногда бывает, что симптомов шизофрении не видно, просто человек ведет себя очень сдержанно, ему сложно сконцентрироваться, он избегает контактов и ему ничего не хочется (как и в депрессии).

Иногда вышеназванные психические проблемы появляются не по одной, а несколько сразу.

Этот список не может ответить на все твои вопросы. Лучше всего тебе бы могли ответить на них люди, которые наблюдают твоего отца или мать.

Что можно предпринять?

Людей, страдающих психическими расстройствами, можно лечить.

Или амбулаторно тогда их лечит врач: психолог или психиатр. Такая форма помощи человеку означает, что надо регулярно ходить к врачу и нет необходимости оставаться в больнице, а можно жить дома.

Или в стационаре, или в дневном стационаре в психиатрической клинике, где пациенты остаются на многие дни и там они находятся под постоянным наблюдением врача. «В дневном стационаре» означает, что есть такие клиники, в которых больные проводят целый день, но на ночь они могут уходить спать домой.

В больнице стараются больному помочь, это называется «терапия». А терапия означает, прежде всего, одно: говорить! Говорить с психиатром или психотерапевтом. Эти беседы проводятся и при участии помощников. Это могут быть муж или жена, вся семья или группа людей, страдающих подобным заболеванием. Такие разговоры действительно помогают: когда ты с кем-то говоришь о своих проблемах, можно посмотреть на свою ситуацию как бы со стороны и понять, что можно и нужно изменить.

Иногда терапия означает, что человек активно что-то делает: рисует или занимается музыкой. Это тоже помощь, это

дает ему возможность увидеть, как и что можно делать по-другому. Многие, кроме терапии, должны принимать лекарства. Иногда лекарства надо принимать только какое-то время, когда, например, человек испытывает сильное беспокойство, не может расслабиться или не может спать. Но иногда лекарства надо принимать очень долго, потому что только так можно улучшить состояние пациента, избежать повторения заболевания или его ухудшения. Есть разные способы лечения. У каждого надо искать наилучший способ, как и что ему поможет.

Это когда-нибудь пройдет?

Бывает, что у человека только один раз в жизни «сдают нервы» и больше такое никогда не случается. Бывает и так, что «плохие времена» наступают опять и опять. В тяжелые моменты своей жизни таким людям необходима помощь, но иногда они справляются сами. Но есть люди, которые уже никогда не выздоравливают. Им надо научиться жить со своим заболеванием. Лекарства им могут помочь так, что они развеют грустное настроение или заставят чужие голоса (галлюцинации) исчезнуть. Но эти лекарства имеют иногда очень неприятные побочные действия. Твой папа или мама тогда вдруг становятся очень уставшими или их движения вдруг изменяются и они как будто застывают.

Что из этого следует для тебя?

Если один член семьи страдает психическим расстройством, это влияет на всю семью. Часто всё крутится только вокруг проблем больного. А если состояние отца или матери ухудшается, все дома идет вкривь и вкось. Ты сам себя плохо чувствуешь, дома часто возникают ссоры. Может быть, ты думаешь, что это ты виноват в проблемах твоих родителей. Но это не так! В психических расстройствах никто не виноват.

Ты, наверное, заметил, что состояние твоего отца или матери влияет и на твою жизнь. У родителей достаточно забот, они уделяют тебе меньше внимания. Наверняка тебе приходится много помогать по хозяйству. Конечно же, время от времени браться за домашние дела необходимо. Но ты не можешь взять на себя вместо папы или мамы все обязанности по дому. И никто не имеет права этого требовать от тебя! Сейчас ты возможно подумал: «Легко сказать, но я же не могу подвести родителей...».

Ты не подведешь родителей, если ты будешь делать и свои дела. Например, встречаться с подружками, ходить гулять в город, или играть с друзьями в футбол. «С тех пор как мама заболела, у папы нет времени на нас. Он заботится только о ней».

Может быть, ты боишься, что когда-нибудь и у тебя будет такое заболевание?

Вполне возможно, что ты уже спрашивал себя, заболеешь ли ты той же болезнью, что у папы или мамы. Ответ: «Да, возможно» – потому что у каждого человека могут возникнуть психические расстройства.

Наверное ты также себя спрашивал, передается такая болезнь по наследству или нет. Ответ: «Возможно». Вероятно, предрасположенность к психическим заболеваниям передается по наследству. Это означает, что ты, например, тяжелее справляешься со стрессом и нагрузкой, чем другие подростки. В таком случае, тебе надо будет вовремя обратиться за помощью. Но даже если у тебя есть такая предрасположенность, это совершенно не означает, что у тебя обязательно начнутся такие проблемы и, прежде всего, что ты ничего не сможешь против этого предпринять.

Если тебе недостаточно этой информации или у тебя есть еще вопросы, ты можешь поговорить о них с лечащим врачом или психотерапевтом твоего отца или матери.

Как реагирует твое окружение?

По отношению к людям с психическими расстройствами существует много предрассудков. Про них говорят, что они «психи» или что они опасны, или другие люди их боятся. Кроме того, они сами виноваты в своих проблемах... Поэтому многие люди думают, что таких людей лучше избегать.

Предрассудки возникают от незнания, инертности или страха. О психических проблемах не принято говорить, и поэтому многие люди в точности и не знают, о чем идет речь и как себя вести. На самом деле это странно, что о психических проблемах говорят так мало. Ведь очень многие люди хотя бы раз в жизни с такими проблемами сталкиваются. Заболевают они сами или заболевает кто-то из их близких – член семьи или хороший друг. Но кажется, что как будто все эти люди не смеют, не могут или не хотят об этом говорить. Знаешь ли ты, что каждый третий человек в возрасте от 18-ти до 65-ти лет страдает каким-либо психическим расстройством?

Вероятно, тебе тягостно и неловко, и тебя это напрягает, когда твой отец или мать ведут себя странно. Когда, например, они говорят или делают странные вещи в присутствии твоих друзей. Многие подростки в такой ситуации стыдятся за своих родителей. Это вполне понятно. Но также совершенно ясно, что ты не можешь нести ответственность за то,

как себя ведут твои родители.

Попробуй своим друзьям объяснить, что происходит. Это нелегко. Но это реально может помочь и они задумаются.

Говорить, значит, облегчить свою душу от тяжелой ноши

Говорить – это именно то, что многие подростки так не любят. Они считают, что это все равно не поможет, и что со своими трудностями они справятся сами. Это вполне понятно. Но все-таки «говорить» может помочь. Если у тебя есть с кем, кто тебя понимает, время от времени поболтать, то на проблемы начинаешь опять смотреть спокойнее. Это может быть твой брат, сестра. Может быть, в школе есть симпатичная учительница или ты доверяешь своему врачу из поликлиники. Подумай, кому ты доверяешь и с кем бы мог поговорить.

Еще быстро зайти в чат и спросить у Люси, не пойти ли нам в город прогуляться?

Еще написать смс-ку Ане, есть ли у нее новый диск?

Но сначала я позвоню Максиму, с ним можно поболтать и рассказать, как дела у нас дома.

Советы. Что ты можешь предпринять?

Не все подростки, родители которых страдают психическими расстройствами, переживают свои проблемы одинаково. Кроме того, подростки по-разному воспринимают одинаковые проблемы: для кого-то легче переносить одно, для кого-то другое. Но одно ясно определено. Если твой отец или мать оказались в сложной для них ситуации, твоя ситуация тоже непростая. И тебе придется научиться жить в этой ситуации. Понятно, что это легче сказать, чем сделать. Поэтому вот несколько советов, которые тебе могут быть полезны.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.