

Τι είναι Ψύχωση;

Η λέξη ψύχωση χρησιμοποιείται για να περιγράψει τις παθήσεις που επιδρούν στο μυαλό, στις περιπτώσεις που υπάρχει απώλεια επαφής με την πραγματικότητα. Όταν κάποιος αρρωσταίνει κατ' αυτόν τον τρόπο αυτό ονομάζεται ψυχωτικό επεισόδιο.

Η ψύχωση είναι πιθανότερο να παρουσιαστεί σε νεαρούς ενήλικες και είναι πολύ συνηθισμένο φαινόμενο. Σχεδόν 3 σε κάθε 100 νεαρούς αντιμετωπίζουν κάποιο ψυχωτικό επεισόδιο - που καθιστά την ψύχωση πιο συνηθισμένο φαινόμενο απ' ό,τι ο διαβήτης για νεαρά άτομα. Οι περισσότεροι αναρρώνουν πλήρως απ' αυτήν την εμπειρία.

Η ψύχωση μπορεί να συμβεί σε οποιοδήποτε άτομο. Όπως κάθε άλλη ασθένεια η ψύχωση μπορεί να θεραπευτεί.

Ποια είναι τα συμπτώματα;

Η ψύχωση μπορεί να προκαλέσει αλλαγές στην ψυχική διάθεση και στη σκέψη και ασυνήθιστες ιδέες, που καθιστά δύσκολο να κατανοήσει κανείς πως αισθάνεται το άτομο.

Για να προσπαθήσουμε να κατανοήσουμε την ψύχωση είναι χρήσιμο να συναθροίσουμε ορισμένα από τα πιο χαρακτηριστικά συμπτώματα.

Συγκεχυμένη Σκέψη

Οι καθημερινές σκέψεις καθίστανται συγκεχυμένες ή δεν συνδέονται σωστά. Οι προτάσεις είναι ασαφείς ή δεν έχουν λογική σειρά. Το άτομο μπορεί να δυσκολεύεται στην αυτοσυγκέντρωση, στην παρακολούθηση της συζήτησης ή να θυμάται. Οι σκέψεις δίνουν την εντύπωση ότι επιταχύνονται ή επιβραδύνονται.

Ψευδείς Πειποιθήσεις

Για ένα άτομο που έχει ψυχωτικό επεισόδιο είναι συνηθισμένο φαινόμενο να έχει ψευδείς πειποιθήσεις γνωστές ως παραισθήσεις. Το άτομο είναι τόσο πεπεισμένο όσον αφορά τις παραισθήσεις του ώστε η πιο λογική συζήτηση δεν θα το κάνει να αλλάξει γνώμη. Για παράδειγμα, κάποιος μπορεί να έχει πεισθεί ότι παρακολουθείται από την αστυνομία από τον τρόπο με τον οποίο έχουν σταθεμώσει τα αυτοκίνητα έξω από το σπίτι του.

Παραισθήσεις

Στην κατάσταση ψύχωσης, το άτομο βλέπει, ακούει, αισθάνεται, μυρίζει ή γεύεται κάτι που δεν συμβαίνει στην πραγματικότητα. Για παράδειγμα, μπορεί να ακούει φωνές που κανείς άλλος δεν μπορεί να ακούσει, ή να βλέπει πράγματα που δεν υπάρχουν. Τα πράγματα μπορεί να έχουν γεύση ή να μυρίζουν σαν να είναι επιβλαβή ή ακόμη και δηλητηριασμένα.

Αλλαγές στα Συναισθήματα

Το πως μπορεί να αισθάνεται κάποιος μπορεί να αλλάξει χωρίς έκδηλη αιτία. Μπορεί να αισθάνεται παράξενα ή αποκομμένος από τον κόσμο και όλα κινούνται αργά. Οι αλλαγές στην ψυχική διάθεση είναι συνηθισμένο φαινόμενο και το άτομο μπορεί να εξάπτεται ή να έχει ασυνήθιστη κατάθλιψη. Τα άτομα φαίνεται να έχουν συναισθήματα μελογχολίας... συναισθάνονται λιγότερο απ'

ότι στο παρελθόν, ή εκδηλώνουν λιγότερα συναισθήματα γι' όσους είναι στο περιβάλλον τους.

Αλλαγή στη Συμπεριφορά

Τα άτομα που πάχουν από ψύχωση συμπεριφέρονται διαφορετικά απ' ό,τι συνήθως. Μπορεί να έχουν πολύ υψηλό βαθμό ενεργητικότητας ή να πάσχουν από ληθαργικότητα και να μην κάνουν τίποτα όλη την ημέρα. Μπορεί να γελούν ανάρμοστα ή να θυμώνουν ή να εκνευρίζονται χωρίς φανερά αιτία. Συχνά, οι αλλαγές στη συμπεριφορά σχετίζονται με τα συμπτώματα που έχουν ήδη περιγραφεί ανωτέρω. Για παράδειγμα, ένα άτομο που πιστεύει ότι βρίσκεται σε κίνδυνο μπορεί να καλέσει την αστυνομία. Κάποιος που πιστεύει ότι είναι Ιησούς Χριστός μπορεί να περάσει την ημέρα του κάνοντας κήρυγμα στους δρόμους. Τα άτομα μπορεί να σταματήσουν να τρώνε επειδή τους ανησυχεί ότι το φαγητό είναι δηλητηριασμένο, ή δυσκολεύονται να κοιμηθούν επειδή φοβούνται από κάτι.

Τα συμπτώματα μπορεί να διαφέρουν από άτομο σε άτομο και μπορεί να αλλάξουν με την πάροδο του χρόνου.

Τι είναι Το Πρώτο Επεισόδιο Ψύχωσης;

Το Πρώτο Επεισόδιο Ψύχωσης απλά αναφέρεται στην πρώτη φορά που κάποιος έχει ψυχωτικά συμπτώματα ή ψυχωτικό επεισόδιο. Τα άτομα που έχουν το πρώτο επεισόδιο ψύχωσης μπορεί να μην κατανοούν τι συμβαίνει. Τα συμπτώματα μπορεί να είναι πολύ ενοχλητικά και εντελώς άγνωστα, που κάνουν το άτομο να έχει σύγχυση και ανησυχία. Η ανησυχία αυξάνεται από αρνητικούς μύθους και στερεότυπα σχετικά με την ψυχική ασθένεια που είναι ακόμη συνηθισμένα φαινόμενα στην κοινωνία.

Το ψυχωτικό επεισόδιο εξελίσσεται σε τρία στάδια. Η διάρκεια κάθε σταδίου διαφέρει από άτομο σε άτομο.

1ο Στάδιο: Προδρομικό

Τα πρώτα σημάδια είναι ασαφή και δύσκολο να εντοπιστούν. Μπορεί να υπάρχουν αλλαγές στον τρόπο με τον οποίο τα άτομα περιγράφουν τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις αντιλήψεις τους.

2ο Στάδιο: Εντονο

Υπάρχουν ασαφή ψυχωτικά συμπτώματα, όπως παραισθήσεις, ψευδαισθήσεις ή συγκεχυμένη σκέψη.

Στάδιο 3ο: Ανάρρωση

Η ψύχωση θεραπεύεται και τα περισσότερα άτομα γιαιτρεύονται. Το πρότυπο ανάρρωσης διαφέρει από άτομο σε άτομο.

Τα άτομα γιαιτρεύονται από το πρώτο επεισόδιο ψύχωσης και πολλά άτομα δεν ξαναεμφανίζουν ποτέ άλλο ψυχωτικό επεισόδιο.

Ποιές είναι οι Μορφές Ψύχωσης;

Ο ψύχωση του καθενός είναι διαφορετική και η πρόσβαση συγκεκριμένης ονομασίας ή χαρακτηρισμού στην ψυχωτική ασθένεια δεν είναι πάντοτε χρήσιμη στα αρχικά στάδια.

Όμως, όταν κάποιος έχει ψύχωση, συνήθως γίνεται διάγνωση κάποιας συγκεκριμένης ψυχωτικής ασθένειας. Διάγνωση σημαίνει εντοπισμός μιας ασθένειας από τα συμπτώματα ενός ατόμου και η διάγνωση εξαρτάται από τα αίτια που προκάλεσαν την ασθένεια και πόσο διαρκούν τα συμπτώματα. Όταν κάποιος έχει ψυχωτικό επεισόδιο για πρώτη φορά, είναι ιδιαίτερα δύσκολο να διαγνωστεί η συγκεκριμένη μορφή ψύχωσης, επειδή πολλοί από τους παράγοντες που καθορίζουν τον χαρακτηρισμό παραμένουν ασαφείς. Ωστόσο, είναι χρήσιμο να εξοικειωθεί κανείς με ορισμένους από τους χαρακτηρισμούς που μπορεί να ακούσετε.

Ψύχωση που προκαλείται από Ναρκωτικά

Η χρήση και η απόσυρση από το αλκοόλ και τα ναρκωτικά μπορεί να έχει σχέση με την εμφάνιση ψυχωτικών επεισοδίων. Μερικές φορές τα συμπτώματα αυτά εξαφανίζονται ραγδαία καθώς η επίδραση των ουσιών εξασθενίζει. Σε άλλες περιπτώσεις, η ασθένεια μπορεί να διαρκέσει για μακρότερο διάστημα, αλλά ξεκινάει από ψύχωση που προκαλείται από ναρκωτικά.

Οργανική Ψύχωση

Μερικές φορές μπορεί να εμφανιστούν ψυχωτικά συμπτώματα λόγω εγκεφαλικού τραύματος ή κάποιας σωματικής ασθένειας που διακόπτει τη λειτουργία του εγκεφάλου, όπως εγκεφαλίτιδα, AIDS ή όγκος. Συνήθως υπάρχουν ήδη και άλλα συμπτώματα, όπως προβλήματα μνήμης ή σύγχυση.

Σύντομη Αντιδραστική Ψύχωση

Τα ψυχωτικά συμπτώματα εμφανίζονται ξαφνικά λόγω μεγάλου άγχους στη ζωή ενός ατόμου, όπως ο θάνατος στην οικογένεια ή αλλαγή στις περιστάσεις διαβίωσης. Τα συμπτώματα μπορεί να είναι σοβαρά, αλλά τα άτομα αναρρώνει γρήγορα σε λίγες μόνο ημέρες.

Παραισθητική Διαταραχή

Το κύριο πρόβλημα είναι έντονες πεπειθήσεις σε σχέση με πράγματα που δεν είναι αληθινά.

Σχιζοφρένεια

Η σχιζοφρένεια αναφέρεται σε μια ψυχωτική πάθηση κατά την οποία οι αλλαγές στη συμπεριφορά ή στα συμπτώματα εξακολουθούν να υπάρχουν τουλάχιστον για μια χρονική περίοδο έξι μηνών. Τα συμπτώματα και η διάρκεια της πάθησης διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Αντίθετα με παλαιότερες πεποιθήσεις, πολλά άτομα που πάσχουν από σχιζοφρένεια κάνουν μια ευτυχισμένη και ολοκληρωμένη ζωή και πολλοί αναρρώνουν πλήρως.

Σχιζοφρενική Διαταραχή

Αυτή η πάθηση είναι ακριβώς όπως η σχιζοφρένεια εκτός ότι τα συμπτώματα διαρκούν λιγότερο από έξι μήνες.

Διπολική (Μανιο- καταθληπτική) Διαταραχή

Στην περίπτωση της διπολικής διαταραχής, η ψύχωση εμφανίζεται ως μέρος μιας πιο γενικευμένης διαταραχής της ψυχικής διάθεσης που χαρακτηρίζεται από ακραίες διεγέρσεις (μανία) ή μεταπτώσεις (κατάθλιψη). Όταν υπάρχουν ψυχωτικά συμπτώματα, έχουν την τάση να εναρμονίζονται με την ψυχική διάθεση του ατόμου. Για παράδειγμα, τα άτομα που πάσχουν από κατάθλιψη μπορεί να ακούνε φωνές που τους λένε ότι θα πρέπει να αυτοκτονήσουν. Κάποιος που συνήθως διεγείρεται ή βρίσκεται εν ευθυμία μπορεί να πιστεύει ότι είναι ιδιαίτερο άτομο και ότι μπορεί να κάνει εντυπωσιακά κατορθώματα.

Σχιζοσυναισθηματική Διαταραχή

Η διάγνωση αυτή γίνεται όταν το άτομο έχει ταυτόχρονα ή διαδοχικά συμπτώματα διαταραχής της ψυχικής διάθεσης (όπως κατάθλιψη ή μανία) καθώς, επίσης, ψύχωση. Με άλλα λόγια δεν πρόκειται για μια εικόνα κλασσικής περίπτωσης διαταραχής της ψυχικής διάθεσης ή σχιζοφρένειας.

Ψυχωτική Κατάθλιψη

Πρόκειται για σοβαρή κατάθλιψη με ανάμεικτα ψυχωτικά συμπτώματα, αλλά χωρίς τις περιόδους μανίας ή διεγέρσεων που συμβαίνουν σε οποιοδήποτε στάδιο κατά τη διάρκεια της ασθένειας. Αυτό διαφοροποιεί την πάθηση από τη διπολική διαταραχή.

Τι Προκαλεί Ψύχωση;

Έχουν προταθεί αρκετές θεωρίες για το τι προκαλεί ψύχωση, αλλά ακόμη συνεχίζονται αρκετές έρευνες.

Υπάρχουν κάποιες ενδείξεις ότι η ψύχωση προκαλείται από μια κακή κατανόηση του συνδιασμού βιολογικών παραγόντων που δημιουργούν ευπάθεια σε ψυχωτικά συμπτώματα κατά τη διάρκεια της εφηβείας ή στα αρχικά στάδια της ενηλικίωσης. Τα συμπτώματα αυτά συχνά εμφανίζονται ως αντίδραση στο άγχος, κατάχρηση ναρκωτικών ή κοινωνικών αλλαγών σε τέτοια ευπαθή άτομα. Ορισμένοι παράγοντες μπορεί να είναι λιγότερο ή περισσότερο σημαντικοί σ' ένα άτομο απ' ότι σε κάποιο άλλο.

Στο πρώτο επεισόδιο ψύχωσης, η αιτία είναι ιδιαίτερα ασαφής. Είναι, επομένως, αναγκαίο το άτομο να υποβληθεί σε μια εμπειριστατωμένη εξέταση για να εξαιρεθούν οι γνωστές ιατρικές αιτίες και να γίνει όσο το δυνατόν σαφέστερη διάγνωση. Αυτό συνήθως προϋποθέτει ιατρικές εξετάσεις, καθώς επίσης και μια λεπτομερική συνέντευξη με έναν ιατρικό εμπειρογνώμονα υγείας. Η ψύχωση έχει διάφορες μορφές.

Η πορεία και το αποτέλεσμα διαφέρουν από άτομο σε άτομο.

Περισσότερες πληροφορίες

Αλλα ενημερωτικά έντυπα είναι:

• **Ανάρρωση από την Ψύχωση - Ενημερωτικό Έντυπο Αρ. 2**

• **Πως να λάβετε έγκαιρη Βοήθεια - Ενημερωτικό Έντυπο Αρ. 3**

• **Πως μπορώ να Βοηθήσω κάποιον που πάσχει από Ψύχωση; - Ενημερωτικό Έντυπο Αρ 4**

και είναι διαθέσιμα από:

Συντονιστή/τρια
EPPIC Statewide Services
Locked Bag 10
Parkville Victoria 3052
Φαξ: (03) 9342 2941



2000 EPPIC Statewide Services

Τα ενημερωτικά έντυπα του **EPPIC** μπορείτε να τα πάρετε από τον δικτυοχώρο του **ιντερνέτ** στο **www.eppic.org.au** και διανέμονται δωρεάν χωρίς μετατροπές.

Πως να λάβετε Εγκαιρη Βοήθεια

Η εξασφάλιση έγκαιρης βοήθειας προϋποθέτει την αναγνώριση της ψύχωσης όσο πιο ενωρίς είναι δυνατόν και την ανεύρεση της κατάλληλης ειδικευμένης θεραπείας.

Μην Καθυστερείτε

Το αρχικό επεισόδιο ψύχωσης μπορεί να προκαλέσει ιδιαίτερη σύγχυση και τραυματική εμπειρία. Η αλλαγή στη συμπεριφορά του ατόμου προκαλεί προβληματισμό και ανησυχία επειδή κανείς στην πραγματικότητα δεν κατανοεί τι συμβαίνει.

Αυτή η έλλειψη επίγνωσης προκαλεί συχνά καθυστέρηση στην αναζήτηση βοήθειας. Σαν αποτέλεσμα αυτού του γεγονότος, οι θεραπεύσιμες αυτές παθήσεις εγκαταλείπονται χωρίς αναγνώριση και θεραπεία.

Ακόμη και όταν ζητείται βοήθεια, μπορεί να υπάρξουν περαιτέρω καθυστερήσεις πριν γίνει η σωστή διάγνωση, επειδή ο εντοπισμός αυτών των διαταραχών μπορεί να είναι δύσκολος.

Γιατί είναι Σημαντική η Διάθεση Εγκαιρης Βοήθειας;

Υπάρχει συχνά μια μεγάλη καθυστέρηση πριν από την έναρξη της θεραπείας κατά το πρώτο επεισόδιο ψύχωσης. Όσο πιο πολύ διάστημα περνάει χωρίς θεραπεία τόσο μεγαλύτερη είναι η διακοπή του κανονικού ρυθμού στην οικογένεια του ατόμου, τους φίλους, τις σπουδές και τη δουλειά.

Ίσως επηρεαστεί ο τρόπος που αισθάνεται το άτομο, ιδιαίτερα εάν η θεραπεία είναι παρατεταμένη. Μπορεί να υπάρξουν άλλα προβλήματα ή να ενταθούν, όπως ανεργία, κατάθλιψη, κατάχρηση ναρκωτικών ουσιών, παράβαση του νόμου και πρόκληση αυτοτραυματισμού. Επιπρόσθετα, η καθυστέρηση θεραπείας μπορεί να προκαλέσει επιβράδυνση και λιγότερο ολοκληρωμένη θεραπεία.

Η διακοπή του κανονικού ρυθμού της ζωής δεν είναι αναγκαία. Εάν η ψύχωση εντοπιστεί ενωρίς, μπορεί να προληφθούν πολλά προβλήματα.

Ποια είναι τα Πρόωρα Σημάδια;

Υπάρχουν συνήθως μερικές αλλαγές στο άτομο πριν αναπτυχθούν εμφανή συμπτώματα ψύχωσης. Οι αλλαγές αυτές ονομάζονται πρόωρα σημάδια και το στάδιο αυτό μόλις πριν από την ψύχωση ονομάζεται προδρομικό. Τα πρόωρα σημάδια είναι ασαφή και παρατηρούνται δύσκολα. Το βασικό θέμα που πρέπει να διαπιστωθεί είναι εάν αυτές οι αλλαγές χειροτερεύουν ή απλώς δεν εξαφανίζονται.

Τα πρόωρα σημάδια διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Κατά το προδρομικό στάδιο, μπορεί να υπάρξουν αλλαγές στον τρόπο με τον οποίο μερικά άτομα περιγράφουν τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις αντιλήψεις τους. Όμως, δεν έχουν αρχίσει να έχουν σαφή ψυχωτικά συμπτώματα όπως παραισθήσεις, ψευδαισθήσεις ή συγκεχυμένη σκέψη.

Πρόωρα Σημάδια

Το άτομο μπορεί να είναι

- καχύποπτο
- μελαγχολικό
- άγχώδες
- ανήσυχο
- οξύθυμο
- θυμωμένο

Το άτομο μπορεί να έχει

- διακυμάνσεις ψυχικής διάθεσης
- διαταραχές στον ύπνο
- αλλαγές στην όρεξη
- απώλεια ενεργητικότητας ή ενδιαφέροντος
- δυσκολία στην αυτοσυγκέντρωση ή να θυμάται.

Το άτομο μπορεί να αισθάνεται ότι

- οι σκέψεις του επιταχύνονται ή επιβραδύνονται
- τα πράγματα είναι κάπως διαφορετικά
- τα πράγματα γύρω του φαίνονται αλλαγμένα
- Συχνά τα μέλη της οικογένειας και οι φίλοι είναι οι πρώτοι που παρατηρούν τις αλλαγές

Η οικογένεια και οι φίλοι μπορεί να αντιληφθούν όταν

- η συμπεριφορά του ατόμου αλλάζει
- οι σπουδές ή η εργασία του ατόμου χειροτερεύει
- το άτομο αποσύρεται ή απομονώνεται περισσότερο
- το άτομο δεν ενδιαφέρεται πλέον να κάνει κοινωνικές επαφές
- το άτομο έχει λιγότερη ενεργητικότητα

Οι οικογένειες συχνά διστάζουν ότι κάτι δεν πάει καλά μολονότι δεν ξέρουν ακριβώς ποιο είναι το πρόβλημα.

Οι συμπεριφορές αυτές μπορεί να είναι μια σύντομη αντίδραση σε αγχώδη γεγονότα όπως προβλήματα στο σχολείο ή στη δουλειά ή προβλήματα στις σχέσεις. Από την άλλη μεριά ίσως είναι τα πρόωρα σημάδια μιας αναπτυσσόμενης ψύχωσης. Είναι σημαντικό να εξεταστούν αυτές οι συμπεριφορές.

Το Πρώτο Βήμα

Όταν αυτά τα προδρομικά ή ψυχωτικά συμπτώματα εμφανίζονται είναι σημαντικό να λάβει βοήθεια το νεαρό άτομο. Μια καλή αρχή είναι ο οικογενειακός γιατρός, το κοινοτικό κέντρο υγείας ή η κοινοτική ψυχιατρική υπηρεσία υγείας. Μπορεί επίσης να διατίθενται σχολικοί σύμβουλοι.

Να θυμάστε ότι οι αλλαγές αυτές στη συμπεριφορά μπορεί να μην είναι πρόωρα σημάδια, αλλά είναι καλή ιδέα να εξεταστούν. Εάν αναπτύσσεται ψυχωτική διαταραχή όσο πιο ενωρίς το νεαρό άτομο λάβει βοήθεια τόσο το καλύτερο.

Όσο πιο ενωρίς εντοπιστεί η ψύχωση και αρχίσει η θεραπεία, τόσο καλύτερη είναι η προοπτική.

Περαιτέρω Πληροφορίες

Αλλα ενημερωτικά έντυπα είναι:

- Τι είναι Ψύχωση; - Ενημερωτικό Εντυπο Αρ. 1
- Ανάρρωση από την Ψύχωση - Ενημερωτικό Εντυπο Αρ. 2
- Πως μπορώ να Βοηθήσω κάποιον που πάσχει από Ψύχωση; Ενημερωτικό Εντυπο Αρ 4

και είναι διαθέσιμα από:

Συντονιστή/τρια
EPPIC Statewide Services
Locked Bag 10
Parkville Victoria 3052
Φαξ: (03) 9342 2941



2000 EPPIC Statewide Services

Τα ενημερωτικά έντυπα του EPPIC μπορείτε να τα πάρετε από τον δικτυοχώρο του ιντερνέτ στο www.eppic.org.au και διανέμονται δωρεάν χωρίς μετατροπές.

Ανάρρωση από την Ψύχωση

Μερικές φορές τα άτομα που πάσχουν από ψυχωτικά συμπτώματα διστάζουν να αναζητήσουν θεραπεία. Ίσως πιστεύουν ότι δεν έχουν τίποτα, ή ελπίζουν ότι τα συμπτώματα θα εξαφανιστούν χωρίς βοήθεια. Μπορεί να προβληματίζονται για τη θεραπευτική αγωγή αυτή καθ' εαυτή ή να στενοχωριούνται για το τι λέει ο κόσμος.

Η αυξανόμενη κατανόηση της ψύχωσης έχει οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων φαρμάκων και θεραπειών. Τα άτομα που πάσχουν από ψύχωση είναι πιθανόν να κάνουν θεραπεία στο σπίτι και συνήθως επισκέπτονται την τοπική ψυχιατρική κλινική υγείας σε τακτική βάση. Επισκέψεις στο σπίτι από τις τοπικές υπηρεσίες ψυχιατρικής υγείας μπορούν να κανονιστούν και εάν χρειάζεται νοσηλεία στο νοσοκομείο, αυτό συνήθως γίνεται μόνο για μικρή χρονική περίοδο.

Η ψύχωση, όπως και άλλες παθήσεις, μπορούν να θεραπευτούν. Τα περισσότερα άτομα αναρρώνουν καλά.

Τι περιλαμβάνει η Θεραπεία;

Το πρώτο στάδιο θεραπείας περιλαμβάνει την αξιολόγηση. Αυτό σημαίνει ότι γίνονται μια σειρά από συνεντεύξεις με ένα σπασιαλίστα ψυχιατρικής υγείας, όπως ένας ψυχίατρος, κλινικός ψυχίατρος ή κοινοτική ψυχιατρική νοσοκόμα. Ο/η σπασιαλίστας θα διαθέσει χρόνο για να γνωρίσει το άτομο καθώς επίσης θα μιλήσει με την οικογένεια και φίλους του. Είναι πιθανόν να προγραμματιστούν εξετάσεις αίματος και ακτινογραφίες για να εξαιρεθεί κάποια σωματική αιτία των συμπτωμάτων. Αυτή είναι μια περίοδος φόβου και σύγχυσης για όλα τα άτομα που συμμετέχουν και χρειάζεται μεγάλος βαθμός καθυσύχασης και ανοχής. Είναι σημαντικό να δημιουργηθεί μια καλή σχέση και εμπιστοσύνης, όπου είναι δυνατόν.

Οι πληροφορίες που θα συλλεγούν από το άτομο που πάσχει από ψύχωση, την οικογένεια και φίλους, μαζί με τα αποτελέσματα των εξετάσεων, θα προσφέρουν κάποια εικόνα σχετικά με το είδος της ψύχωσης, την αιτία και πως μπορεί να άτομο να βοηθηθεί καλύτερα.

Μερικές φορές τα ψυχωτικά συμπτώματα εξαφανίζονται ραγδαία και τα άτομα επανακτούν αμέσως την κανονική τους ζωή. Για άλλα άτομα η ανάρρωση απαιτεί αρκετές εβδομάδες ή ακόμη και μήνες. Όπως γίνεται μετά από οποιαδήποτε πάθηση, μπορεί να χρειαστεί να διαθέσουν χρόνο για ανάρρωση ή μπορεί εάν το επιθυμούν να χρησιμοποιήσουν διαφορετικές θεραπευτικές επιλογές. Ο καθορισμός της καλύτερης θεραπείας εξαρτάται από παράγοντες όπως η προσωπική προτίμηση, πόσο σοβαρά είναι τα ψυχωτικά συμπτώματα, πόσο χρονικό διάστημα υπάρχουν και ποια είναι η φαινομενική αιτία.

Φάρμακα

Στην περίπτωση ψύχωσης τα φάρμακα μπορεί να αποτελέσουν ουσιώδη θεραπευτική αγωγή. Μαζί με άλλες μορφές θεραπείας, διαδραματίζουν έναν ουσιαστικό ρόλο στην ανάρρωση από το ψυχωτικό επεισόδιο και την πρόληψη περαιτέρω επεισοδίων. Υπάρχουν αρκετά διαφορετικά είδη φαρμάκων που είναι πολύ αποτελεσματικά στη μείωση των συμπτωμάτων της ψύχωσης, του άγχους και της ανησυχίας που μπορεί να προκαλέσουν τα συμπτώματα αυτά. Η θεραπεία αρχίζει με μια χαμηλή δόση φαρμάκου και οι λεπτομέρειες για την ποσότητα και πότε πρέπει να λαμβάνονται θα συζητηθούν με τον γιατρό. Η φαρμακευτική αγωγή θα παρακολουθείται και εάν υπάρξουν παρενέργειες το είδος του φαρμάκου ή η ποσότητα που χορηγείται ίσως αλλαχθούν. Αυτό είναι κρίσιμη σημασίας για να αποφευχθούν οι ενοχλητικές παρενέργειες που μπορεί να οδηγήσουν ένα άτομο να εκδηλώσει απροθυμία να δεχθεί τα φάρμακα που είναι κύριας σημασίας για την ανάρρωσή του.

Συμβουλές και Ψυχολογική Θεραπεία

Είναι σημαντικό μέρος της θεραπείας να έχετε κάποιο άτομο με το οποίο μπορείτε να μιλήσετε. Ο ακριβής τρόπος μπορεί να διαφέρει για να ταιριάζει στο άτομο και το στάδιο του ψυχωτικού επεισοδίου. Ένα άτομο με έντονα ψυχωτικά επεισόδια μπορεί απλώς να θέλει να ξέρει ότι υπάρχει κάποιος που καταλαβαίνει την εμπειρία του και προσφέρει τη διαβεβαίωση ότι θα αναρρώσει. Καθώς το στάδιο της ανάρρωσης προχωράει, τα άτομα μπορεί να κάνουν την ερώτηση 'γιατί συνέβηκε σ' εμένα' και μαθαίνουν πρακτικούς τρόπους για την πρόληψη περαιτέρω επεισοδίων, όπως η διαχείριση του στρες και η έγκαιρη αναγνώριση των προειδοποιητικών σημάδιων.

Οι συμβουλές ή η θεραπεία μπορεί να γίνεται είτε ατομικά ή ομαδικά.

Πρακτική Βοήθεια

Η θεραπεία μπορεί επίσης να περιλαμβάνει βοήθεια με τις καθημερινές ασχολίες, όπως επιστροφή στο σχολείο ή στη δουλειά, ρύθμιση κατοικίας ή εξασφάλιση οικονομικών πόρων.

Πότε θα Πρέπει να Εξεταστεί η προοπτική του Νοσοκομείου;

Τα περισσότερα άτομα που πάσχουν από ψύχωση μπορούν να βοηθηθούν στο σπίτι από συγγενείς ή φίλους αρκεί να έχουν στη διάθεσή τους προσοντούχο και τακτική υποστήριξη από επαγγελματίες ψυχιατρικής υγείας. Οι ασθενείς που υπέστησαν το πρώτο επεισόδιο πρέπει να κάνουν θεραπεία στο σπίτι, εάν είναι δυνατόν, για να ελαχιστοποιηθεί η ανησυχία και η διακοπή στον κανονικό ρυθμό της ζωής του νεαρού ατόμου.

Η κατ' οίκον φροντίδα μπορεί να διατεθεί από την τοπική κοινοτική ψυχιατρική υπηρεσία. Υπηρεσίες Ομάδων Αξιολόγησης Κρίσιμων Περιστάσεων και Θεραπείας (CAT), που προσφέρουν εντατική 24ωρη υποστήριξη στο άτομο και στην οικογένειά του, αποτελούν συχνά μέρος των ψυχιατρικών υπηρεσιών υγείας.

Μερικές φορές, όμως, υπάρχουν οφέλη όταν διανύεται μια χρονική περίοδο νοσηλείας στο νοσοκομείο πριν από τη συνέχιση της θεραπείας στο σπίτι. Η νοσηλεία στο νοσοκομείο επιτρέπει την πληρέστερη παρατήρηση των συμπτωμάτων, βοηθάει στη διερεύνηση και στο ξεκίνημα της θεραπείας. Μερικές φορές τα άτομα ζητάνε να εισαχθούν στο νοσοκομείο για να ξεκουραστούν και να αισθανθούν ασφαλή.

Σήμερα, η νοσηλεία στο νοσοκομείο συνήθίζεται περισσότερο σε περιστάσεις όπου τα ψυχικά συμπτώματα θέτουν το άτομο ή άλλα άτομα σε κίνδυνο. Για παράδειγμα, το άτομο μπορεί να εξετάζει σοβαρά την πιθανότητα αυτοκτονίας. Σε τέτοιες περιπτώσεις, η νοσηλεία στο νοσοκομείο επιτρέπει τη συνέχιση της αξιολόγησης και θεραπείας και εξασφαλίζει την ασφάλεια του ατόμου.

Σε ορισμένες περιπτώσεις, η εισαγωγή στο νοσοκομείο ίσως χρειαστεί να γίνει ενάντια στη βούληση του ατόμου ή σε μη εθελοντική βάση, τουλάχιστον στη αρχή. Όμως, η θεραπεία στο σπίτι επαναλαμβάνεται όσο το δυνατόν πιο σύντομα.

Πως Μπορεί να Συμμετέχει το Άτομο;

Τα άτομα με πρόωρη ψύχωση ενθαρρύνονται να συμμετέχουν ενεργά στη θεραπεία τους. Υπάρχει ανάγκη να πληροφορηθούν για την ψύχωση, για τη διαδικασία ανάρρωσης και τι μπορεί να κάνει το άτομο για να προάγει και να συντηρήσει την ανάρρωση. Μερικές φορές υπάρχουν δευτερεύοντα προβλήματα τα οποία πρέπει να αντιμετωπιστούν, όπως πως μπορεί να καλυφθούν τα κενά λόγω των απουσιών στο σχολείο ή στη δουλειά, ή πως να ανταπεξέλθει στα συναισθήματα κατάθλιψης και άγχους που έχουν σχέση με την πάθηση. Είναι σημαντικό για το άτομο να γνωρίζει τα δικαιώματά του και να κάνει ερωτήσεις όταν κάτι δεν είναι σαφές.

Τι γίνεται με την Ανάρρωση;

Το πρότυπο ανάρρωσης λόγω ψύχωσης διαφέρει από άτομο σε άτομο. Μερικά άτομα αναρρώνουν γρήγορα με πολύ λίγη παρέμβαση. Άλλα άτομα μπορεί να οφεληθούν με βοήθεια για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Η ανάρρωση από το πρώτο επεισόδιο συνήθως διαρκεί αρκετούς μήνες. Αν τα συμπτώματα παραμένουν ή επανέρχονται, η διαδικασία

ανάρρωσης μπορεί να είναι παρατεταμένη. Μερικά άτομα αντιμετωπίζουν μια δύσκολη περίοδο που διαρκεί μήνες ή ακόμη και χρόνια πριν ομαλοποιηθεί η κατάσταση. Το βασικό θέμα είναι να θυμάστε ότι η ψύχωση είναι θεραπεύσιμη.

Τα περισσότερα άτομα γιατρεύονται από την ψύχωση και έχουν μια ευχάριστη και παραγωγική ζωή.

Περαιτέρω Πληροφορίες

Άλλα ενημερωτικά έντυπα είναι:

- **Τι είναι Ψύχωση; - Ενημερωτικό Έντυπο Αρ. 1**
- **Πως να λάβετε έγκαιρη Βοήθεια - Ενημερωτικό Έντυπο Αρ. 3**
- **Πως μπορώ να Βοηθήσω κάποιον που πάσχει από Ψύχωση; Ενημερωτικό Έντυπο Αρ 4**

και είναι διαθέσιμα από:

Συντονιστή/τρια
EPPIC Statewide Services
Locked Bag 10
Parkville Victoria 3052
Φαξ: (03) 9342 2941



2000 EPPIC Statewide Services

Τα ενημερωτικά έντυπα του EPPIC μπορείτε να τα πάρετε από τον δικτυοχώρο του ιντερνέτ στο www.eppic.org.au και διανέμονται δωρεάν χωρίς μετατροπές.

Πως μπορώ να Βοηθήσω κάποιον που πάσχει από Ψύχωση;

Μπορεί να είναι πολύ οδυνηρό όταν αντιληφθείτε ότι ένα άτομο με το οποίο έχετε στενή σχέση πάσχει από ψύχωση. Μπορεί να αισθανθείτε σοκ, σύγχυση, κατάπληξη και ενοχή.

Η αναγνώριση του προβλήματος μπορεί να ήταν δύσκολη, επειδή εύκολα μπορεί να παρερμηνευτεί η πρόωρη ψύχωση ως συνηθισμένα σκαμπανεβάσματα της ψυχικής διάθεσης νεαρών ατόμων. Ίσως έχετε πολλές ερωτήσεις και να μην γνωρίζετε τι να κάνετε στο επόμενο βήμα. Θέλετε να βοηθήσετε, αλλά δεν είστε βέβαιοι πως.

Που μπορώ να λάβω Βοήθεια;

Η πληροφόρηση από που μπορείτε να λάβετε βοήθεια ίσως δημιουργεί πολύ σύγχυση. Οικογένειες, σύντροφοι ή φίλοι δυσκολεύονται να πάρουν την απόφαση να λάβουν βοήθεια για πολλούς λόγους. Το άτομο που αντιμετωπίζει κάποιο ψυχωτικό επεισόδιο μπορεί να επιθυμεί να μην λάβει βοήθεια ή ακόμη και να αναγνωρίσει ότι είναι άρρωστο. Μπορεί να είναι πάρα πολύ δύσκολο να ανταπεξέλθετε μόνοι σας με ένα άτομο που βρίσκεται σε κατάσταση ψύχωσης.

Το άτομο που είναι άρρωστο χρειάζεται βοήθεια για να ανακαλυφθεί ακριβώς τι συμβαίνει και τι είδος θεραπείας είναι αναγκαία. Επίσης οι οικογένειες, σύντροφοι και φίλοι χρειάζονται βοήθεια ώστε να κατανοήσουν τι συμβαίνει και να ανακαλύψουν πως μπορούν να συμμετέχουν στη διαδικασία αξιολόγησης, θεραπείας και ανάρρωσης.

Μια καλή αρχή είναι ο οικογενειακός σας γιατρός, το κοινοτικό κέντρο υγείας ή η υπηρεσία ψυχιατρικής υγείας. Θα σας ενημερώσουν ποιες πρέπει να είναι οι επόμενες ενέργειές σας και που μπορεί να χορηγηθεί θεραπεία. Αρχικά, ο κυριότερος προβληματισμός σας θα είναι η κατανόηση του τι συμβαίνει και η χορήγηση της κατάλληλης βοήθειας.

Εάν δυσκολεύεστε να λάβετε πληροφορίες ή βοήθεια ή αισθάνεστε ότι δεν έχετε καταφέρει τίποτα, μπορεί να χρειαστεί να αρχίσετε να ρωτάτε διάφορα άτομα ή υπηρεσίες. Συζητήστε με τον οικογενειακό σας γιατρό σχετικά με την πιθανότητα ψύχωσης ή επικοινωνήστε με τις υπηρεσίες συνηγορίας και υποστήριξης, όπως είναι ο Σύλλογος Σχιζοφρένειας ή ο Σύλλογος Συγγενών και Φίλων Ατόμων με Ψυχική Ασθένεια (ARAFEMI).

Πως Μπορώ να Βοηθήσω κατά τη διάρκεια της Θεραπείας;

Όταν βρείτε ένα επαγγελματία ή υπηρεσία που διαθέτει εμπειρία στην αντιμετώπιση της ψύχωσης μπορεί να σας χρησιμεύσουν τα παρακάτω:

- Προσπαθήστε να σκεφτείτε ότι εσείς και ο επαγγελματίας έχετε τους ίδιους στόχους για τη βοήθεια του ατόμου που πάσχει από ψύχωση και συνεργαστείτε με στόχο την ανάρρωση. Είναι σαν μια συνεργασία μεταξύ εσάς και του ατόμου ή της ομάδας θεραπείας.

- Ανακαλύψτε ποιος άλλος είναι στην ομάδα θεραπείας. - Ζητήστε το όνομά του και τα τηλέφωνα επαφής του. Ρωτήστε συγκεκριμένα μέλη του προσωπικού ποιος είναι ο σημερινός τους ρόλος και ποιος θα είναι ο ρόλος τους στο μέλλον. Ρωτήστε να μάθετε ποιο είναι το καταλληλότερο άτομο με το οποίο μπορείτε να επικοινωνείτε και σημειώστε όλες αυτές τις πληροφορίες.
- Ζητήστε μια συνάντηση με τα βασικά άτομα της ομάδας και προετοιμάστε έναν κατάλογο με ερωτήσεις που θα έχετε μαζί σας. Αισθανθείτε ελεύθερα να σημειώσετε τις απαντήσεις που θα δοθούν κατά τη διάρκεια της συνάντησης.
- Ζητήστε τακτικές συναντήσεις και σημειώστε τον χρόνο της επόμενης συνάντησής σας. Ζητήστε συγκεκριμένες πληροφορίες. Αν δεν καταλαβαίνετε τι σας λένε, πείτε το και ζητήστε να σας δώσουν σαφέστερη εξήγηση.
- Ρωτήστε που μπορείτε να λάβετε περαιτέρω πληροφορίες. Για παράδειγμα, υπάρχουν συγκεκριμένες επιμορφωτικές συναντήσεις στις οποίες μπορείτε να συμμετέχετε ή υπάρχει ενημερωτικό υλικό το οποίο μπορείτε να διαβάσετε;

Πως Πρέπει να Συνδέομαι με το Άτομο που είναι Άρρωστο;

Αν είστε μ' ένα άτομο που έχει ψύχωση και συμπεριφέρεται παράξενα, μπορεί να αισθανθείτε φόβο και αμηχανία. Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι εξακολουθεί να είναι γιό σας, κόρη, αδελφός, αδελφή, ο/η σύζυγος, σύντροφος ή φίλος. Είναι πολύ δύσκολο για ένα άτομο που είναι άρρωστο να είναι όπως ήταν συνήθως.

Συχνά οι οικογένειες και φίλοι ρωτούν πως πρέπει να συμπεριφέρονται και να μιλούν σ' ένα άτομο που έχει ψύχωση. Δεν υπάρχουν συγκεκριμένοι κανόνες, ωστόσο, ορισμένες γενικές οδηγίες μπορεί να είναι χρήσιμες.

Παραμείνετε να είστε ο ίδιος.

Πάρτε πληροφορίες και καταλάβετε ότι το άτομο μπορεί να συμπεριφέρεται και να ομιλεί διαφορετικά λόγω των ψυχωτικών συμπτωμάτων.

Κατανοήστε ότι τα ψυχωτικά συμπτώματα είναι αγχώδη για τον καθένα και ότι μπορεί να έχετε διάφορα συναισθήματα - σοκ, φόβο, λύπη, θυμό, αμηχανία, απελπισία.

Η συζήτηση με άλλα άτομα θα σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε αυτά τα συναισθήματα. Να έχετε την πεποίθηση ότι το άτομο θα γιατρευτεί - ακόμη και εάν πάρει χρόνο. Να είστε υπομονετικοί.

Όταν ένα άτομο βρίσκεται σε έντονο στάδιο της ασθένειας μπορεί να φαίνεται σαν παιδί. Μερικές φορές χρειάζεται να είναι σ' ένα ασφαλές, ενθαρρυντικό περιβάλλον και μερικές φορές χρειάζεται άλλα άτομα να το βοηθήσουν στις αποφάσεις. Εάν ένα άτομο σας λέει λόγια που σας πληγώνουν όταν είναι άρρωστο προσπαθήστε να μην παίρνετε προσωπικά τα θέματα.

Όταν ένα άτομο έχει έντονα ψυχωτικά συμπτώματα μπορεί να έχει έμμονες πεποιθήσεις και ιδέες. Μην παίρνετε μέρος σε μακρά διαφωνία, αλλά ακούστε με ενδιαφέρον για να κατανοήσετε τη σημερινή του πραγματικότητα - να δείξετε συμπάθεια και για μελλοντική ενημέρωσή σας - να συζητάτε όταν είναι σε καλύτερη κατάσταση.

Φροντίστε τον εαυτό σας. Πρόκειται για μια ισορροπία μεταξύ φροντίδας και ενδιαφέροντος και μην εξαντλείστε υπερβολικά.

Πως Μπορώ να Βοηθήσω στην Ανάρρωση;

Η οικογένεια, οι σύντροφοι και φίλοι είναι πολλοί σημαντικοί παράγοντες στη διαδικασία της ανάρρωσης. Όταν ένα άτομο αναρρώνει από το ψυχωτικό του επεισόδιο μπορείτε να προσφέρετε αγάπη, σταθερότητα, κατανόηση και διαβεβαίωση, καθώς επίσης βοήθεια σε πρακτικά θέματα.

Όμως, μπορεί να χρειαστείτε τη δική σας περίοδο ανάρρωσης και προσαρμογής για όλα όσα έχουν συμβεί. Ίσως είναι χρήσιμο να κατανοήσετε μερικά από τα στάδια που πιθανόν έχετε περάσει.

Συνήθη Στάδια

Είναι πολύ συνηθισμένο για οικογένειες και φίλους να περάσουν από τα παρακάτω στάδια:

1. Αρχικά μπορεί να αντιμετωπίζετε κρίση επειδή ίσως αντιλαμβάνεστε ότι κάτι σοβαρό συμβαίνει και ότι το μέλος της οικογένειάς σας ή φίλος/η είναι άρρωστος. Αυτό το χρονικό διάστημα μπορεί να αισθανθείτε άγχος, στενοχώρια και φόβο.
2. Καθώς γίνεται σαφέστερο ότι κάτι δεν πάει καλά αρχίζετε να ζητάτε βοήθεια. Αυτό είναι επίσης ένα διάστημα πιθανής προσαρμογής στο γεγονός ότι το μέλος της οικογένειάς σας ή φίλος σας είναι άρρωστος και ότι η κατάσταση δεν μπορεί να αφαιρεθεί να ξεκαθαρίσει από μόνη της.
3. Καθώς βρίσκετε βοήθεια πιθανόν να έχετε πολλές ερωτήσεις και στενοχώριες - Τι συμβαίνει; Τι είναι ψύχωση; Τι την προκαλεί; Θα ξανασυμβεί αυτό; Πως θα θεραπευτεί; Τι μπορούμε να κάνουμε για να βοηθήσουμε; Τι θα πούμε σε άλλους ανθρώπους; Θα καταλάβει το μέλος της οικογένειάς μας ή ο/η φίλος μας γιατί χρειάστηκε βοήθεια; Μήπως έπρεπε να ζητήσουμε βοήθεια νωρίτερα; Αυτό το χρονικό διάστημα θα έχετε ανάμικτα συναισθήματα και αντιδράσεις. Ο,τιδήποτε συναισθήματα έχετε είναι ορθά.
4. Καθώς το άτομο αρχίζει να αναρρώνει και αρχίζει να δείχνει σημάδια ότι είναι καλά στην υγεία του, θα αισθανθείτε μεγάλη ανακούφιση και ικανοποίηση. Ίσως έχετε αρχίσει να κατανοείτε την ασθένεια περισσότερο αυτό το χρονικό διάστημα και αρχίσατε να αισθάνεστε πιο ελπιδοφόρα για το μέλλον.
5. Καθώς η ανάρρωση προοδεύει ίσως διαπιστώσετε ότι το άγχος, οι ερωτήσεις και οι στενοχώριες αρχίζουν πάλι να αυξάνονται καθώς το μέλος της οικογένειάς σας, ο/η σύντροφός σας ή φίλος αρχίζει να επανεντάσσεται στην οικογένεια και στην κοινωνία. Συχνά τα μέλη της οικογένειας βλέπουν τον εαυτό τους να παρακολουθεί το άτομο για σημάδια υποτροπής ή παράξενης συμπεριφοράς. Ίσως αισθανθείτε προστατευτικότητα και άγχος με την επιθυμία ο ασθενής να γίνει καλά όσο το δυνατόν πιο γρήγορα και να μην κάνετε ο,τιδήποτε

μπορεί να προκαλέσει υποτροπή. Η εξισορρόπηση των αναγκών για ανεξαρτησία και φροντίδα μπορεί να είναι δύσκολη.

6. Καθώς συνεχίζει η ανάρρωση, υπάρχει μια σταδιακή προσαρμογή όλων αυτών που συμμετέχουν. Αισθάνεστε τη διαβεβαίωση ότι η ανάρρωση επιτυγχάνεται και κάποια ομαλότητα επιστρέφει στη ζωή σας. Μιλάτε με τον ασθενή για την ψύχωση, τι πέρασαν όλοι και για το πως να βοηθήτε ο ένας τον άλλον στο μέλλον.

Να θυμάστε ότι οι οικογένειες, οι σύντροφοι και φίλοι χρειάζονται επίσης μια περίοδο ανάρρωσης και χρόνο για να κατανοήσουν και να αποδεχθούν τι έχει συμβεί. Μην κρατάτε μυστικά - η συζήτηση με άλλους, είτε με μέλη της οικογένειας, φίλους ή επαγγελματίες, μπορεί να είναι πολύ ωφέλιμη.

Πρόσθετες Εκδόσεις

Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να μάθετε για την ψύχωση, τη θεραπεία και ανάρρωση. Ίσως διαπιστώσετε ότι ορισμένα από τα παρακάτω είναι χρήσιμα:

Alexander, K.(1991) *Κατανόηση και αντιμετώπιση της Σχιζοφρένειας*, Σύλλογος Σχιζοφρένειας Βικτώριας (1993) *Κάτι δεν πάει απόλυτα καλά*. Σύλλογος Σχιζοφρένειας Βικτώριας (1994) *Ψύχωση - Τι είναι;* Watkins, J. (1992), *Ψύχωση και Σχιζοφρένεια*.

Οι παραπάνω εκδόσεις διατίθενται από τον Σύλλογο Σχιζοφρένειας Βικτώριας.

ARAFEMI Victoria (1991) *Διακυμάνσεις ψυχικής διάθεσης και Ψυχιατρική Υγεία*

Το ανωτέρω φυλλάδιο διατίθεται από τον Σύλλογο ARAFEMI. Υπάρχουν οργανισμοί αυτοβοήθειας σε κάθε Πολιτεία που μπορούν να βοηθήσουν πολύ τις οικογένειες. Στους οργανισμούς αυτούς περιλαμβάνονται:

Σύλλογος Σχιζοφρένειας

Διαθέτει πληροφορίες, επιμόρφωση και υποστήριξη σε συγγενείς και προγράμματα στέγασης και αποκατάστασης σε άτομα με ψυχιατρική ασθένεια.

ARAFEMI

Διαθέτει υποστήριξη σε ομάδες για άτομα που έχουν ψυχιατρική αναπηρία, καθώς και ομάδες συναντήσεων για συγγενείς και φίλους των συναισθηματικά και ψυχικά ασθενών.

Αλλα ενημερωτικά έντυπα είναι:

- **Τι είναι Ψύχωση; - Ενημερωτικό Εντυπο Αρ. 1**
- **Ανάρρωση από την Ψύχωση - Ενημερωτικό Εντυπο Αρ. 2**
- **Πως να λάβετε έγκαιρη Βοήθεια - Ενημερωτικό Εντυπο Αρ. 3**

και είναι διαθέσιμα από:

Συντονιστή/τρια
EPPIC Statewide Services
Locked Bag 10
Parkville Victoria 3052
Φαξ: (03) 9342 2941



2000 EPPIC Statewide Services

Τα ενημερωτικά έντυπα του EPPIC μπορείτε να τα πάρετε από τον δικτυοχώρο του ιντερνέτ στο www.eppic.org.au και διανέμονται δωρεάν χωρίς μετατροπές.