

4

ფსიქიკური დაავადების
მკურნალობა

- მედიკამენტები (ხშირად მოიხსენიება, როგორც ბიოლოგიური ან ფარმაცოლოგიური მკურნალობა)
- საუბრით მკურნალობა (მოიხსენიება, როგორც ფსიქოლოგიური მკურნალობა)
- ცხოვრების ხარისხის მაქსიმალურად გაუმჯობესება (მოიხსენიება, როგორც სოციალური მკურნალობა)

გამოკვლევებმა აჩვენა, რომ ფსიქიკური დაავადების მქონე ადამიანებთან უკეთესი შედეგი სამივე ტიპის მკურნალობის გამოყენებისას მიიღწევა.

4.1. მედიკამენტური ანუ ბიოლოგიური მკურნალობა

ფსიქიკური დაავადებების სამკურნალოდ მრავალი სხვადასხვა სახის მედიკამენტი არსებობს. თითოეული ტიპის ფსიქიკური დაავადების შესაბამისი მედიკამენტური მკურნალობა დეტალურად ქვემოთ არის განხილული. სახელმძღვანელოს ბოლოში წარმოდგენილია დანართი. ის შეიცავს ინფორმაციას კვალიფიცირებული პროფესიო-ნაღებისათვის, რომლებიც მედიკამენტურ მკურნალობას იყენებენ. დანართში ახსნილია, თუ როგორ უნდა დავნიშნოთ მედიკამენტი ისე, რომ მან არავის მიაყენოს ზიანი, აგრეთვე – როგორ ავიცილოთ თავიდან შესაძლო გვერდითი მოვლენები.

გვერდითი მოვლენა წარმოადგენს სიმპტომს, რომელიც წამლისგანაა გამოწვეული. თუმცა მედიკამენტები იმისთვის ინიშნება, რომ ჩვენ თავი უკეთ ვიგრძნოთ, ბევრი მათგანი ინვესს ისეთ არასასურველ სიმპტომებს, როგორცაა მაგალითად თავის ტკივილი ან კუჭთან დაკავშირებული პრობლემები.

თუ თქვენ მედიკამენტის დანიშვნა შეგიძლიათ, ყოველთვის უნდა აუხსნათ პიროვნებას იმ გვერდითი მოვლენების შესახებ, რომლებიც ამ მედიკამენტმა შეიძლება გამოიწვიოს, აგრეთვე, უნდა შეატყობინოთ მისი ფასი. ხშირად, რაც უფრო იაფფასიანია მედიკამენტი, მით მეტი გვერდითი მოვლენა გააჩნია. ზოგჯერ ადამიანს ურჩევნია, მიიღოს ასეთი მედიკამენტი, თუ ფინანსური დგომარეობა მეტის საშუალებას არ აძლევს.

4.1.1. ფსიქიკური დაავადების სამკურნალო მედიკამენტების გამოყენების ოქროს წესები

შეინარჩუნეთ უმცირესი დოზა. ფსიქიკური დაავადებების სამკურნალო მედიკამენტები ძლიერმოქმედი პრეპარატებია. ყოველთვის ეცადეთ, პიროვნებისათვის მედიკამენტის მიცემა რაც შეიძლება მცირე დოზით დაიწყოთ. შეეცადეთ, იგი შეძლებისდაგვარად დიდი ხნის განმავლობაში ამყოფოთ მცირე დოზაზე. მედიკამენტების დიდი დოზით მიღება ხშირად მომადუნებელი ეფექტის მქონეა და ფსიქიკური დაავადებების სამკურნალოდ არ არის მცირე დოზაზე მეტად ეფექტური. არასოდეს მისცეთ პიროვნებას მედიკამენტი რეკომენდებულზე უფრო დიდი დოზით.

ყოველთვის უმჯობესია, გამოიყენოთ ერთი მედიკამენტი, ვიდრე ორი. მედიკამენტები, რომლებიც ფსიქიკური დაავადებების დროს გამოიყენება, რთულად ურთერთქმედებენ ერთმანეთთან. ამან შეიძლება პოტენციურად საშიში გვერდითი მოვლენები გამოიწვიოს. ადამიანს შეძლებისდაგვარად რომელიმე ერთი მედიკამენტით უნდა ვუმკურნალოთ. გამონაკლის შემთხვევებს წარმოადგენს დროის მოკლე პერიოდი, როდესაც ერთი მედიკამენტი თანდათანობით იცვლება მეორით, და ეპილევსიით ან ბიპოლარული აფექტური აშლილობით დაავადებული ადამიანები, ვისთვისაც მკურნალობის თავდაპირველმა კურსმა სასურველი ეფექტი არ მოიტანა.

მოთმინება ღირსებაა. მედიკამენტები, რომლებიც ფსიქიკური დაავადებების დროს გამოიყენება, ეფექტურია, მაგრამ ზემოქმედების მოსახდენად მათ უფრო მეტი დრო სჭირდებათ, ვიდრე იმ მედიკამენტებს, რომლებიც ფიზიკური დაავადებებისას გამოიყენება. ამიტომ პროვნებამ, მისი ოჯახის წევრებმა და თქვენ მოთმინება უნდა გამოიჩინოთ. ხშირად ოთხი ან ექვსი კვირაა საჭირო, რომ ამ ტიპის მედიკამენტებმა ზემოქმედება მოახდინოს. უმეტეს შემთხვევაში, სანამ მედიკამენტის დოზის გაზრდას გადაწყვეტდეთ, სულ მცირე ორი კვირა მაინც უნდა მოიცადოთ.

დოზა, რომელიც აუმჯობესებს თქვენს მდგომარეობას, გინარჩუნებთ კიდევაც ამ გაუმჯობესებას. ამ სახელმძღვანელოში ნახსენები თითქმის ყველა მედიკამენტი, რომლებიც ფსიქიკური დაავადებების

დროს გამოიყენება, გრძელვადიანი მოხმარებისაა. ადამიანებმა უნდა გააგრძელონ მედიკამენტების მიღება ყოველდღე ერთსა და იმავე დროს (როგორც დაენიშნათ) მაშინაც კი, როდესაც უკეთ გრძნობენ თავს. შეადარეთ ფსიქიკური დაავადება ისეთ ფიზიკურ დაავადებას, როგორცაა მაღალი სისხლის წნევა ან დიაბეტი. დიაბეტით დაავადებულმა ადამიანმა შეიძლება დღეს კარგად იგრძნოს თავი, მაგრამ, თუ მკურნალობა არ გააგრძელა, შეიძლება მომავალში ისევ ცუდად გახდეს. ასევეა ფსიქიკური დაავადებისას: როდესაც ადამიანი უკეთ იგრძნობს თავს, მან უნდა გააგრძელოს დანიშნული დოზის მიღება – იმ შემთხვევების გარდა, როდესაც გვერდითი მოვლენები შეაწუხებს. გახსოვდეთ, რომ დოზა, რომელიც აუმჯობესებს თქვენს მდგომარეობას, კიდევაც გინარჩუნებთ გაუმჯობესების ეფექტს.

მედიკამენტის მიღება უცებ არ შეწყვიტოთ. არ შეიძლება მედიკამენტის მიღების უცებ შეწყვეტა, იმ შემთხვევების გარდა, როდესაც პიროვნებას მასზე მძიმე უარყოფითი რეაქცია აქვს. მედიკამენტის მიღების უცებ შეწყვეტისას პიროვნებამ შეიძლება ცუდად იგრძნოს თავი და დაენწყოს ცხვირიდან ლორწოვანი გამონადენი, კანკალი, თავბრუსხვევა ან თავისტიკივილი. თუ პიროვნებას მედიკამენტის მიღების შეწყვეტა სურს, ამის შესახებ სპეციალისტს უნდა გაესაუბროს. თუ პაციენტი მაინც მოითხოვს მედიკამენტის მიღების შეწყვეტას, ყველაზე კარგი ვარიანტია, ოთხი კვირის განმავლობაში ნელ-ნელა უკლოს დოზას, ანუ მედიკამენტის დოზა ყოველ კვირაში ერთი მეოთხედით შეამციროს.

თითოეული ტიპის ფსიქიკური დაავადებისათვის განსაზღვრულია კონკრეტული რეკომენდებული დრო, რომლის მანძილზეც პიროვნებამ უნდა განაგრძოს მედიკამენტის მიღება მას შემდეგაც, რაც უკეთ იგრძნობს თავს. ამის შესახებ უფრო დეტალურად ვილაპარაკებთ იმ თავში, სადაც ფსიქიკური დაავადებებია აღწერილი.

ყველა მედიკამენტს გააჩნია გვერდითი მოვლენები. ამის გამო შეძლებისდაგვარად ცოტა მედიკამენტი გამოიყენეთ. №1 დანართში მოცემულია რჩევები, თუ როგორ უნდა მოვიქცეთ, როდესაც პიროვნებას გვერდითი მოვლენები აღენიშნება. გვერდითი მოვლენების სამკურნალოდ ახალი მედიკამენტების დანიშვნისას სიფრთხილე უნა გამოიჩინოთ, რადგან ასეთ მედიკამენტებსაც გააჩნიათ თავისი გვერდითი მოვლენები. საერთოდ, როდესაც პიროვნებას გვერდითი მოვლენები აწუხებს, უმჯობესია, მედიკამენტის დოზა შეამციროს. თუ ამით პრობლემა არ გადაიჭრა, შეცვალეთ ის ისეთი მედიკამენტით, რომელსაც ნაკლები გვერდითი მოვლენები აქვს. მაგალითად, ფსიქოზის შემთხვევაში მედიკამენტი ოლანზაპინს უფრო ნაკლები გვერდითი მოვლენები აქვს, ვიდრე ქლორპრომაზინს ან ჰალოპერიდოლს.

თუ პიროვნებას დოზის დაკლების ან მედიკამენტის შეცვლის შემდეგ გვერდითი მოვლენები ისევ აწუხებს, მაშინ უნდა ვეცადოთ, ამ მოვლენებს მედიკამენტურად ვუმკურნალოთ. ყოველთვის გადაამოწმეთ, საჭიროებს თუ არა პიროვნება გვერდითი მოვლენების სამკურნალოდ დამატებითი მედიკამენტის რეგულარულად მიღებას.

გამოიყენეთ მხოლოდ ის მედიკამენტები, რომლებიც განკუთვნილია მოცემული ტიპის ფსიქიკური დაავადებისთვის. ზოგჯერ შეუძლებელი ხდება იმ მედიკამენტის შოვნა, რომელსაც პიროვნება იღებს. ასეთ შემთხვევაში დარწმუნდით, რომ მედიკამენტი, რომლითაც მას ჩანაცვლებთ, რეკომენდებულია ამ დაავადების სამკურნალოდ. მაგალითად, თუ პიროვნება, რომელიც ფსიქოზით არის დაავადებული, ოლანზაპინს იღებს და მისი შოვნა ჭირს, მაშინ ის უნდა შეიცვალოს ისეთი მედიკამენტით, რომელიც ფსიქოზის მკურნალობის დროს ინიშნება, მაგალითად – ქლორპრომაზინით. სხვა მედიკამენტები, როგორცაა მაგალითად კარბამაზეპინი, არ უნდა დაეუნიშნოთ მხოლოდ მისი ხელმისაწვდომობის გამო. ეს ხელს არ შეუწყობს დაავადების მკურნალობას და უკეთეს შემთხვევაში მხოლოდ არასასიამოვნო გვერდითი მოვლენებს გამოიწვევს. ერთი მედიკამენტის მეორით ჩანაცვლებისას გახსოვდეთ, რომ პიროვნებისათვის ახალი მედიკამენტის მიწოდება შეძლებისდაგვარად დაბალი დოზით უნდა დაიწყოს და დროთა განმავლობაში დოზა თანდათანობით გაზარდოთ. მაშინაც კი, როდესაც პიროვნება ერთ მედიკამენტს დიდი დოზით იღებს, ის შეძლება მგრძობიარე აღმოჩნდეს სხვა, ახალი წამლის გვერდითი მოვლენების მიმართ.

არ შეიძლება ზოგიერთი მედიკამენტის ერთდროულად მიღება. ექიმთან ან ფარმაცევტთან შეხვედრისას პიროვნებამ ყოველთვის თან უნდაიქონიოს ის მედიკამენტები, რომლებსაც იღებს. ზოგჯერ სხვადასხვა სახის მედიკამენტები რეაქციაში შედიან ერთმანეთთან. ამიტომ მნიშვნელოვანია, სპეციალისტმა იცოდეს, თუ რანამლებს იღებს პიროვნება ფსიქიკური დაავადების სამკურნალოდ. ასევე, ფიზიკური დაავადების სამკურნალო ზოგიერთმა მედიკამენტმა შეიძლება ისეთი ფსიქიკური დაავადებები გამოიწვიოს, როგორცაა დელირიუმი ან დეპრესია.

ზოგიერთი მედიკამენტის მიღებაარ შეიძლებაორსულობის ან ჩვილის ძუძუთი კვების პერიოდში. ფსიქიკური დაავადების სამკურნალო ზოგიერთმა მედიკამენტმა შეიძლება ზიანი მიაყენოს ნაყოფს ან ჩვილს, რომელიც დედის რძით იკვებება. ეს განსაკუთრებით ეხება იმ მედიკამენტებს, რომლებიც ეპილეფსიის და ბიპოლარული აფექტური აშლილობის სამკურნალოდ გამოიყენება. ამის შესახებ აუცილებლად გაესაუბრეთ რეპროდუქციული ასაკის ქალებს. მათ შეუძლიათ ბავშვი იყოლიონ მედიკამენტების მიღების პერიოდში, მაგრამ ჯერ ექიმის კონსულტაცია უნდა გაიარონ.

არ შეიძლება ფსიქიკური დაავადებების სამკურნალო მედიკამენტების გამოყენება ბავშვებთან. ამ დროს მედიკამენტები გამოცდილი ბავშვთა ფსიქიატრის მიერ უნდა ინიშნებოდეს. გამონაკლისი შემთხვევა ეპილეფსიაა.

სუსტი ფიზიკური ჯანმრთელობის ადამიანები. ყოველთვის იყავით ფრთხილად, როდესაც მედიკამენტს სუსტი ფიზიკური ჯანმრთელობის მქონე ადამიანებს უნიშნავთ. მაგალითად, როდესაც ადამიანი 65 წელსაა გადაცილებული ან სერიოზული ფიზიკური დაავადება აქვს.

ფსიქიკური დაავადებების სამკურნალო მედიკამენტების მიღებისას თავი უნდა ავარიდოთ ალკოჰოლის მიღებას. ფსიქიკური დაავადების მქონე პიროვნებამ არ უნდა მიიღოს ალკოჰოლი, რადგან ის დაავადების გაუარესებას იწვევს. ფსიქიკური დაავადებების სამკურნალო მედიკამენტები ადამიანში ხშირად მთვლემარე მდგომარეობას იწვევს. ალკოჰოლის მიღება აძლიერებს ამ ეფექტს, რაც დაცემის ან უბედური შემთხვევის მიზეზი შეიძლება გახდეს.

მანქანის მართვა ალკოჰოლისა და მედიკამენტების მიღებისას. არასოდეს დაჯდეთ საჭესთან ალკოჰოლის და მედიკამენტის ერთდროულად მიღებისას. ეს ძალზე **საშიშია**, რადგან თენტავს ადამიანს და უბედური შემთხვევების ალბათობას ზრდის.

მედიკამენტი გამოყენებული უნდა იქნეს მაშინ, როდესაც:

- დარწმუნებით იცით, თუ რა ტიპის ფსიქიკური დაავადება აქვს პიროვნებას, და სწორი მედიკამენტის დანიშვნა შეგიძლიათ.
- პიროვნებას სერიოზული ფსიქიკური დაავადება აქვს, როგორცაა ორგანული ფსიქიკური დაავადება ან ფსიქოზი.
- პიროვნებას აქვს ისეთი ფსიქიკური დაავადება, რომელსაც არ შეეძლება ფსიქოლოგიური და სოციალური მკურნალობის ოთხკვირიანი კურსი.

ნუ მიიღებთ ნამალს მშვიერ კუჭზე. ყოველთვის ეცადეთ, მედიკამენტი საკვებთან და წყალთან ერთად მიიღოთ.

თუ პიროვნების მდგომარეობა მედიკამენტის მიღების შემდეგ არ გაუმჯობესდა:

- დარწმუნდით, რომ პიროვნება ნამდვილად იღებს მედიკამენტს. ხშირად ხდება, რომ ფსიქიკური დაავადების მქონე ადამიანები რამდენიმე კვირის შემდეგ წყვეტენ მედიკამენტის მიღებას, რადგანაც უკეთ გრძნობენ თავს.
- დარწმუნდით, რომ საკმარისი დროა გასული მას შემდეგ, რაც პიროვნება ამ მედიკამენტს იღებს.
- დარწმუნდით, რომ პიროვნება მედიკამენტის სათანადო დოზას იღებს.
- დარწმუნდით, რომ პიროვნება აღარ იღებს ალკოჰოლს ან აკრძალულ ნარკოტიკებს, რომლებიც მას გამოჯანმრთელებაში უშლიან ხელს.
- დარწმუნდით, რომ პიროვნებას არ აქვს ფიზიკური დაავადება, რომელიც ფსიქიკური დაავადების სიმპტომებით გამოვლინდება.
- დარწმუნდით, რომ სწორად გაქვთ დადგენილი, თუ რა ტიპის ფსიქიკური დაავადება აქვს პიროვნებას. თუ თქვენ შეცდომა გაქვთ დაშვებული, ის შეიძლება არასწორ მედიკამენტს იღებდეს. ყოველთვის შეგიძლიათ, თხოვნით მიმართოთ უფროს კოლეგას, რათა მან, ამის გადასამოწმებლად, პიროვნების შეფასება მოახდინოს.

4.2. საუბრით მკურნალობა

ზოგიერთი ადამიანი თვლის, რომ საუბარი არ წარმოადგენს „სათანადო“ მკურნალობას. თუმცა გამოკვლევა გვიჩვენებს, რომ სხვა ადამიანთან საუბარს რეალური სამკურნალო ეფექტი გააჩნია. გარდა ამისა, ის უფასოა და არანაირი გვერდითი მოვლენები არ გააჩნია.

რა უნდა გავაკეთოთ საუბრისას, რათა მას სამკურნალო ეფექტი ჰქონდეს:

გულითადი დამოკიდებულება. გულისხმობს პიროვნებასთან მეგობრულად საუბარს.

ემპათიის გამოხატვა. გულისხმობს პიროვნებისათვის იმის ჩვენებას, რომ გესმით, თუ რას განიცდის ის.

პოზიტიური დამოკიდებულების გამოხატვა. გულისხმობს პიროვნების მკურნალობისას მის მიმართ პატივისცემისა და მხარდაჭერის გამოხატვას.

ეს სამი საშუალება **თერაპიული ალიანსის** სახელითაც არის ცნობილი. ფსიქიკური დაავადებების მქონე ადამიანების მიმართ უბრალო გულითადობისა და მხარდაჭერის გამოხატვით მათ გამოჯანმრთელებაში ეხმარებით. საუბრით მკურნალობის ბევრი სხვადასხვა სახეობა არსებობს. აქ მოყვანილია ზოგიერთი მათგანი, რომლებიც თქვენ სასარგებლოდ შეიძლება მიიჩნიოთ:

კონსულტირება

კონსულტირების დროს თქვენ გარკვეულ დროს უთმობთ პიროვნების მოსმენას, რათა გაიგოთ, თუ რა ანუხებს მას. დაამშვიდეთ პიროვნება და განუმარტეთ მას თავისი მდგომარეობა.

ფსიქიკურად დაავადებულ ადამიანებთან შესაძლებელია ჯგუფური კონსულტირების ჩატარება, რაც ჯგუფური თერაპიის სახელითაც ცნობილია. ეს შეიძლება ძალიან სასარგებლო იყოს, რადგან პიროვნებას საშუალება ეძლევა, ისწავლოს სხვა ადამიანებისაგან, რომლებსაც მისივე მსგავსი პრობლემები გააჩნიათ. თუ თქვენს სამუშაო ადგილას ასეთ ჯგუფები არ არსებობს, მაშინ კარგი იქნებოდა, გასაუბრებოდით უფროს კოლეგას მათი შექმნის თაობაზე.

პრობლემის გადაჭრა

ფსიქიკურად დაავადებულმა ადამიანმა უნდა ისწავლოს მის ცხოვრებაში არსებული პრობლემების გადალახვა. თქვენ არ უნდა უთხრათ მათ, თუ **თქვენი აზრით** როგორ შეიძლება ამ პრობლემების გადაწყვეტა. ამის მაგივრად შეგიძლიათ ასწავლოთ, თუ როგორ **შეუძლიათ**, თავად მიაგნონ პრობლემის გადაჭრის გზას. ეს მათ მომავალში გამოადგებათ. ხშირად პიროვნებას იმდენად ბევრი პრობლემა აქვს, რომ მისი ცხოვრება ქაოსს ემსგავსება. იმისთვის, რომ პიროვნებას ამ არეულობის მოწესრიგებაში დაეხმაროთ, თქვენ შეგიძლიათ გააკეთოთ შემდეგი:

- სთხოვეთ პიროვნებას, ჩამოთვალოს თავისი პრობლემები სირთულის მიხედვით (უპირველესად ყველაზე რთული, შემდეგ ნაკლებად რთული და ა.შ). თუ პიროვნებას წერა შეუძლია, კარგი იქნება, თუ მათ ფურცელზე ჩამოწერს.
- სთხოვეთ, დაფიქრდეს სიაში პირველ ადგილზე მდგომი პრობლემის დაძლევის გზებზე. თუ ამის გაკეთება რთულია, სთხოვეთ, დაფიქრდეს პატარ-პატარა ნაბიჯებზე, რომლებიც მას ამ პრობლემის გადაჭრაში დაეხმარება. თუ შესაძლებელი იქნება, ჩამოწერეთ ეს ნაბიჯები გეგმის სახით, რომელსაც პიროვნებამ უნდა მისდიოს.
- შეუთანხმდით შემდგომი შეხვედრის დროზე და შეამოწმეთ, მიყვება თუ არა იგი ამ გეგმას. თუ გეგმა წარმატებულია, გადადით სიაში მეორე ადგილზე მდგომ პრობლემაზე და გააკეთეთ იგივე მის მიმართ. თუ გეგმა არ მუშაობს, გამოიკვლიეთ ამის მიზეზი. შეახსენეთ პიროვნებას, რომ ეს შეიძლება განხილული იყოს, როგორც მნიშვნელოვანი პროგრესი, რადგან იმის დადგენა, თუ რას მოაქვს ცხოვრებაში შედეგი და რას არა, ძალზე სასარგებლოა. შემდეგ შეადგინეთ განსხვავებული გეგმა, მიყვით მას და კიდევ ერთხელ შეხვდით პიროვნებას, რათა ნახოთ, მუშაობს თუ არა ეს გეგმა. გააგრძელეთ ამის კეთება მანამ, სანამ არ შეიმუშავებთ ქმედით გეგმას.

რელაქსაცია და სუნთქვა

რელაქსაცია და სწორი სუნთქვა ძალზე სასარგებლო საშუალებაა სტრესის მქონე ადამიანების დასახმარებლად. სთხოვეთ მათ, გააკეთონ შემდეგი:

- მოძებნონ რაც შეიძლება წყნარი ადგილი.
- დაწვინდნენ ან დასხდნენ კომფორტულ პოზაში.
- ათი წამის განმავლობაში კონცენტრაცია მოახდინონ თავიანთ აზრებსა და სუნთქვაზე.
- კონცენტრაცია მოახდინონ ნელ და რეგულარულ ცხვირით სუნთქვაზე.
- ნელა ჩასუნთქვისას დაითვალონ სამამდე და შემდეგ პაუზა გააკეთონ. შემდეგ, ისევ სამ თვლაზე, ნელა ამოისუნთქონ და პაუზა გააკეთონ. გააგრძელონ ამ წესით სუნთქვა.
- როგორც კი სუნთქვა თანაბარი და ნელი გახდება, გონებაში სასიამოვნო სიტყვები უნდა გამოიწვიონ (ყოველი ამოსუნთქვის დროს). ეს შეიძლება იყოს ნებისმიერი ისეთი სიტყვა, რომელიც მათში რელაქსაციას იწვევს. მაგალითად, რელიგიურ პიროვნებას შეუძლია გაიხსენოს სიტყვები „ღმერთი ჩემთან არის“. ამოსუნთქვისას უბრალოდ სიტყვა „მოდუნების“ წარმოდგენაც კი შეიძლება ძალიან სასარგებლო აღმოჩნდეს.
- მას შემდეგ, რაც კომფორტულად იგრძნობენ თავს (მათი სუნთქვა ნელია და სასიამოვნო სიტყვებს ფიქრობენ), შეეცადონ, წარმოიდგინონ სასიამოვნო, რელაქსაციის მომგვრელი სურათები. ხშირად ასეთ დროს ადამიანები წარმოიდგენენ ხოლმე სასიამოვნო ფერს, რომელშიც მათი სხეულია გახვეული, ან იმ ადამიანს (რეალურს ან წარმოსახულს), რომელთან ერთადაც დაცულობის შეგრძნება უჩნდებათ, ან კიდევ სიტუაციას, რომელშიც ბედნიერად გრძნობენ თავს (ზღვის ნაპირას ან ოჯახურ თავყრილობაზე ყოფნა).
- მათ ეს ყოველდღიურად ათი წუთის განმავლობაში უნდა აკეთონ.
- ეს საფეხურები შეიძლება განხილული იყოს, როგორც გონებრივი სავარჯიშოები. ისინი, ფიზიკური სავარჯიშოების მსგავსად, პირველად ძნელი შესასრულებელია. თუმცა, რაც უფრო ხშირად ვივარჯიშებთ, ისინი მით უფრო გვიოლდება და გონებასაც ნაკლებად უჭირს სტრესთან გამკლავება. ადამიანების უმრავლესობა დაახლოებით ორი კვირის შემდეგ გრძნობს იმ სარგებლობას, რომელიც მოაქვს ამ სავარჯიშოების ყოველდღიურად ათი წუთის გამწვანებაში შესრულებას.

ეცადეთ, თქვენც გააკეთოთ ეს სავარჯიშოები. იმისთვის, რომ ამ სავარჯიშოებმა თქვენზე დადებითად იმოქმედოს, არ არის საჭირო ფსიქიკური დაავადება გქონდეთ. გარდა ამისა, ეს დაგეხმარებათ, უჩვეულოთ ადამიანებს, თუ როგორ უნდა ისუნთქონ სწორად.

ანტიკრიზისული გეგმის შემუშავება

სასარგებლოა, თითოეული კლიენტისათვის შეიმუშაოთ გეგმა, რომელშიც გათვალისწინებული იქნება, თუ რა უნდა გააკეთოს მან და მისი ოჯახის წევრებმა კრიზისის შემთხვევაში. გაიარეთ იგივე საფეხურები, რასაც ამ სახელმძღვანელოს დასაწყისში საკუთარი ანტიკრიზისული გეგმის შემუშავებისას გადიოდით. მოიფიქრეთ, თუ ვის უნდა დაუკავშირდნენ და რა უნდა მოიმოქმედონ „ყველაზე ცუდი სცენარის განვითარების“ შემთხვევაში.

დარწმუნდით, რომ ნათლად აუხსენით: ეს გეგმა მათ დაეხმარება და დაიცავს ისეთ სიტუაციაში, რომელშიც არ იციან, როგორ მოიქცნენ.

უარყოფით გამოცდილებასთან გამკლავების სტრატეგიები

პრობლემასთან გამკლავების სტრატეგიები ეხმარება ადამიანს, უარყოფითი მოვლენებიდან ყურადღება სხვა რამეზე გადაიტანოს.

- სთხოვეთ პიროვნებას, რაიმე სასიამოვნო აქტივობა მოიფიქროს. მაგალითად, სხვა ადამიანებთან საუბარი, მუსიკის მოსმენა ან ტელევიზორის ყურება.
- სთხოვეთ პიროვნებას, რაც შეიძლება მეტი ასეთი აქტივობა ჩამოთვალოს (სულ ცოტა ხუთი).
- შემდეგ სთხოვეთ პიროვნებას, დააღაგოს ისინი სიამოვნების ხარისხის მიხედვით (პირველ ადგილზე – ყველაზე სასიამოვნო, შემდეგ – ნაკლებად სასიამოვნო და ა.შ).

- სთხოვეთ მას, შეიმუშავოს გეგმა, თუ როგორ გამოიყენებს ამ აქტივობებს შემდეგში, როდესაც ცუდად იგრძნობს თავს.
- შეუთანხმდით შემდეგი შეხვედრის დროზე, რათა დაადგინოთ, მუშაობს თუ არა ეს გეგმა. თუ გეგმა მუშაობს, მიულოცეთ მას მიღწეული პროგრესი. თუ გეგმა არ მუშაობს, გამოიკვლიეთ ამის მიზეზი. შეახსენეთ პიროვნებას, რომ ეს შეიძლება განხილული იყოს, როგორც მნიშვნელოვანი პროგრესი, რადგან ძალზე სასარგებლოა დადგენა, თუ რას მოაქვს შედეგი ცხოვრებაში და რას არა. შემდეგ შეადგინეთ განსხვავებული გეგმა, მიჰყევით მას და კიდევ ერთხელ შეხვედით პიროვნებას, რათა ნახოთ, ამართლებს თუ არა გეგმა. გააგრძელეთ ამის კეთება მანამ, სანამ ქმედით გეგმას არ მიაგნებთ.

სიტუაციის დანახვის განსხვავებული გზები

ფსიქიკურად დაავადებულ ადამიანებს ზოგჯერ ჰგონიათ, რომ შეუძლებელია, ოდესმე გამოიჯობინდნენ. ასევე შეიძლება თვლიდნენ, რომ სიტუაცია, რომელშიც ისინი იმყოფებიან, არასოდეს შეიცვლება. არსებობს რამდენიმე სასარგებლო სავარჯიშო, რომელიც საშუალებას მოგცემთ, დაეხმაროთ ადამიანებს, განსხვავებულად დაინახონ სიტუაცია.

სავარჯიშო №1

1. სთხოვეთ წარმოიდგინონ, რომ მათი ძმა ან და იმავე სიტუაციაში იმყოფება, რომელშიც თვითონ არიან.
2. მოიფიქრონ რჩევები, რომლებსაც მათ მისცემდნენ.
3. სთხოვეთ, რაც შეიძლება გულწრფელნი იყვნენ. ისინი რეალურად უნდა ეცადონ, წარმოიდგინონ ის საუკეთესო რჩევა, რომლის მიცემაც შეუძლიათ. რჩევა შეიძლება იყოს თუნდაც იმის თქმა, რომ „ყველაფერი ბოლოს და ბოლოს კარგად მთავრდება; ეს ყოველთვის ასეა“.
4. თუ რჩევა გონივრულია, ჰკითხეთ მათ, რად არ მისდევენ თავად იმ რჩევებს, რომლებსაც საკუთარ ძმას ან დას მისცემდნენ? რასაკვირველია, არცერთი ჩვენგანი არ ფიქრობს, რომ განსხვავებულ ან უკეთეს რჩევას იმსახურებს, ვიდრე მისი საკუთარი ძმა ან და.
5. ურჩიეთ, ყოველთვის გაიხსენონ ეს რჩევები, როდესაც ცუდად იგრძნობენ თავს. მათ თავად უნდა სჯეროდეთ რჩევების, რომლებსაც საკუთარ ძმას ან დას მისცემდნენ.

4.3. სოციალური მკურნალობა

როდესაც ადამიანი ფსიქიკურად ავადდება, მას რამდენიმე კვირით დასვენება ჭირდება. ამის შემდეგ მნიშვნელოვანია, რომ მან ხელახლა დაიწყოს თავისი ცხოვრების შენება. იმისთვის, რომ ფსიქიკური დაავადების მქონე პირმა უკეთ იგრძნოს თავი და ჯანმრთელობა შეინარჩუნოს, საჭიროა მისი ცხოვრება სწორად იყოს დაბალანსებული.

თუ ფსიქიკურად დაავადებული ადამიანის ცხოვრებაში თითქმის არაფერი ხდება	თუ ფსიქიკურად დაავადებული ადამიანის ცხოვრება სწორად არის დაბალანსებული	თუ ფსიქიკურად დაავადებული ადამიანის ცხოვრებაში ზედმეტად სწრაფი ცვლილებები ხდება
↓	↓	↓
ის შენელებულია, ავიწყდება, როგორ მოიქცეს და არასოდეს იგრძნობს უკეთ თავს.	პიროვნება უკეთ გრძნობს თავს და საკუთარი ცხოვრების კარგად მოწყობა შეუძლია.	პიროვნება სტრესს განიცდის და მისი დაავადება კვლავ იჩინს თავს.

სწორად დაბალანსებისთვის მნიშვნელოვანია, დაელაპარაკოთ მას იმის შესახებ, თუ როგორ სურს იცხოვროს მომავალში. ამას პიროვნების მიზნები ეწოდება. ძალზე სასარგებლო შეიძლება იყოს ამ მიზნების ჩამოწერა, რათა ორივემ იცოდეთ, იგი მომავალში როგორ ცხოვრებას ისურვებდა.

როგორ გარდავექმნათ პიროვნების ცხოვრება

იმისთვის, რომ პიროვნებას ცხოვრების ხელახლა აშენებაში დაეხმაროთ, დაფიქრდით, თუ როგორ და რაში უნდა გამოიყენოს მან საკუთარი დრო.

- **ყოველდღიური საქმიანობა.** დაადგინეთ, თუ რა უნდა გააკეთოს პიროვნებამ ყოველდღიურად. არ დაგავიწყდეთ მისი ძირითადი საჭიროებები! სანამ საკუთარი ცხოვრების შენების გზაზე მომდევნო ნაბიჯებს გადადგამდეს, მას უნდა შეეძლოს, დაიბანოს, ჩაიცვას, მიიღოს საკვები და დანიშნული მედიკამენტები. ყოველივე ამის კეთება მან დამოუკიდებლად უნდა მოახერხოს.
- **ძილი.** ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ ფსიქიკური დაავადების მქონე ადამიანი რეგულარულად ერთ-სა და იმავე დროს დანეს დასაძინებლად და ადგეს სანოლიდან. წინათ ასეთი დაავადებების მქონე ადამიანებს საძილე საშუალებებს აძლევდნენ. ოღონდ თანამედროვე გამოკვლევებმა აჩვენა, რომ საძილე საშუალებების მიღებას არ აქვს ხანგრძლივი ეფექტი და თანაც მიჩვევას იწვევს. ისინი შეიძლება გამოყენებული იქნეს განსაკუთრებულ შემთხვევაში და თანაც მხოლოდ ორი კვირის განმავლობაში. ძილის პრობლემის მოსაგვარებლად უკეთესი საშუალებები გაგვაჩნია. არსებობს მთელი რიგი სავარჯიშოებისა, რომლებსაც ძილის ჰიგიენის სავარჯიშოები ეწოდება და რომლებიც ამ ნაშრომშია მოყვანილი. აქ ახსნილია, თუ როგორ უნდა შევასრულოთ ეს სავარჯიშოები. თქვენ შეგიძლიათ, გაამრავლოთ ეს ფურცელი და მისცეთ პიროვნებას, რომელსაც უძილობა აწუხებს.
- **დიეტა.** მნიშვნელოვანია, რომ ფსიქიკური დაავადების მქონე ადამიანმა რეგულარულად მიიღოს ჯანმრთელობისათვის სასარგებლო საკვები.
- **ვარჯიში.** გამოკვლევებმა უჩვენა, რომ ვარჯიში ნებისმიერი ფსიქიკური დაავადების მქონე ადამიანისათვის არის სასარგებლო. ჯანმრთელი სხეული ჭეშმარიტად ჯანმრთელი ფსიქიკის სანინდარია! ვარჯიშის დაწყება სხვადასხვა მარტივი აქტივობებით შეიძლება. მაგალითად, დალაგება და ფეხით სიარული ვარჯიშის სახეობებს წარმოადგენენ.
- **ადამიანებთან ურთიერთობა და სიამოვნების მომგვრელი აქტივობები.** მნიშვნელოვანია, რომ ფსიქიკური დაავადების მქონე ადამიანებმა თანდათობით დაიწყონ კონტაქტის დამყარება საკუთარ ოჯახის წევრებთან, მეგობრებთან და საზოგადოებასთან. ასეთი სახის კონტაქტები და სხვადასხვა სასიამოვნო აქტივობებში მონაწილეობის მიღება დაანახებს პიროვნებას, რომ ფსიქიკური დაავადების შემდეგ მან რეალურად დაიწყო საკუთარი ცხოვრების ხელახლა შენება. გამოკვლევებმა უჩვენა, რომ ეს პიროვნების გამოჯანმრთელებას უწყობს ხელს.
- **სამუშაო.** თითქმის ყველა ადამიანს, ვინც ფსიქიკურად არის დაავადებული, შეუძლია გარკვეული სახის სამუშაოს შესრულება და ოჯახისთვის სარგებლობის მოტანა. ძალიან დასანანია, რომ ისინი ხშირად კარგავენ თავიანთ სამუშაოს. გამოკვლევებმა უჩვენა, რომ ფსიქიკურად დაავადებულ ადამიანებს მუშაობა შეუძლიათ. ეს მათ ფსიქიკური მდგომარეობის ხელახალი გაუარესებისაგან იცავს.
- თქვენ ის უნდა წაახალისოთ, რომ ოჯახისათვის სასარგებლო საქმიანობაში ჩაებას იმ შემთხვევაშიც კი, თუკი პიროვნება ფსიქიკურად დაავადებამდე არ მუშაობდა. მაგალითად, მას შეუძლია, ოჯახის დანარჩენ წევრებს მიეხმაროს სამუშაოს შესრულებაში. ეს დაანახებს პიროვნებას, რომ იგი ოჯახის სასარგებლო წევრია, რაც მის გამოჯანმრთელებას შეუწყობს ხელს.

ოჯახის წევრებთან მუშაობა

ფსიქიკური დაავადება შეიძლება დამთრგუნველი იყოს როგორც პიროვნებისთვის, ასევე მისი ოჯახის წევრებისთვის. ხშირად ხდება, რომ ოჯახის წევრები თავს შერცხვენნილად, გაბრაზებულად, დამნაშავედ ან შეშინებულად გრძნობენ. გამოძებნეთ დრო, გაესაუბროთ თქვენი ყველა პაციენტის ოჯახის წევრებს. თუკი მათ ეცოდინებათ, თუ რაში მდგომარეობს პიროვნების დაავადების არსი, უკეთ იგრძნობენ თავს.

როგორი ახსნა-განმარტება მივცეთ ოჯახის წევრებს ფსიქიკურ დაავადებასთან დაკავშირებით

იმისთვის, რომ ოჯახის წევრებისათვის გასაგები გახდეს ფსიქიკური დაავადების არსი, უნდა აუხსნათ, რომ:

- ფსიქიკური დაავადების გამოწვევაში არავინ არის დამნაშავე.
- ფსიქიკური დაავადების გამომწვევი მიზეზი არც ჯადოქრობაა და არც ავი სული.
- ფსიქიკური დაავადება არ არის ინფექციური დაავადება და იგი არ გადადის დაავადებული ადამიანის შეხებით ან მისი საკვების მიღებით.
- ფსიქიკური დაავადება განკურნებადია.

- ფსიქიკურად დაავადებულ ადამიანებს შეუძლიათ ნორმალური ცხოვრებით იცხოვრონ (გარკვეული კორექტივებით). მათ შეუძლიათ, შექმნან ოჯახი, იყოლიონ შვილები და ჰქონდეთ სამუშაო. ისტორიისთვის ცნობილია გამოჩენილი ადამიანები, რომლებიც ფსიქიკურად იყვნენ დაავადებულნი, მაგრამ ამას მათი მოღვაწეობისა და შემოქმედებისათვის ხელი არ შეუშლია.
- პიროვნება, რომელიც ფსიქიკურად დაავადდა, ზუსტად იგივე პიროვნებაა, რაც დაავადებამდე იყო.
- გაესაუბრეთ ოჯახის წევრებს მათი მრწამსის შესახებ. ბევრი ადამიანი ფიქრობს, რომ ფსიქიკური დაავადებების მკურნალობა და მედიკამენტების მიღება არასწორია ან მათ რწმენას ენინააღმდეგება. გამოკვლევებმა უჩვენა, რომ სულიერი რწმენის ქონა პიროვნებას შეიძლება დაეხმაროს გამოჯანმრთელებაში, მაგრამ მის გამო სწორად დანიშნულ მედიკამენტზე უარის თქმა არ არის მიზანშეწონილი. ყოველთვის ეცით პატივი ადამიანის რელიგიურ მრწამსს, მაგრამ ზრდილობიანად აუხსენით, რომ ფსიქიკური დაავადების მკურნალობა ნებისმიერი რელიგიური მრწამსის მქონე ადამიანისათვის შეიძლება იყოს მისაღები.

სტრესის მართვა

ეცადეთ, რომ ფსიქიკური დაავადების მქონე ადამიანის ოჯახის წევრებს ესმოდეთ, თუ რამდენად მნიშვნელოვანი სამუშაო აქვთ გასანევი. მათ შეუძლიათ, დაავადებულ პიროვნებას გამოჯანმრთელებასა და მიღწეული შედეგის შენარჩუნებაში დაეხმარონ. ორ ყველაზე უფრო სასარგებლო საშუალებას სტრესის მართვა და რეციდივის პრევენცია წარმოადგენს.

ოჯახის წევრების მიერ დაავადებული პიროვნებისათვის დახმარების განევა ცხოვრების სწორად დაბალანსებაში სტრესის მართვის საუკეთესო საშუალებას წარმოადგენს.

ფსიქიკურად დაავადებულ ადამიანებთან სტრესის მართვისას კიდევ სამი რამ არის მნიშვნელოვანი:

- **კრიტიკული შენიშვნები** – ანუ როდესაც ადამიანები ფსიქიკურად დაავადებულ პიროვნებას არასასიამოვნო რაიმეს ეუბნებიან. მაგალითად, ზარმაცს, სამარცხვინოს, გიჟს ან უვარგისს უწოდებენ.
- **მტრული განწყობა** – როდესაც ადამიანები ხმას იმაღლებენ ან უყვირიან ფსიქიკურად დაავადებულ პიროვნებას.
- **ზედმედი ჩარევა** – როდესაც ადამიანები ზედმეტად ერევიან ფსიქიკურად დაავადებული პიროვნების ცხოვრებაში. ასეთ დროს მას უჩნდება განცდა, რომ არანაირი თავისუფლება არ გააჩნია.

კრიტიკულ შენიშვნებს, მტრულ განწყობასა და ზედმეტ ჩარევას **გამოხატულ ემოციებს** უწოდებენ. ისინი პიროვნებაში სტრესს იწვევენ და მის ჯანმრთელობას აუარესებენ. გამოკვლევებმა უჩვენა, რომ, თუ ჩვენ შევძლებთ გამოხატული ემოციების აღკვეთას, ამით რეციდივისაგან დავიცავთ უკიდურესად სერიოზული დაავადებებით, ვთქვათ შიზოფრენიით შეპყრობილი ადამიანების თითქმის 50%-ს. გამოხატული ემოციების აღსაკვეთად გააკეთეთ შემდეგი:

- ოჯახის წევრებმა უნდა ნაახალისონ პიროვნება იმ საქმის კეთებაში, რაც მას კარგად გამოსდის და პირიქით, თავი შეიკავონ იმის აღნიშვნისგან, რისი კეთებაც მას არ ეხერხება.
- ოჯახის წევრები არ უნდა გაუბრაზდნენ და არ უნდა უყვირონ ფსიქიკურად დაავადებულ პიროვნებას.
- ოჯახის წევრებმა უფლება უნდა მისცენ ფსიქიკურად დაავადებულ ადამიანს, აკეთოს ის, რისი გაკეთებაც მას სურს.
- მათ აგრეთვე უფლება უნდა მისცენ პიროვნებას, მიიღოს გადაწყვეტილებები, რომლებიც საკუთარი ცხოვრების ხელახლა აწყობას ეხება (იმ პირობით, თუ ეს გადაწყვეტილებები საფრთხეს არ შეიცავს).
- თუ ოჯახის წევრები რელიგიური ადამიანები არიან, აუხსენით, რომ სულიერი ღირებულებები პიროვნებას შეიძლება გამოჯანმრთელებაში დაეხმაროს. ზოგჯერ ზედმეტმა რელიგიურმა აქტივობამ პიროვნებაში შესაძლოა სტრესი გამოიწვიოს და ხელმეორედ გააუარესოს მისი მდგომარეობა. თუმცა სიმშვიდის მომტან რელიგიურ აქტივობას, როგორცაა მაგალითად ჩუმი ლოცვა ან მედიტაცია, შეიძლება სამკურნალო ეფექტი ჰქონდეს.

რეციდივის პრევენცია

რეციდივის პრევენციისთვის პიროვნება და მისი ოჯახის წევრები უფიქრდებიან, თუ რა ხდებოდა ფსიქიკური დაავადების დაწყებისას, რათა აღკვეთონ მისი ხელმეორედ გამოვლენა.

სასარგებლო იქნება, პიროვნებასა და მისი ოჯახის წევრებთან ერთად დაფიქრდეთ იმაზე, რაზეც პირველ თავში იყო საუბარი.

- რა მოხდა ფსიქიკური დაავადების დაწყებამდე?
- რა მოხდა ფსიქიკური დაავადების დაწყებისას?
- რა მოხდა ფსიქიკური დაავადების გამოვლენის შემდეგ?

ამის შემდეგ ეცადეთ დაადგინოთ, ხომ არ შეცვლილა რამე პიროვნების ავად გახდომისას.

- ხომ არ განიცადა მოულოდნელად ძლიერი სტრესი?
- ხომ არ ჰქონია ძილთან დაკავშირებული პრობლემები?
- ხომ არ ჰქონია ისეთი განცდა, რომ ყველაფერი რიგზე ვერაა?
- ხომ არ შეუწყვეტია მედიკამენტების მიღება?

ყოველივე ეს წარმოადგენს **ადრეულ გამაფრთხილებელ ნიშნებს**, რომლებიც იმაზე მიუთითებენ, რომ პიროვნება ავად ხდება. თუ პიროვნება ამ ნიშნების გამოვლენისთანავე მიიღებს დახმარებას, ამან შეიძლება ის სერიოზული ფსიქიკური დაავადებისაგან დაიცვას. კარგი იქნება, თუ ჩამოვწერთ პიროვნების ადრეულ გამაფრთხილებელ ნიშნებს და მივუთითებთ, თუ ვის უნდა მიმართოს დახმარებისათვის. ამ გეგმის ასლი პიროვნებასა და მის ოჯახის წევრებს უნდა გადასცეთ.

5

ორგანული
ფსიქიკური დაავადებები

5.1. დელირიუმი

დელირიუმი არის ტერმინი, რომელიც ფიზიკური დაავადებით გამონეული დაბნეულობის აღსანიშნად გამოიყენება. ადამიანების უმრავლესობისთვის, ვისაც თქვენ შესაძლო ფსიქიკური დაავადების დასადგენად იკვლევთ, ჯანმრთელობის პრობლემების გამომწვევი სინამდვილეში შეიძლება ფიზიკური დაავადება აღმოჩნდეს. დელირიუმი ყველაზე უფრო სერიოზული ფსიქიკური დაავადებაა, რომელთანც ოდესმე შეიძლება გქონდეთ საქმე, რადგანაც დელირიუმით დაავადებული უამრავი ადამიანი შეიძლება გარდაიცვალოს, თუ მისი გამომწვევი ფიზიკური დაავადება დროზე და სწრაფად არ იქნა დადგენილი. თუ პაციენტი დაბნეული ან მოთენთილია ყოველთვის უდა გაარკვიოთ დელირიუმთან ხომ არა გაქვთ საქმე.

როგორია დელირიუმის ძირითადი მახასიათებლები?

- პიროვნება შეიძლება ბოლომდე ვერ აცნობიერებდეს იმას, რაც მის გარშემო ხდება.
- ისეთი განცდა გრჩებათ, რომ ის ბოლომდე ვერ აღგიქვამთ.
- პიროვნება დეზორიენტირებულია: არ იცის რა დროა, სად იმყოფება ან ვინ არის თავად.
- პიროვნებას უძილობა აქვს.
- პიროვნება უცნაურად იქცევა.
- პიროვნება მოუსვენარი, აგრესიული, ეჭვიანი ან შეშინებულია.
- პიროვნებას მეხსიერებასთან დაკავშირებული პრობლემები აქვს.
- პიროვნებას არ შეუძლია კონცენტრირება იმაზე, რაც მის გარშემო ხდება. მაგალითად, ვერ კონცენტრირდება იმაზე, რასაც ეუბნებით.
- შეიძლება ხედავდეს ან ესმოდეს ისეთი რამ, რასაც სხვები ვერ ხედავენ ან არ ესმით. ამას მხედველობითი და სმენითი ჰალუცინაციები ეწოდება. დიდი შანსია, მხედველობითი ჰალუცინაციების არსებობა დელირიუმზე მიუთითებდეს.

ყველა ეს ნიშანი უეცრად და მოულოდნელად იჩენს თავს. ისინი შესაძლოა ყოველ მომდევნო წუთს ან საათს შესუსტდეს ან გაძლიერდეს. ჩვეულებრივ, დელირიუმის ძირითადი ნიშნები ღამით ძლიერდება.

ვინ შეიძლება დაავადდეს დელირიუმით?

ნებისმიერი ადამიანი, ვისაც ფიზიკური დაავადება აქვს, შეიძლება დაავადდეს დელირიუმით. დელირიუმი უფრო ხშირია იმ ადამიანებს შორის, ვისაც სუსტი ფიზიკური ჯანმრთელობა აქვთ: მაგალითად, მოხუცებს ან მცირეწლოვნებს.

რა ითვლება დელირიუმის გამომწვევ მიზეზად?

დელირიუმი შეიძლება ნებისმიერმა ფიზიკურმა დაავადებამ გამოიწვიოს. ყველაზე გავრცელებული მიზეზებია:

- სხეულში სითხის ნაკლებობა (დეჰიდრატაცია);
- მაღალი სიცხე ან ინფექცია (მაგალითად, მალარია, მუცლის ტიფი, გულმკერდის ინფექცია, საშარდე გზების ინფექცია, მენინგიტი ან ადამიანის იმუნოდეფიციტის ვირუსი (აივი));
- სხეულში მარილის ან შაქრის დიდი რაოდენობა (დიაბეტი);
- თავის ტრავმა;
- ალკოჰოლის ან აკრძალული ნარკოტიკის გადაჭარბებული დოზით მიღება. ადამიანები, რომლებიც დიდი რაოდენობით ალკოჰოლს იღებენ და შემდეგ ერთბაშად წყვეტენ მის მიღებას, შეიძლება დელირიუმით დაავადდნენ;
- მედიკამენტის გვერდითი მოვლენები (ძირითადად ხანშიშესულ ადამიანებთან).

რა შეკითხვები უნდა დასვით შეფასებისას?

შესაძლოა, დელირიუმით დაავადებული ადამიანი იმდენად დაბნეული იყოს, რომ მან ვერ მოახერხოს თავისი მდგომარეობის აღწერა. ამიტომ საჭიროა იმ ადამიანებთან გასაუბრება, ვინც საქმეში არიან

ჩახედულნი. დაადგინეთ, თუ როდის დაეწყო პიროვნებას პრობლემები – ზოგიერთი ადამიანი დაავადების დაწყებიდან რამდენიმე საათის ან დღის შემდეგ ხდება ცუდად. ისეთი ფსიქიკური დაავადებები, როგორცაა მაგალითად დემენცია ან ფსიქოზი (რომლის დროსაც ასევე შესაძლოა, პიროვნება უცნაურად იქცეოდეს) ბევრად უფრო გვიან ვლინდება: რამდენიმე კვირის ან ერთი თვის შემდეგ ფსიქოზის დროს და რამდენიმე თვის შემდეგ – დემენციის შემთხვევაში.

- თუ ადამიანი მოთენთილი ან დაბნეულია, ყოველთვის გამოკითხეთ ბოლო დროს გადატანილი ფიზიკური დაავადების შესახებ.
- დაადგინეთ, რა რაოდენობის ალკოჰოლს ან აკრძალულ ნარკოტიკს იღებს პიროვნება. აგრეთვე დაადგინეთ, თუ ბოლოს როდის მიიღო ეს ნივთიერებები.

რას უნდა მიაქციოთ ყურადღება და რა უნდა გააკეთოთ შეფასებისას?

- დაადგინეთ, ხომ არ არის პიროვნება დაბნეული, და შეამოწმეთ მისი ფიზიკური ჯანმრთელობა.
- თუ შესაძლებელი იქნება, შეამოწმეთ შაქრის შემცველობა სისხლში. თუ ის დაბალია, დაუყოვნებლივ დააღვინეთ ტკბილი სითხე.

როგორ ვუმკურნალოთ დელირიუმს?

პიროვნება **სასწრაფოდ** უნდა წავიყვანოთ მედიცინის მუშაკთან, რომელიც დელირიუმის გამომწვევი ფიზიკური დაავადების დადგენას შეძლებს. დელირიუმის გამომწვევი ფიზიკური დაავადების მკურნალობა **დაუყოვნებლივ** (ფსიქიკური დაავადების მკურნალობამდე) უნდა დაიწყო. ეს იმას ნიშნავს, რომ პიროვნება საავადმყოფოში უნდა მოთავსდეს (იხილეთ ანტიკრიზისული გეგმა). ფიზიკური დაავადების სწორად მკურნალობა დელირიუმით დაავადებული ადამიანის ჯანმრთელობას გააუმჯობესებს.

ჩვეულებრივ, ფიზიკური დაავადების გადაუდებელი მკურნალობა ხუთ პუნქტს შეიცავს:

- ჩავატაროთ ფიზიკური ჯანმრთელობის მონიტორინგი (ტემპერატურა, პულსი, სისხლის წნევა, სუნთქვის სიხშირე და კაპილარული შევსება);
- მივცეთ პიროვნებას საკმარისი რაოდენობის სითხე;
- მაღალი სიცხის შემთხვევაში დავაღვინოთ პარაცეტამოლი;
- ჩავუტაროთ ინფექციის სანიანაღმდეგო მკურნალობა;
- შევუმცროთ ფსიქიკური დაავადების სამკურნალოდ დანიშნული მედიკამენტის დოზა (გარდა იმ მედიკამენტებისა, რომლებიც ეპილეფსიის სამკურნალოდ გამოიყენება).

ფიზიკური დაავადების მკურნალობისას საჭიროა:

- მოვათავსოთ პიროვნება წყნარ გარემოში;
- დავამშვიდოთ, რადგანაც შეიძლება იგი შეშინებული იყოს;
- შევახსენოთ პიროვნებას, ვინ არის, სად იმყოფება, რა დროა და რა მოუვიდა მას;
- მივუჩინოთ მას ერთი მომვლელი (თუ ეს შესაძლებელია). ეს მას დაეხმარება, ნაკლებად დაბნეულად იგრძნოს თავი. თუ ექტონის მიჩენის საშუალება არ არსებობს, მისი მოვალეობა ოჯახის რომელიმე წევრმა უნდა იკისროს.

თუ პიროვნება ყოველივე ზემოთ ჩამოთვლილი პროცედურების შემდეგ მაინც აგრესიული და აჟიტირებულია, მას დასამშვიდებლად ჰალოპერიდოლის მსგავსი მედიკამენტი უნდა მივცეთ. გახსოვდეთ, რომ სედატიური მედიკამენტი პიროვნებას რაც შეიძლება მცირე დოზით უნდა მიეწოდოს.

როცა ადამიანი გამოჯანმრთელებას იწყებს, შეიძლება მას განმეორებითი კონსულტირება დასჭირდეს, რადგანაც არ ემახსოვრება, თუ რა გადახდა თავს.

შემდგომი ნაბიჯები

ჩვეულებრივ დელირიუმი ერთ კვირაზე მეტ ხანს არ გრძელდება. დელირიუმით დაავადებული ადამიანები ძალიან მალე გრძნობენ თავს უკეთ (ჩვეულებრივ, რამდენიმე დღეში).

გაესაუბრეთ პაციენტს და მისი ოჯახის წევრებს იმის შესახებ, თუ რა მოხდა, როდესაც პიროვნებამ პირველად იგრძნო ცუდად თავი. ეს თქვენ დაგეხმარებათ ადრეული გამაფრხილებელი ნიშნების დადგენასა და იმ გეგმის შემუშავებაში, რომელიც დაავადების პრევენციისთვისაა აუცილებელი.

დამხმარე ლიტერატურა

დელირიუმის შესახებ დამატებითი ინფორმაციის მოპოვებაში ნებისმიერი კარგი სამედიცინო სახელმძღვანელო დაგეხმარებათ.

5.2. ეპილეფსია

თავისი სამუშაოს შესასრულებლად ნებისმიერი ადამიანის ტვინი იყენებს მცირე რაოდენობით ელექტროობას. ეპილეფსია გამოწვეულია ტვინში ელექტროობის პათოლოგიური მოზღვავეებით. მოზღვავებული ელექტროობა ეპილეფსიურ გულყრას იწვევს.

როგორია ეპილეფსიის ძირითადი მახასიათებლები?

არსებობს სამი სახის გულყრა.

1. გენერალიზებული გულყრა.

ამ დროს ადამიანი გონებას კარგავს. გარდა ამისა, გენერალიზებული გულყრის დროს შესაძლებელია:

- პიროვნება დაეცეს
- მოიკენიტოს ენა (ეს ეპილეფსიისათვის ძალზე დამახასიათებელი მოვლენაა)
- სხეული გაუშეშდეს და კანკალი დაეწყოს
- თვალის კაკლები ზემოთ ჰქონდეს ატრიალებული
- პირზე ქაფი მოადგეს
- ადგილი ჰქონდეს უნებლიე შარდვას ან კუჭის მოქმედებას
- ტუჩები გაულურჯდეს და გაუფერმკრთალდეს
- გულყრის შემდეგ პიროვნებამ შეიძლება მოთენთილად და დაბნეულად იგრძნოს თავი და არ ახსოვდეს, რა მოხდა.

2. პარციალური გულყრა.

ამ დროს პიროვნება არ კარგავს გონებას, მაგრამ ვერ აცნობიერებს, თუ რა ხდება მის გარშემო.

პარციალური გულყრა შეიძლება ძნელი დასადგენი იყოს. პარციალური გულყრის დროს შესაძლებელია:

- პიროვნებას ჰქონდეს იმის განცდა, რომ რაღაც უცნაური ხდება. ამას **აურა** ეწოდება. შეიძლება გაუჩნდეს უჩვეულო შეგრძნებები მუცლის არეში. ან შესაძლებელია, რომ პიროვნებას უცნაური მხედველობითი, სმენითი თუ ყნოსვითი შეგრძნებები გაუჩნდეს;
- პიროვნებას შეიძლება სხეულის რომელიმე ნაწილის კონვულსიური მოძრაობები დაეწყოს;
- პიროვნება შეიძლება იმეორებდეს ერთსა და იმავე მოძრაობას;
- ზოგჯერ პარციალური გულყრა შეიძლება გენერალიზებულ გულყრაში გადაიზარდოს.

3. კონვერსიული გულყრა.

ზემოთ განხილული გულყრებისგან განსხვავებით, კონვერსიული გულყრა ტვინში ელექტროობის პათოლოგიური მოზღვავეებით არ არის გამოწვეული. მის გამომწვევ მიზეზს სტრესი წარმოადგენს. პიროვნება შეიძლება მიწაზე დაეცეს და კანკალი დაეწყოს, მაგრამ ამ დროს:

- მას არა აქვს ზემოთ განხილული ორი სახის ეპილეფსიისათვის დამახასიათებელი ყველა ნიშანი; კერძოდ, ენის მოკვნიტვა, უნებლიე შარდვა ან ტუჩების სილურჯე;
- პიროვნება არ კარგავს გონებას.

ვინ შეიძლება დაავადდეს ეპილეფსიით?

მსოფლიოში ყოველი ასი ადამიანიდან ერთი ეპილეფსიით არის დაავადებული. ადამიანებს ეპილეფსია მეტწილად დაახლოებით ოცდაათი წლის ასაკში ეწყებათ. ეს დაავადება უფრო მამაკაცებსა და გონებრივად ჩამორჩენილ ადამიანებს შორის არის გავრცელებული.

რა ითვლება ეპილეფსიის გამომწვევ მიზეზად?

უმეტეს შემთხვევაში ეპილეფსიის გამომწვევი მიზეზები უცნობია. თუმცა ეპილეფსიის გამომწვევი მიზეზებიდან მნიშვნელოვანია:

- ალკოჰოლური აბსტინენცია (არ უნდა გამოგრჩეთ!) ან აკრძალული ნარკოტიკების მიღებით გამოწვეული ინტოქსიკაცია.
- ინფექცია (ხშირად ეპილეფსია ადამიანის იმუნოდეფიციტის ვირუსით არის გამოწვეული. თუმცა ის სხვა სახის ინფექციამაც შეიძლება გამოიწვიოს).
- სხეულში მარილის ან შაქრის ზედმეტად დაბალი ან მაღალი შემცველობა.
- თავის ტვინის პრობლემები: სისხლჩაქცევა ან კიბო.
- დელირიუმი.

რა შეკითხვები უნდა დასვით შეფასებისას?

- ყველაზე უფრო მნიშვნელოვანია, გაესაუბროთ იმ ადამიანს, რომელიც გულყრას შეესწრო, რადგან თავად პიროვნებას შესაძლოა არაფერი ახსოვდეს. უნდა შეიქმნათ ნათელი წარმოდგენა იმის შესახებ, თუ რა მოხდა. თვითმხილველთან გასაუბრება დაგეხმარებათ დაადგინოთ, იყო თუ არა ეს ეპილეფსია და რა სახის გულყრასთან გაქვთ საქმე.
- გამოიკითხეთ, ჰქონდა თუ არა პიროვნებას ამ ბოლო დროს რაიმე ფიზიკური დაავადება. ეს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია, თუკი პაციენტის მდგომარეობა ბოლო ხანებში გაუარესდა.
- დაადგინეთ, რა რაოდენობის ალკოჰოლს იღებს პიროვნება, ან იღებს თუ არა რომელიმე აკრძალულ ნარკოტიკს. აგრეთვე დაადგინეთ, თუ როდის მიიღო მან ბოლოს ალკოჰოლი ან აკრძალული ნარკოტიკი.

რას უნდა მიაქციოთ ყურადღება და რა უნდა გააკეთოთ შეფასებისას?

- იმის დასადგენად, აქვს თუ არა პიროვნებას დელირიუმი, შეამოწმეთ, რამდენად დაბნეულია იგი.
- შეამოწმეთ პიროვნების ფიზიკური ჯანმრთელობა.
- თუ პიროვნებას სულ ახლახან ჰქონდა გულყრა, შეამოწმეთ სისხლში შაქრის შემცველობა (თუ ეს შესაძლებელია) და თუ დაბალია – დაუყოვნებლივ დაალევიანეთ ტკბილი სითხე.

ნებისმიერმა ადამიანმა, ვისაც პირველად ჰქონდა გულყრა, უნდა გაიაროს ფიზიკური შემოწმება უფროს მედპერსონალთან. ეს გასაკუთრებით მნიშვნელოვანია იმ ადამიანებისათვის, ვისაც გულყრა პირველად მაშინ დაემართათ, როდესაც უკვე ოცდაათ წელს იყვნენ გადაცილებულნი. ასეთ შემთხვევებში ეპილეფსია შეიძლება უფრო ფიზიკური დაავადებით იყოს გამოწვეული.

დარწმუნდით, რომ პიროვნებას ნამდვილად ჰქონდა გულყრა და მას უბრალოდ გული არ წასვლია

გულყრა განსხვავდება გულის წასვლისაგან.

- გულყრა მოულოდნელად იწყება, გულის წასვლა კი – თანდათანობით.
- გულყრის დროს ადამიანი ჩვეულებრივ რამდენიმე წუთით კარგავს გონებას, ხოლო გულის წასვლისას – რამდენიმე წამით.
- ენის მოკვნევა, უნებლიე შარდვა, კონვულსიური მოძრაობები და ტუჩების გალურჯება გულყრის მაჩვენებელია და არა გულის წასვლის.
- პიროვნება, რომელსაც გულყრა ჰქონდა, სულ ცოტა რამდენიმე წუთის განმავლობაში დაბნეულია და მომხდარის შესახებ არაფერი ახსოვს. ადამიანი, ვისაც გული წაუვიდა, მომენტალურად მოდის გონს და ოდნავი დაბნეულობა აღენიშნება.

თუ პიროვნებას ოდესმე გული წასვლია, ურჩიეთ, დიდი რაოდენობით სითხე მიიღოს და წოლისას ან ჯდომისას ფეხზე ნელა წამოდგეს. კარგი იქნება, თუ შესამოწმებლად ზოგადი პროფილის ექიმს მიმართავს.

რა უნდა გავაკეთოთ, როდესაც ადამიანს ეპილეფსიური გულყრა ემართება

- მოაშორეთ საგნები, რომლებმაც შეიძლება დააზიანოს პიროვნება. მაგალითად, მის ახლოს მდებარე მძიმე საგნები ან ელექტროხელსაწყოები;

- გადააბრუნეთ ისე, რომ გვერდულად იწვეს;
- მოაშორეთ ყველაფერი, რამაც შეიძლება სუნთქვა შეუკრას. მაგალითად, შეიძლება საჭმელი ჰქონდეს პირში (ფრთხილად იყავით, რომ არ გიკბინოთ);
- შესენით ქამარი ან ყელსახვევი (თუ უკეთია);
- ნუ ეცდებით მის გაკავებას;
- პირში არაფერი ჩაუდოთ. მაგალითად, საჭმელი, წყალი ან მედიკამენტი;
- დაიცადეთ ხუთი წუთი (უმეტეს შემთხვევაში გულყრა უფრო დიდხანს არ გრძელდება).

თუ გულყრა ხუთ წუთზე დიდხანს გრძელდება

- მიმართეთ ვინმეს სამედიცინო დახმარებისათვის (იმის გასარკვევად, თუ ვის უნდა მიმართოთ, იხილეთ ანტიკრიზისული გეგმა).
- თუ თქვენ მოსამზადებელი ტრენინგი გაქვთ გავლილი:
 1. ჩაუდგით საინტუბაციო მილი;
 2. გაუკეთეთ ვენაში 100 მგ თიამინი და დექსტროზის 50%-იანი ხსნარი;
 3. შემდეგ გაუკეთეთ ვენაში 10 მგ დიაზეპამი (ვალიუმი) ნელა, ორი წუთის განმავლობაში;
 4. მოიცადეთ ხუთი წუთი;
 5. თუ გულყრა ისევ გრძელდება, კიდევ ერთხელ გაუკეთეთ ვენაში 5მგ დიაზეპამის ინექცია;
 6. თუ გულყრა ამის შემდეგაც არ შეწყდება, განაგრძეთ 5მგ დიაზეპამის ინექცია ყოველ ხუთ წუთში ერთხელ, სანამ გულყრა არ შეწყდება (ანუ პიროვნება არ შეწყვეტს კანკალს) ან როდესაც უკვე 20 მგ დიაზეპამს გაუკეთებთ;
 7. თუ გულყრა 20 მგ დიაზეპამის ინექციის შემდეგაც გაგრძელდა, დატოვეთ ადამიანი გვერდზე მწოლარე და ექიმის რჩევას დაელოდეთ;
 8. ამ პერიოდის განმავლობაში აკონტროლეთ პიროვნების სუნთქვის სიხშირე. თუ თქვენ სხვა საქმიანობით (მაგ. მედიკამენტის მომზადებით) ხართ დაკავებული, ეს შეგიძლიათ სხვა პიროვნებას მიანდოთ. თუ სუნთქვის სიხშირე დაბალია (ნაკლები, ვიდრე 12 ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვა წუთში), შეწყვიტეთ დიაზეპამის ინექცია. დაელოდეთ ექიმის მოსვლას, სანამ დამატებით მედიკამენტს მისცემდეთ.

ჩაატარეთ სრული გამოკვლევა გულყრის დასრულების შემდეგ; ასევე მოიქეცით, თუკი ვინმე წარსულში გადატანილი გულყრის გამო გეჩვენათ.

ეპილეფსიის გრძელვადიანი მკურნალობა: მედიკამენტი (ბიოლოგიური მკურნალობა)

პირველი გულყრის დროს ჩვეულებრივ მედიკამენტის გამოყენება არ ხდება. მაგრამ თუ პიროვნებას ორჯერ ან უფრო ხშირად ემართება გენერალიზებული ან პარციალური გულყრა, მას გრძელვადიანი მედიკამენტური მკურნალობა ესაჭიროება. ეპილეფსიის სამკურნალოდ შემდეგ მედიკამენტებს იყენებენ: ნატრიუმის ვალპროატი, კარბამაზეპინი, ფენობარბიტალი და ფენიტოინი. ნატრიუმის ვალპროატი (თუ ის ხელმისაწვდომია) საუკეთესო მედიკამენტია გენერალიზებული ეპილეფსიის მკურნალობისათვის. ასევე ძალიან კარგი მედიკამენტია კარბამაზეპინი, რომელიც საუკეთესო საშუალებაა პარციალური ეპილეფსიის სამკურნალოდ. თითოეულ ამ მედიკამენტს სერიოზული შესაძლო გვერდითი მოვლენები გააჩნია (განსაკუთრებით ფენიტოინს).

მედიკამენტების გამოყენება არ ხდება ისტერიული/კონვერსიული გულყრის შემთხვევაში, რომელსაც სტრესი იწვევს. თუ თქვენ გგონიათ, რომ პიროვნებას ისტერიული/კონვერსიული გულყრა აქვს, რჩევისათვის კონსულტაცია უფროს კოლეგასთან გაიარეთ.

მედიკამენტები, რომლებიც ეპილეფსიის სამკურნალოდ გამოიყენება, რთული მექანიზმით ზემოქმედებენ ერთმანეთზე. ზოგჯერ ამან შეიძლება საშიში გვერდითი მოვლენები გამოიწვიოს. აქედან გამომდინარე, საუკეთესო ვარიანტია, რომ პიროვნებას შეძლებისდაგვარად მხოლოდ ერთი მედიკამენტით ვუმკურნალოთ. ანუ დავინყოთ ერთი მედიკამენტით და ნელ-ნელა გავუზარდოთ დოზა, სანამ მაქსიმალურ ზღვარს არ მივალწევთ. თუ ეს მედიკამენტი ვერ შველის გულყრას, დაიწყეთ მეორე ყველაზე უფრო შესაფერისი მედიკამენტის მიცემა. დაიწყეთ ყველაზე მცირე დოზით და მინიმუმ ექვსი კვირის

განმავლობაში თანდათანობით მოუხსენით პირველი მედიკამენტი. ამის შემდეგ შეიძლება ნელ-ნელა გავზარდოთ მეორე მედიკამენტის დოზა, სანამ მაქსიმალურ ზღვარს არ გაუტოლდება. ეპილევსიის სამკურნალოდ ორი მედიკამენტის კომბინირებულად მიღება მხოლოდ მაშინ შეიძლება ჩაითვალოს დასაშვებად, როდესაც ყველა მიზანშეწონილი მედიკამენტის მაქსიმალურ დოზას ცალ-ცალკე გამოცდით.

გახსოვდეთ, რომ ეპილევსიის სამკურნალო მედიკამენტები ძლიერი ზემოქმედების მქონე პრეპარატებია. ყოველთვის ეცადეთ, რაც შეიძლება მცირე დოზა გამოიყენოთ.

არასოდეს მისცეთ ეპილევსიით დაავადებულ პიროვნებას სხვა ფსიქიკური დაავადების სამკურნალო მედიკამენტი. მაგალითად, ანტიფსიქოზური პრეპარატები (ქლორ-პრომაზინი, ოლანზაპინი, ჰალოპერიდოლი, ტრიფლუპერაზინი) ან ანტიდეპრესანტები (ამიტრიპტილინი). ეს მედიკამენტები ეპილევსიით დაავადებული ადამიანს მდგომარეობას აუარესებს.

ეპილევსიის გრძელვადიანი მკურნალობა: საუბრით მკურნალობა (ფსიქოლოგიური მკურნალობა)

ეპილევსიური გულყრები პიროვნებასა და მის ახლობლებში შიშს იწვევს. ძალზე მნიშვნელოვანია, გარკვეული დრო დაუთმოთ მათთვის კონსულტაციების ჩატარებასა და მათ დამშვიდებას.

ეპილევსიის გრძელვადიანი მკურნალობა: ცხოვრების ხარისხის შეძლებისდაგვარად გაუმჯობესება (სოციალური მკურნალობა)

ეპილევსიით დაავადებულმა ადამიანებმა უნდა გააკეთონ შემდეგი:

1. ერთსა და იმავე დროს დაწვინებულ დასაძინებლად და გაიღვიძონ;
2. რეგულარულად მიიღონ საკვები;
3. რაც შეიძლება ნაკლებად მიიღონ ალკოჰოლი;
4. თავი აარიდონ ექსტრემალურ ფიზიკურ ვარჯიშს;
5. თავი აარიდონ ისეთ სიტუაციებს, რომლებმაც შეიძლება უეცარი ალგზნება ან სტრესი გამოიწვიოს;
6. მოერიდონ ყველაფერს, რამაც შეიძლება გულყრა გამოიწვიოს. მაგალითად, სინათლის ციმციმს.

ეპილევსიით დაავადებული ადამიანები სტიგმისაგან იტანჯებიან, ამან შესაძლოა მათ ნორმალურ ცხოვრებაში ხელი შეუშალოს. არსებობს გარკვეული ტიპის სამუშაო, რომლის შესრულებასაც ისინი, უსაფრთხოების დაცვის მოსაზრებით, ვერ შეძლებენ. მაგალითად, ტაქსის ტარება. თუმცა უმეტეს შემთხვევაში ისინი სამუშაოს კარგავენ იმის გამო, რომ მათ დამქირავებლებს ეპილევსიის ეპინიათ. ეპილევსიით დაავადებულ ადამიანებს შეუძლიათ სამუშაოს კარგად შესრულება. მნიშვნელოვანია, რომ მათ სამსახურის მოძებნაში დავეხმაროთ. ასევე უნდა დავეხმაროთ იმაში, რომ მათ ჩვეულებრივი ყოველდღიური რეჟიმით იცხოვრონ და მონაწილეობა მიიღონ ისეთ აქტივობებში, რომლებიც სიამოვნებას ანიჭებთ.

სასარგებლო იქნებოდა, პიროვნებას ენარმოებინა დღიური ან ჩაენიშნა, თუ როდის ჰქონდა გულყრა. ეს დაგეხმარებათ თქვენც და პიროვნებასაც იმის დადგენაში, თუ რამდენად ეფექტურია დანიშნული მედიკამენტის დოზა ან ხომ არ არის საჭირო მისი გაზრდა.

შემდგომი ნაბიჯები

მას შემდეგ, რაც გულყრა კონტროლს დაექვემდებარება, საჭიროა, რომ პიროვნებამ მედიკამენტი სულ მცირე ორი წლის ან უფრო ხანგრძლივი დროის განმავლობაში მიიღოს. წინააღმდეგ შემთხვევაში შესაძლებელია ეპილევსიამ კვლავ იჩინოს თავი. თუ პაციენტი ორი წლის განმავლობაში კარგად გრძნობს თავს, მაშინ მან ექიმთან უნდა გაიაროს კონსულტაცია მედიკამენტის მიღების თანდათანობით შეწყვეტის თაობაზე.

ეპილევსიით დაავადებული პიროვნებისათვის (გულყრების გამო) არ არის უსაფრთხო მანქანის ტარება, რთული აპარატურის მართვა ან მართო ცურვა. ეს შეიძლება თავად პიროვნების ან სხვა, უდანაშაულო ადამიანის სიკვდილის მიზეზი გახდეს! არ დაგავინწყდეთ პიროვნებისათვის ამ რჩევების მიცემა.

ეპილევსიის სამკურნალო მედიკამენტები ძლიერმოქმედი პრეპარატებია. ქალებმა, უნდა გამოიყენონ კონტრაცეპციული საშუალებები და არ დაფეხმძიმდნენ, სანამ ეპილევსიის სამკურნალო მედიკამენტებს იღებენ. გულყრამ ან მედიკამენტმა შეიძლება ზიანი მიაყენოს ნაყოფს. თუ მათ დაფეხმძიმება სურთ, რჩევისათვის ექიმს უნდა მიმართონ.

დამხმარე ლიტერატურა. Epilepsy Action-ს აქვს ვებგვერდი პროფესიონალების, მომვლელებისა და ეპილექსიით დაავადებული ადამიანებისთვის, საიდანაც შესაძლებელია მასალების ჩამოტვირთვა. დეტალებისათვის იხილეთ: www.epilepsy.org.uk

5.3. დემენცია

დემენცია არის მდგომარეობა, რომელიც გავლენას ახდენს ჩვენს უნარზე, გვახსოვდეს საგნები და მოვლენები, და წარმოადგენს ხანშიშესული ადამიანებისთვის ჩვეულებრივ დამახასიათებელი მეხსიერების შესუსტების მიძიმე შემთხვევას.

როგორია დემენციის ძირითადი მახასიათებლები?

- პიროვნებას ავიწყდება თავისი ახლობლების (მაგ. დის ან ძმის) სახელები.
- პიროვნებას გზა ებნევა ისეთ ადგილებში მოხვედრისას, რომლებიც მისთვის კარგად არის ნაცნობი.
- პიროვნება შეიძლება ღამით სახლიდან წავიდეს და იხეტილოს.
- პიროვნება ჩვეულებრივზე ხშირად ბრაზდება და ღიზიანდება.
- შეიძლება უცნაურად იქცეოდეს.
- ადამიანებმა, რომლებიც მას დიდი ხანია იცნობენ, შეიძლება ჩათვალონ, რომ პიროვნება შეცვლილია.
- დემენციით დაავადებული ადამიანი შეიძლება უმიზეზოდ იცინოდეს ან ტიროდეს.
- მან შეიძლება შეწყვიტოს იმის კეთება, რაც მანამდე სიამოვნებას გვრიდა.
- პიროვნებამ შეიძლება თქვას ისეთი რამ, რაც აზრს მოკლებულია.
- პიროვნება შეიძლება მისთვის არადამახასიათებლად მოიქცეს. მაგალითად, პიროვნებამ, რომელიც მთელი ცხოვრების მანძილზე სიმორცხვით გამოირჩეოდა, შეიძლება სექსზე ღიად დაიწყოს ლაპარაკი.

ეს ნიშნები დროთა განმავლობაში იჩენს თავს დემენციით დაავადებულ ადამიანებთან. დემენცია განსხვავდება დელირიუმისგან, რომლის დროსაც პიროვნება ძალიან სწრაფად იცვლება – დაბნეულად და უცნაურად იქცევა. ცვლილებები, რომლებიც დემენციის დროს ხდება, თვეებისა და წლების განმავლობაში მიმდინარეობს, მაშინ, როცა დელირიუმისათვის დამახასიათებელი ცვლილებები რამდენიმე საათში ან დღეში ვითარდება.

ვინ შეიძლება დაავადდეს დემენციით?

დემენცია ჩვეულებრივ 65 წელს გადაცილებული ადამიანების დაავადებაა. თუმცა ის უფრო ახალგაზდა ადამიანებსაც შეიძლება დაემართოს.

რა ითვლება დემენციის გამომწვევ მიზეზად?

- დემენციას უმეტეს შემთხვევაში ტვინის დაზიანებები იწვევს: მაგალითად, ინსულტი (სისხლჩაქცევა ან თრომბი), ინფექცია (მაგ. აივი) ან ალცჰაიმერის დაავადება (როდესაც ტვინის დაბერების ნორმალური პროცესი აჩქარებულია).
- ფარისებრი ჯირკვლის ფუნქციის დაქვეითება.
- წლების მანძილზე ალკოჰოლის გადაჭარბებულად მიღება.
- ისეთი ვიტამინების ნაკლებობა, როგორცაა ფოლიუმი ან ვიტამინი B12.

რა შეკითხვები უნდა დასვათ შეფასებისას?

- გაესაუბრეთ ადამიანებს, რომლებიც საქმეში არიან ჩახედულნი. დემენციით დაავადებული პიროვნება შეიძლება იმდენად დაბნეული იყოს, რომ ვერ შეძლოს ვითარების აღწერა.
- დაადგინეთ, რამდენი ხანია, რაც პიროვნებას ეს პრობლემა აქვს.
- დაადგინეთ, რა რაოდენობის ალკოჰოლს იღებს პიროვნება ან იღებს თუ არა ის აკრძალულ ნარკოტიკს.

- დაადგინეთ, როდის მიიღო მან ბოლოს ალკოჰოლი ან აკრძალული ნარკოტიკი.

რას უნდა მიაქციოთ ყურადღება და რა უნდა გააკეთოთ შეფასებისას?

- დაადგინეთ, ხომ არ არის პიროვნება დაბნეული, და შეამოწმეთ მისი ფიზიკური ჯანმრთელობა.
- შეამოწმეთ პიროვნების მხედველობა და სმენა. ხშირად ხანშიშესულმა ადამიანებმა, ვისაც მხედველობის და სმენის პრობლემები აქვთ, შეიძლება ისეთი შთაბეჭდილება დატოვონ, რომ დემენციით არიან დაავადებულნი. თუ თქვენ ფიქრობთ, რომ პიროვნებას მხედველობის ან სმენის პრობლემა აქვს, გააგზავნეთ იგი სპეციალისტთან.

თუ თქვენ ეჭვი გაქვთ, რომ პიროვნება დემენციით არის დაავადებული, იგი აუცილებლად უნდა ნახოს ექიმმა ან ჯანმრთელობის სფეროში მომუშავე იმ ადამიანმა, რომელსაც შეუძლია დაადგინოს, ხომ არ არის გამოწვეული დემენცია ფიზიკური დაავადებით. თქვენ აგრეთვე უნდა მიმართოთ უფროს კოლეგას, რათა მან მოინახულოს ავადმყოფი და თქვენ მიერ დასმული დიაგნოზი დაადასტუროს. ეს აუცილებელია, რადგან ხანშიშესულ ადამიანებთან დემენცია და დეპრესია ზოგჯერ ძალიან წააგავს ერთმანეთს. დეპრესია ბევრად უფრო მსუბუქი ფორმის ფსიქიკური დაავადებაა, ვიდრე დემენცია, და თქვენ დარწმუნებული უნდა იყოთ, რომ სწორედ იმ დაავადებას მკურნალობთ, რომელიც პიროვნებას აქვს.

დემენციის მკურნალობა: მედიკამენტები (ბიოლოგიური მკურნალობა)

მედიკამენტები უნდა გამოვიყენოთ მაშინ, როდესაც დადგენილია, რომ დემენცია ფიზიკური დაავადებითაა გამოწვეული. ფიზიკური დაავადების სწორად მკურნალობა დემენციით დაავადებული ადამიანის მდგომარეობას გააუმჯობესებს. თუ დემენცია ფიზიკური დაავადებით არ არის გამოწვეული, მაქსიმალურად უნდა ეცადოთ, თავი აარიდოთ პიროვნებისათვის მედიკამენტის მიცემას, რადგანაც დემენციით დაავადებული ადამიანები ხშირად ძალზე სუსტად გრძნობენ თავს. ეს იმას ნიშნავს, რომ მედიკამენტმა შეიძლება ბევრი ისეთი გვერდითი მოვლენა გამოიწვიოს, როგორცაა, მაგალითად, თავბრუსხვევა, რაც, თავის მხრივ, შეიძლება ადამიანის დაცემის მიზეზი გახდეს.

თუ დემენციით დაავადებული პიროვნება მეტისმეტად ეჭვიანი, გაბრაზებული ან აჟიტირებულია:

- ეცადეთ, მისი ყურადღება სხვა რამეზე გადაიტანოთ.
- ეცადეთ დაადგინოთ, თუ რა ინვეს მის გულსწყრომას, რათა მომავალში თავდან აიცილოთ იგი.

თუ ზემოთ ჩამოთვლილი აქტივობები შედეგს არ იძლევა, თქვენ მოგიწევთ ისეთი მედიკამენტის დანიშვნა (მცირე დოზით), როგორცაა ჰალოპერიდოლი. როგორც კი პიროვნება დამშვიდდება, შეწყვიტეთ ამ ნაშლის მიცემა. ზოგჯერ იმისთვის, რომ მშვიდად იყვნენ, დემენციით დაავადებულ ადამიანებს ჰალოპერიდოლის მიღება ყოველდღიურად ჭირდებათ. თუმცა ეს უკიდრეს შემთხვევაში უნდა მოხდეს. თქვენ რეგულარულად უნდა დააკვირდეთ, თუ როგორ გრძნობს პიროვნება თავს მედიკამენტის გარეშე და, თუკი მისი მდგომარეობა დამაკმაყოფილებელია, შეუწყვიტეთ ჰალოპერიდოლის მიცემა.

დემენციის მკურნალობა: საუბრით მკურნალობა (ფსიქოლოგიური მკურნალობა)

დემენციით დაავადებული ადამიანები შეიძლება ძალზე დაბნეული და შეშინებული იყვნენ თავიანთი მდგომარეობის გამო. კონსულტირების პროცესი დამამშვიდებლად მოქმედებს ასეთ ადამიანებზე. მათ მიმართ თბილი და ემპათიური დამოკიდებულება გამოამყლავნეთ ყოველთვის, როდესაც ეს შესაძლებელია. ილაპარაკეთ ნელა და გარკვევით. თუ დემენციით დაავადებული ადამიანი ვერ იგებს, რას ეუბნებით, მარტივი სიტყვები და ფრაზები გამოიყენეთ.

დემენციის მკურნალობა: ცხოვრების ხარისხის მაქსიმალურად გაუმჯობესება (სოციალური მკურნალობა)

ძალზე მნიშვნელოვანია, დავეხმაროთ პიროვნებასა და მისი ოჯახის წევრებს, მაქსიმალურად გაიუმჯობესონ ცხოვრების ხარისხი. შეიმუშავეთ მათთვის დღის განრიგი. მოიფიქრეთ და განიხილეთ ის დავალებები, რომლის შესრულებასაც პიროვნება ყოველდღიურად შეძლებს. ასეთი დავალებები მარტივი უნდა იყოს. საშუალება მიეცით პიროვნებას, რამდენადაც შესაძლებელია, დამოუკიდებლად შეასრულოს ისინი.

დაფიქრდით, რა გზით შეიძლება მიაღწიოთ იმას, რომ დემენციით დაავადებულმა ადამიანმა უეჭველად შეასრულოს ქვემოთ ჩამოთვლილი ქმედებები:

- ყოველდღე დაწვეს დასაძინებლად და გაიღვიძოს ერთსა და იმავე დროს;
- ყოველდღე დაიბანოს და ჩაიცვას;
- რეგულარულად და სათანადოდ ისარგებლოს ტუალეტით;
- დღის ბოლოს არ მიიღოს ბევრი სითხე, რათა თავიდან აიცილოს საწოლში ჩასველება;
- მოახერხოს საკვების მიღება და რეგულარულად იკვებოს. მაგალითად, შეიძლება საჭირო გახდეს საჭმლის პატარ-პატარა ლუკმებად დაჭრა.

დემენციით დაავადებული პიროვნების დასახმარებლად, იმისთვის რომ მან ნაკლებად დაბნეულად და უფრო დაცულად იგრძნოს თავი, ოჯახის წევრებს შეუძლიათ შემდეგი ზომების მიღება:

- უზრუნველყონ, რომ პიროვნებას რეგულარულად ჩაუტარდეს მხედველობის შემოწმება;
- გააკრან ნიშნები ყოველი ოთახის კარზე, რათა პიროვნებამ იცოდეს, სად მიდის;
- ყოველდღიურად გამოაკრან ფურცელი, რომელზეც აღნიშნული იქნება იმჟამინდელი თარიღი და კვირის დღე. თუ პიროვნებამ კითხვა არ იცის, რეგულარულად შეახსენონ მას კვირის დღე და თარიღი;
- გაუკეთონ პიროვნებას სამაჯური, რომელზეც დაწერილი იქნება მისი სახელი, მისამართი და ოჯახის წევრების ტელეფონის ნომერები. მას შეუძლია, დახედოს სამაჯურს, თუ დაიკარგება და ვერ გაიხსენებს, სად ცხოვრობს. ოჯახის წევრებს ასევე შეუძლიათ, ეს მონაცემები ფურცელზე დაუწერონ;
- თუ დემენციით დაავადებული პიროვნება ხშირად იკარგება, ჩაკეტონ სახლის კარი.
- შეინახონ მედიკამენტები უსაფრთხო ადგილას და თავად მისცენ ხოლმე სათანადო დროს და სათანადო დოზით;
- ეს იმისთვის არის საჭირო, რომ პაციენტს არ დაავწყდეს მედიკამენტების მიღება ან პირიქით, ზედმეტი წამალი არ მიიღოს.

შემდგომი ნაბიჯები

ზოგჯერ დემენცია ფიზიკური დაავადებით არის გამოწვეული. ასეთ დროს ფიზიკური დაავადების მკურნალობისას დემენციით დაავადებული ადამიანის მდგომარეობა უმჯობესდება. თუმცა, უმეტეს შემთხვევებში, დემენციით დაავადებულის მდგომარეობა თანდათანობით მძიმდება და მისი გარდაცვალებით მთავრდება. ამ დაავადების პროგრესირების გარკვეულ ეტაპზე პიროვნებამ შეიძლება საერთოდ ვერ შეძლოს საწოლიდან ადგომა ან საკუთარი თავის მოვლა. ეს შეიძლება დაავადების დაწყებიდან ხუთი-ათი წლის შემდეგ მოხდეს. მნიშვნელოვანია, რომ თქვენ გულწრფელები იყოთ ოჯახის წევრებთან ურთიერთობისას, რათა მათ მომავალის დაგეგმვა შეძლონ.

მიუხედავად იმისა, რომ დემენცია ძალზე მძიმე დაავადებაა, ოჯახის წევრებსათვის სასარგებლო იქნებოდა იმის ცოდნა, თუ რატომ იქცევა ადამიანი ასე უცნაურად (იმიტომ, რომ სერიოზული ფსიქიკური დაავადება აქვს და არა იმიტომ, რომ ცუდი ადამიანია). მნიშვნელოვანია, რომ დემენციით დაავადებულმა პიროვნებამ და მისი ოჯახის წევრებმა ერთად გატარებული დროით ისიამოვნონ.

დამხმარე ლიტერატურა.

ალცჰაიმერის საზოგადოებას (გაერთიანებული სამეფო) აქვს ვებგვერდი პროფესიონალების, მომვლელებისა და დემენციით დაავადებული ადამიანებისთვის. იხილეთ ამ ორგანიზაციის ვებგვერდი: www.alzheimers.org

ასევე შეგიძლიათ იხილოთ ფსიქიატრთა სამეფო კოლეჯის ვებგვერდი, რომელიც გვანვდის ინფორმაციას დემენციისა და მესხიერებასთან დაკავშირებული სხვა პრობლემების შესახებ: www.rcpsych.ac.uk/mentalhealthinformatinon.aspx