

**Росен беше добро дете. Завърши елитна гимназия с отличие, спечели стипендия и замина да учи в чужбина. Той имаше красива приятелка. Двата мечтаеха за пищна сватба, кокетен дом и две деца. На 23 години Росен получи първата криза. Психичната болест отне първо неговите перспективи за образование и кариера, след това приятелите, мечтите, а накрая и живота му. Приблизително 30-40% от хората, страдащи от шизофрения, правят опит за самоубийство. Един на всеки 10 успява. Росен беше един от тях. Днес той щеше да е на 27.**

- Защо Росен се разболя? Какво причинява психичната болест?

- Науката не може да даде еднозначен отговор.

- Можеше ли днес Росен да е сред нас?

- Може би, да. Разпознаването на знаците, предизвестяващи разгръщането на болестта, помага на страдащите да вземат мерки и да се подготвят за предстоящата борба.

## **ПРОДРОМ**

Терминът „продром“ произхожда от гръцката дума „prodromos“, която означава „предшественик на събитие“. В медицината продромът се отнася до ранните симптоми и знаци на болест, които са предвестник на характерните разгърнати признаци на тежката болест. Например, продромите при гребната шарка продължават от три до четири дни, като се характеризират с висока температура, хрема, конюнктивит и кашлица. Едва след това се появява характерният обрив, който позволява да се установи точната диагноза.

Шизофренията често започва развитието си през пубертета – период на много бързи физически, емоционални и социални промени. Една от трудностите при разпознаването на ранните предупредителни сигнали на болестта, е лесното им объркване с някои типични черти на юношеското поведение. Няма лесен начин да се прокара разделителната линия, всичко е въпрос на степен. Членовете на семействата разказват за различни

преживявания. Някои имат чувството, че тяхното дете, съпруг или брат/сестра просто преминават през лош житейски период, поради което реагират с промяна в настроението и поведението – свръхпотребна на наркотици или алкохол. Други не могат да си обяснят промяната в поведението с определени житейски събития. При всички случаи, обаче, ако имате някакви съмнения, най-добре е да потърсите консултация с обучен здравен специалист.

## **НАЙ-ЧЕСТО НАБЛЮДАВАНИТЕ СИГНАЛИ**

- Необяснима промяна на някои основни черти на характера
- Влошаване на взаимоотношенията с връстниците и роднините; социална изолация, отгръпване и подозрителност към другите
- Влошаване на личната хигиена и занемаряване на грижите за външния вид
- Празен и лишен от изражение поглед
- Неспособност да се дава израз на радост или тъга; неспособност за плач или обратното – плачене без видим повод или неуместен смях
- Прекомерна умора или сънливост, или неспособност за нормален сън през нощта
- Депресивно настроение (интензивно и непрекъснато)
- Неспособност за концентрация или трудности при справянето с гребни проблеми
- Безразличие, демонстрирано даже при много важни ситуации
- Изпадане от различни дейности (и от живота като цяло)
- Влошаване на училищните или спортните постижения
- Неочаквана враждебност
- Хиперактивност или бездействие, или колебание между двете
- Извънредна религиозност или свързваемост с окултни теми
- Злоупотреба с алкохол или наркотици

- Разсеяност (склонност към забравяне) и загуба на ценни вещи
- Пътни инциденти
- Необичайна чувствителност към сензорни стимули (шумове, светлини, цветовете)
- Променено усещане за мирис и вкус
- Извънредна зависимост от одобрението на семейството или връстниците
- Забележима и бърза загуба на тегло
- Опити за бягство от гома; чести премествания на ново място или пътувания на автостоп
- Много писателстване без очевиден смисъл
- Ирационални изказвания
- Странни движения, причудливи пози
- Отказ за докосване на предмети или хора
- Бръснене на главата или премахване на окосмяването по тялото без рационална мотивация
- Нанасяне на порязвания по собственото тяло; заплахи за себеувреждане
- Провокативно поведение
- Необичайна употреба на гуми или структури на речта
- Чувствителност и раздразнителност при докосване от други хора
- Цялостна необяснима промяна в поведението-постепенна и подмолна, или рязка и драматична

Нито един от тези сигнали сам по себе си не е показателен за наличието на психична болест. Все пак, натрупаният опит показва, че е добре да се потърси помощ от здравен специалист, ако няколко от посочените признаци са налице.

Нуждата от такава помощ е наложителна също, ако наблюдаваната забележима промяна в поведението, е с продължителност поне няколко седмици.

Много родители отбелязват отсъствието на последователност и логика в изразяването на мислите по време на разговор. Други са забелязали, че роднините им започват да говорят на висок глас с хора, които не присъстват в стаята.

Млад мъж е започнал сериозно проучване на всички религии и култове. Друг такъв пък, започнал да изключва всички транзистори, защото бил убеден, че получава послания през тях. В някои случаи разболяващите се чупят кредитните си карти, късат свидетелството си за раждане и семейните снимки. В много от примерите са очевидни признаците на параноя.

В крайна сметка, хората стигат до момент, в който повече не могат да понесат тези разлики в поведението. Мнозина споделят за силно объркване, което са преживели през този период, както и за чувства на страх, неприязън или дори гняв срещу човека, гържащ се толкова странно.

Не е нужно да се чака напрежението да достигне такива екстремни нива. Трябва да се потърси помощ от семейния лекар или от друг надежден специалист. Важно е да се помни, че рано поставената диагноза е предпоставка за своевременно започване на подходящо лечение, което на свой ред е предпоставка за пълноценно възстановяване.

Дали, ако разпознаем ранните признаци за наближаваща тежка психична болест и започнем своевременно лечение, ще предотвратим развитието на болестта? Дали, ако човекът не се разболее, това ще се дължи на ранните превантивни мерки или просто на него не му е било писано да се разболее? Не знаем. Това, което знаем, е, че ако беше получил адекватна и навременна подкрепа, Росен щеше да има по-голям шанс да живее.

Когато залогът е човешки живот, всяко едно средство е смислено.

**Проектът се реализира със съдействието на Европейския Съюз, по програма ФАР от „Глобална инициатива в психиатрията“ София**



**„ГЛОБАЛНА ИНИЦИАТИВА В ПСИХИАТРИЯТА – СОФИЯ“**

Адрес: София 1000, ул. „Мальовица“ № 1  
Тел.: 987 78 75  
Факс: 980 93 68  
E-mail: sofia@gip-global.org

Лице за контакт:  
Гергана Георгиева, ръководител проект  
Работно време:  
от понеделник до петък – 10-18 часа

**Услугите по програмите към проекта са безплатни**

Настоящата публикация е изготвена със съдействието на Европейския съюз. Отговорност за нейното съдържание носи единствено

„Глобална инициатива в психиатрията – София“ и при никакви обстоятелства не може да се разглежда като отразяваща позицията на Европейския съюз.



**ПРОЕКТ „ИЗГРАЖДАНЕ НА КОМПЛЕКС ЗА ПСИХИЧНО-ЗДРАВНИ УСЛУГИ В ОБЩНОСТТА ГРАД СОФИЯ“**

ФИНАНСИРАН ОТ МИНИСТЕРСТВО НА ТРУДА И СОЦИАЛНАТА ПОЛИТИКА  
ДИРЕКЦИЯ „ЕВРОПЕЙСКИ ФОНДОВЕ  
МЕЖДУНАРОДНИ ПРОГРАМИ И ПРОЕКТИ“  
ПРОГРАМА ФАР  
ДОГОВОР № ВГ 2005/017-353.01.02-3.59



## **Ранни предвестници на психичната болест (Програми)**



Художник: Любов Топева

Проект “Изграждане на комплекс за психично-здравни услуги : „Глобална инициатива в психиатрията“ – София” в партньорство със „Сдружение за развитие на психосоциалната рехабилитация в България”, Амбулатория за психично здраве “Адаптация”, Столична община – район „Слатина”, Югозападен университет в Благоевград, Сдружение на близки на хора с психични заболявания „Общество Адаптация”