
Spis treści

WSTĘP	XIII
Przedmowa	XVII
Jak korzystać z tej książki	XVIII
Podziękowania	XX
CZEŚĆ I. Wprowadzenie	1
1. Ogólny przegląd schizofrenii	3
Co to jest schizofrenia	5
Powszechne mity	7
Podstawowe fakty dotyczące schizofrenii	10
Przyczyny schizofrenii	22
Model schizofrenii odwołujący się do podatności na stres	30
Leczenie	33
2. Diagnozowanie a symptomy	36
Systemy diagnostyczne	37
Stawianie diagnozy psychiatrycznej	38
Zaburzenia należące do spektrum schizofrenii	42
Symptomy schizofrenii	45
Zrozumienie doznań twojego bliźniego	57
Zrozumienie wpływu symptomów na twoją osobę	58
Odróżnienie schizofrenii od zaburzeń nastroju	60

CZEŚĆ II. Zapobieganie nawrotom choroby	66
3. Leki	67
Krótka historia leków przeciwpsychotycznych	68
Działanie leków przeciwpsychotycznych	70
Jak zażywa się leki przeciwpsychotyczne	71
Rodzaje leków przeciwpsychotycznych	72
Jak działają leki przeciwpsychotyczne	86
Inne sposoby leczenia stosowane w schizofrenii	87
Dyscyplina w kuracji farmakologicznej	94
Ocena jakości leczenia farmakologicznego	108
Starania o lepsze leczenie farmakologiczne	113
Najczęściej stawiane pytania dotyczące leków przeciwpsychotycznych	115
4. Wczesne sygnały świadczące o nawrocie choroby	118
Rozpoznanie wczesnych sygnałów ostrzegawczych	119
Reakcja na wczesne sygnały ostrzegawcze	125
Przygotowanie planu działania na wypadek pojawienia się wczesnych sygnałów ostrzegawczych	131
Jeśli mieszkasz samotnie z chorym	137
5. Zasoby tkwiące w środowisku	145
Środowiskowe ośrodki zdrowia psychicznego	146
Usługi prywatne	153
Pomoc finansowa i ubezpieczenie	154
Uzyskiwanie pomocy od powołanych do tego instytucji	159
CZEŚĆ III. Tworzenie wspierającego środowiska	163
6. Komunikacja	165

Zasady efektywnej komunikacji z chorym krew- nym	170
Rozwiązywanie konfliktów	173
Najczęstsze pułapki w efektywnej komunikacji	177
7. Rozwiązywanie problemów	179
Style rozwiązywania problemów	180
Efektywne rozwiązywanie problemów – wskazówki	183
Metoda rozwiązywania problemów krok po kroku	189
8. Radzenie sobie ze stresem	202
Identyfikowanie źródeł stresu	203
Rozpoznawanie wskaźników stresu	206
Pokonywanie stresu	207
9. Ustalanie zasad życia domowego	218
Wartość jasno formułowanych zasad	219
Problemy szczególne	222
Ustalanie zasad życia domowego w twojej rodzinie	230
Podporządkowanie się zasadom obowiązują- cym w domu	236
Podstawowe prawa opiekunów	239
CZEŚĆ IV. Problemy szczególne	242
10. Trwałe symptomy pozytywne i negatywne	243
Radzenie sobie z symptomami pozytywnymi . .	244
Radzenie sobie z symptomami negatywnymi .	266
11. Depresja i lęk	285
Depresja w schizofrenii	286
Radzenie sobie z własną depresją	304
Lęk w schizofrenii	307
Radzenie sobie z własnym lękiem	319

12. Nadużywanie alkoholu i innych substancji uzależniających	322
Zakres problemu	323
Charakterystyka nadużywania środków chemicznych w schizofrenii	327
Rozpoznanie uzależnienia u osoby bliskiej	331
Zrozumienie przyczyn nadużywania środków chemicznych przez twojego bliskiego	334
Jak możesz pomóc	339
Jak mogą pomóc specjaliści	356
Jak pomóc sobie samemu	360
13. Zapobieganie i reakcja na kryzys	362
Zapobieganie kryzysom	364
Radzenie sobie z kryzysem	367
Wyciąganie wniosków z minionych kryzysów	371
Leczenie wbrew woli pacjenta	375
Reagowanie na przemoc i zachowania destrukcyjne	378
Reagowanie na myśli i próby samobójcze	382
CZEŚĆ V. Patrząc w przyszłość	389
14. Podnoszenie jakości życia	391
Kontakty społeczne	394
Aktywność zawodowa	406
Miejsce zamieszkania	412
15. Rodzeństwo	418
Doświadczenia zdrowego rodzeństwa	419
Typowe reakcje rodzeństwa na chorobę brata lub siostry	421
Wpływ choroby na życie rodzeństwa	424
Postępowanie w obliczu choroby rodzeństwa	427
Jak rodzice mogą pomóc swoim zdrowym dzieciom	431
Specyficzne niepokoje zdrowego rodzeństwa	434
16. Planowanie przyszłości chorej osoby	437

Rozpoznanie potrzeb twojego bliskiego	438
Włączenie innych członków rodziny w proces planowania	441
Stosowanie technik rozwiązywania problemów w celu zaplanowania przyszłości	444
Specjalne zagadnienia związane z planowa- niem przyszłości	451
Optymalizacja niezależności chorej osoby . . .	456
Od wydawcy polskiego	460