

Che cos'è la psicosi?

Il termine psicosi viene usato per descrivere i disturbi che influiscono sulle funzioni mentali, con conseguente perdita del rapporto con la realtà. Se una persona ha un disturbo simile si dice che abbia sofferto di un episodio psicotico.

La psicosi è molto comune e si riscontra prevalentemente nei giovani. Gli episodi psicotici colpiscono 3 giovani su 100 per cui è una malattia molto più comune del diabete. La maggior parte dei giovani si rimette completamente.

La psicosi può colpire chiunque ed è curabile come qualsiasi altra malattia.

Quali sono i sintomi?

La psicosi può portare a cambiamenti dell'umore e delle funzioni mentali ed all'insorgere di idee anormali, per cui è molto difficile capire lo stato d'animo in cui si trova il paziente.

Per poter capire la psicosi è utile raggruppare insieme i sintomi più caratteristici.

Confusione delle funzioni mentali

Le funzioni mentali relative alla vita di tutti i giorni diventano confuse o non seguono una successione logica. La persona si esprime con frasi poco chiare o che non hanno alcun senso ed ha difficoltà a concentrarsi, a seguire una conversazione o a ricordarsi le cose. Le sue funzioni mentali par che siano molto rapide o molto lente.

Convinzioni false

La persona che soffre di un episodio psicotico è comune che abbia convinzioni false, tali convinzioni prendono il nome di illusioni. Essa è convinta che le sue illusioni siano vere al punto che anche il discorso più logico non riesce a farle cambiare idea. Per esempio potrebbe essere convinta che le automobili parcheggiate normalmente per strada siano automobili della polizia che la tengono sotto sorveglianza.

Allucinazioni

La persona che si trova in uno stato di psicosi vede, sente, odora o prova cose che in realtà effettivamente non esistono. Per esempio potrebbe udire voci che nessun altro riesce ad udire o potrebbe vedere cose inesistenti. Le cose potrebbero avere un sapore o un odore come se fossero avariate o addirittura avvelenate.

Cambiamenti emotivi

Lo stato emotivo della persona che soffre di psicosi potrebbe cambiare senza un motivo apparente. Per esempio potrebbe sentirsi strana ed esclusa dalla realtà e potrebbe percepire il mondo che la circonda in maniera lontana ed astratta. Gli sbalzi di umore

sono comuni per cui potrebbe sentirsi insolitamente eccitata o depressa oppure potrebbe chiudersi in se stessa o comportarsi freddamente nei confronti degli altri.

Cambiamenti comportamentali

L'individuo che soffre di psicosi si comporta in modo diverso dal solito. Può essere estremamente attivo o letargico oppure può rimanere tutto il giorno senza far niente. Talvolta ride quando non è il caso o va in collera oppure è sconvolto senza una causa apparente. Spesso i cambiamenti comportamentali sono correlati ai sintomi sopra descritti. Per esempio una persona che crede di essere in pericolo potrebbe chiamare la polizia mentre un'altra che crede di essere Gesù Cristo potrebbe mettersi a predicare tutto il giorno all'angolo di una strada. C'è chi smette di mangiare perchè si preoccupa che il cibo sia avvelenato o non riesce a dormire perchè ha paura di qualcosa.

I sintomi variano da una persona all'altra e potrebbero cambiare col tempo.

Che cosa si intende per "Primo-Episodio di Psicosi?"

Il primo episodio di psicosi si riferisce alla prima volta in cui una persona mostra sintomi psicotici oppure soffre di un episodio psicotico. Chi soffre di un episodio psicotico per la prima volta non si rende conto di quello che gli sta accadendo. I sintomi potrebbero essere estremamente tormentosi e completamente sconosciuti e potrebbero lasciarlo in uno stato di confusione e di angoscia che potrebbe aumentare, a causa dei negativi miti e stereotipi sulle malattie mentali che sono ancora molto comuni nell'ambito della comunità.

L'episodio psicotico avviene in tre fasi, la durata delle quali differisce da una persona all'altra.

Fase 1: Prodromo

I primi segni sono vaghi e poco visibili. Potrebbero esserci dei cambiamenti nel modo in cui la persona descrive le sue emozioni, pensieri e percezioni.

Fase 2: Acuta

La persona accusa chiaramente sintomi psicotici, quali allucinazioni, illusioni o confusione delle funzioni mentali.

Fase 3: Ricupero

La psicosi è curabile e la maggior parte delle persone si rimette. La fase di ricupero varia da una persona all'altra.

I pazienti che soffrono di un "primo episodio psicotico" guariscono, ed in molti casi questi episodi non si ripetono mai più.

Quali sono i vari tipi di psicosi?

La psicosi si manifesta in modo diverso da un individuo all'altro, per cui nelle prime fasi è preferibile non dare alla malattia una definizione o un nome specifico.

Tuttavia, nei casi in cui un individuo soffre di una psicosi, generalmente viene stilata una diagnosi. Per diagnosi si intende l'identificazione di una malattia in base ai sintomi. La diagnosi dipende dall'origine della malattia e dalla durata dei sintomi. Quando qualcuno soffre di un episodio psicotico per la prima volta, è particolarmente difficile diagnosticare di che tipo di psicosi si tratta in quanto molti dei fattori che determinano la definizione della malattia sono poco chiari. Ciononostante, è utile conoscere alcune delle definizioni che potresti sentire.

Psicosi - provocata da droghe

L'uso di droghe e di alcol o l'astinenza da droghe o da alcol può essere associato alla manifestazione di sintomi psicotici. Talvolta tali sintomi si risolvono rapidamente a mano a mano che gli effetti di tali sostanze vanno dissipandosi. In altri casi, la malattia potrebbe durare più a lungo, ma trae sempre origine dalla psicosi-provocata da droghe.

Psicosi organica

A volte i sintomi psicotici potrebbero manifestarsi dopo una lesione cerebrale o dopo una malattia fisica che incide sulla funzione cerebrale, come per esempio l'encefalite, l'AIDS o un tumore. Di solito sono anche presenti altri sintomi es. problemi della memoria e confusione mentale.

Psicosi reattiva di breve durata

I sintomi psicotici insorgono all'improvviso come reazione ad un forte stress per esempio una morte in famiglia o un cambiamento di circostanze. I sintomi possono essere gravi, ma il paziente si rimette rapidamente nel giro di pochi giorni.

Disturbo illusorio

Il problema principale di questa malattia consiste nell'aver forti convinzioni in cose che non sono vere.

Schizofrenia

La schizofrenia si riferisce ad una malattia psicotica nella quale i sintomi o i cambiamenti comportamentali perdurano da un periodo di circa sei mesi. I sintomi e la durata della malattia differiscono da un individuo all'altro. Contrariamente a quanto si credeva in passato, molte persone che soffrono di schizofrenia conducono una vita felice e piena di soddisfazioni e molte guariscono completamente.

Disturbo schizofreniforme

Il disturbo schizofreniforme è simile alla schizofrenia, tranne che i sintomi durano da meno di sei mesi.

Disturbo bipolare (crisi maniaco depressiva)

Nel disturbo bipolare, la psicosi si manifesta come parte di un'alterazione generale dell'umore, per cui il paziente va incontro a crisi depressive o a crisi maniacali. Quando i sintomi psicotici sono presenti, essi tendono a corrispondere all'umore del paziente. Per esempio se è depresso potrebbe sentire voci che gli dicono di suicidarsi, mentre se è allegro

eccitato potrebbe credersi speciale e di poter compiere grandi imprese.

Disturbo schizoaffettivo

Questa diagnosi viene effettuata nei casi in cui il paziente mostri consecutivamente e simultaneamente i sintomi di un'alterazione dell'umore (es. crisi depressiva o maniacale) ed i sintomi della psicosi. In sintesi il quadro clinico non è tipico di un'alterazione dell'umore o della schizofrenia.

Depressione psicotica

Una grave forma di depressione accompagnata da sintomi psicotici, ma priva di crisi maniacali, caratteristica questa che la distingue dal disturbo bipolare.

Quali sono le cause della psicosi?

Esistono numerose teorie sulle cause della psicosi, ma prima di poter raggiungere una conclusione definitiva bisogna condurre ancora molti studi di ricerca.

La scienza medica ci dice che la psicosi è causata da un insieme di fattori biologici che creano una vulnerabilità che dà luogo a sintomi psicotici durante l'adolescenza o la prima giovinezza. Questi sintomi spesso emergono negli individui vulnerabili come reazione a tensioni emotive, abuso di droghe o cambiamenti sociali. Alcuni fattori potrebbero essere più o meno importanti in una persona che in un'altra.

Nel primo episodio di psicosi, le cause sono particolarmente poco chiare. È quindi necessario che il paziente si sottoponga ad una visita completa per escludere che ci siano problemi di carattere medico e per poter stilare una diagnosi il più precisa possibile. Questo generalmente coinvolge test di ambulatorio ed un'intervista dettagliata con uno specialista di malattie mentali. La psicosi ha molte forme.

Il decorso e l'esito della malattia varia da una persona all'altra.

Ulteriori informazioni

Altri fogli informazioni sono:

- **Rimettersi dalla psicosi - Foglio Informazioni No 2**
- **Chiedere aiuto al più presto - Foglio Informazioni No 3**
- **Come posso aiutare qualcuno che soffre di psicosi? - Foglio Informazioni No 4**

e sono disponibili rivolgendosi a:

The Coordinator
EPPIC Statewide Services
Locked Bag 10
Parkville Victoria 3052
Facsimile: (03) 9342 2941

I fogli informazioni della EPPIC si possono scaricare collegandosi al sito internet della EPPIC www.eppic.org.au e si possono distribuire liberamente senza fare modiche.

Rimettersi dalla psicosi

A volte la persona che mostra sintomi psicotici non è disposta a recarsi dal medico per farsi curare. Forse crede che non ci sia nulla da preoccuparsi o spera che i sintomi spariscono spontaneamente da sé. Può anche darsi che si preoccupi delle cure o di che cosa potrebbe pensare la gente.

Una maggior comprensione della psicosi ha portato allo sviluppo di nuovi farmaci e di nuove terapie. Le persone che soffrono di psicosi generalmente vengono curate a casa e si recano regolarmente ad un ambulatorio della salute mentale. I servizi locali della salute mentale organizzano le visite domiciliari e nei casi in cui fosse necessario il ricovero ospedaliero, il paziente generalmente viene ricoverato soltanto per un breve periodo di tempo.

La psicosi è curabile come le altre malattie e la maggior parte dei malati si rimette bene.

Che cosa comporta la terapia?

La prima fase della terapia comporta una visita di valutazione. Questo vuol dire che il paziente deve sottoporsi ad una serie di interviste con uno specialista della salute mentale es. uno psichiatra, uno psicologo o un infermiere psichiatrico comunitario. Lo specialista passerà del tempo per conoscere bene il paziente e per parlare con i suoi familiari ed amici. Il medico organizzerà anche analisi del sangue e radiografie per escludere che i sintomi psicotici non siano dovuti a problemi di carattere fisico. Questo periodo è causa di paura e di confusione per tutte le persone coinvolte per cui c'è bisogno di avere una gran tolleranza e rassicurazione. È quindi importante nei limiti del possibile instaurare un buon rapporto che sia basato sulla fiducia.

Lo specialista basandosi sulle informazioni avute dal paziente, dagli amici e dai familiari e sull'esito dei test e delle analisi potrà avere un'idea sul tipo di psicosi, sulle cause e sulle possibili terapie.

Talvolta i sintomi psicotici svaniscono rapidamente ed il paziente riprende immediatamente una vita normale, mentre altre volte ci vogliono parecchie settimane o anche mesi prima che si rimetta. Come è il caso nelle altre malattie, egli vorrà trascorrere un periodo di convalescenza oppure vorrà provare terapie alternative. Per poter determinare la miglior terapia possibile occorre prendere in considerazione i seguenti fattori: preferenze personali, gravità dei sintomi psicotici e loro durata e la causa apparente.

Farmaci

I farmaci sono della massima importanza nella cura della psicosi ed insieme ad altri trattamenti, hanno un ruolo fondamentale nella guarigione e nella prevenzione di altri episodi psicotici. Ci sono numerosi farmaci di diverso tipo che sono molto efficaci per ridurre i sintomi della psicosi e per alleviare l'ansietà e l'angoscia che ne derivano.

La terapia ha inizio con un basso dosaggio di farmaci. Il medico stabilirà l'orario e la dose in cui vanno presi e controllerà per vedere se dovessero verificarsi degli effetti collaterali, in tal caso o cambierà il farmaco o diminuirà il dosaggio. Questo è cruciale per evitare spiacevoli effetti collaterali che potrebbero portare al rifiuto del farmaco da parte del paziente che è fondamentale ai fini della guarigione.

Terapia psicologica

Un importante aspetto della terapia sta nel poter parlare con qualcuno. Il metodo esatto potrebbe variare per soddisfare le esigenze individuali del paziente e la fase dell'episodio psicotico. Un individuo che si trova nella fase acuta di una psicosi potrebbe semplicemente voler sapere che c'è qualcuno che può capire la sua esperienza e che può rassicurarlo che si rimetterà. Col progredire della fase di ricupero, egli potrebbe chiedersi "perché questo è capitato proprio a me?" ed imparare mezzi pratici per prevenire l'insorgenza di altri simili episodi, per esempio come gestire lo stress e come riconoscere i segni premonitori di una crisi psicotica.

La terapia psicologica può aver luogo su una base individuale o di gruppo.

Assistenza di carattere pratico

La terapia può anche coinvolgere assistenza nello svolgimento delle mansioni della vita quotidiana come ad esempio ritornare a scuola o al lavoro, organizzare un alloggio o procurarsi delle finanze.

Quando bisogna considerare il ricovero ospedaliero?

Le persone che soffrono di psicosi possono per la maggior parte vivere a casa con parenti ed amici purché vengano seguite regolarmente da professionisti specializzati della salute mentale. I giovani che soffrono per la prima volta di un episodio psicotico, se possibile, dovrebbero essere curati a domicilio per ridurre al minimo i disagi e l'angoscia.

I servizi domiciliari possono essere forniti dal servizio locale della salute mentale. Il "Crisis Assessment and Treatment Service/CAT" (Servizio di Pronto Intervento della salute mentale) offre cure intensive di supporto 24 ore su 24 al paziente ed alla sua famiglia, e spesso fa parte dei servizi comunitari della salute mentale.

Tuttavia, certe volte, ci sono dei benefici nel trascorrere un periodo di tempo in ospedale prima di continuare le cure a domicilio. Il ricovero ospedaliero consente ai medici di osservare meglio i sintomi, di svolgere altre indagini e di iniziare la terapia. Talvolta il paziente stesso chiede di essere ricoverato in ospedale per riposare e per sentirsi al sicuro.



Oggi giorno il ricovero ospedaliero avviene solamente nelle situazioni in cui i sintomi psicotici comportano un rischio per il paziente o per gli altri. Ad esempio il paziente potrebbe meditare seriamente il suicidio. In questi casi il ricovero ospedaliero consente di continuare la terapia e le visite di osservazione e fa sì che il paziente sia in un ambiente sicuro e privo di pericoli.

In certi casi il ricovero ospedaliero si deve organizzare contro la volontà del paziente su una base involontaria, perlomeno all'inizio. Tuttavia le cure domiciliari vengono riprese al più presto possibile.

Come si può coinvolgere il paziente?

Le persone che mostrano i primi segni della psicosi sono incoraggiate a coinvolgersi attivamente nelle proprie cure. È necessario che conoscano tutti gli aspetti della malattia, il processo di ricupero e che cosa possono fare per promuovere la guarigione. A volte ci sono anche dei problemi secondari che vanno risolti, per esempio come mettersi di pari passo con la scuola o col lavoro o come far fronte a stati depressivi o di tensione emotiva. È importante che il paziente conosca i propri diritti e faccia domande quando le cose non gli sono molto chiare.

E la guarigione?

I tempi della guarigione variano da una persona all'altra. Alcuni si rimettono velocemente con minimo intervento, mentre altri hanno bisogno di supporto più a lungo.

Per rimettersi dal primo episodio psicotico di solito ci vogliono parecchi mesi di tempo. Se i sintomi continuano oppure ritornano un'altra volta il processo di ricupero potrebbe durare più a lungo. Alcuni vanno incontro ad un periodo difficile che potrebbe durare mesi o anche anni prima che le cose effettivamente si normalizzino. L'importante è tener presente che la psicosi è una malattia curabile.

Molte persone guariscono dalla psicosi e conducono una vita produttiva e piena di soddisfazioni.

Ulteriori informazioni

Altri fogli informazioni sono:

- ***Che cos'è la psicosi? - Foglio Informazioni No 1***
- ***Chiedere aiuto al più presto - Foglio Informazioni No 3***
- ***Come posso aiutare qualcuno che soffre di psicosi? - Foglio Informazioni No 4***

e sono disponibili rivolgendosi a:

The Coordinator
EPPIC Statewide Services
Locked Bag 10
Parkville Victoria 3052
Facsimile: (03) 9342 2941

I fogli informazioni della EPPIC si possono scaricare collegandosi al sito internet della EPPIC www.eppic.org.au e si possono distribuire liberamente senza fare modiche.

Chiedere aiuto al più presto

Chiedere aiuto con tempestività in pratica significa saper riconoscere la psicosi al più presto possibile e trovare cure specialistiche che siano adatte al caso.

Non indugiare

Il primo episodio psicotico può essere un'esperienza particolarmente traumatica e sconvolgente. I cambiamenti comportamentali della persona possono dar via a preoccupazioni ed angoscia in quanto nessuno riesce a capire effettivamente quello che sta succedendo.

E dato che non ci si rende conto del problema spesso non si chiede aiuto con la massima sollecitudine e conseguentemente queste malattie che sono curabili, non si curano perchè non vengono individuate.

Ed anche quando si chiede aiuto, potrebbe passare del tempo prima che venga effettuata la diagnosi giusta dato che i disturbi di questo tipo sono molto difficili da individuare.

Perchè è importante chiedere aiuto al più presto?

Spesso passa un lungo periodo di tempo prima che abbiano inizio le cure per il primo episodio psicotico e più tempo passa più difficoltà insorgono con la famiglia, con gli amici, con lo studio e col lavoro.

La malattia potrebbe incidere sullo stato emotivo della persona soprattutto se la terapia viene rinviata. Altri problemi potrebbero verificarsi o magari anche peggiorare come ad esempio disoccupazione, depressione, abuso di droghe, violazioni della legge o auto-lesioni. Inoltre se la terapia viene somministrata con ritardo potrebbe portare ad una più lenta e meno completa guarigione.

Non c'è bisogno che insorgano difficoltà. Se la psicosi viene individuata prontamente, molti problemi si possono prevenire.

Quali sono i segni premonitori?

Prima che si manifestino i sintomi evidenti della psicosi, la persona mostra alcuni cambiamenti comportamentali. Questi cambiamenti si chiamano segni premonitori ed emergono subito prima della psicosi nella fase che prende il nome di "prodromo". I primi segni sono vaghi e poco visibili. L'importante è osservare se vanno peggiorando o se semplicemente non spariscono.

I segni premonitori cambiano da una persona all'altra. Nella fase prodromica, potrebbero esserci dei cambiamenti nel modo in cui la persona descrive le sue emozioni, i suoi pensieri e le sue percezioni. Tuttavia a questo punto non ha ancora provato sintomi psicotici veri e propri quali allucinazioni, illusioni o confusione delle funzioni mentali.

SEGNI PREMONITORI

Una persona potrebbe divenire

- sospettosa
- depressa
- ansiosa
- tesa
- irritabile
- pronta all'ira

Una persona potrebbe avvertire

- sbalzi di umore
- disturbi del sonno
- cambiamenti dell'appetito
- perdita di energia o della motivazione
- difficoltà della concentrazione o della memoria

Una persona potrebbe credere che

- le sue funzioni mentali siano molto rapide o molto lente
- le cose siano in qualche modo diverse
- l'ambiente che la circonda sia cambiato

Spesso i familiari e gli amici sono i primi a notare i cambiamenti.

I familiari e gli amici potrebbero notare se

- il comportamento di una persona cambia
- il suo lavoro o i suoi studi peggiorano
- diventa più isolata o si chiude in sé stessa
- non si interessa più dei rapporti sociali
- diventa meno attiva

Le famiglie spesso si rendono conto che c'è qualcosa che non va anche se non sanno esattamente quale sia il problema.

I comportamenti di questo tipo potrebbero essere una reazione di breve durata ad avvenimenti stressanti, come ad esempio problemi a scuola o al lavoro o nei rapporti personali. D'altronde potrebbero essere i segni premonitori dell'insorgenza della psicosi, quindi è importante che vengano controllati.

Il primo passo

Quando si manifestano i sintomi psicotici o prodromici è importante che il giovane chieda aiuto. Come punto di partenza è bene rivolgersi al medico locale, al centro sanitario comunitario o ad un servizio comunitario della salute mentale. Potrebbero anche essere disponibili assistenti sociali presso la scuola.

Bisogna tener presente che i cambiamenti comportamentali potrebbero non essere i segni premonitori della psicosi ma è una buona idea che vengano controllati da un professionista sanitario. Se sta per insorgere un disturbo psicotico prima ci si rivolge dal medico e meglio è.

Prima si riconosce la psicosi e si inizia la terapia, migliori sono le prospettive di guarigione.

Ulteriori informazioni

Altri fogli informazioni sono:

- ***Che cos'è la psicosi?- Foglio Informazioni No 1***
- ***Rimettersi dalla psicosi - Foglio Informazioni No 2***
- ***Come posso aiutare qualcuno che soffre di psicosi? - Foglio Informazioni No 4***

e sono disponibili rivolgendosi a:

The Coordinator
EPPIC Statewide Services
Locked Bag 10
Parkville Victoria 3052
Facsimile: (03) 9342 2941

I fogli informazioni della EPPIC si possono scaricare collegandosi al sito internet della EPPIC www.eppic.org.au e si possono distribuire liberamente senza fare modiche.

Come posso aiutare qualcuno che soffre di psicosi?

Renderti conto che una persona cara abbia la psicosi può essere una cosa sconvolgente. Forse ti sentirai scioccato, confuso, sconvolto e colpevole. Non esiste un modo giusto o sbagliato di reagire alla situazione.

Riconoscere il problema è di per sé molto duro, dato che è facile scambiare la psicosi con gli alti e bassi che attraversano i giovani. Probabilmente vorrai fare un sacco di domande e non sai che cosa fare. Vorresti dare aiuto, ma non sei sicuro sul modo migliore di farlo.

Dove posso rivolgermi per avere aiuto?

È difficile sapere a chi rivolgersi per avere aiuto. Per la famiglia, il partner o gli amici decidere di cercare aiuto comporta molte difficoltà. La persona che soffre di un episodio psicotico potrebbe non volere aiuto o addirittura non voler riconoscere che non sta bene. È quindi estremamente duro farcela da soli in simili frangenti.

La persona malata ha bisogno di aiuto professionale per poter sapere esattamente che cosa sta succedendo ed il tipo di terapia di cui necessita. La famiglia, il partner e gli amici hanno invece bisogno di aiuto professionale per poter capire che cosa sta succedendo e come potersi coinvolgere nel processo di valutazione, di terapia e di ricupero.

Un buon punto di partenza è recarsi dal medico locale, al centro sanitario comunitario o ad un servizio della salute mentale per sapere cosa devi fare e dove devi recarti per la terapia. All'inizio la cosa più importante è capire che cosa sta succedendo ed avere aiuto che sia adeguato al caso.

Se non riesci a trovare nessuno che ti possa consigliare sul da farsi oppure non ottieni alcun risultato, devi cercare. Parla col medico locale sulle possibilità della psicosi oppure mettiti in contatto con organizzazioni ed enti di supporto come la Schizophrenia Fellowship (Associazione della Schizofrenia) o l'Association of Relatives and Friends of the mentally ill/ARAFEMI (Associazione parenti ed amici dei malati di mente).

Come posso dare aiuto durante la terapia?

Dopo aver trovato un servizio della salute mentale o un professionista esperto nella cura della psicosi i seguenti accorgimenti potrebbero esserti utili:

- Cerca di lavorare in collaborazione con l'equipe medica ai fini della guarigione del paziente.
- Chiedi il nome e cognome ed il numero telefonico dei professionisti che fanno parte dell'equipe medica. Chiedi in modo specifico qual'è il ruolo di ciascun professionista ora ed in futuro. Informati a chi devi telefonare in un caso di emergenza e prendi nota di tutte le informazioni che ti vengono date.

- Chiedi di avere una riunione con i professionisti principali dell'equipe medica ed abbi pronta una lista con le domande che vuoi fare. Scrivi liberamente le risposte che ti vengono date.
- Chiedi di avere riunioni periodiche e fatti dare l'orario del prossimo appuntamento. Fai domande specifiche e se qualcosa non ti è chiaro, chiedi che ti vengano date spiegazioni.
- Chiedi dove puoi procurarti altre informazioni. Per esempio se si tengono specifiche sessioni educative o se è disponibile materiale da leggere.

Come debbo comportarmi nei confronti della persona malata?

Se ti trovi insieme ad una persona che si trova in uno stato psicotico e che si comporta in modo strano, potresti aver paura o magari provare un senso di frustrazione. L'importante è tener presente che è sempre tuo figlio, figlia, moglie, marito, partner o amico. Se una persona non sta bene è difficile che sia quella di sempre.

Spesso le famiglie e gli amici chiedono ai medici come dovrebbero comportarsi o parlare con una persona che si trova in uno stato psicotico. In questi casi non ci sono regole fisse, tuttavia i seguenti accorgimenti possono essere utili.

Sii te stesso.

Sii informato e tieni presente che si comporta o parla in modo diverso dal solito a causa dei sintomi psicotici.

Tieni presente che i sintomi psicotici sono stressanti per tutti e che potresti provare una ridda di emozioni - shock, paura, tristezza, rabbia, frustrazione, disperazione.

Parla con altre persone perchè ti sarà utile per far fronte a queste emozioni. Abbi fede che si rimetterà - anche se ci vorrà del tempo. Sii paziente.

Quando si trova nella fase acuta della psicosi potrebbe sembrarti come un bambino piccolo. A volte ha bisogno di sentirsi in un ambiente sicuro e confortevole ed ha bisogno di aiuto per prendere delle decisioni.

Non te la prendere se ti dice parole offensive quando non sta bene.

Quando si trova nella fase acuta della psicosi ha idee e convinzioni fisse, perciò non ti mettere a fare lunghe discussioni, ma ascolta con interesse quello che dice per poter capire la sua realtà -

per dimostrarle la tua comprensione e per discuterne insieme quando si starà meglio.

Riguardati. Devi cercare di raggiungere un equilibrio fra cure e preoccupazioni, senza esaurirti troppo.

Come posso rendermi utile ai fini della guarigione?

La famiglia, il partner e gli amici sono molto importanti durante il periodo di ricupero. Quando una persona si sta rimettendo da un episodio psicotico puoi darle affetto, stabilità, comprensione, e rassicurazione ed anche aiuto con le questioni di carattere pratico.

Però anche tu potresti aver bisogno di un periodo di ricupero e di adattamento per far fronte all'accaduto. A tale scopo potrebbe esserti utile capire alcune delle fasi che hai attraversato.

Fasi comuni

È comune che la famiglia e gli amici attraversino le fasi seguenti:

1. All'inizio potresti andare in crisi sapendo che sta succedendo qualcosa di grave e che un tuo familiare o amico non sta bene.
2. Quando è chiaro che c'è qualcosa che non va, cominci a cercare aiuto. Questo è anche il periodo in cui ti stai adattando al fatto che il tuo familiare o amico non sta bene e che la situazione non si può risolvere da sè.
3. Dopo aver trovato un medico o un professionista probabilmente sarai molto preoccupato e vorrai fare molte domande ad esempio - Che cosa sta succedendo? Che cos'è la psicosi? Quali sono le cause? Succederà un'altra volta? Come si cura? Cosa posso fare per rendermi utile? Che cosa diremo alla gente? Il mio familiare o amico capirà il motivo per cui aveva bisogno di aiuto? Avrei dovuto cercare aiuto molto più prima? In questo periodo avrai emozioni e reazioni diverse e sono tutte giustificate.
4. A mano a mano che la persona comincia a rimettersi e comincia a mostrare segni che sta bene, ti sentirai molto sollevato e contento. A questo punto capirai anche di più la malattia e guarderai al futuro con più fiducia e speranza.
5. A mano a mano che fa più progressi e comincia ad inserirsi nuovamente in famiglia e nella comunità, ricominci un'altra volta a sentirti ansioso e preoccupato e vuoi fare altre domande. Spesso i familiari si trovano ad osservare in continuazione il paziente per vedere se si comporta in modo strano o se mostra i segni di una ricaduta. Potresti sentirti ansioso e protettivo nei suoi confronti, volere che guarisca al più presto possibile, e non far nulla che possa causare una ricaduta. Potrebbe essere molto difficile bilanciare il bisogno di autonomia con le cure.
6. A mano a mano che il paziente continua a rimettersi, gradualmente tutte le persone coinvolte si saranno adattate alla situazione. Ti sentirai più tranquillo sapendo che sta facendo progressi e che la tua vita sta riprendendo un senso di normalità. Gli parlerai della psicosi, di quello che avete passato e come potete aiutarvi a vicenda in futuro.

Tieni presente che anche la famiglia, il partner e gli amici hanno bisogno di un periodo di ricupero e di tempo per capire ed accettare l'accaduto.

Non avere segreti - parla con altre persone - familiari, amici o professionisti che siano, perchè può esserti molto utile.

Altro materiale di lettura

Ci sono molte cose da imparare sulla psicosi, sulla terapia e sul processo di ricupero. Alcune delle seguenti pubblicazioni potrebbero rivelarsi utili.

Alexander, K. (1991). *Understanding and Coping with Schizophrenia*. Schizophrenia Fellowship of Victoria (1993)
Something is not quite right. Schizophrenia Fellowship of Victoria (1994) *Psychosis - What is it?* Watkins, J (1992), *Psychosis and Schizophrenia*.

Le pubblicazioni sopraindicate sono disponibili presso la Schizophrenia Fellowship of Victoria.

ARAFEMI Victoria (1991) *Moodswings and Mental Health*

L'opuscolo sopraindicato è disponibile presso la ARAFEMI. In tutti gli stati d'Australia ci sono delle organizzazioni che possono essere di grande aiuto alle famiglie. Queste sono:

Schizophrenia Fellowship
(Associazione della Schizofrenia)

Fornisce informazioni, educazione e supporto per le famiglie, ed alloggio e programmi di riabilitazione per le persone che hanno una malattia mentale.

ARAFEMI
(Associazione parenti ed amici dei malati di mente)

Fornisce gruppi di supporto alle persone che hanno una disabilità psichiatrica ed alle famiglie ed agli amici delle persone che hanno malattie mentali ed emotive.

Ulteriori informazioni

Altri fogli informazioni sono:

- **Che cos'è la psicosi ?- Foglio Informazioni No 1**
- **Rimettersi dalla psicosi - Foglio Informazioni No 2**
- **Chiedere aiuto al più presto - Foglio Informazioni No 3**

e sono disponibili rivolgendosi a:

The Coordinator
EPPIC Statewide Services
Locked Bag 10
Parkville Victoria 3052
Facsimile: (03) 9342 2941

I fogli informazioni della EPPIC si possono scaricare collegandosi al sito internet della EPPIC www.eppic.org.au e si possono distribuire liberamente senza fare modiche.