

Come aiutare il tuo parente che soffre di schizofrenia e come affrontare comportamenti difficili – Foglio informativo

Alcuni suggerimenti

Ci sono molti modi di affrontare i comportamenti che ti turbano di una persona. Ci sono anche dei modi per aiutarti a sentirti più forte davanti a questi comportamenti, anche se non è possibile cambiare il comportamento della persona. È importante incoraggiare l'altra persona a controllare il suo comportamento. Prima di capire qual è la cosa migliore da fare, è importante comprendere quello che sta succedendo al tuo parente, per sapere quello che ci si può aspettare da lui, e per accettare i propri sentimenti in merito e non incolparti della situazione. Il tuo parente può non essere in grado di evitare di fare certe cose perché ciò fa parte della sua malattia. Ma molti comportamenti possono cambiare, grazie ad una buona gestione, all'apprendimento di un certo grado di auto-controllo e al tuo aiuto.

Quelli che seguono sono suggerimenti dati per aiutarti ad affrontare determinati comportamenti associati con la schizofrenia. Ricordati che ogni persona è differente, e che le circostanze di ognuno sono differenti. Questi sono i suggerimenti da provare ma, se nel tuo caso non funzionano, potrebbe essere utile consultare l'operatore di salute mentale che ti segue riguardo a cos'altro fare. Può essere che un particolare suggerimento debba essere utilizzato diversamente nella tua situazione, o che un metodo diverso possa funzionare meglio. Non presumere che non sia possibile fare nulla.

1. Dormire o ritirarsi dalla realtà per molto tempo, oppure dormire ad orari inusuali.

Nei primi 6-12 mesi dalle dimissioni dall'ospedale

Cose che aiutano

- Lasciare la persona per conto suo, ma avvertirla che sei a sua disposizione se ha bisogno di te
- Ricorda che questo fa parte del suo recupero
- Incoraggia gentilmente il compimento di attività semplici (es. guardare la TV)
- Continua a vivere la tua vita

Cose che non aiutano

- Non prendertela personalmente o non incolparti
- Non cercare di cambiare la persona
- Non preoccuparti o scalmanarti troppo nei suoi confronti
- Non invitare molti visitatori in casa – potrebbe essere troppo da sopportare
- Non costringere la persona a parlare con la gente

Dopo 6-12 mesi,

Cose che aiutano

- Chiedi a poco a poco alla persona di alzarsi più presto durante il giorno e di aiutare con le cose
- Offri qualche cosa di godibile quando si alzano, come una prima colazione invitante, musica piacevole, ecc.
- Se la persona comincia a ritirarsi dalla realtà o ha problemi a dormire dopo essere stata bene per qualche tempo, contatta il gestore del caso (case manager) – potrebbe essere in corso una ricaduta

Cose che non aiutano

- Non pensare di dovere sempre essere protettivo
- Non logorarti cercando di fare qualunque cosa per il tuo parente



2. Inattività, non avere voglia di fare nulla.

6-12 mesi dopo la crisi o la ricaduta

Cose che aiutano

- Lascia la persona per conto suo se non vuole fare nulla
- Se la persona dice di essere annoiata, offri o suggerisci di compiere alcune attività semplici, es. guardare la TV, ascoltare musica, andare a fare una passeggiata
- Esperimenta con attività differenti per trovare quale le piace di più
- Dapprima, prova con attività di tipo passivo, es. che implicano l'ascoltare o il guardare qualcosa
- Fatti una routine regolare quotidiana
- Incoraggia la persona a partecipare o a seguire questa routine
- Quando la persona comincia a stare meglio chiedile aiuto per fare delle cose
- Accetta il fatto che essa possa compiere delle cose ad in momenti inusuali (es. mangiare ad orari irregolari – degli snack di cibo sano possono essere lasciati nel frigorifero)
- Offri ricompense ed elogi per i momenti in cui il tuo parente ti aiuta a fare qualcosa, anche se non l'ha fatto in modo perfetto
- Ricorda che la persona può distrarsi e può compiere errori
- Parla col gestore del caso o col dottore del tuo parente per avere consigli su quando egli sarà pronto a fare cose più varie e su come incoraggiare il compimento di esse.

Cose che non aiutano

- Non insistere perché la persona faccia troppo o vada fuori
- Non darle troppi suggerimenti
- Non suggerire nulla di troppo complicato
- Non criticarla
- Non dare troppe istruzioni nello stesso momento
- Non dirle che è pigra
- Non aspettarti che le cose vengano fatte in modo perfetto
- Non darle compiti complicati
- Cerca di non fare ogni cosa per lei



3. Discorsi o credenze strane

Cose che aiutano

- Dissenti gentilmente dalle idee strane
- Mostra comprensione per i sentimenti della persona (es. essa può venire spaventata dalle voci)
- Incoraggiarla a parlare normalmente o 'assennatamente'
- Cambia l'argomento a qualcosa di semplice o piacevole nella vita reale (es. che cosa preparare per cena)
- Afferma che non capisci e che vorresti che la persona parlasse in modo chiaro
- Parla quando pensi che qualcosa non sia reale (qualcuno che la perseguita)
- Riconosci il fatto che le voci o le credenze sembrano reali al tuo parente
- Aiutalo a cogliere la differenza tra la realtà e la 'fantasia' facendo notare quando pensi che 'è la malattia che ti sta giocando uno scherzo in questo momento, ma in realtà non c'è nulla di vero'
- Di alla persona che se si sente di dover parlare delle sue strane idee, che lo faccia col suo gestore del caso o col suo dottore
- Se il tuo parente sembra sollevato nel parlare dei suoi deliri, puoi stare ad ascoltare per un po', e poi gradualmente cambiare argomento
- Se il tuo parente è turbato e parla a lungo dei suoi deliri, cambia argomento e cerca di coinvolgerlo in un'attività che lo distraiga
- Se ciò accade di frequente, controlla se sta prendendo i farmaci prescritti e discuti del problema

Cose che non aiutano

- Non permettere che i famigliari si prendano gioco o criticino la persona
- Non discutere mai sulle idee strane – la persona non cambierà idea ed entrambi vi turberete
- Non passare troppo tempo ad ascoltare discorsi che non hanno alcun significato per te
- Non fare finta di essere d'accordo con discorsi o idee strane che non hanno alcun significato per te
- Non continuare a guardare la persona o a fare cenno col capo se la persona parla in modo strano
- Non cercare di entrare nel suo mondo e di seguire quella che dice
- Non continuare una conversazione che senti che ti sta turbando o irritando, o confondendo – va bene dire es. 'Parlerò con te più tardi'
- Non sembrare inorridito o imbarazzato dai discorsi strani (è meglio dire chiaramente che non ti piacciono)
- Non discutere o interrompere
- Non incoraggiare questo tipo di discorsi se ti fanno star male



4. Allucinazioni (ascoltare o parlare a 'voci' e parlare con se stesso).

Cose che aiutano

- Agisci in modo calmo
- Consentire al tuo parente di parlare delle allucinazioni o delle voci può a volte essere utile
- Distrailo se puoi, coinvolgendolo nel fare qualcosa – offrendogli qualcosa da guardare, ad es. un articolo di giornale – chiedendogli di cercare qualcosa es. di trovare il giornale – impegnandolo in una conversazione, incoraggiandolo a stare con altra gente

Cose che non aiutano

- Non farti prendere dal panico o presumere che stia avvenendo un'altra ricaduta
- Non comportarti in modo inorridito
- Non cercare di capire quello di cui la persona sta parlando
- Non permettere che gli altri ridano di queste cose

5. Comportamento strano o imbarazzante

Ricordati che tu non sei responsabile per questo tipo di comportamento

Cose che aiutano

- Ignoralo, se puoi, specialmente se non è qualcosa di serio o sei in pubblico
- Se non puoi ignorarlo, chiedi alla persona di non farlo
- Descrivi chiaramente i tuoi sentimenti
- Se la persona non può smettere di comportarsi in modo strano o imbarazzante, chiedile di farlo soltanto nella sua stanza
- Afferma in modo chiaro che gli altri non trovano accettabile il comportamento
- Se puoi, risistema la casa o cambia l'ambiente in cui vive la persona, per attenuare il comportamento (es. toglilo lo specchio dal soggiorno se la persona parla a se stessa davanti allo specchio, quando sono presenti degli ospiti)
- Trova occasioni per elogiare la persona per essersi comportata 'normalmente'. Se il comportamento sembra essere provocato da qualche cosa in particolare (es. troppi visitatori, essere criticato, eventi che turbano, ecc.) vedi se puoi ridurla o eliminarla

Cose che non aiutano

- Non dire tra te e te che il comportamento porta discredito a te e alla tua famiglia
- Non comportarti in modo turbato
- Non intraprendere lunghe discussioni su di esso
- Non permettere che la famiglia presti attenzione ad esso o ne rida
- Non rimproverare la persona riguardo al suo comportamento



6. Non assume i farmaci prescritti

- Se il problema consiste nel dimenticarsi di prenderli, ricorda gentilmente alla persona quando è ora di prendere i farmaci, e crea una routine quotidiana nella quale prendere le pastiglie diventa un'abitudine (es. prima colazione, lavarsi i denti)
- Ricorda alla persona in modo calmo che prendere i farmaci l'aiuta a stare bene (riferisciti ai farmaci per il trattamento della schizofrenia)
- Chiedi se la persona soffre di qualche effetto collaterale
- Discutine col dottore
- Se la persona continua a rifiutarsi di prendere i farmaci, informa il dottore se i sintomi riappaiono o peggiorano



7. Alcol e droghe disponibili per strada

- L'alcol può essere preso in piccole quantità, non più di una o due dosi al giorno, a seconda dell'individuo.
- Droghe come la canapa indiana, l'L.S.D., le amfetamine ('speed') e P.C.P ('polvere d'angelo') e le nuove droghe sintetiche come 'crack' ed 'Ecstasy' possono essere molto pericolose per una persona che soffre di schizofrenia. Esse possono peggiorare i sintomi e innescare una ricaduta.

Se il tuo parente prende queste droghe o beve troppo alcol:

Cose che aiutano

- Ricordagli con fermezza che le droghe sono pericolose
- Ricordagli qual è la quantità massima di alcol che può essere assunta senza pericoli
- Dagli con calma informazioni sugli effetti di droghe e alcol
- Chiedi la ragione per la quale si droga o beve troppo alcol (se per diminuire la tensione o per venire accettati da altre persone, altre alternative possono emergere)
- Discutine col dottore o col gestore del caso
- Controlla se sono presenti dei fattori di stress che possono condurre al consumo di alcol o droga (es. litigi in famiglia, pressione sul lavoro) e discuti dei modi per risolverli
- Discuti su altri modi per sentirsi 'felici' o 'su di giri', es. fare nuove amicizie, la musica, lo sport
- La persona può avere bisogno di imparare cose nuove, es. socializzare con persone che non bevono o si drogano o intraprendere un nuovo passatempo che l'appassiona.

Cose che non aiutano

- Non criticare – può peggiorare le cose
- Non dare alla persona denaro per la droga e l'alcol
- Non intraprendere discussioni su questo problema
- Non dare il cattivo esempio di bere molto o drogarti tu stesso
- Non consentire che in famiglia s'incoraggi il bere molto o il drogarsi, facendo sembrare positive queste attività ('Ragazzo ho passato una gran bella serata - mi sono proprio ubriacato parecchio').
- Non consentire di farti convincere a non far rispettare la regola – è importante essere coerenti.

- Concludi un accordo sul non drogarsi più o bere troppo.
- Tieni questo accordo ad un livello che la persona può mantenere
- Sostieni ciò:
 - a) Concedendo ricompense o privilegi speciali, magari ogni settimana, se il tuo parente mantiene l'accordo (es. andare al cinema, un pasto speciale o qualcosa che la persona apprezza)
 - b) Se il tuo parente non mantiene l'accordo:
 - non dare la ricompensa che avevi promesso nel caso che l'accordo fosse stato mantenuto
 - porta via la droga o l'alcol se possibile e,
 - rifiuta di dargli del denaro

