



Sálfræði virkar – fræðsluefni: Geðklofi

Hvað er geðklofi?

Geðklofi er alvarleg röskun sem lýsir sér í ýmsum vandamálum tengdum hegðun og hugsun. Þrátt fyrir algengan misskilning og goðsagnir vísar orðið geðklofi ekki til „margfalds persónuleika“ heldur frekar til þess að fólk missir tengsl við raunveruleikann. Einkenni geðkofa eru mismunandi hjá fólki og hafa þau tilhneigingu til að vara lengi, að minnsta kosti þegar þau eru væg. Langtímameðferð er yfirleitt nauðsynleg. Þrátt fyrir þetta eiga margir von um bata og að hægt sé að snúa aftur til eðlilegs lífs. Með lyfjameðferð, sálfræðimeðferð og félagslegum stuðningi getur fólk með geðklofa náð góðri virkni í samfélaginu.

Hver eru sum vandamál sem fólk með geðklofa þarf að takast á við?

- Vandamál við skynjun, svo sem ofskynjanir (til dæmis að sjá eða heyra hluti sem eru ekki raunverulegir), ranghugmyndir (til dæmis að trúa því að einhver stofnun sé að leggja á ráðin um að valda þér skaða), og undarleg hegðun (svo sem skríttinn talsmáti) eru sum þeirra einkenna sem fólk hugsar um þegar það segir að einhver þjáist af „geðrofi“ (þessi einkenni eru líka stundum kölluð „jákvæð“ einkenni en það vísar til þess að til staðar er óvenjuleg skynreynsla eða að umhverfið sé upplifað á óvenjulegan hátt).
- Vandamál tengd hegðun og tilfinningum, svo sem að eiga erfiðara með að upplifa tilfinningar, forðast fólk, skortur á áhuga og að tala minna (þessi einkenni eru stundum kölluð „neikvæð“ einkenni, en það vísar til minnkunar eða algjörRAR fjarveru venjulegrar félagslegrar eða tilfinningalegrar reynslu).
- Erfiðleikar við hugarstarf, svo sem einbeitingarerfiðleikar, minnisvandamál, skertur vinnsluhraði þegar unnið er með upplýsingar í huganum, erfiðleikar við áætlanagerð og lausn vandamála. Þetta þýðir að sumar athafnir sem virðast vera einfaldar, eins og að kaupa í matinn eða að fylgjast með samtölum, geta verið erfiðar fyrir fólk með geðklofa.
- Erfiðleikar við félagslega virkni, svo sem að mynda og viðhalda samböndum, eða að ganga vel í skóla eða vinnu.

Fólk sem tekst á við aðrar raskanir glímir stundum við sum þessara sömu vandamála sem fólk með geðklofa þarf að takast á við. Sumir geta til dæmis verið með bæði einkenni lyndisröskunar (svo sem þunglyndi eða geðhvarfasýki), og geðklofa, en aðrir kunna að vera eingöngu með einkenni geðrofs.



Hversu algengur er geðklofi?

- Um það bil 1% fólks í heiminum uppfyllir greiningarskilmerki fyrir geðklofa.
- Karlmenntu eru líklegri til að greinast með geðklofa – hlutfall karla á móti konum er 1,4 karlar á móti hverri konu.
- Einkenni byrja oft að koma fram seint á unglingsárum eða snemma á fullorðinsárum hjá báðum kynjum og geta verið til staðar í mörg ár áður en röskunin hefur verið greind; karlar eru þó yfirleitt yngri en konur þegar þeir greinast með geðklofa – karlar greinast að jafnaði um 22 ára aldur en konur um 27 ára.

Hverjir eru áhættuþættir geðklofa?

Orsakir geðklofa eru margskonar og eru oft að verki í sameiningu:

- **Erfðir** – Að eiga foreldri eða systkini með geðklofa er áhættuþáttur fyrir að þróa með sér röskunina. Þetta þýðir þó ekki að það sé öruggt að maður fái geðklofa, það þýðir aðeins að líkur á því eru meiri en hjá fólki sem ekki á ættingja með greinda geðklofaröskun.
- **Umhverfi** – Margir þættir sem ekki tengjast fjölskyldusögu geta einnig haft áhrif á þroska heilans og áhættu á geðklofa. Til dæmis ef móðir hefur verið alvarlega veik eða verið vannærð í langan tíma á meðgöngu, lítil líkamsþyngd við fæðingu, súrefnisskortur í fæðingu eða alvarleg veikindi á fyrsta aldursári. Til viðbótar er ýmis sálræn og félagsleg reynsla sem getur aukið áhættu á þróun geðrofsleikna (sérstaklega ef áhættan er þegar hækkuð vegna erfðabátta eða þátta sem tengjast þroska). Dæmi um slíka sálræna og félagslega reynslu eru misnotkun í æsku, að hafa verið á stríðshráðu svæði og fátækt.

Hvaða sálfræðilega meðferð er til við geðklofa?

Áður fyrr fór meðferð fram á stórum geðsjúkrahúsum þar sem sjúklingar voru algjörlega teknir út úr samfélagi manna. Upp úr 1950 komu fyrstu geðlyfin fram og þá gátu margir sjúklingar með geðklofa farið að lifa aftur í samfélögum sínum og þörf á spítalavist til langs tíma minnkaði. Þótt geðrofslyf geti haft góð áhrif á „jávæðu“ einkenni (þ.e. ofskynjanir og ranghugmyndir), þá hafa þau takmörkuð áhrif á „neikvæðu“ einkenni (þ.e. tilfinningalega reynslu og áhuga) og vandamál við hugarstarf. Þar að auki eiga margir í erfiðleikum með að halda sér á lyfjunum vegna fjölda aukaverkana. Þess vegna eru þeir líklegir til að fara aftur að upplifa einkenni ef þeir hætta að taka lyfin.



Rannsóknir benda til að skilvirkasta meðferðin sé blanda af geðrofslyfjum og sálfræðilegri meðferð sem hjálpar fólki að gera breytingar á hegðun sinni í takt við umhverfið. Eftir því sem betri meðferð er þróuð er fólk með geðklofa betur í stakk búið en nokkurn tímann áður til að taka þátt í samfélaginu, jafnvel þótt sumir upplifi áfram einkenni.

- **Hugræn atferlismeðferð (HAM)** – Virk meðferð sem byggist á samvinnu og beinir sjónum að hugsunum fólks, kjarnviðhorfum og þeirri hegðun sem tengist þessum hugsunum. Í hugrænni atferlismeðferð við geðklofa lærir maður að endurmeta uppruna og merkingu ofskynjana og ranghugmynda.
- **Vitræn endurhæfing** – Leggur áherslu á að þjálfa fólk upp í að bæta getu sína í vitrænum þáttum svo sem einbeitingu, minni, rökleiðslu og vinnslu með upplýsingar í huganum.
- **Fjölskyldustuðningur** – Veitir fólki með geðklofa og fjölskyldum upplýsingar og stuðning og kennir nýja samskiptafærni þannig að fjölskyldan í heild geti lært að halda röskuninni í skefjum á sem bestan hátt.
- **Félagsfærniþjálfun** – Leggur áherslu á að kenna og þjálfa upp færni í samskiptum við fólk og leyfir æfingar á þessari færni í meðferðarhópum og í daglegu lífi.

Mikilvæg ábending í sambandi við fordóma

Geðklofi er oft misskilin af almenningi. Röskunin nær oft athygli fjölmiðla, en eins og með margar fréttir sem tengjast geðröskunum, þá eru sumar staðreyndir slitnar úr samhengi, ýmist til skemmtunar eða til að kalla fram viðbrögð og stuða fólk. Sérstaklega eiga sögur og fréttir um fólk með geðklofa það til að láta líta út eins og þessir einstaklingar séu hættulegir eða ofbeldisfullir. Staðreyndin er samt sú að fólk með geðklofa er yfirleitt ekki hættulegt og er yfirleitt líklegra til að valda sjálfum sér skaða (svo sem með sjálfsvígum) en öðru fólki. Fólk með geðklofa er einnig líklegra til að verða þolendur ofbeldisglæpa en að vera sjálft ofbeldishneigt.

Hvar get ég nálgast upplýsingar?

Surviving Schizophrenia: A Manual for Families, Patients, and Providers – by Torrey

The Family Intervention Guide to Mental Illness: Recognizing Symptoms and Getting Treatment – by Mueser & Morey

Schizophrenia Society of Canada: www.schizophrenia.ca

Canadian Mental Health Association: www.cmha.ca



www.gedheilsa.is

Þýtt og staðfært af www.mymh.ca fyrir Sálfræðingafélag Íslands með leyfi frá kanadíska sálfræðingafélaginu. Upprunalegur texti: “Psychology Works” Fact Sheet: Schizophrenia, höfundur: Dr. Christopher R. Bowie, Department of Psychology, Queen’s University.

Ef þú hefur spurningar eða ábendingar varðandi efni síðunnar hafðu þá samband við okkur á gedheilsa@sal.is

Sálfræðingafélag Íslands

Borgartúni 6

105 Reykjavík

www.sal.is