**[Как жить с больным шизофренией человеком](https://ru.wikihow.com/%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%8C-%D1%81-%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC-%D1%88%D0%B8%D0%B7%D0%BE%D1%84%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D0%B9-%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC)**

Жить с человеком, больным шизофренией, бывает невероятно сложно. Однако очень важно помнить, что вы нужны любимому человеку, даже если кажется, что это не так. Читайте дальше, чтобы узнать, как сделать комфортнее и свою жизнь, и жизнь своего близкого человека.

**Узнайте всю необходимую информацию**

Первое, что вы можете сделать для любимого человека – узнать, через что он проходит. Осведомленность об особенностях шизофрении – это первый шаг к мирному и здоровому сосуществованию.

**Изучите основную информацию о болезни.** Шизофрения – тяжелое психическое расстройство, которое можно контролировать с помощью медикаментов и терапии. Шизофрения влияет на ход мыслей человека, его чувства и восприятие мира в целом. По этой причине больные могут бредить или испытывать галлюцинации.

**Узнайте о галлюцинациях и бредовых идеях.** Испытывать галлюцинации – значит видеть или слышать то, чего на самом деле нет. Бредить – значит принимать за правду то, что на самом деле не соответствует реальности.

* + Например, если человек слышит голоса, которых не слышат другие люди – он испытывает галлюцинации. А если твердо уверен, что кто-то читает его мысли – это проявление бреда.

**Изучите другие симптомы шизофрении.** Хотя потеря связи с реальностью (психоз) – основной признак шизофрении, однако он не единственный. Для больных шизофренией также характерны апатия, проблемы с речью, депрессия, провалы в памяти и частые перепады настроения.

**Выясните, что может обострять состояние больного шизофренией.** Симптомы обычно усиливаются, если человек прекращает лечение. Ухудшение также может быть результатом злоупотребления алкоголем или наркотиками, других болезней, психологического стресса или проявлением побочных эффектов от лекарств.

**Узнайте о методах лечения шизофрении.** Хотя шизофрению нельзя полностью вылечить, правильное лечение поможет ослабить симптомы. Примерно половина пациентов, которые находятся под контролем врачей, отмечают значительные улучшения. Очень важно помнить, что лечение шизофрении не ограничивается только медикаментами. Состояние больных улучшается быстрее, если прием лекарств дополнять психотерапией.

**Будьте реалистом.** Статистика показывает, что у 20-25% больных могут наблюдаться ремиссии, но 50% будут испытывать симптомы шизофрении постоянно или с некоторыми колебаниями. Многие люди верят, что их любовь и поддержка смогут излечить близкого человека. Безусловно, это играет важнейшую роль, но лучше все же не завышать ожидания и убедиться, что они соответствуют реальности.

**Научитесь распознавать первые признаки рецидивов.** Раннее обнаружение возврата психоза и незамедлительное лечение смогут предотвратить полный рецидив. Тем не менее, важно осознавать, что у больных шизофренией рецидивы случаются довольно часто и невозможно предотвратить их полностью, даже с помощью самого лучшего лечения. Признаки рецидива не всегда легко распознать (поскольку они разнообразны), однако обращайте особое внимание на малейшие изменения в поведении человека, включая его аппетит и проблемы со сном, раздражительность, потерю интереса к ежедневным занятиям и подавленное настроение.

**Убедитесь, что по возвращению из госпиталя больной продолжает лечение.** Он может прекратить следовать советам врачей и принимать медикаменты, что обычно приводит к возвращению симптомов. Без лечения некоторые шизофреники становятся неспособны позаботиться о себе и своих нуждах, включая питание, жилье и одежду. Вот несколько способов убедиться, что близкий человек получает все, что ему необходимо:

* + Следите за приемом медикаментов. Если вы замечаете, что больной пропускает приемы, будь то намеренно или нет, принимайте меры.
  + Записывайте названия лекарств, дозы и их воздействие на больного. Поскольку больные шизофренией обычно совершенно дезорганизованы, обязанность по отслеживанию всей информации ложится на ваши плечи - по крайней мере, пока лечение не начнет приносить результаты.

**Убедитесь, что больной ведет здоровый образ жизни.** По пока еще неизученным причинам, шизофреники склонны к злоупотреблению алкоголем и наркотиками. Кроме того, они обладают повышенным риском ожирения, диабета и заболеваний сердечно-сосудистой системы. Чтобы помочь близкому человеку преодолеть подобные проблемы, вдохновляйте его вести здоровый образ жизни: правильно питаться и регулярно выполнять физические нагрузки. К примеру:

* + Предложите ежедневно гулять вместе. Или спланируйте режим занятий в тренажерном зале и провожайте его туда.
  + Заполните холодильник разнообразной здоровой пищей. Предложите готовить ужин как минимум раз в пару дней и подавайте сбалансированные блюда из фруктов, овощей, цельнозерновых продуктов и продуктов с высоким содержанием белка.
  + Избегайте употребления алкоголя в больших количествах и любых незаконных веществ, когда находитесь рядом с больным. Так у него будет меньше соблазна ступить на разрушительный путь.

**Общайтесь с больным в такой манере, чтобы он вас понимал.** Шизофрения влияет на состояние мозга, в результате чего большинство больных испытывают определенные затруднения при общении. Чтобы помочь больному вас понять, говорите медленно и разборчиво, спокойным ровным голосом. Учитесь предотвращать конфликты до их возникновения, потому что напряжение может ухудшить состояние близкого человека. Постарайтесь разговаривать с сопереживанием в голосе. Шизофреники плохо реагируют на грубые и негативные интонации, поэтому беседа с любовью в голосе поможет вам наладить общение.

**Избегайте длительных разговоров о бредовых идеях больного.** В большинстве случаев это приведет к возникновению еще большего напряжения. Не игнорируйте подобные разговоры, но и не ввязывайтесь в затяжные дискуссии. Научитесь вовремя прекращать беседу.

**Будьте терпеливы.** Иногда вам может казаться, что больной намеренно пытается вас спровоцировать или задеть. В таких случаях вспоминайте о таланте терпеливости. Ни в коем случае не отвечайте на подобные действия агрессией или раздражительностью – напряженная атмосфера может привести к рецидиву шизофрении. Вместо этого поработайте над техниками, которые помогут вам сохранять спокойствие. Например:

* + Посчитайте до десяти или в обратном порядке.
  + Практикуйте дыхательные упражнения.
  + Вместо того, чтобы вовлекаться в ситуацию, постарайтесь отстраниться.

**Проявляйте любовь и участие.** Важно демонстрировать через действия и слова, что вы поддерживаете любимого человека в его борьбе за сохранение личности. Если близкий человек будет знать, что вы безоговорочно принимаете его вместе с болезнью, это поможет ему принять самого себя и ситуацию и добровольно согласиться на лечение.

**Следите, чтобы окружение больного оставалось комфортным для него.** Многие шизофреники не любят больших скоплений людей. Если больного кто-то посещает, пусть гости приходят маленькими компаниями или по одному. Не заставляйте больного делать то, чего ему не хочется. Дайте ему возможность заниматься тем, что ему нравится, и не торопите.

**Научитесь справляться с психотическими срывами**

Психотический срыв – это рецидив болезни с галлюцинациями и бредом. Такие срывы могут происходить, если больной не принимает медикаменты или на него негативно повлияли внешние обстоятельства.

**Будьте готовы к агрессии.** В фильмах шизофреников всегда изображают жестокими и неконтролируемыми, но в реальности они редко бывают такими. Тем не менее, некоторые могут действовать агрессивно под влиянием галлюцинаций и бредовых идей. В таком случае они могут быть опасны для себя самих и окружающих.

* + У людей, больных шизофренией, риск совершения суицида составляет 5%, что значительно выше среднестатистического показателя.

**Не пытайтесь что-то доказать больному во время срыва.** Во время психотического срыва люди теряют связь с реальностью, поэтому лучше с ними не спорить. Не забывайте, что для больного галлюцинации – не продукт его воображения, они вполне реалистичны. Он на самом деле воспринимает вещи, которых для вас не существует. Поэтому постарайтесь не спорить с ним о его видениях.

**Будьте спокойны и стабильны в своих взглядах на мир.** Когда человек начинает убеждать вас в своих бредовых идеях, очень важно дать ему понять, что вы не видите мир таким же образом. Сообщите больному, что ваши представления о некоторых вещах могут расходиться – так вы напомните ему, что он болен. Но не вступайте в ссоры на почве бредовых идей.

* + Если больному кажется, что вы подвергаете сомнению его видения, попытайтесь сменить тему разговора или привлечь его внимание к чему-нибудь, где ваши взгляды сходятся.

**Будьте сострадательны.** Когда человек переживает психотический срыв, очень важно продолжать показывать ему свою любовь, доброту и понимание. Говорите о хорошем, вспоминайте старые добрые времена. Если больной ведет себя агрессивно, держитесь на безопасном расстоянии, но продолжайте проявлять любовь и поддержку.

**Обращайтесь за помощью в случае необходимости.** Это происходит редко, но иногда больные шизофренией люди могут стать действительно опасны. В таком случае немедленно обратитесь к специалистам, которые оперативно оценят психическое состояние больного. Возможно, стоит поместить его в больницу на несколько дней, пока не удастся взять ситуацию под контроль.

**Позаботьтесь о себе**

Забота о психически больном человеке изматывает и наверняка накладывает отпечаток на вашу жизнь. Скорее всего, вам ежедневно приходится справляться с множеством бытовых и эмоциональных проблем. Именно поэтому очень важно не забывать о себе.

**Выделите время на себя.** Планируйте каждый свой день так, чтобы у вас оставалось свободное время. Занимайтесь тем, что любите, и наслаждайтесь жизнью – это поможет вам лучше справляться с ситуацией. Отдыхайте наедине или встречайтесь с друзьями.

* + Сходите с друзьями в кино, устраивайте «часы одиночества» или время от времени записывайтесь на расслабляющий массаж.
  + **Не изолируйте себя от общества.** Даже если вы ухаживаете за больным человеком, не стоит прекращать общение с другими людьми. Оставайтесь на связи с друзьями, поддерживайте свои романтические отношения и встречайтесь с семьей по возможности. Общение с друзьями и семьей поможет вам пережить трудные моменты.

**Занимайтесь спортом и хорошо питайтесь.** Психическое и физическое здоровье связаны между собой. Когда тело здорово, разум и эмоции тоже будут в порядке. Регулярно выполняйте физические упражнения и сбалансируйте свой рацион. Спорт также помогает справиться со стрессом и снять напряжение. Если вы чувствуете, что вам не хватает терпения, отправляйтесь на пробежку или длинную прогулку.

* + Йога – хороший способ привести в порядок и душу, и тело. Запишитесь на занятия и обретите внутреннее спокойствие.