

Przeciwdziałanie objawom negatywnym

Ron Siddle

Przegląd zagadnień

W tym rozdziale czytelnik zapozna się z tzw. objawami negatywnymi, np. z brakiem motywacji czy spłyceciem afektu. Przedstawiono techniki, za pomocą których stopniowo udaje się przezwyciężyć te bardzo uciążliwe objawy.

Treść rozdziału

- Co to są objawy negatywne?
- Opis objawów negatywnych
- Czy u ciebie występują objawy negatywne?
- Odróżnianie objawów negatywnych od innych problemów
- Przyczyny objawów negatywnych
- Pierwotne objawy negatywne
- Wtórne objawy negatywne
- Następstwa objawów negatywnych
- Co się dzieje z rodziną?
- Psychoedukacja
- Podział zadania na etapy
- Harmonogram aktywności
- Na co zwrócić szczególną uwagę?
- Aspekty kulturowe i religijne
- Podsumowanie

Co to są objawy negatywne?

Psychiatrzy, opisując schizofrenię, często wymieniają objawy pozytywne i negatywne. Do pozytywnych objawów zalicza się m.in. głosy i urojenia, które występują przede wszystkim w schizofrenii, a rzadziej w innych chorobach. Z kolei objawy negatywne oznaczają deficyty normalnego funkcjonowania, które obserwuje się w różnych zaburzeniach, nie tylko w schizofrenii.

Niewykluczone, że ty również chorujesz na schizofrenię. Tak więc i tobie może się przydać nieco informacji o objawach negatywnych, na pewno to nie zaszkodzi. Podobne objawy spotyka się też u osób nie chorujących na schizofrenię.

Opis objawów negatywnych

Poniżej opisano najczęstsze objawy negatywne.

Alogia wyraża się zubożeniem myślenia i ubóstwem mowy. Zahamowanie myślenia objawia się wydłużeniem czasu oczekiwania na odpowiedź po zadaniu pytania. Sam pacjent może tego nie zauważać, podczas gdy dostrzegają go członkowie rodziny i znajomi.

Anergia wyraża się brakiem energii i napędu psychoruchowego. Człowiek nie potrafi się zmobilizować do działania, brakuje mu motywacji. Z tego powodu zaniedbuje czynności higieniczne, staje się mniej wydajny w pracy i napotyka w niej różne trudności. Dramatycznie pogarsza się funkcjonowanie społeczne. Stopniowo pacjent całkowicie się zaniedbuje, spędza godziny w bezczynności. Ma to katastrofalne następstwa dla wydajności w pracy czy postępów w nauce.

Anhedonia polega na częściowej bądź całkowitej utracie zdolności odczuwania przyjemności, a także zadowolenia z aktywności rekreacyjnej, seksualnej i kontaktów z przyjaciółmi. Niekiedy występują trudności nie do pokonania w mówieniu innym o osobistych przeżyciach oraz w nawiązywaniu i podtrzymywaniu relacji towarzyskich i przyjacielskich.

Spłycenie emocjonalne oznacza stłumienie przeżywania i wyrażania emocji. Może to być przyczyną trudności w utrzymaniu relacji z innymi. Twarz jest maskowata, jej wyraz mimiczny nie zmienia się. Brakuje prawidłowego kontaktu wzrokowego. Wszystko to bardzo utrudnia kontaktowanie się z otoczeniem.

W wielu przypadkach pogarsza się także funkcja uwagi i skupianie się. Człowiek traci zdolność posługiwania się abstrakcyjnymi pojęciami, myślenie jest sztywne i konkretne. Psychiatrzy badają tę cechę, prosząc o interpretację przysłów. Osoby o sztywnym wzorcu myślenia mają ogromne trudności w zrozumieniu znaczenia przysłów.

Czy u ciebie występują objawy negatywne?

Odpowiedź na tak postawione pytanie nie jest prosta, ponieważ wykrycie braku jakiejś cechy bywa znacznie trudniejsze niż potwierdzenie jej obecności. Tym niemniej warto się potrudzić, by wiedzieć, czy w twoim przypadku takie obja-

wy występują. W znalezieniu odpowiedzi pomagają opinia zaufanej osoby, którą możesz zapytać o te objawy.

Objaw	Twoja opinia	Opinia zaufanej osoby
Alogia		
Anergia		
Anhedonia		
Spłylenie afektu		
Sztywność i konkretność myślenia		

Istnieje wiele przyczyn, dla których objawy negatywne są tak ważne. Jak myślisz, dlaczego mogą one odgrywać istotną rolę w twoim życiu?

- 1.
- 2.
- 3.

Możesz podać własne, indywidualne powody ważności objawów negatywnych. Może dotąd nie wiedziałeś, że są także inne przyczyny tak dużego znaczenia tych objawów:

1. Badania dowodzą, że objawy negatywne wpływają na wynik leczenia (a zatem na jego skuteczność).
2. Mogą wywierać szkodliwy wpływ na interwencje terapeutyczne stosowane w leczeniu schizofrenii z objawami pozytywnymi.
3. Badacze relacji rodzinnych stwierdzają, że objawy negatywne u członków rodziny często wywołują dysfurię i prowadzą do konfliktów. Badania dowodzą, że ryzyko nawrotu choroby wzrasta w przypadkach przesadnej krytyki chorego przez członków rodziny, dlatego też należy unikać takich sytuacji.

Odróżnianie objawów negatywnych od innych problemów: najczęstsze przyczyny zamieszania

Powszechnie spotykanym problemem zdrowia psychicznego jest depresja. Choruje na nią wielu ludzi. Każdy w jakimś okresie życia czuł się nieszczęśliwy, smutny. Objawy depresyjne występują prawie u 50% chorych na schizofrenię. Cechy depresji, choć nakładają się na objawy negatywne, to jednak się od nich

różnią. Należy upewnić się, czy stwierdzane u siebie zmiany to rzeczywiście objawy negatywne, czy depresja. Kardynalnymi objawami depresji są głęboki smutek oraz bezzsenność, utrata łaknienia, zanik popędu płciowego. Inną przyczyną mylnego rozpoznania objawów negatywnych może być zespół zubożenia w następstwie leczenia środkami przeciwpsychotycznymi (neuroleptykami), który stanowi objaw niepożądany psychofarmakoterapii. Niekiedy w obrazie takiego zespołu górują objawy parkinsonowskie, co rozpoznaje się jako parkinsonizm rzekomy lub zespół parkinsonizmu polekowego. Myli się go z depresją bądź ze schizofrenią z objawami negatywnymi. Wszystko to jest bardzo skomplikowane, różnicowanie bywa naprawdę trudnym zadaniem. W razie wątpliwości najlepiej zwrócić się do psychiatry lub lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.

Przyczyny objawów negatywnych

Z całą otwartością należy przyznać, że przyczyny objawów negatywnych nie są znane. Niektórzy upatrują ich w zmianach biologicznych mózgowia, inni uważają za reakcję na stresujące sytuacje. Psychiatrzy na ogół uznają istnienie dwóch rodzajów objawów negatywnych: pierwotnych i wtórnych. Pierwotne objawy negatywne są następstwem procesu biologicznego, podczas gdy wtórne są traktowane jako reakcja na objawy pozytywne, np. na omamy.

Pierwotne objawy negatywne: uwarunkowania biologiczne

Biolodzy uważają, że objawy negatywne są wyrazem utraty komórek mózgu oraz zmian jego budowy w następstwie chorobowego procesu schizofrenicznego.

Wtórne objawy negatywne: uwarunkowania psychologiczne

Przykładem wtórnego objawu negatywnego jest mężczyzna nieopuszczający łóżka przez całe dni, ponieważ głos mu mówi, że zostanie zabity, jeśli tylko się z niego ruszy. Zgodnie z rozumieniem psychologicznym objawy negatywne stanowią reakcję na trudne sytuacje psychologiczne i społeczne, można je uznać za specyficzne strategie walki ze stresem. Wycofanie się z sytuacji społecznych i ograniczenie aktywności ma zabezpieczać przed dalszymi przykrościami. Wtórne objawy negatywne pojawiają się okresowo i łatwiej je leczyć niż pierwotne objawy negatywne. Jednakże w praktyce odróżnienie objawów pierwotnych od wtórnych może być bardzo trudne.

Jeśli stwierdzasz u siebie obecność objawów negatywnych, to czy potrafisz określić ich uwarunkowania?

Następstwa objawów negatywnych

Objawy negatywne mają duży wpływ na życie człowieka. Powodują znaczne pogorszenie komunikacji i relacji z członkami rodziny i przyjaciółmi. Doprowadzają do porzucenia zainteresowań i rozrywek, do utraty pracy. Ostatecznie może to oznaczać zubożenie możliwości intelektualnych, stosunków międzyludzkich, a także spadek zdolności zarobkowania.

Jakby tego było za mało, dochodzą jeszcze narzekania krewnych i znajomych na twoje zubożenie, brak zaangażowania. Otoczenie potępia cię za lenistwo, a gdy to dotrze do ciebie, martwisz się.

Takie objawy, jak ubóstwo mowy czy zubożenie treści wypowiedzi, mogą zwiększać dystans między tobą a innymi ludźmi, uniemożliwiając normalne i zadowalające społeczne interakcje. Z kolei brak energii blokuje taką aktywność, która sprawi ci przyjemność, dostarczy zadowolenia i poczucia spełnienia w wyniku realizacji zadań. Niekorzystne jest także upośledzenie uwagi, bowiem zmniejsza to szanse na przeżycie satysfakcji w wyniku wypełnienia zadania, uczynienie czegoś przyjemnego, utrzymania dobrych relacji towarzyskich. Zniechęcają do życia towarzyskiego również inne czynniki, np. piętno związane z rozpoznaniem schizofrenii, ograniczenia finansowe.

Co się dzieje z rodziną?

Liczne badania wskazują, że objawy negatywne są dla członków rodziny i opiekunów źródłem przykrości i cierpienia. Wielu z nich jest przekonanych, że wcześniej opisane zachowania chorego są wyrazem lenistwa. Takie objawy są odczuwane też jako „brzemie”, ponieważ objawy negatywne chorego ograniczają zakres aktywności opiekunów, nie pozwalają im wypełnić wszystkich obowiązków domowych w wyznaczonym czasie, a także zaspokajać własnych potrzeb. Może to zaowocować przeświadczeniem, że „rodzina aż nadto wykonuje to, co do niej należy”, wszakże jej członkowie zredukowali aktywność społeczną i relacje osobiste ze środowiskami poza domem. Jest to dodatkowym źródłem stresu, niezadowolenia oraz nieporozumień i konfliktów w obrębie rodziny (zob. rozdz. 9).