

## Müütiline skisofreenia

Pilt, mis skisofreeniast on aegade jooksul tekkinud, on hirmuäratavam, kui asi tegelikult on. Muidugi on tegemist raske haigusega, aga tänapäeval pole prognoos lootusetu: kaasaegsete ravimite ja psühhoteraapia abil on patsient ühiskonda integreeritav, suur osa haigeist paraneb märgatavalt või täielikult.



[Corbis/Scanpix](#)

### Tekkepõhjused pole selged

Et skisofreenia tekkepõhjused pole ka tänapäeval veel lõpuni selged, on selle haiguse juures palju mõistetamatut, eriti neile, kes pole ise psühhiaatrid. Nii polegi imestada, et skisofreenia kohta levib rohkelt müüte ja ebatõdesid. Näiteks peetakse skisofreeniat lõhenenud isiksuse häire tulemuseks. Selline väärarusaamine tuleneb skisofreenia mõiste tuletamisest kahest kreekakeelsest sõnast: *lõhenema* ja *vaim(sus)*. Mõiste eesmärk oli näidata mõtte-, tunde- ja tahteotsuste võimetust toimida ühtse ja mõtestatud tervikuna, mis juhib inimese tegevust. Isiksuse lõhestumine on omaette isiksusehäire, mida esineb väga harva. Sel puhul võib haige tõesti tunda ennast kahe eri isikuna, kes on sageli isegi eri soost ja vanuses.

Skisofreenia levimus on kogu maailmas umbes ühesugune: üks inimene sajast. Sümptomid võivad ilmneda igas eluetapis, aga kõige sagedamini hilises nooruki- või varajases täiskasvanueas. Geneetilised tegurid mängivad üsna olulist rolli: risk skisofreeniasse haigestuda on suurem neil, kelle perekonnas on seda haigust esinenud, teatud keskkonnategurite mõju võib eelsoodumuse olemasolul haigestumise võimalust tõenäosemaks muuta.

Skisofreenia tekkes **ei saa kedagi süüdistada** — ei ennast, et elasid ebatervislikult, ega vanemaid, kes kasvasid sind valesti. Skisofreenia on aju talitluslik häire. Skisofreeniku aju teatud osad toodavad ülemäärast dopamiini, aju teistes osades jääb sellest ainest aga puudu. Dopamiinil on oluline osa meeleaistingute töötlemisel ja tekkes. Dopamiini ülemäärane hulk tekitab tajuhäireid, see võib avalduda paranoiana, põhjustades meelepeteid ja häälte kuulmist. Dopamiini puudujääk põhjustab apaatiat, üksindustunnet ja motivatsioonipuudust. Dopamiini taseme tasakaalust väljamineku põhjused pole täielikult teada.

### Mõjustatud on mõtlemine, tunded ja aktiivsus

Skisofreenia varajasi ohumärke on raske ära tunda. Tagantjärele oskavad paljud haiged oma ebatavalist käitumist varajaste sümptomitena tõlgendada, ent nende ilmnemise ajal veel mitte. Kui haigestub teismeline, peetakse varajasi sümptomeid mõnikord kasvuraskusteks, sest paljude teismeliste käitumine erineb nende varasemast käitumisest. Mõnikord võidakse skisofreeniku käitumist hinnata ka kui laiskust, kõrkust vmt.

Skisofreenia nagu teistegi psüühikahäirete diagnoosimiseks pole kahjuks olemas lihtsaid meetodeid nagu röntgenipilt või vereproov. Sümptomid, mille põhjal diagnoos panna, mõjutavad mõtlemist, tundeid ja tegutsemise aktiivsust. Indiviiditi võivad sümptomid erineda ja kõik võimalikud sümptomid ei avaldu kindlasti ühe patsiendi juures alati ja korraga.

Haige võib näha olematuid asju ja kuulda olematuid hääli, tunda olematuid lõhnu või maitseid. See, mida ta näeb või kuuleb, on tema jaoks täiesti reaalne. Häälte kuulmine, mille korralduste järgi käitutakse ja saadetakse korda tobedaid või lausa ohtlikke tegusid, on skisofreenia puhul üsna levinud.

Haige võib ka ette kujutada ja ise seda uskuda, et keegi kavandab tema vastu vandenõu või et tulnukad käivad tema kannul ja on teda mõnele teisele planeedilegi viinud. Võidakse uskuda end olevat keegi teine, olgu Napoleon või kes tahes. Skisofreenik võib ette kujutada, et teda jälgitakse televiisorist või kusagilt kosmosest saadetakse talle kui väljavalitule erilisi teateid. Ilmneda võivad motivatsioonipuudus või tundekülmus, perest ja sõpradest kaugenemine, tähelepanuhäired, mälu probleemid, keskendumisraskused. Näiteks alustab inimene lauset, kuid unustab poole pealt,

mida tahtis öelda.

Kõige ümbritseva vastu võib huvi kaduda, energiapuudus võib olla nii suur, et on raskusi kõige igapäevasemate toimingute tegemisega, näiteks voodist tõusmise või toa koristamisega. Pole siis ime, kui lähikondsed süüdistavad haigestunut laiskuses. Mingi tegevuse lõpuleviimine nõuab tohutut pingutust. Tähelepanu hajub kiiresti.

Energia- ja motivatsioonipuudus võivad tekitada tunde, et millelgi pole mõtet, ka voodist tõusmisel. Tahaks vaid koju jääda ja muust maailmast eralduda. Kui haige kusagil käibki, siis tunneb ta ennast ikkagi eraldatuna, tõrjutuna. Huvi võib kaduda ka sõprade vastu, eelistatakse üksiolemist. Haigele võib hakata tunduma, et ta ei meeldi enam oma lähedastele. Jälitamis- või tagakiusamishirmust tulenevalt võidakse muutuda ümbritsevate inimeste suhtes paranoiliseks ja umbusklikuks. Kolmandikul skisofreenikuist on ka depressioon, sagedased on enesetapumõtted.

Mõnikord pöördub haigestunu sümptomite leevendamiseks alkoholi või narkootikumide poole, aga teeb sellega vähemalt pikemas perspektiivis asja veel hullemaks. Skisofreenia ei avaldu päevapealt. Haigel tekivad astmelised muutused meeleolus ja käitumises tasapisi: ta hakkab vähendama kontakte, jätab välimuse hooletusse jne. Skisofreenia sümptomid avalduvad eredalt tugeva stressi mõjul. Neil, kellel on skisofreenia diagnoositud, tasuks võimalusel vältida stressirohkeid olukordi.

Skisofreenikutel on nii paremaid kui ka halvemaid päevi, mõnikord tunnevad nad ennast masendunu ja lootusetuna, mõnikord suhteliselt normaalselt, aga paljud skisofreenikud elavad täisväärtuslikku elu. Ravimata skisofreenia võib siiski põhjustada raskusi igapäevaeluga toimetulekul. Sobivate ravimitega saab sümptomeid oluliselt vähendada või neid isegi täielikult kaotada. Ka aitavad ümbritsevate mõistev suhtumine ja toetav teraapia haigetel täisväärtuslikku elu elada.

Et ravimisest oleks tõepoolest kasu, ei tohi rohovõtmist esimeste enesetunde paranemise märkide järel pooleli jätta, vaid ravimeid tuleb võtta kogu arsti määratud aeg. Skisofreenia on haigus, mis ei puuduta mitte ainult haigeid, vaid ka lähikondseid. Pere ja teiste lähedaste toetus on paranemiseks väga tähtis, aga sageli pole lähedastel lihtsalt oskusi haiget aidata, mõnel juhul on vajalik pereteraapia.

### **Tasub abi otsida**

Kui tekib kahtlus enda või oma lähedaste tervise suhtes, on õigem abi otsida pigem liiga vara kui liiga hilja. Kui ilmneb, et kartus oli asjatu – haigust pole, teismelise kummaline käitumine oligi vaid ealine iseärasus –, siis on ju hästi.

Skisofreenia diagnoosi saab panna ainult psühhiaater, tema juurde minekuks pole perearsti saatekirja vaja. Kes ei söanda kohe psühhiaatrit üles otsida, võib alati kurta oma muret perearstile. Ei tasu loota, et haigus läheb ise üle.

Veerand skisofreeniahaigeist paraneb viie aasta jooksul täielikult. Alati pole isegi haiglaravi vajalik. Umbes 2/3 on neid haigeid, kelle sümptomid taanduvad ja nende heaolu paraneb eri tasandeil. Kümnendikul haigetest probleemid siiski jäävad, aga ravi aitab neid leevendada. Ravimitele lisaks aitab paranemisele hästi kaasa ka psühhoteraapia.

Üks väljakutseid paranemise juures on teiste inimeste reageeringutega toimetulek. Psüühikahäirete, aga eriti skisofreenia puhul valitseb palju asjatundmatust, skisofreenia kohta levib müüte, mille kohaselt peaksid need haiged olema ohtlikud, ohjeldamatud ja ettearvamatud. See on haigete ja pereliikmete võõrandumise ja diskrimineerimise põhjus. Diskrimineerimine suurendab omakorda haigete eraldatust, üksindusetunnet ja hirmu. Märgistatus võib takistada töö leidmist, mis omakorda võib saada sotsiaalse eraldumise, alkoholi kuritarvitamise ja sealt edasi juba kodutuse ja muude probleemide põhjuseks. Mis paranemisest siin enam rääkida!

Skisofreenikud pole kahestunud isiksused: kuigi nad võivad teinekord kummaliselt käituda, ei muutu nad äkitselt teiseks inimeseks. Harva on nad vägivaldsed või ohtlikud. Skisofreenikute hulgas on aegade jooksul olnud palju silmapaistvaid inimesi, kes oma loominguga või muu tegevusega on jätnud jälje ajalukku.

### **Skisofreenia varased ohumärgid:**

- tujukus, depressioon;
- võimetus nutta või liigne nutmine, põhjuseeta naermapuhkemine või võimetus naerda;
- häälte kuulmine, ülitundlikkus heli või valguse suhtes;
- üliaktiivsus või –passiivsus;
- unetus või liigunisus;
- sotsiaalsete olukordade vältimine, tavapärasest tegevusest loobumine, kartus välja minna, suhete jähnenemine;
- ebaloogiliste või ebasobivate asjade väljaütlemine, kummaliste sõnade kasutamine, mõttetute avalduste tegemine;
- muutused peresuhetes: pidevad vaidlused, mitte kunagi koju helistamine või kummalistel aegadel, näiteks öösel, koju helistamine;
- muutused koolis või tööl: keskendumisprobleemid, õppimisvõime langus;
- muutused käitumises: kummaline kehahoid, jõllitamine, äärmuslik religioossus, narkootikumide kasutamine;
- veidrate riiete kandmine, vähene isiklik hügieen.

*Eesti Vaimse Tervise Ühingute Liidu ja ravimifirma Bristol-Myers Squibb koostöös ilmunud käsiraamatu „Avasta tulevik”(eesti k 2005) põhjal refereerinud Siiri Rebane. Raamatu eesmärk on pakkuda toetust nii skisofreenikutele kui ka nende lähedastele. Trükis on olemas enamikus Eesti raamatukogudes.*