## מהי סכיזופרניה?

## מה הם הסימפטומים של סכיזופרניה?

בעולם הפסיכיאטריה נהוג לאפיין שתי קטגוריות של [סימפטומים](https://www.betipulnet.co.il/lexicon/Schizophrenia_symptoms/): סימפטומים חיוביים (הכוללים "הוספה" של התנהגות) וסימפטומים שליליים (הכוללים "הפחתה של התנהגות").

### הסימפטומים החיוביים כוללים:

• [הלוצינציות](https://www.betipulnet.co.il/lexicon/%D7%94%D7%9C%D7%95%D7%A6%D7%99%D7%A0%D7%A6%D7%99%D7%94/) (הזיות) - חוויה חושית שנראית אמתית בעיני החולה אך אינה מבוססת על גירוי ממשי בעולם. הזיות עשויות להתרחש בכל אחד מהחושים: ראייה, שמיעה, ריח ומגע. למשל: אדם ששומע קולות גוערים בו.

• [**דלוזיות**](https://www.betipulnet.co.il/lexicon/%D7%93%D7%9C%D7%95%D7%96%D7%99%D7%94/) (מחשבות שווא) – מחשבות שהחולה משוכנע באמתותן ולא ניתן לשכנע אותו אחר. למשל: מישהו רודף אחריו, אנחנו חלק מכוכב אחר, הגוף שלי הוא לא באמת שלי.

**• התנהגות לא מאורגנת** – התנהגות מוזרה, לבוש לא מותאם למזג האוויר או מרושל ולא נקי, לבוש לא מותאם לנסיבות, תנועות מוזרות, חשיבה מבולבלת ודיבור מבולבל ואסוציאטיבי.

### הסימפטומים השליליים כוללים:

• אפקט (הבעה של רגש) מצומצם  
• דיבור מצומצם  
• היעדר יוזמה  
• [קטטוניה](https://www.betipulnet.co.il/lexicon/%D7%A7%D7%98%D7%98%D7%95%D7%A0%D7%99%D7%94/) (חוסר תנועה)  
• היעדר עניין חברתי  
• הזנחה עצמית.  
נוספים לאלו ישנו ההיבט הקוגניטיבי המתבטא בהפרעות זיכרון, קושי בהבנת מידע וקשיים בריכוז.

## איך מתמודדים עם סכיזופרניה?

ככל שאבחון המחלה והטיפול בה מתבצעים בשלב מוקדם יותר, כך גדלים הסיכויים לשיקום מוצלח יותר עבור המתמודדים עם סכיזופרניה. בדומה להרבה התמודדויות נפשיות היעדר טיפול עשוי לגרום להחמרת המצב, לאובדן של תפקודים, להחמרה בהסתגלות לחיים ולנטייה אובדנית ולכן, חשוב מאוד לפנות לטיפול מרגע התפרצות הסימפטומים. עם זאת, בשונה מהפרעות נפשיות אחרות, בסכיזופרניה ההידרדרות בתפקוד הקוגניטיבי, הנגרמת בין התקף להתקף, לעתים חדה וקשורה בנזקים בלתי הפיכים ולכן הדגש על טיפול בהפרעה הזו הוא נחוץ עוד יותר.

הטיפול המקובל כיום במחלה הינו טיפול מערכתי אשר כולל, על פי רוב, שילוב של טיפול תרופתי, [פסיכותרפיה](https://www.betipulnet.co.il/%D7%A1%D7%95%D7%92%D7%99_%D7%98%D7%99%D7%A4%D7%95%D7%9C/%D7%A4%D7%A1%D7%99%D7%9B%D7%95%D7%AA%D7%A8%D7%A4%D7%99%D7%94), שיקום תעסוקתי וחברתי והשתלבות במערך תמיכה קהילתי.

### ****טיפול תרופתי****

אלמנט הטיפול התרופתי המרכזי הוא [תרופות אנטי פסיכוטיות](https://www.betipulnet.co.il/lexicon/Antipsychotic_drugs/), אשר משפיעות על מערכת העצבים באופן ישיר, מסייעות לווסת אותה ומאפשרות הקלה משמעותית בסימפטומים. בין התרופות המקובלות היום לטיפול בסכיזופרניה ישנן רספרידל, סרוקוול, הלידול וקלוזפין. חשוב להדגיש כי מומלץ מאוד שמתמודדים עם המחלה ימשיכו לקחת את הטיפול התרופתי ברציפות אפילו כאשר הסימפטומים מופחתים או נעלמים. זאת משום שללא הטיפול התרופתי הסימפטומים לרוב חוזרים וכפי שצוין קודם כל התקף מביא עמו על פי רוב נזקים שבחלקם הם בלתי הפיכים.

### ****טיפול פסיכולוגי****

לגישות טיפול שונות יש כלים מגוונים ושונים ל[טיפול בסכיזופרניה](https://www.betipulnet.co.il/lexicon/Schizophrenia_Treatment/). כיום, התפיסה הרווחת היא כי רצוי לשלב בין כלים של גישות שונות, תוך מתן חשיבות לטיפול ממושך ויציב עם דמויות טיפוליות קבועות. במהלך הטיפול ישולבו על פי רוב העלאת המודעות למחלה אצל המתמודד וסביבתו, תמיכה בעיבוד האובדן והאבל הקשורים בקבלת המחלה, חיזוק האמונה ביכולת לחיות לצד האבחנה, פיתוח ושיקום הדימוי העצמי שלרוב נפגע עם התפרצות המחלה, הקניית מיומנויות חברתיות, כלים התנהגותיים וליווי תמיכתי בהתמודדות עם שגרת החיים. כמו כן, בדומה לכל טיפול פסיכולוגי ישנו מקום לעיבוד טראומות וקונפליקטים מן העבר, בניית נרטיב אישי והגברת היכולת להגדיר ולבטא רגשות.

בטיפול בסכיזופרניה פעמים רבות אחד המרכיבים החשובים ביותר בסיוע למטופל בהתמודדותו ובשמירה על תפקודו, יהיה עבודה עם בני משפחתו וסביבתו הקרובה. לכן, בטיפול לרוב נעשה ניסיון לתת לכל בני המשפחה כלים להתמודדות עם המחלה ולאימוץ דפוסים מיטיבים עבור בן המשפחה המתמודד. בתוך כך, מודעות למחלה היא אלמנט מפתח. תכניות וכלים טיפוליים העוזרים בהגברת המודעות למחלה מסייעים למתמודד ולמשפחתו לקבל את המציאות החדשה ולהסתגל אליה, מבלי להאשים את המטופל שמצוי בעצמו במצוקה.

### ****שיקום תעסוקתי-חברתי****

במחקרים שונים נמצא כי לטיפול המקדם מיומנויות תעסוקה ומיומנויות חברתיות, ישנה תרומה גדולה בכל הנוגע להתמודדות עם סכיזופרניה. נראה כי מיומנויות אלו נפגעות במיוחד בהתמודדות עם סכיזופרניה, במיוחד כאשר המחלה מתפרצת בגיל צעיר. לטיפול השיקומי ניתן להגיע בסיוע מסגרת 'סל שיקום' אליו של מערכת הרווחה והביטוח הלאומי. כמו כן, ישנם ארגונים רבים נוספים אשר עוסקים בטיפול שיקומי-נפשי כגון עמותת 'אנוש' ובית אקשטיין. אחת מן האפשרויות שזמינות עבור המטופלים במסגרת סל שיקום, הוא מסגרת תעסוקה שיקומית או "תעסוקה מוגנת". בתכנית זו המטופלים מושמים במסגרות תעסוקה שונות אשר מציעות ליווי במעבר ההדרגתי לקראת חזרה לשוק התעסוקה.  
בנוסף, כאשר המתמודדים עם סכיזופרניה מטופלים בקהילה, כלומר שלא במסגרת אשפוז בבית חולים, ישנה חשיבות להשתלבות במסגרת תמיכה חברתית נוספת לטיפול הפרטני. ארגונים כמו עמותת אנוש ובית אקשטיין, לצד מרפאות שונות לבריאות הנפש אשר עוסקות בלווי מטופלים עם סכיזופרניה, מציעים מערך של תמיכה חברתית וקבוצות טיפוליות, אשר נמצאו כגורם משמעותי בשיפור ההתמודדות עם המחלה.

### ****גורמי מפתח****

• למידה אודות המחלה והשפעתה על מהלך החיים – ניתן ללמוד על המחלה באופן עצמאי, באמצעות מידע שקיים באינטרנט ובספרות לאנשי מקצוע ולקהל הרחב ו/או להסתייע ברופא המטפל ובארגונים ועמותות שיקום שונות.

• למידת הזיהוי של גורמי [לחץ](https://www.betipulnet.co.il/lexicon/stress/) שעלולים להחריף את המצב הנפשי וכיצד לנהל אותם – איתור של 'טריגרים' התורמים להידרדרות נפשית כגון מערכות יחסים סבוכות או פוגעניות, עבודה שמאופיינת בהתמודדות עם רמות לחץ גבוהות והפסקה של טיפול תרופתי.

• הסתייעות במערך תמיכה שמודע למצב – בנוסף להתמודדות עם המחלה עצמה, המתמודדים סובלים פעמים רבות ממפגש עם דעות קדומות ויחס של דחייה מהחברה. לכן, תהליך השיקום מהמחלה עלול להיות קשה ומומלץ כי מתמודדים עם סכיזופרניה יסתייעו במשפחה, חברים ומתמודדים נוספים במסגרות קהילתיות ובמועדונים חברתיים.

• מציאת המסגרת השיקומית המתאימה – שיקום קהילתי מציע מסגרות ליווי מגוונות, ביניהן מסגרות תעסוקה, תמיכה חברתית, פנאי ודיור. למתמודדים עם מחלת הסכיזופרניה קיימת אפשרות לפנות לביטוח לאומי על מנת לקבל הכרה לאחוזי נכות ולהסתייע במסגרת 'סל-שיקום'. מחלקות רווחה, גורמי טיפול במרפאות לבריאות הנפש וסניפי עמותת אנוש יכולים להציע מידע כיצד ניתן להנות משירותים אלו.

• התמדה בטיפול התרופתי – כפי שצוין לעיל, בסכיזופרניה, עוד יותר מאשר במחלות נפשיות אחרות, חשוב ביותר שלא להפסיק את הטיפול התרופתי. כל שינוי תרופתי חייב להיעשות תוך ליווי וייעוץ פסיכיאטרי.

• שמירה על אורח חיים בריא – הרגלי שינה ותזונה נכונים והימנעות מצריכת חומרים ממכרים כמו אלכוהול או סמים.

לסיכום, אין ספק כי ההתמודדות עם סכיזופרניה היא מורכבת ונמשכת לכל אורך החיים. יחד עם זאת, במהלך עשרות השנים האחרונות נעשתה התקדמות משמעותית ביותר בשדה הטיפולי והמחקרי, שמסייעת להבנה מעמיקה של צרכי המתמודדים ודרכי הטיפול המתאימות. כיום, בעזרת טיפול מקיף ורציף, ניתן לנהל תהליך התמודדות מוצלח עם אבחנה של סכיזופרניה אשר יאפשר חיים תקינים ומלאים לצד המחלה.

היכנסו לקבלת מידע נוסף אודות [סכיזופרניה](https://www.betipulnet.co.il/lexicon/%D7%A1%D7%9B%D7%99%D7%96%D7%95%D7%A4%D7%A8%D7%A0%D7%99%D7%94/)