

Psicose? Eu?



O folheto *Psychosis? Me?* está licenciado sob a Licença Pública Creative Commons Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional. Isto significa que pode reproduzir e partilhar este trabalho desde que nos mencione como criadores. Não pode usar este folheto para fins comerciais e não pode modificá-lo. O texto completo da licença pode ser encontrado em: Creative Commons — Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International — CC BY-NC-ND 4.0

Contribuições para o custo da publicação são opcionais.

© Anoiksis 2014

Líder do projeto:	Mette Larsen, chair of Anoiksis
Tradução:	Jenny Rietdijk
Ilustrações:	Femke van Gent
Design gráfico:	Wouter Berkes
Layout:	Stefan de Meza
Agradecimentos:	Christine, Carola, Peter, Lucy, Bill, Renée, Joris, Esther and Elsa
Tradução portuguesa:	Rita Avelar, André Delgado, Verónica Falcão, Márcio Mestre, Frederica Passos, Cláudia Pinto

Contactos: anoiksis@anoiksis.nl

Introdução

Esta brochura foi escrita por e para pessoas suscetíveis a psicose. A suscetibilidade a psicose pode levar a vários diagnósticos, como esquizofrenia e perturbação esquizoafectiva. Estes diagnósticos são feitos com base nos sintomas que alguém tem e na duração dos mesmos. Embora as categorias neste modelo possam ser questionáveis, os médicos usam-nas para decidir qual o tratamento com maior probabilidade de ser bem-sucedido. Os diagnósticos por si só têm pouco valor preditivo, já que a evolução da perturbação é diferente em cada caso.

Porque a esquizofrenia em particular é um termo muitas vezes mal utilizado e, portanto, mal-afamado, a Anoiksis prefere usar o termo “suscetibilidade a psicose”.

Nesta publicação, procurámos, por um lado, os pontos de contacto do conhecimento e experiência dos especialistas e as experiências das pessoas com esta suscetibilidade, por outro.

Abordamos isto sempre da mesma forma: primeiro a experiência pessoal, depois comentários que procuram a causa do problema e algumas sugestões para lidar com situações difíceis. Os relatos descrevem situações que pessoas suscetíveis a psicose podem ver-se a enfrentar.

É possível que te revejas mais numas histórias que em outras.

Conteúdo

Avassalador	
Episódios estranhos	9
Dons paranormais	11
O que é que disseste	13
À tua volta	
Favoritismo	17
Eles pensam que sabem o que é melhor para mim	19
Estou a ser detido?	21
O que esperas do teu meio?	
Tens alguma influência sobre ele?	23
Cuidados de Saúde	
Que estou aqui a fazer?!	27
O que é suposto eu fazer com o este diagnóstico?	29
Melhorar custa	31
A perda habitualmente traz algo novo	33
Eu quero, mas não me atrevo	35
Esquizofrenia? Isto aplica-se a mim?	37
Parar a medicação	39

Não é fácil	
Ansiedade e pânico	43
Só mais um	45
Morte	47
Fazer as compras	49
Hormonas de stress	51

A vida continua	
Como se não conseguisse arrancar	55
Querer sexo?	57
Embaraçoso quando olhas para trás	59
Pensas que já não consigo organizar Coisas?	61
Quando devo dormir?	63
Se não pode ser como devia, então que seja como se pode	65
O que é que dizes às outras pessoas?	67
Limites	69
A jornada da vida	71

Não tenho mais vergonha	
Eu não queria saber, mas agora tenho orgulho	75
Nada menos que igual	77



Avassalador

- Episódios estranhos
- Dons paranormais
- O que é que disseste?





Episódios estranhos

O que é que se passa no escritório? As pessoas parecem-me pouco amigáveis; estão impacientes e olham-me de lado. Não consigo pensar porque sei que estão todos a vigiar-me. Tenho-me escondido na casa-de-banho para evitar os seus olhares. Arrumo as minhas coisas, balbucio para um colega que não me sinto bem e escapo-me para a rua. Em casa vejo o noticiário. O jornalista penetra-me com o olhar e diz “Amanhã a cortina fecha-se para ti!”. Fico petrificado com medo, começo a suar. Mudo para outro canal. Aí vejo soldados completamente equipados a correr pelo deserto do Afeganistão, correm de um lado para o outro, todos a irem em diferentes direcções! Vêem, algo de mau está para acontecer! Tenho o coração aos pulos; todo o tipo de ideias vêm-me à cabeça. O país todo sabe que eu vou ser despedido amanhã! Vergonhosamente, porque toda a gente lá odeia-me, eu sei. Eles vão responsabilizar-me pelo falhanço do projecto onde estava a trabalhar; vou ser chamado perante um juiz na TV! Por não conseguir pagar as indemnizações, irei para a prisão durante anos! As horas passam. Ensopado em suor, continuo obcecado em pensamentos que me deixam cada vez mais aterrorizado.

Comentários

Um período de (demasiada) pressão pode levar-te a ter a impressão que tudo se refere a ti; acontecimentos neutros passam a ter um significado especial. Por exemplo, podes pensar que os outros conspiram contra ti. Se a tua percepção da realidade ficar alterada, podem surgir delírios e/ou alucinações. Quando tens alucinações podes sentir coisas que os outros não sentem, como no caso de ver e ouvir a TV como descrito acima. Nos delírios forma-se um conjunto de ideias nas quais tu estás totalmente convicto, mas que as outras pessoas à tua volta não consideram “verdade”, “normais” ou “correctas”. Facilmente surgem mal-entendidos por falta de compreensão e de confiança. Pode ser um grande alívio partilhares a tua experiência com alguém em quem confias e que te tem em consideração. Esta pessoa pode também ajudar-se na tua procura por uma solução, se esta situação durar tempo demais ou ficar fora de controlo.



Dons paranormais

Não sou eu que o digo. Não pode ser, porque o meu cérebro não está a funcionar. Alguém está a falar através de mim. Portanto, eu não posso estar psicótico porque se estivesse eu ainda teria actividade mental.

Comentários

Dons paranormais ou psíquicos fazem parte da natureza humana. Hoje em dia, tendemos a procurar explicações racionais e muitas pessoas olham para estes dons como algo invulgar. Atualmente, a Psiquiatria tende a caracterizar tais experiências com alucinações. Contudo, não devem ser as experiências em si a determinar se uma pessoa está “doente”, mas sim se a pessoa consegue lidar com essas experiências. Algumas pessoas recebem certos sinais, mas não têm a noção que elas próprias têm um certo grau de controlo sobre aqueles. Tu próprio podes decidir aquilo que estás disposto a aceitar. Saber como gerir capacidades psíquicas exige muita prática, de modo a ser possível aprender a observar com clareza e distinguir o que são influências externas do que são as nossas próprias projeções. A terapia cognitivo-comportamental pode ajudar-te a ter o controlo das tuas experiências e possibilitar que façam parte da tua vida.



O que é que disseste?

Estou a caminhar para casa.

Voz: Se não virares à direita vão matar-te. O homem atrás de ti tem uma faca.

Outra voz: Não vales nada. És um covarde e um inútil.

Mais outra voz: (uma criança a chorar)

Voz: Se não virares à direita vão matar-te. O homem atrás de ti tem um faca.

Outra voz: Não vales nada. Ninguém quer saber de ti. És um inútil.

Viro à direita.

O homem atrás de mim riu-se.

Vêem, ele tinha uma faca e queria matar-me.

Comentários

Ouvir vozes é angustiante porque parecem mesmo reais. Tu ouves vozes de pessoas e procuras perceber de onde vem a voz... e a pessoa não está lá. Isto pode deixar-te confuso. As vozes por vezes dizem coisas desagradáveis. As temáticas são muitas vezes “morte” e “tu és inútil” ou dizem que algo terrível vai acontecer a alguém de quem gostas. Podem dizer-te para fazer alguma coisa. Como as vozes são tão angustiantes é difícil ignorá-las. Mas as vozes não têm pernas ou braços e elas não podem fazer nada, elas não conseguem fazer com que a tua mãe morra. Há muitos truques para evitar ouvir vozes. Para cada pessoa, a estratégia pode ser diferente. Podes trautear ou cantar uma canção. Outros preferem ouvir música ou procuram uma distração, como ligar a um amigo. Correr ou fazer outro tipo de exercício pode ajudar. De facto, as vozes não são o verdadeiro problema, mas sim os pensamentos e ideias que surgem na tua cabeça quando ouves as vozes.



À tua volta

- Favoritismo
 - Eles pensam que sabem o que é melhor para mim
 - Estou a ser detido?
 - O que esperas do teu meio?
- Tens alguma influência sobre ele?





Favoritismo

Durante a minha psicose, estou sentada com a minha amiga Clara no seu quarto. Conto-lhe o que estou a passar. Ela compreende-me perfeitamente! Nunca tinha tido uma conversa tão boa com alguém! Sinto-me eufórica. Mas mais tarde, quando a psicose atenuou, a Clara confessou-me “Sendo honesta, não me fez qualquer sentido!”

Comentários

Quando as coisas não estão a correr bem, algumas pessoas simplesmente abandonam-te, outras mostram que estão empenhadas em ajudar. A Clara mostrou a sua preocupação, apesar de não fazer ideia do que se estava a passar. Há ainda outras pessoas que não sabem como lidar com o comportamento psicótico. Com cada amigo, os laços e interesses que partilhas são diferentes. O que podes revelar às outras pessoas sobre ti e a sua capacidade para te compreender depende da relação que tens com eles.

Eles pensam que sabem o que é melhor para mim

Estou internada no serviço de psiquiatria há várias semanas. Os meus pais visitam-me regularmente e isso é bom. Obviamente, estão tristes por eu estar internada. Não compreendem muito bem o que se passa comigo e eu acho isso frustrante. Leva a desentendimentos e irritações. Uma noite disseram-me que o avô com que me dava melhor tinha morrido e já tinha sido o funeral. Fiquei estupefacta! Porque é que não me contaram logo? Porque é que não me permitiram ir ao funeral? Porque é que eles me ignoraram e decidiram o que era melhor para mim? Eu continuo aqui! Estou zangada e triste. Sinto-me excluída! O meu avô está morto e enterrado e eu nem me pude despedir.

Comentários

Pode acontecer que as outras pessoas pensem que sabem o que é bom ou mau para ti e tomem decisões sem consultar-te. Principalmente, se tiveres uma doença psiquiátrica, as pessoas tentam proteger-te desta forma por pensarem que já tens demasiadas preocupações. É importante seres capaz de explicar o quão infeliz isso te deixa. Afinal, também te diz respeito.





Estou a ser detido?

Não cometi nenhum crime mas a polícia veio ao meu encontro e levou-me para o hospital com as mãos algemadas. Senti-me extremamente humilhada. No carro da polícia, estava aterrorizada, achava que me iam fazer alguma coisa. O polícia que me algemou dizia que tinha de portar-me bem, se não seria pior. Ouvi-os a rir e entrei em pânico. Estava tão assustada que caí de joelhos e rezei para me largarem. Trouxeram-me para o hospital sem motivo e sem a minha autorização, como é possível?

Comentários

Em Portugal, a polícia pode deslocar-se a casa de uma pessoa e levá-la contra a sua vontade para o hospital para observação por psiquiatria, desde que tenha sido emitido um mandado de condução para isso. O mandado de condução pode ser emitido pelo delegado de saúde, após alguém manifestar-lhe preocupações em relação à segurança da pessoa e haja suspeita de perturbação mental, ou por um juiz, se houver uma medida de tratamento compulsivo em regime ambulatorio em vigor que não esteja a ser cumprida - isto significa que a pessoa está obrigada a comparecer às consultas e realizar o tratamento no período determinado.

Estas situações são reguladas pela Lei de Saúde Mental (Lei n.º 36/98, de 24 de julho). Isso não significa que tenhas cometido nenhum crime, nem que irás ficar detido(a)!



O que esperas do teu meio? Tens alguma influência sobre ele?

A minha casa está suja, o aquecedor está estragado e não tenho comida. Não me sinto com energia e não sei o que fazer. Se alguém me vem visitar, a única coisa que fazem é criticar-me. Até a minha mãe deixou de me atender os telefonemas há dois dias.

Vou em busca de “ajuda”: um pouco de conversa, perguntam-me sobre a medicação e se tenho saído de casa. Em que é que isso ajuda? Não entendem o que eu preciso?

Estou a dar dicas suficientes, não estou?

Comentários

Algumas pessoas parecem ser cegas e surdas para os teus apelos, outros sentem que estás a pedir demasiado. Contrariamente ao que algumas pessoas parecem pensar, a maioria não consegue pôr-se no lugar do outro e ver as coisas da sua perspetiva. Expectativas implícitas deixam as pessoas nervosas. Deixa as tuas necessidades bem claras e pede quando quiseres algo. Torna os teus pedidos o mais concretos e explícitos possível. “Podes ajudar-me a limpar o quarto?” ou “Ajudas-me a comprar um aquecedor em segunda mão?” Tem em atenção que os outros podem ter alguma dificuldade em perceber os seus limites, apesar de serem responsáveis pelos mesmos. Deves estar preparado para ouvir algum “não” como resposta e respeitar isso.



Cuidados de saúde

- O que estou aqui a fazer?
- O que é suposto eu fazer com este diagnóstico?
 - Melhorar custa
- A perda habitualmente traz algo novo
 - Eu quero, mas não me atrevo
- Esquizofrenia? Isto aplica-se a mim?
 - Parar a medicação





Que estou aqui a fazer?!

O que estou aqui a fazer?! Não pertence aqui! Estas pessoas estão completamente loucas, os profissionais, digo. Obrigam-me a permanecer aqui, nesta instituição, nesta prisão. Têm boas intenções, mas prenderam-me aqui. Ridículo! A enfermeira à minha frente está a perguntar-me sobre os problemas na minha vida, “porque”, diz ela calmamente, “podemos ajudar-te com eles”. Fico em silêncio, será verdade? Haverá pessoas no mundo que podem ajudar-me? Mesmo que eu tenha discussões acesas com toda a gente? Eu estou bem e a minha vida também, mas todas aquelas zangas são terríveis... Talvez eles consigam de facto ajudar.

Comentários

Quando estás numa psicose, as pessoas à tua volta pensam que estás a comportar-te de forma estranha e a dizer coisas estranhas. Eles pensam que estás doente, embota tu não aches o mesmo de todo. Isto pode causar conflitos que deixam a sentires-te abandonado. A solidão pode ser muito dolorosa.

Ousar ter esperança poder ser o primeiro passo para sair deste sofrimento, esperando que as coisas possam melhorar na tua vida. Mesmo um pouco de esperança pode ser o suficiente para te conduzir a uma fase nova, uma fase de reconstrução e recuperação.



O que é suposto eu fazer com o este diagnóstico?

Segundo a minha psiquiatra, eu tenho esquizofrenia. Mas eu não consigo acreditar nisso. São pessoas muito doentes, não são? Eu não estou assim tão mal. Cada vez que vou à consulta sugiro-lhe um diagnóstico diferente. Terei um autismo “banal”? Serei “apenas” hipocondríaco? Tudo parece melhor do que o rótulo esquizofrenia. A minha psiquiatra explica calmamente por que é que os diagnósticos alternativos não encaixam em mim e porque a esquizofrenia faz sentido. E depois, subitamente (após um par de meses), eu percebo: não faz diferença o nome que lhe dão, desde que o tratamento ajude.

Melhorar custa

“Isto fará com que se sinta melhor rapidamente”, disse o doutor à medida que prescrevia a medicação. Mas depois de tomá-la dói-me a barriga, não consigo sentar-me quieto e a ansiedade parece que piorou. Fiquei internado no hospital para diagnóstico e tratamento e tenho de tomar os comprimidos duas vezes por dia no gabinete de enfermagem. Eles deixam-me confuso e sonolento e parece que me estão a fazer pior. Qual é o objetivo?

Comentários

Os antipsicóticos funcionam de forma diferente dos analgésicos, que te fazem sentir melhor rapidamente. Tens de esperar uma semana ou até várias para sentir os efeitos dos antipsicóticos. Depois de um episódio psicótico, é comum sentires-te mais em baixo e não notas o efeito da medicação imediatamente. Os antipsicóticos afetam a tua perceção e ajudam-te a ter mais controlo sobre a tua vida (embora nem sempre o experiencies desta forma) e sentires-te menos zangado ou ansioso.

Os antipsicóticos têm efeitos colaterais: dependendo do medicamento, podes sentir a necessidade inquietante de moveres-te, rigidez, aumento do apetite, perda de criatividade e sonolência. Deves sempre discutir os efeitos adversos com teu médico. Assim que o medicamento fizer efeito é importante encontrar a dose ideal: elevada o suficiente para combater a psicose, com o mínimo de efeitos adversos.





A perda habitualmente traz algo novo

Eu tenho esquizofrenia e continuo suscetível a uma psicose. Apesar de tudo, chego à conclusão que não é assim tão mau, desde que eu tome a minha medicação. Até que fico novamente com sintomas psicóticos, apesar de estar a cumprir a medicação de forma rigorosa. Sinto-me traído e apercebo-me da gravidade da situação. Estou devastado. Uma vez mais, estou sentado em casa, agora também deprimido. Só consigo ver aquilo que já não me sinto capacitado para fazer. Por exemplo, mais vale desistir da faculdade. Passo noites acordado a pensar nisso. E, de repente, durante uma dessas noites, decido pensar naquilo que ainda consigo fazer. Até começo a fazer planos. Finalmente consigo dormir bem de novo.

Dentro de cinco anos vou concluir o curso.

Comentários

Receber um diagnóstico pode mudar o teu mundo e a tua auto-imagem. Pode despertar em ti novas emoções. Depois de algum tempo, aprendes a aceitar a nova realidade e podes começar a planear algo novo para ti. Pode não ser aquilo que imaginavas antes da psicose, mas certamente consegues alcançar alguns objectivos a que te proponhas.



Eu quero, mas não me atrevo

Depois de uma admissão no hospital e tratamento intensivo diário, estou a sentir-me novamente capaz de viver de forma independente, embora este episódio de psicose me tenha deixado exausto. Para além da minha família, não me atrevo a telefonar a outras pessoas. Evito os vizinhos...

Como posso manter uma conversa que não envolva a minha doença?

É ridículo fingir que não está algo errado, mas comentar que me diagnosticaram com esquizofrenia parece-me horrível.

Contudo, graças a um programa de reabilitação em grupo, consegui recuperar.

Por vezes, foi-nos possível rir de nós próprios e isso foi muito libertador.

“Não é bom ter estes problemas, mas não é o fim do mundo.” E pude falar apenas daquilo que queria.

Comentários

Há muito preconceito e ignorância acerca da esquizofrenia. Pessoas recentemente diagnosticadas podem deparar-se com isto. É conhecida como uma doença terrível, associada a declínio funcional. Para algumas pessoas pode ser esse o caso. O termo “curado” não se usa muito, mas com medicação e algum apoio social ou profissional, a maioria das pessoas afetadas pode ter vidas preenchidas e com propósito. Claro que há coisas que mudam, como a tua rotina diária ou a tua visão sobre o mundo. É preciso tempo para ajustares-te a esta nova situação e encontrares novas fontes de inspiração. Aquilo que dizes aos teus vizinhos e amigos depende da relação com aqueles. Nem toda gente precisa de saber tudo, mas se esconderes coisas importantes de amigos íntimos podes estar a prejudicar-te e a levá-los a sentirem que não confias neles. A vizinhos podes explicar que as coisas não estavam bem e perguntar se notaram algo. Se sim, podes explicar o que estavas a sentir. Desta forma, compreender-te-ão melhor se alguma coisa correr mal novamente.



Esquizofrenia? Isto aplica-se a mim?

Evito a palavra esquizofrenia. Digo às pessoas que ando nervoso ou deprimido. Digo ao meu chefe que tenho “uma perturbação neurológica, os meus neurotransmissores estão desequilibrados”.

É mais ou menos verdade. Mas pergunto-me, por que é que me sinto envergonhado com o diagnóstico? Volto a pensar nisto quando estou prestes a ser entrevistado num programa de televisão para falar sobre esquizofrenia e a residência autónoma de saúde mental onde agora vivo. Como as coisas mudam!

Comentários

Existem várias razões pelas quais as pessoas sentem vergonha, mas frequentemente está relacionado com o que nós pensamos que os outros acham de nós.

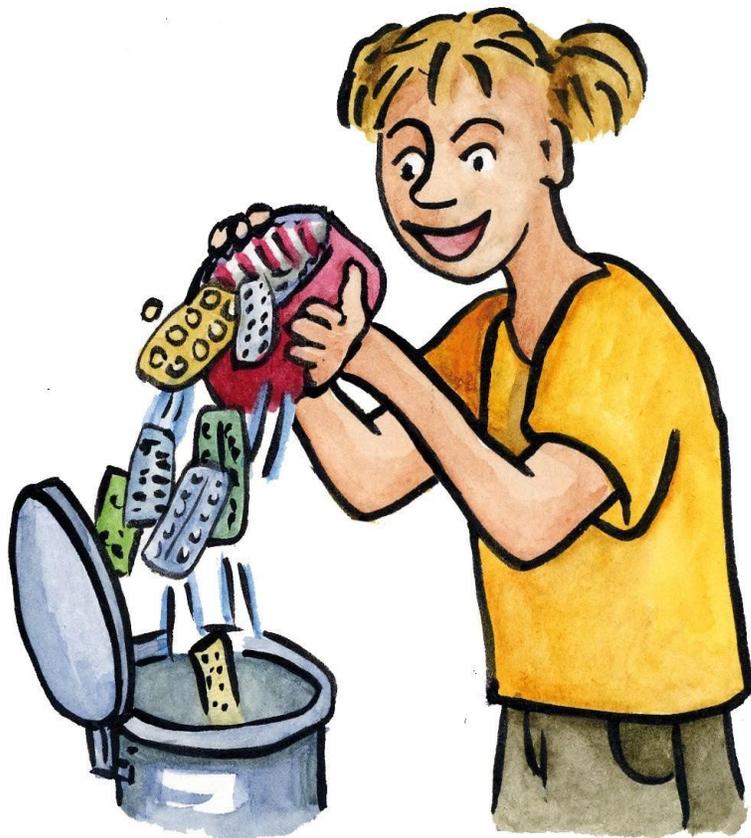
Por vezes, as pessoas têm apenas medo das reações dos outros.

Pode ser importante teres noção do teu próprio papel no sentimento de vergonha e do que as reações dos outros provocam em ti.

Assim, podes fazer uma escolha consciente sobre o que contar ou não aos outros.

Frequentemente, as pessoas não sabem o verdadeiro significado de esquizofrenia.

Podes escolher explicar ou não. Algumas vezes pode valer a pena ser aberto em relação ao diagnóstico, por exemplo, se estiveres a ficar para trás nos estudos e precisares pedir mais tempo.



Parar a medicação

“Trabalho num armazém e tenho de trabalhar bastante. Os meus colegas conseguem trabalhar muito depressa. Até brincam entre si, mas eu estou mais lenta e não entendo as piadas deles. Costumava rir-me de tudo e conseguia trabalhar muito. Tenho a certeza de que isto é por causa da medicação, por isso parei de a tomar.”

“Já eu tenho um novo emprego, numa editora. Está a correr bem e gosto do que faço. Os meus colegas querem divertir-se depois do trabalho, vou com eles e é ótimo. Tomo comprimidos porque o médico diz que tenho uma perturbação psicótica. Mas não me sinto doente. Tudo corre bem, devo estar melhor. Vou parar de tomar os medicamentos.”

Comentários

Os antipsicóticos têm efeitos adversos e várias pessoas param de tomá-los por tal. É frequentemente uma questão de escolher-se o menor de dois males: a psicose ou os efeitos adversos. Outros não confiam na medicação ou pensam que a psicose não voltará e por isso os medicamentos já não são necessários. Existe assim o risco de continuar a oscilar entre a psicose e a medicação e não se conseguir encontrar a estabilidade.

O objetivo é encontrar uma dose do medicamento aceitável e tomá-la a longo prazo, mesmo quando já não se tem sintomatologia psicótica.



Não é fácil

- Ansiedade e pânico
- Só mais um
- Morte
- Fazer as compras
- Hormonas de stress





Ansiedade e pânico

Todas as vezes que oiço passos sou arrebatado por medo. Que tipo de atitude devo demonstrar e o que posso dizer às pessoas? Sinto que algo terrível está prestes a acontecer. Frequentemente fico dentro de casa, sozinho, paralisado pela ansiedade. Cheiro a suor, o meu coração afunda, a morte está próxima. Persuadido por outros, e mais tarde por mim mesmo, ajuda-me a “simplesmente” sair novamente e “simplesmente” fazer o meu trabalho. O desagradável sentimento opressor permanece. Vem e vai, mas normalmente chego a casa sentindo-me menos ansioso. Quando realmente se torna demasiado para mim, esgueiro-me na cama por umas horas até o medo se tornar menor.

Comentários

O medo é uma emoção abrangente que surge frequentemente em pessoas com suscetibilidade para psicose. Não existem medicamentos eficazes para a ansiedade. Algumas pessoas melhoram com medicamentos como antidepressivos, beta-bloqueantes e medicamentos à base de plantas. Também é importante excluir a possibilidade de que a ansiedade seja um efeito secundário da medicação. Corres o risco de ter medo da ansiedade e tentar evitá-la, mas o evitamento perpetua-a. Fala com o teu médico acerca da causa da ansiedade. A ansiedade pode ser controlada ao seres fiel a ti mesmo, concentrar-te no aqui e no agora, nos teus pés e respiração: nessa altura vais ser capaz de influenciar a situação e fazer escolhas conscientes para cada passo que deres. Uma estrutura para o teu dia e contactos sociais podem também ajudar a reduzir a ansiedade. Por vezes, ajuda contar a alguém como te sentes. Podes também perguntar a ti próprio qual é a pior coisa que pode acontecer. No entanto, se não conseguires ver a luz ao fundo do túnel, considera terapia cognitivo-comportamental. Nesta, os teus próprios pensamentos são explorados.



Só mais um

'Bem-vindo. Queres uma cerveja...ah, reparei que já tens uma. Estás aqui há muito tempo?' Coro, porque estou aqui apenas há dois minutos. Fui direto ao frigorífico e servi-me de uma cerveja para ter algo que agarrar. 'Se quiseres fumar um charro, preferia que o fizesses na varanda'. A minha cara fica ainda mais vermelha e olho para o grande charro na minha mão. Acendi-o porque os olhares curiosos dos outros convidados deixaram-me nervoso. Fui para a varanda e depois de fumar o meu charro por um bocado, fico gradualmente intoxicado. Ignoro o resto da noite os olhares desaprovadores e comentários nas minhas costas acerca do meu consumo excessivo de álcool e drogas, a minha aparência descuidada e comentários rudes. Essa foi a última vez que ela me convidou para uma das suas festas.

Comentários

O uso excessivo de álcool e drogas ocorre frequentemente em pessoas com suscetibilidade para psicose. Álcool e drogas criam uma ilusão de normalidade de modo a que não tenhas que sentir tanto. Estar com uma moça causa alívio temporário da ansiedade e paranóia. A grande desvantagem, é que também te deixa menos alerta para os sinais do ambiente à tua volta sobre o que é um comportamento socialmente aceite e o que não é. Podes frequentemente julgar erradamente uma situação quando consumiste cannabis ou álcool. Estar bêbado e mocado leva a exclusão social, que por sua vez leva a ansiedade e paranóia. Depois de uma noite de comportamento descontrolado, desejas estar mocado para esquecer tudo novamente. Este comportamento facilmente evolui para uma adição que toma conta da tua vida. Portanto fica atento às consequências sociais e financeiras do consumo de álcool e drogas. Aqueles indivíduos viciados, sem-abrigo, solitários e confusos que vês na cidade, outrora também já foram a festas normais.



Morte

Como tens passado?

Mal.

O que fizeste esta semana?

Nada.

O que vais fazer atualmente?

Nada.

O vais fazer na próxima semana?

Nada...

...desaparece...

Comentários

Muitas pessoas já tiveram numa ocasião ou outra desejo de morrer, por vezes brevemente, por vezes durante mais tempo. O desejo de morte pode ser obsessivo, desde que não leve a ações. A maioria das pessoas eventualmente encontra paz de espírito ao ter um bom plano de escape caso a pior coisa aconteça. Mas, só como último recurso; podes morrer a qualquer altura, mas uma vez que estejas morto (ou aleijado) não há volta a dar.

É difícil falar com alguém acerca de ideias de morte porque assusta as pessoas, mesmo muitos assistentes sociais. Em Portugal podes falar acerca das tuas ideias de morte ligando para SOS Voz Amiga (213544545; 912802669; 963524660), Voz de Apoio (225506070), Conversa Amiga (808237327, 210027159) e Telefone da Esperança (222030707).

Podes falar dos teus sentimentos, possibilidades e riscos do suicídio.



Fazer as compras

Fico muito incomodado com os ruídos na minha cabeça. Estão a deixar-me louco. Eles não desaparecem. Deixam-me inseguro e com medo. Onde quer que esteja e o que quer que faça, o barulho é contínuo.

Tenho que fazer as compras, mas simplesmente não dá. Continuo a voltar a casa com as mesmas coisas, apenas as que consigo encontrar na loja. Mas desta vez preciso de pão. Onde está o pão? E eles não podem desligar esse barulho para que eu me consiga concentrar? Assusta-me. Porque é que ninguém me ajuda? Eles não conseguem ver que eu não consigo encontrar o pão? Saio da loja. Sem o pão.

Comentários

Para algumas pessoas fazer compras é difícil. Pode estar muita gente e muito barulhento na loja, és bombardeado pela música e anúncios. Lojas grandes são confusas e assim que comesças a saber onde encontrar as coisas, eles mudam a disposição. Quando fazes compras é útil preparares-te, por exemplo, fazendo uma lista e cingires-te a ela.

Outras possibilidades são:

- Vai numa altura que a loja esteja sossegada;
- Vai quando te sentires confiante;
- Pede ajuda aos funcionários;
- Leva contigo alguém que conheças, alguém que saiba o que fazer quando não te sentes bem.



Hormonas de stress

Oh não! Deixei a minha mala com toda a minha informação confidencial no metro. Respiro fundo e olho à minha volta para ver se é realmente verdade. Tento me lembrar o que estava na mala, mas isso piora ainda mais a ansiedade. O meu coração está a bater na cabeça, tenho um formigueiro no corpo e estou a ficar zozzo. Quando chegar a casa tento resolver a situação, mas se não funcionar. O medo domina a minha mente, e mesmo o meu corpo: estou sempre a ir à casa de banho, a minha boca está seca. Dormir é impossível. Tudo me sobressalta. Tudo o que vejo aumenta a sensação de ansiedade. Até parece que deixei a Mona Lisa no metro!

Comentários

Estas são as situações angustiantes que muitas pessoas vão reconhecer. Mas não é saudável ficar angustiado por longos períodos de tempo. Quando o teu nível de stress é muito alto, é importante baixá-lo rapidamente, principalmente se és suscetível à psicose. Descansa. Se as coisas continuam às voltas na tua cabeça, fala com alguém que pode esclarecer a situação.



A vida continua

- Como se não conseguisse arrancar • Querer sexo?
- Embaraçoso quando olhas para trás • Pensas que já não consigo organizar coisas? • Quando devo dormir?
- Se não pode ser como devia, então que seja como se pode • O que é que dizes às outras pessoas
- Limites • A jornada da vida





Como se não conseguisse arrancar

Acordo às 11 da manhã. Duas horas depois, levanto-me e vou para a cozinha. Espero encontrar alguma coisa para beber, mas reparo que a sala ainda está uma confusão. Há semanas que penso em limpá-la. Eu sei como fazê-lo, mas não estou a ser capaz de começar. A campainha toca e apercebo-me “Oh não, o meu passeio de bicicleta!”. “Ai, rapaz” diz ele, “pensei que tivesses arrumado isto depois do teu internamento. Disseste que tinhas acalmado um pouco”.

“Hhm, acalmei-me mais do que um pouco, confesso. Além de comer, beber, fumar e dormir, não consegui fazer nada”. “Ok, penso que o nosso passeio de bicicleta é menos importante que o estado da tua casa. Podemos começar já?”

O meu alívio é visível. “Agradeço a tua ajuda. Se me ajudares a começar, despachamos isto rapidamente.”

Comentários

Em pessoas suscetíveis a psicose os “sintomas negativos” incluem apatia, avolia (perda de iniciativa), desleixo do autocuidado e perda de contato. Podem desenvolver-se após um período de “sintomas positivos”, mas também podem estar presentes previamente. Ao contrário do que acontece com os sintomas positivos, a medicação não é tão eficaz. Os sintomas negativos podem ser persistentes e incómodos.

Para as pessoas à sua volta, é importante perceber o quão difícil é viver com sintomas negativos. Apoio como o que foi acima descrito pode parecer menos importante que o profissional, mas este não é certamente o caso. É possível imaginar todo o tipo de atividades onde a ajuda de um amigo ou familiar pode atuar como um “motor de arranque”.



Querer sexo 1

Quando tive o meu primeiro namorado, queria deitar-me com ele na cama o dia todo, tocarmo-nos mutuamente, absorvendo-nos um ao outro e conhecer todos os lugares do seu corpo. Eu ainda gosto das carícias mas sexo, já não quero mais. Já não estou capaz de o fazer e não me faz sentir bem. Por vezes, até magoa. O meu namorado também não gosta.

Querer sexo 2

Tenho uma nova namorada e quero passar o dia todo na cama com ela. Quero tocá-la, perder-me nela e conhecer cada pedaço do seu corpo. Mas tenho medo. Não consigo ter uma ereção e tenho medo que ela se vá embora e não queira estar com alguém que não a consiga satisfazer.

Comentários

Para muitas pessoas o sexo tem um papel fundamental numa relação. Se um parceiro tiver mais desejo sexual que o outro – por ex. devido a medicação – pode levar a frustração ou vergonha. Podemos considerar resolver o problema com medicação – outra medicação ou fármacos que aumentem a libido. Além disso, uma boa ideia será discutir com o parceiro as necessidades, expectativas e dificuldades de cada um. O sexo não é o único tipo de prazer, muito menos numa relação íntima.



Constrangedor quando olhar para trás

Apesar de não ser o corpo dele, tenho a certeza que o meu ex-namorado está nele. Olho para ele e pisco-lhe os olhos, o sinal secreto na nossa relação. Precipito-me contra ele e atiro-o ao chão. Sento-me em cima dele e as minhas mãos correm sobre ele impiedosamente. Espero que ele se ria e que o seu corpo relaxe, a sua reação normal às minhas cócegas. Em vez disso, o corpo do rapaz que está por baixo de mim paralisa e ele fica em silêncio. Soltei-o e tirei a minha t-shirt, mostrei os meus seios, nus e firmes, sei que ele gosta. Em vez de me segurar nos seus braços como eu queria, ele afasta-se. Então aparece a enfermeira.

Comentários

Frequentemente durante um episódio de psicose pensas que reconheces pessoas. Estranhos assumem a identidade de pessoas importantes, família ou entes queridos. Na história acima, a realidade do fim de um relacionamento foi difícil de aguentar e foi parcialmente responsável pela psicose. Mas uma mente perturbada pode ser muito criativa e encontrar soluções: A rapariga estava determinada a ter o namorado de volta, qualquer que fosse o custo. Olhando para trás, talvez seja embaraçoso, mas compreensível. É importante partilhar este tipo de sensações com pessoas que tiveram experiências semelhantes.



Pensas que já não consigo organizar coisas?

Sábado, cinco da tarde. Convidei a minha família e amigos para o meu aniversário. Os primeiros convidados chegam e dão-me os parabéns. Café, bolo, está a correr bem, mantenho a minha atenção neles. Fica cada vez mais cheio. Agora são 10 convidados, incluindo a minha mãe e o meu pai. O ruído das pessoas está a deixar-me desconfortável: como é que posso manter toda a gente contente enquanto estou ocupado a cumprimentar, falar, cozinhar e a servir as pessoas? Na cozinha, concentro-me a fazer os snacks, um momento de paz e silêncio. Preparei muitas coisas antes, fica tudo pronto em 15 minutos. Quando sirvo os petiscos recebo elogios e questões, mas tenho que continuar a cozinhar. Quando os meus pais se apercebem que estou em esforço, dizem um pouco alto “Faz uma pausa!”. Eu reajo mal, “Consigo gerir a minha própria festa, sabiam?”. O meu pai junta-se a mim na cozinha. Ele acha que tenho que me acalmar. Protesto, porque estou zangado com eles. Mas sei que tem razão. Concordamos que vá à rua para um pequeno passeio.

Comentários

Observar, planear, organizar. Pode ser difícil executar várias tarefas ao mesmo tempo depois de uma psicose. As atividades diárias que a maior parte das pessoas executa quase automaticamente exigem energia e atenção em pessoas suscetíveis a psicose. Isto torna quase impossível fazer várias coisas ao mesmo tempo. A recuperação dessas funções leva tempo ou pode ser incompleta. Habitualmente, a melhor estratégia é: dar tempo suficiente para aceitar e continuar a fazer as coisas que ainda consegue fazer.



Quando devo dormir?

Sinto-me um farrapo. Será da nova medicação? Sinto-me terrivelmente cansado. Mesmo quando acordo estou exausto. Por isso fico na cama. Porque é que me devo levantar? Quem está à minha espera? Não me apetece ter pessoas à minha volta. Percebo que estou a viver à noite em vez de durante o dia. À noite está escuro e silencioso lá fora. Eu gosto. A minha família e amigos estão preocupados. Não percebo porquê.

Comentários

Muitas pessoas funcionam melhor com ritmo diário fixo, que promova uma estrutura: ir para a cama a horas e estar ativo pela manhã. Viver de noite destrói esta estrutura e os contactos sociais. Muitos medicamentos provocam sonolência. Põem-te cansado e parado, por isso dormes muito e não ouves o despertador. Às vezes também te afetam (temporariamente) durante o dia, por isso não és capaz de fazer muita coisa. Para conseguires manter um bom ritmo dia/noite, tomares a medicação sempre no mesmo horário ajuda.



Se não pode ser como devia, então que seja como se pode

Isto é o que o meu orientador me dizia, mas eu não me consigo lembrar sobre o que era. A minha memória não tem sido tão boa desde a psicose. Na escola eu tive de voltar atrás porque não me conseguia concentrar. Também tenho tido problemas em perceber o significado geral de certos assuntos e demoro imenso tempo a adquirir novas informações. Isto faz-me sentir socialmente incapaz e não consigo lidar bem com mudanças. Estou a fazer um curso vocacional, mas não está a correr bem. Se alguma coisa me deixa nervoso e peço ajuda caem em cima de mim. Todas as críticas deixam-me mais ansioso, o que não ajuda o meu desempenho. Porque é que estas pessoas são tão hostis? Agora aprendi a defender-me a mim mesmo. Quando eles me repreendem, respondo “Sim, esqueci-me, a minha memória por vezes falha-me. Percebo que isto seja irritante para ti, mas podes repetir, por favor?”

Comentários

Muitas pessoas suscetíveis à psicose descobrem que as coisas não são tão fáceis como costumavam ser. Acontece muitas vezes perda de iniciativa: queres fazer alguma coisa, mas não consegues encontrar a motivação para a fazer, como se o botão de iniciar estivesse estragado. Moves-te mais devagar e de forma menos coordenada. Para além disso, podes ter dificuldades de atenção, concentração e memória, tal como ter dificuldades em planear ou em ter uma visão geral sobre o assunto. Resolver problemas do dia-a-dia é mais difícil e ficas cansado mais rapidamente. Como tens maior dificuldade em processar informação, podes sentir-te desconfortável em situações sociais. Pode ajudar aceites as tuas capacidades e dificuldades e pedir aos outros que façam o mesmo. Explica aquilo de que necessitas. Para além disto, a melhor maneira de maneres as tuas capacidades é maneres-te ativo. Há evidência que sugere que a atividade desportiva é boa para o cérebro, tal como alguns programas de treino informáticos que podem ajudar a melhorar o teu pensamento.



O que é que dizes às outras pessoas?

Há uma reunião na minha escola secundária. Como esperado as pessoas perguntam-me “O que é que tens feito?”

Apesar de eu estar à espera da pergunta, sinto-me desconfortável: normalmente sinto que sou um falhado com o meu trabalho voluntário. Eu falo sobre o meu trabalho (mas não que é voluntário porque eles não perguntam) e que escolhi conscientemente um trabalho menos exigente porque é o que eu preciso. “E que tipo de companhia é?” Eu não quero responder a esta questão no momento, por isso olho-o diretamente nos olhos e pergunto “Já viste o Jorge?”.

Comentários

As situações sociais podem ser desconfortáveis quando vives numa situação não-normal. Tu estás preocupado com a reação das outras pessoas. Tem em atenção que tu é que decides o que contas e o que não contas. Nem toda a gente tem de saber tudo sobre ti, mas se manténs segredos dos teus amigos mais íntimos então não é verdadeiramente uma amizade, nem para ti, nem para eles. Se confias em alguém podes-lhe contar um pouco mais sobre ti, por exemplo como tu experiencias o mundo, o que tu gostas e o que te irrita. Tenta usar palavras que a outra pessoa entenda. Um colega próximo, por exemplo, vai querer saber o que te pode perguntar, e quando é que podes precisar de ajuda. E a um colega demasiado intrometido podes dizer: “Agora não, essas perguntas deixam-me desconfortável!”. Falar sobre diagnósticos psiquiátricos é difícil em situações sociais normais. Guarda esse tipo de conversas para o teu médico ou para pessoas que conheças muito bem.



Limites

Combinei ir à festa de anos da minha irmã no próximo domingo. Pensei que ia ser uma boa maneira de distrair-me após uma semana longa de trabalho. Mas agora apercebi-me que estou com medo. Todas aquelas pessoas desconhecidas, crianças aos gritos e a correr de um lado para o outro, vai ser uma desgraça. Eu quero que este domingo seja um dia para mim, ficar apenas a ler o jornal e a ouvir música calma.

Começo a procurar motivos ocultos em certas coisas. O meu colega fez-me esperar imenso tempo por resposta a um e-mail, mesmo após eu o ter marcado como urgente. Claro que não tentei contactá-lo porque pensei que ele ia inventar uma história qualquer; comigo uma coisa rapidamente leva a outra.

Comentários

Saber onde estão os teus limites e protegê-los pode tornar mais fácil a vida com suscetibilidade à psicose. Algumas pessoas não reconhecem os próprios limites, nem os dão a conhecer às outras pessoas. Depois as coisas podem ficar fora de controlo. Se tu estiveres consciente disto, podes explicar às pessoas à tua volta quando é necessário entrarem em ação e ajudarem-te.



A jornada da vida

À mesa com amigos, um dos deles diz à esposa que o “Expresso” é mesmo um jornal português “para pessoas que trabalham no duro, que estão no topo da vida e são socialmente ativas”. Sendo assim não vou ler este jornal!

A vida continua. Amigos casam-se, compram casa e têm filhos, para além de terem trabalhos exigentes. Tento manter o ritmo deles, mas é tudo demasiado rápido para mim. Eles não fazem ideia de como é a vida para mim.

Comentários

Alguns amigos são para a vida, outros são apenas por um período. Especialmente em alturas da vida em que as pessoas mudam rapidamente, como na puberdade ou no início da vida adulta, fazer escolhas diferentes pode afastar as pessoas. Pode magoar quando perdes contato com uma pessoa por escolhas que ela fez que tu também gostarias de ter feito, mesmo quando não conseguiste por um motivo ou por outro. Tu precisas de encontrar um modo de vida aceitável para ti e que te permita conviver com as pessoas com quem te cruzas nesse caminho.



Não tenho mais vergonha

- Eu não queria saber, mas agora tenho orgulho
- Nada menos que igual





Eu não queria saber, mas agora tenho orgulho

Nunca me tinham explicado que tenho esquizofrenia. Pensava que o rótulo “esquizofrenia” não se aplicava a mim, tinha vergonha do diagnóstico.

O meu médico prescrevia-me comprimidos para a psicose, mas na bula dizia “para perturbações do humor”, então não me caía a ficha. Um amigo enviou-me um recorte de jornal sobre uma associação de pessoas com esquizofrenia, mas foi apenas anos depois que percebi “Sim, eu também sou um deles”. A aceitação definitiva aconteceu quando li informações no meu processo clínico.

Agora posso falar do diagnóstico sem vergonha e dizer às outras pessoas “sim, eu tenho esquizofrenia”. De qualquer forma, prefiro que os outros não o digam por mim, porque gosto de ser eu a explicar o que é realmente a esquizofrenia. Desta forma espero diminuir as associações negativas que são feitas à psicose e à esquizofrenia.

Comentários

No passado, o diagnóstico era considerado um fardo tão pesado que o doente em questão não era informado do mesmo. Pela mesma razão, durante muito tempo, o diagnóstico não era esclarecido de todo. A desvantagem disto era então não ser feito um tratamento adequado.

Objetivamente, o termo “esquizofrenia” em si tem muito pouco conteúdo factual, sendo abrangente e problemático. Por esta razão, seria bom encontrar uma outra designação para “esquizofrenia”.



Nada menos que igual

Está um microfone à minha frente, eu tenho 43 anos e sei há 13 anos que tenho esquizofrenia. Pediram-me para fazer uma apresentação de 20 minutos sobre “viver com esquizofrenia”.

O que devo dizer? O que devo fazer? Nestes 13 anos muita coisa tem acontecido, tem sido trabalhada, ultrapassada e mudada, desde o episódio que levou ao meu internamento num hospital psiquiátrico até agora.

Olho em redor e decido começar pela essência da minha história: “Demorei treze anos, mas hoje, mesmo com a minha doença, sinto novamente que tenho o mesmo valor e que sou igual a toda a gente”.

Comentários

Por vezes, a esquizofrenia significa diminuição na funcionalidade diária. As expectativas que os outros têm de ti, mas acima de tudo, as expectativas que tu tens de ti mesmo não podem agora ser alcançadas. Isto pode magoar e fazer sentires-te inseguro. Muitas vezes, após um episódio psicótico a pessoa sente-se inferior. As pessoas não são diferentes em valor, mas ainda assim são diferentes. Se tu mudares, a tua posição em relação aos outros também muda. Precisas de habituar-te a isso, leva tempo e requer coragem e paciência.

Jeanny:

É bom para mim quando as pessoas me aceitam, mas os meus sentimentos mais profundos de auto-estima já não dependem delas. É bom para mim sentir-me apoiada por algo maior. Aceitam-me como sou, mesmo se falhar.

Sponsors

A criação deste folheto foi possível graças às contribuições de:



STICHTING
Vrienden van Ypsilon

Colophon

www.psychosegevoelig.nl
www.anoiksis.nl
info@psychosegevoelig.nl
www.psychosegevoelig.nl/english

Anoiksis ©