



se na problém a na smysl péče a nastavit si realistická očekávání.

Pro pečovatele je důležitá i **čtvrtá kapitola o terapeutických možnostech** u schizofrenie. Rozebírá zdravý životní styl, fyzickou aktivitu, léčbu antipsychotiky včetně možných nežádoucích účinků a významu adherence, dále psychoterapii, rodinnou terapii, nácvik sociálních

dovedností a další možnosti, jako je elektrokonvulzivní terapie, arteterapie, zooterapie, komunity, relaxace, mobilní aplikace či telemedicína. **V dlouhodobé léčbě schizofrenie nacházejí uplatnění nová antipsychotika, která jsou dobře tolerována a současně mají potenciál zmírnit negativní příznaky, jako je např. kariprazin.**

**Pátá kapitola** je věnována **emocím** samotných pečovatelů. Ukazuje, že je přirozené prožívat řadu pozitivních i negativních emocí. Nabádá, že je třeba soustředit se i na sebe, všimnout si pozitiv, uvědomit si své silné stránky a nastavit si dosažitelné cíle, ale také že je nutné naslouchat, respektovat druhého a rozhodovat společně nikoliv direktivně. Dotýká se i pocitu viny, studu, hněvu, strachu, pocitu izolovanosti a bezmoci, emoční únavě či depresi. Popisuje, jak řešit emočně nabitě chování pacienta, jako je hostilita, násilí, agrese, suicidalita či odmítání léčby.

**Šestá kapitola** vychází z faktu, že **role pečovatele o nemocného se schizofrenií se vyrovná zaměstnání na plný úvazek**. Autoři v ní pečovatelům radí zůstat pozitivní a připravit si plán z důvodu pocitu kontroly. Vytvořit předvídatelné prostředí a rutinu pro nemocného a podporovat ho ve zdravých návycích (jíst, spát, cvičit), pomoci mu zachovat si osobní, sociální a pracovní fungování a být mu

## Kde „OTEVŘENOU KNIHU“ najdete?

[www.schizofrenie.cz](http://www.schizofrenie.cz)