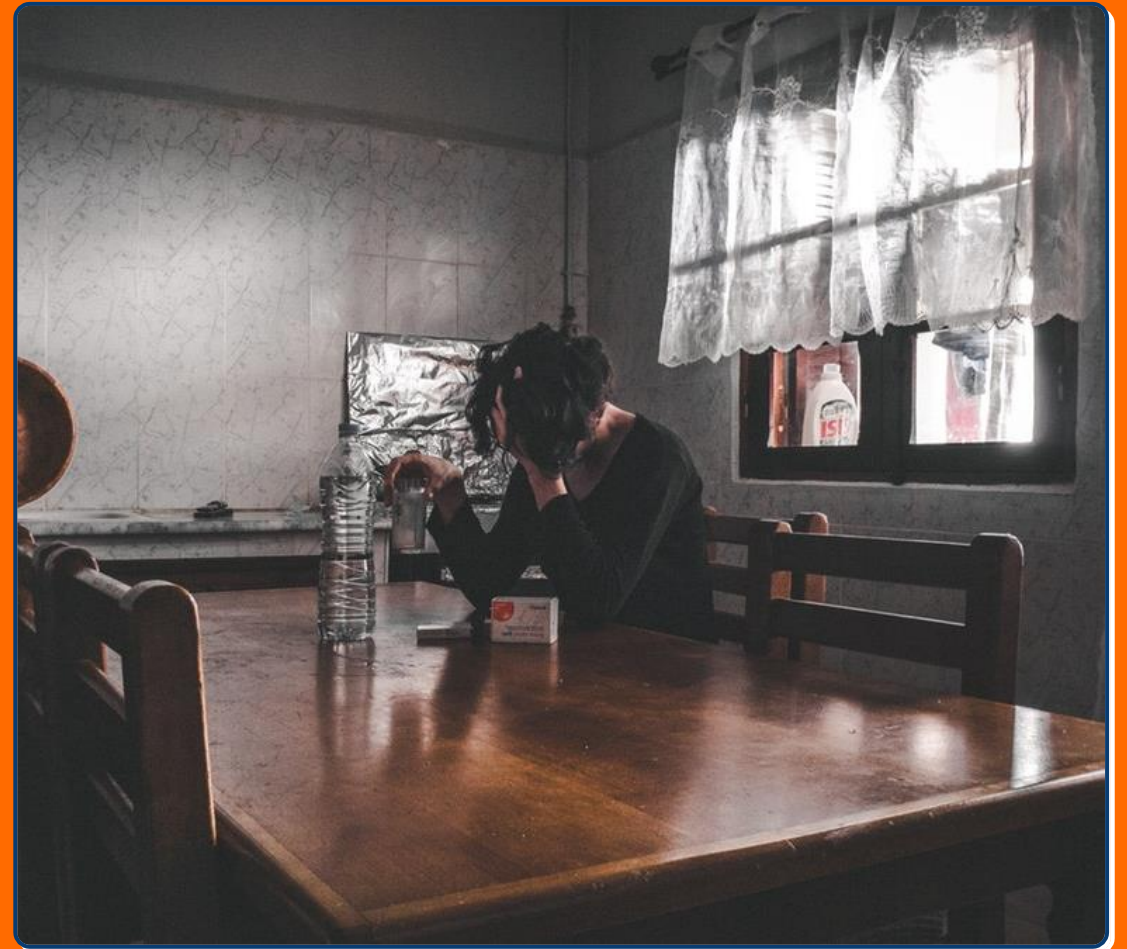


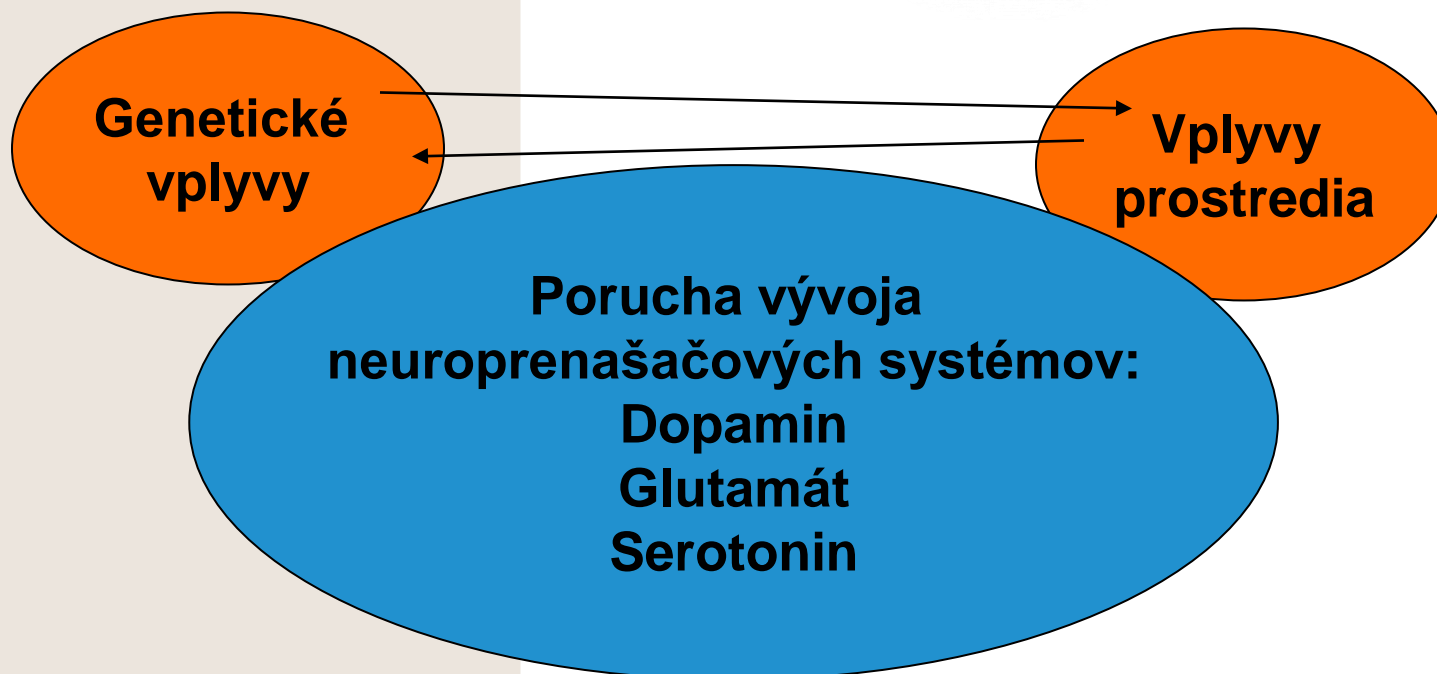
# Príčiny. Poznáme vinníkov?

ČO UŽ VIETE O PRÍČINÁCH  
PSYCHÓZ?

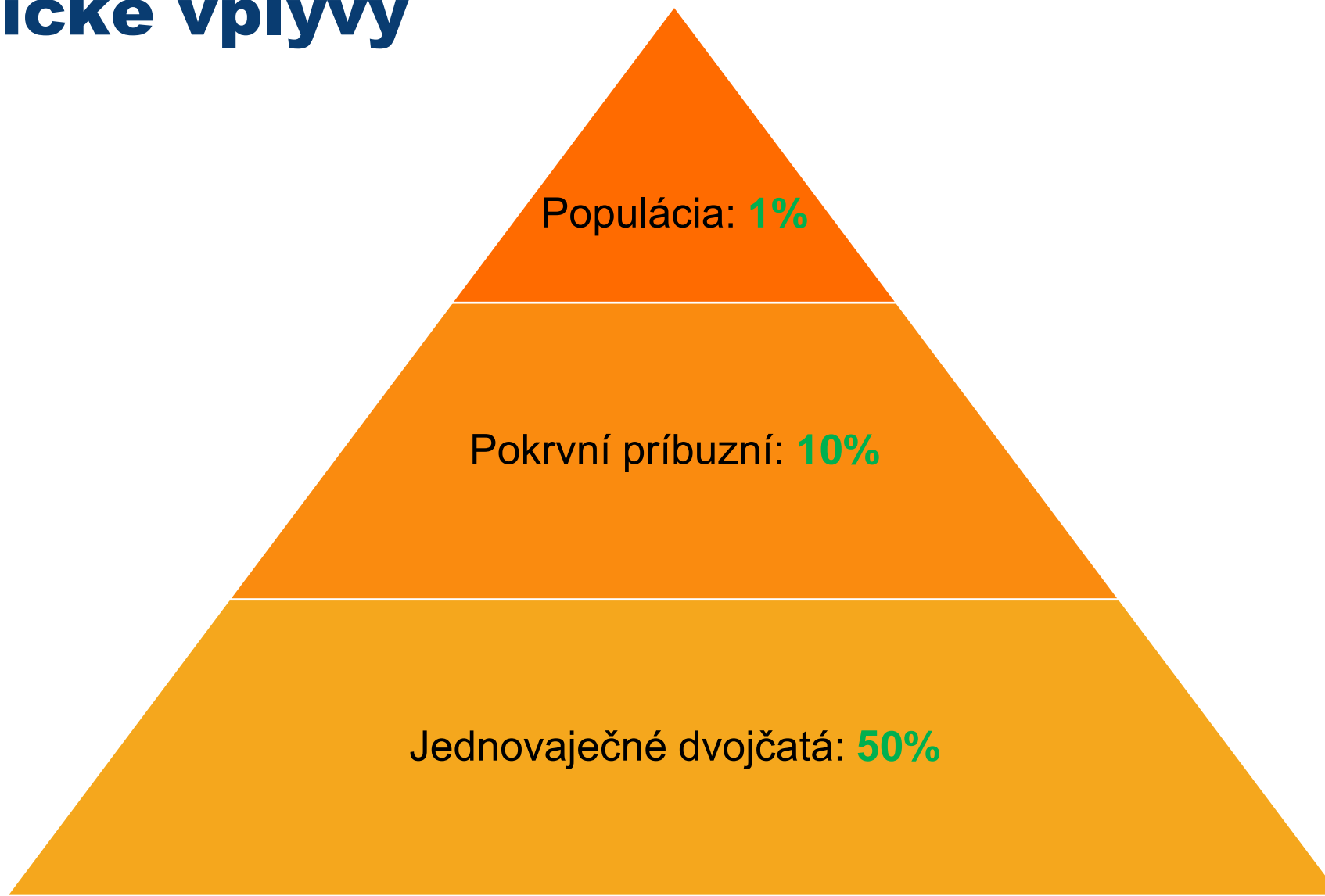
Lektor: Zuzana Šeminská



**Vrodená  
dispozícia +  
spúšť'ač  
= porucha  
prenosu  
dopamínu**



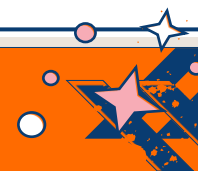
# Genetické vplyvy



# Vznik ochorenia ovplyvňuje mnoho faktorov

- Dedičnosť
- Komplikácie v tehotenstve
- 15- 30 rokom života z dôvodu sociálnych a biologických faktorov =

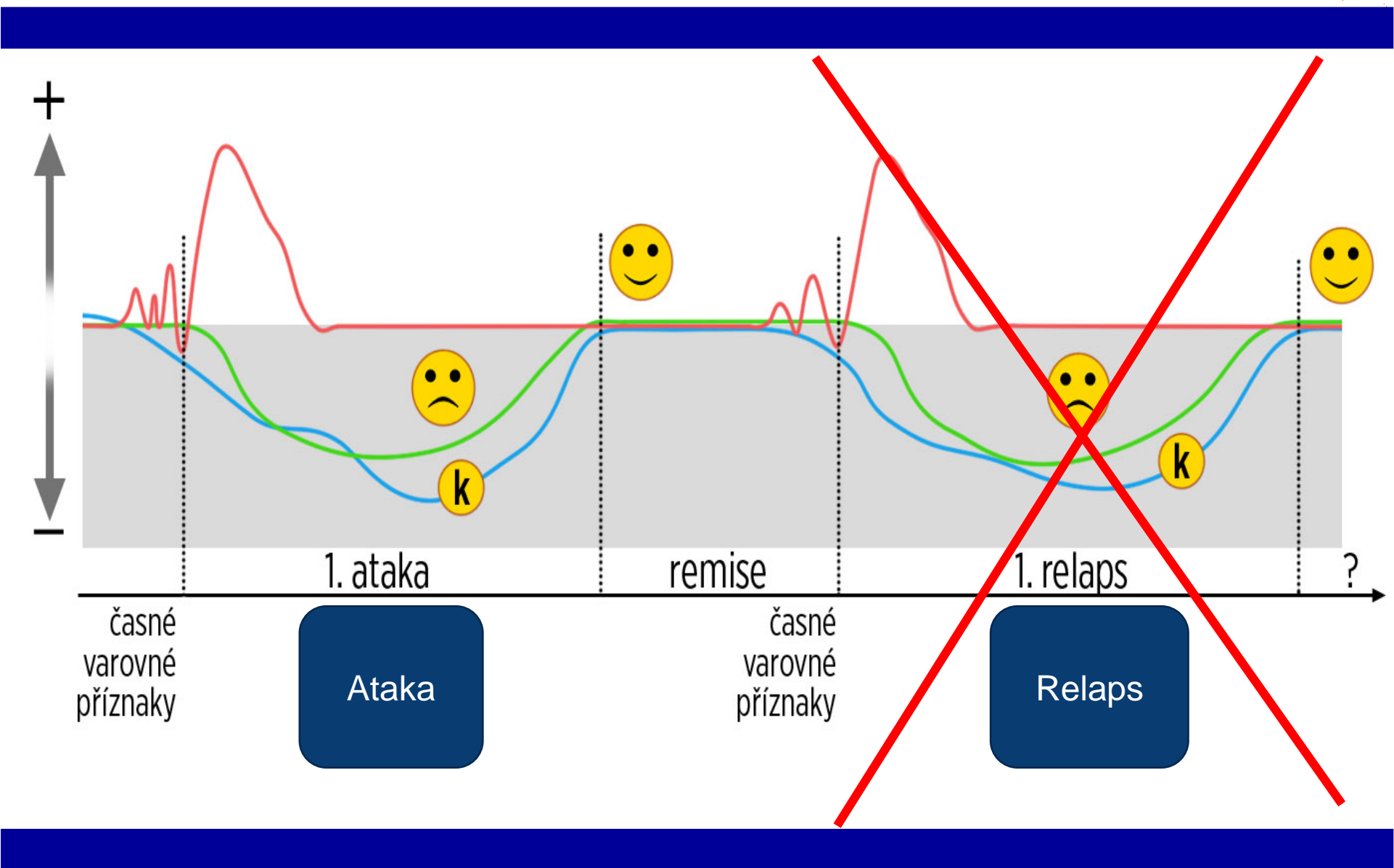
Stres, úmrtie blízkeho, ťažký rozchod, drohy, alkohol



# Prevenencia relapsu

Čo viete o prevencii relapsu?





# Ako zabrániť relapsu?

**Rada 1: užívajte lieky**

**Rada 2: naučte sa rozpoznať včasné varovné príznaky relapsu**

**Rada 3: neužívajte drogy**

**Rada 4: nestresujte se**

**Rada 5: dodržujte pravidelný denný režim a životosprávu**



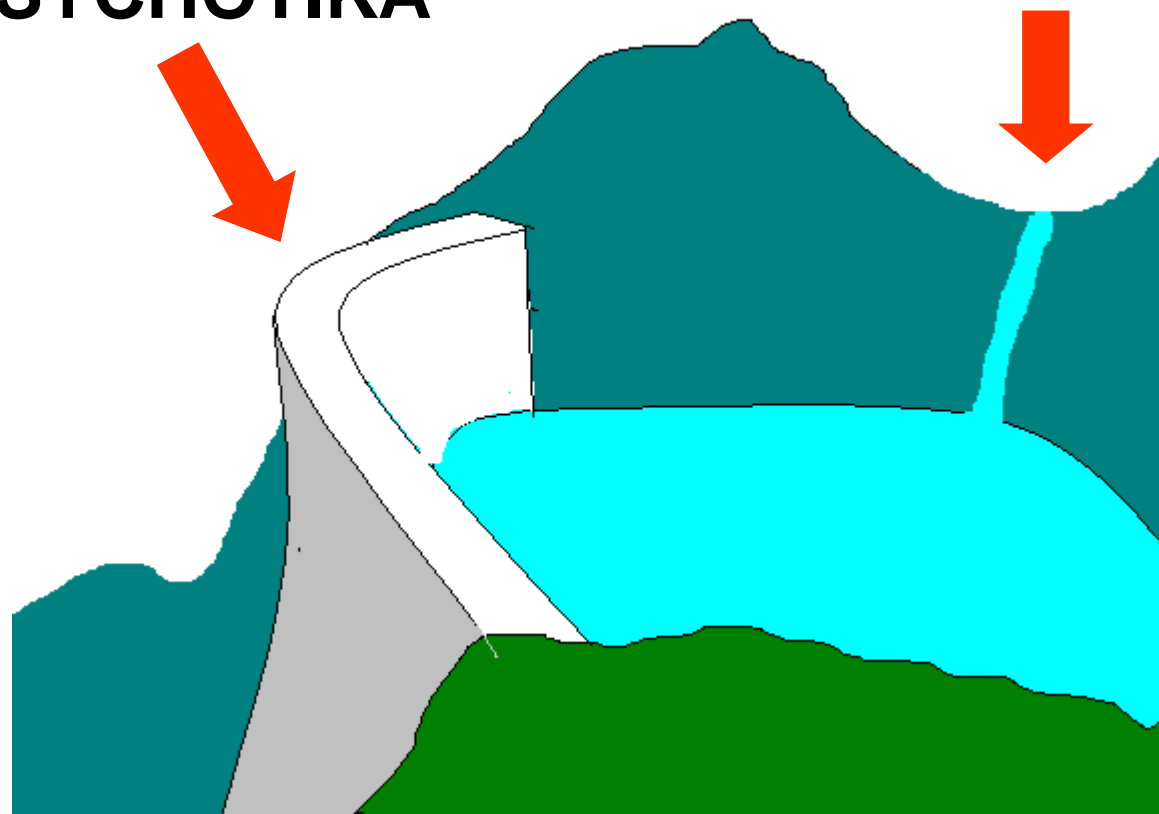
# Rada 1: LIEKY

## Prečo ?

**ANTIPSYCHOTIKA**

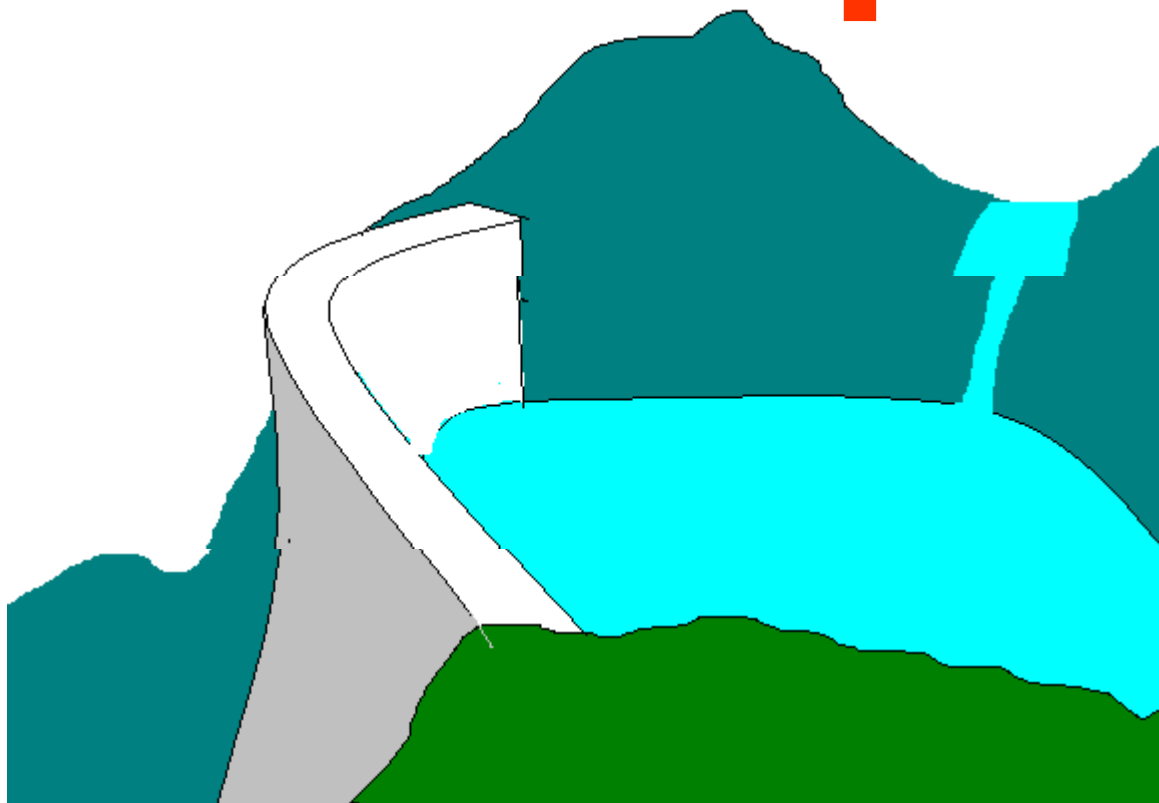
**DOPAMIN**

(ZVYŠUJE VLASTNÉ OCHORENIE  
+ STRES + DROGY)

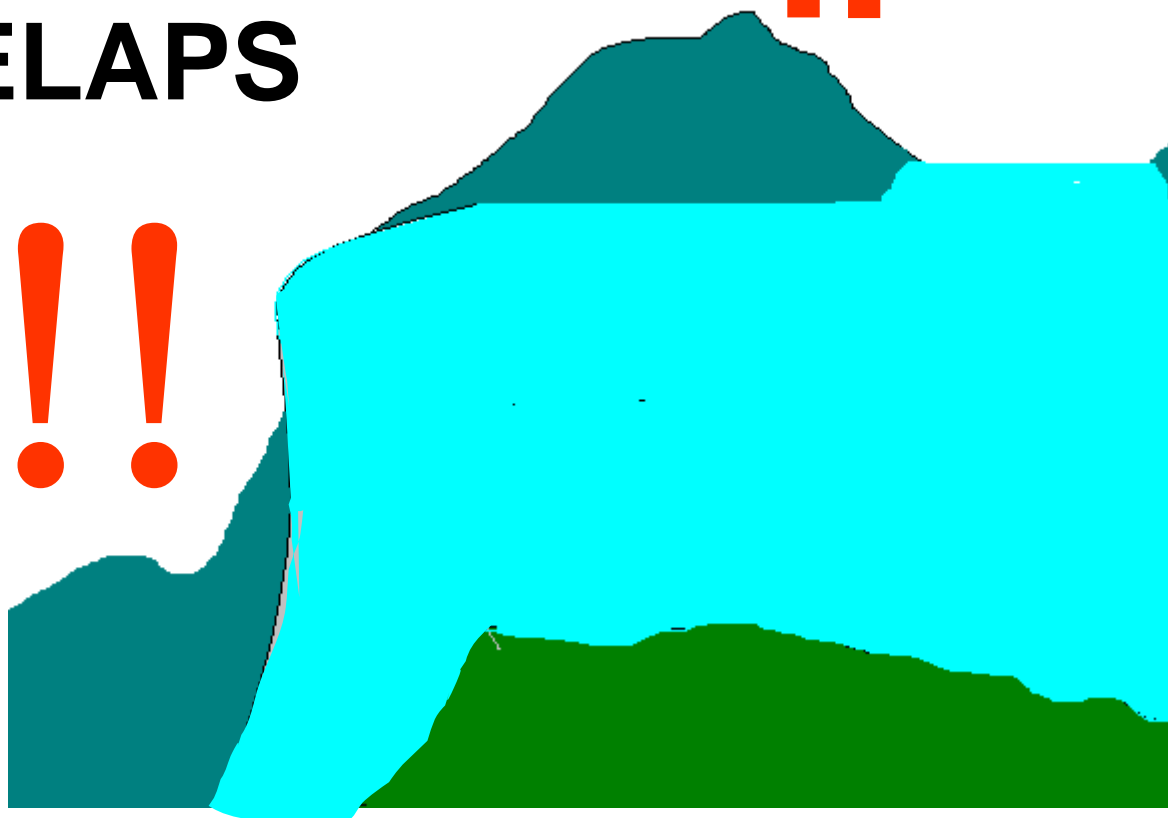
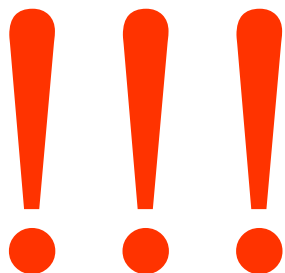




↑ DOPAMIN



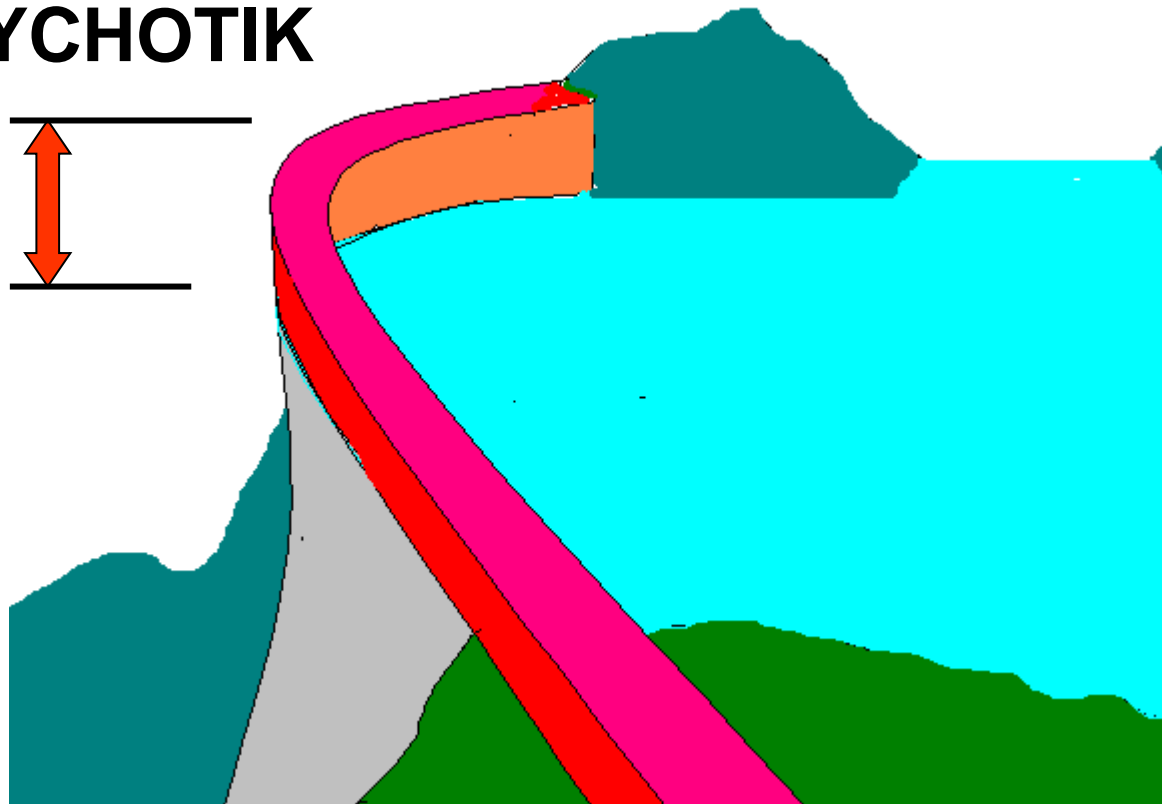
# RELAPS



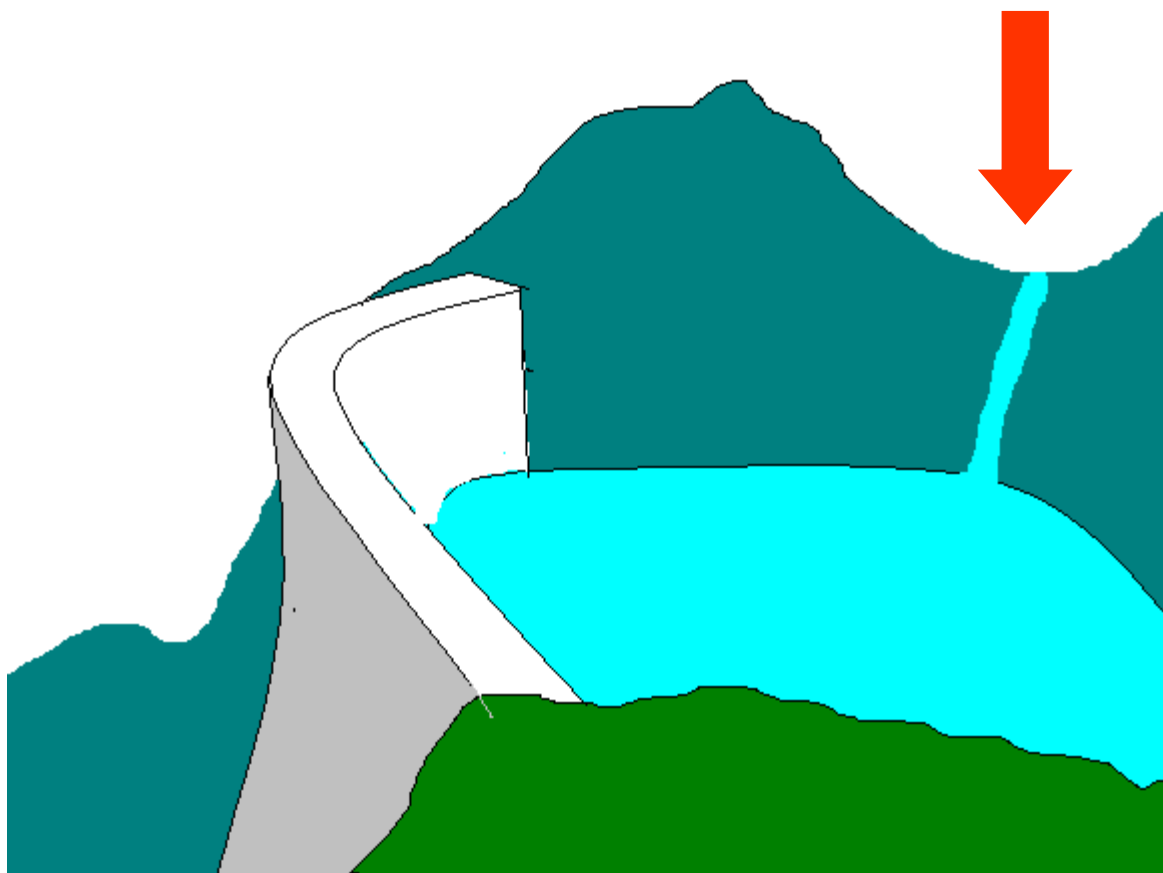
↑↑ DOPAMIN



**↑ DÁVKA  
ANTIPSYCHOTIK**



# NORMALIZÁCIÁ DOPAMINU



# RADA 2: SPOZNAJ VAROVNÉ PRÍZNAKY

- Nácvik varovných príznakov

Čo sa so mnou dialo?	Čo s so mnou dialo očami blízkych?	Čo som v tom období robil, čo ma stretlo v živote?
Prestal som spať; Obával som sa jedla, ktoré nie je balené	St'ážoval si, že spí prerušovane; Prestal jesť; Uzavrela sa	Učil som sa na skúšku, mal som chrípku
<b>Čo z toho plynie?</b>		
Relapsu by v budúcnosti mohli predchádzať tieto včasné varovné príznaky: Nespavosť, vegetariánska strava		V dobe hroziacich chrípkových epidémií obmedziť stresujúcu činnosť



# Čo robiť ak spoznám varovné príznaky?

## SPOLOČNÝ KRÍZOVÝ PLÁN

- Zverte sa blízkej osobe
- Obmedzte stresujúce činnosti a robte veci, ktoré vám prospievajú
- Prísnejšie dodržujte denný režim (vstávanie v pravidelnú hodinu, a pod)
- Kontaktujte zamestnancov
- Zavolajte svojmu odborníkovi, hovorte o tom
- Zavolajte pohotovosť



# **RADA 3: neužívajte drogy!!!**

**Aké drogy poznáte?**



Žiadúce drogy	Neškodné drogy /z pohľadu relapsu/	Nevhodné drogy
endorfíny	Kofeín	- Marihuana
	nikotín	- Pervitín - Alkohol





# RADA 4 : Nestresujte sa

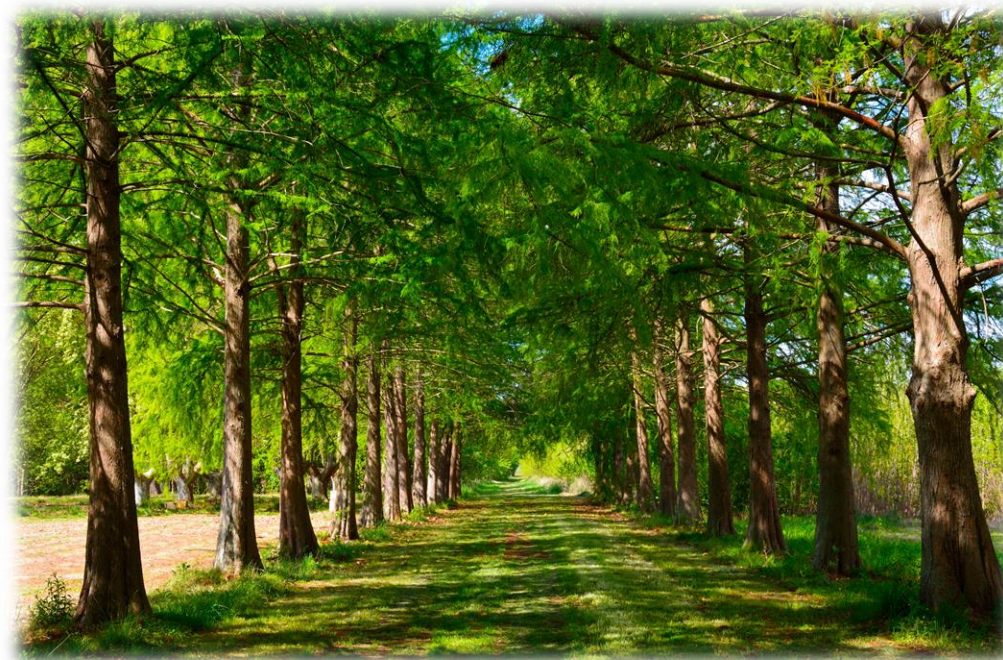
Čo vás stresuje?



Jednorázový stresor	Dlhodobo pôsobiaci stresor	dôsledky
Vyplavila ma suseda	Som unavený z práce	Únava
Mal som trému pred skúškou	nikotín	vyčerpanosť



# RADA 5: Dodržujte pravidelný režim a životosprávu



Ďakujem za pozornosť

