

Son yıllarda psikoz tedavisinde ve nükslerin önlenmesinde önemli ilerlemeler kaydedilmiştir. Bu bröşürde açıklanan ve benzeri modern nüks önleme tedavileri sayesinde günümüzde artık bir çok hasta büyük ölçüde normal bir yaşam sürdürebilmektedir.

Burada Münih Teknik Üniversitesi Psikiyatri Kliniğine geliştirmiş ve kullanmış oldukları malzemeleri baskı yoluyla yayınlamamıza izin verdikleri için teşekkürlerimizi sunarız.

Nüksleri önleyelim

Psikozdan rahatsız hastalar ve yakınları için hazırlanmış bir kılavuz

Değerli Hastamız, Değerli Hasta Yakınları,*

Bir psikozun akut semptomlarının gerilemeye başlamasıyla birlikte hastanın ve yakınlarının kafasında şu soru belirir: bu hastalığın gelecekte yeniden ortaya çıkmasını önlemek için ne yapabilirim? Çünkü psikozlarda nüks riski genel olarak oldukça yüksektir. Nükse karşı tedavi görmeyen 10 hastadan 8'i bir psikozun

gerilemesinin ardından yeni nükslerle karşılaşmaktadır. Hastalar ve yakınları bu broşür aracılığıyla hastalığın ardından tekrar nüks etmesiz, aktif ve sağlıklı bir yaşama kavuşmak için neler yapmaları gerektiğini öğrenme fırsatı bulacaklardır.



* Bu broşür hem hastalar hem de hasta yakınları için hazırlanmıştır. Ancak üslup icabı hastaya hitap eden bir dil kullanılmıştır.

İçindekiler

Nüks riski ne kadar yüksektir?	4
Nüksler nasıl önlenir?	6
Nüks korunması için ilaç tedavisi	8
Günlük tablet kullanımı yoluyla nükslere karşı korunma	10
Tablet mi uzun etkili iğne (depo) tedavisi mi?	11
Uzun etkili iğne (depo) tedavisi	12
İlaçlar ne kadar süreyle alınmalıdır?	14
Kendiniz neler yapabilirsiniz?	17
Hastalar ve hasta yakınları için bilgilendirme toplantıları	18
Uyarı sinyallerine dikkat!	20
Bir kriz esnasında hasta yakınları neler yapabilir?	24
Mevcut psikososyal olanakların değerlendirilmesi	25
Yardımlaşma gruplarının adresleri	27
İlerletici literatür	30

Hastalıklar her insanda farklı akışlar gösterdiğinden hekiminize başvurarak bu broşürde tanıtılan tedavi olanaklarından hangisinin sizin için daha uygun olacağı konusunda bilgi almanız tavsiye edilir.

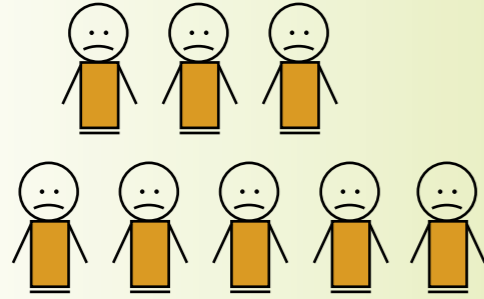
Nüks riski ne kadar yüksektir?

Nükse karşı tedavi görmeyen her 10 hastadan 8'i psikozunun yeniden nüksetmesi sorunuyla karşılaşmaktadır.

Psikoz iyi geçirilmiş olsa dahi hastalığın yeniden kötüleşmesi riski her zaman yüksektir. Hastaların çoğu psikozdan çok kötü etkilendikleri için bunu ne pahasına olursa olsun önlemek isterler. Hastalığın her nüks etmesi gerek onlar gerekse de aileleri için büyük eziyet oluşturur. Ayrıca nöbetlerin sık sık

tekrarlaması hastalığınızın daha kötüleşmesine de neden olabilir. Hastalığınız ne kadar sık nüks ederse tamamen iyileşmeniz de o ölçüde zorlaşacaktır.

Nükse karşı tedavi görmeyen her 10 hastadan 8'inin hastalığı nüks ediyor.



Hastalığı nüks edenler



Hastalığı nüks etmeyenler



Neyseki nükslerin önlenmesi çoğunlukla mümkün olmaktadır. Nüksün önlenmesine kendiniz de katkı sağlayabilirsiniz. Nükslere karşı korunmanın en iyi

yolu antipsikotik ilaçlar (antipsikotikler ve antileptikler adı verilen ilaçlar grubu) ile bir psikososyal terapinin kombinasyonudur (bakınız Sayfa 25).

Nüksten korunma yöntemlerini yeteri kadar uzun süre boyunca uygulamanız durumunda nüks riskinizi %20 düzeyine düşürebilirsiniz. Bu sayede

yıllarca hatta ömür boyu nükslerden muaf kalma şansını elde edebilirsiniz.

Nükslerden korunma

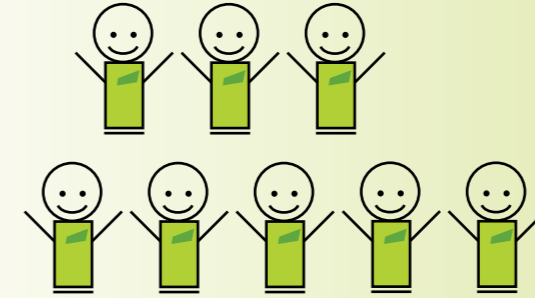
= nükslerden korunmanın en mükemmel yolu

antipsikotik
ilaçlar



psikososyal
önlemler

Nükse karşı tedavi gören her 10 hastadan sadece 2'sinin hastalığı nüks ediyor.



Hastalığı nüks etmeyenler

Hastalığı nüks edenler

Beynimizde 100 milyara yakın sinir hücresi bulunmaktadır. Bunlar birbirleriyle son derece karmaşık bir ağ biçiminde bağlantılı olup ileti maddeleri ya da nörotransmitter adı verilen maddeler aracılığıyla bilgi alışverişinde bulunurlar. Şizofrenisi olan insanlarda bu ileti maddelerinden bazılarının birbiriyle etkileşiminde bozukluklar mevcut olup beyin metabolizmasında gereken denge sağlanamamaktadır. Bundan dolayı algılanan bilgiler doğru işlenememekte ve duygu, algılama ve düşünme işlemleri farklı bir biçimde gerçekleşmektedir.

Modern antipsikotikler sayesinde ileti maddelerinin aşırı etkinliği önlenerek metabolizmada gereken denge yeniden sağlanabilmektedir. İlaçlar hastalığın yeniden alevlenmesine karşı bir koruyucu kalkan

görevi yapmaktadır. Bu yüzden nükslerden korunmak için mutlaka antipsikotik ilaçların hastalığın akut semptomlarının gerilemesinin ardından da alınmaya devam edilmesi gerekmektedir. Uzun süreli bir ilaç tedavisi gerek nüksleri gerekse de hastane tedavilerini önlemenin en sağlam temelini oluşturmaktadır.

Hali hazırda 10'dan fazla değişik antipsikotik mevcuttur. Kendi nüksten korunma tedaviniz için kullanacağınız ilacı seçmeden önce kendinize özellikle şu soruları:

Hangi antipsikotik bende en olumlu etkiyi göstermişti?

Hangisinin yan etkileri en az düzeyde gerçekleşti?

İlacı hangi yöntemle kullanmak istiyorum?

Her gün tablet almak suretiyle mi

yoksa

İki haftada bir yapılan bir uzun

etkili (depo) enjeksiyonunu mu

tercih etmeliyim (yani sizi nükslere karşı koruyan bir iğne, bakınız Sayfa 11 ila 13)?



Sizi nükslere karşı en etkili biçimde korumasını ve yan etkilerinin en az düzeyde olmasını beklediğiniz ilacı hekiminizle birlikte seçmelisiniz. Ayrıca her gün tablet almak ya da iki haftada bir uzun etkili (depo) enjeksiyonu yaptırmak konusunda da seçim yapmalısınız. Bu iki tedavi olanağı arasındaki farklar aşağıda belirtilmiştir.

Tüm antipsikotiklerin tablet ya da damla olarak alınması mümkündür. Tabletler genellikle sabah ve akşamları bazı durumlarda ise daha sık alınır. Ancak tablet almayı unutma ya da alınıp alınmadığı

konusunda emin olmama gibi durumlara oldukça sık raslanmaktadır. Eczanelerden temin edilebilen özel bir dozaj kutusu “Dozet” size tabletlerinizi zamanında almanız için yardımcı olabilir.



Bir çok insan her gün tablet almak yerine uzun etkili iğne (depo) tedavisini tercih etmektedir. Sizin için nökslerden korunmanın en basit ve aynı zamanda en etkili yolu ilacın 14 günde bir enjeksiyon olarak verilmesidir.

Tablet kullanımında etkin madde sindirim sistemi tarafından emilerek kana karışır ve genellikle bir kaç saat sonra vücuttan atılır. Bu nedenle tabletlerin her gün en az bir kez alınması gerekmektedir. Buna karşın uzun etkili iğne (depo) tedavisi uzun süreli bir koruma sağlar. Bir doz haftalar boyu süren bir etkinlik garanti eder.

Bazı hastalar uzun süre ilaç kullanmakta güçlük çektiklerinden bazı günlerde tablet almayı untabilirler. Yine bazıları tablet alma yoluyla her gün rahatsızlıklarını hatırlamaktan hoşlanmazlar. Depo tedavisinde her gün tablet yutmanıza gerek kalmaz. Etkin madde iki haftalık aralarla enjekte edilir ve sorun kalmaz. Bu yüzden bir çok kişi depo tedavisi sayesinde kendini daha bağımsız ve daha özgür hissetmektedir.

Depo tedavisinin prensibi basittir: Yenilikçi teknolojiler sayesinde tabletteki etkin madde bir kaç hafta süreyle kademeli olarak vücuda salınır. Bu yavaş ve sürekli salınım etkin madde miktarının aynı düzeyde kalmasını sağlar. Bütün süre boyunca nükse karşı güvenli bir biçimde korunmuş olursunuz.

Bir depo tedavisi çok sayıda avantaj sağlayabilir. Bir çok hasta her gün tablet alarak hastalıklarını hatırlamak istemediklerinden uzun etkili iğne tedavisini tercih etmektedir. Bu hastalar 14 günde bir yapılan enjeksiyon uygulamasını gizlilik açısından da daha uygun bulmakta ve günlük yaşamlarında ken-

dilerini daha özgür ve bağımsız hissetmektedirler. Depo tedavisinin tercih edilmesi için başka nedenler de mevcuttur. Örneğin bir tabletin unutulması durumunda kanda etkin madde düzeyi düşerek yüksek bir nüks riski oluşmaktadır. Ayrıca tablet tedavisinde kandaki etkin madde düzeyi dalgalanmalara maruz kalmaktadır. Tablet alınmasının ardından geçen süreye bağlı olarak kanda daha az veya daha çok etkin madde bulunmaktadır. Oysa depo tedavisinde etkin madde azar azar salındığından kandaki etkin madde miktarı daha düzenli olmaktadır. Bu yüzden depo tedavisinde genel olarak etkin madde gereksinimi ve dolayısıyla vücudun yükü de daha az olmaktadır.

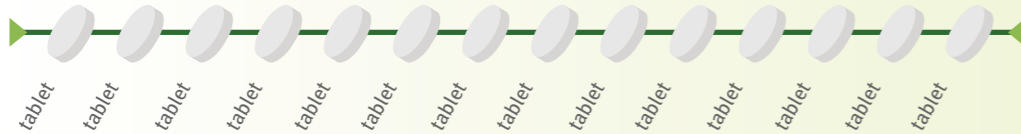
Bir çok hasta uzun etkili iğne (depo) tedavisini daha iyi tolere ettiklerini ve daha az yan etkiye maruz kaldıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca depo tedavisinde tablet tedavisine göre daha az nüks olayına raslandığını işaret eden bulgular mevcuttur. Modern atipik antipsikotiklerin geliştirilmesiyle şizofreni tedavisinde büyük bir aşama kaydedilmiştir.

Modern atipikler eski ilaçlara göre daha az yan etki oluşturmakta ve ayrıca daha geniş bir etki yelpazesine sahip olduğu kanısı uyandırmaktadır. Halihazırda bir atipik antipsikotik ile bir uzun etkili iğne (depo) ilacının avantajlarını birleştiren tek bir ilaç mevcuttur.

Bir çok insan için nükse karşı korunmanın en basit ve en etkili yolu düzenli olarak hekime gitmek ve 14 günde bir enjeksiyon yaptırmaktır.

Nükse karşı korunma tedavinizi her gün tablet almak yoluyla mı yoksa bir depo enjeksiyonu yaptırarak mı uygulamak istediğini hekiminizle görüşünüz.

Tablet yöntemi



Haftaiki en az
14 tablet

Uzun etkili iğne (depo) yöntemi



Örneğin yaklaşık iki
haftalık aralarla - tek doz

Nükslerin güvenli bir biçimde önlenmesi için antipsikotiklerin uzun süre alınması gerekmektedir.

Sizin durumunuzda tedavinin ne kadar süreyle uygulanması gerektiği rahatsızlığınızın ağırlığına, bugüne kadar geçirmiş olduğunuz hastalık epizodlarının sayısına ve yaşam durumunuza bağlıdır. En yeni bilimsel bulgulara göre tavsiye edilen asgari tedavi süreleri şunlardır:



Nükse karşı korunma tedavisi süreleri:

ilk hastalık epizodunun ardından

en az 1-2 yıl

ikinci hastalık epizodunun ardından

en az 5 yıl

ağır seyreden hastalık durumlarında

5 yıldan fazla

0 1 2 3 4 5 Yıl



Nükslere karşı en iyi korunma antipsikotik etkili ilaçlar aracılığıyla sağlanır. Yine de bir çok insanda belli bir süre sonra ilaçsız bir yaşam arzusu başlar. Ancak hekiminizle görüşmeden ilaçlarınızı bırakmaktan veya düzensiz almaya başlamaktan kesinlikle sakınız. Hastalığınızı ancak ilaç kullanmaya başladıktan sonra dizginlediğinizi hiç bir zaman aklınızdan çıkarmayınız. Tedaviyi yarıda kesmeniz veya ilaçları düzensiz almanız nüks riskini arttıracak ve o ana kadar elde edilmiş olan başarıları tehlikeye atacaktır. Hekim randevularına gitmeyi görev biliniz ve ilaçlarınızı kusursuz ve düzenli bir biçimde almayı sürdürünüz.

Elbetteki yalnız ilaç almak çoğu kez yeterli olmayacaktır. Kendiniz de aktif bir tutum sergilemelisiniz. Nüks olaylarını önlemek için hastaların ve hasta yakınlarının da yapabilecekleri ve yapmaları gereken bir çok şey vardır.

Bir hastalık hakkında ne kadar çok bilgi sahibi olursanız o hastalıkla baş etmeniz o denli kolay olacaktır. Bu yüzden hastalığınız hakkında bilgi edinmeniz çok büyük önem taşımaktadır.

Bu bilgilere ulaşmanın değişik yolları vardır: Bunlar başta hekiminiz olmak üzere kitaplar, bilgilendirme kılavuzları (bkz. S. 27) veya İnternet (bkz. S. 26) olabilir.

Ancak bir çok insan için psikozorlar hakkında bilgi edinmenin en iyi yolu bilgilendirme toplantılarına katılmaktır. Buralarda 10 kadar hasta ve/veya hasta yakını hekimler, psikologlar, bakım elemanları ve sosyal danışmanlarla buluşma olanağına sahip olurlar. Kendilerine burada rahatsızlığın nedenleri ve tedavisi ile ilgili yararlı bilgiler sağlanır.

Bu toplantılara katılan bir çok insan başkalarıyla bilgi alışverişinde bulunmaya son derece önem verir. Orada başka hastaların rahatsızlıklarıyla ne şekilde başa çıktıklarını veya rahatsızlığı olan bir yakınına nasıl yardımcı olabileceğini öğrenir. Böylece grubun bütün üyeleri birbirlerinden bir şeyler öğrenmek ve birbirlerine yardımcı olmak fırsatı bulurlar. Bir çok kişi burada edindiği bilgiler sayesinde hastalığını daha kolay yenebilir.

Bu tür toplantılara katılan hastalarda nüks olaylarının belirgin biçimde gerilediği gözlenmektedir. Toplantılar hasta yakınları için de büyük bir destek oluşturmaktadır. Hastalığa doğru bir yaklaşım sergilemek için yararlı bilgiler edinecek hastalara daha iyi destek olabilmektedirler.

Muhitinizde en yakın zamanda yapılacak olan bilgilendirme toplantısının nerede ve ne zaman gerçekleşeceğini hekiminizden, size bakan psikiyatri kliniğinin sekreterliğinden veya yardımlaşma gruplarından (bkz. S. 26) öğrenebilirsiniz.



Bir çok insan her gün tablet almak yerine uzun etkili iğne (depo) tedavisini tercih etmektedir. Sizin için nökslerden korunmanın en basit ve aynı zamanda en etkili yolu ilacın 14 günde bir enjeksiyon olarak verilmesidir.

Fazla stres, alkol ya da uyuşturucu maddeler beyindeki dengenin bozulmasına yol açarak bir nöks olasılığını artırırlar. Bu nedenle yeterli uyku uyumaya özen gösteriniz, alkol ve uyuşturucu maddelerden uzak durunuz ve kendinizi fazla zorlamayınız. Kendinize her gün molalar vererek kendinizi dinleyiniz ve hangi etkinliklerin sizin için yararlı olduğunu belirleyiniz. Düzenli bir günlük yaşam biçimi bir çok insan üzerinde olumlu bir etki yaratmaktadır. Bazıları her gün aynı saatte bir yürüyüş yapar, diğerleri akşam bir banyo yaparak dinlenmeyi tercih eder ve arasıra sakinleştirici bir müzik dinlemek de bir çok kişiye iyi gelir. Yaklaşmakta olan bir nöks çoğu kez karakteristik belirtiler aracılığıyla kendini belli eder. Bu uyarı sinyalleri günler, haftalar ve hatta bazen aylar önce

ortaya çıkabilir. Vücudunuzun verdiği bu işaretleri ciddiye alınız. Bunlar size birşeylerin yolunda gitmediğini gösteren prodromal (ön) belirtilerdir. Sinyaller ilk ortaya çıktığı anda harekete geçilirse semptomların kötüleşmesini ve bir nöks oluşmasını önlemek çoğu kez mümkün olmaktadır. Bu durumda hastane tedavisine gerek kalmadan kısa bir süre sonra iyileşme şansınız yüksektir.

Bazı insanlar bir nökten önce şu “ön belirtilerden” söz ederler:

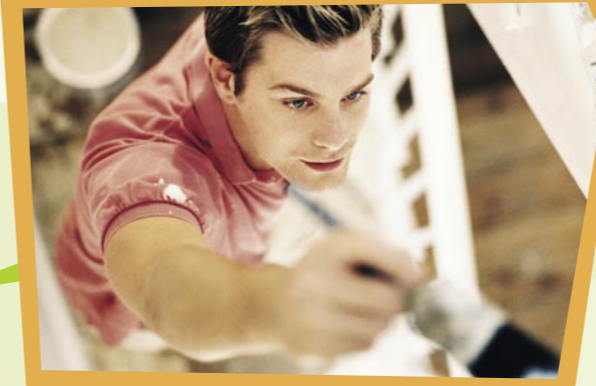
- «Birden kötü uyumaya başladım ve geceleri sık sık uyandım.»
- «Son zamanlarda hiç iştahım kalmadı ve kilo verdim.»
- «Birdenbire yine asabi ve heyecanlı oldum ve iyi konsantre olamaz hale geldim.»
- «Bilmediğim bir nedenden dolayı tekrar çok sigara içmeye başladım.»
- «Bana her şey fazla gelmeye başladı. Arkadaşımdan uzaklaştım ve çoğu kez yalnız olmayı tercih ettim.»
- «Eskiden alışık olduğum şeyler birdenbire bana korku vermeye başladı.»
- «Sık sık kederlendim ve bir çok şey için endişelendim.»
- «Birdenbire yine sadece kendimin duyduğu sesleri duymaya başladım.»
- «Giderek şüpheli olmaya başladım ve bazen başkalarının benim hakkımda konuştukları ve bana güldükleri izlenimine kapıldım.»



Bir nüksün habercisi olan uyarı sinyalleri kişiden kişiye farklı olabilir. Yaklaşmakta olan bir nüksün ilk sinyallerini bir an önce farkedebilmeniz için psikozunuzun geçmişte hangi belirtilerle kendini bildirdiğini hatırlamaya çalışmalısınız. Çoğu kez **hekiminiz ya da yakınlarınız** mümkün olduğu kadar ayrıntılı bir biçimde hatırlamanıza yardımcı olabilirler. **En iyisi kişisel uyarı sinyallerinizi bir listeye yazarak bunları hekiminiz ve yakınlarınızla görüşmenizdir.**

Eskiden kendinizde gördüğünüz kişisel ön belirtileri not ediniz:

Elbetteki uykusuz geçirdiğiniz her geceyi, sinirli olduğunuz her anı dramatize etmenize gerek yoktur, ancak yine de olası ön belirtiler hassas bir biçimde dikkate alınmalıdır. **Bir belirtinin nüks sinyali olup olmadığından emin değilseniz en iyisi hekiminize danışınız.** Uyarı sinyallerini nasıl değerlendirmeniz gerektiğini o size söyleyecektir. 14 günde bir yapılan uzun etkili (depo) enjeksiyon hekiminizle düzenli olarak görüşebilmeniz için ideal bir fırsattır. Bu fırsattan yararlanarak nüksten korunma konusunda görüşün ve sorularınıza açıklık kazandırın.



Bir çok hasta ön belirtileri görmezden gelmeyi yeğler. Hastalığın tekrar kendini göstermesini kabullenmek istemez. Hastalığın işaretlerinin daha kötüleşmeyeceği veya kendiliğinden iyileşeceği umuduna kapılır. Bu kabullenmeme tepkisi anlaşılır bir davranış olsa da aldatıcı bir umut olmaktan öteye geçmez. Çünkü hiç bir şey yapmadan çok uzun zaman geçirilmesi durumunda psikoza karşı başarılı bir müdahalede bulunulması şansı

zayıflar. Bu yüzden vücudunuzun gönderdiği sinyalleri hiç bir zaman hasıraltı etmeyin! Hastalığı bir an önce geriletmek için mevcut olan tüm olanakları kullanın ve kendinizi yeni bir nüksten korumak için aktif çaba gösterin.

Çoğu kez uyarı sinyallerinin ortaya çıkmasından sonra stresten kaçınmak, dinlenmek ve geçici bir süre kendini biraz geri çekmek yeterli olmaktadır. Muhtemelen hekiminiz size yeni ilaçlar verecek ya da kullandığınız ilaçların dozunu arttıracaktır. Antipsikotikler bir kalkan gibi sizi nüksten korumaya yardımcı olur. Onların yardımıyla semptomların üstesinden gelebilirsiniz.

Hasta yakınları nüks karşı korunmada önemli bir rol oynarlar. Hastalık konusunda ne kadar çok bilgi sahibi olurlar ise hastaya o denli yardımcı olabilirler. En iyisi hasta ile yakınlarının sağlıklı dönemlerde oturup rahat rahat bir kriz esnasında ya da nüks tehdidi durumunda neler yapılması gerektiğini konuşmalarıdır. Hatta uygulanacak en önemli önlemlerin bir kriz planı çerçevesinde yazılı olarak kaydedilmesi de düşünülebilir. Çünkü kriz bir kez kapıya dayandığında uzun görüşmeler için ne yeterli zaman ne de gereken huzur mevcut olacaktır.

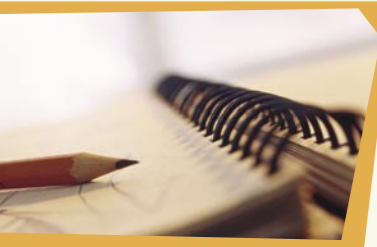
Hastaların ve yakınlarının zamanında ve doğru davranmaları durumunda çoğu kez nüksleri önlemek mümkün olmaktadır.

Uyarı sinyalleri gelmeye başladığında hastanın yakınlarının desteğine ihtiyacı vardır. Onların hastanın yanında olmaları ve stres faktörlerini azaltmaları gereklidir. **Bir kriz esnasında uygulanması gereken en önemli önlem tedaviyi yürüten terapistle bir an önce bağlantı kurulması ve önceden belirlenmiş acil durum ilaçlarının alınmasıdır.** Gereklilikte hasta yakınları hastayı hastaneye havale ettirmekte tereddüt etmemelidirler. En iyisi bir kriz esnasında yapılması gerekenlerin tedaviyi yürüten hekimle ayrıntılı olarak konuşulmasıdır.

Optimal bir nüks korunması için sadece ilaç kullanmak değil başka faktörler de gereklidir. Bir çok insan için sebatla psikososyal tedavi olanaklarından yararlanmak da aynı derecede önem taşır.

Psikozlar çoğu kez eşlerle olan ilişkilerde ve işyerinde sorunlara yol açar. Psikososyal tedavi yöntemleri bu sorunlarla daha kolay baş edebilmenize yardımcı olur. Bu sayede nüks riskiniz de azalır.

Hekiminiz mevcut olanaklardan hangilerinin sizin için özellikle yararlı olacağı konusunda sizi aydınlayabilir.



Bir hastalar ve yakınları yardımlaşma grubuna katılmak da nüks riskini azaltabilir. Muhitinizde en yakın zamanda toplanacak olan yardımlaşma grubunun nerede ve ne zaman buluşacağını hekimi-

nizden, size bakan psikiyatri kliniğinin sekreterliğinden veya doğrudan söz konusu yardımlaşma grubundan öğrenebilirsiniz.

Aşağıdaki psikososyal olanaklar nüks önleme konusunda size yardımcı olabilir:

- **Psikoterapi:** Ruhsal sorunların görüşmeler yoluyla tedavisi
- **Psikoedükasyon:** Ruh hastalıkları hakkında bilgilendirme grupları
- **İş terapisi:** Çalışma yeteneğinin geliştirilmesi
- **Meşguliyet terapisi:** Yaratıcı meşguliyetler
- **Sanat ve müzik terapisi:** Sanatsal yöntemler aracılığıyla terapi
- **Sosyoterapi:** İş ve ikamet konuları, maddi konular ve boş zamanları değerlendirme ile ilgili destekler
- **Hastalar ve hasta yakınları için yardımlaşma grupları:** Eski hastalar ve/veya yakınları toplanarak deneyim alışverişinde bulunur ve birbirlerine yardımcı olurlar.

İnternet

www.agile.ch
www.netzwerk-schizophrenie.ch
www.promentesana.ch
www.psychosis.ch
www.vask.ch

www.kompetenznetz-schizophrenie.de
www.patienten-information.de
www.psychiatrie.de
www.psychiatrie-aktuell.de
www.psychoedukation.net
www.world-schizophrenia.org



VASK (Vereinigungen der Angehörigen von Schizophrenie-/Psychisch Kranken – Sizofreni ve Ruh Hastaları Yakınları Dernekleri)

Postfach 747
6015 Reussbühl

Telefon 041 250 50 82
veya 0800 50 50 82

Yerel derneklerin adreslerini İnternet sayfasından temin etmek mümkündür

E-posta vaskschweiz@bluewin.ch
İnternet sitesi www.vask.ch

Fondazione Melchior (Melchior Vakfı) Angehörigen Selbsthilfe (Hasta Yakınları Yardımlaşma Vakfı)

Postfach
4018 Basel

Telefon 061 206 97 60
E-posta info@stiftungmelchior.ch
İnternet sitesi www.stiftungmelchior.ch

Pro Mente Sana Im Interesse psychisch kranker Menschen (Ruh hastası insanların yararına)

Hardturmstrasse 261
8031 Zürich

Telefon 01 361 82 72
veya 0848 800 858
E-posta kontakt@promentesana.ch
İnternet sitesi www.promentesana.ch

Allegretto Freizeitverein für psychisch kranke Menschen (Ruh hastası insanlar için boş zamanları değerlendirme derneği)

Klingenstrasse 33
8031 Zürich

Telefon 01 271 60 22
E-posta wehren@allegrettoclub.ch

Fondazione KOSCH (Kosch Vakfı)

Laufenstrasse 12
4053 Basel

Telefon 0848 810 814
E-posta gs@kosch.ch

Stiftung Netzwerk Schizophrenie (Şizofreni Örgüsü Vakfı)

Militärstrasse 8
8021 Zürich

Telefon 01 296 74 00
E-posta mail@netzwerk-schizophrenie.ch
İnternet sitesi www.netzwerk-schizophrenie.ch

Kılavuzlar

Beitler H., Beitler H.

**Psychose und Partnerschaft
(Psikoz ve Eşlik)**

Bonn: Psychiatrie-Verlag 2000

Finzen A.

**Schizophrenie – Die Krankheit verstehen
(Şizofreni – Hastalığı Anlamak)**

4. güncel baskı Bonn: Psychiatrie-Verlag 2000

Finzen A.

**Schizophrenie – Die Krankheit behandeln
(Şizofreni – Hastalığı Tedavi Etmek)**

Bonn: Psychiatrie-Verlag 2001

Häfner H.

**Das Rätsel Schizophrenie – Eine Krankheit
wird entschlüsselt
(Şizofreni muamması – Bir hastalığın
Sırrını Çözmek)**

München: C.H. Beck 2000

Kissling W., Pitschel-Walz G.

**Mit Schizophrenie leben –
Informationen für Patienten und Angehörige
(Şizofreniyle Yaşamak – Hastalar ve Hasta
Yakınları için Bilgiler)**

Stuttgart: Schattauer Verlag 2003

**Hastalıkla tanışanlardan
anlatılar**

Stark M., Bremer F., Esterer I. (yayımlayan).

**Ich bin doch nicht verrückt –
Erste Konfrontation mit psychischer
Krise und Erkrankung
(Ben Deli Değilim ki – Ruhsal Kriz ve
Rahatsızlıkla ilk Buluşma)**

2. baskı, Bonn: Psychiatrie-Verlag 2000

**Hasta yakınlarına yönelik çalışmalarla
ilgili kitaplar**

Bundesverband der Angehörigen Psychisch Kranker e.V.
(Hrsg.) (Ruh Hastaları Yakınları Federal Birliği (yayımlayan))
**Mit Psychisch Kranken leben – Rat und Hilfe für Angehörige
(Ruh Hastalarıyla Birlikte Yaşamak – Hasta Yakınları için
Öneriler ve Yararlı Bilgiler)**, Bonn: Psychiatrie-Verlag 2001

Hattebier E.

**Reifeprüfung – Eine Familie lebt mit psychischer Erkan-
kung (Olgunluk Sınavı – Bir Ailenin Yaşamına Ruh Hastalığı
Giriyor)**, Bonn: Psychiatrie Verlag 1999

Mattejat F., Lisofsky B.

**Nicht von schlechten Eltern – Kinder psychisch Kranker
(Bizim Anne Babamızın Nesi Var? – Ruh Hastasının Çocuğu
Olmak)**, 2. Aufl. Bonn: Psychiatrie Verlag 2000