



Ficha Informativa 2 – Há qualquer coisa que não está bem com alguém que conheço

Está preocupada(o) com a alteração de comportamento de alguém que conhece?

Se alguém que conhece começou a ficar confuso, evita as pessoas, tem ideias que não estão de acordo com as de todas as outras pessoas, comporta-se de forma diferente do que seria de esperar, então é importante falar com um médico para se ter orientação e ajuda...

A razão para estas mudanças pode estar no desenvolvimento de uma doença, pelo que quanto mais cedo for consultado um(a) médico(a) melhor.

Lista de pistas importantes a considerar:

- » Deixou de falar com familiares ou amigos
- » Perdeu a vontade e motivação para as actividades habituais
- » Começou a ficar com medo(s) ou com desconfianças sem motivo
- » Deixou de se alimentar, come às escondidas
- » Dorme mal ou não consegue dormir toda a noite
- » Começou a ter ideias estranhas
- » Ouve vozes que mais ninguém consegue ouvir
- » Tem graves dificuldades de concentração
- » Diz ou escreve coisas que não fazem sentido
- » Abusa de álcool ou drogas

Como conseguir ajuda?

- » Incentivar a pessoa a procurar um médico
- » Oferecer suporte, acompanhando a pessoa ao médico
- » Sugerir que se escreva algumas notas em conjunto, para ajudar a explicar o que se passa na consulta
- » Se a pessoa recusa tratamento, procure o médico para poder ter conselho e orientação.

E quanto às drogas?

Por vezes os familiares ou amigos ficam preocupados sem saber se a alteração de comportamentos está relacionada com o consumo de drogas, o que se verifica em alguns casos.

Algumas pessoas que começam a desenvolver problemas psiquiátricos consomem álcool ou drogas para se sentirem melhor ou como um sinal de que precisam de ajuda. Embora estes consumos possam fazer com que essa pessoa se sintam momentaneamente bem, o que realmente acontece é um agravamento dos sintomas e uma maior dificuldade na recuperação.

Dificultando ainda mais estas questões, há que dizer que as drogas podem produzir sintomas semelhantes às queixas das doenças psicóticas como a esquizofrenia. Por exemplo, o álcool ou o haxixe podem produzir uma perda da noção da realidade e a sensação de que se é vigiado, perseguido ou atacado.

Se os sintomas são devidos ao consumo de drogas (psicose secundária ao consumo) deverão desaparecer completamente após o fim do consumo, quando a droga for eliminada do corpo. Já o uso prolongado de certas drogas pode produzir efeitos de longa duração. Se o consumo de drogas começar a interferir no dia-a-dia, causando problemas em casa, na escola ou no trabalho, a ajuda médica deve ser procurada quanto antes. O Médico de Família pode fazer uma avaliação clínica para saber se existe algum problema psiquiátrico que origina esses consumos e que deve ser tratado, ou se as pessoas devem ser desde logo encaminhadas para centros de tratamento de álcool ou drogas. Algumas vezes pode existir mais de uma doença psiquiátrica.

Pode ser muito difícil para os familiares perceberem a influência do álcool ou drogas no comportamento do indivíduo. Estes assuntos são complicados e não há nada como procurar ajuda de especialistas.

Incentive a consulta a um(a) médico(a)

Algumas vezes isto pode ser muito difícil, pois a/o doente sente que criticam o seu comportamento, sente que os outros estão contra si e pode estar com medo ou revoltada(o). Algumas das vezes também se podem encontrar confusos, tendo problemas para ordenar os pensamentos de maneira a explicar o que se pode estar a passar consigo... ou podem-se estar a sentir com muito medo ou ansiosos... ou podem não ter a consciência que estão doentes.

» Fale destes problemas quando sentir que a pessoa está calma, momento em que é mais provável que haja cooperação da parte desta. Ex: *gostava de poder falar contigo acerca de um assunto importante – é boa altura agora ou é melhor falar mais tarde?*

» Peça a outra pessoa que fale com o familiar ou amigo se sente que este não confia ou antipatiza consigo. Deve-se focar no que a outra pessoa deve estar a sentir, mantendo-se imparcial. Inicialmente é melhor centra-se nos problemas que a outra pessoa se sente à vontade para falar. Ex: *eu sei que nos últimos dias tens tido problemas para dormir e estar concentrado. Gostarias de falar com o médico?*

» Leve as pessoas a pensar que o médico é alguém que ajuda a resolver situações difíceis e que não vai julgar os comportamentos.

» Sugira que a ida ao médico é apoiada por si e por outras pessoas.

» Discuta a situação com o médico, especialmente se há resistência por parte do outro. Lembre-se de registar de forma simples e claras as suas preocupações.

Se há muita resistência a ir visitar o médico, consulte-o primeiro para discutir e planear soluções. Poderá ser possível e útil o médico ir a casa avaliar a pessoa. Se não for possível, o médico poderá sempre dar esclarecimentos e ajudar os amigos e familiares que estão preocupados.

Em Portugal existe uma lei que obriga a pessoa a ser tratada mesmo contra a sua vontade, sempre que, após a avaliação médica, se concluir que a pessoa tem uma doença mental grave, que a pessoa não se apercebe da gravidade da doença, que a pessoa não se quer tratar e que o estado clínico em se encontra pode ser perigosa para si ou para outros. Para isso, é necessário que alguém (familiar, amigo, vizinho) procure ajuda no delegado de saúde da área de residência.

Lembre-se sempre que o primeiro passo é o mais difícil.

Como saber mais?

Para mais informações consulte o seu médico, que se achar necessário orientará para uma consulta de especialidade.

Em caso de urgência, dirija-se ao serviço de urgência da sua área de residência.

Não se acomode. Quando algo está mal, procure ajuda!