

## Scitsifréine

### Mar gheall ar an mbileog seo

Is le h-aghaidh aon duine:

- ar tugadh an diagnós scitsifréine dó
- aon duine a cheapann go bhféadfadh scitsifréine a bheith air
- cairde agus gaolta duine ar tugadh an diagnós seo dó .... an bileog seo

Gheobhaidh tú eolas ar:

- conas mar atá sé scitsifréine a bheith agat
- cuid de na bunúis a d'fhéadfadh bheith leis
- na cóir leighis éagsúla atá ar fáil
- conas cuidiú leat féin
- roinnt eolais do ghaolta.



### Cén fáth go mbainimid úsáid as an bhfocal seo "S"?

Focal is ea "scitsifréine" a chiallíonn foréigean agus clampar do go leor. Úsáideann na meáin é mar seo go rialta, cé nach bhfuil sé seo cóir nó beacht. Airíonn go leor daoine "stigma nuair a chuirtear "scitsifréine" ina leith.

Bainimid feidhm as an bhfocal scitsifréine mar nach bhfuil bealach níos fearr ann faoi láthair le cur síos ar an bpatrún iompair agus siomptaim áirithe seo. Fiú muna bhfeictear duit gur théarma chabhrach é, tá súil againn go mbeith an t-eolas ar an mbileog úsáideach.

### Céard is scitsifréine ann?

Galar intinne is ea scitsifréine a bhaineann de tuairim agus duine sa chéad. Baineann le le fir agus mná mar an gcéanna agus is cosúil go bhfuil é níos coitianta i gceantair cathrach agus imeasc grúpaí mionlaigh de bhunús áirithe. Is annamh a fheictear é roimh 15 bliain d'aois, ach féadann sé tosú aon uair ina dhiaidh seo, de ghnáth idir 15 agus 35 bliain d'aois.

### Siomptaim na scitsifréine

**Cuirtear síos orthu seo go minic i ndá ghrúpa – cinn dearfacha agus cinn diúltacha.**

### Siomptaim " dearfacha "

I scitsifréine is ea is coitianta a fheictear na siomptaim seo go h-iondúil, ach feictear freisin iad i meabharghalair eile.

### **Bréagchéadfaí**

Tarlaíonn bréagchéadfa nuair atá rud éigin á chloisint, á mhothú nó á fheiscint agat – ach nuair nach bhfuil aon rud nó aon duine ann atá freagrach as. Sa scitsifreine, is é an bréagchéadfa is coitianta ná cloisteáil guthanna.

#### *Conas mar atá sé guthanna a chloisteáil?*

Airíonn siad fireannach ar fadl. Dealraíonn sé go dtagann siad taobh amuigh díot féin, cé nach gcloiseann daoine eile iad. Thiocfadh go gcloisfeá iad in áiteanna éagsúla nó go gcloisfeá iad ag teacht as rud ar leith, ar nós an teilifís. Tharlódh go labhraíonn na guthanna leath féin, nó go labhraíonn siad le chéile mar gheall ort. Thiocfadh go ndearódh sé go bhfuil tú ag cloisint chomhrá de thaisme. Féadann na guthanna a bheith taitneamhach, ach is minic mímhúinte iad, agus iad ag fáil locht ort nó ag tabhairt droch-íde duit, nó do do chrá ag leanúint orthu.

#### *Cén chaoi a gcathann daoine leo (how react to)?*

Amanta thiocfadh go n-airíonn tú go gcaitheann tú an rud a déarann siad a dhéanamh, fiú más ag rá leat dochar a dhéanamh duit nó rud éigin mícheart a dhéanamh atá siad ag rá leat. Féadann tú neamaird a dhéanamh díobh go leor den am. Amanta tugann siad lagar misní duit.

#### *Cá as a dtagann siad?*

Ní rudaí bréaga iad na guthanna, ach is é an aigne a chruthaíonn iad. Tá brain scans i ndiaidh a thaispeáint gur é an páirt den inchinn atá beoga nuair a chloiseann duine guthanna é an páirt atá beoga nuair atá siad ag caint, nó ag cumadh focal ina n-intinn. Tá an cuma ar an scéal go ndearmadann an inchinn do chuid smaointe féin i gcóir guthanna fírinneacha ag teacht ón dtimpeallacht.

#### *An gcloiseann daoine eile guthanna?*

Cloiseann daoine le galair intinne eile tromchúiseacha ar nós an dúlagair guthanna amant a labhraíonn leo go díreach. Sa dúlagar is minic na guthanna seo bheith ag fáil lochta agus ag rá agus ag athrá an fhocail agus na focla chéanna arís agus arís eile.

Cloiseann daoine áirithe guthanna nach gcuireann isteach ar a saol mórán. Tharlódh dóibh a bheith taitneamhach, nó gan a bheith ró-ard, nó nach dtagann siad ach ó am go chéile. Ní minic gur ghá aon chóir leighis ar leith dóibh seo.

#### *Cineáil eile bréagchéadfaí*

Tá bréagchéadfaí ann freisin a bhaineann le radharc na súl, le boladh nó le blas nó le rudaí a mhothú ag teagmháil leat, ach níl siad chomh coitianta.

### **Siabhráin**

Is creideamh siabhrán a bhfuil tú lán-chinnt de, ce gur móide go bhfuil sé bunaithe ar mhíthuiscint nó ar léamh bréagach ar an gcaoi a bhfuil

rudaí nó ar rud a tharla. Cé nach bhfuil dabht ar bith ort féin, feictear do dhaoine eile go bhfuil dearmad ort, nó gur ait nó gur mídhócha an rud a chreideann tú. Feictear dóibh nach féidir leo an rud a chreideann tú ann a phlé leat. Má fhiafraíonn siad díot an fáth a gcreideann tú ann, ní dhéanann do chuid cúis ciall dóibh, nó ní féidir leat é a mhíniú – níl ann ach go “bhfuil a fhios agat”.

*Conas mar a thosaíonn sé?*

- Thioctadh go dtosaíonn á chreidiúint go tobann. Tharlódh go leanfadh sé seo cupla seachtain nó mí nuair a d’airigh tú go rud éigin aisteach ar siúl, ach nach bhféadfá míniú céard é féin.
- Tharlódh go dtagann tuairim siabhránach chugat le míniú a thabhairt ar bhréagchéadfaí a bhíonn agat. Mar shampla, má bhí tú ag cloisint guthanna ag cur síos ar do chuid gníomhartha, thioctadh go bhfeicfí duit go bhfuil áisinteacht éigin ón rialtas ag coinneáil súil ort.

*Siabhráin paranoid*

Is mothúcháin iad seo (delusional ideas) a chuireann i gcéill duit go bhfuil duine nó daoine do do ghéarleanúint nó do do chrá go leanúnach.

D’fhéadfaidís a bheith:

- aisteach – d’fhéadfadh go gceapfa go bhfuil MI5 nó an rialtas ag spiadóireacht ort. Tharlódh go gcreidfeá go bhfuil tionchar ag do chuid comharsan ort le cumhachtaí speisialta nó teicneoilíocht de chineál éigin.

- gnáthach – thioctadh go dtosófa ag cuimhneamh go bhfuil do phartnaer mídhílis duit. Creideann tú amhlaidh mar gheall ar sonraí aisteacha nach mbaineann a bheag nó a mhór le gnéas nó mídhílseacht. Ní fheiceann daoine eile dada a thabharfadh le fios go bhfuil fírinne sa scéal seo agat. Ar ndóigh cuireann siabhráin (of persecution) isteach ort. Féadann siad cuir isteach freisin ar na daoine a fheictear duitse gur iad lucht do ghéarleanúna iad, go h-áirithe más daoine iad atá gar duit, ar nós do chlann féin.

*Idíithe tagairtheacha*

Tosaíonn tú ag brath brí ar leith i ngnáthimeachtaí agus creideann tú go mbaineann siad leat féin ach go h-áirithe. Mar shampla, gur fútsa atá cláracha raidió nó teilifíse ag tráchttaireacht, nó go bhfuil daoine ag déanamh cumarsáide leat i mbealaí aisteacha, ar nós tré dhathanna na gcarr ag dul thart sa sráid.

*Ag cur suas le siabhráin*

- D’fhéadfadh siabhráin cur isteach ar d’iompar, ach ní gá go gcuirfeadh.
- D’fhéadfadh sé deacair agat iad a phlé le daoine eile mar go bhfuil an chiall agat nach dtuigfidh siad iad.

- Má fheictear duit go bhfuil daoine eile ag iarraidh dochar a dhéanamh duit nó cur isteach ort, is dóichí go bhfanfaidh tú glan orthu. Amanta, tharlódh go mbrathfá chomh mór sin an baol go mbíonn fonn ort iad a fhreagairt ar chaoi éigin.
- Thiofadh duit a bheith ag bogadh ó áit go h-áit leis an ngéarleanúint seo, mar a fheictear duit é, a sheachaint.

### Smaointeachas seachránach nó Neamhord Smaointeachais

Faigheann sé níos deacra d'aighe choinneáil ar rud – mar shampla ní dócha gur féidir leat:

- alt a chríochnú i bpáipéar nuachta nó breathnú ar chlár teilifíse go dtína dheireadh
- coinneáil suas le do chuid staidéir sa choláiste
- d'aighe a choinneáil ar do chuid oibre



Bíonn do chuid smaointe ar seachrán. Téann tú ó smaoineamh go chéile gan aon cheangal cheart eatarthu. I gceann cupla nóiméad ní chuimhníonn tú céard air a bhí tú ag iarraidh smaoineamh i dtús báire. "Ceobhránach" cur síos amháin a bhíonn ag daoine ar a smaointe nuair is bhíonn siad mar seo. Nuair a bhíonn do chuid smaointe scaptha mar seo is deacair do dhaoine eile tú a thuiscint.

### Mothúcháin go bhfuil tú faoi smacht

Thiofadh go n-aireofa:

- go bhfuil do chuid smaointe ag éalú uait – amhail is dá mbeadh duine éigin dá dtógáil as d'intinn
- nach leatsa na smaointe atá agat, ach gur chuir duine éigin eile id' cheann iad
- go bhfuiltear ag gabháil smacht ar do chorp, nó go bhfuiltear dod' láimhsiú ar nós puipeid nó robot.

Tuigean daoine na h-eispéiris seo i mbealaí éagsúla. Bíonn sainmhínithe teicneolaíocha ag cuid acu ar nós raidió, teilifís nó gathanna laser, nó creideann siad gur cuireadh gléas éigin i bhfastú iontu. Tá daoine eile ann a chuireann an locht ar dhroch-dhraoícht, ar spioradanna feargacha, ar Dhia nó ar an diabhair.

### Siomtaim "Diúltacha"



Níl siad seo chomh suntasach láithreach leis na siomtain dearfacha.

- Imíonn do shuim sa saol, d'fhuinneamh, do chuid mothúcháin agus do chuid cuir chuige le sruth. Is deacair bheith ar bís nó (enthusiastic) faoi rud ar bith.
- Ní féidir leat d'aighe a choinneáil ar rud. B'fhéidir nach mbacfa éirí nó dul amach as an teach.
- Féadann sé a bheith deacair glantachán nó slachtú a dhéanamh, nó do chuid éadaí a choinneáil glan.
- B'fhéidir nach n-airíonn tú ar do shuaimhneas le daoine – agus nach bhfuil rud ar bith le rá agat.

Féadann daoine eile é a fháil deacair a thuiscint gur siomtaim iad na siomtaim diúltacha seo, agus nach leisce atá ort. Féadann sé seo cur as duit féin agus do do chlann. Síleann do chlann nach gá duit ach tú féin a tharraingt le chéile. Ní féidir leat a mhíniú ... nach féidir leat é.

Níl na siomtaim diúltacha chomh suntasach leis na cinn dearfacha, ach féadann siad a bheith chomh h-olc céanna.

### **An mbíonn na siomtaim seo ar fad ag gach duine le scitsifréine?**

Ní bhíonn. Féadann duine a bheith ag cloisint guthanna gan siomtaim diúltacha, ach gan neamhord smaointeachas a bheith aige. Tá daoine ann le smaointe siabhránacha a bhfuil an-bheagán siomtáim diúltachta acu. Mura bhfuil ach neamhord smaointeachas agus siomtaim diúltacha ag duine, thiocfadh nach n-aithneofí an fhadhb go ceann blianta.

### **Cailliúint tuiscine ar an tinneas**

Le caitheamh aimsire, féadann na siomtaim a bheith chomh trom sin go dtógann siad sealbh ar do shaol. Féadann sé breathnú go bhfuil gach duine eile mícheart, agus nach dtuigeann siad an rud a thuigeann tusa.

### **Dúlagar**

- Roimh chabhair nó cóir leighis, aireoidh tuairim agus leath díobh siúd a bhfuil scitsifréine orthu don chéad uair dúlagrach.
- Beidh dúlagar ar tuairim agus duine as seachtar a bhfuil siomtaim leanúnacha orthu. Tharlódh nach n-aithneofí é seo mar go nglactar leo mar siomtaim diúltacha.
- Cé gur curadh an locht ar mhíochain frith-síocóis san am atá thart, is cosúil go laghadaíonn na míochain an dúlagar sa scitsifréine.
- Má tá scitsifréine ort agus go n-airíonn tú dúlagrach, déan cinnte de go ndeireann tú le duine éigin é agus go dtógann siad dáiríre tú. Féach ar ár mbileog, “Dúlagar” le h-aghaidh tuilleadh eolais ar a chuid comharthaí agus ar chóir leighis.

## Céard is cúis le scitsifréine?

Níl a fhios againn fós go baileach. Is dóichí gur raidhse cúinsí éagsúla i atá ag a bhun, agus nach ionann iadsan i ngach cás.

### Géin

Tá tuismitheoir le scitsifréine ag duine as deichniúr leis an ngalar. Tugann taighde leo siúd ar rugadh iad mar chúplaí iad léargas dúinn ar thionchar na ngéin agus ar thionchar na tógála faoi seach.

Tá an déantús géineach ceanann céanna ag (Identical twins) lena chéile. Má tá scitsifréine ag leathchúpla tá baol 50:50 nach mór ann go bhfuil sé ar an leathchúpla eile leis. Níl an déantús céanna géineach ar leathchúplaí (Non-identical) lena chéile. Má tá scitsifréine ar dhuine acu, níl an baol galrach don leathchúpla eile ach beagán le cois an baol a bheadh ar aon deartháir nó deirfiúr eile.

Is fíor an méid seo go fiú is má uchaíodh an cupla agus má tógadh iad i dteaghlaigh ar leith. Tugann sé seo le tuiscint dúinn gur de bharr géin i ndáiríre seachas de bharr tógáil an difríocht seo.

Gaolta le scitsifréine	Baol go dtiocfaidh scitifréine
Gan duine ar bith	1 i 100
Tuismitheoir amháin	1 i 10
(identical twin) amháin (déantús géineach céanna)	1 i 2
(non-identical twin) (déantús géineach difriúil)	1 i 80

Tugann an taighde le tuiscint go bhfuil na géin freagrach a tuairim agus leath an bhaoil de scitsifréine a theacht ort. Níl a fhios againn go fóill cén meascán géin is cúis leis, áfach.

### Dochar don inchinn

Taispeánann scananna inchinne na linne seo go bhfuil difríochtaí in inchinní daoine áirithe le scitsifréine i gcomparáid leo siúd gan an galar. Tá daoine áirithe le scitsifréine nach raibh forás gnáthach ar pháirt dá n-inchinn mar gheall ar:

- Fadhbanna le linn na breithe a chuir isteach ar sholáthar na h-ocsaigéine do inchinn an linbh
- Ionfhabhtaithe víras sna céad míonna den toircheas.

### **Drugaí sráide agus biotáille**

Amanta, is cosúil go dtugann úsáid drugaí sráide scitsifréine chun cinn. Ina measc siúd tá ecstasy (E), LSD (acid), aimfeitimíní (speed) agus crack. Tá a fhios againn gur féidir le h-aimfeitimíní siomtáim síocaiticeacha a chur ar bun, ach stopann siad nuair a staonann tú des na h-aimfeitimíní. Níl a fhios againn fós an féidir leis na drugaí seo iontu féin tinneas fad-théarmach a chur ar bun ach féadann siad é a dheánamh leis an duine leochalach. Féadann úsáid drugaí sráide agus biotáille an scéal a chur in olcas do dhaoine a bhfuil scitsifréine cheana orthu. Tá daoine ann a bhaineann feidhm as alcól agus drugaí sráide le cuidiú leo cur suas lena gcuid siomtáim.

### **Cannabis** (hash, marijuana, pot, ganja, skunk, dope, spliffs, joints)

- Tá fianaise maith anois ann a thugann le fios go méadaíonn úsáid cannabis an baol faoi dhó go dtiocfaidh scitsifréine ar an duine.
- Is é mó an baol má thosaíonn tú leis go luath 'sna déaga le cannabis.
- Má chaith tú go minic é (níos mó ná 50 uair) 'sna déaga duit, is é láidre fós an baol – tá méadú faoi 6 ar an mbaol go dtiocfaidh scitsifréine ort.

### **Strus**

Is minic a chítear dúinn go dtagann deacrachtaí orainn go gairid sula dtéann siomtáim in olcas. D'fhéadfadh gur é atá i gceist ná rud tobann ar nós taisme bóthar, bas duine clainne nó bogadh go baile nua. Nó d'fhéadfadh gur fhadhb laethúil a bheadh i gceist ar nós deacrachtaí le obair nó le cúrsa staidéir. Féadann strusanna fad-théarmacha, ar nós míshocracht sa teallach, an scéal a chur in olcas freisin.

### **Fadhbanna teaghlaigh**

Uair dá raibh, ceapadh gur fadhbanna cumarsáide sa teallach ba bhun leis an scitsifréine. Níl fianaise ar bith don dearcadh sin. Mar sin féin, féadann strus sa teaghach an scitsifréine a chur chun donais.

### **Gátar agus easpa cúraim mar leanbh**

Tá roinnt fianaise ann go méadaíonn easpa cúraim agus míúsáid le linn óige an duine an baol go bhfaighidh sé scitsifréine, maraon le galair intinne eile.

### **Céard atá romhat?**

Ní gá do go leor daoine le scitsifréine anois dul isteach san oispidéal ariamh agus is féidir leo socrú síos, oibriú agus caidrimh buana a bheith acu.

**Sa téarma fada:**

Maidir le gach cúigear a thagann scitsifréine orthu:

- Tiocfaidh biseach ar dhuine as 5 laistigh de chúig bliana dá gcéad bhabhta de scitsifréine.
- Tiocfaidh feabhas ar thriúir as 5, ach beidh roinnt siomtaim fós acu. Beidh amanna nuair a rachaidh a gcuid siomtaim chun donais.
- Leanfaidh duine as 5 le siomtaim trioblóideacha.

**Céard a tharlós gan chóir leighis?**

Tá daoine ann le siomtaim amháin a thagann ón scitsifréine, ar nós bheith ag aireachtáil guthanna, gan siomtaim ar bith eile. Tharlódh nach mbeadh aon chabhair nó cóir leighis ar leith uathu. Ach má fhaigheann na guthanna ró ard nó ró-míthaitneamhach (nó má thagann siomtaim eile chun cinn), tá gach seans go mbeidh cóir leighis de dhíth.

Tá ardú ar an ráta féin-mharaithe ina measc siúd le scitsifréine. Is dóichí é seo mé tá siomtaim leanúnach ag duine, má tá dúlagar tar éis teacht air, nó mura bhfuil sé ag glacadh le cóir leighis nó má deineadh laghdú ar an méid cúraim atáthar ag tabhairt dó.

Tugann taighde le fios gur measa a chuireann scitsifréine isteach ar do shaol má fágadh i bhfad é gan chóir leighis. Is é is fearr é a éiríonn le duine má thagann sé agus má ghlacann sé le cóir leighis go luath.

Má aithnítear na siomtaim go luath, and má churtar an cóir leighis ar bun:

- is é is lú an baol go gcaithfidh tú dul san ospidéal
- is é is lú an baol go mbeidh dianthacaíocht de dhíth ort sa bhaile
- má théann tú san ospidéal, is é is lú ama a chaithfidh tú ann
- is é is fearr an seans go bhféadfaidh tú oibriú agus cónaí go neamhspleách.

**Cóir leighis**

Má tá siomtaim scitsifréine ort don gcéad uair, ba chóir tosaí le míochain cuí chomh luath agus is féidir, de ghnáth tríd do dhochtúir teaghlaigh.

Tharlódh nach gá duit dul san ospidéal, cé go mbeidh sé tábhachtach duit casadh le síciatraí agus foireann meabharshláinte pobail. Is féidir measúnú agus cóir leighis a chur ar bun ag baile le foirinn pobail. Fiú má chaitheann tú dul san ospidéal, de ghnáth ní mhaifidh sé sin ach cupla seachtain. Ina dhiaidh sin féadtar leanúint le h-aon chúnaimh nó cóir leighis ag baile.

Féadann míochain cuidiú leis na siomtaim is míthaitneamhaí a bhaineann leis an ngalar. Mar sin féin, ní thugann sé freagra iomlán. De ghnáth is é an chéad chéim tábhachtach é a chuireann ar ár gcumas é saghasanna eile cúnamh a chur ar fáil.

Tá tábhacht mór ag baint le tacaíocht ó chlann agus cairde, cóir leighis síceolaíoch agus seirbhísí ar nós tithíocht tacaithe, cúram lae agus scéimeanna fostaíochta.

## Míochain

### Cén fáth go nglacfaí le míochain?

Is é an aidhm laghdú ar an méid a chuireann na siomtaim isteach ar do shaol. Ba chóir go:

- laghadófaí ar delusions agus ar bhréagchadfaí de réir a chéile, thar tréimhse cupla seachtain
- gcuideodh sé leat machnamh ar bhealach níos soiléire
- gcuirfeadh sé le do chumas dul ar aghaidh le rudaí agus go gcuideodh sé leat aire a thabhairt duit féin.

### Conas a ghlactar leis?

- Mar phiollairí, capsúil nó síoraip a chuirtear míochain le haghaidh scitsifréine ar fáil. Is deacair do dhuine ar bith cuimhneamh a chuid piollairí a ghlacadh glac amanna sa ló, agus mar gheall air sin cuireadh cinn ar fáil nach gá a thógáil ach uair sa ló.
- Má fhaigheann tú deacair é glacadh le piollairí chuile lá, b'fhéidir gur éasca duit míochain frithshíocóiseacha a ghlacadh i bhfoirm instealladh. Tugtar instealladh depot air seo, agus tugtar é in aghaidh na seachtaine nó uair sna 2, 3 nó ceithre seachtainí. Is frithshíocóiseacha "tipiceacha" an chuid is mó de na h-insteallaithe depot seo, ach tá ceann de na cinn nua nó neamhthipiceacha, Risperidone, ar fáil anois sa bhfoirm seo.

### Míochain frithshíocóiseacha "Tipiceacha"

I lár na 1950í, tháinig roinnt míochain i láthair a d'fhéadfadh siomtaim na scitsifréine a laghú. Míochain "frithshíocóiseacha" a tháinig mar ainm orthu. Tugtar, "typical" nó "first-generation/céad glún" ar na frithshíocóiseacha seo. Oibríonn siad tríd laghdú ar fheidhmiú chimic áirithe san inchinn, .i. dópamín.

### Fo-iarsmaí

- **Stiffness** and craith, mar a tharlaíonn i ngalar Parkinson, maille le mothú go bhfuil tú mall i do chuid machnaimh. De ghnáth, ciallaíonn sé seo go bhfuil an iomad den mhíochain á ghlacadh agat. Ba chóir é a laghdú go dtí go n-imíonn na siomtaim. Má bhíonn dós níos airde de dhíth ort, is féidir smacht a choinneáil ar na fo-iarsmaí seo le míochain a

úsáidtear thar coinne galar Parkinson.

- Míshocracht a fhágann míchompordach tú (akathisia).
- Fadhbanna le feidhmiú gnéas.
- Fo-iarsma fad-théarmach is ea “tardive dyskinesia” (nó TD) – corrú leanúnach, a bhaineann don mbéal agus don teanga de ghnáth. Baineann sé seo do thuairim agus duine as 20 gach uile bhliain a mbíonn na míochain seo á dtógáil acu.

### Roinnt Frithshíocóiseacha Tipiceacha:

Piollairí	Ainm Díolacháin	Gnáth Dhós Laethúil (mg)	Uas-Dhós Laethúil (mg)
Chlorpromazine	Largactil	75-300	1000
Haloperidol	Haldol	3-15	30
Pimozide	Orap	4-20	20
Trifluoperazine	Stelazine	5-20	
Sulpiride	Dolmatil	200-800	2400
Aripiprazole	Abilify	10-30	
<b>Insteallaithe Depot</b> (Is féidir a thabhairt uair sna 2-4 seachtain)	<b>Ainm Díolacháin</b>	<b>Gnáth Dhós chuile choicís</b>	<b>Uas Dhós chuile choicís</b>
Haloperidol	Haldol	50	
Flupenthixol decanoate	Depixol	40	
Fluphenazine decanoate	Modecate	12.5-100	
Pipothiazine palmitate	Piportil	50	
Zuclopenthixol decanoate	Clopixol	200	

### Frithshíocóiseacha "Neamh-thipiceacha"

Le 10 mbliain anuas, tá roinnt míochain nua tar éis teacht ar an margadh. Oibríonn siad seo ar mhalairt **chemical messengers** san inchinn (ar nós serotonin) agus tugtar frithshíocóiseacha "atypical" nó "den dara ghlún" orthu. Níl an oiread baol le fo-iarsmaí Parkinson, cé go gcuireann siad suas meáchan agus go gcuireann siad isteach ar fheidhmiú collaí amanta. D'fhéadfadh siad cuidiú freisin le siomtaim diúltacha, áit nach gcuidíonn na drugaí atá againn le blianta móran. Is cosúil freisin gur lú i bhfad a chuireann siad “tardive dyskinesia” ar bun.

Measann go leor daoine a thógann na míochain nua seo gur lú a chuireann fo-iarsmaí isteach orthu leo ná leis na cinn atá againn le fada.

#### *Fo-iarsmaí*

- **Sleepiness** agus **slowness**
- Dul i bhfeoil
- Cur isteach ar chaidreamh collaí
- Méadú ar an mbaol diabetes a theacht ort.
- Le dósanna arda, féadann cuid acu na fo-iarsmaí Parkinson céanna agus a chuireann na cinn “tipiceacha” a chur ar bun.

#### **Roinnt frithshíocóiseacha ‘Atypical’:**

Piollairí	Ainm Díolacháin	Gnáth dhós laethúil (mg)	Uas dhós laethúil (mg)
Amisulpiride	Solian	50 - 800	1200
Clozapine	Clozaril	200-450	900
Olanzapine	Zyprexa	10-20	20
Quetiapine	Seroquel	300-450	750
Risperidone	Risperdal	4-6	16
Sertindole	Serdolect	12-20	24
Zotepine	Zoleptil	75-200	300
<b>Insteallaithe Depot</b>	<b>Ainm Díolacháin</b>	<b>Gnáth Dhós sa choicís</b>	<b>Uas dhós sa choicís</b>
Risperidone	Risperdal Consta	25	50

#### **Clozapine**

- Frithshíocóiseach ‘atypical’ é seo agus sé an taon cheann ar taispeánadh níos mó éifeacht a bheith leis dóibh siúd nach ndéanann frithshíocóisigh eile a leas. Tá an cuma air freisin go laghadaíonn sé an líon daoine le scitsifréine a chuireann lámh ina mbás féin.
- Tá go leor de na fo-iarsmaí céanna aige agus atá ag frithshíocóiseacha eile ‘atypical,’ ach go minic fágann sé an iomad seile á déanamh agat.
- Is í an príomh-fhadhb ná go bhféadann sé cuir isteach ar an smior. Fágann sin na ‘white cells’ gann, rud a fhágann i mbaol

ionfhabhtaithe tú. Má tharlaíonn sin, is gá an mhíochain a stop chomh luath agus is féidir ionas go mbíonn deis ag an smior teacht chuige féin. Is gá tástálaithe fola seachtainiúla a thógáil don chéad 6 mhí a nglactar le Clozapine, ansin uair sa choicís agus ar deireadh uair sna ceithre seachtaine.

### **Conas a oibríonn an míochain?**

- Oibríonn na míochain seo do go leor daoine – faigheann tuairim agus 4 as gach cúigear cúnaimh uathu. Coinníonn siad an tinneas faoi smacht, ach ní leigheasann siad é. Is gá duit leanacht ag tógáil na míochaine.
- Fiú má chuidíonn an mhíochain, féadann na siomtaim filleadh. Is lú i bhfad an baol go dtarlóidh sé seo má leanann tú ag glacadh na míochaine, go fiú nuair a airíonn tú go maith.

### **Cá fhad ar ghá dom an mhíochain a thógáil?**

- Molfaidh formhór na síciatraithe duit leanacht i bhfad ag glacadh le míochain.
- Má tá uait go chuid míochaine a laghdú nó a stop, plé le do dhochtúir é.
- Ba chóir duit do chuid míochaine a laghdú de réir a chéile ionas go mbrathfaidh tú aon siomtaim atá ag filleadh, sula dtagann babhta tinnis arís ort.

### **Cad a tharlaíonn nuair a éiríonn tú as a bheith ag glacadh do chuid míochaine?**

Má stopann tú do chuid piollairí, fillfidh siomtaim na scitsifréine de ghnáth – de ghnáth ní tharlaíonn sé seo láithreach, ach laistigh de shé mhí.

### **Ag filleadh ar an ngnáth-shaol**

Céard a tharlaíonn nuair a thagann do chuid siomtaim dearfach faoi smacht? Féadann an scitsifréine é a fhágáil deacair deighleáil le gnáth-ghnóthaí an tsaoil. Amanta is i ngeall ar na siomtaim a tharlaíonn seo. Amanta bíonn an tinneas ar bun chomh fada sin go bhfuil tú i ndiaidh éirí as a bheith ag déanamh rudaí le fóirhint duit féin. Féadann sé bheith deacair fileadh ar ghnáth ghnóthaí an tsaoil, ar nós níochán, an doras a fhreagairt, siopadóireacht, déanamh glaonna guthán no a bheith ag comhrá le cara.

### **An leor míochain?**

Tá an tairbhe le míochain. Mar sin féin, fiú má tá tú ag glacadh le míochain, de ghnáth beith ort feidhm a bhaint as saghasanna eile cúnaimh leis an seans is fearr a thabhairt duit féin teacht chugat féin.

### **Cóireacha leighis Aigneolacha (nó béil)**

### *Teiripe Iompair Cognaíoch (CBT)*

Féadann síceolaí, síciatraí nó teiripeoir altranais é seo a chur ar bun. Cuidíonn an teiripeoir leat:



- na fadhbanna is mó atá ag déanamh buartha duit a aithint. D'fhéadfadh gur smaointe, eispéiris nó bealaí iompair a bheadh iontu seo.
- breathnú ar an mbealach ar ghnách leat breathnú orthu – do “nósanna smaointeachais.”
- breathnú ar chonas a fhreagraíonn tú dóibh – do “nósanna iompair.”
- breathnú ar an toradh a bhíonn ag do nósanna smaointeachais agus do nósanna iompair ar an mbealach a mbrathann tú nó ar d'iompar.
- oibriú amach an bhfuil aon chuid de na nósanna smaointeachais nó iompair seo neamh-chabhrach nó neamh-réalach.
- oibriú amach an bhfuil bealaí eile le smaoinemh faoi na rudaí seo, nó freagairt dóibh, a bheadh níos cabhraí.
- iarraidh bealaí nua a oibriú amach le smaoinemh agus iompar.
- breathnú an oibríonn siad seo. Má chuidíonn siad leat, úsáid go rialta iad. Muna gcuidíonn, faigh níos fearr a oibríonn duit.

Féadann an sort teiripe seo cuidiú leat aireachtáil níos fearr fút féin, agus chun bealaí nua a fhoghlaim chun dul i ngleic le fadhbanna. Tá a fhios againn anois go bhféadann teiripe cognaíoch cuidiú freisin le deighleáil le bréagchéadfaí nó delusional ideas trioblóideacha. Bíonn idir 8 agus 20 sheisiún ag duine de ghnáth, agus gach ceann tuairim agus uair an chloig. Chun go mbeadh éifeacht ag CBT, ba chóir 10 gcruinnithe ar a laghad a bheith agat thar tréimhse 6 mhí nó mar sin.

### *Comhairliú agus síceteiripe tacaíoch*

Ní bhaineann siad seo go díreach le siomtaim na scitsifréine, ach d'fhéadfaidís a bheith cabhrach má:

- tá gá agat do scéal a ligean uait
- tá gá agat rud a phlé níos doimhne
- tá gá agat le roinnt tacaíochta le gnáth ghnóthaí an tsaoil.

### *Obair teaghlaigh*

Ní bhaineann sé seo le bheith ag iarraidh cúinsí na scitsifréine a aimsiú. Cuirtear cruinnithe teaghlaigh ar bun chun cuidiú leat agus le do theaghladh dul i ngleic leis an scéal níos fearr. Féadtar feidhm a bhaint astu chun eolas faoin scitsifréine a phlé, bealaí le tacú le duine le scitsifréine agus cuidiú leis plé le fadhbanna praiticiúla a thagann ón tinneas. Is gá tuairim agus 10 gcruinniú thar tréimhse 6 mhí nó mar sin.

### *Ceartú cognaíoch*

Táthar ag déanamh taighde faoi seo, agus níl fáil air go forleathan fós. Sort "mental gym" atá ann a cheaptar go bhféadfadh roinnt tairbhe a bheith ann le feabhas a chur ar an gcuimhne, agus ar an *concentration* le daoine le scitsifréine.

## **Tacaíocht ón bhFoireann Pobail Meabhairshláinte (CMHT)**

- Ba chóir go mbuailfeadh oibrí meabharshláinte ó d'fhoireann áitiúil meabharshláinte pobail leat go rialta. Féadann altraí síciatracha pobail cluas a thabhairt duit, agus cuidiú leat fadhbanna le míochain a chur i gceart.
- Féadann teiripithe saothair:

- cuidiú leat soiléiriú cén scileanna atá agat agus céard ar féidir leat déanamh

- taispeáint duit conas feabhas a chur ar chúrsaí nach bhfuil ag dul ar aghaidh chomh maith.

- bealaí a oibriú amach le cuidiú leat níos mó a dhéanamh duit féin agus cuidiú leat feabhas a chur ar do chumas caidrimh (an dóigh a n-éiríonn leat le daoine eile)

- cuidiú leat filleadh ar an obair.

- Féadtar cuidiú le teaghlaigh an chliaint. De ghnáth cuimsíonn sé seo eolas a thabhairt faoin dtinneas agus faoin gcóir leighis, agus cuidiú le cuid de ghnáthdheacrachtaí an tsaoil laethúil a chur faoi réir. D'fhéadfadh gur ghá cruinnithe rialta ar feadh tamaill le ball den bhFoireann Meabhairshláinte Pobail.
- De ghnáth déanfaidh do shíciatraí réiteach ar do chuid míochaine agus is é a thógfaidh freagracht ghinearálta ar do chuid córach.

### **Na teiripithe i gcomparáid le chéile**

- Seachas clozapine, is beag fianaise atá againn faoi láthair go bhfuil difríochtaí móra in éifeacht idir aon frithshícóiseach tipiceach nó neamhthipiceach.
- Ní féidir a rá ach an oiread roimhré an oibreoidh frithshícóiseach níos fearr ná a chéile.
- I ndeireadh an lae, is gá triail a bhaint as frithshícóiseach amháin agus féachaint mar a chuidíonn sé leat. Muna bhfuil sé ag cur biseach ort nó má tá fo-iarsmaí trioblóideacha agat, labhair le do shíciatraí féachaint an bhfuil rogha eile ann.
- Go ginearálta, is cosúil gur éasca do dhaoine cur suas le fo-iarsmaí na frithshícóiseacha neamhthipiceacha seachas iadsan

a bhaineann leis na cinn tipiceacha. Dá bhrí sin, ba chóir tosú de ghnáth le ceann neamhthipiceach.

- Oibríonn clozapine níos fearr do dhaoine áirithe seachas na frithshícoiseacha eile. Ach is i ndiaidh cliseadh do frithshícoiseacha eile, ámh, a úsáidtear é de ghnáth, mar gheall ar a chuid fo-iarsmaí a d'fhéadfadh a bheith contúirteach. Má bhí dhá frithshícoiseach cheana féin agat (agus ceann neamhthipiceach orthu sin) ar feadh 6-8 seachtaine, gan tairbhe cheart ó cheachtar acu, is féidir cuimhneamh ar clozapine
- Cé go bhfuil a fhios againn go gcuidíonn CBT le daoine atá ag glacadh míochaine, níl a fhios againn cé chomh h-éifeachtach agus atá sé nuair nach bhfuil.
- Tá taighde ar bun ag féachaint an leor CBT ann féin le h-aghaidh scitsifréine a thagann ar aghaidh go luath.
- Má tá tuilleadh eolais uait faoi chóireacha leighis, léigh treoirlínte NICE (atá ar liosta ag deireadh an bhileoig seo)
- Mura bhfuil tú sásta leis an gcóir leighis atá á fháil agat, féadann tú an dara thuairim a iarradh ó shíciatraí eile.

## **Saol Sóisialta**

### **Ionaid Lae**

B'fhéidir nach bhfuil tú ag obair, nó nach féidir leat filleadh ar an obair. Mar sin féin, is maith an rud é bualadh amach agus tabhairt faoi rud éigin gach lá. Téann a lán go rialta ag ospidéal lae, ionad lae nó ionad meabhairshláinte pobail. Is féidir leo seo go minic réimse mhaith imeachtaí a chur ar fáil – ranganna aclaíochta, imeachtaí cruthaitheacha ar nós péinteáil agus potaireacht, oideachais agus cúnamh le filleadh ar an obair. Féadann tú teacht isteach ar nósanna fiúntacha arís agus am a chaitheamh le daoine eile.

### **Tionscadail Oibre**

Cuireann siad seo traenáil ar fáil le cuidiú leat do chuid scileanna a fhorbairt. Beidh teangbháil acu go minic le fostóirí áitiúla agus féadfaidh siad tacaíocht a thabhairt duit nuair a fhilleann tú ar an obair.

Má leanann do thinneas ar feadh i bhfad, tharlódh go mbeadh seirbhís speisialta athinmhiúcháin uait.

### **Tithíocht tacaithe**

D'fhéadfadh gur bedsit nó árasán a bheadh anseo a mbeadh duine éigin mórthimpeall le cuidiú leat le fadhbanna laethúla.

## **Féin-chabhair**

Foghlaim conas comharthaí luatha den tinneas a aithint, ar nós:  
- Meas a bheith á chailliúint agat ar do chuid bídh, bheith ag mothú

míshocair nó gan a bheith ag codladh ar fónamh.

- Daoine eile a bheith ag rá nach mbacann tú níos mó do chuid éadaí a athrú, do theach a ghlanadh nó cócaireacht duit féin.

- Siomtaim éadroma – bheith ag mothú beagán amhrasach nó eaglach, bheith ag déanamh imní faoi *others motivations*, tosú ag cloisint guthanna go ciúin nó corr uair, é a bheith ag fáil deacair *concentrate*.

- Déan iarracht rudaí a dhéanann níos measa tú a sheachaint, ar nós:
  - *situations* a chuireann strus ort ar nós a bheith ag caitheamh an iomád ama le daoine
  - bheith ag baint úsáid as drugaí sráide nó biotáille
  - bheith ag déanamh cás faoi bhíllí
  - argóintí le muintir, cairde no comharsain
  
- Foghlaim bealaí le *relaxation*.
- Déan cinnte go ndéanann tú rud éigin go rialta a bhaineann tú taitneamh as.
- Aimsigh bealaí le smacht a fháil ar do chuid guthanna:
  - caith am le daoine eile
  - coinnigh gnóthach
  - éist le stereo pearanta (oibríonn teilifís agus raidió freisin, b'fhéidir go mbeifeá ag buaradh do mhuintir nó do chuid comharsan)
  - cuir i gcuimhne duit féin nach féidir leis na guthanna dochar a dhéanamh duit
  - cuir i gcuimhne duit féin nach bhfuil aon chumhacht ag do chuid guth ort agus nach féidir leo iachall ort aon ní nach toil leat a dhéanamh.
  - téir isteach i ngrúpa féin-chabhrach do dhaoine lena a leithéid chéanna de h-eispéiris leat féin (féach lch. 14??)
- Aimsigh duine éigin a bhfuil muinín agat as le rá leat nuair nach bhfuil tú ar fónamh.
  
- Foghlaim mar gheall ar scitsifréine agus do chuid míochaine:
  - labhair faoi le d'altra, d'oibrí meabhairshláinte nó do shíciatraí.
  - iarr ar eolas scríofa faoi do dhiagnós agus an chóir leighis atá á cur ort.
  - mura bhfuil do chuid míochaine ag cur feabhas ort, cuir ceist mar gheall ar mhalairtí míochaine.
  
- Tabhair aire dod' cholainn:
  - déan iarracht aiste bídh comhmheáite a thógáil, le go lear glasraí agus torthaí úra.
  - Déan iarracht gan tabac a chaitheamh – déanann toitíní dochar dod' chuid scamhóga, do chroí, an córás sruthaithe agus do ghoile.

- déan roinnt aclaíochta go rialta, mura mbíonn ann ach 20 nóiméad ag siúlóid sa ló. Féadann aclaíocht chrua rialta (rithim do chuisle a mhéadú faoi dhó 3 huaire sa tseachtain) cuidiú le feabhas a theacht ar do sprid.
- Má bhíonn píosa dímheasúil nó gan bhunús cheart sna páipéir, ar chláir raidió nó ar an teilifís mar gheall ar scitsifréine, ná lig dó tú a tharraingt síos. Déan beart agus scríobh litir, cuir ríomhphost acu, cuir glooch guthán agus abair leo go bhfuil siad mícheart. Bíonn toradh air!

## Do theaghligh...

Féadann sé bheith an-deacair a thuiscint céard atá ag tarlú nuair a thagann scitsifréine ar do mhac nó d'iníon, d' fhear nó do bhean chéile, do dheartháir nó do dheirfiúr nó do phartnaer. Uaireanta, ní thuigeann duine ar bith céard atá ag tarlú.

### *Céard a fheiceann tú?*

Féadann do ghaol fáil ait, coimhthíoch nó difriúl ar bhealach éigin seachas mar a bhí. Tharlódh go seachnaíonn sé daoine agus gur lú a bhíonn ar bun aige. Má tá tuairimí delusional aige, tharlódh go labharfadh sé faoi, ach ar an taobh eile go gcoinneodh sé thost fúthu. Má tá 'voices' á gcloisteáil aige, d'fhéadfadh go bhféachann sé uait go tobann ionas agus go raibh sé ag éisteacht le rud éigin eile. Nuair a labharaíonn tú leis, d'fhéadfadh gur bheag a deireann sé, nó gur deacair é a thuiscint. Tharlódh go dtosódh sé ag caitheamh na h-oíche ina shuí agus é ina chodladh i gcaitheamh an lae.

Meas tú nach bhfuil san iompair seo ach troid in aghaidh údaráis?

Féadann sé tarlú chomh mall sin nach n-aithnítear cén uair a thosaigh sé go dtí go mbreathnaítear siar. Féadann sé bheith thar a bheith deacair na hathraithe seo a aithint sna déaga, nuair atá daoine óga ag athrú ar chaoi ar bith.

### *An ormsa a bhí an locht?*

Tharlódh go dtosófá ag cur locht ort féin agus ag cur na ceiste ort féin "An ormsa a bhí an locht?" D'fhéadfadh go dtosófá ag cur na ceiste an mbainfidh sé seo le duine éigin eile sa chlann, céard atá i ndán daoibh sna todhchaí, nó conas ar féidir leo teacht ar an gcabhair is fearr.

### *An féidir liom labhairt leis an bhfoireann meabharshláinte?*

Fágadh clann an duine le scitsifréine amach as plé fúthu go minic mar gheall ar imní faoi **confidentiality (? Rúndacht/príobháideachas)**. Níor chóir go dtarlódh sé seo anois. Má tá duine le scitsifréine ag marachtáil le nó ag fáil tacaíochta óna gclann, ba chóir go bhféadfadh an clann teacht ar an eolas a chuidíonn leo aire a thabhairt go h-éifeachtach. Fiú má bhíonn deacrachtaí maidir leis seo, ná ligeadh sin don chlann eolas a

thabhairt don bhfoireann meabharshláinte maidir le céard atá ag tarlú dá ngaol.

Tá gá ag teaghlaigh leis an oiread eolais agus cabhrach agus is féidir agus is gá don bhfoireann éisteacht lena gcuid imní agus ceisteanna. Féadann sé comhairle a thabhairt maidir le míochain agus fo-iarsmaí na ndrugaí, maille le céimeanne beaga a d'fhéadfadh cuidiú le h-athinmhiú an duine.

Tá liosta ceisteanna do mhuintir an duine i gceist foilsithe ag an Princess Royal Trust for Carers agus ag Coláiste Ríoga na Síciatraithe le cuidiú leo fáil amach céard is gá dóibh a bheith ar eolas acu. Tugann roinnt eagraisí deonacha atá bainteach le scitsifréine eolas agus tacaíocht (féach an liosta ag deireadh an bhileoga seo).

*Céard is féidir linn a dhéanamh?*

Tá comhairle de dhíth freisin ar mhuintir an duine a bhaineann an galar dó. Is é is measa a bhainfidh strus don duine le scitsifréine, agus mar sin is fearr aragóintí a sheachaint agus coinneáil socair – rud nach éasca go minic!

## **Iontráil éiginteach san ospidéal**

Ní aithníonn duine le scitsifréine i gcónaí go bhuil sé tinn. D'fhéadfadh sé cóir leighis a dhiúltú nuair atá sé ina dhíth go géar. Tugann an tAcht um Chóireáil Leighis 1945, agus tabharfaidh an tAcht Meabhairshláinte 2001, cead duine a chur san ospidéal i gcoinne a thola. Ní bhaintear feidhm as ach má tá gá le cóir leighis nó measúnú, agus nach dtoilíonn sé nó nuair nach féidir leis toiliú leis, agus:

- tá a shláinte i mbaol nó
- is contúirt dó féin é nó
- is contúirt do dhaoine eile é.

Má tá sé seo le tarlú, caithfidh beirt phrofisiúnaithe aontú go bhfuil sé riachtanach. Is iad sin:

- dochtúir, de ghnáth dochtúir teaghlaigh a bhfuil eolas aige ar an duine
- dochtúir le traenáil speisialta le traenáil i meabharshláinte, ar shíciatraí é.

Má choinníear san ospidéal tú faoi dhlí 2001, féadann tú achomharc a dhéanamh i gcoinne an chinniúna. Ba chóir go ndéarfaí leat conas sin a dhéanamh nuair a thagann tú isteach san ospidéal.

## **Roinnt miotais...**

*Ar ndóigh níl sa scitsifréine ach pearsantacht scoilte?*

Ní fíor – tá an barúil ag go leor go mbreathnaíonn duine le scitsifréine mar dhuine eile ag nóiméad amháin agus go n-iompaíonn siad i nduine eile ar fad an nóiméad dar gcionn. Níl anseo ach seafóid.

Bainimid míúsáid as an bhfocal scitsifréine i ndá bhealach difriúla.

D'fhéadfadh gur é atá i gceist ná go bhfuil mothúcháin measctha nó contráilte againn faoi rud éigin. Níl anseo ach cuid de dhúchas an duine – focal níos fearr air seo ná ..... "ambivalent". Chomh minic céanna, d'fhéadfadh gur é atá i gceist ná go n-iompríonn an duine é féin i mbealaí an-éagsúla ag amanna éagsúla. Arís, níl anseo ach cuid de nádúr an duine.

*Nach bhfágann scitsifréine daoine contúirteach? Is annamh daoine le scitsifréine a bheith contúirteach. De ghnáth tagann aon iompair foréigneach ó mhíúsáid biotáille nó drugaí sráide, rud a fheictear freisin i ndaoine gan scitsifréine.*

Cé gur mó contúirt atá ann d'iompair foréigneach má tá scitsifréine ort, níl sé ach beag bídeach i gcomparáid le tionchar na ndrugaí agus an bhiotáille sa sochaí. Dá stopaimís an fhoréigean ar fad a thagann ón scitsifréine, ní sheachnóimís ach 1% den bhforéigean sa sochaí. Is dóichí ar fad go ngortódh daoine eile daoine le scitsifréine ná go ngortóidís iad.

*Ní thagann feabhas ariamh ar Scitsifréine*

Tagann biseach iomlán ar dhuine as cúigear le scitsifréine (féach "Ag Breathnú ar Aghaidh" ar leathanach 5).

## **Tuilleadh cabhrach**

Schizophrenia Ireland: 38 Blessington Street Dublin 7; Information Helpline: 1890 621 631; e-mail: [info@sirl.ie](mailto:info@sirl.ie) Website: [www.sirl.ie](http://www.sirl.ie).

Mind, Granta House, 15-19 Broadway, London E15 4BQ; Teil: 020 8519 2122 Facs: 020 8522 1725 Email: [info@mind.org.uk](mailto:info@mind.org.uk); Mindinfo: 0845 766 0163; Suíomh gréasáin: [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)  
Foilsíonn siad réimse leathan ábhar ar gach uile ghné den meabharshláinte.

Leathanach baile scitsifréine [www.schizophrenia.com](http://www.schizophrenia.com)

## **Tuilleadh Léitheoireachta**

Understanding NICE guidance - information for people with schizophrenia, their advocates and carers, and the public. National Institute for Clinical Excellence 2002: London  
[www.nice.org.uk/pdf/CG1publicinfo.pdf](http://www.nice.org.uk/pdf/CG1publicinfo.pdf).

Tá na foilseacháin ar lean ar fáil ó Rethink; [www.rethink.org/publications](http://www.rethink.org/publications)

1. Does Severe Mental Illness Run In Families? Genetic counselling for schizophrenia and allied disorders. Dr Adrienne Reveley, Rethink 1998 (3rd edition). Ar fáil saor in aisce.
2. Surviving Schizophrenia - A Family Manual, Consumers and Providers E. Fuller Torrey, Quills (Harper) 2001 (4th edition). £12.99 (postas san áireamh sa Bhreatain).

## Tagairtí

Core interventions in the treatment and management of schizophrenia in primary and secondary care. (2002) National Institute for Clinical Excellence: London. [www.nice.org.uk/pdf/CG1NICEguideline.pdf](http://www.nice.org.uk/pdf/CG1NICEguideline.pdf)

Arsenault, L. et al. (2004) Causal association between cannabis and psychosis: examination of the evidence. *British Journal of Psychiatry*, 184: 110-117.

Appleby L. et al. (1999) Aftercare and clinical characteristics of people with mental illness who commit suicide: a case-control study. *Lancet*, 353: 1397-1400.

Bebbington P. (2001) Choosing antipsychotic drugs in schizophrenia: A personal view. *Psychiatric Bulletin*, 25: 284 - 286.

Bebbington P. et al. (2004) Psychosis, victimisation and childhood disadvantage: Evidence from the second British National Survey of Psychiatric Morbidity. *British Journal of Psychiatry*, 185: 220-226

Fanous A. et al. (2001) Relationship Between Positive and Negative Symptoms of Schizophrenia and Schizotypal Symptoms in Nonpsychotic Relatives. *Archives of General Psychiatry*, 58(7): 669 - 673.

Loebel, A. D., Lieberman, J. A., Alvir, J. M., et al (1992) Duration of psychosis and outcome in first-episode schizophrenia. *American Journal of Psychiatry*, 149, 1183-1188.

Mulholland, C. & Cooper, S. (2000) The symptom of depression in schizophrenia and its management. *Advances in Psychiatric Treatment*, 6, 169-177.

Schizophrenia: core interventions in the treatment and management of schizophrenia in primary and secondary care (2002) National Institute for Clinical Excellence: London. [www.nice.org.uk/pdf/CG1NICEguideline.pdf](http://www.nice.org.uk/pdf/CG1NICEguideline.pdf)

Spencer, E., Birchwood, M. & McGovern D. (2001) Management of first-episode psychosis. *Advances in Psychiatric Treatment*, 7: 133 - 140.

Tarrier N. et al. (2004) Cognitive-behavioural therapy in first-episode and early schizophrenia: 18-month follow-up of a randomised controlled trial. *British Journal of Psychiatry*, 184: 231 - 239.

Walsh E, Buchanan A. & Fahy T (2002). Violence and schizophrenia: examining the evidence. *British Journal of Psychiatry*, 180: 490 - 495.

Tugadh an bileog seo suas chun dáta faoi dheireadh i mí Deireadh Fómhair 2006.

### **Táirgeadh**

Curtha le chéile ag Fochoiste Eagarthóireachta Oideachas Poiblí Choláiste Ríoga na Síciatraithe

Eagarthóir Sraithe: an Dr Philip Timms

Athscrúdú Saineolach: an tOllamh Thomas Barnes

Bord Eagarthóireachta: an Dr Ros Ramsay, an Dr Martin Briscoe, Deborah Hart

Ionchur ó Lucht Úsáide Seirbhísí agus Lucht Cúraim: Coiste Speisialta do hOthair agus Lucht a gCúram Choláiste Ríoga na Síciatraithe

Tiontaithe go Gaeilge ag: an Dr Séamus Ó Flaithbheartaigh

Léaráidí le Christine Roche ©

**Cuireann Coláiste Ríoga na Síciatraithe** produces:

§ réimse leathan d'eolas meabharshláinte do othair agus lucht a gcúram, idir chúram phearsanta agus ghairmiúil.

§ bileoga eolais ar chóirecha leighis sa síciatracht ar nós frithdhúlagraín agus teiripe iompair chognaíoch... ar fáil

Is féidir iad seo a íosluchtú ón suíomh gréasáin:

[www.rcpsych.ac.uk/info/index.htm](http://www.rcpsych.ac.uk/info/index.htm).

Tá réimse ábhar do lucht cúraim dhaoine le fadhbanna meabharshláinte ar fáil freisin a tháirg an feachtas 'Partners in Care'. Is féidir iad seo a íosluchtú ó [www.partnersincare.co.uk](http://www.partnersincare.co.uk).

Má tá catalóg dár gcuid ábhair uait, téir i dteagmháil le *Leaflets Department, Royal College of Psychiatrists, 17 Belgrave Square, London SW1X 8PG*. Teil: 020 7235 2351 ext. 259; Facs: 020 7235 1935; ríomhphost: [leaflets@rcpsych.ac.uk](mailto:leaflets@rcpsych.ac.uk)

© Coláiste Ríoga na Síciatraithe. Ceadáítear an bileog eolais seo a íosluchtú, a chlóbhualadh, a ghrianchóipeáil, agus a thabhairt amach saor ó chostas ach creidiúint cheart a thabhairt do Choláiste Ríoga na Síciatraithe agus gan sochar airgid a bheith á bhaint as é a úsáid. Ní miste ceadúnas a fháil ó Cheannaire na bhFoilseacháin ([Head of](#)

Publications) len é a chur ar fáil ar bhealach ar bith eile. Ní cheadaíonn an Coláiste a chuid bileoga eolais a athphóstail ar shuíomhanna eile, ach tá cead ceangail díreach leo a chruthú.