



ZALECENIA DLA PACJENTÓW DOZNAJĄCYCH OMAMÓW – JAK ZROZUMIEĆ GŁOSY

Halucynacje (omamy) to spostrzeganie każdym ze zmysłów (z wyjątkiem zmysłu równowagi) nieistniejących w rzeczywistości przedmiotów i zjawisk z przekonaniem, że one naprawdę istnieją. Chory ma najczęściej wrażenie, że doznania te pochodzą z zewnątrz (z wyjątkiem omamów cenestetycznych, czyli czucia z wnętrza ciała).

Kiedy mogą się pojawiać omamy słuchowe?

- gdy idziemy spać lub gdy się budzimy
- w następstwie żałoby
- podczas gdy używamy narkotyków takich jak amfetamina, ecstazy, LSD lub kokaina
- w momentach podwyższonej temperatury ciała lub jakiejś choroby somatycznej
- w ciężkich stanach deprivacji kiedy np. jesteśmy na pustyni bez dostępu do wody
- w chorobach jak depresja czy schizofrenia
- w bardzo stresujących sytuacjach lub wydarzeniach

Jak to jest? Czym są głosy?

Najczęstszą postacią halucynacji są omamy słuchowe – chory słyszy różnego rodzaju głosy i dźwięki, które w rzeczywistości nie istnieją. Chorzy często słyszą „głosy” lokalizowane w ich głowach lub dobiegające z zewnątrz. Mogą to być głosy jednej lub kilku osób, mogą być mniej lub bardziej wyraźne, mogą to być pojedyncze słowa lub całe zdania, a nawet dialog. Głosy te mogą prowadzić rozmowy, kłócić się ze sobą, komentować lub krytykować zachowanie chorego, krzyżeć, ubliżać mu, jak też wydawać polecenia. Zdarza się, że chory rozpoznaje je jako głos znanych mu osób. Omamy mogą być nieuciążliwe, czasem nawet przyjemne, jednak najczęściej są bardzo nieprzyjemne i uciążliwe dla osoby.

Ludziom słyszącym głosy czasem wydaje się że głos pochodzi od Boga lub Szatana, jakiegoś nadprzyrodzonego źródła lub nawet od jakichś obcych (kosmitów). Słyszenie głosów, gdy nikogo nie ma w pobliżu, a przynajmniej kiedy wydaje się że nikt nie wypowiada słów które słyszemy jest dość częste. Czasem słyszane głosy mogą pochodzić od sąsiadów, z telewizji, radia lub ludzi których mijamy na ulicy. Innym razem może się wydawać, że pochodzą znikąd. Mogą wywołać niepokój, jeśli są niegrzeczne lub obraźliwe. Trudno ustalić skąd te głosy pochodzą. Wtedy warto sprawdzić czy inni ludzie słyszą te głosy. Może się wydawać, że głosy mają swoje źródło za Tobą, że przechodzą przez



ściany lub pochodzą z głośników. Może też tak być, że głosy których nikt inny nie słyszy, są czasami błędnymi interpretacjami innych dźwięków lub głośnymi myślami. Mogą to być wspomnienia głosu kogoś innego lub głosy mogą być głośnymi myślami.

Mogą również wystąpić **pseudohalucynacje** - chory wtedy nie słyszy głosów z zewnątrz, lecz wewnątrz swojej głowy, lub też słyszy, że głosy te wydobywają się z jego ciała i może z nimi rozmawiać, dyskutować.

Częstą przyczyną zgłoszeń do szpitala są "głosy" nakazujące choremu skrzywdzić siebie (nakłaniające do popełnienia samobójstwa) lub innych. W takiej sytuacji należy się jak najszybciej skontaktować z lekarzem psychiatrą! Ważne jest zrozumienie, że głosy nie mogą Cię zmusić do niczego!

Myślenie że nie mają nad Tobą kontroli, może początkowo sprawić, że będą bardziej dokuczliwe. A jeśli pochodzą z Twojego umysłu, to od Ciebie zależy, czy robisz to, co one Ci nakazują – innymi słowy to co myślisz. Poszukaj pomocy jeśli wydają się przytłaczające.

Sposoby na osłabienie działania głosów lub nauczenie lepszego radzenia sobie z nimi:

- Włącz radio
- Posłuchaj muzyki (może być za pomocą słuchawek)
- Weź ciepłą kąpiel
- Porozmawiaj z przyjacielem
- Poczytaj gazetę lub książkę
- Idź na spacer
- Zrób sobie herbatę
- Wykonaj ćwiczenia fizyczne na miarę swoich możliwości
- Po prostu odpocznij – użyj jakiegokolwiek metody odprężenia się, która jest dla Ciebie skuteczna
- Prowadź dzienniczek – notuj kiedy pojawiają się głosy i co je uruchamia
- Niektórzy mówią że pomoc może nawiązanie „relacji ze swoimi głosami” – zapytanie ich dlaczego mówią to co mówią
- Zapytaj w myślach dlaczego mówią, dlaczego Ci dokuczają – jakim prawem naruszają Twoja prywatność?
- Jeśli twierdzą że jesteś zła/zły sprawdź czy możesz z nimi o tym porozmawiać – wspominaj o swoich dobrych stronach
- Jeśli głosy każą Ci coś zrobić czego nie chcesz, zgłoś wątpliwości – wyjaśnij, że nie zasługujesz na to żeby ci kazano robić takie rzeczy i że chcesz mieć kontrolę nad własnym życiem.
- Możesz porozmawiać z lekarzem o lekach, które mogły by pomóc w poradzeniu sobie z głosami.

