

# Construire un chemin vers la guérison

Les choses peuvent commencer à évoluer vers un état normal mais ce sera probablement un nouvel état normal. Vous pourrez peut-être travailler à de nouvelles choses, retourner à l'école ou avoir un travail différent. Vous ne pourrez plus passer autant de temps sur des choses que vous aimiez bien.

## Commencer avec une activité facile

L'une des choses les plus importantes pour la majorité des gens est de démarrer dans une activité ou un projet. Si vous avez de la peine à faire les choses que vous désirez et qui vous plaisent, augmentez lentement votre niveau d'activité. Tournez-vous aussi vers celles que vous préférez.

**Quelle activité aimeriez-vous faire en premier ?**

**Quand est-ce que cela sera le moment de se lancer ?**

Si vous avez besoin d'aide pour démarrer, parlez-en à ceux qui s'occupent de vous. Voyez quelle idée leur paraît faisable.

## Le danger de la rechute

Beaucoup de gens commencent à se sentir mieux après quelques semaines de traitement. Mais sachez bien que même si vous vous sentez mieux, une rechute est possible. Une hospitalisation est toujours possible.

Vous pouvez prévenir la rechute et éviter l'hospitalisation si :

- Vous êtes conscient de vos symptômes
- Vous traquez vos symptômes chaque semaine
- Acceptez les remarques au sujet de votre comportement par quelqu'un proche de vous
- Si vos symptômes vont plus mal ou que de nouveaux apparaissent, appelez le médecin afin qu'il vous aide
- Evitez de faire plusieurs changements en même temps dans votre—trop de stress peut mener à une rechute
- Prenez votre médication chaque jour—manquer des doses ou stopper votre médication peut dérégler la balance biochimique et entraîner une rechute. Dites à votre médecin si cela est le cas.
- Restez à l'écart de l'alcool et des drogues, elles peuvent mener à une rechute en déséquilibrant la neurochimie et par leur interaction avec vos médicaments.

# Traquez vos symptômes

Même si vous vous sentez mieux, vous pouvez avoir des symptômes qui n'ont pas entièrement disparus, c'est ce qu'on appelle des symptômes résiduels. Ils ne peuvent pas être améliorés ou ils peuvent s'accroître. Parlez-en à votre médecin.

## Les symptômes précoces d'alarme

De nouveaux symptômes apparaissent soudainement ou des symptômes résiduels vont plus mal ? Méfiez-vous, la récurrence n'est pas loin. La plupart des gens décrivent tôt les signes d'appel. Les symptômes du début de votre maladie réapparaissent.

Plusieurs de ces symptômes peuvent inclure :

- Avoir de la peine à dormir la nuit
- Avoir des difficultés à se concentrer—regarder la TV peut être plus fatiguant que d'habitude
- Oublier des choses plus souvent que d'habitude
- Se sentir nerveux et plus irritable que d'habitude
- Entendre des voix ou voir des images
- Se sentir apeuré par des gens, des lieux ou des choses que vous ne ressentez pas comme tels habituellement.
- Avoir des pensées que des gens parlent de vous ou vous critiquent
- Éviter la compagnie d'autrui et rester davantage dans sa chambre

Si vous n'êtes pas sûr que **ces** signes sont des symptômes précoces, demandez à votre médecin, vos proches ou vos amis. Si vous n'avez jamais eu de rechutes, repensez aux symptômes que vous aviez lorsque vous êtes tombés malade la première fois. Écrivez-les au besoin sur un calendrier à la bonne date. Écrivez aussi lorsqu'ils sont devenus pires et la dernière fois que vous les avez ressentis.

## Vous pouvez aider ainsi à prévenir vos rechutes

- Notez vos symptômes le jour même.
- Appelez immédiatement votre médecin si vous notez des signes précoces.

# Les sensations d'angoisse et de dépression

## L'anxiété

Il est déjà arrivé à chacun de se sentir anxieux ou nerveux au moins à un moment ou un autre de sa vie quotidienne. Mais pour certaines personnes les sentiments d'angoisse peuvent être pire que pour d'autres, et d'autant plus intenses s'ils sont causés par de la schizophrénie. Il peut y avoir beaucoup de raisons à l'angoisse :

- **Des situations stressantes**—tels que de ne pas avoir assez d'argent, ou se préparer à un entretien d'engagement
- **Des symptômes positifs**—par exemple si vous croyez que votre nourriture est empoisonnée

**L'alcool et les drogues des rues**—peuvent causer de l'angoisse, spécialement lorsque « le paroxysme » est dépassé

- **L'acathisie**—est une sensation de ne pas pouvoir rester en place et de devoir bouger ou marcher, qui est le plus souvent un effet secondaire des médicaments. Il faut alors en parler à votre médecin.

Les gens se portent généralement mieux lorsqu'ils savent ce qui cause leur anxiété.

## La dépression

Il existe beaucoup de raisons pour être triste. Il y a de mauvais jours où l'on se dispute avec ses proches ou des amis, ou que l'on n'est pas content de sa vie. Tout ceci est normal.

Mais avoir une dépression clinique, signifie quelque chose d'autre qui dure des semaines ou des mois durant. Il y a toujours aussi un certain désespoir durable.

Comme n'importe qui, les gens atteints de schizophrénie peuvent vivre des périodes de dépressions. Quelques fois la dépression peut arriver lorsque les symptômes de schizophrénie vont mieux et diminuent. C'est ce qu'on appelle la dépression post-psychotique, qui peut être traitée par des antidépresseurs. Si vous devez être traité pour une dépression post-psychotique, souvenez-vous que sa médication prend du temps à agir et que vous n'en ressentirez aucun bénéfice avant plusieurs semaines.

S'il vous semble que vous êtes dépressif, parlez-en à votre médecin le plus tôt possible