

LA SCHIZOPHRENIE

La schizophrénie et les troubles schizoaffectifs sont des maladies qui affectent la manière dont votre cerveau reçoit et interprète l'information venant du monde autour de vous.

Cette maladie vous rend difficile l'organisation de vos pensées.

De plus vous pouvez trouver difficile d'entrer en contact avec vos amis.

On parle aussi de symptomatologie positive ou négative dont voici les explications :

Les symptômes positifs

Cette expression ne signifie pas que les symptômes sont bons.

Ces symptômes se réfèrent à des pensées, des voix, ou des images qui ne sont pas réelles. Les autres ne les perçoivent pas. Ce sont des **hallucinations**. Les bruits peuvent vous paraître plus forts que d'habitude. Les couleurs peuvent être perçues plus claires ou plus sombres.

Ainsi donc, il peut être difficile pour vous de vous focaliser sur une conversation ou pour comprendre ce que d'autres gens disent.

Les délires (croire que ce que disent les autres n'est pas vrai) sont un autre type de symptômes positifs. Vous pouvez être effrayés à l'idée que d'autres vous suivent, vous attaquent, vous tuent, sans que personne ne comprenne pourquoi.

Les symptômes négatifs

Les symptômes négatifs peuvent être décrits comme un manque d'énergie ou de motivation :

Vous ne ressentez pas l'envie de faire les choses que vous faites lorsque vous vous sentez bien.

Ces symptômes peuvent difficilement être expliqués aux autres personnes.

Par exemple:

- Vous n'avez pas envie de parler à d'autres
- Vous n'avez pas l'énergie de faire des choses
- Vous ne vous souciez pas de votre apparence

Les symptômes cognitifs

Les symptômes cognitifs se réfèrent à des difficultés d'apprentissage et de concentration.

Il peut être plus difficile pour vous de vous concentrer lors de lecture ou de regarder la TV. Il peut être aussi difficile d'apprendre des choses nouvelles, telles que le chemin d'une destination nouvelle.

Vous pouvez trouver difficile de vous focaliser sur ce que dit quelqu'un, ou de trouver en vous et de raccorder les pensées ensemble, pour expliquer comment vous vous sentez.

RECONNAISSEZ VOS SYMPTOMES

Savez-vous quels symptômes vous perturbent le plus ?

Identifier vos symptômes peut vous aider à les contrôler mieux

Tous les symptômes décrits précédemment ne s'appliquent pas à votre cas, ou encore vous pouvez en avoir qui ne sont pas décrits.

Pour rappel :

Avoir de la peine à se concentrer

- Il est dur de se concentrer un certain temps
- A certains moments, j'ai de la peine à suivre mes pensées
- Mes pensées sont parfois confuses
- À certains moments j'ai de la peine à suivre un film ou une histoire
- Il m'est parfois difficile de me focaliser sur ce que les gens me disent
- Parfois il m'est difficile de rassembler mes idées
- Je ne peux pas entendre bien avec un bruit de fonds
- Parfois je perds le cours de mes pensées

Avoir de la peine à parler aux autres

- Je trouve difficile de commencer une conversation—Je n'ai rien à dire
- Il m'est difficile d'exprimer mes pensées
- Je ne comprends pas les gens lorsqu'ils parlent
- Il m'est difficile d'avoir une conversation
- Quelque fois les gens ne comprennent pas ce que j'essaie de leur dire

Surstimulation sensorielle

- Certaines couleurs me heurtent—elles semblent trop intenses.
- Il y a trop de bruits et de sons—Je ne peux pas me concentrer sur ce que je veux dire ou faire.
- Les bruits semblent amplifiés.
- Les lumières me heurtent, elles sont trop intenses.

Avoir des hallucinations

- J'ai l'impression que quelqu'un me suit
- Je vois des fantômes
- J'entends une voix que personne d'autre n'entend
- J'entends deux voix dans un dialogue, parler de moi
- J'entends une voix qui décrit ce que je fais
- Ma nourriture ou ma boisson a un goût de poison
- Je sens des odeurs douces
- Je sens quelque chose ramper sur ma peau

Etre très suspicieux

- J'ai très peur d'être agressé ou tué
- Je pense que les gens complotent autour de moi
- Je crois que quelqu'un m'observe
- Quelqu'un est en train d'essayer de m'empoisonner
- Des gens me suivent
- Quelqu'un me joue des farces dans mon esprit
- Des gens parlent de moi et se moquent de moi
- Mes voisins me surveillent
- Quelqu'un touche à mes affaires et les bouges

Avoir des délires

- J'ai des pouvoirs ou des connaissances particulières
- Parfois je peux lire dans les pensées des autres
- Les autres peuvent lire dans mes pensées
- Les gens de la TV peuvent me parler directement
- Parfois mes pensées ou mes actions sont contrôlées par les autres
- Il y a quelque chose dans mon corps qui bouge ou essaye de sortir
- J'ai une relation privilégiée avec quelqu'un de très connu

Symptômes négatifs

- Souvent il m'est difficile d'entrer en contact avec quelqu'un
- Habituellement il m'est plus facile d'être seul(e) qu'avec d'autres personnes
- Je ne ressens pas le besoin de planifier et faire quelque chose
- Souvent j'aime rester au lit toute la journée
- Je ne ressens pas le besoin de me laver, de me peigner et de m'habiller
- J'aime rarement parler aux autres
- Peu de choses me donnent du plaisir
- Les gens m'ont dit que je montrais peu d'émotions dans ma voix et sur mon visage
- Je n'ai aucun plaisir à faire quelque chose