

8. Šizofrēnijas ārstēšana pēc Covid-19 pandēmijas



Šajā nodaļā ietverta **NODERĪGA INFORMĀCIJA** par Covid-19 pandēmiju, tās ietekmi uz cilvēkiem ar šizofrēniju un to, kā jūs kā aprūpētājs varat parūpēties par tuvinieka garīgo un fizisko veselību, nezaudējot savu labsajūtu nesen pārdzīvotās un arī nākotnē iespējamo pandēmiju, kā arī citu līdzīgu situāciju kontekstā.

Pandēmijas vēsture īsumā

2019. GADA DECEMBRA beigās Ķīnas kompetentās iestādes brīdināja Pasaules Veselības organizāciju par būtisku skaitu nenoteikta cēloņa pneimonijas gadījumu Ķīnā, Hubei provinces Uhaņas pilsētā.

2020. GADA 5. JANVĀRĪ tika noskaidrots, ka noslēpumainās slimības cēlonis ir jauns koronavīrusa celms. Nākamajās nedēļās vīruss izplatījās arvien jaunās valstīs visā pasaulē.

2020. GADA 11. FEBRUĀRĪ vīruss tika nosaukts par "smagā akūtā respiratorā sindroma

koronavīrusu 2" (SARS-CoV-2), bet tā izraisītā slimība ieguva nosaukumu "2019. gadā atklātā koronavīrusa izraisītā slimība" (Covid-19).

2020. GADA 11. MARTĀ Pasaules Veselības organizācija Covid-19 uzliesmojumu pasludināja par globālu pandēmiju.

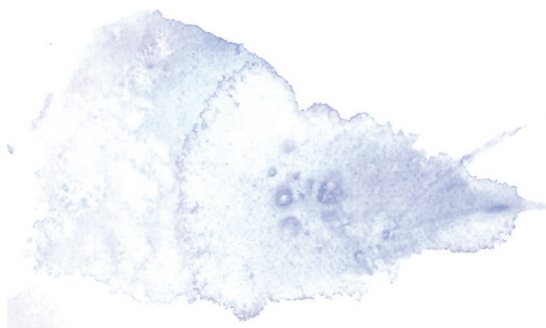
Pandēmijas būtiskākie notikumi saistībā ar ietekmi uz cilvēku veselību un sociālajiem ierobežojumiem varētu būt beigušies. Pārejas periodā cilvēkiem ar hroniskām slimībām, tai skaitā ar psihiskām slimībām, var nākties saskarties ar lieliem izaicinājumiem un grūtībām.



Covid-19 pandēmijas ietekme

Pandēmija ir **NEGATĪVI IETEKMĒJUSI DZĪVI SIMTIEM MILJONIEM CILVĒKU**, atstājot postošu ietekmi uz daudziem dzīves aspektiem, tai skaitā ekonomiku, nodarbinātību, izglītību, mobilitāti un ģimenes tradīcijām. Lielākajā daļā valstu pandēmija radījusi milzīgu slogu veselības aprūpes sistēmām un izraisījusi ilgstošas sociālas, ekonomiskas un politiskas krīzes. Tā izmainījusi arī veidu, kā cilvēki strādā un savstarpēji mijiedarbojas.

Svarīgi, ka tādi aspekti kā iespēja nonākt saskarē un saslimt ar Covid-19, kā arī noteikumi vīrusa izplatības mazināšanai, piemēram, prasības ievērot mājseidi, sociālo distancēšanos un pašizolāciju, paaugstināja stresa līmeni sabiedrībā, ietekmējot cilvēku psihisko veselību.



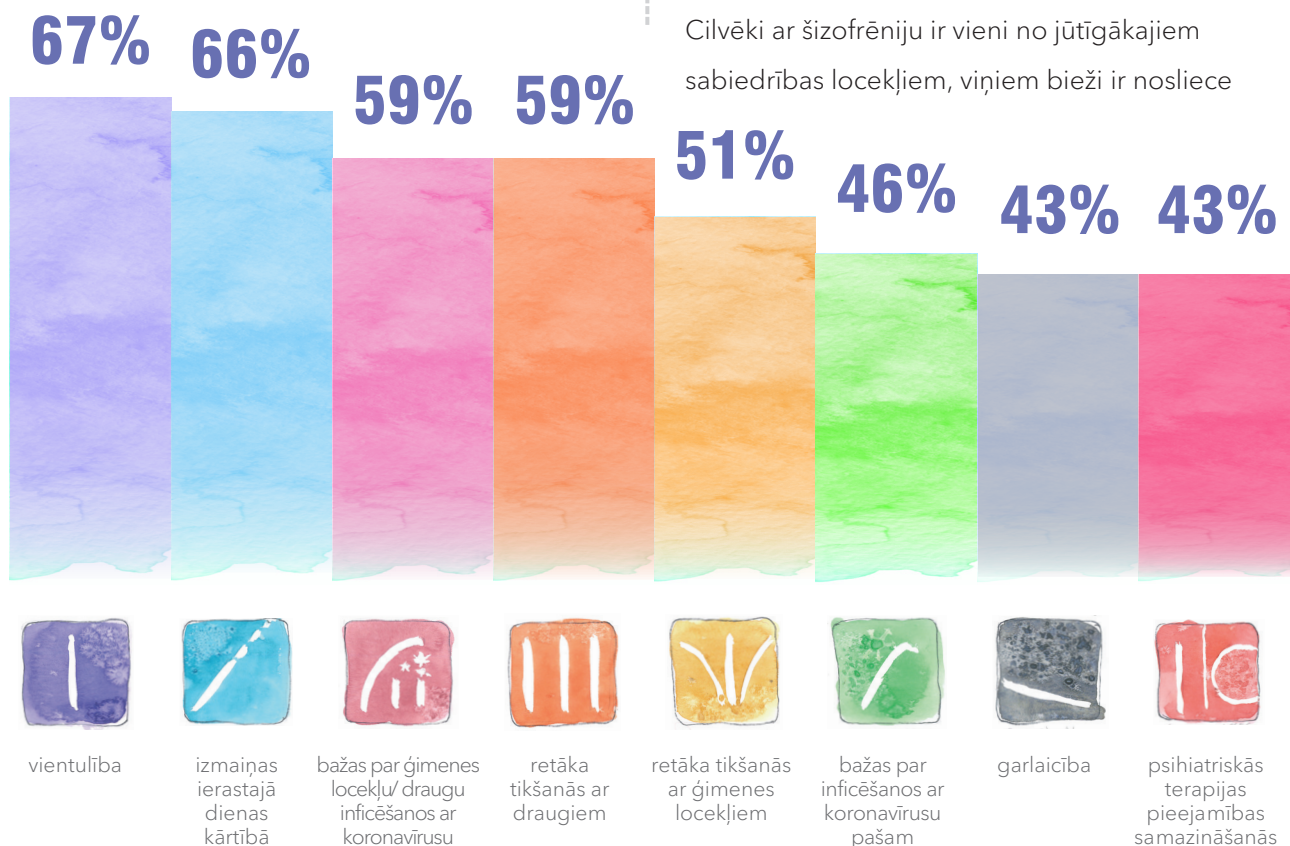


Pandēmijas laikā ASV būtiski palielinājās pieaugušo cilvēku skaits, kas ziņoja par tādiem simptomiem kā trauksme un depresija. Salīdzinājumā ar stāvokli pirms pandēmijas to skaits palielinājās no **1** līdz **4** uz katrām **10** pieaugušajiem. Daudzi pieaugušie ziņoja arī par konkrētām **NEVĒLAMĀM PARĀDĪBĀM, KAS NELABVĒLĪGI IETEKMĒJUŠAS VIŅU GARĪGO UN FIZISKO LABSAJŪTU**, tai skaitā ēšanas un miega traucējumiem. Tika ziņots arī par pārmērīgu alkohola un narkotiku lietošanu, hronisku slimību paasinājumiem koronavīrusa izraisīta stresa un trauksmes iespaidā.

Koronavīruss ir arī būtiski ietekmējis savstarpējo attiecību dinamiku ģimenēs. Mājsēde un darbs no mājām radīja lielāku spriedzi attiecībās saspiestības apstākļos. Iepriekšējie konflikti vai sarežģītās attiecības pasliktinājās, jo ģimenes locekļiem bija ierobežotas iespējas palikt vienatnē.

Kā koronavīruss ir ietekmējis cilvēkus ar šizofrēniju?

Covid-19 pandēmija izmainījusi cilvēku ar šizofrēniju un arī viņu aprūpētāju dzīvi. Tā radījusi papildus **IZAICINĀJUMUS** tiem, kuri jau cīnās ar garīgām slimībām. Pētījumā, kurā tika vērtēta pandēmijas ietekme uz garīgo veselību cilvēkiem ar psihiskām slimībām, vairāk nekā puse dalībnieku ziņoja, ka pandēmijas dēļ noteiktā mājseide ir izraisījusi psihiskās veselības pasliktināšanos.



Visbiežāk minētie faktori, kas izraisījuši pasliktināšanos ir vientulība (**67%**), izmaiņas ierastajā dienaskārtībā (**66%**), bažas par ģimenes locekļu/draugu inficēšanos ar koronavīrusu (**59%**), retāka tikšanās ar draugiem (**59%**), retāka tikšanās ar ģimenes locekļiem (**51%**), bažas par inficēšanos ar koronavīrusu pašam (**46%**), garlaicība (**43%**) un psihiatriskās terapijas pieejamības samazināšanās (**43%**).

Cilvēki ar šizofrēniju ir vieni no jutīgākajiem sabiedrības locekļiem, viņiem bieži ir nosliece

klūt par bezpajumtniekiem, raksturīga lielāka uzņēmība pret citām slimībām, biežāka apreibinošu vielu lietošana un sliktāks sociāli ekonomiskais stāvoklis. Tā rezultātā šiem cilvēkiem

ir vairāki riska faktori, kas **PALIELINA UZŅĒMĪBU PRET COVID-19.**

Zināms, ka citu slimību (blakusslimību) esamība

PALIELINA COVID-19 SLIMNIEKU MIRSTĪBU. Vairāk nekā **70%** cilvēku ar

šizofrēniju ir viena vai vairākas blakusslimības, piemēram,

2. tipa cukura diabēts, elpceļu un sirds slimības.

Līdz ar to vidējais mūža ilgums šiem cilvēkiem

ir par **15 GADIEM** mazāks nekā cilvēkiem,

kuriem nav šīs slimības. Turklāt hospitalizācijas gadījumā elpceļu slimības dēļ cilvēki ar šizofrēniju

biežāk nokļūst intensīvās terapijas nodaļā

un viņiem arī biežāk nepieciešama mākslīgā

plaušu ventilācija. Arī elpošanas mazspējas

un intrahospitālās nāves iespējamība šiem

pacienti ir lielāka nekā citiem.

Kopumā lielākā daļa cilvēku ar šizofrēniju pieder

pie vismaz vienas zināmas riska grupas, un

hospitalizācijas gadījumā viņiem ir lielāks risks

sliktam Covid-19 iznākumam. Patiesībā

CILVĒKIEM AR ŠIZOFRĒNIJU HOSPITALIZĀCIJAS IESPĒJAMĪBA COVID-19 DĒĻ IR DIVREIZ LIELĀKA

nekā tiem, kas neslimo ar šizofrēniju, un saskaņā ar jauna pētījuma datiem cilvēkiem ar šizofrēniju nāves iespējamība vīrusa izraisītas slimības gadījumā ir trīs reizes lielāka. Šo palielināto risku nav iespējams izskaidrot ar sirds slimību, cukura diabētu vai smēķēšanu – faktoriem, kuri parasti saīsina dzīvi cilvēkiem ar šizofrēniju.



Pētījumā konstatētie fakti liecina, ka cilvēku ar šizofrēniju uzņēmība pret tādām vīrusu infekcijām kā Covid-19 varētu būt saistīta ar slimības radītajām bioloģiskajām izmaiņām. Iespējams, iemesls varētu būt imūnsistēmas darbības traucējumi, kam ir saistība ar slimības ģenētiskajiem aspektiem.



Ar šizofrēniju saistītā kognitīvā disfunkcija arī palielina infekcijas risku. Cilvēkiem ar šizofrēniju **VAR BŪT GRŪTĀK NEKĀ PĀRĒJIEM IEVĒROT IEROBEŽOJUMUS, KARANTĪNAS PROCEDŪRAS UN ATBILSTOŠU HIGIĒNU.** Nespēja pieņemt pareizus lēmumus un nepietiekama pašaprūpe, kas ir divas bieži sastopamas šizofrēnijas pazīmes,

var negatīvi ietekmēt ar veselību saistīto ieteikumu ievērošanu, kā rezultātā pacients var apdraudēt sevi, savus ģimenes locekļus un veselības aprūpes speciālistus.

Turklāt pandēmija netieši ir ietekmējusi cilvēkus ar šizofrēniju, **PALIELINOT RECIDĪVA RISKU.** Parasti viens no svarīgākajiem pasākumiem, cenšoties ierobežot vīrusa izplatību, ir sociāla izolēšanās, kas cilvēkiem ar šizofrēniju, kā arī viņu aprūpētājiem var izraisīt būtisku emocionālu stresu. Pandēmijas izraisītais stress apvienojumā ar samazinātu vietējās kopienas nodrošinātās aprūpes pieejamību, kā arī iespējamība, ka tiek sliktāk ievēroti norādījumi par zāļu lietošanu, var palielināt recidīva iespējamību. Ierastās dienaskārtības izmaiņas, bailes no plašiem ierobežojumiem, bažas par nonākšanu saskarē ar slimības ierosinātāju vai ģimenes locekļa zaudējums Covid-19 dēļ arī var būt **NOZĪMĪGI IEROSINOŠĪE FAKTORI.**

Mēs joprojām nezinām, kā Covid-19 ilgtermiņa izpausmes (tā sauktais pēckovida sindroms) ietekmē šizofrēnijas dabisko gaitu. Taču dažas izmaiņas, piemēram, miega traucējumi,



garastāvokļa svārstības un trauksme vai pētraumatiskā stresa sindromam (PTSS) līdzīgi simptomi, var radīt būtiskas negatīvas sekas un ietekmēt jūsu tuvinieka dzīves kvalitāti. Pandēmija cilvēkiem ar šizofrēniju ir izmainījusi arī ikdienas dzīvi, radot murgu idejām jaunas fabulas... Viena no šizofrēnijas iezīmēm ir tā, ka šī slimība vienmēr meklē jaunus mērķus, jaunus informācijas fragmentus, kas var kļūt par murgu objektu. Parasti tas var būt jebkas - no politiskajām aktualitātēm līdz pat citplanētiešu novērojumiem

(NLO). Kopš 2020. gada sākuma jaunais koronavīruss un Covid-19 pandēmija kļuva par populārāko tēmu Plašsaziņas līdzekļos un cilvēku sarunās visā pasaulē.

Lielā neziņa par vīrusu un tā izraisīto slimību radīja
NEDROŠĪBU PAT VESELIEM CILVĒKIEM,
un tie, kas slimo ar šizofrēniju, šajā ziņā ir vēl
jūtīgāki.

Tādējādi cilvēkiem ar šizofrēniju jebkāda ar
Covid saistīta informācija - no ierobežojumiem
līdz politiskām problēmām - var ne tikai
IETEKMĒT MURGU SATURU, bet arī šo
cilvēku **ATTIEKSMI PRET DROŠĪBAS
PASĀKUMIEM, ĀRSTĒŠANU UN
VAKCINĀCIJU.**



Jums kā aprūpētājam ir ļoti svarīga loma šajā procesā, kur, iespējams, jūs esat vienīgais, kas spēj tikt galā ar problēmām, ko rada nepareiza ar Covid-19 saistītās informācijas interpretēšana un jūsu tuvinieka iespējama neizpratne par Covid-19 izraisītiem veselības traucējumiem vai profilakses un ārstēšanas stratēģijām. Viena no svarīgākajām problēmām šajā ziņā ir plašā **NEPATIESAS INFOMĀCIJAS UN SAZVĒRESTĪBAS TEORIJU** izplatība par gandrīz katru pandēmijas aspektu – no vīrusa izcelsmes līdz sejas masku efektivitātei un vakcīnu drošumam. Veidojot saikni

starp jūsu tuvinieku un ārējo pasauli, jūs esat tas, kurš var viņu pasargāt no nelabvēlīgās ietekmes, ko rada ar Covid-19 saistītā dezinformācija, kas var izraisīt simptomu pastiprināšanos vai pat recidīvu. Jaunākā informācija parasti ir atrodamā Eiropas Slimību profilakses un kontroles centra tīmekļa vietnē, kā arī valstu veselības ministriju, sabiedrības veselības dienestu un koronavīrusa tēmai veltīto darba grupu tīmekļa vietnēs.



Eiropas Slimību profilakses un kontroles centrs



Valstu veselības ministrijas



Valstu koronavīrusa tēmai veltītās darba grupas

Covid-19 profilaktisko pasākumu atcelšana: norādījumi, kā rūpēties par sevi un cilvēku, kam ir psihiska slimība

Sākumā, kad ieviesa Covid-19 profilaktiskos pasākumus, tie šķita sarežģīti, bet arī to atcelšana sagādāja grūtības. Pat tad, ja sabiedrība ir atgriezusies pie dzīves, kāda tā bija pirms pandēmijas, pastāv iespēja, ka jūs un jūsu aprūpējamā persona

VĒL NEJŪTĀTIES GATAVI ATSĀKT IEPRIEKŠĒJĀS AKTIVITĀTES, piemēram, skatīties filmas kinoteātrī, baudīt dzērienu bārā, pievienoties lielākām cilvēku grupām vai pārvietoties ar sabiedrisko transportu. Kad ierobežojumi tiek atcelti, iespējams, jūs un jūsu tuvinieks izjutat papildu spiedienu iziet sabiedrībā, šo situāciju var pavadīt bažas par citiem, kuriem netiek pieprasīta pašizolācija saskarsmes ar Covid-19 gadījumā.



Tāpat kā pandēmijas laikā bija nepieciešams laiks, lai atrastu veidus, kā pārvarēt situāciju, iespējams, arī tagad **BŪS NEPIECIEŠAMS LAIKS**, lai pierastu un atgrieztos pie ierastā dzīvesveida. Neesiet pārāk skarbs pret sevi, ja jūtat, ka jums un jūsu tuviniekam ar šizofrēniju nepieciešams vairāk laika, nekā gaidīts, vai redzat, ka citi ir pašpārliecinātāki un sabiedriskāki. **ŠAJĀ GRŪTAJĀ LAIKĀ CILVĒKI AR PSIHISKĀM SLIMĪBĀM VAR BŪT JŪTĪGĀKI.**

Daži no turpmāk minētajiem ar garīgo veselību saistītajiem ieteikumiem, piemēram, rutīnas izveidošana un uzturēšana, sociāli aktīva dzīvesveida piekopšana, veselīgs uzturs un fiziskās aktivitātes, tagad ir tikpat nozīmīgi kā mājāsēdes sākumā. Iespējams, tie būs aktuāli arī nākotnē.

Bailes un trauksme

Covid-19 profilaktisko pasākumu atcelšana var izraisīt tādas izplatītas emocionālas atbildes reakcijas kā **BAILES UN TRAUKSMI**. Iespējams, gan jūs, gan jūsu tuvinieki jūtat nedroši un neesat gatavi atteikties no saviem pielāgošanās mehānismiem Covid-19 noteikumiem.

ĻOTI SVARĪGI pievērst uzmanību sajūtām un pieņemt tās, nevis neievērot vai ignorēt. Pakāpeniski palielinot toleranci, bailes ir iespējams pārvarēt.



Norādījumi baiļu un trauksmes pārvarēšanai:



• KONTROLĒJIET TO, KO IR IESPĒJAMS KONTROLĒT

Bailes un trauksmi var izraisīt vairāki faktori, kurus nespējat kontrolēt un kuri var negatīvi ietekmēt jūs un jūsu tuviniekus, kam ir psihiska slimība. Taču ir vairākas lietas, kuras varat pārvaldīt un plānot. Tāpēc būt lietderīgi sagatavoties un izstrādāt rīcības plānu sarežģītu situāciju pārvarēšanai.



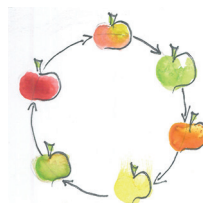
• RISINIET PROBLĒMAS PA VIENAI

Paturiet prātā, ka labāk lietas risināt lēni – piemērotā tempā jūsu tuviniekam, kurš ikdienā sadzīvo ar psihoemocionālās veselības izaicinājumiem. Pārrunājiet bažas ar sev tuvu un uzticamu cilvēku, vienlaikus ļaujot citiem rīkoties viņiem pieņemamā tempā.



• ATTISTIET SAVU TOLERANCI

Mēģiniet katru dienu vai vairāku dienu laikā sevi nedaudz izaicināt. Neesiet pārāk kritisks pret sevi, ja viss nenotiek saskaņā ar sākotnējo plānu. Piefiksējiet savus sasniegumus, lietas, ko baudījāt vai kuru esamība jums sagādāja prieku.



• IZMAINIET DIENASKĀRTĪBU

Pamainiet kaut ko, lai socializētos ar dažādiem cilvēkiem un saskartos ar dažādām situācijām. Ja viens pārtikas veikals ir ļauzu pilns un rada bažas, dodieties uz citu. Ja satiksme noteiktā dienas laikā ir pārāk intensīva, mēģiniet pārvietoties mierīgākā laikā.



• KĀ TIKT GALĀ AR NENOTEIKTĪBU

Koncentrējiet uzmanību uz esošo mirkli. Jūs visvairāk varat ietekmēt to, kas notiek šodien. Ņemot vērā noteikumu maiņu un strīdus plašsaziņas līdzekļos par to, kas ir pareizi vai nepareizi, centieties nepārstāt koncentrēties uz pašreizējo brīdi. Viens no veidiem, kā to darīt, ir apzinātības meditācija.



• PIEVĒRSIET UZMANĪBU TAM, KAS IR SKAIDRS

Lai gan ir daudz neskaidrību, ir arī cerīgi notikumi. Centieties ņemt vērā un novērtēt pozitīvās lietas, ar kurām sastopaties, un izmantojiet visas iespējas gūt no tām labumu, piemēram, atslābināties un atjaunot spēkus.



• APRUNĀJIETIES AR UZTICAMĀM PERSONĀM

Ir svarīgi runāt par to, kā jūtaties un ko domājat. Neignorējiet savu uztraukumu un centieties sevi nemocīt ar pārmetumiem. Jūs varat atrast atbalsta sistēmu tiešsaistē, taču, iespējams, būs lietderīgi saņemt arī informāciju no uzticamiem, ar veselības aprūpi saistītiem avotiem.



• ATSĀCIET SOCIĀLI AKTĪVU DZĪVI

Ierobežojumiem mazinoties, jūs, iespējams, atsāksiet sociāli aktīvāku dzīvesveidu vai nu tādēļ, ka saprotat, ka tas vairs nav saistīts ar tik lielu risku, vai arī tādēļ, ka izjūtat spiedienu pievienoties tiem, kuri nevar sagaidīt, kad atjaunosies normāla dzīve.

Atsākot sazināšanos ar cilvēkiem, sākumā varat justies neveikli. Ja jūtaties neērti bez maskas vai esat piesardzīgs, ja cilvēki pulcējas lielās grupās, ir svarīgi nesasteigt procesu un dot sev tik daudz laika, cik nepieciešams.

Ja ievērojat pašizolāciju vai piederat pie augsta riska grupas, redzot, kā visi citi iesaistās aktivitātēs, kuru jums pietrūkst, iespējams, piedzīvosiet atsvešinātību. Ir liela varbūtība, ka jūsu tuvākie cilvēki, piemēram, ģimenes locekļi un draugi, vairs nevarēs sazināties ar jums un atbalstīt tā, kā iepriekš. Varbūt ir vērts mēģināt uzrunāt tos, kuri var izprast jūsu situāciju, vai aprunāties ar kādu uzticamu personu par to, ka jūtaties atsvešināts jeb palicis malā. Svarīgi, lai šāda saruna nesagādā jums grūtības. Varbūt iespējams izvēlēties komunikācijas veidu, kur nav nepieciešama fiziska tikšanās.

- Uzturiet sakarus ar atbalsta grupām un pētiat, kāda ir to pieredze un ieteikumi šajā sakarā.
- Mudiniet tuvinieku pēc iespējas vairāk laika pavadīt ārpus telpām un pēc iespējas biežāk socializēties ar draugiem un ģimenes locekļiem.
- Ievērojiet veselības aprūpes speciālistu ieteikumus un rūpīgi sekojiet tuvinieka simptomiem, lai konstatētu iespējamo pasliktināšanos.
- Atcerieties parūpēties par sevi un savu labsajūtu un palīdziet savai aprūpējamai personai pārdzīvot neparasto periodu.

Atsauces

1. Zhand N, Joobar R. Implications of the COVID-19 pandemic for patients with schizophrenia spectrum disorders: narrative review. *BJPsych Open*. 2021 Jan 12;7(1): e35.
2. Öngür D, Perlis R, Goff D. Psychiatry and COVID-19. *JAMA*. 2020 Sep 22;324(12):1159.
3. Panchal N, Kamal R, 2021. The Implications of COVID-19 for Mental Health and Substance Use [Internet]. *KFF*. 2021 [cited 2021 Jul 2].
4. Kølbaek P, Jepsen OH, Speed M, Østergaard SD. Mental health of patients with mental illness during the COVID-19 pandemic lockdown: A questionnaire-based survey weighted for attrition. *medRxiv*. 2021 Mar 20;2021.03.13.21253363.
5. Zhou F, Yu T, Du R, Fan G, Liu Y, Liu Z, et al. Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with COVID-19 in Wuhan, China: a retrospective cohort study. *Lancet*. 2020 Mar 28;395(10229):1054-62.
6. Mohan M, Perry BI, Saravanan P and Singh SP COVID-19 in People With Schizophrenia: Potential Mechanisms Linking Schizophrenia to Poor Prognosis. 2021. *Front. Psychiatry* 12:666067. doi: 10.3389/fpsy.2021.666067
7. Manchia M, et. al. The impact of the prolonged COVID-19 pandemic on stress resilience and mental health: A critical review across waves. 2021. DOI: 10.1016/j.euroneuro.2021.10.864

✎ SKAIDROJOŠĀ VĀRDNĪCA ✎

TERMINS	SKAIDROJUMS
Aizspriedums	Iepriekš izveidota attieksme pret indivīdu, viņu sasaistot ar konkrētu cilvēku grupu atkarībā no rases, reliģiskās pārliecības, etniskās izcelsmes, seksuālās orientācijas un/vai citas pazīmes.
Anhedonija	Traucēta spēja izjust interesi un/vai prieku par lietām vai aktivitātēm, kas iepriekš ir šķitušas interesantas un sagādājušas baudu. Parasti tas ir garīgās veselības traucējumu simptoms.
Apātija	Stāvoklis, kad nav intereses, emociju, motivācijas un bažu par apkārtējo pasauli.
Benzodiazepīni	Zāles, kas samazina galvas smadzeņu aktivitāti un darbojas nomierinoši; tās parasti tiek nozīmētas trauksmes un bezmiega ārstēšanai.
Dopamīns	Viens no neiromediatoriem, kas organismā tiek sintezēts un izmantots kā signālmolekula, kas nodrošina saziņu starp nervu šūnām. Tam ir svarīga loma šūnās, jo tas veicina interesi, motivāciju un koncentrēšanos, taču pārāk liels vai pārāk mazs šīs vielas daudzums var izraisīt dažādus veselības traucējumus.
Emocionāls blāvums	Stāvoklis, kad nav reakcijas uz emocionāliem stimuliem un/vai netiek paustas emocijas. Parasti tas ir kā psihiskas slimības, piemēram, depresijas, autisma, šizofrēnijas, vai citas slimības, piemēram, traumatiska galvas smadzeņu bojājuma simptoms. Tas nenozīmē, ka emociju nav, bet – tās netiek paustas ne ar balsi, ne sejas izteiksmi, ne ķermeņa valodu.
GASS	Gamma aminosviestskābe ir inhibējošs neiromediators, kas nomierina, piesaistoties pie sava receptora un tādējādi mazinot nervu sistēmas un neironu aktivitāti.

Glutamāts	Ķīmiska viela, glutamīnskābes levoizomēra sāls vai esters, ko nervu šūnas izmanto kā neiromediatoru, lai savstarpēji pārsūtītu signālus un aktivizētu neironus. Mugurkaulnieku nervu sistēmā šis ir viens no dominējošiem aktivizējošiem neiromediatoriem.
Ģenētika	Bioloģijas nozare, kas pēta, kā dzīvie organismi ar gēnu palīdzību saviem pēcnācējiem nodod viņiem raksturīgās īpašības (ķīmiski atšķirīgas iezīmes).
Neiroloģiska attēldiagnostika	Neinvazīva attēldiagnostikas metode galvas smadzeņu darbības, struktūras un aktivitātes atainošanai, izmantojot vairākas metodes, piemēram, datortomogrāfiju vai magnētiskās rezonanses attēldiagnostiku.
NLO	Neidentificēts Lidojošs Objekts ir kustīgs objekts gaisā vai fenomens, ko nevar izskaidrot vai identificēt, un bieži tiek uzskatīts, ka tam ir ārpuszemes izcelsme.
Osteoporoze	“Poraini kauli” – veselības stāvoklis, kam raksturīga samazināta kaulu masa un stiprums. Rezultātā kauli kļūst vāji, trausli un palielinās to lūzuma risks, galvenokārt, gūžā, plaukstas pamatnē un mugurkaulā. Osteoporoze parasti attīstās bez sāpēm un simptomiem, tāpēc ir grūti atklājama līdz brīdim, kad tiek piedzīvots sāpīgs lūzums.
Psihoterapija	Garīgās veselības traucējumu un emocionālo ciešanu ārstēšanas metode, kas parasti ietver “sarunu terapiju” ar psihiatru, psihologu vai citiem garīgās veselības speciālistiem. Tās laikā indivīds uzzina par savu stāvokli un tā veselīgiem korekcijas veidiem ar mērķi uzlabot pašsajūtu, atveseļoties un optimāli funkcionēt.
Serotonīns	Neaizvietojs garastāvokli stabilizējošs hormons, kas nodrošina optimālu labsajūtu un laimes līmeni, kā arī ietekmē gremošanu, miegu un ēšanu. Šis hormons nodrošina saziņu starp galvas smadzeņu un nervu sistēmas šūnām, ietekmējot visu ķermeni.