

مرحباً بكم!

جولة تعارف

قواعد المجموعة

١- عاملوا بعضكم البعض باحترام (على سبيل المثال، دعهم ينتهون من الكلام).

٢- عليك أن تقرر بنفسك ما تريد قوله.

٣- إذا كنت بحاجة إلى استراحة أو تريد مغادرة المجموعة، فاترك الغرفة بهدوء من دون إزعاج الآخرين في المجموعة.

التدريب ما وراء المعرفي



التدريب ما وراء المعرفي Meta cognition training



Meta: من اليونانية وتعني "فوق"

Cognition: من اللاتينية وتعني "التفكير"

Meta cognition: التفكير في التفكير

لماذا التفكير ما وراء المعرفي؟

- إن التعرض لأزمات نفسية شديدة يمكن أن يعزز أنماط التفكير غير الموازية.
- يمكن تغيير العديد من أنماط التفكير هذه من خلال التدريب.

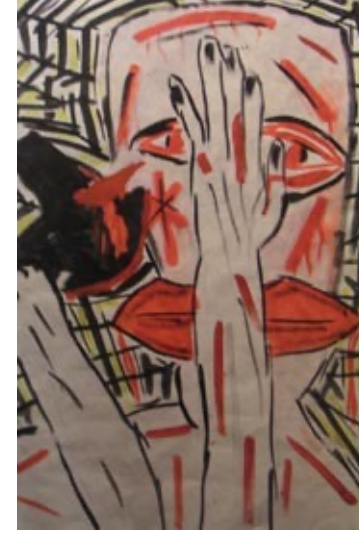
دورة اليوم التدريبية: التعامل مع الأحكام المسبقة

تدريب

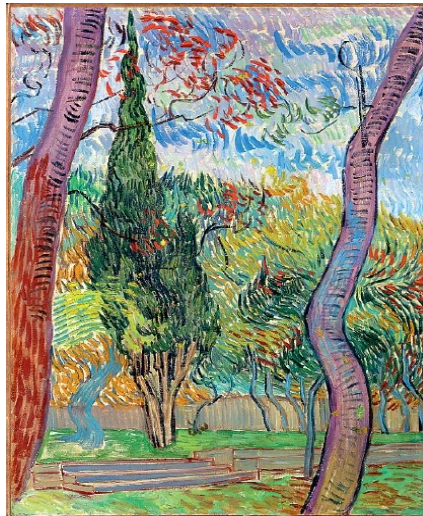
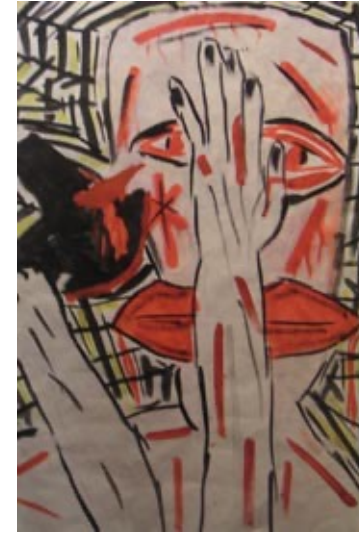
الهدف من التمرين:

مبيناً أن قيمة اللوحة لا تعتمد على الصحة العقلية لرسامها

أي من هذه الصور رسمها أشخاص يعانون من أعراض ذهانية؟



أي من هذه الصور حققت أعلى سعر في المزاد؟

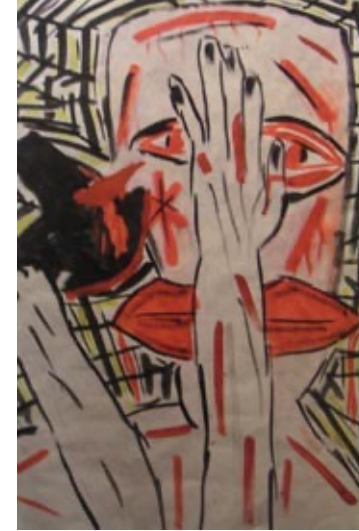


أي من هذه الصور حققت أعلى سعر في المزاد؟

تقريبا
100 مليون يورو



0 يورو



25 مليون يورو



تقريبا.
10 آلاف يورو



إدوارد مونك

بلغت قيمة لوحة "الصرخة" حوالي 100 مليون يورو لمشتري مجهول. مما يجعلها واحدة من أعلى الصور في العالم.

ربما كان الرسام إدوارد مونك يعاني من اضطراب ثنائي القطب:

- كان يعاني من أعراض الهوس والوهم والاكتئاب.
- لذلك ظل مونك مريضًا في مستشفى للأمراض النفسية لأكثر من 8 أشهر.



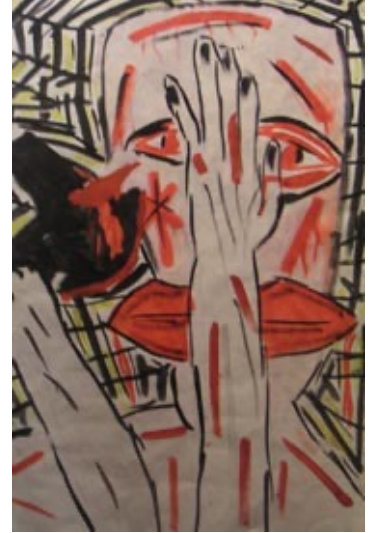
شتيفن موريتز

الصورة لها "فقط" قيمة مثالية للرسام.

رسمها البروفيسور الدكتور شتيفن موريتز وهو في السادسة عشرة من عمره:

- وهو طبيب نفسي ورئيس مجموعة عمل "علم النفس العصبي السريري" في قسم الطب النفسي في المشفى الجامعي هامبورغ إيبندورف.

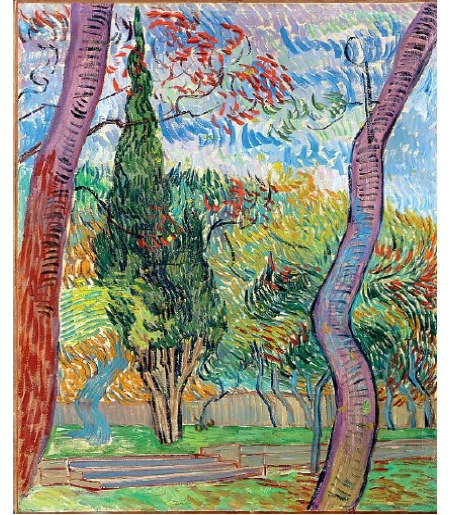
- لم يتلق شتيفن موريتز علاجًا نفسيًا بعد.



فنسنت فان خوغ

العمل "حديقة عيادة سانت بول" تبلغ قيمته حوالي 25 مليون يورو.
رسمها فان جوخ أثناء علاجه داخل مستشفى سانت بول للأمراض النفسية عام 1889:

- عانى فان خوخ من تقلبات مزاجية حادة وقلق وأوهام وهلاوس.
- من وجهة نظر اليوم، من المحتمل أن يتم تشخيص حالته بالذهان أو الاضطراب ثنائي القطب.



رينجو ستار (عازف في فريق البيتلز)

رينجو ستار معروف بأنه عازف في فريق البيتلز. منذ عام 2005 كان يرسم أيضًا:

- تم إنشاء العمل "تيمبيرلاند" في عام 2013.
- تصل أسعار صورته إلى نطاق مكون من أربعة أرقام.
- على حد علمنا، لم يتلق رينجو ستار علاجًا نفسيًا من قبل.



الخاتمة

- لا يمكنك معرفة من الصورة ما إذا كان الرسام يتمتع بصحة عقلية أم لا

و

- لا يمكنك أن تقول مباشرة من شخص ما إذا كان مريضا عقليا أم لا.

الخاتمة

السؤال:

العديد من أعظم الأعمال الفنية تم إنشاؤها بواسطة أشخاص يعانون من اضطرابات عقلية.

هل هذا يقلل من قيمة فنهم؟

الخاتمة

السؤال:

العديد من أعظم الأعمال الفنية تم إنشاؤها بواسطة أشخاص يعانون من اضطرابات عقلية.

هل هذا يقلل من قيمة فنهم؟

في رأينا لا!

الخاتمة

- المرض العقلي لا يعني عدم القدرة على القيام بأشياء ذات معنى وقيمة.
- فحتى الأشخاص الأصحاء يمكنهم رسم "صور مجنونة" على سبيل المثال.
- يمكن للاضطرابات العقلية أن تلهم الإبداع وتمنعه.

أهداف الدورة التدريبية

أهداف الدورة التدريبية

- ناقش أن تجربة الأزمات النفسية لا تقلل من قيمة الأشخاص أو أعمالهم.
- علمت أن الأمراض النفسية منتشرة على نطاق واسع في ألمانيا.
- تساءل عن الأحكام المسبقة السلبية التي غالبًا ما يواجهها الأشخاص المصابون بمرض عقلي.
- فكر في أفضل السبل لتوصيل مرضك للآخرين لمواجهة الوصمة.

الخطافية

هل من الطبيعي أن يكون لديك مشاكل نفسية؟

هل من الطبيعي أن يكون لديك مشاكل نفسية؟

كم عدد الأشخاص المصابين بمرض نفسي في ألمانيا؟

ماذا تعتقد؟

الأمراض النفسية في ألمانيا

وجدت دراسة أجريت عام 2014 (جاكوبي وآخرون، طبيب أعصاب 1، 2014) ما يلي:

- كان ما يقرب من ثلث جميع المشاركين في الاستطلاع يعانون من مرض عقلي خلال العام الماضي.

الأمراض النفسية في ألمانيا

وجدت دراسة أجريت عام 2014 (جاكوبي وآخرون، طبيب أعصاب 1، 2014) ما يلي:

- كان ما يقرب من ثلث جميع المشاركين في الاستطلاع يعانون من مرض عقلي خلال العام الماضي.

- وكان ما يقرب من 10% ممن شملهم الاستطلاع يعانون من اضطرابات المزاج مثل الاكتئاب.

- ما يقرب من 3% ممن شملهم الاستطلاع لديهم شكل من أشكال الذهان، على سبيل المثال الفصام.

الأمرض النفسية في ألمانيا

تذكر: لا يوجد إنسان محصن ضد الأزمات النفسية!

لا ينبغي النظر إلى المرض العقلي على أنه ضعف، بل على أنه تعبير عن الحساسية المتزايدة.

الأحكام المسبقة على المصابين بالأمراض النفسية
مثال: الذهان

الأحكام المسبقة على المصابين بالأمراض النفسية مثال: الذهان

ما هي الافتراضات أو الأحكام المسبقة التي لدى الآخرين بشأن الأشخاص المصابين بالذهان؟

ما هي الافتراضات التي لديك حول الأشخاص الذين يعانون من أعراض الذهان؟

الأحكام المسبقة تجاه الذهان

الافتراضات الشائعة حول الأشخاص المصابين بالذهان:

الأحكام المسبقة تجاه الذهان

الافتراضات الشائعة حول الأشخاص المصابين بالذهان:

انت تكون...

لست ذكيًا

خطير

قف!

هذا ليس صحيحًا!

الأحكام المسبقة تجاه الذهان

ليس ذكياً؟

الأحكام المسبقة تجاه الذهان

ليس ذكياً!

تطور الأمراض العقلية لا يرتبط بالذكاء.

يتمتع العديد من الأشخاص المصابين بالذهان بذكاء أعلى من المتوسط.

الأحكام المسبقة تجاه الذهان

ليس ذكياً!

تطور الأمراض العقلية لا يرتبط بالذكاء.

يتمتع العديد من الأشخاص المصابين بالذهان بذكاء أعلى من المتوسط.

< مبرر؟ لا!

الأحكام المسبقة تجاه الذهان

خطير؟

الأحكام المسبقة تجاه الذهان

خطير؟

- من المرجح أن يكون الأشخاص المصابون بالذهان ضحايا أكثر من مرتكبي الاعتداءات والعنف.

- لكن: إذا كانوا من الجناة، فالصحيفة على الأرجح ستنتشر تقريرًا عن ذلك. أحيانًا ما تكون طريقة الجريمة مميزة، على سبيل المثال الهجوم على السياسي فولفغانغ شويبله من قبل مرتكب الجريمة المختل عقليًا.

الأحكام المسبقة تجاه الذهان

خطير؟

- من المرجح أن يكون الأشخاص المصابون بالذهان ضحايا أكثر من مرتكبي الاعتداءات والعنف.

- لكن: إذا كانوا من الجناة، فالصحيفة على الأرجح ستنتشر تقريرًا عن ذلك. أحيانًا ما تكون طريقة الجريمة مميزة، على سبيل المثال الهجوم على السياسي فولغانغ شويبله من قبل مرتكب الجريمة المختل عقليًا.

< مبرر؟ لا!

التحيز حول الذهان: ماذا تفعل؟

اكتشف المزيد وتحدث عن مرضك!

(كيف) أخبر الناس بمرضِي؟

ليس عليك أن تخبر أحداً عن مرضك النفسي أو تشخيصك!

(كيف) أخبر الناس بمرضني؟

- ليس عليك أن تخبر أحداً عن مرضك النفسي أو تشخيصك!

- لكن: التحدث عن المرض مع الأشخاص الذين تثق بهم (مثل العائلة أو الأصدقاء) يمكن أن يكون مفيداً لك.

(كيف) أخبر الناس بمرضِي؟

- ليس عليك أن تخبر أحداً عن مرضك النفسي أو تشخيصك!

- لكن: التحدث عن المرض مع الأشخاص الذين تثق بهم (مثل العائلة أو الأصدقاء) يمكن أن يكون مفيداً لك.

- يمكن لأشخاص آخرين الاستماع والدعم. وفي بعض الأحيان يدركون العلامات التحذيرية المبكرة لأزمة ناشئة في وقت أبكر من أولئك الذين تأثروا بها أنفسهم.

(كيف) أخبر الناس بمرضِي؟

إذا كنت تريد إخبار شخص ما عن حالتك: حاول شرح أعراضك بدلاً من التشخيص.

(كيف) أخبر الناس بمرضِي؟

Empfehlung: Symptome erklären anstatt Diagnose nennen

(كيف) أخبر الناس بمرضي؟

التوصية: اشرح الأعراض بدلاً من التشخيص

مثال: الاكتئاب

وصف الأعراض المحتملة:

"يشعر الجميع بالحزن الشديد في بعض الأحيان ولا يستطيعون إجبار أنفسهم على فعل أي شيء. وكان هو نفسه بالنسبة لي. لكن هذا الحزن استمر لأسابيع ولم يكن هناك ما يفرحني. في تلك اللحظة تعتقد أن الأمر لن يتوقف، وأن الأمر كان كذلك دائماً".

(كيف) أخبر الناس بمرضي؟

التوصية: اشرح الأعراض بدلاً من التشخيص

- خاصة إذا كنت لا تعرف الأشخاص جيداً، فقد يكون من المفيد أن تصف أعراضك بشكل تقريبي. وهذا غالباً ما يكون أكثر فائدة من تسمية المرض.

(كيف) أخبر الناس بمرضني؟

التوصية: اشرح الأعراض بدلاً من التشخيص

- خاصة إذا كنت لا تعرف الأشخاص جيداً، فقد يكون من المفيد أن تصف أعراضك بشكل تقريبي. وهذا غالباً ما يكون أكثر فائدة من تسمية المرض.
- لكي تكون قادرًا على شرح المرض للآخرين، يجب أن تصبح خبيرًا بنفسك.

(كيف) أخبر الناس بمرضي؟

التوصية: اشرح الأعراض بدلاً من التشخيص

- خاصة إذا كنت لا تعرف الأشخاص جيداً، فقد يكون من المفيد أن تصف أعراضك بشكل تقريبي. وهذا غالباً ما يكون أكثر فائدة من تسمية المرض.
- لكي تكون قادرًا على شرح المرض للآخرين، يجب أن تصبح خبيرًا بنفسك.
- أفضل طريقة لتصحيح آراء الآخرين الخاطئة هي الحقائق.

أهداف التعلم

أهداف التعلم

- إن مرورك بأزمات نفسية حادة أو إصابتك بمرض نفسي لا يعني أنك عديم القيمة أو غير كفء.

أهداف التعلم

- إن مرورك بأزمات نفسية حادة أو إصابتك بمرض نفسي لا يعني أنك عديم القيمة أو غير كفء.
- الاضطرابات النفسية شائعة.

أهداف التعلم

- إن مرورك بأزمات نفسية حادة أو إصابتك بمرض نفسي لا يعني أنك عديم القيمة أو غير كفء.
- الاضطرابات النفسية شائعة.
- في بعض الأحيان يكون لدى الناس افتراضات خاطئة حول الأزمات النفسية مثل الذهان.
- يمكن أن يساعد في شرح الأعراض بدلاً من إعطاء تشخيص (سوء الفهم).
- ليس عليك أن تخبر الآخرين عن مرضك.

أهداف التعلم

- إن مرورك بأزمات نفسية حادة أو إصابتك بمرض نفسي لا يعني أنك عديم القيمة أو غير كفء.
- الاضطرابات النفسية شائعة.
- في بعض الأحيان يكون لدى الناس افتراضات خاطئة حول الأزمات النفسية مثل الذهان.
- يمكن أن يساعد في شرح الأعراض بدلاً من إعطاء تشخيص (سوء الفهم).
- ليس عليك أن تخبر الآخرين عن مرضك.
- يمكن أن يكون إخبار العائلة أو الأصدقاء الجيدين مفيداً أيضاً (على سبيل المثال، للحصول على الدعم).

الجولة النهائية

ما الذي استفدت منه من اجتماع اليوم؟

شكراً على مشاركتكم!

تم إعادة إنتاج الصور المستخدمة في هذه الوحدة بموافقة غير مباشرة (ترخيص المشاع الإبداعي) أو موافقة مباشرة من الفنانين أدناه، والتي نود أن نشكرهم عليها كثيراً! القائمة الكاملة متاحة على

www.uke.de/mkt

إذا انتهكنا حقوق الطبع والنشر عن غير قصد، فإننا نعتذر بشدة ونطلب بعد ذلك الإذن باستخدامها.

اسم المصور/الفنان	المصدر	اسم الصورة	مستخدم بموجب ترخيص المشاع الإبداعي = CC يستخدم بإذن شخصي من الفنان = PP	وصف قصير
Edvard Munch	wikimedia	Der Schrei der Natur	Public Domain	Schreiende Person auf Brücke
Steffen Moritz	Steffen Moritz		PP	Zeichnung Hand vor Gesicht
Vincent Van Gogh	wikipedia	Garten des Hospitals Saint-Paul	Public Domain	Gemälde, das bunte Bäume zeigt
Ringo Starr	ringostarrart	Timberland	Nutzung unter Beachtung des Prinzips der fairen Verwendung	Buntes Bild, das u.a. Käfer zeigt