



Metakognitivní trénink (MKT)

MKT 10 II – Jak Se Vypořádat S Předsudky (Stigmatem)

© Moritz, Woodward & Mozny (8|22)
www.uke.de/mct



Co mají tito lidé společného?

- Wayne Gretzky (narozen 26. ledna 1961)
- Michael Jordan (narozen 17. února 1963)
- Tiger Woods (narozen 30. prosince 1975)
- Mike Tyson (narozen 30. června 1966)

???



Co mají tito lidé společného?

- Wayne Gretzky (narozen 26. ledna 1961)
- Michael Jordan (narozen 17. února 1963)
- Tiger Woods (narozen 30. prosince 1975)
- Mike Tyson (narozen 30. června 1966)

Muži, severoameričané, slavní sportovci, žijící...





Co mají tito lidé společného?

- Fjodor Dostojevskij (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Friedrich Hölderlin (1770-1843)
- Charles Dickens (1812-1870)

???



Co mají tito lidé společného?

- Fjodor Dostojevskij (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Friedrich Hölderlin (1770-1843)
- Charles Dickens (1812-1870)

Muži, již zemřeli, a především...



Co mají tito lidé společného?

- Fjodor Dostojevskij (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Friedrich Hölderlin (1770-1843)
- Charles Dickens (1812-1870)

Muži, již zemřeli, a především...

slavní spisovatelé!





Co mají tito lidé společného?

- Fjodor Dostojevskij (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Friedrich Hölderlin (1770-1843)
- Charles Dickens (1812-1870)

Muži, již zemřeli, a především...

slavní spisovatelé!

Ještě něco?





Co mají tito lidé společného?

- Fjodor Dostojevskij (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Friedrich Hölderlin (1770-1843)
- Charles Dickens (1812-1870)

Muži, již zemřeli, a především...

slavní spisovatelé!

Ještě něco?

Všichni tito spisovatelé měli diagnostikovanou duševní poruchu, dva z nich trpěli psychotickými příznaky.



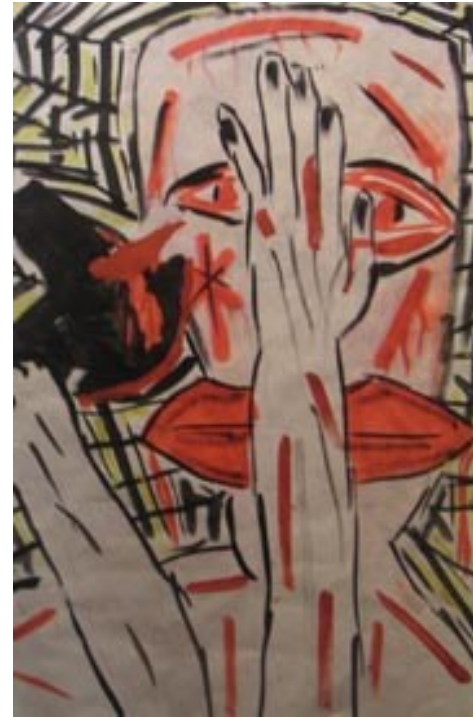


Slavný = Dokonalý?

<p>Fjodor Dostojevskij (1821-1881)</p>	<p>Fjodor Dostojevskij je jedním z nejvýznamnějších ruských spisovatelů a je považován za jednoho z nejlepších psychologů ve světové literatuře. Dostojevskij trpěl epilepsií a jednu dobu byl patologickým hráčem. Na konci svého života byl Dostojevskij finančně zabezpečen a uznáván za to, čeho v životě dosáhl.</p>
<p>Ernest Hemingway (1899-1961)</p>	<p>Hemingway je považován za jednoho z neúspěšnějších amerických spisovatelů 20.století. V roce 1954 získal Nobelovu cenu za literaturu. Během svého života míval období deprese a těžkého pití. Existuje podezření, že trpěl bipolární afektivní poruchou.</p>
<p>Friedrich Hölderlin (1770-1843)</p>	<p>Hölderlin vytvářel přehnanou představu "génia a šílence". Byl to jeden z nevýznamnějších německých romantických básníků, spolu s Goethem a Schillerem. Dnes by byla Hölderlinovi velmi pravděpodobně diagnostikována schizofrenie nebo psychóza.</p>
<p>Charles Dickens (1812-1870)</p>	<p>Dickens je jedním z nejčtenějších anglických spisovatelů. Mezi jeho neslavnější díla patří "Oliver Twist" a "Vánoční koleda". Míval období mánie a deprese, dnes by zřejmě dostal diagnózu bipolární poruchy.</p>



Který z těchto obrazů namaloval člověk, trpící příznaky psychózy?





Který z těchto obrazů měl nejvyšší cenu na aukci?





Který z těchto obrazů měl nejvyšší cenu na aukci?



Téměř 100 milionů Euro



25 milionů Euro



0 Euro



Přibližně 10.000 Euro



Edvard Munch

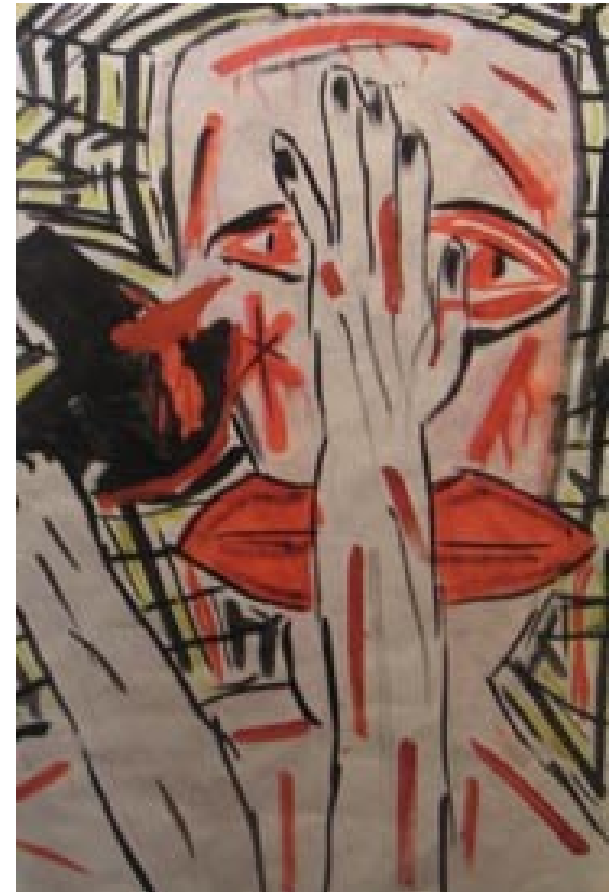
- Neznámý kupec byl ochoten za obraz “Výkřik” zaplatit kolem 100 milionů Euro. To z něj dělá jeden z nejdražších obrazů na světě.
- Malíř, Edvard Munch, pravděpodobně trpěl bipolární poruchou:
 - Měl příznaky mánie, deprese a bludy
 - Kvůli svým příznakům byl Munch pacientem psychiatrického zařízení déle než 8 měsíců





Steffen Moritz

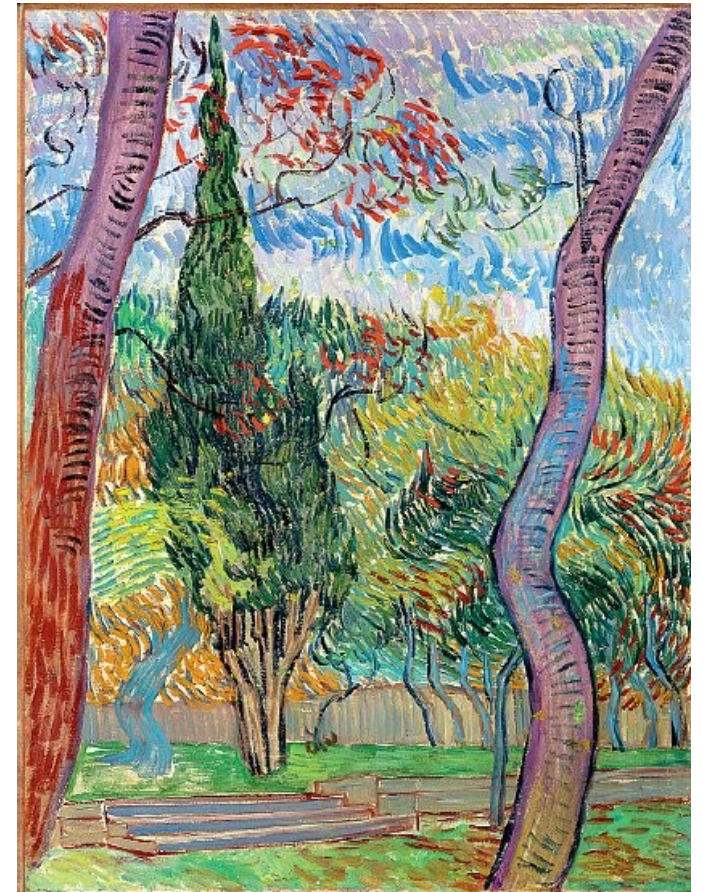
- Tento obraz má pouze emoční hodnotu pro svého autora.
- Namaloval jej ve věku 16 let profesor Dr. Steffen Moritz:
 - Je psychologem a vedoucím výzkumné skupiny “Klinická neuropsychologie” na psychiatrickém oddělení Univerzitní nemocnice Hamburg Eppendorf
 - Steffen Moritz nebyl nikdy léčen na psychiatrii





Vincent van Gogh

- Obraz “Park nemocnice Saint-Paul” má hodnotu kolem 25 milionů Euro.
- Van Gogh jej namaloval v roce 1889, během své hospitalizace v psychiatrické nemocnici Saint-Paul ve Francii:
 - Van Gogh měl těžké výkyvy nálady, sklon k sebepoškozování, trpěl úzkostní, bludy a halucinacemi
 - Z dnešního pohledu by mu byla pravděpodobně diagnostikována psychóza nebo bipolární porucha





Ringo Starr (bubeník skupiny Beatles)

- Ringo Starr, který se proslavil jako bubeník skupiny Beatles, začal také od roku 2005 malovat:
- Obraz “Timberland” vznikl v roce 2013
- Jeho obrazy se prodávají za tisíce dolarů
- Pokud je nám známo, Ringo Starr nikdy netrpěl žádnou psychickou poruchou





První závěry

- To, že člověk trpí duševní poruchou, neznamená, že není schopen vytvářet smysluplné a hodnotné věci.
- Duševní porucha může kreativitu podněcovat, stejně jako brzdit.
- Géniové, jako Van Gogh, jehož kreativita nebyla během jeho života rozpoznána, mohli trpět duševní poruchou.
- Někteří duševně nemocní umělci dokonce svou nemoc zpodobňovali ve svém díle (jako Edvard Munch).



První závěry

- Z obrazu nelze určit, malíř trpěl duševní nemocí nebo ne.
- Totéž platí pokud jde o vzhled: Nemůžeme říci, zda někdo trpí psychickými problémy pouze na základě toho, jak vypadá.



První závěry

- Z obrazu nelze určit, malíř trpěl duševní nemocí nebo ne.
- Totéž platí pokud jde o vzhled: Nemůžeme říci, zda někdo trpí psychickými problémy pouze na základě toho, jak vypadá.
- Zvažte sami:
Mnoho z největších uměleckých vytvořili lidé, kteří žili s duševní nemocí. **Snižuje to uměleckou hodnotu jejich díla?**



První závěry

- Z obrazu nelze určit, malíř trpěl duševní nemocí nebo ne.
- Totéž platí pokud jde o vzhled: Nemůžeme říci, zda někdo trpí psychickými problémy pouze na základě toho, jak vypadá.
- Zvažte sami:
Mnoho z největších uměleckých vytvořili lidé, kteří žili s duševní nemocí. **Snižuje to uměleckou hodnotu jejich díla?**

Vůbec ne!



Je “normální” mít psychické problémy?

Jak moc lidí je duševně nemocných?

Co myslíte?



Je “normální” mít psychické problémy?

Kolik lidí je duševně nemocných (údaje z Německa)

Podíl lidí, kteří byli v uplynulém roce duševně nemocní	27.7%
Úzkostné poruchy (nejběžnější duševní poruchy, např. sociální fobie)	15.3%
Afektivní poruchy (např. Deprese)	9.3%
Psychózy (všechny typy psychóz, např. schizofrenie)	2.6%
Podskupina lidí, kterým byla v tomto období diagnostikována více než jedna duševní porucha	44%

Pokud bychom vzali v úvahu lidi, kteří mají jen některé příznaky duševní poruchy, ale nemají její úplný obraz, pak by čísla byla ještě mnohem vyšší.



Je “normální” mít psychické problémy?

Kolik lidí v Kanadě je duševně nemocných?

Podíl lidí, kteří byli v posledním roce duševně nemocní	20%
Deprese (nejběžnější duševní porucha)	8%
Schizofrenie/ psychóza	1-2%

Pokud vezmeme v úvahu i lidi, kteří trpí jednotlivými příznaky duševních poruch, ale nesplňují všechny diagnostická kritéria, pak jsou čísla ještě mnohem vyšší.



Zvláštní přesvědčení nejsou až tak neobvyklá...

Četnost psychotických zážitků v populaci

- Příznaky psychózy (např. bludná přesvědčení) byly dlouhou dobu považovány za vzácné a za známku závažné duševní nemoci.
- Teď už víme, že (mírnější) psychóze podobné zážitky jsou v populaci široce rozšířené. Na rozdíl od lidí s diagnózou psychózy však tyto zážitky obvykle nevedou k ovlivnění běžného života.



Zvláštní přesvědčení nejsou až tak neobvyklá...

Četnost psychotických zážitků v populaci

Co myslíte? Jak často se následující příznaky/ zážitky objevují u lidí v celé populaci?

Souhlasné výroky lidí v celé populaci	Podíl v populaci
Myslel jste si někdy, že lidé mezi sebou dokáží komunikovat telepaticky?	???
Měl jste někdy pocit, že vám druzí lidé dokážou číst vaše myšlenky?	???
Měl jste někdy dojem, že věci kolem vás jsou neskutečné, jako by všechno bylo součástí nějakého experimentu?	???
Měl jste někdy pocit, že sdělení v časopisech nebo v televizi jsou určena výhradně pouze vám?	???
Měl jste někdy pocit, že vás někdo nějakým způsobem pronásleduje ?	???
Stává se vám někdy, že slyšíte hlasy, i když okolo nikdo není?	???



Zvláštní přesvědčení nejsou až tak neobvyklá...

Četnost psychotických zážitků v populaci

Co myslíte? Jak často se následující příznaky/ zážitky objevují u lidí v celé populaci?

Souhlasné výroky lidí v celé populaci	Podíl v populaci
Myslel jste si někdy, že lidé mezi sebou dokáží komunikovat telepaticky?	61%
Měl jste někdy pocit, že vám druzí lidé dokážou číst vaše myšlenky?	???
Měl jste někdy dojem, že věci kolem vás jsou neskutečné, jako by všechno bylo součástí nějakého experimentu?	???
Měl jste někdy pocit, že sdělení v časopisech nebo v televizi jsou určena výhradně pouze vám?	???
Měl jste někdy pocit, že vás někdo nějakým způsobem pronásleduje ?	???
Stává se vám někdy, že slyšíte hlasy, i když okolo nikdo není?	???



Zvláštní přesvědčení nejsou až tak neobvyklá...

Četnost psychotických zážitků v populaci

Co myslíte? Jak často se následující příznaky/ zážitky objevují u lidí v celé populaci?

Souhlasné výroky lidí v celé populaci	Podíl v populaci
Myslel jste si někdy, že lidé mezi sebou dokáží komunikovat telepaticky?	61%
Měl jste někdy pocit, že vám druzí lidé dokážou číst vaše myšlenky?	33%
Měl jste někdy dojem, že věci kolem vás jsou neskutečné, jako by všechno bylo součástí nějakého experimentu?	???
Měl jste někdy pocit, že sdělení v časopisech nebo v televizi jsou určena výhradně pouze vám?	???
Měl jste někdy pocit, že vás někdo nějakým způsobem pronásleduje ?	???
Stává se vám někdy, že slyšíte hlasy, i když okolo nikdo není?	???



Zvláštní přesvědčení nejsou až tak neobvyklá...

Četnost psychotických zážitků v populaci

Co myslíte? Jak často se následující příznaky/ zážitky objevují u lidí v celé populaci?

Souhlasné výroky lidí v celé populaci	Podíl v populaci
Myslel jste si někdy, že lidé mezi sebou dokáží komunikovat telepaticky?	61%
Měl jste někdy pocit, že vám druzí lidé dokážou číst vaše myšlenky?	33%
Měl jste někdy dojem, že věci kolem vás jsou neskutečné, jako by všechno bylo součástí nějakého experimentu?	26%
Měl jste někdy pocit, že sdělení v časopisech nebo v televizi jsou určena výhradně pouze vám?	???
Měl jste někdy pocit, že vás někdo nějakým způsobem pronásleduje ?	???
Stává se vám někdy, že slyšíte hlasy, i když okolo nikdo není?	???



Zvláštní přesvědčení nejsou až tak neobvyklá...

Četnost psychotických zážitků v populaci

Co myslíte? Jak často se následující příznaky/ zážitky objevují u lidí v celé populaci?

Souhlasné výroky lidí v celé populaci	Podíl v populaci
Myslel jste si někdy, že lidé mezi sebou dokáží komunikovat telepaticky?	61%
Měl jste někdy pocit, že vám druzí lidé dokážou číst vaše myšlenky?	33%
Měl jste někdy dojem, že věci kolem vás jsou neskutečné, jako by všechno bylo součástí nějakého experimentu?	26%
Měl jste někdy pocit, že sdělení v časopisech nebo v televizi jsou určena výhradně pouze vám?	16%
Měl jste někdy pocit, že vás někdo nějakým způsobem pronásleduje ?	???
Stává se vám někdy, že slyšíte hlasy, i když okolo nikdo není?	???



Zvláštní přesvědčení nejsou až tak neobvyklá...

Četnost psychotických zážitků v populaci

Co myslíte? Jak často se následující příznaky/ zážitky objevují u lidí v celé populaci?

Souhlasné výroky lidí v celé populaci	Podíl v populaci
Myslel jste si někdy, že lidé mezi sebou dokáží komunikovat telepaticky?	61%
Měl jste někdy pocit, že vám druzí lidé dokážou číst vaše myšlenky?	33%
Měl jste někdy dojem, že věci kolem vás jsou neskutečné, jako by všechno bylo součástí nějakého experimentu?	26%
Měl jste někdy pocit, že sdělení v časopisech nebo v televizi jsou určena výhradně pouze vám?	16%
Měl jste někdy pocit, že vás někdo nějakým způsobem pronásleduje ?	19%
Stává se vám někdy, že slyšíte hlasy, i když okolo nikdo není?	???



Zvláštní přesvědčení nejsou až tak neobvyklá...

Četnost psychotických zážitků v populaci

Co myslíte? Jak často se následující příznaky/ zážitky objevují u lidí v celé populaci?

Souhlasné výroky lidí v celé populaci	Podíl v populaci
Myslel jste si někdy, že lidé mezi sebou dokáží komunikovat telepaticky?	61%
Měl jste někdy pocit, že vám druzí lidé dokážou číst vaše myšlenky?	33%
Měl jste někdy dojem, že věci kolem vás jsou neskutečné, jako by všechno bylo součástí nějakého experimentu?	26%
Měl jste někdy pocit, že sdělení v časopisech nebo v televizi jsou určena výhradně pouze vám?	16%
Měl jste někdy pocit, že vás někdo nějakým způsobem pronásleduje ?	19%
Stává se vám někdy, že slyšíte hlasy, i když okolo nikdo není?	15%



Pamatujte si...

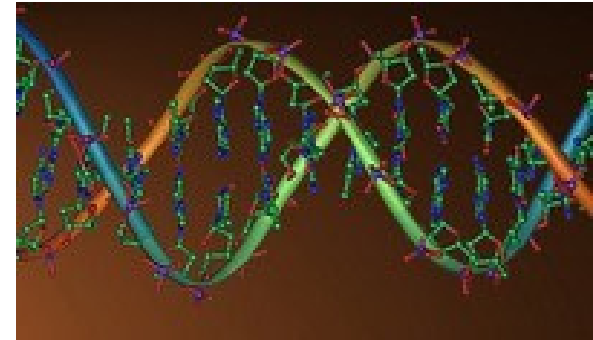
Vůči psychické krizi není nikdo *imunní!*

V průběhu uplynulého roku více než každý čtvrtý člověk trpěl psychickou nemocí.

Mentální nemoc nelze považovat za projev **slabosti**, ale spíš jako projev zvýšené **citlivosti**.

Dědičnost: Geny hrají důležitou roli při vzniku mnoha nemocí.

Okolní prostředí: Negativní dopad na duševní zdraví mohou mít traumatické zážitky, které zvyšují pravděpodobnost vzniku duševní nemoci u každého, bez ohledu na to, zda má či nemá vlohu pro tuto nemoc.





Co je to “stigma” a co je to “sebestigma”?

???





Co je to “stigma” a co je to “sebestigma”?

- **Stigma = řecké slovo. Doslova znamená:** ukázat, zranit nebo ocejchovat.





Co je to “stigma” a co je to “sebestigma”?

- **Stigma = řecké slovo. Doslova znamená:** ukázat, zranit nebo ocejchovat.
- **Ke stigmatizaci** dochází, když jsou nějací lidé nebo skupiny lidí spojovány s negativními vlastnostmi.





Co je to “stigma” a co je to “sebestigma”?

- **Stigma = řecké slovo. Doslova znamená:** ukázat, zranit nebo ocejchovat.
- **Ke stigmatizaci** dochází, když jsou nějací lidé nebo skupiny lidí spojovány s negativními vlastnostmi.
- Přitom to neodpovídá skutečnosti.
- Stigma může vést k tomu, že jsou určití lidé odsuzováni a/nebo vylučováni ze společnosti ostatních.
- Stigma se může objevit ve spojení s určitými tělesnými nemocemi (např. AIDS), zjevným postižením nebo psychickými nemocemi, jako jsou psychózy.
- “Sebestigma” znamená, že postižení lidé přijali stigma, které zažívali ze strany ostatních, za vlastní, takže sami sebe začali považovat za “méněcenné”.





Stigma vůči těm kdo trpí psychózou

- Jaké názory jedince, kteří trpí psychózou, jste slyšeli od druhých lidí?
- Jaké názory na lidi, kteří trpí psychózou, máte nebo jste měli vy sami?



Stigma vůči těm kdo trpí psychózou

Běžné, ale nepravdivé předsudky, které někteří lidé mají vůči jedincům, kteří trpí psychózou:

Tito jedinci jsou...

- Nebezpeční a nepředvídatelní
- Mají mnohočetnou osobnost
- Méně inteligentní
- Nevyléčitelní



Je to pravda? **NENÍ!**



Stigma vůči těm kdo trpí psychózou

Je to pravda? NENÍ!

Nebezpeční a nepředvídatelní?



Stigma vůči těm kdo trpí psychózou

Je to pravda? NENÍ!

Nebezpeční a nepředvídatelní?

Lidé trpící psychózou jsou mnohem častěji obětí zneužívání a násilí než pachateli.

Ovšem: Pokud jsou pachateli trestného činu...

- ... je tomu v novinách věnována větší pozornost, protože titulky budí větší zájem čtenářů: způsob provedení trestného činu může být neobvyklý nebo jeho motivace může být málo srozumitelná (duševně nemocní lidé například napadli německé politiky Lafontaine and Schäubleho).
- Někteří právníci se snaží ospravedlnit násilné činy tvrzením, že jejich klient trpěl duševní poruchou. Ať je to pravda nebo ne, posiluje to dojem, že duševní nemoc je spojena s násilím. inteligentní: Vznik duševních poruch nemá žádnou souvislost s



Stigma vůči těm kdo trpí psychózou

Je to pravda? NENÍ!

- **Mnohočetná osobnost:** Tato představa je mylná a zavádějící. Za prvé není vůbec jisté, zda mnohočetné nebo rozštěpené osobnosti vůbec existují. Za druhé tento příznak nesouvisí se schizofrenií ani s jinou psychózou.



Stigma vůči těm kdo trpí psychózou

Je to pravda? NENÍ!

- **Mnohočetná osobnost:** Tato představa je mylná a zavádějící. Za prvé není vůbec jisté, zda mnohočetné nebo rozštěpené osobnosti vůbec existují. Za druhé tento příznak nesouvisí se schizofrenií ani s jinou psychózou.
- **Méně inteligentní:** Vznik duševních poruch nemá žádnou souvislost s inteligencí. Tak jako v celé populaci může být mnoho lidí, kteří trpí psychózou, nadprůměrně inteligentní.



Stigma vůči těm kdo trpí psychózou

Je to pravda? NENÍ!

- **Mnohočetná osobnost:** Tato představa je mylná a zavádějící. Za prvé není vůbec jisté, zda mnohočetné nebo rozštěpené osobnosti vůbec existují. Za druhé tento příznak nesouvisí se schizofrenií ani s jinou psychózou.
- **Méně inteligentní:** Vznik duševních poruch nemá žádnou souvislost s inteligencí. Tak jako v celé populaci může být mnoho lidí, kteří trpí psychózou, nadprůměrně inteligentní.
- **Nevyléčitelní:** Při správné léčbě jsou mnozí pacienti schopni vést produktivní a uspokojivý život.



Proč se tím zabýváme?

Mnozí lidé, kterým byla stanovena diagnóza “schizofrenie” nebo “psychóza” (ale ne všichni!) mohou zažívat diskriminaci, pokud jejich diagnóza vyvolá v druhých mylné domněnky nebo asociace.

Abychom zmírnili stigma, spojené se schizofrenií/ psychózou, je třeba určit a opravit obvyklé stereotypy o lidech, kteří touto duševní nemocí trpí.



Proč se tím zabýváme?

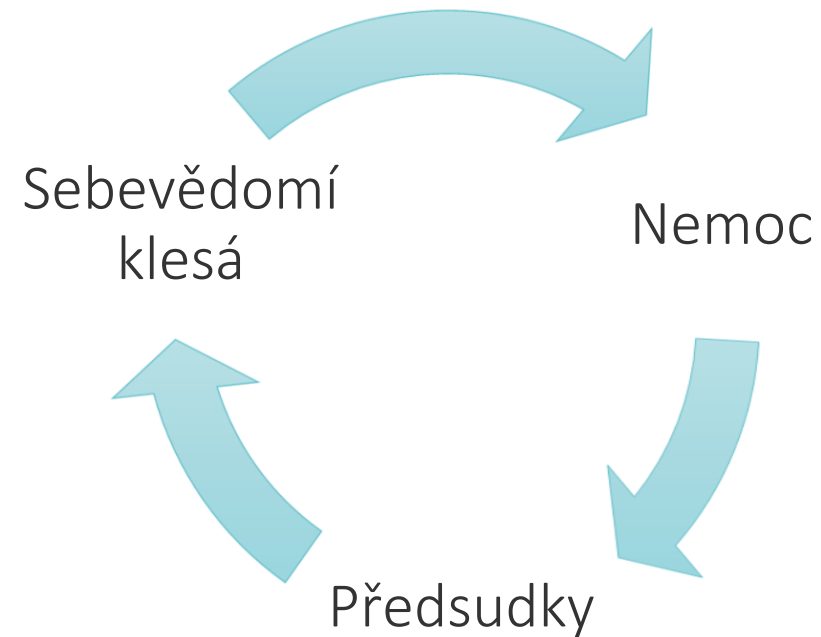
Mnozí lidé, kterým byla stanovena diagnóza “schizofrenie” nebo “psychóza” (ale ne všichni!) mohou zažívat diskriminaci, pokud jejich diagnóza vyvolá v druhých mylné domněnky nebo asociace.

Abychom zmírnili stigma, spojené se schizofrenií/ psychózou, je třeba určit a opravit obvyklé stereotypy o lidech, kteří touto duševní nemocí trpí.

Důležité: Při bližším pohledu zjistíte, že každý člověk má určité vlastnosti, díky kterým je zcela jedinečný. Mnohé předsudky a stereotypy vycházejí jen z jednoho aspektu lidské osobnosti. Tyto předsudky nebo stereotypy nás mohou vést k tomu, že nejednáme dobře s lidmi, kteří si naše negativní hodnocení nezaslouží. Duševní nemoc tvoří vždy jen částečný aspekt osobnosti každého člověka.



Co můžete dělat?



Přečtete si & správně vysvětlujte své zkušenosti s nemocí!



Měl bych vysvětlovat svou nemoc... a jak?

Je potřeba, abyste druhým řekli, že vám byla diagnostikována psychóza?

- Diagnóza schizofrenie (ani jiné duševní nemoci) není na první pohled patrná, takže ji nemusíte sdělovat.

Záleží proto jen na vás, zda druhým lidem o své diagnóze řeknete nebo ne.





Měl bych vysvětlovat svou nemoc... a jak?

Je potřeba, abyste druhým řekli, že vám byla diagnostikována psychóza?

- Může být důležité mluvit o své nemoci s lidmi, kterým důvěřujete, protože...
- Druzí lidé si často mohou všimnout varovných příznaků hrozící psychotické ataky dříve, než pacient sám





Jak mohu vysvětlit svou nemoc?

Doporučení: Raději vysvětlujte své příznaky, než abyste sdělovali svou diagnózu.



Jak mohu vysvětlit svou nemoc?

Doporučení: Raději vysvětlujte své příznaky, než abyste sdělovali svou diagnózu.

- Zvláště u lidí, které opravdu dobře neznáte, je obvykle vhodnější popsat své příznaky než jim říci (nejasné) pojmenování nemoci (schizofrenie, psychóza)



Jak mohu vysvětlit svou nemoc?

Doporučení: Raději vysvětlujte své příznaky, než abyste sdělovali svou diagnózu.

- Zvláště u lidí, které opravdu dobře neznáte, je obvykle vhodnější popsat své příznaky než jim říci (nejasné) pojmenování nemoci (schizofrenie, psychóza)
- Abyste dokázali vysvětlit svou nemoc druhým, musíte se stát sami odborníky na tuto nemoc!



Jak mohu vysvětlit svou nemoc?

Hlavní příznaky psychózy a schizofrenie:

???



Jak mohu vysvětlit svou nemoc?

Hlavní příznaky psychózy a schizofrenie:

- Halucinace
- Bludná přesvědčení
- Jiné (nespecifické) příznaky, jako je deprese (které se mohou vyskytnout i u jiných duševních poruch)



Jak mohu vysvětlit svou nemoc?

Hlavní příznaky psychózy a schizofrenie:

- **Halucinace:** Člověk slyší, vidí, cítí nebo chutná věci, které nejsou ve skutečnosti přítomny (např. slyší hlasy, které mu nadávají)



Jak mohu vysvětlit svou nemoc?

Hlavní příznaky psychózy a schizofrenie:

- **Halucinace:** Člověk slyší, vidí, cítí nebo chutná věci, které nejsou ve skutečnosti přítomny (např. slyší hlasy, které mu nadávají)

Příklad:

“Přibližně 15% lidí v populaci zažívá halucinace, aniž by byli duševně nemocní. Jak bych vám to jen popsal? Je to podobné, jako když člověku zní v hlavě určitá melodie, ale je to silnější, takže si člověk myslí, že je to skutečné. Nebo jako když na někoho netrpělivě čekáte a náhle slyšíte, jak zazvonil zvonek u dveří, ale ve skutečnosti za dveřmi nikdo není.”



Jak mohu vysvětlit svou nemoc?

Hlavní příznaky psychózy a schizofrenie:

- **Bludná přesvědčení:** Být zcela pevně přesvědčen o něčem, co není pravda (např. že jsem byl vyvolen, abych zachránil svět nebo že mě pronásleduje tajná policie)



Jak mohu vysvětlit svou nemoc?

Hlavní příznaky psychózy a schizofrenie:

- **Bludná přesvědčení:** Být zcela pevně přesvědčen o něčem, co není pravda (např. že jsem byl vyvolen, abych zachránil svět nebo že mě pronásleduje tajná policie)

Příklad:

“Téměř každý zná ty dny, kdy má silný pocit, že se proti němu spiknul celý svět. Nebo že se po něm lidé dívají, zvláště pokud se necítí ve své kůži. U mě byl ten pocit mnohem silnější. V době mé nemoci jsem si byl na 100% jistý, že existují nějakí lidé, kteří mají vážný zájem mě dostat. Teď už to vidím úplně jinak.”

“Skoro každý zná ten pocit, že je připraven se do něčeho pustit a že je schopen to zvládnout mnohem lépe než kdokoli druhý. U mě tento typ uvažování trval dlouho a způsobil mi řadu problémů, například v zaměstnání...”



Jak mohu vysvětlit svou nemoc?

Hlavní příznaky psychózy a schizofrenie:

- **Jiné (nespecifické) příznaky:** Například deprese, porucha komunikace nebo narušení pozornosti a soustředění



Jak mohu vysvětlit svou nemoc?

Hlavní příznaky psychózy a schizofrenie:

- **Jiné (nespecifické) příznaky:** Například deprese, porucha komunikace nebo narušení pozornosti a soustředění

Příklad:

“Každý mívá chvíle, kdy se cítí velmi smutný, není schopen nic dělat a uzavře se do sebe. To stejné jsem měl i já – jenomže můj smutek přetrvával týdny a vůbec nic mě nedokázalo rozveselit. A necítil jsem se jenom smutný, ale úplně beznadějně a bez ceny. V těchto okamžicích si člověk myslí, že už to nikdy nepřejde a že to tak vždycky bylo. Ale pak se v určitém okamžiku začne opona zvedat...”



Jak mohu vysvětlit svou nemoc?

Získejte o tématu psychózy co nejvíce informací. Nejlepší způsob, jak opravit mylné názory a nedorozumění, které mohou mít o psychóze jiní lidé, je sdělit jim fakta.



Jak to uplatnit v běžném životě

Zapamatujte si:

K předcházení předsudkům a stigmatům je důležité vhodným způsobem vysvětlit svou nemoc druhým lidem.

- Duševní nemoci jsou běžné.
- Nemusíte popisovat podrobnosti svého zdravotního stavu, pokud vám není příjemné o tom mluvit.
- Může vám prospěšné a důležité sdělit svou diagnózu lidem, ke kterým máte důvěru, aby vám mohli poskytnout všeobecnou podporu a pomoci vám předcházet relapsům.
- Druzí lidé mají někdy mylné názory na duševní nemoc. Je vhodnější jim vysvětlit, jaké máte příznaky (psychózy), než jim sdělit svou diagnózu, kterou mohou špatně chápat.



A jak to souvisí s psychózou?

Mnozí lidé s psychózou (ale ne všichni!) se setkávají s předsudky. K předcházení předsudkům může být prospěšné, když svou nemoc dokáží druhým lidem správně vysvětlit.

Příklad: Kvůli své atace psychózy strávil Martin několik posledních týdnů v nemocnici. Až do teď téměř nikomu o své nemoci neřekl a začal se od druhých lidí více a více stahovat.

Co bylo za tím: V minulosti měl Martin negativní zkušenost, když o své psychóze otevřeně mluvil. Když svému nadřízenému řekl o své nemoci, byl brzy nato přeložen. Proto se obával, že si o něm budou jeho přátelé myslet, že je *blázen* a že se s ním přestanou chtít stýkat.

Ale: V průběhu své současné hospitalizace se Martin účastnil skupiny MKT a dalších aktivit a terapií a rozhodl se, že své problémy před svými přáteli přestane skrývat. Téměř všichni reagovali rozumně, když jim Martin popsal své příznaky. Jeden z nich mu dokonce řekl, že i on sám zažil období, kdy byl přesvědčen, že jej druzí sledují a chtějí mu ublížit.



Děkuji vám za pozornost!

Pro terapeutu:

Rozdejte prosím pracovní listy. Představte naši aplikaci COGITO (ke stažení zdarma).



www.uke.de/mct_app





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mkt. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Vecree.com	flickr	basketball sketch	CC	basketball/Basketball
Plings	flickr	Hockey	CC	hockey stick/Hockeyschläger
Jeff Nelson	flickr	ft_edm_park__0103.jpg	CC	letter/Brief
Victor Svensson	flickr	DNA	CC	DNA
Christian Schnettelker	flickr	Stamp/Stempel	CC	stamp/Stempel
DonkeyHotey	flickr	Stop Sign	CC	stop sign/Stoppschild
Vic	flickr	Deciding Which Door to Choose 2	CC	deciding which door to choose/Entscheidung zwischen zwei Türen