



آموزش فراشناخت

بام ۱۱ 10: امتناع از پیشداوری (برچسب زدن)

© Moritz, Woodward & Malihialzackerin (7|22)

www.uke.de/mct

تصاویر موجود در این برنامه ی آموزشی با کسب اجازه از اشخاص و ناشران این تصاویر مورد استفاده قرار می گیرد. در انتهای اسلایدها نام و نشانی مربوط به هر تصویر آورده شده است.





این افراد از چه جهات با هم شبیه هستند؟

- وین گرتزسکی (متولد 26 ژانویه 1961)
- مایکل جُردن (متولد 17 فوریه 1963)
- تایگر وودز (متولد 30 دسامبر 1963)
- مایک تایسون (متولد 30 ژوئن 1966)

؟؟؟



این افراد از چه جهات با هم شبیه هستند؟

- وین گرتزسکی (متولد 26 ژانویه 1961)
- مایکل جُردن (متولد 17 فوریه 1963)
- تایگر وودز (متولد 30 دسامبر 1963)
- مایک تایسون (متولد 30 ژوئن 1966)

این مردان همگی ورزشکاران مشهور و اهل امریکای شمالی هستند و هنوز در قید حیات می باشند.





این افراد از چه جهات با هم شبیه هستند؟

- فیدور داستایوفسکی (1821-1881)
- ارنست همینگوی (1899-1961)
- فردریش هولدرینگ (1770-1843)
- چارلز دیکنز (1812-1870)

؟؟؟



این افراد از چه جهات با هم شبیه هستند؟

- فیدور داستایوفسکی (1821-1881)
 - ارنست همینگوی (1899-1961)
 - فردریش هولدرینگ (1770-1843)
 - چارلز دیکنز (1812-1870)
- همه این مردان فوت کرده اند و همگی...



این افراد از چه جهات با هم شبیه هستند؟



- فیدور داستایوفسکی (1821-1881)
 - ارنست همینگوی (1899-1961)
 - فردریش هولدرینگ (1770-1843)
 - چارلز دیکنز (1812-1870)
- همه این مردان فوت کرده اند و همگی...
نویسندگان مشهوری هستند.



این افراد از چه جهات با هم شبیه هستند؟



- فیدور داستایوفسکی (1821-1881)
 - ارنست همینگوی (1899-1961)
 - فردریش هولدرینگ (1770-1843)
 - چارلز دیکنز (1812-1870)
- همه این مردان فوت کرده اند و همگی...
نویسندگان مشهوری هستند.
نکته دیگر؟



این افراد از چه جهات با هم شبیه هستند؟



- فیدور داستایوفسکی (1821-1881)
 - ارنست همینگوی (1899-1961)
 - فردریش هولدرینگ (1770-1843)
 - چارلز دیکنز (1812-1870)
- همه این مردان فوت کرده اند و همگی...

نویسندگان مشهوری هستند.

نکته دیگر؟

همه این نویسندگان به بیماری های روانی مبتلا بوده اند و دو نفر از آن ها نشانگانی از روان پریشی داشته اند.

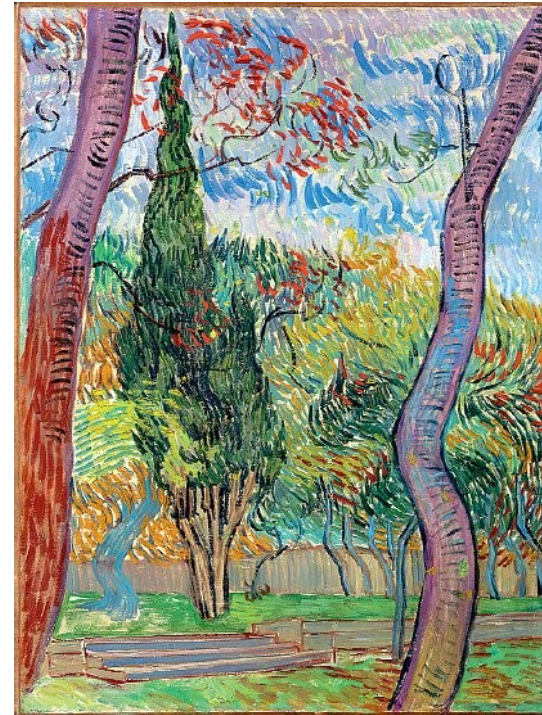


افراد مشهور = انسان های کامل

<p>فیودور داستایوفسکی یکی از نویسندگان بزرگ و مشهور روس است ؛ و یکی از برجسته ترین روان شناسان جهان ادبیات به شمار می آید. داستایوفسکی به بیماری صرع مبتلا بود و در عین حال به قمار اعتیاد داشت. وی تا پایان عمر در فقر به سر می برد و بخاطر داستان زندگی اش شهرت جهانی دارد.</p>	<p>فیودور داستایوفسکی (1821-1881)</p>
<p>همینگوی یکی از نویسندگان سرشناس امریکایی در قرن بیستم میلادی بود. در سال 1954 ، جایزه نوبل در ادبیات را دریافت کرد. وی در طول عمر خویش دوره هایی از افسردگی را تجربه کرده و به شدت الکل مصرف می کرد. و بسیاری از روانشناسان معتقدند که به بیماری دو قطبی مبتلا بود.</p>	<p>ارنست همینگوی (1899-1961)</p>
<p>هولدرلین تصویر اغراق شده « نابغه و دیوانه » را پدید آورد. او مشهورترین شاعر آلمان و همتراز گوته و شیلر بود . امروزه بسیاری از روانشناسان معتقدند که هولدرلین به بیماری روان پریشی اسکیزوفرنیا مبتلا بوده است.</p>	<p>فردریش هولدرلین (1770-1843)</p>
<p>دیکنز یک نویسنده مشهور اهل انگلستان بود. او آثار بزرگی مانند «اولیور توویست» ، «سرود شب عید میلاد مسیح» را خلق کرده است. او به بیماری شیدایی مبتلا بوده و دوره هایی از افسردگی را تجربه کرده است. و براساس نظام تشخیصی معاصر بیمار دوقطبی تلقی می شود.</p>	<p>چارلز دیکنز (1812-1870)</p>

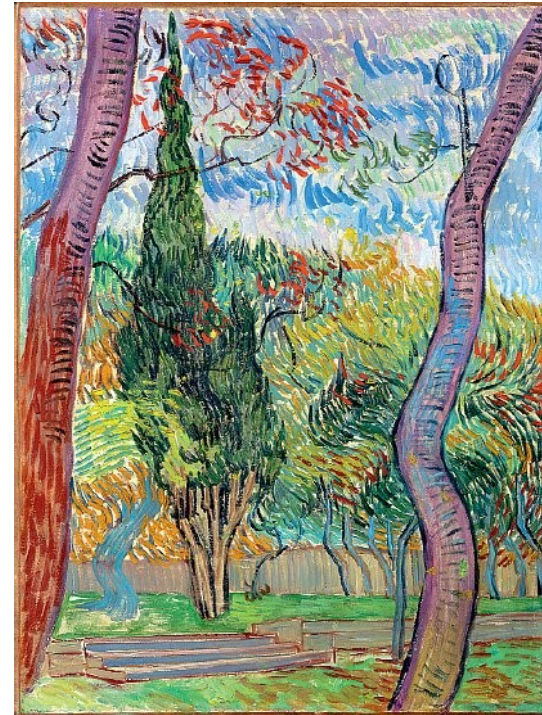


کدامیک از نقاشی های زیر توسط فرد مبتلا به اختلال روانی ترسیم شده است؟





کدامیک از نقاشی های زیر به بالاترین قیمت فروخته شده است؟

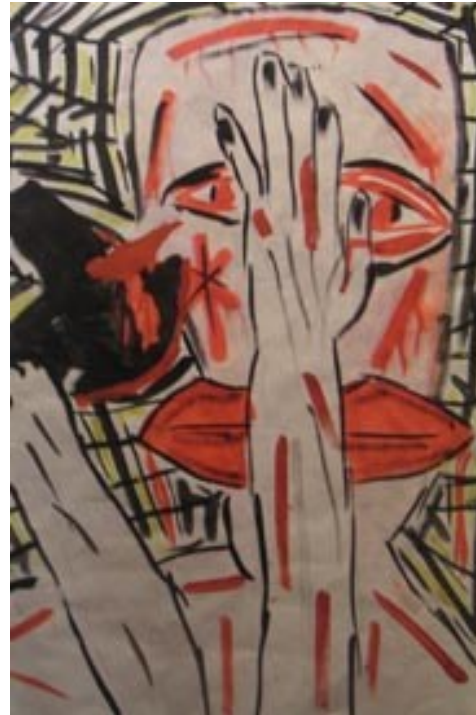




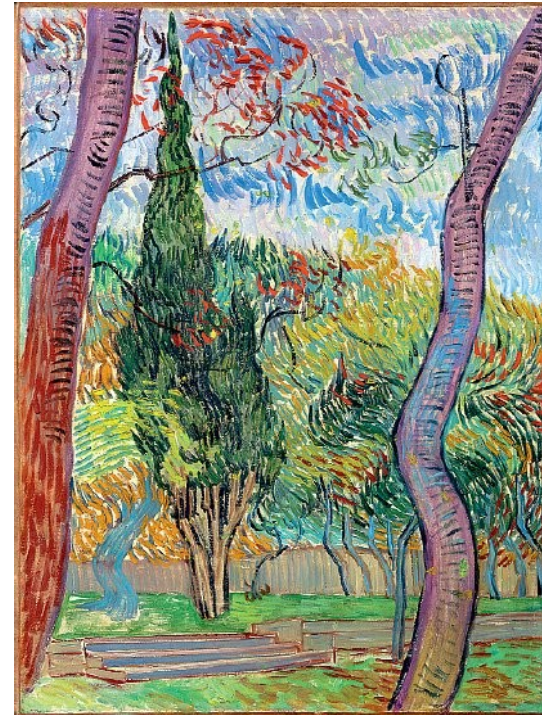
کدامیک از نقاشی های زیر به بالاترین قیمت فروخته شده است؟



ده هزار یورو



صفر یورو



بیست و پنج میلیون یورو



یکصد میلیون یورو



ادوارد مونچ



- یک نفر ناشناس پیشنهاد 100 میلیون یورو برای خرید نقاشی جیغ را داده بود. این نقاشی یکی از گرانقیمت ترین نقاشی های جهان است.
- ادوارد مونچ به اختلال دوقطبی مبتلا بوده است:
- او دوره های شیدایی ، هذیان و افسردگی داشته است
- او بدلیل بیماری اش بیش از 8 ماه در بیمارستان روان پزشکی بستری بوده است.



استفان موریتز



- این نقاشی فقط برای نقاش آن ارزش عاطفی دارد.
- این نقاشی توسط پروفسور استفان موریتز در سن 16 سالگی ترسیم شده است:
- او روانشناس و مدیر گروه پژوهشی نوروسایکولوژی بالینی ، بخش روان پزشکی بیمارستان دانشگاه هامبورگ – اپندروف است.
- استفان موریتز هیچوقت تحت درمان روان پزشکی نبوده است.



وینسنت ون گوگ



- نقاشی پارک بیمارستان سنت پال حدود 25 میلیون یورو ارزش دارد.
- ون گوگ این نقاشی را در سال 1889 که در بیمارستان روان پزشکی سنت پال فرانسه بصری بوده ترسیم کرده است:
- ون گوگ نوسانات شدید خلقی داشت ، به خود آسیب می رساند ، اضطراب شدید ، توهم و هذیان داشت.
- براساس طبقه بندی معاصر روان پزشکی ، او به روان پریشی ، از نوع اختلال خلقی مبتلا بود.



رینگو استار (آوای شادی)



- رینگو استار بخاطر نقاشی آوای شادی مشهور شد. او از سال 2005 به یک نقاش مشهور تبدیل شد:
- این نقاشی در سال 2013 ترسیم شد.
- این نقاشی بیش از ده هزار دلار فروخته شد.
- رینگو استار هرگز به بیماری روانی مبتلا نبوده است.



نخستین نتیجه گیری

- ابتلا به بیماری روانی به این معنی نیست که شما نمی توانید زندگی معنی دار و ارزشمندی هابی داشته باشید.
- بیماری روانی هم می تواند موجد خلاقیت و هم مخرب آن باشد.
- نوابغی نظیر ون گوگ که نبوغشان هرگز در زمان حیات آن ها شناخته نشد ممکن است از بیماری روانی رنج ببرند.
- برخی هنرمندان مبتلا به بیماری روانی (نظیر ادوارد مانچ) در تمام مدت خلق آثارشان بیمار بوده اند .



نخستین نتیجه گیری

- امکان ندارد که از روی یک نقاشی بتوان حدس زد که نقاش آن به بیماری روانی مبتلا بوده است یا نه.
- از ظاهر افراد نیز نمی توان قضاوت کرد که آیا وی بیمار روانی است یا نه .



نخستین نتیجه گیری

- امکان ندارد که از روی یک نقاشی بتوان حدس زد که نقاش آن به بیماری روانی مبتلا بوده است یا نه.
- از ظاهر افراد نیز نمی توان قضاوت کرد که آیا وی بیمار روانی است یا نه .
- نکاتی ظریف و قابل تأمل:
بسیاری از آثار بزرگ هنری توسط اشخاصی خلق شده است که به بیماری روانی مبتلا بوده اند. آیا می توان گفت که ابتلا به بیماری روانی از ارزش کار آن ها می کاهد؟



نخستین نتیجه گیری

- امکان ندارد که از روی یک نقاشی بتوان حدس زد که نقاش آن به بیماری روانی مبتلا بوده است یا نه.
- از ظاهر افراد نیز نمی توان قضاوت کرد که آیا وی بیمار روانی است یا نه .
- نکاتی ظریف و قابل تأمل:
بسیاری از آثار بزرگ هنری توسط اشخاصی خلق شده است که به بیماری روانی مبتلا بوده اند. آیا می توان گفت که ابتلا به بیماری روانی از ارزش کار آن ها می کاهد؟

هرگز!!



آیا داشتن مشکلات روانی طبیعی است؟

چه تعدادی از مردم از نظر روانی بیمار هستند؟

نظر شما چیست؟



آیا داشتن مشکلات روانی طبیعی است؟

در آلمان چه تعدادی از مردم به بیماری روانی مبتلا هستند؟

27.7%	نسبت افرادی که در طی یک سال گذشته به بیماری روانی مبتلا بوده اند :
15.3%	اختلالات اضطرابی ، بویژه فوبیای اجتماعی (شایع ترین بیماری روانی در آلمان است)
9.3%	اختلالات خلقی (مانند افسردگی)
2.6%	اختلالات روانپریشی (انواع پسیکوز مانند اسکیزوفرنیا)
44%	درصد زیرگروه هایی که به چندین اختلال روانی مبتلا هستند.

اگر افرادی را که دچار رنج های روانی هستند ولی تصویر کاملی از بیمار مبتلا به اختلال روانی را ندارند نیز در نظر بگیریم ، تعداد خیلی بیشتر خواهد شد.



آیا داشتن مشکلات روانی طبیعی است؟

در کانادا چه تعدادی از مردم به بیماری روانی مبتلا هستند؟

20%	نسبت افرادی که در یکسال اخیر به بیماری روانی مبتلا هستند.
8%	افسردگی (شایع ترین اختلال روانی)
1-2%	اسکیزوفرنیا / روان پریشی

اگر افرادی را که دچار رنج های روانی هستند ولی تصویر کاملی از بیمار مبتلا به اختلال روانی را ندارند نیز در نظر بگیریم ، تعداد خیلی بیشتر خواهد شد.



باورهای ویژه که رایج نیستند... تجارب روان پریشانه در جمعیت عادی

- نشانگان روان پریشی (نظیر هذیان) بعنوان یک نشانه جدی ابتلا به بیماری روانی در افراد عادی نادر است.
- می دانیم که تجارب شبه روان پریشی (خفیف) در بسیاری از مردم وجود دارد. و بر خلاف آنچه که در بیماران روانی شدید اتفاق می افتد، این تجارب مشکل جدی در زندگی روزمره ایجاد نمی کند.



باورهای ویژه که رایج نیستند... تجارب روان پریشانه در جمعیت عادی

نظر شما چیست؟ تا چه حدی این نشانه ها در افراد عادی وجود دارد؟

پاسخ ها	جملاتی که افراد عادی اظهار می کنند.
؟؟؟	به نظر شما مردم می توانند از طریق تله پاتی (اندیشه خوانی) با یکدیگر ارتباط برقرار کنند؟
؟؟؟	آیا احساس کرده اید که دیگران می توانند ذهن شما را بخوانند؟
؟؟؟	آیا احساس کرده اید که چیزی غیر عادی در اطراف شما رخ می دهد؟
؟؟؟	آیا احساس کرده اید که آنچه در مجله یا تلویزیون منتشر می شود، مخصوصا برای شما نوشته شده باشد؟
؟؟؟	آیا احساس کرده اید که تحت تعقیب قرار گرفته اید؟
؟؟؟	اگر تنها باشید و کسی نزد شما نباشد ممکن است گاه صداهایی بشنوید؟



باورهای ویژه که رایج نیستند... تجارب روان پریشانه در جمعیت عادی

نظر شما چیست؟ تا چه حدی این نشانه ها در افراد عادی وجود دارد؟

پاسخ ها	جملاتی که افراد عادی اظهار می کنند.
61%	به نظر شما مردم می توانند از طریق تله پاتی (اندیشه خوانی) با یکدیگر ارتباط برقرار کنند؟
؟؟؟	آیا احساس کرده اید که دیگران می توانند ذهن شما را بخوانند؟
؟؟؟	آیا احساس کرده اید که چیزی غیر عادی در اطراف شما رخ می دهد؟
؟؟؟	آیا احساس کرده اید که آنچه در مجله یا تلویزیون منتشر می شود، مخصوصا برای شما نوشته شده باشد؟
؟؟؟	آیا احساس کرده اید که تحت تعقیب قرار گرفته اید؟
؟؟؟	اگر تنها باشید و کسی نزد شما نباشد ممکن است گه گاه صداهایی بشنوید؟



باورهای ویژه که رایج نیستند... تجارب روان پریشانه در جمعیت عادی

نظر شما چیست؟ تا چه حدی این نشانه ها در افراد عادی وجود دارد؟

پاسخ ها	جملاتی که افراد عادی اظهار می کنند.
61%	به نظر شما مردم می توانند از طریق تله پاتی (اندیشه خوانی) با یکدیگر ارتباط برقرار کنند؟
33%	آیا احساس کرده اید که دیگران می توانند ذهن شما را بخوانند؟
؟؟؟	آیا احساس کرده اید که چیزی غیر عادی در اطراف شما رخ می دهد؟
؟؟؟	آیا احساس کرده اید که آنچه در مجله یا تلویزیون منتشر می شود، مخصوصا برای شما نوشته شده باشد؟
؟؟؟	آیا احساس کرده اید که تحت تعقیب قرار گرفته اید؟
؟؟؟	اگر تنها باشید و کسی نزد شما نباشد ممکن است گه گاه صداهایی بشنوید؟



باورهای ویژه که رایج نیستند... تجارب روان پریشانه در جمعیت عادی

نظر شما چیست؟ تا چه حدی این نشانه ها در افراد عادی وجود دارد؟

پاسخ ها	جملاتی که افراد عادی اظهار می کنند.
61%	به نظر شما مردم می توانند از طریق تله پاتی (اندیشه خوانی) با یکدیگر ارتباط برقرار کنند؟
33%	آیا احساس کرده اید که دیگران می توانند ذهن شما را بخوانند؟
26%	آیا احساس کرده اید که چیزی غیر عادی در اطراف شما رخ می دهد؟
؟؟؟	آیا احساس کرده اید که آنچه در مجله یا تلویزیون منتشر می شود، مخصوصا برای شما نوشته شده باشد؟
؟؟؟	آیا احساس کرده اید که تحت تعقیب قرار گرفته اید؟
؟؟؟	اگر تنها باشید و کسی نزد شما نباشد ممکن است گه گاه صداهایی بشنوید؟



باورهای ویژه که رایج نیستند... تجارب روان پریشانه در جمعیت عادی

نظر شما چیست؟ تا چه حدی این نشانه ها در افراد عادی وجود دارد؟

پاسخ ها	جملاتی که افراد عادی اظهار می کنند.
61%	به نظر شما مردم می توانند از طریق تله پاتی (اندیشه خوانی) با یکدیگر ارتباط برقرار کنند؟
33%	آیا احساس کرده اید که دیگران می توانند ذهن شما را بخوانند؟
26%	آیا احساس کرده اید که چیزی غیر عادی در اطراف شما رخ می دهد؟
16%	آیا احساس کرده اید که آنچه در مجله یا تلویزیون منتشر می شود، مخصوصا برای شما نوشته شده باشد؟
؟؟؟	آیا احساس کرده اید که تحت تعقیب قرار گرفته اید؟
؟؟؟	اگر تنها باشید و کسی نزد شما نباشد ممکن است گاه صداهایی بشنوید؟



باورهای ویژه که رایج نیستند... تجارب روان پریشانه در جمعیت عادی

نظر شما چیست؟ تا چه حدی این نشانه ها در افراد عادی وجود دارد؟

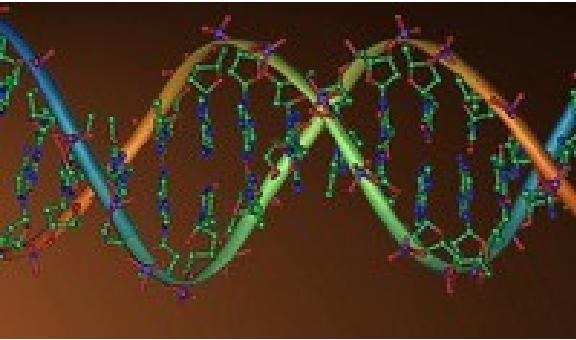
پاسخ ها	جملاتی که افراد عادی اظهار می کنند.
61%	به نظر شما مردم می توانند از طریق تله پاتی (اندیشه خوانی) با یکدیگر ارتباط برقرار کنند؟
33%	آیا احساس کرده اید که دیگران می توانند ذهن شما را بخوانند؟
26%	آیا احساس کرده اید که چیزی غیر عادی در اطراف شما رخ می دهد؟
16%	آیا احساس کرده اید که آنچه در مجله یا تلویزیون منتشر می شود، مخصوصا برای شما نوشته شده باشد؟
19%	آیا احساس کرده اید که تحت تعقیب قرار گرفته اید؟
؟؟؟	اگر تنها باشید و کسی نزد شما نباشد ممکن است گاه صداهایی بشنوید؟



باورهای ویژه که رایج نیستند... تجارب روان پریشانه در جمعیت عادی

نظر شما چیست؟ تا چه حدی این نشانه ها در افراد عادی وجود دارد؟

پاسخ ها	جملاتی که افراد عادی اظهار می کنند.
61%	به نظر شما مردم می توانند از طریق تله پاتی (اندیشه خوانی) با یکدیگر ارتباط برقرار کنند؟
33%	آیا احساس کرده اید که دیگران می توانند ذهن شما را بخوانند؟
26%	آیا احساس کرده اید که چیزی غیر عادی در اطراف شما رخ می دهد؟
16%	آیا احساس کرده اید که آنچه در مجله یا تلویزیون منتشر می شود، مخصوصا برای شما نوشته شده باشد؟
19%	آیا احساس کرده اید که تحت تعقیب قرار گرفته اید؟
15%	اگر تنها باشید و کسی نزد شما نباشد ممکن است گاه صداهایی بشنوید؟



بخاطر داشته باشید ...

هیچ کس در مقابل بحران های روانی ایمن نیست. در سالهای اخیر از هر چهار نفر ، یکی به بیماری روانی مبتلا می شود.

بیماری روانی نقطه ضعف شخص نمی باشد ، بلکه نشان می دهد هر شخصی حساسیت های داشته است.

توارث: ژن ها نقش ویژه ای در بسیاری از بیماری های روانی دارند.

محیط: حوادث و تجارب منفی و آسیب زا اثر منفی بر سلامت روانی می گذارند و احتمال ابتلا به بیماری های روانی را در افرادی که زمینه ی آسیب پذیر دارند افزایش می دهند.



برچسب زدن چیست؟

؟؟؟





برچسب زدن چیست؟

- برچسب زدن از ریشه یونانی به معنی: نقطه ی عطف ، زخم و مهر است.



برچسب زدن چیست؟

- برچسب زدن از ریشه یونانی به معنی: نقطه ی عطف ، زخم و مهر است.
- برچسب زدن رخ می دهد که اشخاصی به اتفاق نسبی ناروا به فردی روا کنند. زمانی



برچسب زدن چیست؟

- برچسب زدن از ریشه یونانی به معنی: نقطه ی عطف ، زخم و مهر است.
- برچسب زدن رخ می دهد که اشخاصی به اتفاق نسبتی ناروا به فردی روا کنند. زمانی
- برچسب زدن بدون توجه به واقعیت و ارزیابی صحیح رخ می دهد.
- برچسب ها سبب می شوند فرد تحقیر شده و یا مورد تبعیض قرار گیرد.
- در برخی موارد خاص (نظیر ابتلا به بیماری ایدز) یا وجود معلولیت مشهود یا بیماری شدید روانی (سایکوز) می توان برچسب زد.
- خود تشخیصی (برچسب زدن به خود) به این معنی است که فرد احساس می کند حالات و علائم آن اختلال یا بیماری را در خود می بیند و در نتیجه تصویر ناخوشایندی از خود در نظر دیگران و خویشان فرض می کند.



برچسب زدن به اشخاصی که روان پریشی (سایکوز) را تجربه کرده اند

- چه نظراتی در خصوص کسانی که دچار روان پریشی هستند ، شنیده اید؟
- شما چه نظراتی در خصوص کسانی که دچار روان پریشی هستند ، دارید؟



برچسب زدن به اشخاصی که روان پریشی (سایکوز) را تجربه کرده اند

نظرات و فرضیه های شایع ولی نادرست در باره کسانی که روان پریشی (سایکوز) را تجربه کرده اند:

این اشخاص:

- خطرناک و غیرقابل پیش بینی هستند.
- چند شخصیت دارند.
- کم هوش هستند.
- بیماری روانی آنان همیشگی است و هرگز از بین نمی رود .



خیر! این توجیه نادرست است.



برچسب زدن به اشخاصی که روان پریشی (سایکوز) را تجربه کرده اند

خیر! این توجیه نادرست است که:

بیماران روانی خطرناک و پیش بینی ناپذیر هستند.



برچسب زدن به اشخاصی که روان پریشی (سایکوز) را تجربه کرده اند

خیر! این توجیه نادرست است که:

بیماران روانی خطرناک و پیش بینی ناپذیر هستند.

به احتمال بسیار، اشخاص مبتلا به روان پریشی قربانی بدرفتاری و خشونت بوده اند. ایشان متجاوز و مهاجم نیستند.

با این وجود: اگر تهاجم کنند...

- اگر در روزنامه ها خبری در خصوص تهاجم بیمار روانی نوشته شده باشد، شاید به این دلیل می باشد که عنوان مطالب روزنامه جذابیت بیشتری پیدا می کند: اگر شیوه ارتکاب جرم عجیب و غریب تر باشد، آن مطلب خواننده بیشتری خواهد داشت (بعنوان مثال، یک بیمار روانی به دو سیاستمدار آلمانی بنام های لافونتین و شوبل توهین کرد).
- یکی از راهبردهایی که وکلا برای تبرئه خشونت موکل خود پیشه می کنند، ادعای ابتلای وی به بیماری روانی است (که معلوم نیست صحت داشته باشد) و گاه این شیوه حقوقی اندیشه خطرناک بودن بیماران روانی را تقویت می کند.



برچسب زدن به اشخاصی که روان پریشی (سایکوز) را تجربه کرده اند

خیر! این توجیه نادرست است:

- **شخصیت چندگانه:** این تصویر صحیح نیست. در درجه نخست ، هنوز وجود اختلال شخصیت چندگانه مورد بحث متخصصین است و دوم اینکه وجود چند شخصیت دلیل و نشانگر اسکیزوفرنیا یا بیماری روان پریشی (سایکوز) نیست.



برچسب زدن به اشخاصی که روان پریشی (سایکوز) را تجربه کرده اند

خیر! این توجیه نادرست است:

- **شخصیت چندگانه:** این تصویر صحیح نیست. در درجه نخست، هنوز وجود اختلال شخصیت چندگانه مورد بحث متخصصین است و دوم اینکه وجود چند شخصیت دلیل و نشانگر اسکیزوفرنیا یا بیماری روان پریشی (سایکوز) نیست.
- **کم هوشی:** شکل گیری و ایجاد بیماری روانی ربطی به هوش ندارد. افراد مبتلا به بیماری روان پریشی (سایکوز) همانند سایر افراد عادی ممکن است بالاتر از میانگین هوشی جامعه باشند.



برچسب زدن به اشخاصی که روان پریشی (سایکوز) را تجربه کرده اند

خیر! این توجیه نادرست است:

- **شخصیت چندگانه:** این تصویر صحیح نیست. در درجه نخست ، هنوز وجود اختلال شخصیت چندگانه مورد بحث متخصصین است و دوم اینکه وجود چند شخصیت دلیل و نشانگر اسکیزوفرنیا یا بیماری روان پریشی (سایکوز) نیست.
- **کم هوشی:** شکل گیری و ایجاد بیماری روانی ربطی به هوش ندارد. افراد مبتلا به بیماری روان پریشی (سایکوز) همانند سایر افراد عادی ممکن است بالاتر از میانگین هوشی جامعه باشند .
- **دائمی و درمان ناپذیری بیماری روانی:** اگر درمان صحیح انجام شود، بسیاری از مبتلایان به بیماری روانی می توانند زندگی رضایت بخش و کامروا داشته باشند.



چرا اینگونه رفتار می کنیم؟

بسیاری از مبتلایان به اسکیزوفرنیا یا سایر بیماری های روان پریشی „ ولی نه همه آنها „ اگر بیماری نسبت داده شده به آنان معانی و تعابیر ناصحیح پیدا کنند ، ایشان احساس می کنند مورد تبعیض قرار گرفته اند .

برای کاهش اثرات برچسب زدن باید نگرش به بیماری اسکیزوفرنیا یا سایر اختلالات روان پریشی اصلاح شوند.



چرا اینگونه رفتار می کنیم؟

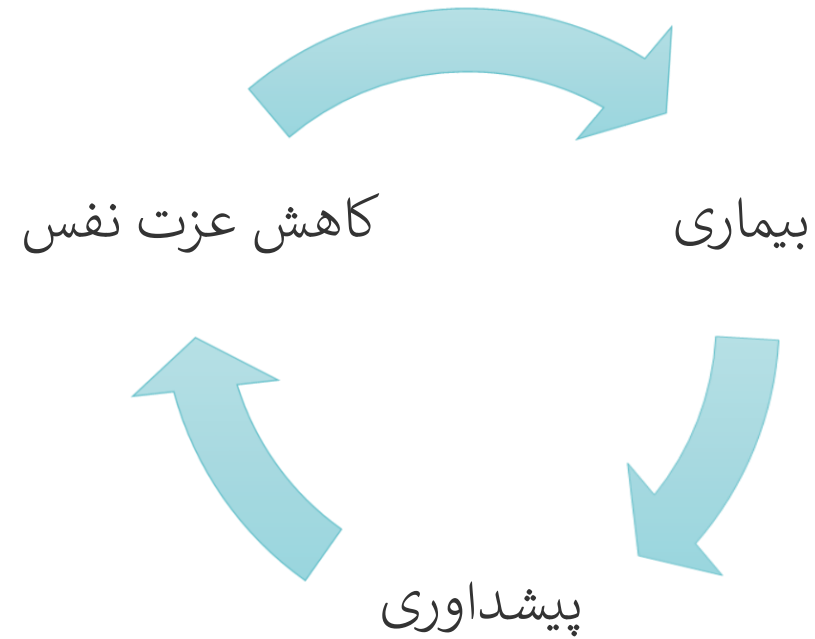
بسیاری از مبتلایان به اسکیزوفرنیا یا سایر بیماری های روان پریشی „ ولی نه همه آنها „ اگر بیماری نسبت داده شده به آنان معانی و تعابیر ناصحیح پیدا کنند ، ایشان احساس می کنند مورد تبعیض قرار گرفته اند .

برای کاهش اثرات برچسب زدن باید نگرش به بیماری اسکیزوفرنیا یا سایر اختلالات روان پریشی اصلاح شوند.

توجه داشته باشید: اگر نگاهی نزدیک تر و دقیق تر داشته باشیم ، هر انسان خصایصی دارد که موجب می شود همچو اثر انگشت ، بی مانند و منحصر به فرد شود. بسیاری از پیشداوری ها یا افکار کلیشه ای بر اساس یکی از جنبه های هویت فرد ساخته می شوند. این پیشداوری ها و افکار کلیشه ای سبب می شود با شخص بدرفتاری شود. در حالیکه وی مستحق بدرفتاری نیست. علایم و حالات بیماری روانی یکی از جنبه های هویت بیماران روانی است.



چرا اینگونه رفتار می کنیم؟



در باره مفهوم بیماری بیشتر تأمل کنیم و با دیگران در آن خصوص گفتگو داشته باشیم



آیا می توانم در باره بیماری ام با دیگران گفتگو کنم ؟ چگونه؟

آیا مایل هستید به دیگران بگویید که به بیماری روانی شدید مبتلا هستید؟

- ابتلا به بیماری روان پریشی (سایکوز) یا اسکیزوفرنیا (همانند سایر بیماری های روانی نظیر وسواس یا افسردگی) آنقدر بد نیست که از دیگران پنهان کنیم.

اینکه به دیگران در باره بیماری خود چیزی بگویید یا نه به خود شما بستگی دارد .





آیا می توانم در باره بیماری ام با دیگران گفتگو کنم ؟ چگونه؟

آیا مایل هستید به دیگران بگویید که به بیماری روانی شدید مبتلا هستید؟

- گفتگو با فردی قابل اعتماد مهم است ، زیرا...

- شخصی که برای شما اهمیت قائل می شود نشانه های شروع بیماری روانی را در نخستین مراحل آن و حتی زودتر از فرد بیمار شناسایی می کند.





چگونه می توانم در باره بیمای ام گفتگو کنم؟

یک پیشنهاد: بجای تشخیص گذاشتن ، حالات و مشکل خود را بیان کرده و توضیح دهید.



چگونه می توانم در باره بیمای ام گفتگو کنم؟

یک پیشنهاد: بجای تشخیص گذاشتن ، حالات و مشکل خود را بیان کرده و توضیح دهید.

- بخصوص اگر مردم را خوب نمی شناسید ، توصیه می شود که در باره حالات و علائم خود حرف بزنید تا اینکه نام یک بیماری را بگویید.



چگونه می توانم در باره بیمای ام گفتگو کنم؟

یک پیشنهاد: بجای تشخیص گذاشتن ، حالات و مشکل خود را بیان کرده و توضیح دهید.

- بخصوص اگر مردم را خوب نمی شناسید ، توصیه می شود که در باره حالات و علائم خود حرف بزنید تا اینکه نام یک بیماری را بگویید.
- اگر بخواهید حالات و علائم خویش را به درستی به دیگران توضیح دهید باید نسبت به خودتان شناخت کامل داشته باشید. (خودت را بشناس).



چگونه می توانم در باره بیمای ام گفتگو کنم؟

نشانگان اصلی روان پریشی و اسکیزوفرنیا:

؟؟؟



چگونه می توانم در باره بیمای ام گفتگو کنم؟

نشانگان اصلی روان پریشی و اسکیزوفرنیا:

- توهم
- هذیان
- سایر علائم (نامشخص) نظیر افسردگی (که در سایر اختلالات روانی هم دیده می شود)



چگونه می توانم در باره بیمای ام گفتگو کنم؟

نشانه های اصلی روان پریشی و اسکیزوفرنیا:

- **توهم:** شنیدن ، دیدن ، حس کردن چیزی که وجود ندارد (مثل شنیدن صداهایی که چیزی به فرد می گوید)



چگونه می توانم در باره بیمای ام گفتگو کنم؟

نشانه های اصلی روان پریشی و اسکیزوفرنیا:

- **توهم:** شنیدن ، دیدن ، حس کردن چیزی که وجود ندارد (مثل شنیدن صداهایی که چیزی به فرد می گوید)

مثال:

حدوداً 15 درصد مردم یک جامعه بدون اینکه از نظر روانی بیمار باشند توهم را تجربه می کنند. بعنوان نمونه گاه بهنگام بیدار شدن از خواب ممکن است چیزی ببینیم یا بشنویم که وجود ندارد. یا اینکه چیزی را که در فکرمان است را بطور گذرا ببینیم. و یا تجربه سراب که آبی وجود ندارد ولی فکر می کنیم زمین خیس است.



چگونه می توانم در باره بیمای ام گفتگو کنم؟

نشانه های اصلی روان پریشی و اسکیزوفرنیا:

- **هدیان ها:** افکاری نادرست هستند (بعنوان مثال : من برگزیده شده ام تا جهان را نجات دهم یا تحت تعقیب سازمان های امنیتی هستم)



چگونه می توانم در باره بیمای ام گفتگو کنم؟

نشانه های اصلی روان پریشی و اسکیزوفرنیا:

- **هدیان ها:** افکاری نادرست هستند (بعنوان مثال : من برگزیده شده ام تا جهان را نجات دهم یا تحت تعقیب سازمان های امنیتی هستم)

مثال:

در اغلب موارد ، همه می دانند شما بطور جدی فکر می کنید که دنیا بر ضد شما بسیج شده است . و بخصوص زمانی که احساس می کنید آرامش ندارید ، دیگران در تعقیب شما هستند . و در زمان بروز و یا تشدید بیماری این احساس ها شدید تر شده و 100 درصد مطمئن می شوید که افراد خاصی در تعقیب شما هستند .

بسیاری از مردم گاه مسایل و وقایع را به خود می گیرند ولی این حالت در من برای مدت زمان طولانی ادامه می یابد و سبب می شود مشکلات عدیده پیدا کنم .



چگونه می توانم در باره بیمای ام گفتگو کنم؟

نشانه های اصلی روان پریشی و اسکیزوفرنیا:

- سایر علائم نامشخص: بعنوان مثال افسردگی ، اختلال در ارتباطات کلامی و غیرکلامی ، مشکل در توجه و تمرکز



چگونه می توانم در باره بیمای ام گفتگو کنم؟

نشانه های اصلی روان پریشی و اسکیزوفرنیا:

- سایر علائم نامشخص: بعنوان مثال افسردگی ، اختلال در ارتباطات کلامی و غیرکلامی ، مشکل در توجه و تمرکز

مثال:

همه انسان ها گاه غمگین می شوند ، و گاه نمی توانند برای غم خود کاری بکنند . در مورد من هم همینطور است ولی با این تفاوت که غمگینی من هفته ها طول می کشد و هیچ چیز نمی تواند مرا شاد کند . هیچ وقت به این شدت احساس غم نداشته ام ؛ احساس می کنم کاملاً ناامید شده و بی ارزش هستم ؛ و هیچ کاری از من بر نمی آید . ولی در زمان دیگر پرده ها از ذهنم کنار می روند ...



چگونه می توانم در باره بیمای ام گفتگو کنم؟

در خصوص بیماری های روان پریشی مطالعه کنید و اطلاعات دقیق بدست آورید. بهترین شیوه برای اصلاح نگرش های غلط مردم به بیماری های روانی این است که حقیقت و یافته های صحیح علم روانشناسی در باره بیماری روانی را به آنها بگوییم.



انتقال به زندگی روزمره

هدف های رفتاری:

- به منظور پیشگیری از پیشداوری و برچسب زدن ، باید بطور مناسب و شایسته ای در باره بیماری خود با دیگران تبادل نظر کنید.
- بیماری های روانی در جامعه شایع هستند.
- اگر احساس می کنید مایل نیستید در باره بیماری خود صحبت کنید ، نباید جزئیات بیماری خود را با دیگران در میان بگذارید.
- بسیاری از مردم به بیماری روانی مبتلا هستند . لذا مفید است که به دیگران بگویید که به ایشان اعتماد دارید و حمایت آنان در پیشگیری از عود بیماری برای شما حائز اهمیت است .
- گاهی اوقات ممکن است که دیگران باورهای نادرستی از بیماری روانی داشته باشند. توضیح دادن علایم بیماری (روان پریشی) مفید است ولی تشخیص گذاشتن روی فرد مناسب نیست.



با روان پریشی چه باید کرد؟

بسیاری از کسانی که به روان پریشی مبتلا هستند { البته نه همه آنان } با پیشداوری ها دست به گریبانند. برای پیشگیری از پیشداوری باید حالات و علایم بیماری را برای دیگران توضیح داد .

مثال: مارتین در مرحله حاد روان پریشی است و چند هفته ای را در بیمارستان بستری بوده است. با این حال به هیچ کس نگفته است که بیمار است و در نتیجه خود را بیشتر و بیشتر از دیگران دور کرده و منزوی تر شده است.

پیشینه: در گذشته مارتین تجربه ناخوشایندی از توضیح بیماری اش داشته است. بلافاصله پس از آن که به رئیس خود در باره بیماری اش گفت ، او را اخراج کردند. و در حال حاضر نگران است که اگر به دوستانش در باره بیماری اش چیزی بگوید او را دیوانه قلمداد کرده و وی را طرد خواهند کرد.

با این وجود: در خلال زمانی که در بیمارستان بستری بوده مارتین در دوره های درمانی مختلف و آموزش مهارت های فراشناختی شرکت کرد . او تصمیم گرفت که برخلاف وجود احتمال مشکلات مختلف ، علایم و بیماری خود را از دیگران پنهان نکند. گاهی برخی مردم واکنش منطقی و مناسبی به مارتین نشان می دهند . حتی یکی از دوستان مارتین گفته بود که در گذشته احساس می کرده تحت تعقیب و تهدید می.



از توجه و همکاری شما متشکریم

برای مربیان:

تکایه ۆرکشیتته کان ده ربکه. ناساندنی کاربه رنامه ی COGITO (دابه زاندنی به خۆرایی).



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/mct. 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