



Heimaverkefni og samantekt úr þætti II (Fordómar)



Af hverju erum við að þessu?

Margir þeir sem hafa fengið greiningu um geðklofa eða geðrofsröskun (en ekki allir) hafa fundið fyrir fordómum. Fyrsta skrefið í að draga úr fordómum er að átta sig á eigin neikvæðu staðalímyndum um geðrof og geðrofsraskanir og leiðréttu þær.



- **Fordómar/stimplun** eiga sér stað þegar dómar eru felldir um einhvern út frá neikvæðum staðalímyndum.
- Þegar fólk dæmir aðra, er það oftast vegna þess að þeir nota ekki rökhugsun og sannanir til að styðja mál sitt.
- Afleiðingar fordóma geta verið þær að hópur fólks er útilokað eða vanmetið.

Afleiðingar þess að dæma hóp fólks eftir staðalímyndum

- Fólk tengir stundum geðrof og geðklofa við eitthvað neikvætt vegna þess að það skilur ekki hvað þetta í raun er.
- Rangar túlkanir á fólki með geðrofsraskanir í fjölmiðlum og kvikmyndum getur ýtt undir vanþekkingu og rangar ályktanir („ef þú þekkir einn, þekkirðu alla“).

Til þess að draga úr fordómum og leiðréttu misskilningi um fólk með geðrofsraskanir þarf fyrst að taka eftir þessi hjá okkur sjálfum og öðrum, og síðan leiðréttu.

Hvað getur þú gert?

Lestu þér til og lærðu að segja rétt frá geðrofsröskunum, þar með talið upplifunum þínum.

Hvernig á ég að tjá mig um veikindi mín?



Ráðlegging: Útskýrðu einkenni þín frekar en að segja einungis frá greiningunni.

- Sérstaklega ef þú þekkir fólk ekki vel, þá er oft betra að útskýra einkenni frekar en að segja einungis hver greiningin er (t.d. geðklofi, geðrof). Greiningin er oft svo óljós og lýsir illa vandanum. Til dæmis að þá þekkja flestir tilfinninguna um að finnast einhver vera að horfa á sig, í strætó eða bara úti á götu. Ég var með svipaða tilfinningu, en hún varð bara miklu sterkari og varði frekar

lengi. Síðan þá hef ég verið að læra á einkenni mín og finn sjaldan fyrir þessu lengur.

- Til þess að geta útskýrt einkenni þín fyrir öðrum þarftu að verða sérfræðingur í þeim og dýpka skilning þinn á þeim.



Skrifaðu niður nokkrar leiðir til að útskýra einkenni þín fyrir öðrum.

Einkenni:	Útskýring
<i>Ofskynjanir</i>	
<i>Ranghugmyndir</i>	
Ójós einkenni eins og þunglyndi, hugsanatrufun eða athyglisbrestur	



Lærdómur:

Til að draga úr fordómum er mikilvægt að útskýra einkenni á upplýstan hátt fyrir öðrum.

- Geðraskanir eru algengar.
- Þér ber ekki skylda til að deila smáatriðum um einkenni þín með öðrum ef þér finnst það óþægilegt.
- Það getur verið hjálplegt að deila þinni reynslu með þeim sem þú treystir, bæði til að fá stuðning og aðstoð við að koma í veg fyrir bakslög.
- Sumir hafa ranga mynd af því hvað geðrof er og þurfa því jafnvel enn ítarlegri útskýringu á geðrofseinkennum.