

훈련모듈 1의 과제와 요소

- 귀인 & 비난과 인정받기 -

귀인 = 사건들에 대한 원인을 추론하는 것 (예. 비난과 인정받기)

왜 우리는 이것을 하는가?

연구들은 우울증이 있는 많은 사람들에게 대해 보여준다[전부는 아님!]:



- 실패와 부정적인 사건에 대한 원인을 그들 자신의 탓으로 돌리는 경향이 있다.
- 전형적으로 성공에 대해서는 그들 자신보다는 좋은 환경이나 행운으로 인한 것으로 여긴다.

이것은 결국 낮은 자존감을 이끌 수 있다!

연구들은 망상이 있는 많은 사람들이 ~하다는 것을 보여준다[전부는 아님!]:



- 부정적인 사건과 실패에 대한 원인을 다른 사람의 탓으로 돌리는 경향이 있다.
- 간혹 모든 사건들은 그들 자신의 통제 밖이라고 생각하는 경향이 있다.

특히 첫번째 귀인 유형은 대인관계 문제를 일으킬 수 있다!

잘못된 귀인에 대한 사례:



클라라는 종종 넘어진다.

독특한 믿음: 그녀의 삼촌은 그녀의 머리에 있는 전극을 통해 심장박동으로 신호를 보내는 것을 원인으로 본다.

실제로 일어난 사건은!: 그녀는 심각한 신경학적 질환을 진단받았다(다발성 경화증).

우리는 종종 똑 같은 사건이 매우 다양한 원인을 가질 수 있음을 간과한다.

예:

친한 친구가 당신의 말을 들어주지 않는다.

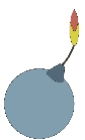
이 상황의 원인을 무엇으로 볼 것인가?

...자기 자신	<ul style="list-style-type: none"> ■ 나는 지루한 사람이다. ■ 내가 중얼중얼 말하고 있다.
...다른 사람	<ul style="list-style-type: none"> ■ 그녀는 무례하다. ■ 그녀는 어떤 문제를 갖고 있을지도 모른다.
...상황이나 우연의 일치	<ul style="list-style-type: none"> ■ 라디오가 켜져 있다. ■ 친구는 그의 전화기 벨소리에 주의를 빼앗기고 있다.

앞서 기술했듯이, 사건들은 매우 다양한 숨어있는 원인들을 가질 수 있다. 더욱이, 대부분의 경우에 몇 가지 요소들이 어떤 상황에 복합적으로 작용한다. 그럼에도 불구하고, 많은 사람들은 오직 한가지 측면만을 중요하게 여기는 쪽을 선택한다(예. 자기 자신이나 상대방 대신에 다른 사람들을 비난함).

우울-귀인 유형:

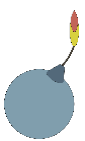
- 한 사람이 부정적인 사건들에 대해 오직 혼자 책임져야 한다고 느낀다(예. 시험 낙제="나는 바보스럽다").
- 동시에, 긍정적인 사건들은 행운/우연, 다른 사람의 공적의 탓으로 돌리거나 어떤 이는 사건의 긍정적인 속성 자체를 의심한다("누구나 그것을 할 것이다").



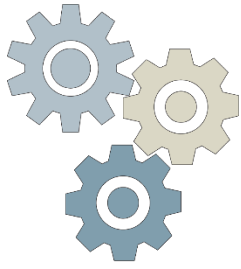
손실: 낮은 자기확신, 그리고 극단적인 경우에, 이것은 사건에 대한 비현실적인 평가와 같다.

망상-귀인 유형:

다른 사람에게 부정적 사건의 책임을 지운다(예. 시험 낙제="시험관이 정당하지 않았다".; 직업을 갖지 못한 경우="그들은 처음부터 나를 싫어했다."). 동시에, 긍정적인 사건은 대체로 자기 자신의 공으로 돌린다("나는 최고야.").



손실: 자기확신은 올라가지만, 그것이 지나칠 때에는 사건에 대한 비현실적인 평가와 같다. 더욱이, 이러한 세계상은 다른 사람들을 괴롭히고("희생양") 갈등을 일으킨다.



훈련모듈 2 & 7의 과제와 요소

- 속단 I & II -

왜 우리는 이것을 하는가?



연구들에서 정신증이 있는 많은 사람들은 [전부는 아님!] 정보가 거의 없는 상태에서 결정을 하는 것으로 나타난다.

이러한 의사결정 유형은 쉽게 실수를 유발할 수 있다. 그러므로, 모든 가능한 정보를 고려하는 보다 신중한 의사결정 유형이 취해져야 한다.

정신증이 있는 많은 사람들은 [전부는 아님!] 현실에 대한 변화된 지각을 가질 수 있다. 대부분의 다른 사람들은 무시하는 해석들이 고려된다.

속단에 대한 사례:



사회 고위층 사건 동안? (During a high class social event), 칼은 독일의 다음 왕이 될 것이라고 주장한다

배경: 칼은 깜짝 달걀에서 왕관을 쓴 왕의 모습을 보았다.

그러나!: 독일에서는 이미 오래 전에 왕족, 즉 군주제는

폐지되었다; 그러나 무엇보다도: 깜짝 달걀의 내용은 결정적인 근거로 고려될 수 없다.

우리는 우리의 환경에서 매우 복잡한 정보를 기초로 판단을 내린다. 종종, 우리는 100% 증거 없이 어떠한 결론을 내리고 한다.

이유/이득: 시간 절약, 안전감을 주고, 다른 사람들에게 결연하고 유능해 보일 수 있다("나쁜 결정이 결정하지 않는 것보다 낫다.")



손해: 부정확하고 위험한 결정의 위험

다음 둘 사이에서 행복한 수단을 찾아야 한다: 성급한 의사결정 (위험: 빈약한, 부정확하거나 위험한 결정). 지나치게 정확하게 하는 것 (손해: 시간 낭비)

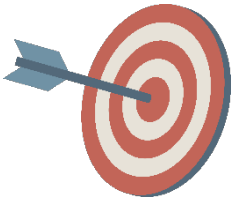
100% 증거는 없음 - 그러나 의심할 여지가 거의 없는



- 하늘에서 작은 날개짓 하는 물체: 새!
- 연기가 창문 밖으로 나오고 있다. 불? 아마도, 말할 것이다: “불 없이 연기가 날 수 없다”

그러나U:

- 한 남자가 중얼거리고 있다. 그는 술을 마셨을까?
 - 그를 주의 깊게 살펴보라: 그가 바에서 나오고 있거나 알코올 냄새가 나는가? 그 남자는 뇌졸중 후 언어관련 질환으로 고통 받고 있거나 언어장애를 갖고 있을지 모른다.
- ⇒성급한 결론은 내리지 않아야 한다. (예. 거북함을 보이는 것)

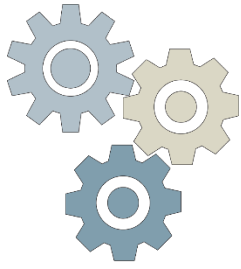


학습 목표:

- 판단이 중요하고 중대할 때, 성급한 결론은 피하고 모든 관련된 정보를 고려하는 것이 더 좋다(“아쉬운 것보다 안전한 게 더 낫다”).
- 그러므로 가능한 많은 정보를 찾고 다른 사람과 의견을 교환하라, 특히 중대한 결정인 경우라면 더욱 그렇다(예. 당신의 이웃이 당신을 쫓고 있다고 느낌 -> 가정한 적을 곧바로 공격하지 마라!).
- 덜 중요한 사건들에 대해서, 우리는 보다 빨리 결론 내릴 수 있다(예. 요거트 브랜드나 케익의 종류를 고르는 것, 복권 번호를 뽑는 것).

실수하는 것이 인간이다 - 당신이 잘못하고 있는 가능성에 대비하라:

의심은 불쾌한 감정이 될 수 있으나 우리의 심각한 실수를 방지하는데 자주 도움이 된다. 인생은 자주 복잡하다. 즉시 모든 정보를 취하는 것은 어려울 수 있다. 그러나, 우리가 반대하거나 속단하지 않는 것이 매우 중요하다. 특히 복잡한 상황에서 정보는 쉽게 간과될 수 있고, 그것은 처음 내린 판단에 대해 너무 확신을 갖는 것은 도움이 되지 않는다. 더 많은 정보를 볼 시간을 갖고, 당신이 믿는 사람들의 의견을 물어라. 다른 측면(장단점이 무엇인지?)으로부터 문제를 보려고 노력하라. 의심이라는 불쾌한 감정이



훈련모듈 3 의 과제와 요소

- 신념 바꾸기 -

왜 우리는 이것을 하는가?



연구들에 의하면, 정신증이 있는 많은 사람들은 [전부는 아님!] 그들의 의견이나 믿음을 계속해서 고수하려고 하는데, 이 믿음에 이의를 제기할 만한 정보에 직면했을 때조차 그렇다고 한다
이것은 대인관계 문제를 일으킬 수 있고 환경에 대한 건강하고 현실적인 관점을 방해할지도 모른다

고칠 수 없음에 대한 사례:

라티샤는 동료의 타이어를 베었다! 배경: 라티샤는 초조함을 느낀다.

그러나!: 비록 어떤 동료들은 라티샤에 대해 실제로 부정직하다고 말해왔지만, 그녀는 그들을 한 무리로 생각했고 그녀에 관한 음모설에 관여하는 것으로 확고히 여겼다. 그녀는 어떤 동료들이 그녀에 대해 공정하게 행동해왔다는 것을 못보고 지나쳤다.

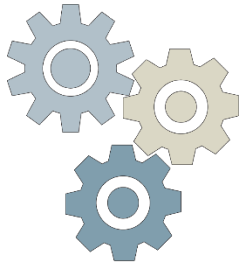
인간은 첫인상에 메달리는 경향성이 있다(예. 편견, "첫인상=가장 정확한 인상" 태도).

이유:

- 게으름
- "확신 편견" (->오직 당신의 이론에 맞는 증거를 찾는 것)
- 부주의함, 복잡한 세상에서 적응을 돕는 것
- 자신감

문제:

- 잘못된 판단(예. 인종적 편견)이 유지된다.
- 잘못된 과잉 일반화가 일어날 수 있다("한가지를 보고 -> 전부를 보았다고 여기는 것")
- 누군가는 응당한 대가를 받을 만한 두 번째 기회를 얻지 못한다.



훈련모듈 4 & 6 의 과제와 요소

- 공감하기...I 과 II -

왜 우리는 이것을 하는가?

많은 연구들이 정신질환을 앓고 있는 사람들(특히 정신증)이 아래와 같은 문제를 가지고 있다고 보고하고 있다. (모든 사람들이 그런 것은 아니다!):

- 타인의 얼굴표정을 보고 감정을 파악하고 평가하는데 어려움이 있음(예를 들면 슬픔, 행복)
- 다른 사람들의 현재 행동을 보고 그 행동의 동기나 미래의 행위를 추론해내는데 어려움이 있음

사회적인 오해의 사례

폴이 창문을 열자, 그의 이웃이 창문 커튼을 닫는다.

평가: 커튼을 닫는 행동은 그의 이웃이 그를 음해할 음모를 꾸미고 있고 그를 집밖으로 나오게 하려는 결정적인 증거이다.

그러나! : 이러한 행동은 단순한 우연의 일치이거나 이웃 사람이 옷을 입고 있지 않아서 그 모습을 보이기 싫기 때문에 그럴 수 있음

정신증을 앓고 있는 동안 타인의 정서를 인지하는데 어려움이 있을 때 이러한 사회적 오해가 심해진다:

불안과 공황의 느낌은 타인이나 상황에 대한 객관적인 평가를 방해한다:

- 친구가 해주는 격려의 말이 믿어지지 않음
- 의사의 공감해주는 미소가 얼굴을 찌푸리는 것으로 지각됨
- 버스에 타고 있는 다른 승객의 신경질적인 얼굴을 경고(임박한 공격)로 오해함

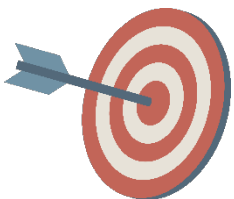
때때로 우리는 타인의 “신체적인 표현(몸짓언어)”을 과대해석하기도 하며(즉, 코를 긁는 것을 거짓말하는 것으로, 팔짱을 끼는 것을 거만한 태도로 해석), 타인의 생각이나 의도에 대해 성급하게 결론을 내리는 경향이 있다. 흔히 좀 더 타당한 판단을 내리기 위해서는 다른 사람에 대해 더 잘 알아야 할 필요가 있다. 신체적인 표현과 상황에 대한 첫인상은 중요한 정보를 제공하기는 하지만, 완전하게 이해하기 위해서는 더 많은 정보를 모아야 한다.

다른 사람의 행동을 해석하는데 도움을 줄 수 있는 것은 무엇인가?



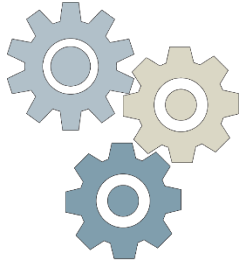
예: 어떤 사람이 팔짱을 끼고 있다.
왜? 거만해서, 불안해서, 추워서 그럴 수 있다?

- 그 사람에 대한 이전의 지식: 그 사람은 거만하거나 부끄러워하는 경향이 있는가?
- 환경/상황: 사람들이 겨울에 팔짱을 끼는 것은, 그/그녀는 아마도 춥기 때문일 것이다!
- 자기-관찰: 나는 어떤 경우에 팔짱을 끼는가? (주의! 자신의 경우를 바로 즉각적으로 타인에게 적용하여 추론하지는 말 것)
- 얼굴표정: 그 사람은 화가 나 보이나 또는 친절해 보이나? 등



학습 목표:

- 그 사람에 대해 잘 알거나 그 사람을 가까이에서 관찰해온 경우에 한해 확실한 결론을 내릴 수 있다.
- 얼굴표정과 몸짓은 그 사람의 느낌을 판단하는 중요한 실마리는 되지만 때때로 오해로 이끌기도 한다.
- 복잡한 상황을 평가할 때, 모든 가능한 정보를 고려해보는 것이 중요하다.
- 더 많은 정보를 고려할수록, 더 정확한 판단을 내릴 수 있다.



훈련모듈 5의 과제와 요소 - 기억 -

왜 우리는 이것을 하는가?

- 여러 연구에서 정신증을 가진 많은 환자들이 그렇지 않은 사람들보다 잘못된 기억에 더 자신있어 한다고 보고하였다. (모든 환자들이 그런 것은 아니다!)
- 이와 동시에 옳은 기억에 대한 확신은 정신증이 있을 때 감소된다. (즉, 정말 일어났던 일들에 대한 기억은 감소된다.)
- 이는 잘못된 기억과 옳은 기억을 구분해내는데 장애를 일으킬 수 있으며 환경에 대한 건강하고 현실적인 판단을 방해할 수 있다.

잘못된 기억에 대한 사례:

허버트는 CIA에 납치당했었다고 기억한다.

배경: 허버트는 병이 재발되어 정신과 병원에 입원했다. ; 그는 입원으로 인한 두려움과 혼란으로 응급구조사들을 비밀 요원으로 잘못 기억하는 것이다

정보를 기억하는 능력에는 한계가 있다.

예: 30분전에 들었던 이야기의 약 40%정도는 실제로 상세하게 기억해내기 어렵다.

- 장점: 우리의 두뇌가 쓸모없는 정보로 인해 과도한 부담을 지지 않아도 된다. 대부분, 관련없는 정보는 기억에서 지워진다... 그러나
- 단점: ... 많은 중요한 정보 또한 사라진다. (약속, 공휴일에 대한 기억, 학교에서 습득된 지식...)

무엇이 정보를 기억속에 저장하는 것을 방해하는가?



- 공부하는 동안의 주의분산(-> 라디오, 방안의 다른 사람, 불쾌한 분위기)
- 스트레스와 압박
- 과도한 알콜 섭취!
- 공부 후의 주의를 분산시키는 활동(예, TV 시청)

어떻게 하면 더 잘 기억할 수 있을까?

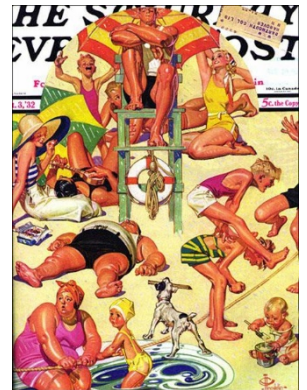


- W반복과 실행; 완전하게 이해하기
- 연상법: 예를 생각하거나 쉽게 암기할 수 있는 방법을 사용하기(예, 태종태세문단세...)
- 정보를 기존에 알고 있던 지식과 결합하기
- 너무 오래 공부하지 않기
- 술은 마시지 않거나 조금만 마시기
- 학습 후 잠자리에 들기(더 이상 주의분산 금지)
- 학습하는 동안 많은 감각들을 사용하기(예. 듣기, 보기, 쓰기)

주의: 잘못된 기억들이 우리의 기억들을 침해할 수 있다!!!

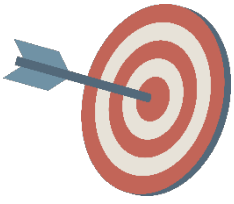
예: 많은 사람들은(거의 60-80%) 이 그림에서 공이나 타월이 있었다고 기억한다. 사실은 공이나 타월은 없다.

우리의 기억이 우리에게 장난치는 것이다!



우리가 기억하는 모든 것이 실제로 일어난 것은 아니다!

- 휴일의 전형적인 해변가 풍경의 예처럼 우리의 뇌는 빠진 정보대신 이전에 일어났던 관련사건으로 이 정보를 대신해서 메꾼다. 비치볼이나 타월처럼 어떤 대상들은 "논리"에 의해 덧붙여진다. (해변이라면 당연히 비치볼이나 타월이 있으니까)
- 진짜 기억은 잘못된 기억과 생생함의 정도에서 구분될 수 있다.
- 생생함: 잘못된 기억은 좀 더 흐릿하고 덜 자세하다.



학습 목표:

- 우리의 기억은 우리에게 장난을 칠 수 있다!
- 특히 싸움, 목격, 증언 등 중요한 사건에 대해서는 명심하자: 만약 당신이 그 사건에 대해 생생하고 자세하게 기억할 수 없다면:
- 당신의 기억이 옳다고 너무 확신하지 말라.
- 예를 들면 목격자와 같은 부가적인 정보가 있는지 찾아본다.

예:

당신이 누군가와 싸웠고 그/그녀가 당신에게 모욕을 주었다고 희미하게 기억한다면 당신의 기억이 당신을 속일 수도 있고, 왜곡되었을 수도 있다는 것을 고려하라. 또한, 그 당시에 함께 했던 사람들에게 물어보라.

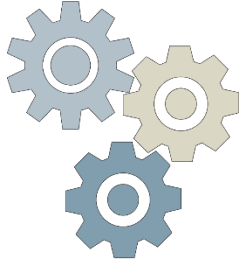
언제 당신의 기억이 장난을 쳤는가?

사례 1

나는 XY 와 논쟁중에 그가 나를 "바보"라고 불렀다는 사실을 기억한다. 그러나 함께 있었던 다른 사람들은 모두 그런 적이 없다고 한다. 그래서 나는 내가 너무 화가나서 모욕을 받았다고 생각하는지도 모르겠다.

사례 2

나는 3 살 때 에펠탑에 서 있었다고 기억한다. 그러나 내가 너무 어려서 기억을 못할 수도 있고 우리 부모님들이 이 이야기를 너무 여러번 해서 내 스스로 기억하는 것이라고 잘못 생각하는지도 모르겠다.



훈련모듈 8 의 과제와 요소

- 자존감 & 기분 -

왜 우리는 이것을 하는가?

정신건강의 문제를 가진 많은 사람들은 우울증을 촉진시킬 수 있는 사고의 왜곡을 보인다.

이러한 사고의 왜곡은 강력하고 지속적인 훈련을 통해 변화될 수 있다.

우울사고와 낮은 자존감에 대한 유전적 성향의 증거가 있다. 더욱이, 비판적이고 무관심한 부모와 외상적인 생활사건은 부정적인 자신의 이미지(상)를 촉진시킬 수 있다.



그러나: 우울증은 바꿀 수 없는 운명은 아니다.

우울한 생각의 구조는 변화될 수 있다. 예. 정신치료와 이른바 인지적 재구조화를 통해서.

그러나, 만약 인지적 재구조화가 규칙적으로 오랜 기간동안 수행되지 않는다면, 부정적인 자기상과 부정적인 생각의 영구적인 변화는 일어나지 않을 것이다. 다음에서 당신은 과제를 위한 몇 가지 연습을 하도록 요청을 받을 것이다. 이러한 연습은 단지 초기의 개시/추진일 뿐이며 지속적으로 실습해야 한다.

과장된 일반화

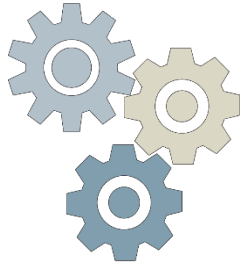
[당신 자신의 예시를 찾아보세요]

예시	우울한 평가	도움이 되는 평가
나는 모든 사람이 알고 있는 외국말을 한 번도 안적이 없다.	나는 정말 바보다.	나는 다른 말들을 안다; 나머지 말들은 주제와 좀더 친숙하다, 왜냐하면 그것들은 지속적으로 주제를 다루어 왔기 때문이다.

우울한 기분/낮은 자존감을 감소시키기 위한 비결 (오직 규칙적인 토대에 의해 행해질 때만 도와주세요)



- 매일밤, 몇 가지(대략 5)를 기록하세요, 그것들은 어느날의 긍정적인 일들입니다.
- 거울앞에서 당신 스스로에게 말하세요: “나는 나를 좋아해” 또는 “나는 당신을 좋아해요”! [강조: 처음에는, 당신이 이런 행동을 할 때 약간 바보처럼 느껴질 수 있습니다.!]
- 칭찬을 받아들이고 힘든 시기에 이것들을 자원으로 이용하기 위해 기록해 놓으세요.
- 상황을 기억하려고 하세요, 당신이 정말로 좋다고 느껴지는, 당신의 모든 감각을 가지고 이것들을 기억하려고 하세요(시각, 느낌, 냄새...), 아마도 사진앨범이 도움이 될 지도 모릅니다.
- 당신이 정말 즐기는 것을 하세요 - 이상적으로 다른 사람들과(예. 영화, 카페가기). 연습 (적어도, 20 분) - 그러나 맹연습은 아님 - 가능하다면 정력적인 운동, 예를 들어, 장거리 걷기나 조깅하기.
- 당신이 좋아하는 음악을 듣도록 하세요.



훈련모듈 9 의 과제와 요소

- 자존감 -

왜 우리는 이것을 하고 있는가?

정신질환을 갖고 있는 많은 사람들이 낮은 자존감으로 고통받고 있다.

자존감: 그것이 무엇인가?



자존감은 우리 자신에게 부여하는 가치이다. 그것은 자신에 대한 주관적 인식이며 반드시 타인이 우리를 인식하게 하는 방법과 상관있는 것은 아니다. 낮은 자존감은 자기의심, 불안, 우울한 증상과 외로움과 같은 정신적 문제를 야기한다.

자존감의 원천

- 자존감은 지속적이지 않고 우리 삶의 다양한 영역과 다른 형태 안에서 발생할 수 있다.
- 우리의 약점에 오로지 관심을 두기보다는 우리의 능력과 강점을 고려하는 것이 중요하다.

낮은 자존감을 가진 사람들...



- 그들의(명확한) 약점에 관심을 두는 경향
- 부정적인 자기판단(예., "나는 무가치하다")을 일반화하는 경향
- 전체적인 것과 행동(예., "만약 내가 한가지 일에서 실패한다면, 내가 실패자라는 의미가 된다)을 구별하지 못함

높은 자존감을 갖는 사람들...

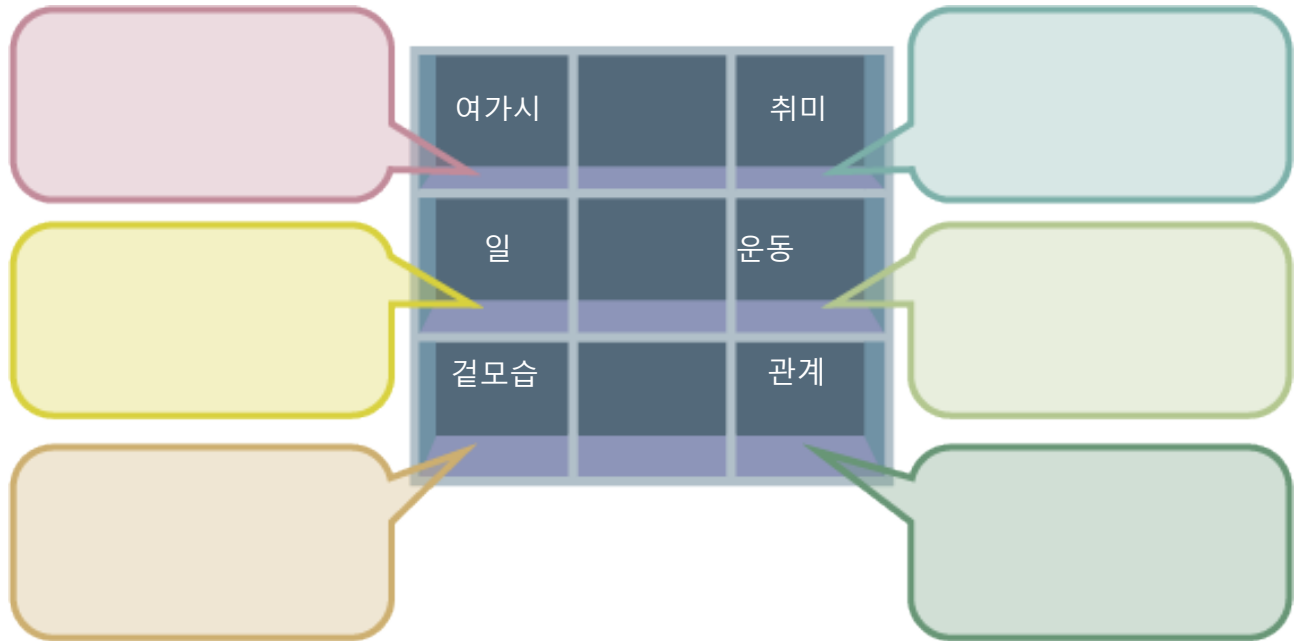
표면상으로 관찰가능한 것:



- 목소리: 명확, 잘 연결된, 적절한 크기
- 표정/제스처: 눈맞춤, 자신있는 걸모습
- 자세: 곧음

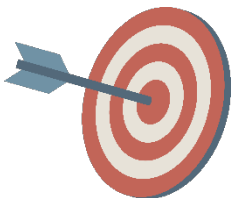
2. 다른 영역의 박스가 있는 선반을 가지고 당신 인생을 상상해보세요.

- 시간을 무시한 상자들이 있습니다. 당신 인생의 다른 영역에서 강점이 되는 예를 상자안에 채워보세요



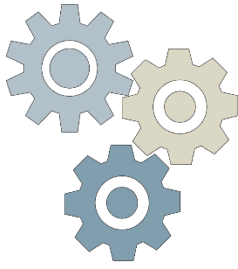
자존감을 증가시키기 위한 조언

- 타인에게 자신의 바람을 표현하기.
- 크고 명확하게 말하려고 노력하기.
- 눈맞춤하기. 만약 이러한 도전을 한다면, 당신은 당신이 아는 사람들과 시작할 수 있고 나아가 타인들과 할 수 있다.
- 바르게 서기: 바르게 서는 것은 자존감과 당신 주변사람들에게 영향을 준다는 것을 기억할 것



학습 목표:

- 자존감은 자신에게 부여하는 가치이다...
- 당신 삶의 다른 영역에서 강점을 발견하게 되고 논의된 전략을 사용하여 자존감을 북돋우기 위해 노력하게 된다.
- 친구들에게 묻거나 기쁨 일기(긍정적인 시사문제를 적는)를 통해 숨겨진 강점을 찾음



훈련모듈 10 의 과제와 요소

- 편견(낙인)다루기 -

왜 우리는 이것을 하고 있는가?

조현병이나 정신증[모두는 아닌!]으로 진단받은 많은 사람들은 차별을 인식하거나 경험할 수 있다. 편견을 예방하기 위해, 다른 선택적인 사람들에게 질병과 증상에 대해 설명하는 것이 도움이 될 수 있다.

- 낙인찍기는 사람들이나 집단이 부정적 태도와 연관될 때 발생한다.
- 낙인은 중요한 현실검증이 되지 않을 때 발생한다.
- 낙인은 개인의 평가절하와 차별을 초래한다.

낙인찍기의 결과

- 정신증과 조현병이라는 용어는 부정확한 타인에 대한 믿음이 연관될 수 있다.
- 매체에서의 편향된 설명/묘사는 일반적인(틀린/부정확한)가정을 유발한다.("당신은 한가지를 알면, 모두를 안다").

편견을 줄이기 위해, 조현병이나 정신증에 대한 일반적인 고정관념은 규명되어야 하고 교정/다뤄져야 한다.

무엇을 하는가?

당신의 질병경험에 대해 정확하게 읽고 대화하십시오

나의 질병에 대해 어떻게 대화할 것인가?

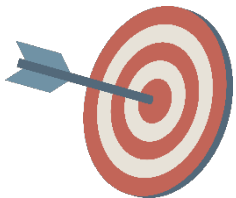
추천: 진단보다는 증상에 대해 설명하기



- 특히, 당신이 사람들을 잘 안다면, 모호한 명칭(조현병, 정신증)을 말하기 보다 당신의 증상을 설명하는 것이 더 추천할 만하다. 예를 들어, “대부분의 사람들은 지하철이나 거리에서 주시당하는 느낌을 안다. 나는 더 심한 기분을 가져본적이 있고 꽤 오랫동안 지속되었다. 그러는 동안에, 나는 무엇인가를 하면서, 그 느낌은 매우 드물게 되었다.”
- 타인에게 당신의 병을 설명할 수 있으려면, 당신 자신에 대해 전문가가 될 필요가 있다!

당신의 주증상을 소통하기 위한 가장 최선의 방법에 대한 몇 가지 제안을 생각해 보시오.

증상:	의사소통:
환청	
망상	
우울과 같은 비특이적 증상, 언어장애와 주의력 결손	



학습 목표:

편견과 낙인을 예방하기 위해, 타인과 당신의 질병을 적절하게 의사소통 하는 것이 중요하다...

- 정신장애는 흔하다.
- 만약 당신의 의학적 상태에 대해 말하는 것이 편하지 않다면 그것을 상세하게 공유할 의무는 없다.
- 일반적인 지지와 재발방지를 보장하기 위해, 당신의 진단에 대한 확신을 사람들에게 말하는 것은 중요하고 도움이 될 수 있다.
- 때때로, 타인은 질병에 대한 부정확한 믿음을 갖기도 한다. 당신의 증상(정신증)에 대해 설명하는 것이 잘못 오해되는 진단을 공유하는 것보다 아마도 더 도움이 될 수 있다.