



Metakognitivni Trening (MKT)

# MKT 10 II – Suočavanje sa predrasudama (Stigma)

© Moritz, Woodward & Deljković (11|22)

[www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct)

The use of the pictures in this module has been kindly permitted by artists and copyright holders, respectively. For details (artist, title), please refer to the end of this presentation.





# Šta je zajedničko za ove ljude?

- Wayne Gretzky (rođen januara 26, 1961)
- Michael Jordan (rođen februara 17, 1963)
- Tiger Woods (rođen decembra 30, 1975)
- Mike Tyson (rođen juna 30, 1966)

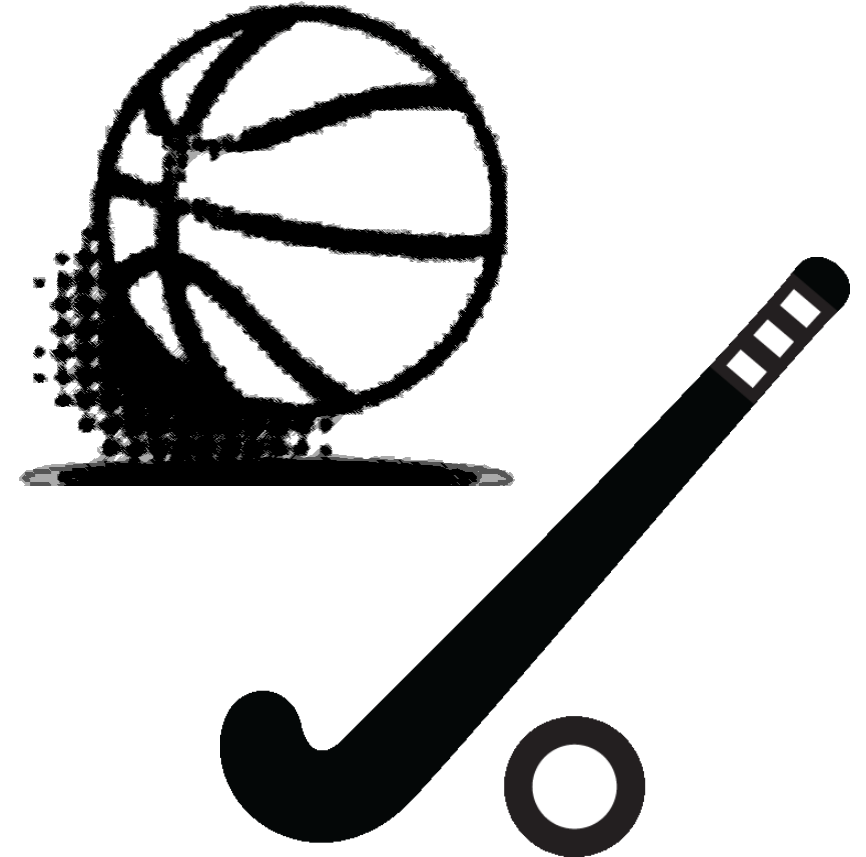
???



## Šta je zajedničko za ove ljude?

- Wayne Gretzky (rođen januara 26, 1961)
- Michael Jordan (rođen februara 17, 1963)
- Tiger Woods (rođen decembra 30, 1975)
- Mike Tyson (rođen juna 30, 1966)

Muškarci, Amerikanci, poznati sportisti, živi...





# Šta je zajedničko za ove ljude?

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

???



# Šta je zajedničko za ove ljude?

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

Muškarci, umrli, i iznad svega...



# Šta je zajedničko za ove ljude?

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

Muškarci, umrli, i iznad svega...

Poznati pisci!





# Šta je zajedničko za ove ljude?

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

Muškarci, umrli, i iznad svega...

Poznati pisci!

Još nešto?





# Šta je zajedničko za ove ljude?

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

Muškarci, umrli, i iznad svega...

Poznati pisci!

Još nešto?

Svi ovi pisci su bili dijagnostifikovani sa mentalnim poremećajima, dva od njih su imala simptome psihoze.







## Poznat = Idealan?

<p>Fyodor Dostoyevsky (1821-1881)</p>	<p>Fyodor Dostoyevsky je jedan od najznačajnijih Ruskih pisaca i smatra se jednim od najboljih psihologa u svjetskoj literaturi. Dostoyevsky je patio od epilepsije i bio je jedan period zavistan od kockanja. Do kraja života Dostoyevsky je bio cijenjen za svoja djela i bio je finansijski siguran.</p>
<p>Ernest Hemingway (1899-1961)</p>	<p>Hemingway se smatra jednim od najuspješnijih Američkih pisaca 20-og vijeka. 1954 je bio nagrađen Nobelovom nagradom za Literaturu. Tokom života je patio od depresije i zloupotrebe alkohola. Takođe, sumnjalo se da ima bipolarni poremećaj.</p>
<p>Friedrich Hölderlin (1770-1843)</p>	<p>Hölderlin je autor slike “Genij i ludilo”. Bio je jedan od najznačajnijih Njemačkih pjesnika Romantizma kao Goethe i Schiller. Danas bi Hölderlin najvjerovatnije bio dijagnostifikovan sa dg. shizofrenije/psihoze.</p>
<p>Charles Dickens (1812-1870)</p>	<p>Dickens je jedan od najčitanijih Engleskih pisaca. Najpoznatija djela su mu “Oliver Twist” i “Božićna priča”. Imao je epizode manije i depresije, danas bi najvjerovatnije bio dijagnostifikovan sa bipolarnim poremećajem.</p>



Koje od ovih slika su naslikale osobe sa simptomima psihoze?





Koje od ovih slika imaju najveću vrijednost na aukcijama?





## Koje od ovih slika imaju najveću vrijednost na aukcijama?



gotovo €100 miliona



€25 miliona



€0



otprilike €10.000



# Edvard Munch

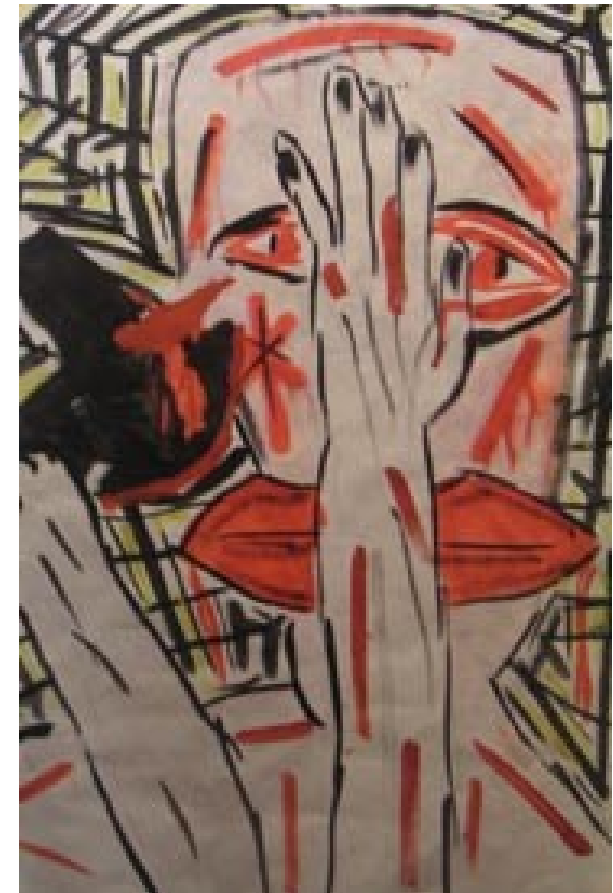
- Nepoznati kupac je bio spreman platiti oko € 100 miliona za sliku “Krik”. Ovo je čini jednom od najskupljih slika na svijetu.
- Slikar Edvard Munch je vjerovatno imao bipolarni poremećaj:
  - Imao je manične, paranoične i depresivne simptome
  - Zbog svojih simptoma Munch je bio hospitalizovan u psihijatrijskom odjeljenju preko 8 mjeseci





# Steffen Moritz

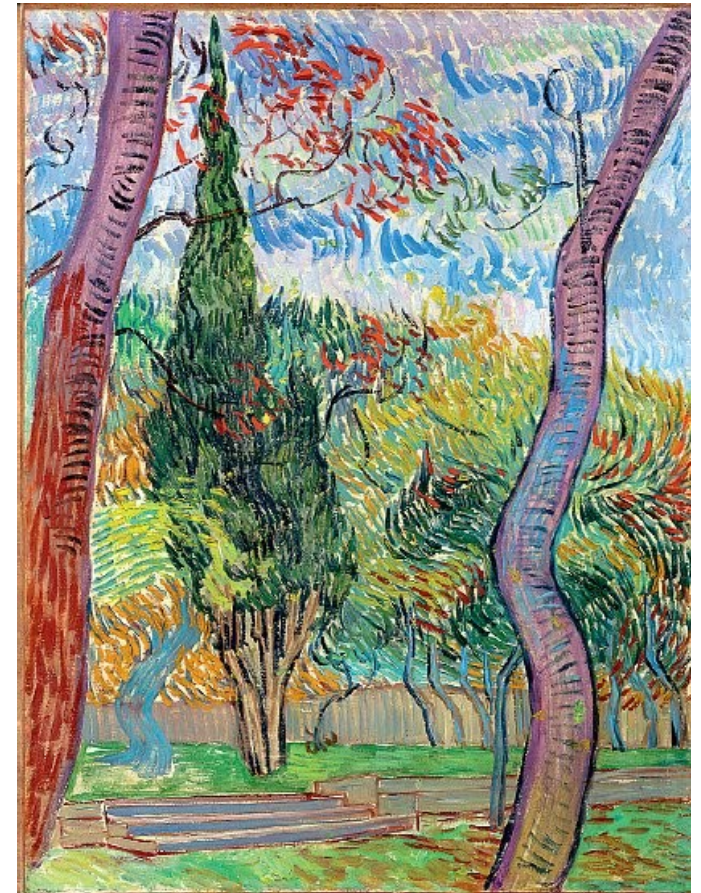
- Slika ima sam emocionalnu vrijednost za slikara.
- Naslikao ju je Profesor Dr. Steffen Moritz kad je imao 16 godina:
  - On je psiholog i vođa istraživačkog odjeljenja “Klinička Neuropsihologija” na Odjeljenju Psihijatrije Univerzitetske Bolnice Hamburg Eppendorf
  - Steffen Moritz nije nikad bio liječen psihijatrijski





# Vincent van Gogh

- Slika “Park Saint-Paul Bolnice” vrijedi oko €25 miliona.
- Van Gogh je naslikao ovo djelo 1889 tokom hospitalizacije u Saint-Paul Psihijatrijskoj Bolnici u Francuskoj:
  - Van Gogh je imao teške promjene raspoloženja, sklonost samopovređivanju, napetost, paranoične misli i halucinacije
  - Iz današnje perspektive on bi vjerovatno bio dijagnostifikovan sa psihozom ili bipolarnim premećajem





# Ringo Starr (bubnjar, Beatles)

- Ringo Starr, koji je postao slavan kao poznati bubnjar (Beatles) je takođe počeo da slika od 2005:
- Slika “Šuma” je završena 2013
- Njegova djela se prodaju za hiljade dolara
- Koliko znamo Ringo Starr nikad nije liječen psihijatrijski







## Prvi zaključak

- To što imaš mentalni poremećaj ne znači da si nesposoban da uradiš značajne i vrijedne stvari.
- Čak i zdravi ljudi mogu uraditi djela koja se smatraju na neki način “ludim” slikama.
- Mentalni poremećaj može inspirisati ali i inhibisati kreativnost.
- Genije kao što je Van Gogh, čija kreativnost nije prepoznata za vrijeme njegovog života je moguće patio od mentalnog poremećaja.
- Neki umjetnici koji su patili od mentalnih poremećaja mogu i dalje živjeti kroz svoja djela (kao Edvard Munch).



## Prvi zaključak

- Nije oguće reći na osnovu slike da li je slikar imao mentalni poremećaj.
- Isto važi i za izgled: Ne možeš zaključiti da li je neko mentalno zdrav samo na osnovu izgleda.



# Prvi zaključak

- Nije oguće reći na osnovu slike da li je slikar imao mentalni poremećaj.
- Isto važi i za izgled: Ne možeš zaključiti da li je neko mentalno zdrav samo na osnovu izgleda.
- Nešto za razišljanje:  
Mnoga umjetnička djela su uradili umjetnici koji su imali mentalni poremećaj. **Da li ovo smanjuje vrijednost njihovog djela?**



# Prvi zaključak

- Nije oguće reći na osnovu slike da li je slikar imao mentalni poremećaj.
- Isto važi i za izgled: Ne možeš zaključiti da li je neko mentalno zdrav samo na osnovu izgleda.
- Nešto za razišljanje:  
Mnoga umjetnička djela su uradili umjetnici koji su imali mentalni poremećaj. **Da li ovo smanjuje vrijednost njihovog djela?**

**Nikako!**



# Da li je “normalno” imati mentalne probleme?

Koliko ljudi ima mentalne poremećaje?

Šta misliš?



# Da li je “normalno” imati mentalne probleme?

## Koliko ljudi ima mentalne poremećaje (Njemačka)

Proporcija ljudi koji su prošle godine imali mentalni poremećaj	27.7%
Poremećaji napetosti (najčešći mentalni poremećaji, npr. Socijalna fobija)	15.3%
Afektivni poremećaji (npr. Depresija)	9.3%
Psihoza (sve forme psihoze, npr. schizofrenija)	2.6%
Procenat subgrupa koje su bile dijagnostifikovane sa više mentalnih poremećaja u ovom periodu	44%

Ako uzmeš u obzir ljude koji pate od individualnih simptoma mentalnih poremećaja bez potpune kliničke slike, broj je znatno veći.



# Da li je “normalno” imati mentalne probleme?

Koliko ljudi u Kanadi ima mentalni poremećaj?

Proporcija ljudi koji su imali mentalni poremećaj tokom prošle godine	20%
Depresija (najčešći mentalni poremećaj)	8%
Schizofrenija / psihoza	1-2%

Ako uzmeš u obzir ljude koji pate od individualnih simptoma mentalnih poremećaja bez potpune kliničke slike, broj je znatno veći.



# Neobična uvjerenja nisu rijetka...

## Učestalost psihotičnih iskustava u populaciji

- Simptomi psihoze (npr. paranoja) su dugo posmatrani rijetkim iskustvom i bili su prepoznati kao znak ozbiljnog mentalnog poremećaja.
- Znamo da su (nenaglašena) iskustva koja sličje psihotičnim široko prisutna. Za razliku od dijagnoze psihoze ova iskustva ne dovode do poteškoća u svakodnevnom životu.





# Neobična uvjerenja nisu rijetka...

## Učestalost psihotičnih iskustava u populaciji

Šta misliš? Koliko su često navedeni simptomi/iskustva u opštoj populaciji?

Izjave koje su bile ponuđene opštoj populaciji	Potvrđen odgovor
Da li si ikad mislio da ljudi mogu komunicirati telepatski?	???
Da li si ikad imao osjećaj da ljudi mogu da ti čitaju misli?	???
Osjećaj da su stvari nerealne oko tebe i da je sve dio eksperimenta?	???
Da li si imao/imala osjećaj da su stvari napisane u časopisima ili na TV-u napisane lično za tebe?	???
Jesi li imao/imala osjećaj da te proganjaju u bilo kom obilku?	???
Da li ponekad čuješ glasove kad nema nikoga u blizini?	???



# Neobična uvjerenja nisu rijetka...

## Učestalost psihotičnih iskustava u populaciji

Šta misliš? Koliko su često navedeni simptomi/iskustva u opštoj populaciji?

Izjave koje su bile ponuđene opštoj populaciji	Potvrđen odgovor
Da li si ikad mislio da ljudi mogu komunicirati telepatski?	61%
Da li si ikad imao osjećaj da ljudi mogu da ti čitaju misli?	???
Osjećaj da su stvari nerealne oko tebe i da je sve dio eksperimenta?	???
Da li si imao/imala osjećaj da su stvari napisane u časopisima ili na TV-u napisane lično za tebe?	???
Jesi li imao/imala osjećaj da te proganjaju u bilo kom obilku?	???
Da li ponekad čuješ glasove kad nema nikoga u blizini?	???



# Neobična uvjerenja nisu rijetka...

## Učestalost psihotičnih iskustava u populaciji

Šta misliš? Koliko su često navedeni simptomi/iskustva u opštoj populaciji?

Izjave koje su bile ponuđene opštoj populaciji	Potvrđen odgovor
Da li si ikad mislio da ljudi mogu komunicirati telepatski?	61%
Da li si ikad imao osjećaj da ljudi mogu da ti čitaju misli?	33%
Osjećaj da su stvari nerealne oko tebe i da je sve dio eksperimenta?	???
Da li si imao/imala osjećaj da su stvari napisane u časopisima ili na TV-u napisane lično za tebe?	???
Jesi li imao/imala osjećaj da te proganjaju u bilo kom obilku?	???
Da li ponekad čuješ glasove kad nema nikoga u blizini?	???



# Neobična uvjerenja nisu rijetka...

## Učestalost psihotičnih iskustava u populaciji

Šta misliš? Koliko su često navedeni simptomi/iskustva u opštoj populaciji?

Izjave koje su bile ponuđene opštoj populaciji	Potvrđen odgovor
Da li si ikad mislio da ljudi mogu komunicirati telepatski?	61%
Da li si ikad imao osjećaj da ljudi mogu da ti čitaju misli?	33%
Osjećaj da su stvari nerealne oko tebe i da je sve dio eksperimenta?	26%
Da li si imao/imala osjećaj da su stvari napisane u časopisima ili na TV-u napisane lično za tebe?	???
Jesi li imao/imala osjećaj da te proganjaju u bilo kom obilku?	???
Da li ponekad čuješ glasove kad nema nikoga u blizini?	???



# Neobična uvjerenja nisu rijetka...

## Učestalost psihotičnih iskustava u populaciji

Šta misliš? Koliko su često navedeni simptomi/iskustva u opštoj populaciji?

Izjave koje su bile ponuđene opštoj populaciji	Potvrđen odgovor
Da li si ikad mislio da ljudi mogu komunicirati telepatski?	61%
Da li si ikad imao osjećaj da ljudi mogu da ti čitaju misli?	33%
Osjećaj da su stvari nerealne oko tebe i da je sve dio eksperimenta?	26%
Da li si imao/imala osjećaj da su stvari napisane u časopisima ili na TV-u napisane lično za tebe?	16%
Jesi li imao/imala osjećaj da te proganjaju u bilo kom obilku?	???
Da li ponekad čuješ glasove kad nema nikoga u blizini?	???



# Neobična uvjerenja nisu rijetka...

## Učestalost psihotičnih iskustava u populaciji

Šta misliš? Koliko su često navedeni simptomi/iskustva u opštoj populaciji?

Izjave koje su bile ponuđene opštoj populaciji	Potvrđen odgovor
Da li si ikad mislio da ljudi mogu komunicirati telepatski?	61%
Da li si ikad imao osjećaj da ljudi mogu da ti čitaju misli?	33%
Osjećaj da su stvari nerealne oko tebe i da je sve dio eksperimenta?	26%
Da li si imao/imala osjećaj da su stvari napisane u časopisima ili na TV-u napisane lično za tebe?	16%
Jesi li imao/imala osjećaj da te proganjaju u bilo kom obilku?	19%
Da li ponekad čuješ glasove kad nema nikoga u blizini?	???



# Neobična uvjerenja nisu rijetka...

## Učestalost psihotičnih iskustava u populaciji

Šta misliš? Koliko su često navedeni simptomi/iskustva u opštoj populaciji?

Izjave koje su bile ponuđene opštoj populaciji	Potvrđen odgovor
Da li si ikad mislio da ljudi mogu komunicirati telepatski?	61%
Da li si ikad imao osjećaj da ljudi mogu da ti čitaju misli?	33%
Osjećaj da su stvari nerealne oko tebe i da je sve dio eksperimenta?	26%
Da li si imao/imala osjećaj da su stvari napisane u časopisima ili na TV-u napisane lično za tebe?	16%
Jesi li imao/imala osjećaj da te proganjaju u bilo kom obilku?	19%
Da li ponekad čuješ glasove kad nema nikoga u blizini?	15%



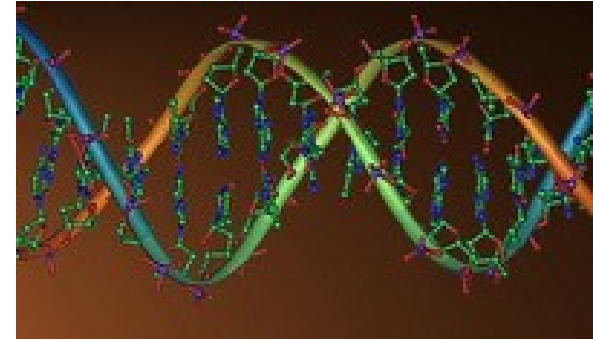
## Zapamti...

Niko nije *imun-otporan* na mentalnu krizu! Tokom prošle godine svaka 4-ta osoba je patila od mentalnog poremećaja.

Na mentalni poremećaj ne bi trebalo gledati kao na **slabost**, već prije na izraz posebne **osjetljivosti**.

**Nasledstvo:** Geni igraju ulogu kod mnogih bolesti i poremećaja.

**Uticaj okoline:** Traumatska, negativna iskustva mogu takođe imati negativan uticaj na naše mentalno zdravlje, i povećati rizik za nastanak mentalnih poremećaja kod ljudi koji imaju ili nemaju predispoziciju za mentalne poremećaje.







# Šta je stigma i šta je stigma prema samom sebi?

???





# Šta je stigma i šta je stigma prema samom sebi?

- Stigma = grčka riječ koja znači: tačka, brend





# Šta je stigma i šta je stigma prema samom sebi?

- **Stigma** = grčka riječ koja znači: tačka, brend
- **Stigmatizacija** se javlja kad ljudi ili grupe ljudi bivaju povezane sa negativnim karakteristikama





# Šta je stigma i šta je stigma prema samom sebi?

- **Stigma = grčka riječ koja znači:** tačka, brend
- **Stigmatizacija** se javlja kad ljudi ili grupe ljudi bivaju povezane sa negativnim karakteristikama
- Ovo se odvija bez realne provjere.
- Stigma može voditi tome da individue bivaju nipodaštavane i/ili odvojene od okoline.
- Stigma se može javiti u slučaju nekih bolesti (npr. HIV), vidljivih invalidnosti, ili mentalnih poremećaja, kao što su psihoze.
- “Stigma prema samom sebi” znači da su osobe koje su pogođene internalizovale stigmiju koju su doživjele od okoline, tako jako da sebe posmatraju “inferiornim”.





# Stigma prema ljudima koji imaju psihozu

- Koje pretpostavke si čuo da ljudi imaju prema osobama za koje su čuli da imaju psihozu?
- Koje pretpostavke ti imaš ili si imao prema osobama koje imaju psihozu?



# Stigma prema ljudima koji imaju psihozu

Česte ali pogrešne pretpostavke koje neki ljudi imaju prema osobama sa psihozom:

Oni su...

- Oni su opasni i nepredvidljivi
- Multiple ličnosti (Psihoza)
- Niskih IQ kapaciteta
- Stanje koje je permanentno



Opravdano? Ne!



# Stigma prema ljudima koji imaju psihozu

Opravdano? Ne!

Opasni i nepredvidljivi?



# Stigma prema ljudima koji imaju psihozu

Opravdano? Ne!

Opasni i nepredvidljivi?

Osobe sa psihozom su češće žrtve agresije nego prestupnici

Ipak: U slučaju prestupnika...

- ... novine češće prenose takve vijesti jer su naslovi pompezni: način zločina može biti neobičan ili slabije razumljiv (npr. Osoba sa mentalnim poremećajem napala i izvrijeđala njemačke političare Lafontaine i Schäuble)
- Strategija advokata da opravdaju djela agresije na osnovu mentalnog poremećaja (istinito ili ne) povremeno pospješuje ovaj utisak





# Stigma prema ljudima koji imaju psihozu

Opravdano? Ne!

- **Višestruke ličnosti:** Ova slika shizofrenije i/ili doživljaja psihoze je pogrešna. Prvo, kontraverzno je da li poremećaj sa višestrukom ličnošću uopšte postoji. Drugo, ovaj simptom ne upućuje na shizofreniju ili psihozu.



# Stigma prema ljudima koji imaju psihozu

## Opravdano? Ne!

- **Višestruke ličnosti:** Ova slika shizofrenije i/ili doživljaja psihoze je pogrešna. Prvo, kontraverzno je da li poremećaj sa višestrukom ličnošću uopšte postoji. Drugo, ovaj simptom ne upućuje na shizofreniju ili psihozu.
- **Nisu pametni:** nastanak mentalnih poremećaja nije povezan sa inteligencijom. Kao i u opstoj populaciji mnogi ljudi koji dožive psihozu mogu imati nadprosječnu inteligenciju.



# Stigma prema ljudima koji imaju psihozu

## Opravdano? Ne!

- **Višestruke ličnosti:** Ova slika shizofrenije i/ili doživljaja psihoze je pogrešna. Prvo, kontraverzno je da li poremećaj sa višestrukom ličnošću uopšte postoji. Drugo, ovaj simptom ne upućuje na shizofreniju ili psihozu.
- **Nisu pametni:** nastanak mentalnih poremećaja nije povezan sa inteligencijom. Kao i u opstoj populaciji mnogi ljudi koji dožive psihozu mogu imati nadprosječnu inteligenciju.
- **Permanentno stanje:** Sa odgovarajućim tretmanom mnogi pacijenti su sposobni da vode produktivan i ispunjen život.



## Zasto ovo radimo?

Mnoge osobe sa dijagnozom “shizofrenije” ili “psihoze” (ali ne svi!) mogu doživjeti diskriminaciju ako njihova dijagnoza pobuđuje netačne pretpostavke ili asocijacije.

Da bi se smanjila stigma česti stereotipi o ljudima sa shizofrenijom ili psihozom moraju biti identifikovani i korigovani.



## Zasto ovo radimo?

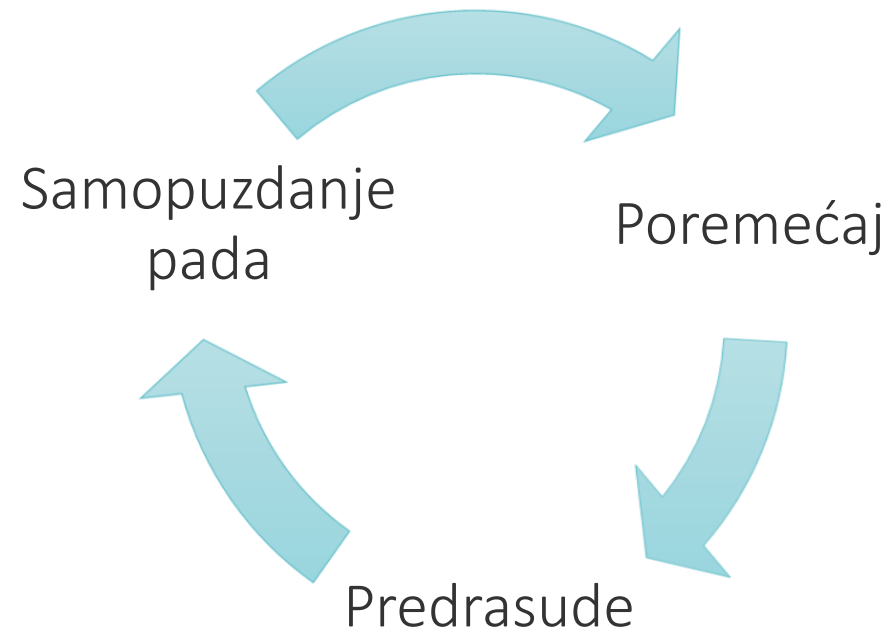
Mnoge osobe sa dijagnozom “shizofrenije” ili “psihoze” (ali ne svi!) mogu doživjeti diskriminaciju ako njihova dijagnoza pobuđuje netačne pretpostavke ili asocijacije.

Da bi se smanjila stigma česti stereotipi o ljudima sa shizofrenijom ili psihozom moraju biti identifikovani i korigovani.

Relevantno: Ako pogledaš bliže, svaka osoba ima kvalitete koji je čine jedinstvenom. Mnoge predrasude ili stereotipi se baziraju na aspektu ličnog identiteta. Ove predrasude ili stereotipi mogu nas voditi da se ne ponašamo korektno prema osobama koje ne zaslužuju da budu negativno okarakterisane. Mentalni poremećaj je samo jedan aspekt osobnog identiteta.



# Sta bi trebalo da radimo?



Pročitaj & Jasno izrazi simptome svog poremećaja!



# Da li treba da pricam o mom poremećaju I kako?

Da li treba da kažeš drugima da ti je dijagnostifikovana psihoza?

- Dijagnoza psihoze ili shizofrenije (kao i bilo kog drugog mentalnog poremećaja) nije obavezna da se prijavi, samim tim ne mora se objelodaniti.

**Do tebe je da li ćeš informisati druge o svojoj dijagnozi.**





# Da li treba da pricam o mom poremećaju I kako?

Da li treba da kažeš drugima da ti je dijagnostifikovana psihoza?

- Može biti od značaja za tebe da pričaš sa osobom u koju imaš povjerenja o tvom poremećaju...
- Često ta značajna, bliska osoba može da prepozna rane znake psihotične epizode prije nego ta sama osoba







# Kako mogu pričati o mom poremećaju?

Preporuka: Objasni svoje simptome radije nego saopšti dijagnozu.



# Kako mogu pričati o mom poremećaju?

Preporuka: Objasni svoje simptome radije nego saopšti dijagnozu.

- Posebno ako ne znaš ljude dobro, preporuka je često da opišeš svoje simptome prije nego kažeš neku dvosmislenu riječ (shizofrenija, psihoza)



# Kako mogu pričati o mom poremećaju?

Preporuka: Objasni svoje simptome radije nego saopšti dijagnozu.

- Posebno ako ne znaš ljude dobro, preporuka je često da opišeš svoje simptome prije nego kažeš neku dvosmislenu riječ (shizofrenija, psihoza)
- Da bi bio u stanju da objasniš svoj poremećaj drugima treba da budeš ekspert!



# Kako mogu pričati o mom poremećaju?

Glavni simptomi shizofrenije i psihoze:

???



# Kako mogu pričati o mom poremećaju?

Glavni simptomi shizofrenije i psihoze:

- Halucinacije
- Sumanute ideje
- Drugi nespecifični simptomi kao što su depresija (može se javiti u drugim poremećajima)



# Kako mogu pričati o mom poremećaju?

Glavni simptomi shizofrenije i psihoze:

- **Halucinacije:** Čuti, vidjeti, osjetiti, ili imati ukus draži koje nisu prisutne (npr. Čuti glasove koji vrijeđaju osobu)



# Kako mogu pričati o mom poremećaju?

Glavni simptomi shizofrenije i psihoze:

- **Halucinacije:** Čuti, vidjeti, osjetiti, ili imati ukus draži koje nisu prisutne (npr. Čuti glasove koji vrijeđaju osobu)

Primjer:

*“Okolo 15% osoba doživi tokom života halucinacije a da nemaju mentalni poremećaj. Kako ti ih mogu opisati? Može se uporediti sa razmišljanjem o nekoj melodiji, ali jače, tako da mišliš da je stvarno. Ili npr. Čuješ zvono na vratima u trenucima kad nestrpljivo očekuješ nekoga da stigne ali u stvari nikoga nema.”*



# Kako mogu pričati o mom poremećaju?

Glavni simptomi shizofrenije i psihoze:

- **Sumanute ideje:** Biti uvjeren u nešto što nije realno (npr. Odabran si da spasiš svijet ili si angažovan od tajne službe)





# Kako mogu pričati o mom poremećaju?

Glavni simptomi shizofrenije i psihoze:

- **Sumanute ideje:** Biti uvjeren u nešto što nije realno (npr. Odabran si da spasiš svijet ili si angažovan od tajne službe)

Primjer:

*“Gotovo svako zna te dane kad ima osjećaj da se cijeli svijet urotio protiv njega. Ili da ljudi gledaju u tebe, posebno ako se ne osjećaš prijatno u sopstvenoj koži. Kod mene je taj osjećaj izražen. Tokom perioda mog poremećaja sam bio 100% siguran da me određeni ljudi prate. Sada već, to vidim drugačije.”*

*“Gotovo svako je imao iskustvo da se osjećaju spremnim za svaki posao, i da to niko drugi ne može bolje obaviti. Za mene je ovaj način razmišljanja trajao duže i vodio je problema, npr. na poslu...”*



# Kako mogu pričati o mom poremećaju?

Glavni simptomi shizofrenije i psihoze:

- **Drugi nespecifični simptomi:** Npr. Depresija ili poteškoće sa koncentracijom



# Kako mogu pričati o mom poremećaju?

Glavni simptomi shizofrenije i psihoze:

- **Drugi nespecifični simptomi:** Npr. Depresija ili poteškoće sa koncentracijom

Primjer:

*“Svako ima periode kad se osjeća tužnim, a da nije u stanju da išta uradi. Tako je bilo i sa mnom – osim da je ovo tužno osjećanje trajalo nedjeljama i ništa nije postojalno što bi me oraspložilo. Nisam bio/bila samo tužna, već potpuno bespomoćan/bespomoćna. U tom momentu misliš da neće proći i da je uvijek tako bilo. Ali u jednom momentu zavjese se razmaknu...”*



## Kako mogu pričati o mom poremećaju?

Informisi se o psihozama. Najbolji način korigovanja pogrešnih uvjerenja kod drugih ljudi jeste da im se saopšte činjenice.



# Transfer u svakodnevni život

## Ciljevi učenja:

Da bi se spriječile predrasude i stigma jako je važno adekvatno pričati o svom poremećaju ostalim ljudima.

- Mentalni poremećaji su česti.
- Nije potrebno dadijeliš detalje o svom medicinskom stanju ako se ne osjećaš prijatno da pričaš o tome.
- Može biti od kristi ali i važno da kažeš ljudima kojima vjeruješ svoje simptome, za podršku i pomoć u sprječavanju nove epizode.
- Ponekad drugi mogu imati netačna uvjerenja o nekom poremećaju. Objašnjenej svojih simptoma psihoze može biti korisnije nego saopštavanje dijagnoze prema kojoj možda već imaju pogrešno mišlljenje.



## Kako je ovo povezano sa psihozom?

Mnogi ljudi sa psihozom (ali ne svi!) moraju da se suočavaju sa predrasudama. Da bi se spriječile predrasude može biti od koristi objasniti poremećaj drugim osobama.

**Primjer:** Usled psihotične faze Martin je proveo nekoliko zadnjih nedjelja u bolnici. Do sad, nije gotovo nikome rekao o svom poremećaju, tako da se počeo povlačiti od okoline.

**Background:** Martin je u prošlosti imao negativna iskustva kad je pričao otvoreno o svojoj psihozi. Nakon što je svom poslednjem šefu rekao o svom poremećaju, brzo je bio premješten. Zato ima strah da će njegovi prijatelji misliti da je *lud* i da će mu okrenuti leđa.

**Ipak:** Tokom sadašnje hospitalizacije Martin je učestvovao u MKT, kao i u drugim terapijama i aktivnostima, i odlučio je da više ne krije svoju psihozu od svojih bliskih prijatelja. Gotovo su svi imali razuman odgovor na Martinov opis simptoma. Jedan od njih je čak rekao da je sam imao iskustvo u kom se osjećao proganjanim ili u opasnosti.



# Hvala Vam na pažnji!

*za trenere:*

Podijelite radne listove. Predstavite našu aplikaciju COGITO (preuzmite besplatno).



[www.uke.de/mct\\_app](http://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](http://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](http://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