



Trening Meta-poznawczy (MCT)

# MCT 10 II – Radzenie sobie z uprzedzeniami (stygma)

© Moritz, Woodward, Leszczyńska & Gawęda (7|22)

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

Wykorzystane w treningu ilustracje użyto za zgodą autorów i właścicieli praw autorskich. Szczegóły znaleźć można na ostatnim slajdzie.





## Co następujące osoby mają wspólnego?

- Wayne Gretzky (ur. 26.01.1961)
- Michael Jordan (ur. 17.02. 1963)
- Tiger Woods (ur. 30.12. 1975)
- Mike Tyson (ur. 30.06. 1966)

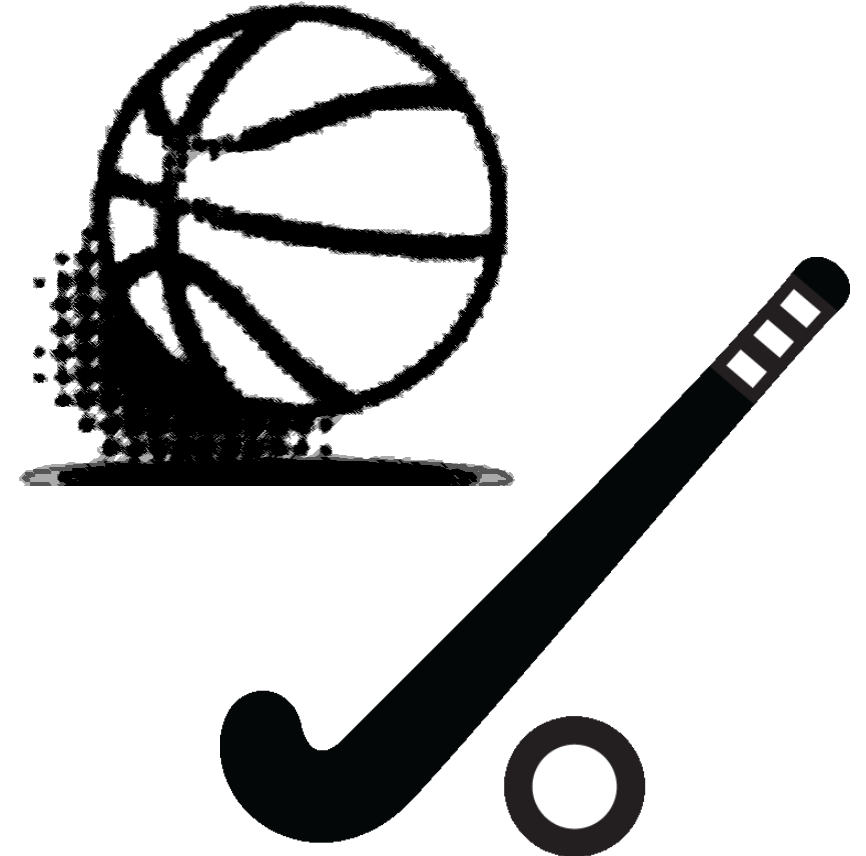
???



## Co następujące osoby mają wspólnego?

- Wayne Gretzky (ur. 26.01.1961)
- Michael Jordan (ur. 17.02. 1963)
- Tiger Woods (ur. 30.12. 1975)
- Mike Tyson (ur. 30.06. 1966)

Mężczyźni, Amerykanie, znani atleci, nadal żyją...





## Co następujące osoby mają wspólnego?

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

???



## Co następujące osoby mają wspólnego?

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

Mężczyźni, umarli, i poza wszystkim...



## Co następujące osoby mają wspólnego?

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

Mężczyźni, umarli, i poza wszystkim...  
znani pisarze!





## Co następujące osoby mają wspólnego?

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

Mężczyźni, umarli, i poza wszystkim...

znani pisarze!

Czy coś jeszcze?





## Co następujące osoby mają wspólnego?

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

Mężczyźni, umarli, i poza wszystkim...

znani pisarze!

Czy coś jeszcze?

Wszyscy mieli zdiagnozowane zaburzenia psychiczne, dwóch z nich miało objawy psychozy





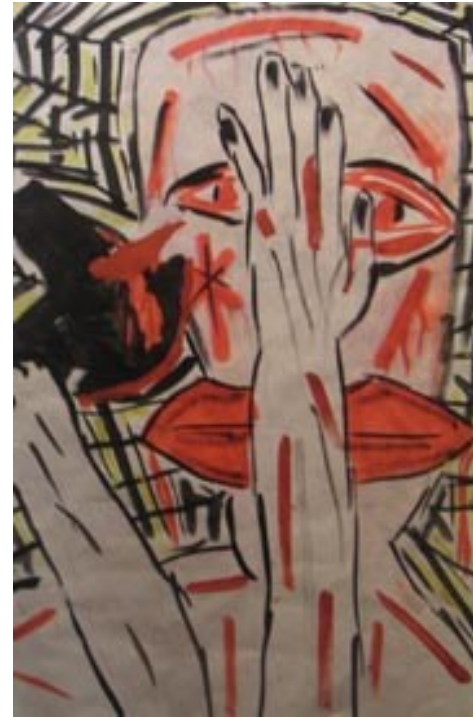


## znany= idealny?

<p>Fyodor Dostoyevsky (1821-1881)</p>	<p>Fjodor Dostoyevsky jest jednym z najbardziej znanych rosyjskich pisarzy i jednocześnie jest uważany za najlepszego psychologa w świecie literatury. Dostoyevsky cierpiał na epilepsję oraz okresowo był uzależniony od hazardu. Pod koniec życia Dostoyevsky uzyskał bezpieczeństwo finansowe oraz uznanie swoich zasług w ciągu życia.</p>
<p>Ernest Hemingway (1899-1961)</p>	<p>Uważa się, że Hemingway osiągnął jeden z największych sukcesów wśród amerykańskich pisarzy 20 wieku. W 1954 otrzymał nagrodę Nobla w dziedzinie literatury. Miał okresy depresji i poważnego nadużywania alkoholu. Podejrzewano u niego również chorobę afektywną dwubiegunową.</p>
<p>Friedrich Hölderlin (1770-1843)</p>	<p>Hölderlin ukształtował wyolbrzymiony obraz “geniuszu i szaleństwa”. Był jednym z najbardziej znaczących Niemieckich poetów romantyzmu, jak Goethe czy Schiller. Dziś Hölderlin byłby zdiagnozowany jako osoby chorująca na schizofrenię/psychozę.</p>
<p>Charles Dickens (1812-1870)</p>	<p>Dickens jest jednym z największym angielskich pisarzy. Najbardziej znane powieści to Oliver Twist oraz Opowieść Wigilijna. Cierpiał na epizody manii i depresji, dziś otrzymałby najpewniej diagnozę choroby afektywnej dwubiegunowej.</p>



Które z tych obrazów były namalowane przez osoby z diagnozą psychozy?





Które z tych obrazów osiągały najwyższą cenę na aukcjach?





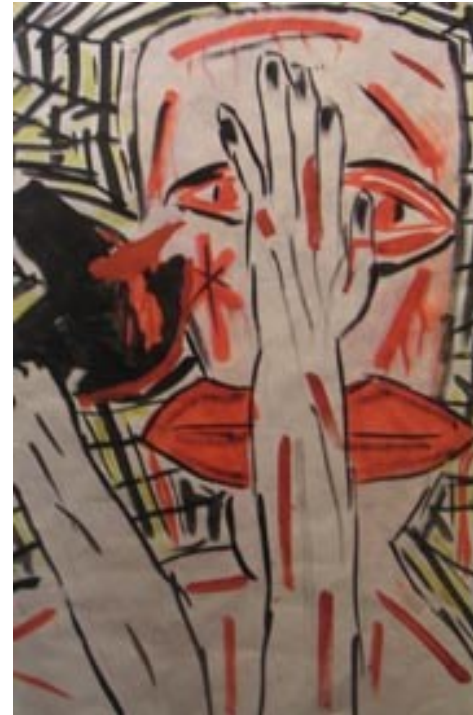
# Które z tych obrazów osiągały najwyższą cenę na aukcjach?



Prawie 400 mln zł.



Ponad 100 mln zł.



0 zł



Ok 40 tys zł.



# Edvard Munch

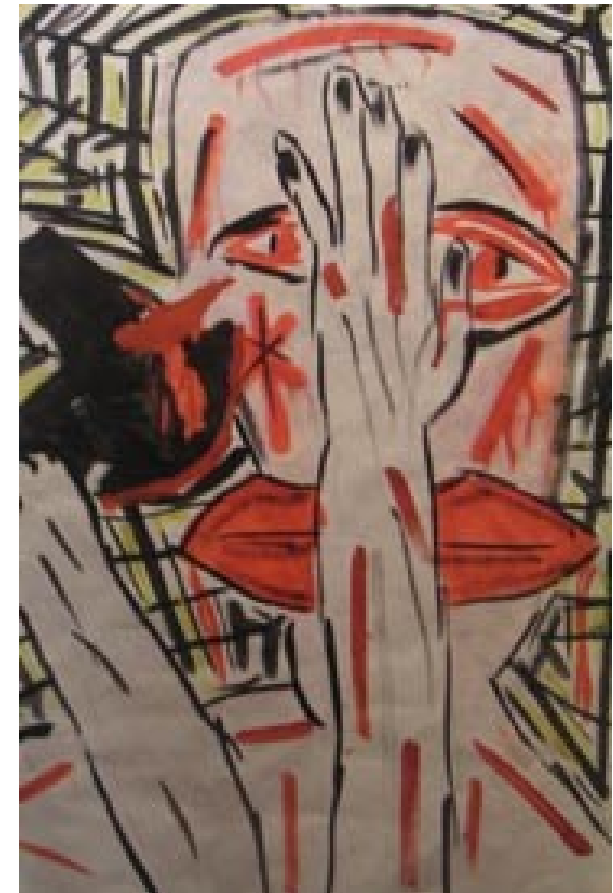
- Nieznany kupiec oferował około 400 mln złotych za obraz “Krzyk”. To czyni ten obraz najdroższym na świecie.
- Malarz, Edvard Munch, najprawdopodobniej miał chorobę afektywną dwubiegunową:
  - Miał objawy mani, urojeń i depresji
  - Z powodu tych objawów, Munch był pacjentem szpitala psychiatrycznego przez ponad 8 miesięcy





# Steffen Moritz

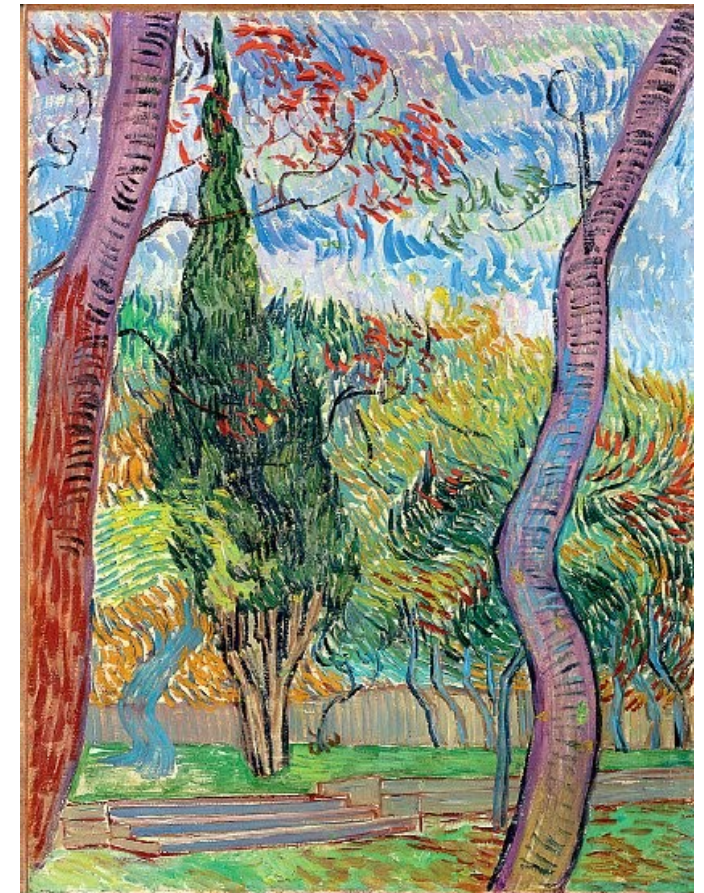
- Obraz ma wartość jedynie wartość emocjonalną dla autora.
- Namalował go Profesor Steffen Moritz w wieku 16 lat:
  - Prof. Moritz jest psychologiem, kierownikiem Zakładu Neuropsychologii Klinicznej W Klinice Psychiatrii Uniwersyteckiego Szpitala Hamburg Eppendorf
  - Steffen Moritz nigdy nie był leczony w oddziale psychiatrycznym





# Vincent van Gogh

- Obraz “Park szpitala Saint-Paul” jest wart około 100 mln złotych.
- Van Gogh namalował go w 1889 podczas pobytu w szpitalu psychiatrycznym Saint-Paul Psychiatric we Francji:
  - Van Gogh miał poważne wahania nastroju, tendencje do samouszkodzania, lęki, urojenia i halucynacje
  - Z dzisiejszej perspektywy byłby zdiagnozowany najpewniej jako osoby z psychozą lub chorobą afektywną dwubiegunową.





## Ringo Starr (perkusista Beatlesów)

- Ringo Starr, znany perkusista Beatlesów, rozpoczął malować w 2005 roku:
- Obraz “Puszczą” powstał w 2013 roku
- Jego obrazy sprzedają się za kwotę kilku tysięcy dolarów
- Z tego co wiadomo, Ringo Starr nigdy nie miał zaburzeń psychicznych







## Pierwsze wnioski

- Bycie chorym psychicznie nie oznacza braku możliwości robienia wartościowych i znaczących rzeczy.
- Każda zdrowa osoba może stworzyć obraz, który byłby uważany za “szalony”.
- Choroba psychiczna może inspirować, jak również osłabiać kreatywność.
- Geniusze jak van Gogh, których kreatywność nie była doceniana za życia, mogli cierpieć z powodu zaburzeń psychicznych.
- Some mentally ill artists can even live through their art (like Edvard Munch).



## Pierwsze wnioski

- Nie jest możliwe, żeby z obrazów powiedzieć czy ich twórca był chory psychicznie czy też nie.
- Podobnie rzecz ma się z wyglądem: nie możemy stwierdzić na podstawie wyglądu czy ktoś ma trudności natury psychicznej.



## Pierwsze wnioski

- Nie jest możliwe, żeby z obrazów powiedzieć czy ich twórca był chory psychicznie czy też nie.
- Podobnie rzecz ma się z wyglądem: nie możemy stwierdzić na podstawie wyglądu czy ktoś ma trudności natury psychicznej.
- **Do przemyślenia:**  
Wiele rozpoznawany dzieł sztuki zostało stworzonych przez osoby z zaburzeniami psychicznymi. **Czy to umniejsza wartości tych dzieł?**



## Pierwsze wnioski

- Nie jest możliwe, żeby z obrazów powiedzieć czy ich twórca był chory psychicznie czy też nie.
- Podobnie rzecz ma się z wyglądem: nie możemy stwierdzić na podstawie wyglądu czy ktoś ma trudności natury psychicznej.
- **Do przemyślenia:**  
Wiele rozpoznawany dzieł sztuki zostało stworzonych przez osoby z zaburzeniami psychicznymi. **Czy to umniejsza wartości tych dzieł?**

**W żadnym wypadku!**



# Czy występowanie problemów psychicznych jest “normalne”?

Ile osób ma zaburzenia psychiczne?

Jak myślisz?



# Czy występowanie problemów psychicznych jest “normalne”?

## Ile osób choruje psychicznie (dane z Niemiec)

Procent osób, które miały zaburzenia psychiczne w ostatnim roku	27.7%
Zaburzenia lękowe (najczęściej występujące, np. fobia społeczna)	15.3%
Zaburzenia nastroju (np. depresja)	9.3%
Psychoza (wszystkie rodzaje psychoz, np. schizofrenia)	2.6%
Procent osób, które mają więcej niż jedno zaburzenie psychiczne w tym samym czasie	44%

Jeżeli weźmiemy pod uwagę osoby, u których występują pojedyncze objawy, ale nie spełniają kryteriów pełnych zaburzeń, ich liczba znacznie wzrasta.



# Czy występowanie problemów psychicznych jest “normalne”?

Ile osób choruje psychicznie w Kanadzie?

Procent osób, które miały zaburzenia psychiczne w ostatnim roku	20%
Depresja (najczęstsze zaburzenie)	8%
Schizofrenia/ psychoza	1-2%

Jeżeli weźmiemy pod uwagę osoby, u których występują pojedyncze objawy, ale nie spełniają kryteriów pełnych zaburzeń, ich liczba znacznie wzrasta.



# Niezwykłe przekonania, które nie są tak rzadkie...

## Częstotliwość doświadczeń psychotycznych u osób zdrowych

- Objawy psychozy (np. urojenia) było postrzegane jako rzadkie oraz jako oznaka poważnych zaburzeń psychicznych.
- Obecnie wiemy, że (w mniejszym nasileniu) doświadczenia podobne do objawów psychotycznych często występują w populacji. Te doświadczenia najczęściej nie stwarzają poważnych trudności w codziennym życiu.





# Niezwykłe przekonania, które nie są tak rzadkie...

## Częstotliwość doświadczeń psychotycznych u osób zdrowych

Jak myślisz? Jak często poniższe doświadczenia/objawy występują u osób z populacji ogólnej (zdrowych psychicznie)?

Stwierdzenia, których występowanie potwierdzają osoby z populacji ogólnej.	Odpowiedzi twierdzące
Czy kiedykolwiek myślałeś, że ludzie mogą komunikować się za pomocą telepatii?	???
Czy miałeś kiedykolwiek poczucie, że inni mogą czytać twoje myśli?	???
Czy miałeś poczucie jakby niektóre rzeczy były tak nie realne, jakby wszystko było częścią eksperymentu?	???
Czy miałeś kiedykolwiek poczucie, że różne rzeczy w gazetach czy telewizji zostały napisane specjalnie dla ciebie?	???
Czy miałeś kiedykolwiek poczucie, że ludzie prześladują cię w jakikolwiek sposób?	???
Czy zdarza się, że od czasu do czasu słyszysz głosy mimo, że w otoczeniu nie ma nikogo?	???



# Niezwykłe przekonania, które nie są tak rzadkie...

## Częstotliwość doświadczeń psychotycznych u osób zdrowych

Jak myślisz? Jak często poniższe doświadczenia/objawy występują u osób z populacji ogólnej (zdrowych psychicznie)?

Stwierdzenia, których występowanie potwierdzają osoby z populacji ogólnej.	Odpowiedzi twierdzące
Czy kiedykolwiek myślałeś, że ludzie mogą komunikować się za pomocą telepatii?	61%
Czy miałeś kiedykolwiek poczucie, że inni mogą czytać twoje myśli?	???
Czy miałeś poczucie jakby niektóre rzeczy były tak nie realne, jakby wszystko było częścią eksperymentu?	???
Czy miałeś kiedykolwiek poczucie, że różne rzeczy w gazetach czy telewizji zostały napisane specjalnie dla ciebie?	???
Czy miałeś kiedykolwiek poczucie, że ludzie prześladują cię w jakikolwiek sposób?	???
Czy zdarza się, że od czasu do czasu słyszysz głosy mimo, że w otoczeniu nie ma nikogo?	???



# Niezwykłe przekonania, które nie są tak rzadkie...

## Częstotliwość doświadczeń psychotycznych u osób zdrowych

Jak myślisz? Jak często poniższe doświadczenia/objawy występują u osób z populacji ogólnej (zdrowych psychicznie)?

Stwierdzenia, których występowanie potwierdzają osoby z populacji ogólnej.	Odpowiedzi twierdzące
Czy kiedykolwiek myślałeś, że ludzie mogą komunikować się za pomocą telepatii?	61%
Czy miałeś kiedykolwiek poczucie, że inni mogą czytać twoje myśli?	33%
Czy miałeś poczucie jakby niektóre rzeczy były tak nie realne, jakby wszystko było częścią eksperymentu?	???
Czy miałeś kiedykolwiek poczucie, że różne rzeczy w gazetach czy telewizji zostały napisane specjalnie dla ciebie?	???
Czy miałeś kiedykolwiek poczucie, że ludzie prześladują cię w jakikolwiek sposób?	???
Czy zdarza się, że od czasu do czasu słyszysz głosy mimo, że w otoczeniu nie ma nikogo?	???



# Niezwykłe przekonania, które nie są tak rzadkie...

## Częstotliwość doświadczeń psychotycznych u osób zdrowych

Jak myślisz? Jak często poniższe doświadczenia/objawy występują u osób z populacji ogólnej (zdrowych psychicznie)?

Stwierdzenia, których występowanie potwierdzają osoby z populacji ogólnej.	Odpowiedzi twierdzące
Czy kiedykolwiek myślałeś, że ludzie mogą komunikować się za pomocą telepatii?	61%
Czy miałeś kiedykolwiek poczucie, że inni mogą czytać twoje myśli?	33%
Czy miałeś poczucie jakby niektóre rzeczy były tak nie realne, jakby wszystko było częścią eksperymentu?	26%
Czy miałeś kiedykolwiek poczucie, że różne rzeczy w gazetach czy telewizji zostały napisane specjalnie dla ciebie?	???
Czy miałeś kiedykolwiek poczucie, że ludzie prześladują cię w jakikolwiek sposób?	???
Czy zdarza się, że od czasu do czasu słyszysz głosy mimo, że w otoczeniu nie ma nikogo?	???



# Niezwykłe przekonania, które nie są tak rzadkie...

## Częstotliwość doświadczeń psychotycznych u osób zdrowych

Jak myślisz? Jak często poniższe doświadczenia/objawy występują u osób z populacji ogólnej (zdrowych psychicznie)?

Stwierdzenia, których występowanie potwierdzają osoby z populacji ogólnej.	Odpowiedzi twierdzące
Czy kiedykolwiek myślałeś, że ludzie mogą komunikować się za pomocą telepatii?	61%
Czy miałeś kiedykolwiek poczucie, że inni mogą czytać twoje myśli?	33%
Czy miałeś poczucie jakby niektóre rzeczy były tak nie realne, jakby wszystko było częścią eksperymentu?	26%
Czy miałeś kiedykolwiek poczucie, że różne rzeczy w gazetach czy telewizji zostały napisane specjalnie dla ciebie?	16%
Czy miałeś kiedykolwiek poczucie, że ludzie prześladują cię w jakikolwiek sposób?	???
Czy zdarza się, że od czasu do czasu słyszysz głosy mimo, że w otoczeniu nie ma nikogo?	???



# Niezwykłe przekonania, które nie są tak rzadkie...

## Częstotliwość doświadczeń psychotycznych u osób zdrowych

Jak myślisz? Jak często poniższe doświadczenia/objawy występują u osób z populacji ogólnej (zdrowych psychicznie)?

Stwierdzenia, których występowanie potwierdzają osoby z populacji ogólnej.	Odpowiedzi twierdzące
Czy kiedykolwiek myślałeś, że ludzie mogą komunikować się za pomocą telepatii?	61%
Czy miałeś kiedykolwiek poczucie, że inni mogą czytać twoje myśli?	33%
Czy miałeś poczucie jakby niektóre rzeczy były tak nie realne, jakby wszystko było częścią eksperymentu?	26%
Czy miałeś kiedykolwiek poczucie, że różne rzeczy w gazetach czy telewizji zostały napisane specjalnie dla ciebie?	16%
Czy miałeś kiedykolwiek poczucie, że ludzie prześladują cię w jakikolwiek sposób?	19%
Czy zdarza się, że od czasu do czasu słyszysz głosy mimo, że w otoczeniu nie ma nikogo?	???



# Niezwykłe przekonania, które nie są tak rzadkie...

## Częstotliwość doświadczeń psychotycznych u osób zdrowych

Jak myślisz? Jak często poniższe doświadczenia/objawy występują u osób z populacji ogólnej (zdrowych psychicznie)?

Stwierdzenia, których występowanie potwierdzają osoby z populacji ogólnej.	Odpowiedzi twierdzące
Czy kiedykolwiek myślałeś, że ludzie mogą komunikować się za pomocą telepatii?	61%
Czy miałeś kiedykolwiek poczucie, że inni mogą czytać twoje myśli?	33%
Czy miałeś poczucie jakby niektóre rzeczy były tak nie realne, jakby wszystko było częścią eksperymentu?	26%
Czy miałeś kiedykolwiek poczucie, że różne rzeczy w gazetach czy telewizji zostały napisane specjalnie dla ciebie?	16%
Czy miałeś kiedykolwiek poczucie, że ludzie prześladują cię w jakikolwiek sposób?	19%
Czy zdarza się, że od czasu do czasu słyszysz głosy mimo, że w otoczeniu nie ma nikogo?	15%



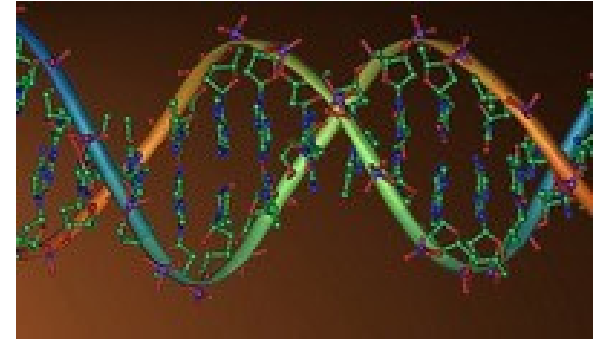
## zapamiętaj...

Nikt nie jest *odporny* na kryzysy psychiczne! W ostatnim roku więcej niż jednak na cztery osoby cierpiała z powodu zaburzeń psychicznych.

Zaburzenia psychiczne nie powinny być postrzegane jako *słabość*, ale raczej wyraz szczególnej *wrażliwości*.

**Dziedziczenie:** Geny biorą udział w wieku chorobach.

**Środowisko:** Ttraumatyczne negatywne wydarzenia również mogą mieć negatywny wpływ na nasze zdrowie psychiczne. Wydarzenia te mogą zwiększać prawdopodobieństw pojawienia się zaburzeń psychiczny u osób z oraz bez genetycznej predyspozycji.







# Co to jest stygma i samostygmatyzacja?

???





# Co to jest stygma i samostygmatyzacja?

- **Stygma = greckie słowo. Dostłownie znaczy: rana, piętno**





# Co to jest stygma i samostygmatyzacja?

- **Stygma** = greckie słowo. Dostłownie znaczy: rana, piętno
- **Stygmatyzacja** opojawia się wtedy kiedy człowiek lub grupy skojarzone są z negatywnym nastawieniem





# Co to jest stygma i samostygmatyzacja?

- **Stygma = greckie słowo. Dosłownie znaczy:** rana, piętno
- **Stygmatyzacja** pojawia się wtedy kiedy człowiek lub grupy skojarzone są z negatywnym nastawieniem
- Sądy te tworzone są bez krytycznej refleksji czy weryfikacji
- Stygmatyzacja może prowadzić do dewaluacji czy segregacji
- Stygma może pojawiać się odnośnie niektórych chorób (np. HIV), widocznej niepełnosprawności, czy też zaburzeń psychicznych, jak psychoza.
- “samo-stygmatyzacja” oznacza że osoby doświadczające dzielają wewnętrzną stygmę, którą wcześniej doświadczały z zewnątrz, tak mocno, że postrzegają siebie jako gorszych.





# Stygma wobec osób doświadczających psychoz

- Jaki poglądy na temat osób chorujących na psychozy słyszałeś?
- Jakie poglądy miałeś lub masz na temat osób doświadczających psychozy?



# Stygma wobec osób doświadczających psychoz

Powszechne, lecz błędne założenia na temat osób doświadczających psychozy:

Osoby takie są...

- Niebezpieczne i nieprzewidywalne
- Mają wiele osobowości (Psychoza)
- nieinteligentne
- Nieprzerwanie chorzy



Usprawiedliwione? NIE!



# Stygma wobec osób doświadczających psychoz

Uzasadnione? NIE!

Niebezpieczne i nieprzewidywalne?



# Stygma wobec osób doświadczających psychoz

Uzasadnione? NIE!

Niebezpieczne i nieprzewidywalne?

Osoby z psychozą są częściej ofiarami niż sprawcami przemocy czy innych krzywd.

Jednak: jeżeli są sprawcami...

- ... gazety częściej podają takie informacje, bo dostarczają chwytliwych nagłówków: metody przestępstw mogą być wyjątkowe/niezwykłe lub mniej zrozumiałe (np. chory psychicznie napadł niemieckiego polityka Lafontaine i Schäuble)
- Strategia obrońców aby usprawiedliwiać czyny kryminalne chorobą psychiczną (bez względu czy to prawda czy nie) wzmacnia to wrażenie.





# Stygma wobec osób doświadczających psychoz

Uzasadnione? NIE!

- **Wieloraka osobowość:** Ten obraz jest błędny i mylący. Po pierwsze nie do końca wiadomo czy w ogóle wieloraka lub rozszczepiona osobowość istnieje. Po drugie, nie wskazuje na schizofrenię lub psychozę.



# Stygma wobec osób doświadczających psychoz

Uzasadnione? NIE!

- **Wieloraka osobowość:** Ten obraz jest błędny i mylący. Po pierwsze nie do końca wiadomo czy w ogóle wieloraka lub rozszczepiona osobowość istnieje. Po drugie, nie wskazuje na schizofrenię lub psychozę.
- **Nie inteligentni:** Rozwój zaburzeń psychicznych nie jest związany z inteligencją. Tak jak w populacji ogólnej, wiele osób z psychozą może mieć inteligencję ponad przeciętną.



# Stygma wobec osób doświadczających psychoz

Uzasadnione? NIE!

- **Wieloraka osobowość:** Ten obraz jest błędny i mylący. Po pierwsze nie do końca wiadomo czy w ogóle wieloraka lub rozszczepiona osobowość istnieje. Po drugie, nie wskazuje na schizofrenię lub psychozę.
- **Nie inteligentni:** Rozwój zaburzeń psychicznych nie jest związany z inteligencją. Tak jak w populacji ogólnej, wiele osób z psychozą może mieć inteligencję ponad przeciętną.
- **Nieprzerwane chorowanie:** Podczas właściwego leczenia, wielu pacjentów może prowadzić owocne życie.



## Dlaczego o tym mówimy?

Wiele osób z diagnozą “schizofrenii” i “psychozy” (ale nie wszyscy!) mogą doświadczać dyskryminacji, jeżeli ich diagnoza wywołuje niewłaściwe skojarzenie czy uprzedzenia.

Aby zredukować stygmatyzację, powszechne stereotypy na temat osób ze schizofrenią czy psychozą powinny być identyfikowane i korygowane.



## Dlaczego o tym mówimy?

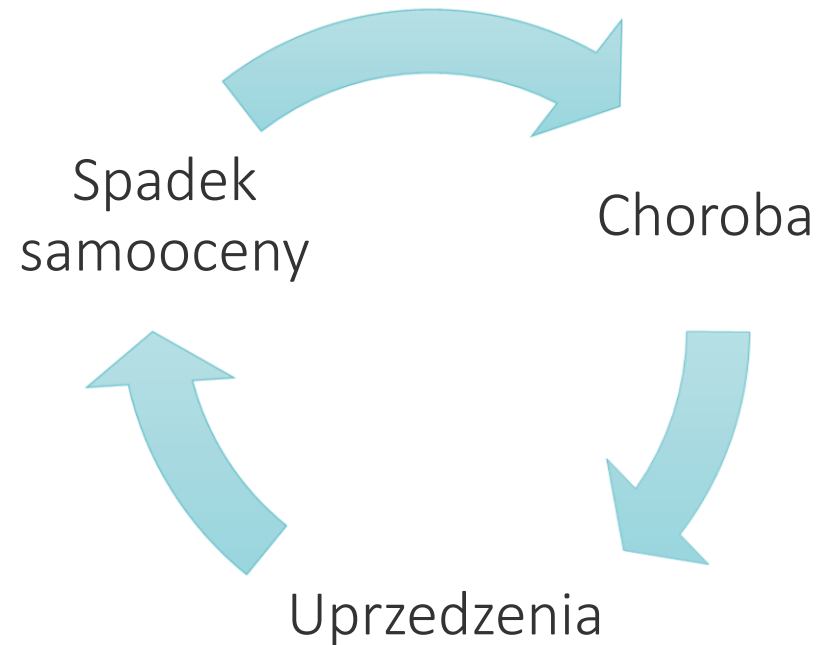
Wiele osób z diagnozą “schizofrenii” i “psychozy” (ale nie wszyscy!) mogą doświadczać dyskryminacji, jeżeli ich diagnoza wywołuje niewłaściwe skojarzenie czy uprzedzenia.

Aby zredukować stygmatyzację, powszechne stereotypy na temat osób ze schizofrenią czy psychozą powinny być identyfikowane i korygowane.

Istotne: jeżeli dobrze się przyjrzyj, każda osoba ma cechy, które sprawiają że jest wyjątkowa. Większość uprzedzeń bazuje na jednym aspekcie osoby. Te uprzedzenia czy stereotypy mogą prowadzić do znęcania się nad osobami, które nie zasługują by je negatywnie oceniać. Choroba psychiczna to tylko jedna część tożsamości osoby.



## Co powinniśmy robić?



Przeczytaj & Mów o swoich doświadczeniach choroby w odpowiedni sposób!



# Czy powinienem mówić o swojej chorobie... i jak?

Czy musisz mówić innym, że chorujesz na psychozę?

- Diagnoza psychozy czy schizofrenii (jak i inne zaburzenia psychiczne) nie wymagają zawiadamiania nikogo, dlatego też nie musisz o nich mówić.

**To zależy od ciebie czy będziesz innym mówić czy też nie o swojej diagnozie.**





# Czy powinienem mówić o swojej chorobie... i jak?

Czy musisz mówić innym, że chorujesz na psychozę?

- To może być jednak pomocne porozmawiać o twojej chorobie z osobą, której możesz zaufać ponieważ...
- Często ważne dla nas osoby zauważają wczesne sygnały choroby znacznie wcześniej niż sami pacjenci.







# Jak mogę mówić o chorobie?

Rekomendacja: Raczej wyjaśnij jakie masz objawy, niż mów o ogólnej diagnozie.



# Jak mogę mówić o chorobie?

Rekomendacja: Raczej wyjaśnij jakie masz objawy, niż mów o ogólnej diagnozie.

- Szczególnie, jeżeli nie znasz kogoś zbyt dobrze, to zawsze lepiej opisać objawy, niż podawać ogólną nazwę (np. schizofrenia, psychoza).



# Jak mogę mówić o chorobie?

Rekomendacja: Raczej wyjaśnij jakie masz objawy, niż mów o ogólnej diagnozie.

- Szczególnie, jeżeli nie znasz kogoś zbyt dobrze, to zawsze lepiej opisać objawy, niż podawać ogólną nazwę (np. schizofrenia, psychoza).
- Aby dobrze wyjaśnić swoją chorobę innym, musisz być sam w niej ekspertem!



# Jak mogę mówić o chorobie?

Najważniejsze objawy psychozy i schizofrenii:

???



# Jak mogę mówić o chorobie?

Najważniejsze objawy psychozy i schizofrenii:

- Halucynacje
- Urojenia
- Inne (niespecyficzne) objawy takie jak depresja (może występować również w innych zaburzeniach).



# Jak mogę mówić o chorobie?

Główne objawy psychozy i schizofrenii:

- **Halucynacje:** Tsłyszenie, widzenie, czucie smaku i zapaku mimo, iż na zewnątrz nie ma niczego co mogłoby wywołać te wrażenia (np. słyszenie ubliżających głosów)



# Jak mogę mówić o chorobie?

Główne objawy psychozy i schizofrenii:

- **Halucynacje:** Tłyszenie, widzenie, czucie smaku i zapaku mimo, iż na zewnątrz nie ma niczego co mogłoby wywołać te wrażenia (np. słyszenie ubliżających głosów)

Przykład:

*“Okolo 15% populacji doświadcza halucynacji nie będąc chorymi psychicznie. Jak mogę Ci to opisać? To jest podobne do myślenia o chwytliwej melodii ale silniejsze, tak, że myślisz, że dzieje się naprawdę., Albo, słyszysz dzwonek do drzwi, kiedy na kogoś niecierpliwie czekasz, okazuje się później, że nie ma nikogo.”*



# Jak mogę mówić o chorobie?

Główne objawy psychozy i schizofrenii:

- **Urojenia:** Tbycie przekonanym o czymś, co nie jest prawdą (np. poczucie, że jest się wybranym aby zbawić świat; poczucie bycia prześladowanym przez służby specjalne)





# Jak mogę mówić o chorobie?

## Główne objawy psychozy i schizofrenii:

- **Urojenia:** Tbycie przekonanym o czymś, co nie jest prawdą (np. poczucie, że jest się wybranym aby zbawić świat; poczucie bycia prześladowanym przez służby specjalne)

## Przykład:

*“Prawie wszyscy znają te dni, kiedy mamy intensywne uczucie, że cały świat jest przeciw tobie. Albo, że ludzie patrzą na ciebie, szczególnie jeśli sam nie czujesz się komfortowo ze sobą. Dla mnie to doświadczenie jest znacznie silniejsze. Podczas mojej choroby byłem na 100% pewien, że są pewne osoby które mnie śledziły. Teraz widzę to inaczej.”*

*“Prawie każdy miał doświadczenie, że jest w stanie zrobić wszystko, i że nikt nie zrobi tego lepiej niż on. Dla mnie to doświadczenie trwało dłużej i miało znacznie więcej poważnych konsekwencji, na przykład w pracy...”*



# Jak mogę mówić o chorobie?

Główne objawy psychozy i schizofrenii:

- **Inne (niespecyficzne) objawy:** na przykład depresja, zaburzenia komunikacji, trudności w koncentracji



# Jak mogę mówić o chorobie?

Główne objawy psychozy i schizofrenii:

- **Inne (niespecyficzne) objawy:** na przykład depresja, zaburzenia komunikacji, trudności w koncentracji

Przykład:

*“Każdy ma chwile, kiedy czuje się bardzo smutny, niezdolny do robienia czegokolwiek. Tak samo było ze mną – z tą różnicą, że u mnie stan smutku trwał tygodniami i nic nie było w stanie mnie rozweselić. Nie tylko czułem się smutny, ale kompletnie beznadziejny i bezwartościowy. W tym momencie myślisz, że to nie minie i że zawsze tak już będzie. Jednak wtedy w pewnym momencie zaczęło się poprawiać...”*



## Jak mogę mówić o chorobie?

Postaraj się jak najwięcej dowiadywać na temat psychozy. Najlepszym sposobem na korygowanie błędnych przekonań innych osób jest opowiedzieć im fakty.



# Zastosowanie w codziennym życiu

## Wnioski:

Aby zapobiegać uprzedzeniom lub stygmatyzacji, ważne jest aby odpowiednio informować o swojej chorobie:

- Zaburzeni psychiczne są powszechne.
- Nie musisz mówić o swoim stanie zdrowia, jeżeli nie czujesz się z tym komfortowo.
- Może być pomocne i ważne, aby powiedzieć osobom którym ufasz o tym, że chorujesz. To może pomóc zapobiec nawrotom.
- Czasami inni mogą mieć niewłaściwe przekonania na temat choroby. Wyjaśnienie objawów (psychotycznych) może być bardziej pomocne niż podzielenie się tylko ogólną diagnozą, która może być dla innych niezrozumiała.



## Co to ma wspólnego z psychozą?

Wiele osób z psychozą (ale nie wszystkie!) musi walczyć z uprzedzeniami. Aby zapobiegać uprzedzeniom, pomocne może być wyjaśnienie swojego stanu innym osobom.

**Przykład:** Podczas epizodu psychotycznego, Marcin spędził kilka tygodni w szpitalu. Nie powiedział nikomu o swojej chorobie przez co pozostawał coraz bardziej odizolowany od innych.

**podłoże:** W przeszłości Marcin miał negatywne doświadczenia mówienia otworcie o psychozie. Kiedy powiedział swojemu szefowi o chorobie, został przeniesiony. Dlatego boi się, że jego znajomi pomyślą, że jest wariatem i odwrócą się od niego.

**Jednak:** Podczas obecnej hospitalizacji, Marcin brał udział w MCT, jak również uczęszczał na inne zajęcia, postanowił, że nie będzie więcej ukrywał swojej choroby przed przyjaciółmi. Prawie wszyscy dobrze odebrali opis objawów, jakich doświadczał Marcin. Jeden z nich nawet sam powiedział o swoich doświadczeniach poczucia bycia śledzonym i bycia w zagrożeniu.



# Dziękujemy za uwagę!

*dla prowadzących:*

Proszę rozdać arkusze ćwiczeń. Zaprezentuj naszą aplikację COGITO (pobierz bezpłatnie).



[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