



Domáca úloha a podstata Tréningového modulu 1 (Atribúcia – Hľadanie vinníka a pripisovanie si zásluh)

Atribúcia = vyvodzovanie záverov o príčinách (napr. hľadanie vinníka a pripisovanie si zásluh)



Prečo toto robíme?

Štúdie ukazujú, že veľa ľudí s **depresiou** [*ale nie všetci!*]:

- majú tendenciu obviňovať seba samých za chyby a negatívne udalosti
- majú tendenciu pripisovať zásluhy za úspechy iným alebo okolnostiam
- úspech bežne pripisujú skôr šťastnej zhode okolností alebo náhode ako sami sebe.

Môže to viesť k **nižšiemu sebavedomiu!**

Štúdie ukazujú, že mnohí ľudia s **nereálnymi presvedčeniami** [*ale nie všetci!*]:

- majú tendenciu obviňovať za negatívne udalosti a zlyhania iných ľudí
- majú tendenciu myslieť si, že všetky udalosti sú mimo ich vlastnú kontrolu

Najmä prvý atribučný štýl môže viesť k **medzil'udským problémom!**



Príklad chybnnej atribúcie:

Klára má často závrate.

Jej vlastné presvedčenie: Spôsobuje to jej strýko tým, že jej posielal cez elektródy signály do jej hlavy.

Čo sa skutočne stalo!: Bola u nej diagnostikovaná určitá neurologická choroba (roztrúsená skleróza).



Často prehliadame možnosť, že rovnaká udalosť môže mať veľmi rozdielne príčiny.



Príklad: Dobrý priateľ vás nepočúva.
Čo môže byť príčinou tejto situácie?

...vy sami	<ul style="list-style-type: none"> • Som nudný. • Hovorím nezreteľne.
...iný človek	<ul style="list-style-type: none"> • Je nezdvorilý. • Môže mať problémy.
...okolnosti alebo náhoda	<ul style="list-style-type: none"> • Hrá rádio. • Rušilo ho zvonenie telefónu.

Ako sme si ukázali, udalosti môžu mať veľmi rozdielne príčiny. A navyše je väčšina udalostí ovplyvnených niekoľkými faktormi, ktoré sa kombinujú. Napriek tomu mnoho ľudí uprednostňuje jeden uhol pohľadu ako dôležitý (napr. obviň iných a nie seba alebo naopak).



Depresívny atribučný štýl:

Človek pociťuje silnú zodpovednosť za negatívne udalosti (napr. neurobil som skúšku = "Som hlúpy"). Zároveň pripisuje pozitívnym udalostiam šťastnú náhodu, prínos iných ľudí, alebo dokonca spochybňuje pozitívny charakter takejto udalosti ("dokázal by to každý").



Nevýhoda: nízke sebavedomie a ak by sme to dotiahli do extrému, tak nereálne hodnotenie udalostí.



Bludný atribučný štýl:

Na zodpovednosť za negatívne udalosti sú braní iní ľudia (napr. neurobil som skúšku = "skúšajúci bol nespravodlivý"; niekto nedostal prácu = "už od začiatku som sa im nepáčil"). Zároveň sú pozitívne udalosti pripisované len sebe samému ("Som najlepšie").



Nevýhoda: sebavedomie narastá ALE, v extrémnom prípade je hodnotenie udalostí nereálne. Okrem toho môže tento pohľad na svet ľahko znepokojovať iných ľudí ("obetní baránkovia") a viesť ku konfliktom.



Ciele učenia:

Usilujte sa dosiahovať zdravú rovnováhu:

- Vždy berte do úvahy rôzne faktory, ktoré môžu prispieť k tomu, ako nejaká udalosť dopadla (vlastný podiel/podiel iných/podiel okolností).
- V každodennom živote by sme sa mali snažiť byť takí realisti, ako je len možné: Nie je správne vždy klásť vinu na iných, rovnako ako nie je vždy našou vinou, keď sa niečo nedarí.
- Zvyčajne na udalosť vplýva viacero faktorov.



Domáca úloha a podstata Tréningových modulov 2 a 7 (Unáhlené závery I a II)



Prečo toto robíme?

Štúdie ukazujú, že veľa ľudí s psychózou [*ale nie všetci!*] si utvára unáhlené závery na základe niekoľkých máloinformácií. Tento ich štýl uvažovania môže ľahko viesť k chybám. Preto je lepšie, ak uvažujeme tak, že vezmeme do úvahy všetky dostupné informácie.

Mnoho ľudí s psychózou [*ale nie všetci!*] môže mať skreslené vnímanie reality. Hodnotia udalosti tak, že väčšina iných ľudí ich neberie na vedomie.



Príklad unáhleného záveru:

V priebehu jednej spoločenskej udalosti Karol tvrdil, že bude ďalším kráľom Slovenska.

Kontext: Karol našiel figúrku kráľa s korunou vo vajíčku Kinder Surprise. Ale!: Nemá kráľovskú krv, monarchia bola na Slovensku zrušená už dávno, ale najmä: Obsah vajíčka Kinder Surprise nemôže byť dôkazom vedúcim k takémuto záveru!



Robíme závery na základe veľmi komplexných informácií z okolitého prostredia. Často prichádzame k záverom bez 100%-nej istoty.

- **Dôvody/výhody:** šetrenie času prináša pocit bezpečia, môžeme pôsobiť pred druhými rozhodne a kompetentne ("Zlé rozhodnutie je lepšie ako žiadne.")
- **Nevýhody:** riziko, že urobíme nesprávne a nebezpečné rozhodnutie...

Treba hľadať zlatú strednú cestu medzi:

- unáhleným rozhodovaním (riziko: zlého, chybného alebo nebezpečného rozhodnutia)
- pedantným rozhodovaním (nevýhoda: prílišná strata času)

Aj keď bez 100%-nej istoty – ale s malým rizikom pochybností

- malý letiaci predmet na oblohe: vták!
- dym vychádzajúci z okna. Oheň? Pravdepodobne povieme: "Niet dymu bez ohňa"

Ale: Nejaký muž bľaboce: je opitý?

Pozorujme ho bližšie: prichádza z nejakého baru alebo zapácha od alkoholu?

Tento muž môže mať nejakú poruchu reči po mŕtvici, alebo môže mať rečovú vadu.

→ nie je dobré robiť unáhlené závery (napr. prejavom odporu)



Ciele učenia:

- Keď sú rozhodnutia dôležité a vážne, je lepšie neponáhľať sa v rozhodnutiach a brať do úvahy všetky dôležité informácie ("dvakrát meraj a raz strihaj").
- Snažte sa získať toľko informácií, koľko je len možné a poraďte sa s inými ľuďmi, najmä ak ide o významné rozhodnutia (napr. pri pocite, že vám sused robí prieky -> neútočte hneď nepriateľsky na neho!).
- Pri menej dôležitých udalostiach sa môžeme rozhodovať aj rýchlo (napr. výber jogurtu alebo druhu koláča, výber čísel do lotérie).
- Mýliť sa je ľudské – buďte pripravený na možnosť, že sa pomýlite.

- **Pochybnosti môžu byť nepríjemné, ale často pomáhajú pri predchádzaní vážnych chýb:**

Život je často komplexný a môže byť ťažké brať zrazu do úvahy všetky informácie. Je veľmi dôležité, že nerobíme opak a nevyvodzujeme unáhlené závery. Obzvlášť v komplexných situáciách, v ktorých môžu byť informácie prehliadané, nie je užitočné byť príliš trúfalý vo svojich počiatočných záveroch. Doprajte si nejaký čas na hľadanie väčšieho množstva informácií a pýtajte sa na názory ľudí, ktorým dôverujete. Pokúšajte sa vidieť problémy z rôznych perspektív (aké sú pre a proti?). Môže to vyvolávať nepríjemné pocity pochybností, ale pomáha to pri nachádzaní realistickejšieho pohľadu na situáciu a môžeme tak predchádzať nesprávnym záverom. Na druhej strane to môže v dlhodobom meradle oslabiť negatívne emócie ako sú strach alebo pocity ohrozenia.



Unáhlené rozhodnutia/závery/hodnotenia, ktoré som kedysi urobil (... a teraz je mi ich možno aj ľúto)
<i>Príklad 1: Po škole som nastúpil na odborné školenie poisťovacieho agenta. Rodičia ma tam dotlačili, i keď som mal iné záujmy. Teraz svoje rozhodnutie ľutujem a z tréningu som odišiel.</i>
<i>Príklad 2: V klube sa na mňa pozeralo jedno pekné dievča a myslieť som si, že si chce so mnou zatancovať. Ale dala mi potom facku. Domnievam sa, že som zle odhadol situáciu.</i>



Domáca úloha a podstata Tréningového modulu 3 (Zmena presvedčení)



Prečo toto robíme?

Štúdie ukazujú, že mnohí [ale nie všetci!] ľudia so psychózou sa pevne držia svojich názorov alebo presvedčení o nejakej udalosti, aj keď sa dozvedia informácie, ktoré ich spochybňujú.

Môže to viesť k medziludským problémom a môže to brániť získaniu zdravého a realistického pohľadu na svet.



Príklad nepoučiteľnosti:

Lucia prepichla pneumatiky na kolegovom aute!

Pozadie: Lucia sa cítila byť vyčerpaná.

Ale! Hoci niektorí kolegovia mali voči nej skutočne posmešné poznámky, hádzala ich do jedného vreca a plne si to všetko spájala so svojou konšpiračnou teóriou. Prehliadala, že sa k nej niektorí kolegovia slušne správali.



Ľudia majú tendenciu nechať sa viesť prvými dojmami (napr. postoj "prvý dojem = najlepší dojem")

Dôvody:

- lenivosť
- "sklon k potvrdzovaniu" (-> vyhľadávanie dôkazov, ktoré sú v súlade s vašimi predpokladmi)
- nepremyslenosť, umožnenie orientácie v zložitom svete
- pýcha



Problémy:

- Pretrvávajúce falošných úsudkov (napr. rasové predsudky)
- Môže dôjsť k falošnému nadmernému zovšeobecňovaniu ("videl som jedného → videl som všetkých")
- Druhú šancu nedostávajú ani tí, ktorí by si ju zaslúžili



Ciele učenia:

- Niekedy sa môžu veci obrátiť úplne inak, ako sme očakávali: Rýchle rozhodnutia vedú často k zlým záverom.
- Mali by ste vždy pouvažovať nad inými vysvetleniami/hypotézami a prispôbovať podľa toho svoje presvedčenia.
- Vyhľadávajte toľko informácií, ako je len možné, aby ste si overili svoj záver.



Domáca úloha a podstata Tréningových modulov 4 a 6 (Ako sa vcítiť do druhého...I a II)



Prečo toto robíme?

Štúdie ukazujú, že mnohí [ale nie všetci!] ľudia so psychiatrickými problémami (obzvlášť so psychózou) majú problémy s nasledovným:

- Ťažkosti odkrývať a prehodnocovať výrazy v tvári iných ľudí (napr. smútok, šťastie).
- Ťažkosti posudzovať motívy / budúce správanie iných ľudí na základe ich aktuálneho správania.



Príklad chybnej interpretácie situácie:

Keď Pavol otváral okno, jeho sused zaťahoval záclonu.

Posúdenie: Je to pre neho jasný dôkaz o tom, že jeho susedia sa spojili proti nemu a snažia sa ho dostať preč z domu.

Ale!: Mohla to byť zhoda okolností, alebo bol možno sused iba vyzlečený a nechcel, aby bolo na neho vidieť.



Ako môžu problémy s rozpoznávaním emócií napomáhať chybnému chápaniu situácie počas psychózy – príklady:

Pocity úzkosti a paniky bránia objektívnemu odhadu druhých ľudí alebo situácie

s:

- Nedôvera voči slovám podpory vášho priateľa.
- Chápavý úsmev lekára je vnímaný ako grimasa.
- Nervózný výraz tváre u človeka, ktorý vchádza do autobusu je chybné vnímaný ako varovanie (napr. prichádzajúci útok).



Biekedy máme tendenciu nadhodnocovať význam "reči tela" iných (napr. šúchanie si nosa = klame?; prekrížené ruky = arogancia?) alebo chvatné vyvodzovanie toho, na čo niekto myslí, alebo čo má v úmysle. Aby sme dokázali niekoho skutočne odhadnúť, často je nutné spoznať ho lepšie.

Reč tela a prvý dojem síce poskytujú dôležité informácie, no pre získanie uceleného obrazu o niekom by sme mali získať viac informácií.

Čo nám pomáha vysvetliť si správanie iných ľudí?

Príklad: Nejaký človek má prekrížené ruky.

Prečo? arogancia, neistota, môže mu byť zima?

- **predchádzajúca znalosť tohto človeka:** má tento človek tendenciu k arogantnému správaniu alebo je nesmelý?



Domáca úloha a podstata Tréningového modulu 5 (Pamäť)



Prečo toto robíme?

Štúdie ukazujú, že mnohí [*ale nie všetci!*] ľudia so psychózou veria falošným spomienkam viac ako ľudia bez psychózy.

Dôvera v skutočné spomienky (napr. veci, ktoré sa skutočne stali) je naopak u ľudí s psychózou znížená.

Môže to viesť k problémom pri rozlišovaní pravdivým spomienok od falošných a narušovať zdravý, realistický pohľad na svet.



Príklad falošných spomienok:

Ivan si spomína na to, ako bol unesený tajnými službami.

Okolnosti: Po relapse bol Ivan prijatý do psychiatrickej nemocnice pre jeho strach a zmätenosť. Zdravotníkov mylne považoval za tajných agentov.



Máme limitované kapacity na zapamätanie si informácií.

Príklad: približne 40% detailov príbehu, ktorý sme počuli pred pol hodinou, si už nedokážeme pripomenúť.

- **Výhoda:** Náš mozog sa nepreťažuje neúčinnými informáciami. Zabúdame väčšinou informácie, ktoré sú nepotrebné...*ale*
- **Nevýhoda:**... Miznú aj dôležité informácie (že sme mali schôdzku, spomienky z dovolenky, vedomosti získané v škole...)



Čo narušuje ukladanie si informácií do pamäte?

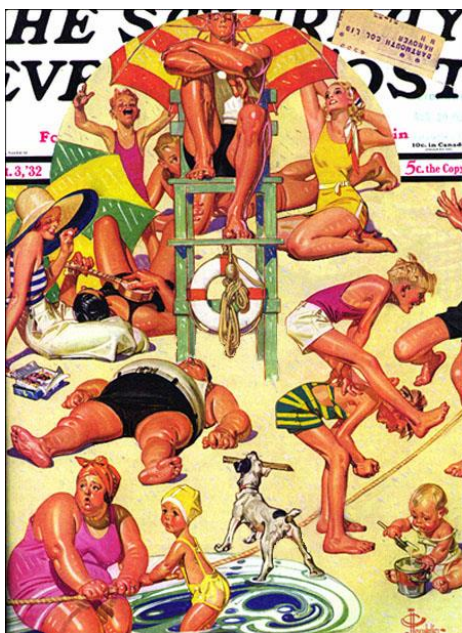
- **rozptyľovanie** pri štúdiu (-> rádio, iní ľudia v miestnosti, nepríjemná atmosféra)
- **stres & tlak**
- **nadmerné konzumovanie alkoholu!**
- **rozptyľujúce aktivity** po štúdiu (napr. pozeranie televízie)



Ako si môžem veci zapamätať lepšie?

- **opakujte a pracujte s POROZUMENÍM**
- v abstraktnej oblasti: pokúšajte sa rozmýšľať nad príkladmi alebo jednoduchými mnemotechnickými pomôckami (napr. **anóda** je kladná, obsahuje slovo **áno**)
- kombinujte nové informácie s existujúcimi vedomosťami
- **neštudujte príliš dlho bez prestávky**
- nepite alkohol

- po učení sa chodte spať (bez ďalšieho rozptyľovania sa)
- využívajte pri učení viaceré zmysly (napr. počúvajte, čítajte, pozerajte sa, zapisujte si)



Pozor: Falošné spomienky sa môžu vmiešať do našich skutočných spomienok!!!

Príklad: Mnohí ľudia (približne 60-80%) tvrdia, že si pamätajú na to, že na obrázku bola lopta alebo uterák. V skutočnosti tam tieto dve veci neboli nakreslené. Pamäť nás niekedy klame!



Nie všetko, na čo si spomíname, sa aj stalo!

- Naš mozog nahrádza a dopĺňa chýbajúce informácie na základe predchádzajúcich podobných skúseností (napr. typická scéna na pláži z dovolenky). Niektoré objekty sú „logicky“ vložené (v tomto prípade: lopta, uterák)!
- Reálne spomienky často dokážeme odlíšiť od falošných ich **živostou**: falošné spomienky sú skôr „vyblednuté“ a menej detailné.



Ciele učenia:

- Naša pamäť nás môže klamať!
- Zvlášť v dôležitých prípadoch (hádky, očné svedectvo atď.), nezabudnite: Ak si **nemôžete** spomenúť na **živé** podrobnosti o udalosti:
- Nebuďte si príliš istý, že sú vaše spomienky pravdivé.
- Zisťujte ďalšie informácie (napr. svedka).

Príklad: S niekým ste sa pohádali a *neurčito* si spomínate, že vás urazil či urazila.

Zvážte, či vás môže vaša pamäť klamať alebo či môžu byť skreslené vaše spomienky. Spýtajte sa aj ľudí, ktorí tam boli prítomní.



Kedy vás oklamala vaša pamäť?

Príklad 1: Pamätám si, ako ma počas hádky XY nazval "hlupákom". Ale nikto iní z prítomných mi to nepotvrdil, takže je možné, že som si to jednoducho iba predstavoval, keďže som bol tak vyvedený z miery.

Príklad 2: Pamätám si ako som ako trojročný stál na Eiffelovej veži. Avšak som bol asi príliš malý na to, aby som si to pamätal. Podľa všetkého mi túto historku rodičia rozprávali toľko krát, že som si túto predstavu sám pre seba zapamätal.



Pamäť [nájdite prosím vaše vlastné príklady]

Čo mi pomáha zapamätať si veci lepšie (môže to byť aj niečo iné, než je uvedené vyššie) a čo ma ruší pri učení?

Príklad: počúvanie tichej hudby, pohodlné prostredie, cítim sa príjemne



Domáca úloha a podstata Tréningového modulu 8 (Sebavedomie a Nálada)



Prečo toto robíme?

U mnohých ľudí s duševnými problémami sa prejavuje skreslené myslenie, ktoré môže **viest' k depresii**.

Toto skreslené myslenie je možné zmeniť prostredníctvom intenzívneho tréningu niekoľkých sedení.



Existujú dôkazy pre genetické predpoklady depresívneho myslenia a nízkeho sebavedomia. Negatívny pohľad na seba môžu vyvolať aj kritickí či ľahostajní rodičia a traumatické zážitky.

ALE: Depresia nie je nezvratne osudová!

Depresívny spôsob myslenia je možné zmeniť, napr. prostredníctvom psychoterapie a niečím čo nazývame kognitívna reštrukturalizácia.

Ak však nie je kognitívna reštrukturalizácia prevádzaná pravidelne a dlhšie obdobie, potom nedosiahneme stálejšie zmeny v rámci negatívneho pohľadu na seba a negatívnych myšlienok.

V nasledovnej časti dostanete niekoľko cvičení na domácu úlohu. Tieto cvičenia sú iba začiatkom pre štart/impulzom a mali by byť trvalo vykonávané.



Prehnané zovšeobecnenia [nájdite prosím vlastné príklady]

Príklad	Depresívne posudzovanie	Užitočné posudzovanie
<i>Raz som nevedel cudzie slovíčko, ktoré poznali všetci ostatní.</i>	<i>Som skutočne hlúpy.</i>	<i>Viem iné veci; iní ľudia sú v tejto oblasti zbehlejší, lebo sa tým ustavične zaoberajú.</i>



Ciele učenia:

- Existuje rozdiel medzi tým, ako posudzujem sám seba a ako ma posudzujú iní!
- Ak sa považujem za bezcenného, škaredého a podobne, iní ľudia nemusia nevyhnutne tento pohľad na mňa zdieľať.
- Často existujú rôznorodé názory / úsudky / preferencie. Iní ľudia nemusia súhlasiť s mojím chápaním inteligencie či vzhladu, a podobne.



Katastrofické myslenie [nájdite prosím vlastné príklady]		
Príklad	Depresívne posudzovanie	Užitočné hodnotenie
<i>Priateľ mi v dohodnutom čase nezavolať.</i>	<i>Nemá ma už asi rád, iným priateľom by také niečo neurobil.</i>	<i>Možno mu niečo do toho vošlo; niekedy aj ja zabúdam.</i>

Typy na zlepšenie depresívnej nálady / zníženého sebavedomia (pomáhajú iba vtedy, ak ich robíme pravidelne)

- Povedzte si pred zrkadlom: "Mám sa rád / rada" alebo "Mám ťa rád / rada"! [pozor: Zo začiatku sa môžete pri tom cítiť trochu hlúpo!]
- Prijmite ocenenia a napíšte si ich tak, aby ste ich mohli využiť v ťažkom období.
- Spomeňte si na situácie, keď ste sa cítili naozaj dobre — snažte sa spomenúť si na ne so zapojením všetkých vašich zmyslov (videné, počuté, cítené...), prípadne s pomocou albumu s fotografiami.
- Robte veci, ktoré vás naozaj tešia – ideálne s inými ľuďmi (napr. chodte do kina, na kávu).
- Cvičte (aspoň 20 minút) – ale nepreháňajte to – napríklad chodievajte na dlhé prechádzky alebo behajte.
- Počúvajte obľúbenú hudbu.



Domáca úloha a podstata Doplnkového modulu I (Sebavedomie)



Prečo toto robíme?

Mnohí ľudia s duševnými poruchami trpia nízkym sebavedomím.



Sebavedomie: Čo je to?

Sebavedomie je hodnota, ktorú si sami pripisujeme. Je to subjektívne ocenenie seba samého a vôbec nemusí súvisieť s tým, ako nás vnímajú ostatní. Nízke sebavedomie môže prispievať k psychickým problémom, ako sú neistota v seba samého, strach, depresívne symptómy a osamelosť.

Zdroje sebavedomia

- Sebavedomie nie je nemenné, no môže sa vyskytovať v rôznych oblastiach nášho života a v rôznych formách.
- Dôležité je, či sa zameriavame na naše schopnosti a prednosti viac, než iba na naše vlastné slabiny.



Ľudia s nízkym sebavedomím...

- Majú sklon zameriavať sa na svoje (zdanlivé) nedostatky.
- Majú sklon vytvárať zovšeobecňujúce negatívne sebahodnotenia (napr., „Som nanič“).
- Nerozlišujú medzi človekom ako celkom a správaním (napr., „Ak som v niečom neúspešný, znamená to, že som nanič“).



Ľudia s vysokým sebavedomím...

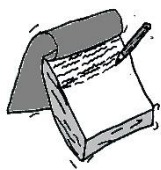
Čo je navonok pozorovateľné:

- Hlas: jasný, dobre artikulujúci, primerane hlasný
- Výraz tváre/gestikulácia: očný kontakt, sebaistý výzor
- Postoj: vzpriamený

Čo nie je priamo pozorovateľné:

- Sebadôvera vo vlastné schopnosti.
- Prijatie vlastných chýb a neúspechov (bez zhadzovania seba samého).
- Schopný pozorovať sám seba, pripravený učiť sa z vlastných chýb/neúspechov.
- Kladný postoj k sebe samému, napríklad ocenenie seba samého za úspech.

Ďalej Vás požiadame, aby ste urobili na domácu úlohu niekoľko cvičení



1. Zvážte vlastné prednosti:

V čom ste dobrý? Za či Vás niekto mohol pochváliť?

Príklad:

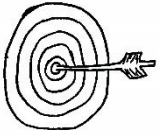
„Som zručný a dokážem opraviť staré autá.“

Aké máte prednosti?

2. Predstavte si svoj život ako policičky s rôzne naplnenými časťami.

- Sú tam nejaké časti, ktoré ste si nejaký čas nevšimli? Vyplňte časti policičiek príkladmi predností v rôznych oblastiach Vášho života.

Voľný čas		Záľuby
Práca		Športy
Výzor		Vzťahy



Ciele učenia:

- Sebavedomie je hodnotou, ktorú si človek sám sebe dáva.
- Budte si vedomí svojich predností v rôznych oblastiach svojho života a pokúšajte sa zvýšiť si svoje sebavedomie s využitím stratégií, o ktorých sme hovorili.
- Hľadajte zabudnuté prednosti („stratené poklady“) otázkami na svojich priateľov alebo písaním si denníka radosti (zaznamenajte si bežné udalosti).

Návrhy na zvýšenie sebavedomia

- Vyjadrujte iným ľuďom svoje vlastné priania.
- Pokúšajte sa hovoriť nahlas a jasne.
- Udržiavajte očný kontakt. Ak ste prišli k tejto výzve, môžete začať známymi ľuďmi, a potom pokračovať neznámymi.
- Stojte vzpriamený: Pamätajte si vplyv vzpriameného postoja na vaše vlastné sebavedomie a na ľudí okolo vás.



Domáca úloha a podstata Doplnkového modulu II [Ako sa postaviť k predsudkom (Stigma)]



Prečo toto robíme?

Mnohí ľudia s diagnózou „schizofrénie“ alebo „psychózy“ [ale nie všetci!] môžu zažiť diskrimináciu. Pre prevenciu predsudkov a stigmy je dôležité vhodne popísať svoje ochorenie iným vybraným ľuďom.



- K **stigmatizácii** dochádza, keď sú ľudia alebo skupiny ľudí spájané s negatívnymi postojmi.
- K stigmatizácii dochádza, keď niekto nerobí kritickú kontrolu skutočnosti.
- Stigma môže viesť k zníženiu hodnoty a/alebo vylúčeniu jednotlivcov.

Dôsledky stigmatizácie

- Pojmy „psychóza“ a „schizofrénia“ môžu byť spájané u iných ľudí s chybnými presvedčeniami.
- Skreslené vyobrazenia/vyjadrenia v médiách môžu viesť k zovšeobecňujúcim (falošným/nepresným) predpokladom. („Ak poznáš jedného, poznáš všetkých“).

Aby sme zmiernili stigmú, treba identifikovať a opraviť bežné stereotypy o ľuďoch so schizofréniou alebo psychózou.



Čo urobiť?

Prečítajte si a správne hovorte svoje skúsenosti s ochorením!

Ako hovoriť o svojom ochorení?

Odporúčanie: Radšej vysvetľujte svoje príznaky ochorenia ako by ste rozprávali o diagnóze.

- Obzvlášť pri pre vás menej známych ľuďoch je často vhodné popísať svoje príznaky ochorenia, než povedať (viacvýznamové) označenie (schizofrénia, psychóza). Napríklad „Takmer každý pozná pocit, že ho niekto pozoruje, ako napríklad v metre alebo na ulici. Mal som tento pocit, ale horšie a trval dlhšie. Niečo s tým teraz robím a tieto pocity sa stávajú ojedinelými.“
- Aby ste boli schopní vysvetliť svoje ochorenie iným ľuďom, potrebujete sa stať na to odborníkom!



Popremýšľajte o nejakých návrhoch, ako môžete najlepšie vysvetliť hlavné príznaky svojho ochorenia.

Symptóm:	Vysvetlenie:
<i>Halucinácie</i>	
<i>Ilúzie</i>	
Nešpecifické príznaky ako sú <i>depresia, poruchy v reči a narušenie pozornosti</i>	



Ciele učenia:

Pre prevenciu predsudkov a stigmy je dôležité vhodne popísať svoje ochorenie iným ľuďom.

- Duševné ochorenia sú bežné.
- Nemusíte zdieľať detaily svojho zdravotného stavu, ak to tak necítite.
- Pre všeobecnú podporu a prevenciu relapsu môže byť nápomocné a dôležité povedať o svojej diagnóze ľuďom, ktorým dôverujete tak, aby vás podporili a pomohli vám predchádzať relapsom.
- Iní si môžu niekedy držať chybné presvedčenia o ochorení. Môže byť nápomocnejšie vysvetliť prejavy vášho ochorenia (psychózy), než zdieľať chybné chápanú diagnózu.