



Metakognitivni trening (MCT)

MCT 10 II – Spoprijemanje s predsodki (stigma)

© Moritz, Woodward & Zdravec (11|22)

www.uke.de/mct

Uporabo slik v tem modulu so prijazno dovolili umetniki in lastniki avtorskih pravic. Za podrobnosti (umetnik, naslov), prosimo pogledite na konec te predstavitve.



Kaj imajo ti ljudje skupnega?

- Wayne Gretzky (rojen 26 januarja 1961)
- Michael Jordan (rojen 17 februarja 1963)
- Tiger Woods (rojen 30 decembra 1975)
- Mike Tyson (rojen 30 junija 1966)

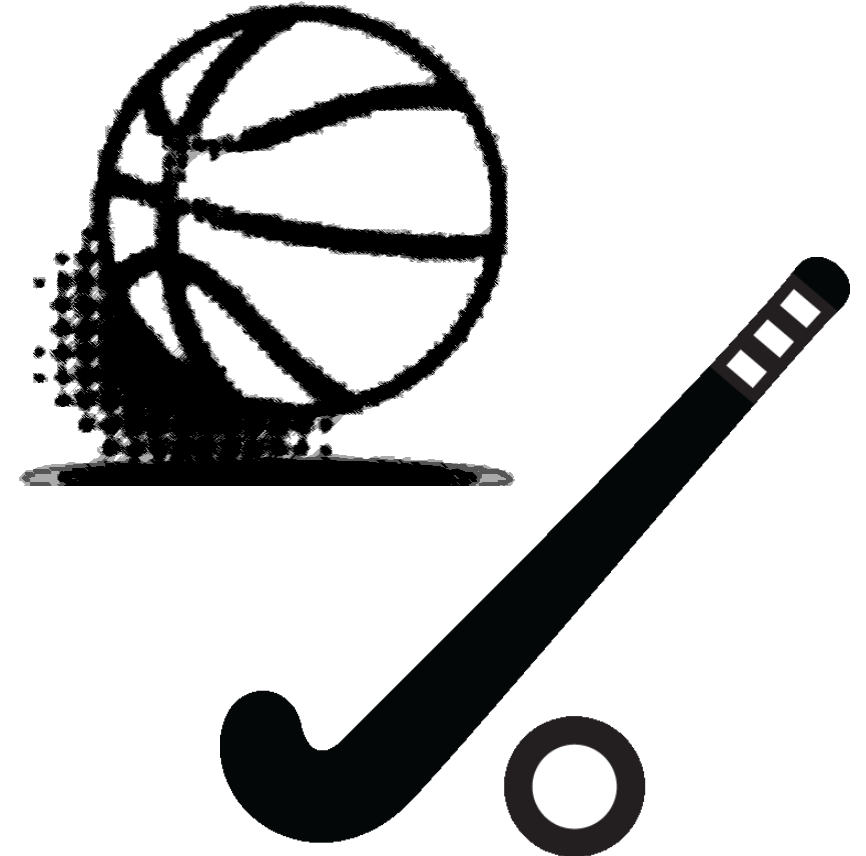
???



Kaj imajo ti ljudje skupnega?

- Wayne Gretzky (rojen 26 januarja 1961)
- Michael Jordan (rojen 17 februarja 1963)
- Tiger Woods (rojen 30 decembra 1975)
- Mike Tyson (rojen 30 junija 1966)

moški, Američani, znani atleti, še živi ...





Kaj imajo ti ljudje skupnega?

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

???



Kaj imajo ti ljudje skupnega?

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

moški, že mrtvi, in predvsem ...



Kaj imajo ti ljudje skupnega?

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

moški, že mrtvi, in predvsem ...

slavni pisatelji!





Kaj imajo ti ljudje skupnega?

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

moški, že mrtvi, in predvsem ...

slavni pisatelji!

Še kaj?





Kaj imajo ti ljudje skupnega?

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

moški, že mrtvi, in predvsem ...

slavni pisatelji!

Še kaj?

Vsi ti pisatelji so imeli diagnosticirano duševno motnjo, dva od njih sta imela simptome psihoze.



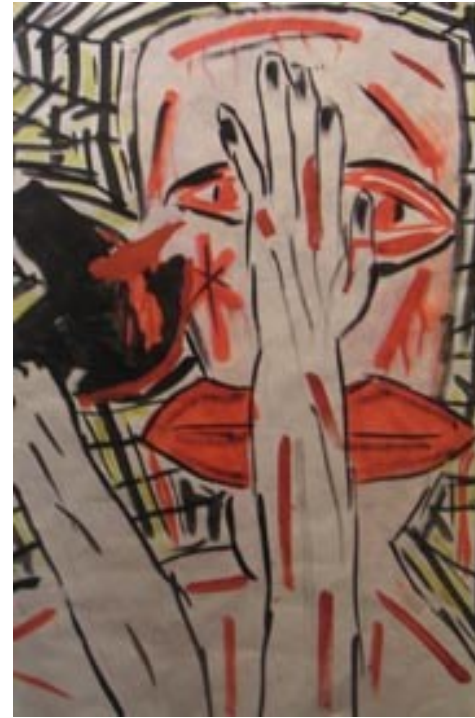


Slaven = popoln?

<p>Fjodor Dostojevski (1821-1881)</p>	<p>Fjodor Dostojevski je eden od najpomembnejših ruskih pisateljev ter eden od najboljših psihologov v svetovni literaturi. Dostojevski je imel epilepsijo in je bil nekaj časa zasvojen z igrami na srečo. Ob koncu svojega življenja je bil Dostojevski finančno preskrbljen in prepoznan po svojem življenjskem delu.</p>
<p>Ernest Hemingway (1899-1961)</p>	<p>Hemingway je eden od najbolj uspešnih ameriških pisateljev 20. stoletja. Leta 1954 je bil nagrajen z Nobelovo nagrado iz literature. Tekom svojega življenja je imel obdobja depresije in hudega pitja alkohola. Sumi se, da je imel bipolarno motnjo.</p>
<p>Friedrich Hölderlin (1770-1843)</p>	<p>Po Hölderlinu je ustvaril pretirano sliko o 'Geniju in blaznosti'. Bil je eden najpomembnejših nemških romantikov poleg Goetheja in Schillerja. Danes bi Hölderlin najverjetneje dobil diagnozo shizofrenije/psihoze.</p>
<p>Charles Dickens (1812-1870)</p>	<p>Dickens je eden najbolj branih angleških pisateljev. Med njegova najbolj znana dela sodita knjigi "Oliver Twist" in "Božična pesem v prozi". Imel je epizode depresije in manije, danes bi najverjetneje dobil diagnozo bipolarne motnje.</p>



Katere od teh slik so naslikali ljudje s simptomi psihoze?





Katere od teh slik so imele najvišjo ceno na javni dražbi?





Katere od teh slik so imele najvišjo ceno na javni dražbi?



skoraj 100 milijonov €



25 milijonov €



0 €



približno 10.000 €



Edvard Munch

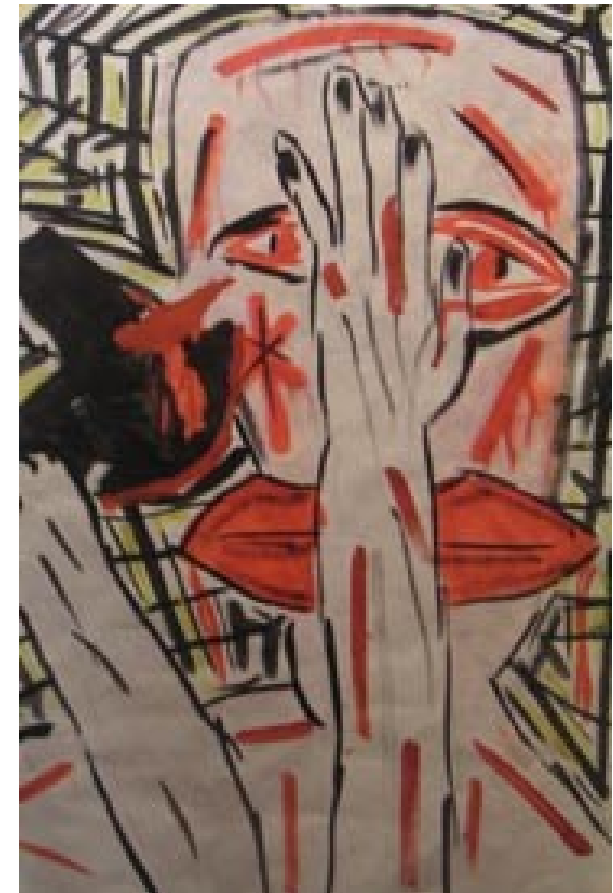
- Neznani kupec je bil pripravljen plačati 100 milijonov € za sliko “Krik”. Zaradi tega je ena najdražjih slik na svetu.
- Slikar Edvard Munch je imel najverjetneje bipolarno motnjo:
 - Imel je manične in depresivne simptome ter blodnje.
 - Zaradi svojih simptomov je bil Munch več kot 8 mesecev pacient v psihiatrični ustanovi





Steffen Moritz

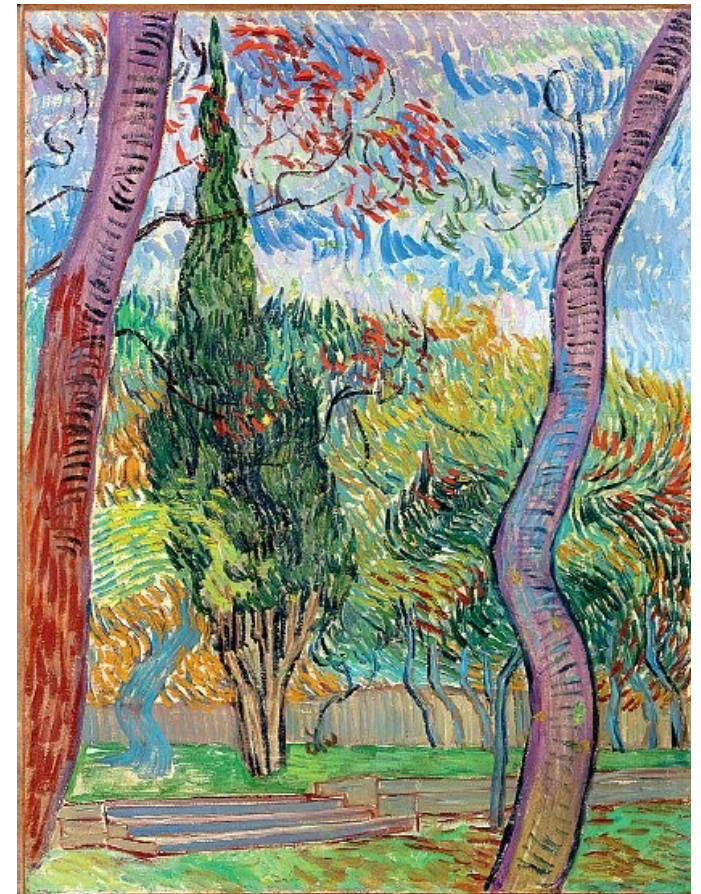
- Slika ima 'zgolj' čustveno vrednost za avtorja.
- Naslikal jo je profesor dr. Steffen Moritz pri 16 letih:
 - Je psiholog in vodja raziskovalne skupine “Klinična nevropsihologija” na oddelku za psihiatrijo na Univerzitetni kliniki Hamburg Eppendorf
 - Steffen Moritz ni bil nikoli psihiatrično obravnavan





Vincent van Gogh

- Slika “Park bolnišnice Saint-Paul” je vredna okoli 25 milijonov €.
- Van Gogh jo je naslikal leta 1889 med svojo hospitalizacijo v Psihiatrični bolnišnici Saint-Paul v Franciji:
 - Van Gogh je imel huda nihanja razpoloženja, samopoškodovalna nagnjenja, tesnobo, blodnje in halucinacije
 - Iz današnje perspektive bi bil najverjetneje diagnosticiran s psihozo ali bipolarno motnjo





Ringo Starr (bobnar skupine The Beatles)

- Ringo Starr, ki je postal slaven bobnar glasbene skupine The Beatles, je od leta 2005 tudi slikal:
- Slika “Timberland” je bila dokončana leta 2013
- Njegove slike se prodajajo za tisoče dolarjev
- Ringo Starr ni bil nikoli psihiatrično obravnavan





Prvi zaključki

- Biti duševno bolan ne pomeni, da nisi zmožen delati smiselnih in dragocenih stvari.
- Tudi zdravi ljudje lahko ustvarijo slike, ki jih lahko smatramo za ‘nore’.
- Duševna bolezen je lahko vir ustvarjalnosti ali pa jo zavira.
- Nepriznani in zato za časa življenja neuspešni ‘geniji’ kot npr. Van Gogh, imajo pogosto duševne bolezni.
- Nekateri psihično bolnim umetnikom pa tudi uspe, da se preživljajo s svojim umetniškim delom (kot npr. Edvard Munch).



Prvi zaključki

- Iz slike ni možno sklepati, ali je slikar, ki jo je naslikal, psihično zdrav ali ne.
- Ravno tako velja, da ne moremo na prvi pogled oceniti, ali ima človek duševno motnjo ali ne.



Prvi zaključki

- Iz slike ni možno sklepati, ali je slikar, ki jo je naslikal, psihično zdrav ali ne.
- Ravno tako velja, da ne moremo na prvi pogled oceniti, ali ima človek duševno motnjo ali ne.
- **Izhodišče za razmislek:** Veliko največjih umetniških del so ustvarili ljudje, ki živijo z duševno boleznijo. Ali to zmanjša vrednost njihove umetnosti?



Prvi zaključki

- Iz slike ni možno sklepati, ali je slikar, ki jo je naslikal, psihično zdrav ali ne.
- Ravno tako velja, da ne moremo na prvi pogled oceniti, ali ima človek duševno motnjo ali ne.
- **Izhodišče za razmislek:** Veliko največjih umetniških del so ustvarili ljudje, ki živijo z duševno boleznijo. Ali to zmanjša vrednost njihove umetnosti?

Po našem mnenju ne!



Ali je “normalno” imeti duševne težave?

Koliko ljudi je duševno bolnih?

Kaj menite?



Ali je “normalno” imeti duševne težave?

Koliko ljudi je duševno bolnih (podatki iz Nemčije)

Odstotek ljudi, ki so imeli v zadnjem letu duševno bolezen	27.7%
Anksiozne motnje (najbolj pogosta duševna motnja, npr. socialna fobija)	15.3%
Motnje razpoloženja (npr. depresija)	9.3%
Psihoza (vse oblike psihoze, npr. shizofrenija)	2.6%
Odstotek podskupin, ki so bile v istem časovnem okviru diagnosticirane z več duševnimi motnjami	44%



Posebna prepričanja niso tako redka...

Pogostost psihotičnih doživetij v populaciji

- Simptomi psihoze (npr. blodnje) so dolgo veljali za redke in kot znak težje duševne bolezni.
- Zdaj vemo, da so (manj intenzivna) psihozi podobna doživetja v populaciji razširjena. Za razliko od ljudi, ki imajo diagnozo psihoze, ta doživetja običajno ne ovirajo posameznika v vsakdanjem življenju.



Posebna prepričanja niso tako redka...

Pogostost psihotičnih doživetij v populaciji

Kaj vi menite? Kako pogosto so posamezniki iz splošne populacije potrdili naslednje simptome/doživetja?

Doživetja, ki jih potrdijo ljudje iz splošne populacije	Pritrdilni odgovori
Ali ste kdaj pomislili, da lahko ljudje komunicirajo preko telepatije?	???
Ste imeli kdaj občutek, da lahko drugi ljudje berejo vaše misli?	???
Ste kdaj občutili, kot da so stvari okoli vas neresnične, kot da je vse le del nekega eksperimenta?	???
Ste imeli kdaj občutek, da so stvari v časopisih ali na televiziji napisane posebej za vas?	???
Ste imeli kdaj občutek, da ste na kakršenkoli način zasledovani?	???
Ali občasno slišite glasove, ko ni nikogar zraven?	???



Posebna prepričanja niso tako redka...

Pogostost psihotičnih doživetij v populaciji

Kaj vi menite? Kako pogosto so posamezniki iz splošne populacije potrdili naslednje simptome/doživetja?

Doživetja, ki jih potrdijo ljudje iz splošne populacije	Pritrdilni odgovori
Ali ste kdaj pomislili, da lahko ljudje komunicirajo preko telepatije?	61%
Ste imeli kdaj občutek, da lahko drugi ljudje berejo vaše misli?	???
Ste kdaj občutili, kot da so stvari okoli vas neresnične, kot da je vse le del nekega eksperimenta?	???
Ste imeli kdaj občutek, da so stvari v časopisih ali na televiziji napisane posebej za vas?	???
Ste imeli kdaj občutek, da ste na kakršenkoli način zasledovani?	???
Ali občasno slišite glasove, ko ni nikogar zraven?	???



Posebna prepričanja niso tako redka...

Pogostost psihotičnih doživetij v populaciji

Kaj vi menite? Kako pogosto so posamezniki iz splošne populacije potrdili naslednje simptome/doživetja?

Doživetja, ki jih potrdijo ljudje iz splošne populacije	Pritrdilni odgovori
Ali ste kdaj pomislili, da lahko ljudje komunicirajo preko telepatije?	61%
Ste imeli kdaj občutek, da lahko drugi ljudje berejo vaše misli?	33%
Ste kdaj občutili, kot da so stvari okoli vas neresnične, kot da je vse le del nekega eksperimenta?	???
Ste imeli kdaj občutek, da so stvari v časopisih ali na televiziji napisane posebej za vas?	???
Ste imeli kdaj občutek, da ste na kakršenkoli način zasledovani?	???
Ali občasno slišite glasove, ko ni nikogar zraven?	???



Posebna prepričanja niso tako redka...

Pogostost psihotičnih doživetij v populaciji

Kaj vi menite? Kako pogosto so posamezniki iz splošne populacije potrdili naslednje simptome/doživetja?

Doživetja, ki jih potrdijo ljudje iz splošne populacije	Pritrdilni odgovori
Ali ste kdaj pomislili, da lahko ljudje komunicirajo preko telepatije?	61%
Ste imeli kdaj občutek, da lahko drugi ljudje berejo vaše misli?	33%
Ste kdaj občutili, kot da so stvari okoli vas neresnične, kot da je vse le del nekega eksperimenta?	26%
Ste imeli kdaj občutek, da so stvari v časopisih ali na televiziji napisane posebej za vas?	???
Ste imeli kdaj občutek, da ste na kakršenkoli način zasledovani?	???
Ali občasno slišite glasove, ko ni nikogar zraven?	???



Posebna prepričanja niso tako redka...

Pogostost psihotičnih doživetij v populaciji

Kaj vi menite? Kako pogosto so posamezniki iz splošne populacije potrdili naslednje simptome/doživetja?

Doživetja, ki jih potrdijo ljudje iz splošne populacije	Pritrdilni odgovori
Ali ste kdaj pomislili, da lahko ljudje komunicirajo preko telepatije?	61%
Ste imeli kdaj občutek, da lahko drugi ljudje berejo vaše misli?	33%
Ste kdaj občutili, kot da so stvari okoli vas neresnične, kot da je vse le del nekega eksperimenta?	26%
Ste imeli kdaj občutek, da so stvari v časopisih ali na televiziji napisane posebej za vas?	16%
Ste imeli kdaj občutek, da ste na kakršenkoli način zasledovani?	???
Ali občasno slišite glasove, ko ni nikogar zraven?	???



Posebna prepričanja niso tako redka...

Pogostost psihotičnih doživetij v populaciji

Kaj vi menite? Kako pogosto so posamezniki iz splošne populacije potrdili naslednje simptome/doživetja?

Doživetja, ki jih potrdijo ljudje iz splošne populacije	Pritrdilni odgovori
Ali ste kdaj pomislili, da lahko ljudje komunicirajo preko telepatije?	61%
Ste imeli kdaj občutek, da lahko drugi ljudje berejo vaše misli?	33%
Ste kdaj občutili, kot da so stvari okoli vas neresnične, kot da je vse le del nekega eksperimenta?	26%
Ste imeli kdaj občutek, da so stvari v časopisih ali na televiziji napisane posebej za vas?	16%
Ste imeli kdaj občutek, da ste na kakršenkoli način zasledovani?	19%
Ali občasno slišite glasove, ko ni nikogar zraven?	???



Posebna prepričanja niso tako redka...

Pogostost psihotičnih doživetij v populaciji

Kaj vi menite? Kako pogosto so posamezniki iz splošne populacije potrdili naslednje simptome/doživetja?

Doživetja, ki jih potrdijo ljudje iz splošne populacije	Pritrdilni odgovori
Ali ste kdaj pomislili, da lahko ljudje komunicirajo preko telepatije?	61%
Ste imeli kdaj občutek, da lahko drugi ljudje berejo vaše misli?	33%
Ste kdaj občutili, kot da so stvari okoli vas neresnične, kot da je vse le del nekega eksperimenta?	26%
Ste imeli kdaj občutek, da so stvari v časopisih ali na televiziji napisane posebej za vas?	16%
Ste imeli kdaj občutek, da ste na kakršenkoli način zasledovani?	19%
Ali občasno slišite glasove, ko ni nikogar zraven?	15%



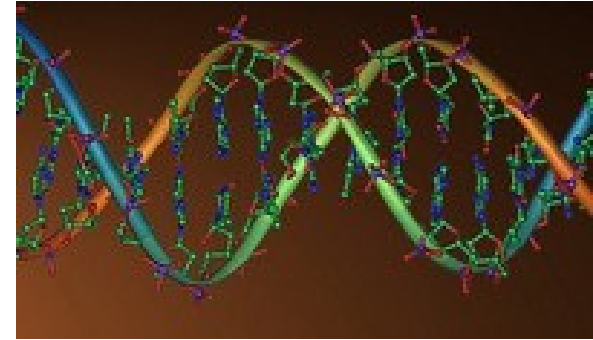
Zapomnite si...

Nihče ni *imun* za duševne stiske! V zadnjem letu je več kot vsak četrti človek obolel za duševno boleznijo.

Duševne bolezni ne smemo videti kot *šibkost*, temveč kot izraz posebne *občutljivosti*.

Dednost: Geni imajo pomembno vlogo pri mnogih boleznih.

Okolje: Tudi travmatična negativna doživetja imajo lahko negativen vpliv na naše duševno zdravje in povečajo verjetnost za izbruh duševne bolezni tudi pri ljudeh, ki zanje nimajo predispozicije.





Kaj je stigma in kaj je ponotranjenje stigme?

???





Kaj je stigma in kaj je ponotranjenje stigme?

- **Stigma = grška beseda. Dobesedno pomeni:** znamenje, žig ali rana





Kaj je stigma in kaj je ponotranjenje stigme?

- **Stigma = grška beseda. Dobesedno pomeni:** znamenje, žig ali rana
- **Stigmatizacija** pomeni, da se ljudem ali skupini pripiše negativne lastnosti





Kaj je stigma in kaj je ponotranjenje stigme?

- **Stigma = grška beseda. Dobesedno pomeni:** znamenje, žig ali rana
- **Stigmatizacija** pomeni, da se ljudem ali skupini pripiše negativne lastnosti
- To se zgodi brez kritičnega razmisleka o resničnosti.
- Stigma vodi do razvrednotenja in/ali izločanja posameznikov.
- Stigma se lahko pojavi pri določenih boleznih (npr. HIV), vidni invalidnosti ali duševnih boleznih kot npr. pri psihozi.
- “Ponotranjenje stigme” pomeni, da so oboleli ljudje tako močno prevzeli stigmo, ki so jo doživeli od drugih, da ocenjujejo sami sebe kot “manjvredne”.





Stigmatizacija ljudi, ki doživljajo psihozo

Kakšne domneve in predsodke o ljudeh s psihozo ste slišali od drugih ljudi?

Kakšna mnenje imate vi sami o ljudeh, ki imajo simptome psihoze?



Psihoza kot stigma

Nekatera prepričanja o ljudeh s psihozo:

Oni so...

- nevarni in nepredvidljivi
- razcepljena osebnost (zaradi psihoze)
- niso pametni
- Neozdravljivo bolni



Upravičeno? NE!



Psihoza kot stigma

Upravičeno? NE!

Nevarni in nepredvidljivi?



Psihoza kot stigma

Upravičeno? NE!

Nevarni in nepredvidljivi?

Ljudje s psihozo so bolj verjetno žrtev zlorab in nasilja, kot da bi bili sami nasilni.

Vendar: Kadar so nasilni...

- ... bodo o tem časopisi bolj verjetno poročali na naslovnici, ker je način, na katerega se je zgodil zločin, bolj neobičajen ali manj razumljiv (npr. duševno bolan človek je napadel nemška politika Lafontaine-a in Schäuble-a)
- Strategija odvetnikov, ki skušajo upravičiti dejanje nasilja z neprištevnostjo zaradi duševne bolezni (pa če je to res ali ne), občasno ojačuje ta vtis



Psihoza kot stigma

Upravičeno? NE!

- **Razcepljena osebnost:** Ta podoba je napačna in zavajajoča. Sporno je ali razcepljena oz multipla osebnost sploh obstaja. Drugič ta simptom ne kaže na shizofrenijo ali psihozo.



Psihoza kot stigma

Upravičeno? NE!

- **Razcepljena osebnost:** Ta podoba je napačna in zavajajoča. Sporno je ali razcepljena oz multipla osebnost sploh obstaja. Drugič ta simptom ne kaže na shizofrenijo ali psihozo.
- **Niso pametni:** Razvoj duševne bolezni ni povezan z inteligentnostjo. Veliko ljudi s psihozo je nadpovprečno inteligentnih.



Psihoza kot stigma

Upravičeno? NE!

- **Razcepljena osebnost:** Ta podoba je napačna in zavajajoča. Sporno je ali razcepljena oz multipla osebnost sploh obstaja. Drugič ta simptom ne kaže na shizofrenijo ali psihozo.
- **Niso pametni:** Razvoj duševne bolezni ni povezan z inteligentnostjo. Veliko ljudi s psihozo je nadpovprečno inteligentnih.
- **Trajno stanje:** Le pri eni tretjini ima bolezen kronični potek. S pomočjo ustreznega zdravljenja lahko večina pacientov živi produktivno in izpolnjujoče življenje.



Kaj vse to pomeni?

Veliko ljudi z diagnozo “shizofrenija” ali “psihoza” (vendar ne vsi!) lahko doživi diskriminacijo, če njihova diagnoza vzbudi napačna prepričanja in povezave.

Da bi zmanjšali stigmo, moramo prepoznati in premagati splošne stereotipe o ljudeh s shizofrenijo ali psihozo.



Kaj vse to pomeni?

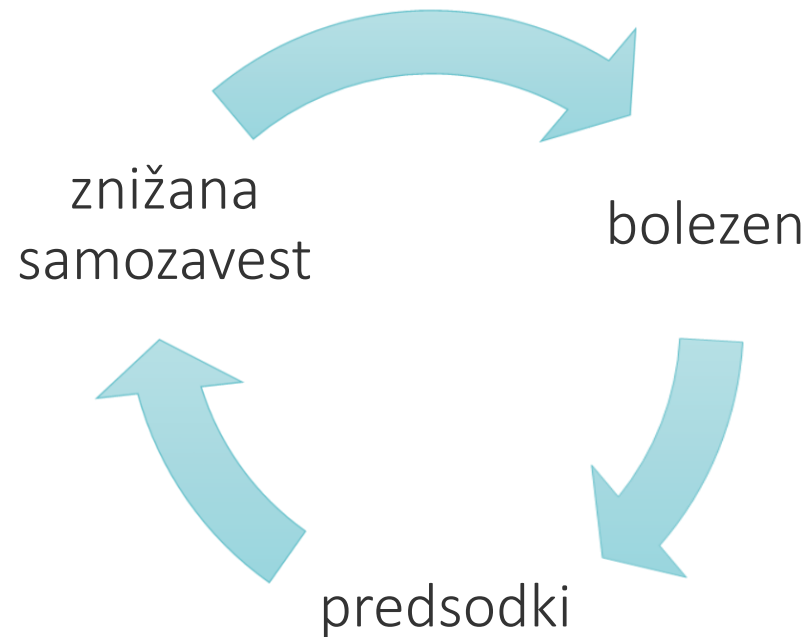
Veliko ljudi z diagnozo “shizofrenija” ali “psihoza” (vendar ne vsi!) lahko doživi diskriminacijo, če njihova diagnoza vzbudi napačna prepričanja in povezave.

Da bi zmanjšali stigmo, moramo prepoznati in premagati splošne stereotipe o ljudeh s shizofrenijo ali psihozo.

Pomembno: Če natančno pogledamo, ima vsak človek svoje edinstvene kvalitete. Veliko predsodkov ali stereotipov temelji le na enem vidiku človekove identitete. Ti predsodki ali stereotipi nas lahko vodijo do tega, da slabo ravnamo z ljudmi, ki si ne zaslužijo negativnih sodb. Duševna bolezen je le en vidik človekove identitete.



Kaj naj naredimo?



Informirajte se in ustrezno pripovedujte o svoji izkušnji bolezn!



Naj povem o svoji izkušnji bolezni... in kako?

Ali morate povedati drugim, da imate diagnozo psihoze?

- Diagnoze psihoze ali shizofrenije (tako kot katerekoli druge duševne bolezni) ni treba razkriti drugim.

Od vas je odvisno, ali boste drugim povedali za svojo diagnozo ali ne.





Naj povem o svoji izkušnji bolezni... in kako?

Ali morate povedati drugim, da imate diagnozo psihoze?

- Za vas je lahko pomembno, da lahko z osebo, ki ji zaupate, govorite o svoji bolezni, ker...
- pogosto pomembni drugi ljudje prej kot pacienti sami opazijo zgodnje znake ponovne psihotične epizode





(Kako) naj povem za svojo bolezen?

Priporočilo: Raje razložite drugim o svojih simptomih, kot da poveste diagnozo.



(Kako) naj povem za svojo bolezen?

Priporočilo: Raje razložite drugim o svojih simptomih, kot da poveste diagnozo.

- Še posebej kadar drugih ne poznate zelo dobro, je pogosto bolj priporočljivo, da opišete svoje simptome, kot da poveste (lahko napačno razumljeno) ime bolezni (shizofrenija, psihoza)



(Kako) naj povem za svojo bolezen?

Priporočilo: Raje razložite drugim o svojih simptomih, kot da poveste diagnozo.

- Še posebej kadar drugih ne poznate zelo dobro, je pogosto bolj priporočljivo, da opišete svoje simptome, kot da poveste (lahko napačno razumljeno) ime bolezni (shizofrenija, psihoza)
- Da boste znali razložiti drugim o svoji bolezni, boste morali postati strokovnjak za svoje težave!



(Kako) naj povem za svojo bolezen?

Glavni simptomi psihoze in shizofrenije:

???



(Kako) naj povem za svojo bolezen?

Glavni simptomi psihoze in shizofrenije:

- Halucinacije
- Blodnje
- Drugi (nespecifični) simptomi kot je depresija (lahko se pojavijo tudi pri drugih motnjah)



(Kako) naj povem za svojo bolezen?

Glavni simptomi psihoze in shizofrenije:

- **Halucinacije:** Slišati, videti, občutiti ali okusiti stvari, ki jih ni tam (npr. slišati žaljive glasove)



(Kako) naj povem za svojo bolezen?

Glavni simptomi psihoze in shizofrenije:

- **Halucinacije:** Slišati, videti, občutiti ali okusiti stvari, ki jih ni tam (npr. slišati žaljive glasove)

Primer:

“Približno 15% populacije doživlja halucinacije, ne da bi bili duševno bolni. Kako naj ti to opišem? Podobno je, kot da bi razmišljali o pesmi, ki ti ostane v glavi, kar vsak pozna. Le da je močnejše, tako da misliš, da je resnično. Ali kot da bi slišal hišni zvonec, ko nekoga nestrpno pričakuješ, vendar ni nikogar dejansko tam.”



(Kako) naj povem za svojo bolezen?

Glavni simptomi psihoze in shizofrenije:

- **Blodnje:** Biti prepričan o nečem, kar ni res (npr. da si izbran, da boš rešil svet ali da te zasleduje vohunska agencija)



(Kako) naj povem za svojo bolezen?

Glavni simptomi psihoze in shizofrenije:

- **Blodnje:** Biti prepričan o nečem, kar ni res (npr. da si izbran, da boš rešil svet ali da te zasleduje vohunska agencija)

Primer:

“Skoraj vsak pozna tiste dneve, ko imaš močan občutek, da se je cel svet zarotil proti tebi. Ali da te ljudje čudno gledajo, sploh če se ne počutiš dobro v svoji koži. Zame je bil ta občutek precej močnejši. Med svojo boleznijo sem bil 100% prepričan, da me neki ljudje zasledujejo. Zdaj to vidim drugače.”

“Skoraj vsak je že doživel občutek, da bi lahko gore premikal, da boš vse zmogel, da nihče ni boljši od tebe. Zame je ta občutek trajal dlje in je vodil do številnih problemov, npr. v službi ...”



(Kako) naj povem za svojo bolezen?

Glavni simptomi psihoze in shizofrenije:

- **Drugi (nespecifični) simptomi:** npr. depresija, motnje govora ali motnje pozornosti



(Kako) naj povem za svojo bolezen?

Glavni simptomi psihoze in shizofrenije:

- **Drugi (nespecifični) simptomi:** npr. depresija, motnje govora ali motnje pozornosti

Primer:

“Vsak se je že kdaj počutil zelo žalostnega, nemočnega in se je umaknil. Enako je bilo z mano – samo da je žalost trajala več tednov in da me nič ni moglo razvedriti. Nisem bil samo žalosten, temveč sem se čutil tudi manjvrednega in brez upanja. V takih trenutkih človek misli, da to ne bo nikoli minilo in da je že od nekdaj tako. Vendar se na neki točki odstre zavesa ... ”



(Kako) naj povem za svojo bolezen?

Pridobite informacije o psihozi. Najboljši način, da popravite napačne poglede in nerazumevanje drugih ljudi je, da jim poveste dejstva o bolezni.



Uporaba v vsakdanjem življenju

Kaj smo se naučili:

Da bi preprečili predsodke in stigmo, je pomembno, da drugim ljudem na primeren način spregovorimo o svoji bolezni.

- Duševne motnje so pogoste.
- Če vam je neprijetno, niste dolžni z drugimi govoriti o svoji bolezni.
- Koristno in tudi pomembno je, da o svoji diagnozi poveste ljudem, ki jim zaupate, da bi vam lahko bili v splošno podporo in vam pomagali pri preprečevanju ponovitve bolezni.
- Včasih imajo drugi napačna prepričanja o bolezni. Razložiti svoje simptome (psihoze) je lahko v večjo pomoč, kot da poveste le pogosto narobe razumljeno diagnozo.



Kako je to povezano s psihozo?

Veliko ljudi s psihozo (vendar ne vsi!) se mora boriti s predsodki. Da bi preprečili predsodke, je koristno, da razložite svojo bolezen drugim ljudem.

Primer: Zaradi psihotične epizode je Martin preživel zadnjih nekaj tednov v bolnišnici. Do zdaj ni skoraj nikomur povedal o svoji bolezni in se je vse bolj umikal od drugih.

Okoliščine: V preteklosti je imel Martin negativne izkušnje, kadar je odkrito govoril o psihozi. Ko je o svoji bolezni povedal šefu, je bil kmalu premeščen. Zato se boji, da bi njegovi prijatelji mislili, da je *nor* in da mu bodo obrnili hrbet.

Toda: Tekom trenutne hospitalizacije, je bil Martin vključen v MKT, kot tudi druge terapije in aktivnosti in se je odločil, da ne bo več skrival bolezni pred dobrimi prijatelji. Skoraj vsi so se razumevajoče odzvali na Martinov opis simptomov. Eden od njih je povedal tudi za svoje izkušnje z občutki ogroženosti in zasledovanosti.



Hvala za vašo pozornost!

za vodje:

Razdelite delovne liste. Predstavite našo aplikacijo COGITO (prenesite brezplačno).



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. 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. 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