



Metakognitif Eğitim (MCT)

MCT 10 II – Önyargılar (Stigma) ile Başa Çıkma

© Moritz, Woodward & Akturan (7|22)

www.uke.de/mct

Bu modüldeki resimlerin kullanımı için gerekli izin sırasıyla sanatçılardan ve telif hakkı sahipleri nden temin edilmiştir.
Detaylar için (sanatçı ismi, başlık), lütfen bu sunumun sonundaki ilgili kısma bakınız.



Aşağıdaki insanların ortak noktası nedir?

- Wayne Gretzky (doğum Ocak 26, 1961)
- Michael Jordan (doğum şubat 17, 1963)
- Tiger Woods (doğum Aralık 30, 1975)
- Mike Tyson (doğum Haziran 30, 1966)

???



Aşağıdaki insanların ortak noktası nedir?

- Wayne Gretzky (doğum Ocak 26, 1961)
- Michael Jordan (doğum Şubat 17, 1963)
- Tiger Woods (doğum Aralık 30, 1975)
- Mike Tyson (doğum Haziran 30, 1966)

Erkekler, Kuzey Amerikalılar, ünlü sporcular,
hala yaşıyorlar ...





Aşağıdaki insanların ortak noktası nedir?

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

???



Aşağıdaki insanların ortak noktası nedir?

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

Erkekler, çoktan ölmüşler ve hepsinden önce...



Aşağıdaki insanların ortak noktası nedir?

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

Erkekler, çoktan ölmüşler ve hepsinden önce...

ünlü yazarlar





Aşağıdaki insanların ortak noktası nedir?

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

Erkekler, çoktan ölmüşler ve hepsinden önce...

ünlü yazarlar

Başka?





Aşağıdaki insanların ortak noktası nedir?

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

Erkekler, çoktan ölmüşler ve hepsinden önce...

ünlü yazarlar

Başka?

Bu yazarların hepsine ruhsal bozukluk tanısı konulmuştu, ikisinin ise psikoz belirtileri vardı.



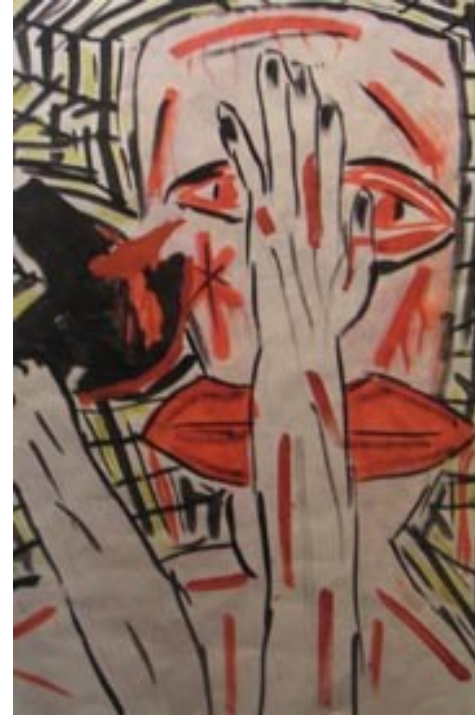
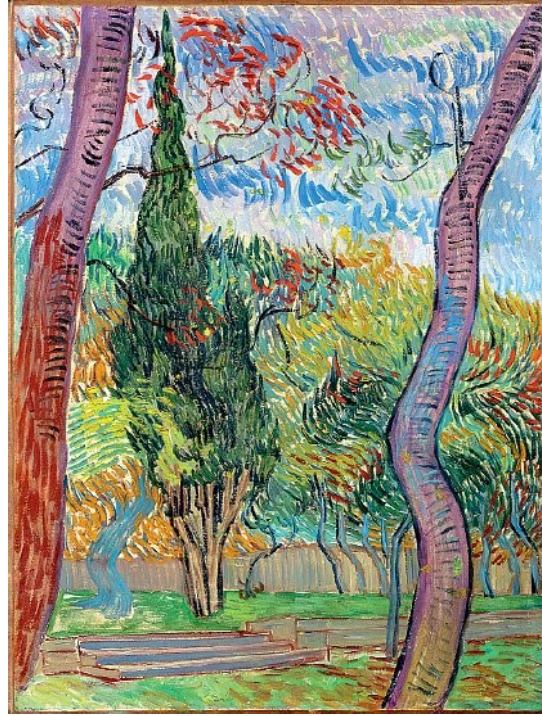


Ünlü=Kusursuz, Mükemmel?

Fyodor Dostoyevsky (1821-1881)	Fyodor Dostoyevski en önemli Rus yazarlarından biridir ve dünya edebiyatında en seçkin psikologlardan biri olarak kabul edilir. Dostoyevski epilepsi hastalığından muzdarip olmuş ve kısa süreli kumar bağımlısı olmuştur. Hayatının sonuna kadar Dostoyevski parasal açıdan güvende olmuş ve ömür boyu yaptıkları ile hatırlanmıştır.
Ernest Hemingway (1899-1961)	Hemingway 20. yüzyılın en başarılı Amerikan yazarlarından biri olarak kabul edilir. 1954 yılında Nobel Edebiyat Ödülü'ne layık görülmüştür. Yaşamı boyunca depresyon ve alkol bağımlılığı dönemleri geçirmiştir. Onun aynı zamanda bipolar bozukluğu olduğu düşünülmüştür.
Friedrich Hölderlin (1770-1843)	Hölderlin 'deha ve delilik' imajına abartılı şekilde bürünmüştür. O, Goethe ve Schiller gibi Romantizmin en önemli Alman şairlerinden biriydi. Bugün yaşasaydı, Hölderlin büyük olasılıkla şizofreni / psikoz tanısı alıyor olacaktı.
Charles Dickens (1812-1870)	Dickens en çok okunan İngiliz yazarlardan biridir. Onun en ünlü eserleri 'Oliver Twist' ve 'A Christmas Carol' dır. Manik ve depresif atakları vardı, bugün yaşasaydı muhtemelen bipolar bozukluk tanısı alacaktı.



Bu resimlerin hangisi psikoz belirtileri olan kişiler tarafından yapılmıştır?





Bu resimlerin hangisi bir açık artırmada en yüksek fiyat almıştır?





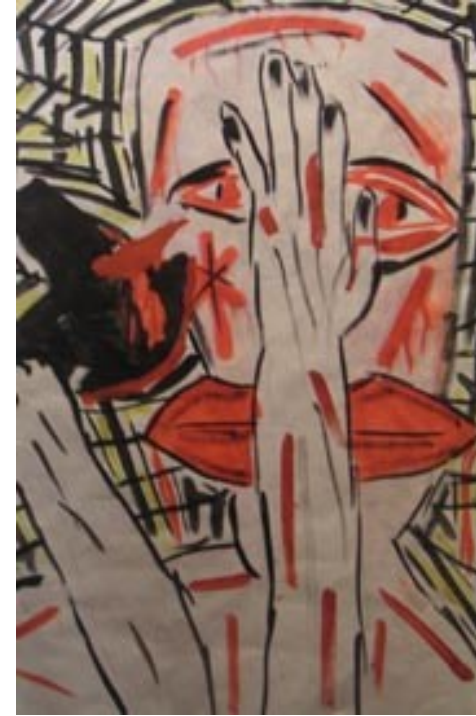
Bu resimlerin hangisi bir açık artırmada en yüksek fiyat almıştır?



Neredeyse 100 milyon
euro



25 milyon euro



0 euro



10 bin euro dolaylarında



Edvard Munch

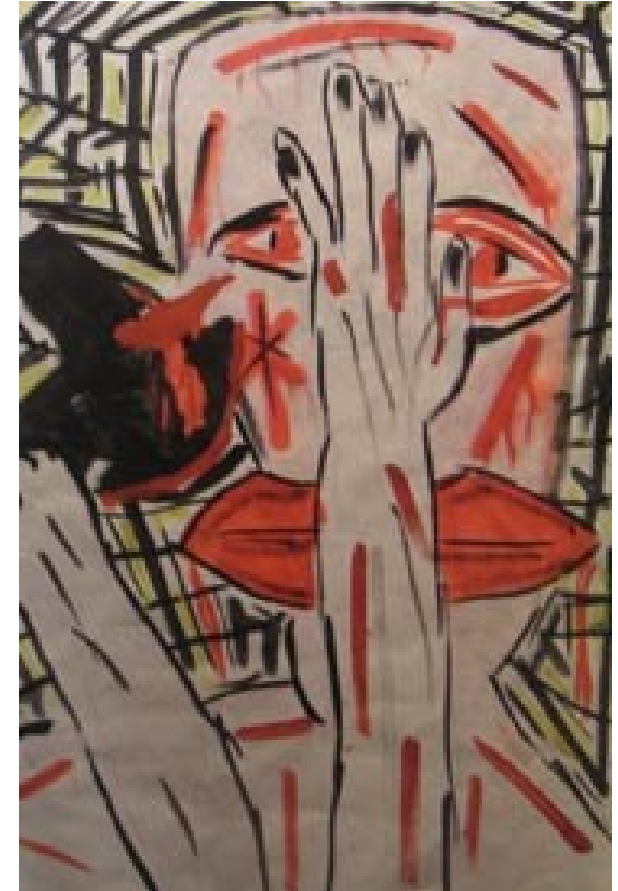
- Bilinmeyen bir alıcı ‘Çığlık’ isimli tablo için yaklaşık 100 milyon € ödedi. Bu durum, tabloyu dünyanın en pahalı resimlerinden biri yapar.
- Ressam, Edvard Munch, muhtemelen bipolar bozukluk tanısı vardı:
 - Manik, sanrısız ve depresif belirtileri vardı
 - Belirtileri nedeniyle, psikiyatri kliniğinde 8 ay kalmıştı.





Steffen Moritz

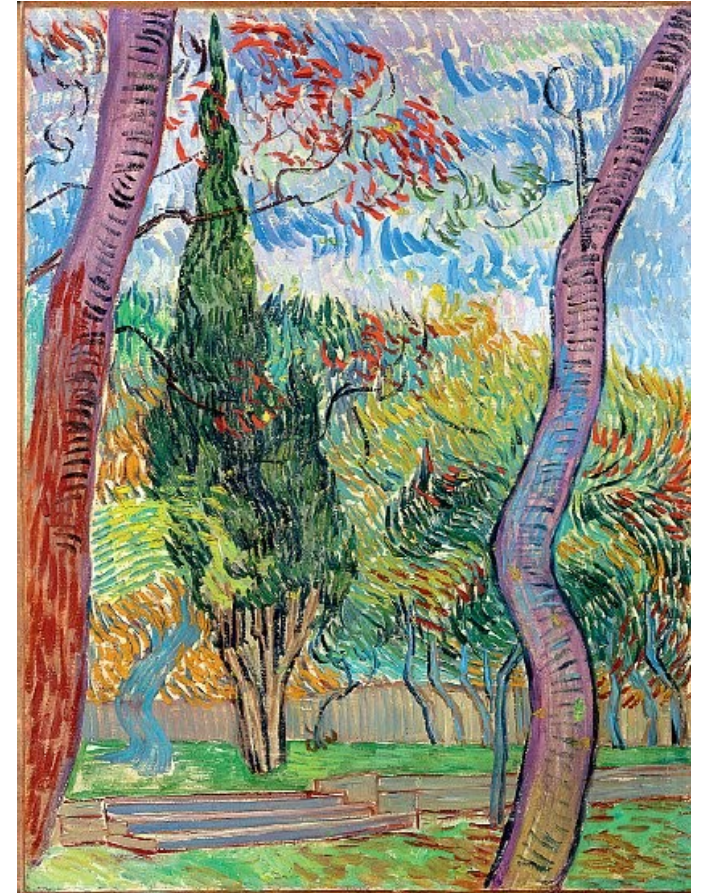
- Bu tablonun ressam için sadece duygusal değeri vardır.
- Bu tablo Profesör Dr. Steffen Moritz tarafından henüz 16 yaşındayken yapılmıştır.
 - Profesör Dr. Steffen Moritz, Hamburg Eppendorf Üniversite Hastanesi'nde bir psikolog ve Psikiyatri Bölümü'nde 'Klinik Nöropsikoloji' araştırma grubunun başkanıdır.
 - Steffen Moritz hiç psikiyatrik tedavi almamıştır.





Vincent van Gogh

- ‘Saint-Paul Hastanesi Parkı’ isimli tablo yaklaşık 25milyon € değerinde.
- Van Gogh Fransa'da 1889 yılında Saint-Paul Psikiyatri Hastanesi'nde yatışı sırasında boyadı.
 - Van Gogh'un, ağır ruh hali değişimleri, kendine zarar verme eğilimi, anksiyete, hezeyanları ve halüsinasyonları vardı.
 - Bugünün perspektifinden bakıldığında muhtemelen psikoz veya bipolar bozukluk tanısı olacaktı.





Ringo Starr (The Beatles grubunun davulcusu)

- Beatles grubunun davulcusu olarak ünlenen Ringo Starr, aynı zamanda 2005 yılından beri resim yapmaktadır.
- ‘Timberland’ isimli tabloyu 2013 yılında tamamlamıştır.
- Resimleri binlerce dolara satılmaktadır.
- Bildiğimiz kadarıyla, Ringo Starr’ın bir psikiyatrik bozukluğu yoktur.





İlk sonuç

- Ruhsal hastalığın olması, anlamlı ve değerli şeyler yapmak için aciz olduğunuz anlamına gelmez.
- Ruhsal hastalık baskılanmış yaratıcılığı canlandırabilir.
- Yaratıcılığı hiç kabul görmeyen Van Gogh gibi dahiler, ruhsal hastalıklardan muzdarip olmuş olabilirler.
- Bazı ruhsal hastalığı olan sanatçılar (Edvard Munch gibi) sanatları yoluyla bile hatırlanabilirler.



İlk sonuç

- Ressamın akıl hastası olup olmadığını, bir resimden anlamak mümkün değildir.
- Aynı şey görünüm için de doğrudur: birinin nasıl göründüğü ruhsal hastalığı olup olmadığını söylemez.



İlk sonuç

- Ressamın akıl hastası olup olmadığını, bir resimden anlamak mümkün değildir.
- Aynı şey görünüm için de doğrudur: birinin nasıl görüldüğü ruhsal hastalığı olup olmadığını söylemez.
- **Düşünülmesi gereken hususlar:** sanatın en büyük eserlerinin çoğu ruhsal hastalığı ile yaşayan insanlar tarafından yaratılmıştır. **Bu onların sanat değerini azaltır mı?**



İlk sonuç

- Ressamın akıl hastası olup olmadığını, bir resimden anlamak mümkün değildir.
- Aynı şey görünüm için de doğrudur: birinin nasıl görüldüğü ruhsal hastalığı olup olmadığını söylemez.
- **Düşünülmesi gereken hususlar:** sanatın en büyük eserlerinin çoğu ruhsal hastalığı ile yaşayan insanlar tarafından yaratılmıştır. **Bu onların sanat değerini azaltır mı?**

Asla!



Ruhsal hastalığın olması ‘normal’ midir?

Ruhsal hastalığı olan kaç kişi vardır?

Ne düşünüyorsunuz?



Ruhsal hastalığın olması 'normal' midir?

Ruhsal hastalığı olan kaç kişi var (Almanya'dan veriler)

Son bir yıl içinde akıl hastası olan insanların oranı	27.7%
Anksiyete bozuklukları (en sık görülen ruhsal bozukluk, ör: sosyal fobi)	15.3%
Duygudurum bozuklukları (ör: depresyon)	9.3%
Psikoz (psikozun tüm tipleri ör: şizofreni)	2.6%
Bu zaman dilimi içinde birden fazla ruhsal bozukluk tanısı konmuş alt grupların yüzdesi	44%

Hastalığın tam belirtilerini göstermeden, ruhsal bozuklukların bireysel belirtilerinden muzdarip insanları düşünürsek, sayılar çok daha yüksektir.



Ruhsal hastalığın olması 'normal' midir?

Kanada'da ruhsal hastalığı olan kaç kişi vardır?

Son bir yıl içinde akıl hastası olan insanların oranı	20%
Depresyon (en sık görülen ruhsal bozukluk)	8%
Şizofreni/psikoz	1-2%

Tam tanı kriterlerini karşılamayan ancak ruhsal bozuklukların bireysel belirtilerinden muzdarip insanları düşünürsek, sayılar çok daha yüksektir.



Normal olmayan inançlar o kadar nadir değildir...

Toplumda psikotik deneyim sıklığı

- Psikoz belirtileri (r: sanrılar) uzun süre nadir olarak görüldüğü ve ciddi bir ruhsal hastalığın belirtisi olarak düşünülmüştür.
- şimdi biliyoruz ki; toplumda psikoz benzeri deneyimler yaygın olarak görülmektedir. Psikoz tanısı alan kişilerden farklı olarak, bu deneyimler günlük yaşamda genellikle aynı sorunlara yol açmazlar.



Normal olmayan inançlar o kadar nadir değildir...

Toplumda psikotik deneyim sıklığı

Ne düşünüyorsunuz? Aşağıdaki belirtileri/deneyimleri genel toplumdaki bireyler ne sıklıkta onayladılar?

Genel toplumdaki kişiler tarafından onaylanan ifadeler	Onaylanan cevaplar
İnsanların telepatik iletişim kurabileceklerini düşündünüz mü?	???
Hiç diğer insanların zihnini okuyabilecekleri hissine kapıldınız mı?	???
Etrafınızda olup bitenlerin sanki bir deneyin parçasıymışçasına gerçekdışı olduğunu hissettiğiniz oldu mu?	???
Hiç televizyonda ya da gazetede olan şeylerin, özellikle sizin için yazılmış olduğunu hissettiniz mi?	???
Hiç herhangi bir şekilde eziyet gördüğünüzü hissettiğiniz oldu mu?	???
Ara sıra kimse yokken sesler işitir misiniz?	???



Normal olmayan inançlar o kadar nadir değildir...

Toplumda psikotik deneyim sıklığı

Ne düşünüyorsunuz? Aşağıdaki belirtileri/deneyimleri genel toplumdaki bireyler ne sıklıkta onayladılar?

Genel toplumdaki kişiler tarafından onaylanan ifadeler	Onaylanan cevaplar
İnsanların telepatik iletişim kurabileceklerini düşündünüz mü?	61%
Hiç diğer insanların zihnini okuyabilecekleri hissine kapıldınız mı?	???
Etrafınızda olup bitenlerin sanki bir deneyin parçasıymışcasına gerçekdışı olduğunu hissettiğiniz oldu mu?	???
Hiç televizyonda ya da gazetede olan şeylerin, özellikle sizin için yazılmış olduğunu hissettiniz mi?	???
Hiç herhangi bir şekilde eziyet gördüğünüzü hissettiğiniz oldu mu?	???
Ara sıra kimse yokken sesler işitir misiniz?	???



Normal olmayan inançlar o kadar nadir değildir...

Toplumda psikotik deneyim sıklığı

Ne düşünüyorsunuz? Aşağıdaki belirtileri/deneyimleri genel toplumdaki bireyler ne sıklıkta onayladılar?

Genel toplumdaki kişiler tarafından onaylanan ifadeler	Onaylanan cevaplar
İnsanların telepatik iletişim kurabileceklerini düşündünüz mü?	61%
Hiç diğer insanların zihnini okuyabilecekleri hissine kapıldınız mı?	33%
Etrafınızda olup bitenlerin sanki bir deneyin parçasıymışcasına gerçekdışı olduğunu hissettiğiniz oldu mu?	???
Hiç televizyonda ya da gazetede olan şeylerin, özellikle sizin için yazılmış olduğunu hissettiniz mi?	???
Hiç herhangi bir şekilde eziyet gördüğünüzü hissettiğiniz oldu mu?	???
Ara sıra kimse yokken sesler işitir misiniz?	???



Normal olmayan inançlar o kadar nadir değildir...

Toplumda psikotik deneyim sıklığı

Ne düşünüyorsunuz? Aşağıdaki belirtileri/deneyimleri genel toplumdaki bireyler ne sıklıkta onayladılar?

Genel toplumdaki kişiler tarafından onaylanan ifadeler	Onaylanan cevaplar
İnsanların telepatik iletişim kurabileceklerini düşündünüz mü?	61%
Hiç diğer insanların zihnini okuyabilecekleri hissine kapıldınız mı?	33%
Etrafınızda olup bitenlerin sanki bir deneyin parçasıymışcasına gerçekdışı olduğunu hissettiğiniz oldu mu?	26%
Hiç televizyonda ya da gazetede olan şeylerin, özellikle sizin için yazılmış olduğunu hissettiniz mi?	???
Hiç herhangi bir şekilde eziyet gördüğünüzü hissettiğiniz oldu mu?	???
Ara sıra kimse yokken sesler işitir misiniz?	???



Normal olmayan inançlar o kadar nadir değildir...

Toplumda psikotik deneyim sıklığı

Ne düşünüyorsunuz? Aşağıdaki belirtileri/deneyimleri genel toplumdaki bireyler ne sıklıkta onayladılar?

Genel toplumdaki kişiler tarafından onaylanan ifadeler	Onaylanan cevaplar
İnsanların telepatik iletişim kurabileceklerini düşündünüz mü?	61%
Hiç diğer insanların zihnini okuyabilecekleri hissine kapıldınız mı?	33%
Etrafınızda olup bitenlerin sanki bir deneyin parçasıymışçasına gerçekdışı olduğunu hissettiğiniz oldu mu?	26%
Hiç televizyonda ya da gazetede olan şeylerin, özellikle sizin için yazılmış olduğunu hissettiniz mi?	16%
Hiç herhangi bir şekilde eziyet gördüğünüzü hissettiğiniz oldu mu?	???
Ara sıra kimse yokken sesler işitir misiniz?	???



Normal olmayan inançlar o kadar nadir değildir...

Toplumda psikotik deneyim sıklığı

Ne düşünüyorsunuz? Aşağıdaki belirtileri/deneyimleri genel toplumdaki bireyler ne sıklıkta onayladılar?

Genel toplumdaki kişiler tarafından onaylanan ifadeler	Onaylanan cevaplar
İnsanların telepatik iletişim kurabileceklerini düşündünüz mü?	61%
Hiç diğer insanların zihnini okuyabilecekleri hissine kapıldınız mı?	33%
Etrafınızda olup bitenlerin sanki bir deneyin parçasıymışçasına gerçekdışı olduğunu hissettiğiniz oldu mu?	26%
Hiç televizyonda ya da gazetede olan şeylerin, özellikle sizin için yazılmış olduğunu hissettiniz mi?	16%
Hiç herhangi bir şekilde eziyet gördüğünüzü hissettiğiniz oldu mu?	19%
Ara sıra kimse yokken sesler işitir misiniz?	???



Normal olmayan inançlar o kadar nadir değildir...

Toplumda psikotik deneyim sıklığı

Ne düşünüyorsunuz? Aşağıdaki belirtileri/deneyimleri genel toplumdaki bireyler ne sıklıkta onayladılar?

Genel toplumdaki kişiler tarafından onaylanan ifadeler	Onaylanan cevaplar
İnsanların telepatik iletişim kurabileceklerini düşündünüz mü?	61%
Hiç diğer insanların zihnini okuyabilecekleri hissine kapıldınız mı?	33%
Etrafınızda olup bitenlerin sanki bir deneyin parçasıymışcasına gerçekdışı olduğunu hissettiğiniz oldu mu?	26%
Hiç televizyonda ya da gazetede olan şeylerin, özellikle sizin için yazılmış olduğunu hissettiniz mi?	16%
Hiç herhangi bir şekilde eziyet gördüğünüzü hissettiğiniz oldu mu?	19%
Ara sıra kimse yokken sesler işitir misiniz?	15%



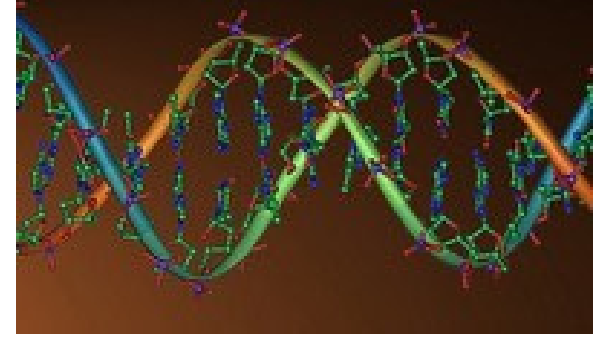
Hatırlayın...

Hiç kimse ruhsal hastalıklara karşı 'bağışık' değildir! Son bir yılda her 4 kişiden birinden daha fazla kişi ruhsal hastalıktan muzdarip olmuştur.

Ruhsal hastalık **zayıflık** belirtisi olarak kabul edilmemeli, aksine özel **duyarlılığın** ifadesi olarak kabul edilmelidir.

Miras: Genler, birçok hastalıkta rol oynamaktadır.

Çevre: Travmatik olumsuz deneyimler de ruh sağlığımız üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir ve ruhsal hastalığa yatkınlığı olan ya da olmayan insanlarda hastalık olasılığını arttırır.





Damgalama ve kendini damgalama nedir?

???





Damgalama ve kendini damgalama nedir?

- **Stigma = yunanca kelime. Kelimenin tam anlamıyla:** nokta, yara veya marka





Damgalama ve kendini damgalama nedir?

- **Stigma = yunanca kelime. Kelimenin tam anlamıyla:** nokta, yara veya marka
- **Stigma/Damgalama;** insanların ya da grupların olumsuz atıfları (değerlendirmeleri) varsa meydana gelir.





Damgalama ve kendini damgalama nedir?

- **Stigma = yunanca kelime. Kelimenin tam anlamıyla:** nokta, yara veya marka
- **Stigma/Damgalama;** insanların ya da grupların olumsuz atıfları (değerlendirmeleri) varsa meydana gelir.
- Bu ciddi bir gerçeklik kontrolü olmadan yapılır.
- Stigma bireylerin değer kaybetmesine ve/ya da yalnız kalmasına neden olabilir.
- Damgalama, psikoz gibi ruhsal hastalıklar ya da görünür engelliğin olduğu bazı hastalık durumlarında (ör: HIV) meydana gelebilir.
- Kendini damgalama, dışarıdan çok güçlü bir şekilde damgalanan kişilerin kendilerinin 'değersiz' olduklarını düşünmeleri, damgalamanın içselleştirilmesi anlamına gelir.





Psikoz deneyimi olan kişilere yönelik damgalama

- Başkalarının psikoz deneyimi olan bireyler hakkında ifade ettikleri hangi varsayımları duydunuz?
- Psikoz deneyimi olan bireyler hakkında hangi varsayımlarınız vardı/var?



Psikoz deneyimi olan kişilere yönelik damgalama

Bazı insanlar psikoz deneyimi olan bireyler hakkında oldukça yaygın ancak yanlış varsayımlara sahiptir:

Onlar...

- Tehlikelidirler ve yapacakları önceden kestirilemez
- oğul kişiliktirler (psikoz)
- Zeki değillerdir
- Kalıcı bir durumdur



Haklı mı? HAYIR!



Psikoz deneyimi olan kişilere yönelik damgalama

Haklı mı? HAYIR!

Tehlikelidirler ve yapacakları önceden kestirilemez?



Psikoz deneyimi olan kişilere yönelik damgalama

Haklı mı? HAYIR!

Tehlikelidirler ve yapacakları önceden kestirilemez?

Psikozu olan kişilerin suçlulara göre istismar ve şiddet kurbanı olma olasılığı daha yüksektir.

Ancak: Onlar suçlu olduğunda ise...

- ... gazeteler daha fazla yer verir çünkü daha iyi manşet yapar: işlenen suçun yöntemi iyi anlaşılmamış ya da tuhaf olabilir (r; ruhsal hastalığı olan kişi politikacıya saldırdı)
- Akıl hastalığı iddiaları (gerçek ya da değil) ile şiddet eylemlerini haklı göstermek için bazen avukatların geliştirdikleri strateji ise bu etkiyi pekiştiriyor.



Psikoz deneyimi olan kişilere yönelik damgalama

Haklı mı? HAYIR!

- **oğul kişilikler:** Bu görünüm yanlış ve yanıltıcıdır. Öncelikle, oğul ya da bölünmüş kişiliğin var olup olmadığı bile tartışmalı bir konudur. İkinci olarak, bu belirtinin olması şizofreni ya da psikoz anlamına gelmez.



Psikoz deneyimi olan kişilere yönelik damgalama

Haklı mı? HAYIR!

- **Çoğul kişilikler:** Bu görünüm yanlış ve yanıltıcıdır. Öncelikle, çoğul ya da bölünmüş kişiliğin var olup olmadığı bile tartışmalı bir konudur. İkinci olarak, bu belirtinin olması şizofreni ya da psikoz anlamına gelmez.
- **Zeki değillerdir:** Ruhsal hastalıkların oluşumu zeka ile ilgili değildir. Tıpkı genel nüfusun sahip olduğu gibi, psikoz deneyimi olan birçok kişi ortalama üzeri zekaya sahip olabilir.



Psikoz deneyimi olan kişilere yönelik damgalama

Haklı mı? HAYIR!

- **Çoğul kişilikler:** Bu görünüm yanlış ve yanıltıcıdır. Öncelikle, çoğul ya da bölünmüş kişiliğin var olup olmadığı bile tartışmalı bir konudur. İkinci olarak, bu belirtinin olması şizofreni ya da psikoz anlamına gelmez.
- **Zeki değillerdir:** Ruhsal hastalıkların oluşumu zeka ile ilgili değildir. Tıpkı genel nüfusun sahip olduğu gibi, psikoz deneyimi olan birçok kişi ortalama üzeri zekaya sahip olabilir.
- **Kalıcı bir durumdur:** Doğru tedavi ile çoğu hasta üretken ve tatmin edici bir yaşam sürdürebilir.



Bunu niçin yapıyoruz?

Şizofreni ya da psikoz tanısı almış çoğu kişi (fakat hepsi değil!) ayrımcılık ile karşılaşabilirler.

Stigmayı azaltmak için, şizofreni ve psikoz olan kişiler hakkında genel kalıplaşmış yargılar belirlenmeli ve düzeltilmelidir/ele alınmalıdır.



Bunu niçin yapıyoruz?

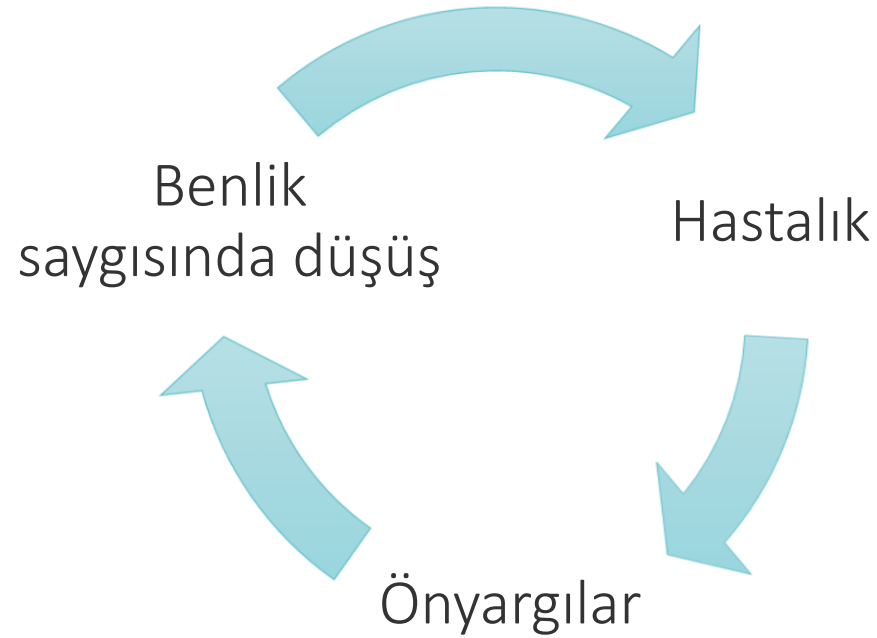
şizofreni ya da psikoz tanısı almış çoğu kişi (fakat hepsi değil!) ayrımcılık ile karşılaşabilirler.

Stigmayı azaltmak için, şizofreni ve psikoz olan kişiler hakkında genel kalıplaşmış yargılar belirlenmeli ve düzeltilmelidir/ele alınmalıdır.

İlgili: Daha yakından bakacak olursanız, her kişinin kendisini eşsiz yapan nitelikleri vardır. Çoğu önyargılar ve kalıplaşmış yargılar, bir kişinin kişiliğinin bir yönüne dayanmaktadır. Bu önyargılar ve kalıplaşmış yargılar, olumsuz yargılanmayı hak etmeyen kişileri incitmemize neden olabilir. Ruhsal hastalık bir kişinin kimliğinin yalnızca bir yönüdür.



Ne yapmalıyız?



Okuyup bilgi edinmeli ve Hastalık deneyimlerimizi doğru olarak iletmeliyiz!



Hastalığımlı anlatmalı mıyım... nasıl?

Psikoz tanısı aldığınızı başkalarına anlatma ihtiyacı duyuyor musunuz?

- Şizofreni ya da psikoz tanısı (diğer ruhsal hastalıklar gibi) bildirimini zorunlu değildir, yani açıklanması gerekmez.

Başkalarını hastalığınızla ilgili bilgilendirip bilgilendirmemek size kalmıştır.





Hastalığımlı anlatmalı mıyım... nasıl?

Psikoz tanısı aldığınızı başkalarına anlatma ihtiyacı duyuyor musunuz?

- Hastalığınızla alakalı güvendiğiniz bir kişi ile konuşmak sizin için önemli olabilir, çünkü...
- O kişiler gelişen bir psikotik evrenin erken işaretlerini sizden daha önce farkedebilirler.





Hastalığımı nasıl anlatabilirim?

neri: Tanınızdan bahsetmek yerine belirtilerinizden bahsedin.



Hastalığımı nasıl anlatabilirim?

neri: Tanınızdan bahsetmek yerine belirtilerinizden bahsedin.

- Özellikle, çok iyi tanımadığınız kişilere tanı isimlerini (şizofreni, psikoz) açıklamak yerine belirtilerinizden bahsetmeniz tavsiye edilir.



Hastalığımı nasıl anlatabilirim?

neri: Tanınızdan bahsetmek yerine belirtilerinizden bahsedin.

- Özellikle, çok iyi tanımadığınız kişilere tanı isimlerini (şizofreni, psikoz) açıklamak yerine belirtilerinizden bahsetmeniz tavsiye edilir.
- Başkalarına hastalığınızı aıklayabilmeniz için, kendiniz, hastalığınız hakkında yeterli bilgiye olmanız gerekir!



Hastalığımı nasıl anlatabilirim?

Psikoz ve şizofreninin başlıca belirtileri:

???



Hastalığımı nasıl anlatabilirim?

Psikoz ve şizofreninin başlıca belirtileri:

- Halüsinasyon
- Hezeyan (sanrı)
- Diğer belirtiler r: depresyon (bu aynı zamanda diğer hastalıklarda da görülebilir)



Hastalığımı nasıl anlatabilirim?

Psikoz ve şizofreninin başlıca belirtileri:

- **Halüsinasyon:** Orada olmayan şeyleri duymak, görmek, hissetmek ya da tatmak.



Hastalığımı nasıl anlatabilirim?

Psikoz ve şizofreninin başlıca belirtileri:

- **Halüsinasyon:** Orada olmayan şeyleri duymak, görmek, hissetmek ya da tatmak.

Örnek:

'Genel popülasyonun yaklaşık %15'i ruhsal hastalık olmadan halüsinasyon deneyimi yaşıyor. Bunu sana nasıl anlatabilirim? Bu aklımıza kolayca takılan güçlü bir melodiyi sürekli düşünmekle kıyaslanabilir öyle ki melodinin gerçek olduğu düşünürsün. Mesela, sabırsızlıkla birinin gelmesini beklerken, aslında kimse kapıda yokken kapı zili duymak.'



Hastalığımı nasıl anlatabilirim?

Psikoz ve şizofreninin başlıca belirtileri:

- **Hezeyanlar:** Gerçek olmayan bir şeye inanmak (r: dünyayı kurtarmak için seçilmiş olmak ya da özel bir servis tarafından takip edilmek)



Hastalığıımı nasıl anlatabilirim?

Psikoz ve şizofreninin başlıca belirtileri:

- **Hezeyanlar:** Gerçek olmayan bir şeye inanmak (ör: dünyayı kurtarmak için seçilmiş olmak ya da özel bir servis tarafından takip edilmek)

Örnek:

'Bu günlerde herkesin bildiği gibi, tüm dünyanın size karşı olduğuna ilişkin yoğun hisleriniz var. Ya da özellikle kendini rahat hissetmediğinde insanlar size bakıyor gibi hissedebilirsiniz. Benim için bu duygu çok daha güçlüydü. Hastalığıım boyunca, beni takip eden insanlar olduğundan %100 emindim. Şimdi daha farklı görüyorum.'

'Hemen hemen herkesin bir şeylerle uğraşmak için kendini hazır hissettiği, hatta daha iyisini başkasının yapamayacağını düşündüğü deneyimleri olmuştur. Benim için bu tip düşünme uzun sürdü ve bazı problemlere neden oldu. Ör: iş hayatımda...'



Hastalığımı nasıl anlatabilirim?

Psikoz ve şizofreninin başlıca belirtileri:

- **Diğer (zel olmayan) belirtiler:** rneğin depresyon, iletişim bozukluğu ya da dikkat güçlüğü



Hastalığıımı nasıl anlatabilirim?

Psikoz ve şizofreninin başlıca belirtileri:

- **Diğer (özel olmayan) belirtiler:** örneğin depresyon, iletişim bozukluğu ya da dikkat güçlüğu

Örnek:

'Herkesin üzgün hissettiği, geri çekilip hiçbir şey yapamadığı zamanları olur. Bu benimkiyle aynıydı-bu üzüntü haftalarca sürdü, hiçbir şey beni neşelendirmiyordu. Sadece üzgün değildim, tamamen umutsuz ve değersiz hissediyordum. O anlarda bunun geçmeyeceğini, her zaman böyle olacağını düşünürsünüz. Fakat sonra belli bir noktada perde açılır...'



Hastalığımı nasıl anlatabilirim?

Psikoz konusu hakkında bilgi sahibi olarak. Başka insanların sahip oldukları yanlış görüş ve yanlış anlaşılmaları düzeltmenin en iyi yolu, onlara gerçekleri anlatmaktır.



Günlük hayatımıza taşıyalım

Öğrenme hedefleri:

Önyargı ve stigmatı (damgalamayı) önlemede, diğer insanlara hastalığınızı yeterince anlatmak önemlidir.

- Ruhsal bozukluklar yaygındır.
- Kendinizi hastalığınız hakkında konuşurken rahat hissetmiyorsanız, hastalık durumunuzun detaylarını paylaşmak zorunda değilsiniz.
- Tanınızın doğruluğuna, aldığınız genel desteğe ve nüks önleme yardımına güvendiğinizi insanlara anlatmak önemlidir ve yardımcı olabilir.
- Bazen, diğerleri hastalıkla ilgili yanlış inançlar edinebilirler. Hastalığınızın belirtilerini paylaşmanız, muhtemelen yanlış anlaşılan tanıyı paylaşmanızdan daha yardımcı olabilir.



Bunun psikoz ile alakası nedir?

Psikozu olan birçok kişi (fakat hepsi değil!) önyargılar ile mücadele etmek zorundadır. Önyargıları önlemede, hastalığınızın diğer insanlara açıklamak yardımcı olabilir.

Örnek: Psikotik bir dönemi nedeniyle, Ali son birkaç haftasını hastanede geçirdi. Şimdiye kadar Ali hastalığını neredeyse hiç kimseye söylememişti ve bu yüzden başkalarından gitgide çekinen biri haline gelmişti.

Geçmiş: Geçmişte, Ali'nin psikozu hakkında açıkça konuşmayla ilgili olumsuz deneyimleri vardı. Hastalığını son patronuna söyledikten hemen sonra transfer edilmişti. Bu yüzden arkadaşlarının Ali'nin deli olduğunu düşünmelerinden ve kendisine sırt çevireceklerinden korkuyor.

Ancak: Şimdiki hastaneye yatışı sırasında, Ali metakognitif eğitim grubuna katıldı, ayrıca diğer terapi ve aktivitelerde yer aldı, ve artık yakın arkadaşlarından saklamamaya karar verdi. Hemen hemen hepsi Ali'nin belirtilerini açıklamasına makul yanıt verdi. Bir tanesi ise zulme uğradığı ve tehdit edildiği hissi ile kendi deneyimini bildirdi.



İlginiz için teşekkür ederim

Eğiticiler için:

Lütfen çalışma kağıtlarını dağıtın. COGITO uygulamamızı tanıtın (ücretsiz indirin).



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/mkt. 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