



Метакогнітивний тренінг (МСТ)

МСТ 10 А. Робота з упередженнями (стигмою)

© Moritz & Woodward, 4 | 25

Дозвіл на використання зображень люб'язно надали митці або власники авторських прав. Подробиці (ім'я митця, назва зображення) наведено в кінці презентації.



Що спільного між цими людьми?

- Франц Бекенбауер (народився 11 вересня 1945 року)
- Лотар Маттеус (народився 21 березня 1961 року)
- Гюнтер Нетцер (народився 14 вересня 1944 року)
- Герд Мюллер (народився 03 листопада 1945 року)

???



Що спільного між цими людьми?

- Франц Бекенбауер (народився 11 вересня 1945 року)
- Лотар Маттеус (народився 21 березня 1961 року)
- Гюнтер Нетцер (народився 14 вересня 1944 року)
- Герд Мюллер (народився 03 листопада 1945 року)

Чоловіки з Німеччини, колишні футболісти...





Що спільного між цими людьми?

- Федір Достоевський (1821-1881)
- Ернест Хемінгуей (1899-1961)
- Фрідріх Гельдерлін (1770-1843)
- Чарльз Дікенс (1812-1870)

???



Що спільного між цими людьми?

- Федір Достоевський (1821–1881 рр.)
- Ернест Гемінґвей (1899–1961 рр.)
- Фрідріх Гельдерлін (1770–1843 рр.)
- Чарльз Дікенс (1812–1870 рр.)

Люди, які вже померли, тощо ...



Що спільного між цими людьми?

- Федір Достоевський (1821–1881 рр.)
- Ернест Гемінгвей (1899–1961 рр.)
- Фрідріх Гельдерлін (1770–1843 рр.)
- Чарльз Дікенс (1812–1870 рр.)

Люди, які вже померли, тощо ...

відомі письменники!





Що спільного між цими людьми?

- Федір Достоевський (1821–1881 рр.)
- Ернест Гемінгвей (1899–1961 рр.)
- Фрідріх Гельдерлін (1770–1843 рр.)
- Чарльз Дікенс (1812–1870 рр.)

Люди, які вже померли, тощо ...

відомі письменники!

Що ще?





Що спільного між цими людьми?

- Федір Достоевський (1821–1881 рр.)
- Ернест Гемінгвей (1899–1961 рр.)
- Фрідріх Гельдерлін (1770–1843 рр.)
- Чарльз Дікенс (1812–1870 рр.)

Люди, які вже померли, тощо ...

відомі письменники!

Що ще?

Усі ці письменники мали психічні розлади,

а двоє з них мали симптоми психозу.



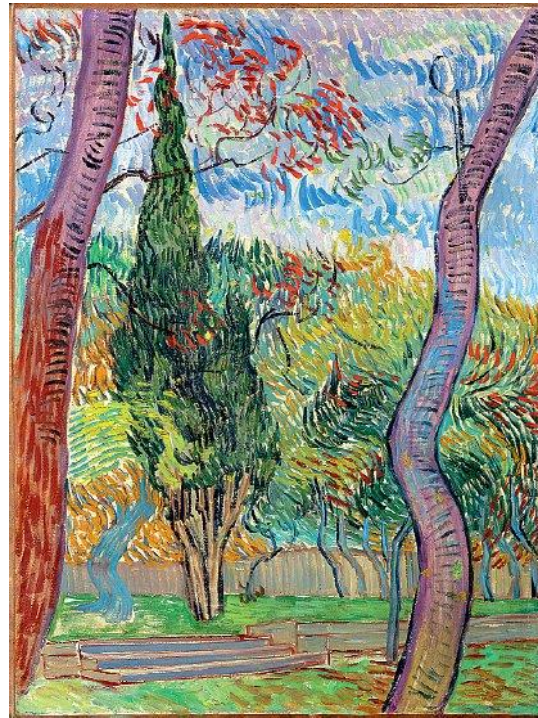
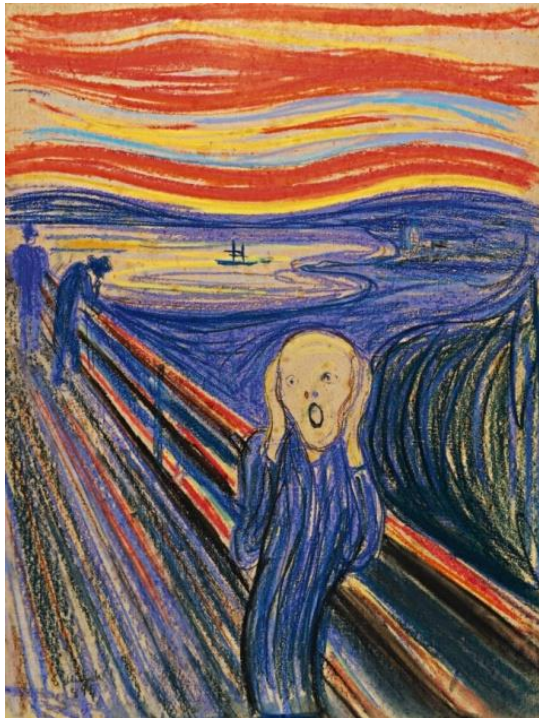


Відомий = щасливий?

Федір Достоевський (1821–1881 рр.)	Федора Достоевського вважають одним з найважливіших російських письменників і видатних психологів світової літератури. Достоевський страждав на епілепсію та ігromанію. Принаймні наприкінці свого життя Достоевський був фінансово забезпечений і відомий.
Ернест Гемінґвей (1899–1961 рр.)	Хемінґуея вважають одним з найуспішніших американських письменників XX століття. У 1954 році він отримав Нобелівську премію з літератури. Він боровся з депресивними фазами та надмірним споживанням алкоголю протягом усього свого життя. Також у нього підозрювали біполярний розлад.
Фрідріх Гельдерлін (1770–1843 рр.)	Гелдерлін сформував гіперболізований образ «генія і божевілля». Він був одним з найважливіших німецьких поетів-романтиків поряд з Гете та Шиллером. Сьогодні Гелдерліну найімовірніше діагностували б шизофренію/психоз.
Чарльз Дікенс (1812–1870 рр.)	Дікенс — один з найпопулярніших англійських письменників. До його найвідоміших творів належать <i>Олівер Твіст</i> та <i>Різдвяна історія</i> . Він переживав маніакальні та депресивні фази, а сьогодні у нього, швидше за все, діагностували б біполярний розлад.

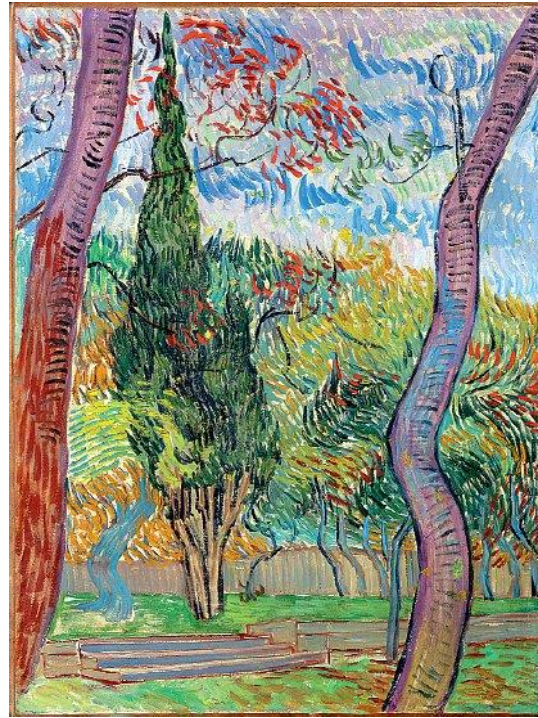
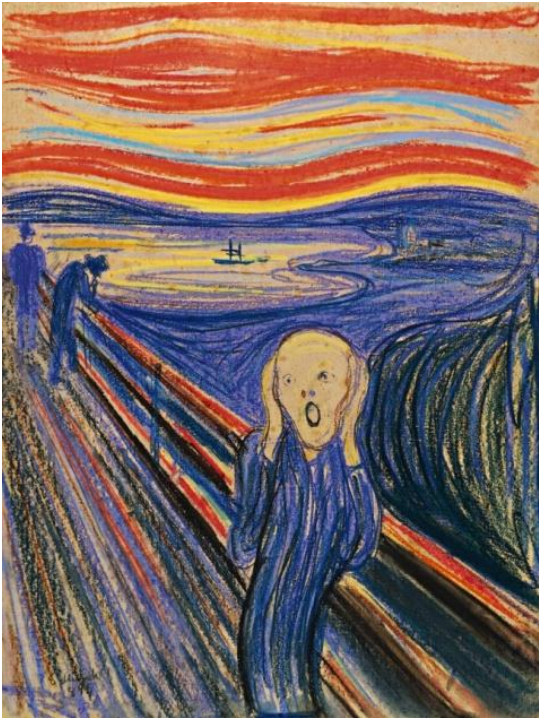


Яку з цих картин намалювали люди з симптомами психозу?



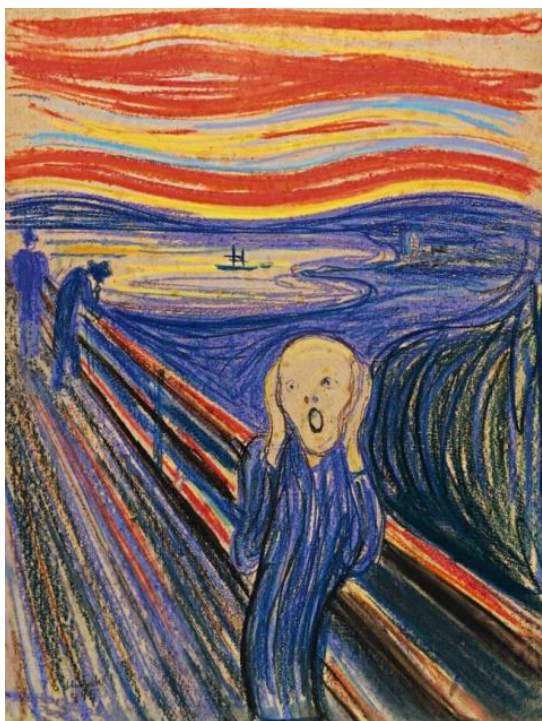


Якою була найвища ціна цих картин на аукціоні?

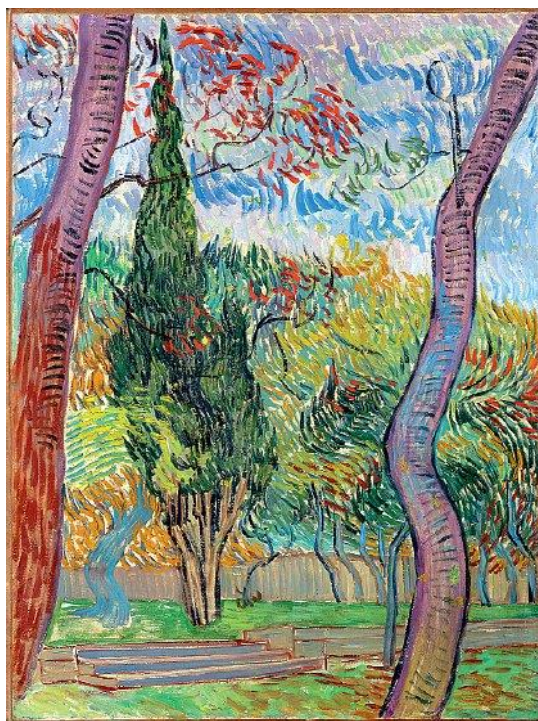




Якою була найвища ціна цих картин на аукціоні?



Майже 100 мільйонів
євро



25 мільйонів євро



0 євро

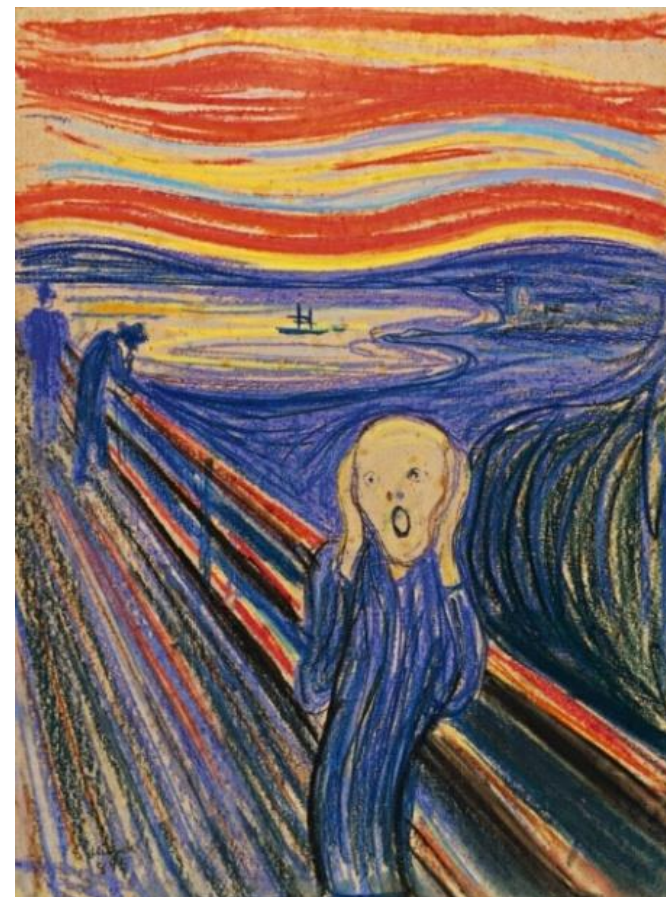


прибл. 10 000 євро



Едвард Мунк

- Картина «Крик» коштувала невідомому покупцеві приблизно 100 мільйонів євро. Це одна з найдорожчих картин у світі.
- Художник Едвард Мунк, ймовірно, страждав на біполярний розлад:
 - У нього проявлялися маніакальні, маячні та депресивні симптоми.
 - Мунк лікувався у психіатричній лікарні понад 8 місяців.





Штеффен Моріц

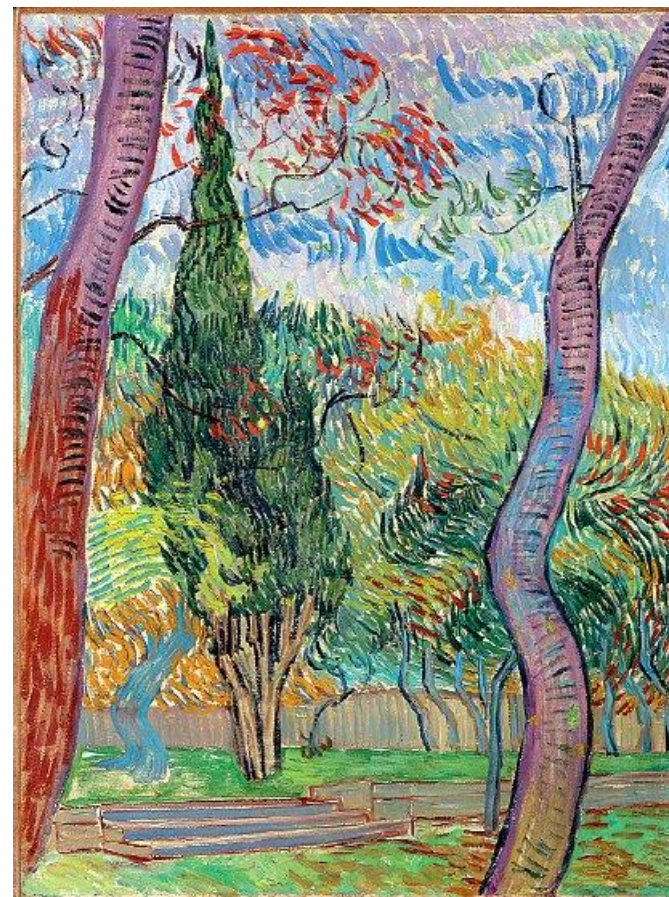
- Картина безцінна «тільки» для митця.
- Картину намалював професор д-р Штеффен Моріц, коли йому було 16 років:
- Він психолог і керівник робочої групи з клінічної нейропсихології психіатричного відділу університетської лікарні Гамбург-Еппендорф.
- Штеффен Моріц ніколи не лікувався у психіатричній лікарні.





Вінсент Ван Гог

- Картину «Парк клініки Сен-Поль» оцінюють приблизно у 25 мільйонів євро.
- Ван Гог намалював її під час лікування у стаціонарі в психіатричній клініці Сен-Поль в 1889 році:
 - у Ван Гога були сильні перепади настрою, схильність до самогубства, страхи, маячення та галюцинації.
 - сьогодні у нього, ймовірно, діагностували б психоз або біполярний розлад.





Рінго Старр (барабанщик The Beatles)

- Рінго Старр, відомий як барабанщик The Beatles, з 2005 року почав писати картини:
- Він створив картину «Тімберленд» у 2013 році.
- Його картини оцінюють у чотиризначну суму.
- Наскільки нам відомо, Рінго Старр ніколи не лікувався у психіатричній лікарні.





Перший висновок

- Бути психічно хворим не означає бути неспроможним робити/створювати значущі та цінні речі.
- Психічні розлади можуть як стимулювати, так і пригнічувати креативність.
- Недооцінені та тому неуспішні за життя *генії*, як-от ван Гог, часто страждали на психічні розлади.
- Однак деяким митцям, які страждають на психічні розлади, також вдається жити за рахунок мистецтва (наприклад, Едварду Мунку).



Перший висновок

- Визначити по картині, чи її автор був психічно здоровим, чи ні, неможливо.
- Також важко відразу побачити, чи є вони психічно хворими, чи ні.



Перший висновок

- Визначити по картині, чи її автор був психічно здоровим, чи ні, неможливо.
- Також важко відразу побачити, чи є вони психічно хворими, чи ні.
- Питання:
багато найвеличніших творів мистецтва створили люди, які страждають на психічні розлади. Це зменшує вартість їхніх творів?



Перший висновок

- Визначити по картині, чи її автор був психічно здоровим, чи ні, неможливо.
- Також важко відразу побачити, чи є вони психічно хворими, чи ні.
- Питання:
багато найвеличніших творів мистецтва створили люди, які страждають на психічні розлади. Це зменшує вартість їхніх творів?

На нашу думку, ні!



Чи нормально мати психічні розлади?

Скільки людей в Україні страждають на психічні захворювання?

Що ви думаєте?



Чи нормально мати психічні розлади?

Скільки людей в Україні страждають на психічні захворювання?

У ході репрезентативного дослідження* було виявлено наведене нижче:

Відсоток людей, які страждали на психічні захворювання протягом останнього року	27,7%
Тривожні розлади (найпоширеніші розлади, включно з соціофобією)	15,3%
Афективні розлади (включно з депресією)	9,3%
Шизофренія/психоз (всі форми психозу, включно з шизофренією)	2,6%
Відсоток людей, які страждали на кілька психічних захворювань одночасно	44%

Якщо враховувати людей, у яких є окремі симптоми психічних розладів, цифри набагато вищі.

* Джерело: <https://doi.org/10.1007/s00115-013-3961-y>



Дивні ідеї не такі вже й рідкісні

Частота психотичних переживань у загальній популяції

Психотичні симптоми (наприклад, маячення) протягом тривалого часу вважали рідкісними. Також їх вважали ознаками глибокого психічного розладу.

Тепер стало відомо, що (слабкі) **психозоподібні** переживання дуже поширені в популяції. Однак, на відміну від переживань людей, яким діагностували психоз, ці переживання зазвичай не мають негативного впливу на повсякденне життя.



Дивні ідеї не такі вже й рідкісні

Частота психотичних переживань у загальній популяції*

Що ви думаєте? Як часто люди з загальної популяції перелічені підтверджують наявність наведених нижче симптомів?

Питання:	Ствердні відповіді
Ви коли-небудь відчували, що інші люди можуть читати ваші думки?	???
Ви коли-небудь думали, що люди можуть спілкуватися телепатично?	???
Чи відчували ви коли-небудь, що все, що вас оточує, виглядає нереально, наче все це є частиною експерименту?	???
Ви коли-небудь відчували, що статті в журналах або передачі на телебаченні було створено спеціально для вас?	???
У вас коли-небудь було відчуття, що за вами стежать?	???
Чи чуєте ви іноді голоси, хоча поруч нікого немає?	???

* Джерела: Emmanuelle R. Peters (інструмент: PDI), Steffen Moritz (інструмент: KSF)



Дивні ідеї не такі вже й рідкісні

Частота психотичних переживань у загальній популяції*

Що ви думаєте? Як часто люди з загальної популяції перелічені підтверджують наявність наведених нижче симптомів?

Питання:	Ствердні відповіді
Ви коли-небудь відчували, що інші люди можуть читати ваші думки?	33%
Ви коли-небудь думали, що люди можуть спілкуватися телепатично?	???
Чи відчували ви коли-небудь, що все, що вас оточує, виглядає нереально, наче все це є частиною експерименту?	???
Ви коли-небудь відчували, що статті в журналах або передачі на телебаченні було створено спеціально для вас?	???
У вас коли-небудь було відчуття, що за вами стежать?	???
Чи чуєте ви іноді голоси, хоча поруч нікого немає?	???

* Джерела: Emmanuelle R. Peters (інструмент: PDI), Steffen Moritz (інструмент: KSF)



Дивні ідеї не такі вже й рідкісні

Частота психотичних переживань у загальній популяції*

Що ви думаєте? Як часто люди з загальної популяції перелічені підтверджують наявність наведених нижче симптомів?

Питання:	Ствердні відповіді
Ви коли-небудь відчували, що інші люди можуть читати ваші думки?	33%
Ви коли-небудь думали, що люди можуть спілкуватися телепатично?	61%
Чи відчували ви коли-небудь, що все, що вас оточує, виглядає нереально, наче все це є частиною експерименту?	???
Ви коли-небудь відчували, що статті в журналах або передачі на телебаченні було створено спеціально для вас?	???
У вас коли-небудь було відчуття, що за вами стежать?	???
Чи чуєте ви іноді голоси, хоча поруч нікого немає?	???

* Джерела: Emmanuelle R. Peters (інструмент: PDI), Steffen Moritz (інструмент: KSF)



Дивні ідеї не такі вже й рідкісні

Частота психотичних переживань у загальній популяції*

Що ви думаєте? Як часто люди з загальної популяції перелічені підтверджують наявність наведених нижче симптомів?

Питання:	Ствердні відповіді
Ви коли-небудь відчували, що інші люди можуть читати ваші думки?	33%
Ви коли-небудь думали, що люди можуть спілкуватися телепатично?	61%
Чи відчували ви коли-небудь, що все, що вас оточує, виглядає нереально, наче все це є частиною експерименту?	26%
Ви коли-небудь відчували, що статті в журналах або передачі на телебаченні було створено спеціально для вас?	???
У вас коли-небудь було відчуття, що за вами стежать?	???
Чи чуєте ви іноді голоси, хоча поруч нікого немає?	???

* Джерела: Emmanuelle R. Peters (інструмент: PDI), Steffen Moritz (інструмент: KSF)



Дивні ідеї не такі вже й рідкісні

Частота психотичних переживань у загальній популяції*

Що ви думаєте? Як часто люди з загальної популяції перелічені підтверджують наявність наведених нижче симптомів?

Питання:	Ствердні відповіді
Ви коли-небудь відчували, що інші люди можуть читати ваші думки?	33%
Ви коли-небудь думали, що люди можуть спілкуватися телепатично?	61%
Чи відчували ви коли-небудь, що все, що вас оточує, виглядає нереально, наче все це є частиною експерименту?	26%
Ви коли-небудь відчували, що статті в журналах або передачі на телебаченні було створено спеціально для вас?	16%
У вас коли-небудь було відчуття, що за вами стежать?	???
Чи чуєте ви іноді голоси, хоча поруч нікого немає?	???

* Джерела: Emmanuelle R. Peters (інструмент: PDI), Steffen Moritz (інструмент: KSF)



Дивні ідеї не такі вже й рідкісні

Частота психотичних переживань у загальній популяції*

Що ви думаєте? Як часто люди з загальної популяції перелічені підтверджують наявність наведених нижче симптомів?

Питання:	Ствердні відповіді
Ви коли-небудь відчували, що інші люди можуть читати ваші думки?	33%
Ви коли-небудь думали, що люди можуть спілкуватися телепатично?	61%
Чи відчували ви коли-небудь, що все, що вас оточує, виглядає нереально, наче все це є частиною експерименту?	26%
Ви коли-небудь відчували, що статті в журналах або передачі на телебаченні було створено спеціально для вас?	16%
У вас коли-небудь було відчуття, що за вами стежать?	19%
Чи чуєте ви іноді голоси, хоча поруч нікого немає?	???

* Джерела: Emmanuelle R. Peters (інструмент: PDI), Steffen Moritz (інструмент: KSF)



Дивні ідеї не такі вже й рідкісні

Частота психотичних переживань у загальній популяції*

Що ви думаєте? Як часто люди з загальної популяції перелічені підтверджують наявність наведених нижче симптомів?

Питання:	Ствердні відповіді
Ви коли-небудь відчували, що інші люди можуть читати ваші думки?	33%
Ви коли-небудь думали, що люди можуть спілкуватися телепатично?	61%
Чи відчували ви коли-небудь, що все, що вас оточує, виглядає нереально, наче все це є частиною експерименту?	26%
Ви коли-небудь відчували, що статті в журналах або передачі на телебаченні було створено спеціально для вас?	16%
У вас коли-небудь було відчуття, що за вами стежать?	19%
Чи чуєте ви іноді голоси, хоча поруч нікого немає?	15%

* Джерела: Emmanuelle R. Peters (інструмент: PDI), Steffen Moritz (інструмент: KSF)



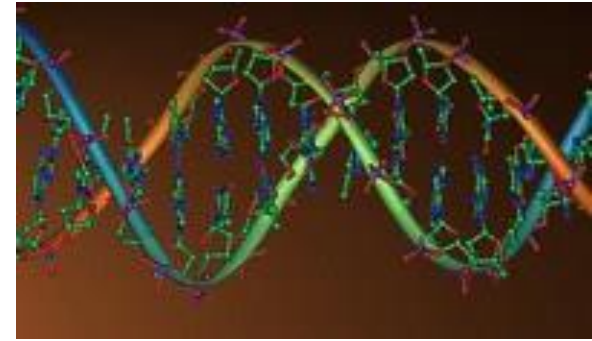
Пам'ятайте ...

Ніхто не *застрахований* від психічних криз! Протягом року у кожного четвертого розвивається психічний розлад.

Психічне захворювання не слід вважати **слабкістю**, а радше як ознаку підвищеної чутливості.

Спадковість: гени відіграють важливу роль у багатьох захворюваннях.

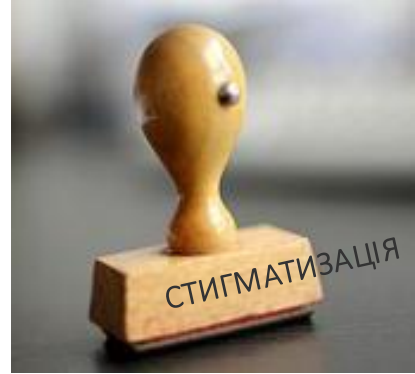
Оточення: люди, які не мають особливої схильності до психічних захворювань, можуть «збитися з курсу» внаслідок негативних переживань.





Що таке «стигма» і «самостигма»?

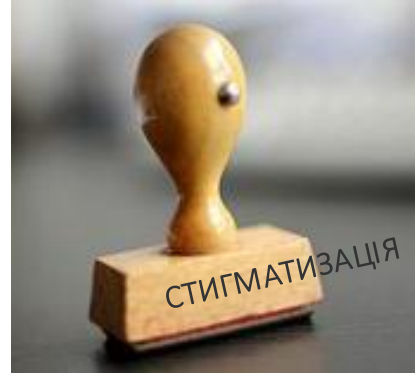
???





Що таке «стигма» і «самостигма»?

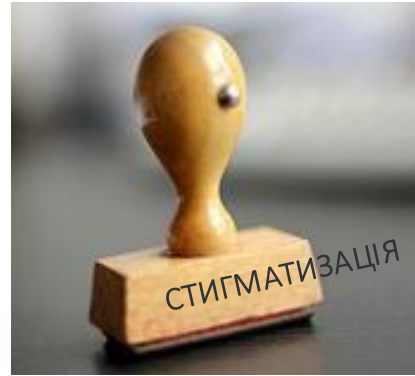
- Стигма = з грецької дослівно: знаки, рани або опіки





Що таке «стигма» і «самостигма»?

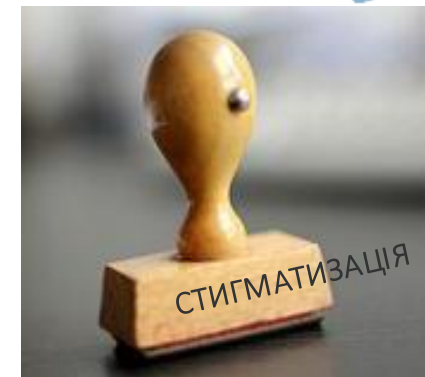
- Стигма = з грецької дослівно: знаки, рани або опіки
- Стигматизація — це процес, коли людям або групам людей приписують негативні характеристики





Що таке «стигма» і «самостигма»?

- Стигма = з грецької дослівно: знаки, рани або опіки
- Стигматизація — це процес, коли людям або групам людей приписують негативні характеристики
- Це відбувається без критичної перевірки істинності суджень
- Стигматизація призводить до знецінення та маргіналізації особистості
- Стигматизація часто виникає як реакція на певні захворювання (наприклад, ВІЛу), видимі вади та психічні захворювання, як-от психоз
- «Самостигма» означає, що постраждалі настільки сильно перебрали стигматизацію, яку відчувають від оточення, що самі відчувають себе «неповноцінними»





Стигматизація людей, які страждають на психоз

- Які припущення або упередження ви чули про людей, які страждають на психоз, від інших?
- Які припущення ви маєте про людей з симптомами психозу?



Психоз як стигма

Випадкові припущення про людей, які страждають на психоз:

- Вони ...
- небезпечні та непередбачувані
- мають роздвоєння особистості (у разі психозу)
- мають низькі розумові здібності
- невиліковно хворі



Це виправдано? НІ!



Психоз як стигма

Це виправдано? Ні!

Небезпечні та непередбачувані?



Психоз як стигма

Це виправдано? Ні!

Небезпечні та непередбачувані?

Люди, які страждають на психоз, частіше стають жертвами, ніж винуватцями жорстокого поводження та насильства.

Проте: якщо вони є злочинцями...

- ...то в газетах точно про них писатимуть через особливий спосіб вчинення злочину (наприклад, напад психічно хворого злочинця на політиків Лафонтена і Шойбле)

Іноді стратегія адвокатів, які виправдовують насильство психічними розладами (незалежно від того, чи це правда), посилює це враження.



Психоз як стигма

Це виправдано? Ні!

- **Роздвоєння особистості:** Дослівний переклад слова «шизофренія» з грецької часто призводить до нерозуміння, бо означає, що постраждалі мають «розколоту особистість». Цей розлад жодним чином не пов'язано з ознаками психозу/шизофренії. Тепер його часто називають дисоціативним розладом особистості (особи, які страждають на цей розлад, розповідають про кілька чітко відмежованих одне від одного особистостей).



Психоз як стигма

Це виправдано? Ні!

- **Роздвоєння особистості:** дослівний переклад слова «шизофренія» з грецької часто призводить до нерозуміння, бо означає, що постраждалі мають «розколоту особистість». Цей розлад жодним чином не пов'язано з ознаками психозу/шизофренії. Тепер його часто називають дисоціативним розладом особистості (особи, які страждають на цей розлад, розповідають про кілька чітко відмежованих одне від одного особистостей).
- **Низькі розумові здібності:** розвиток психічних захворювань не пов'язана з інтелектом. Точно так само, як і в загальній популяції, серед людей, які страждають на психози, є люди з надзвичайно високим IQ.



Психоз як стигма

Це виправдано? Ні!

- **Роздвоєння особистості:** дослівний переклад слова «шизофренія» з грецької часто призводить до нерозуміння, бо означає, що постраждалі мають «розколоту особистість». Цей розлад жодним чином не пов'язано з ознаками психозу/шизофренії. Тепер його часто називають дисоціативним розладом особистості (особи, які страждають на цей розлад, розповідають про кілька чітко відмежованих одне від одного особистостей).
- **Низькі розумові здібності:** розвиток психічних захворювань не пов'язана з інтелектом. Точно так само, як і в загальній популяції, серед людей, які страждають на психози, є люди з надзвичайно високим IQ.
- **Невиліковно хворі:** лише у третини хвороба приймає хронічний перебіг. За належного лікування більшість пацієнтів мають гарні шанси на зниження симптомів і повноцінне життя.



Що це все означає?

Багато людей, які страждають на психоз (але не всі!), мають низьку самооцінку і мають поставлений діагноз «шизофренія/психоз», який може викликати оманливі асоціації.

Щоб зменшити стигму, потрібно подолати упередження відносно людей з психозом/шизофренією.



Що це все означає?

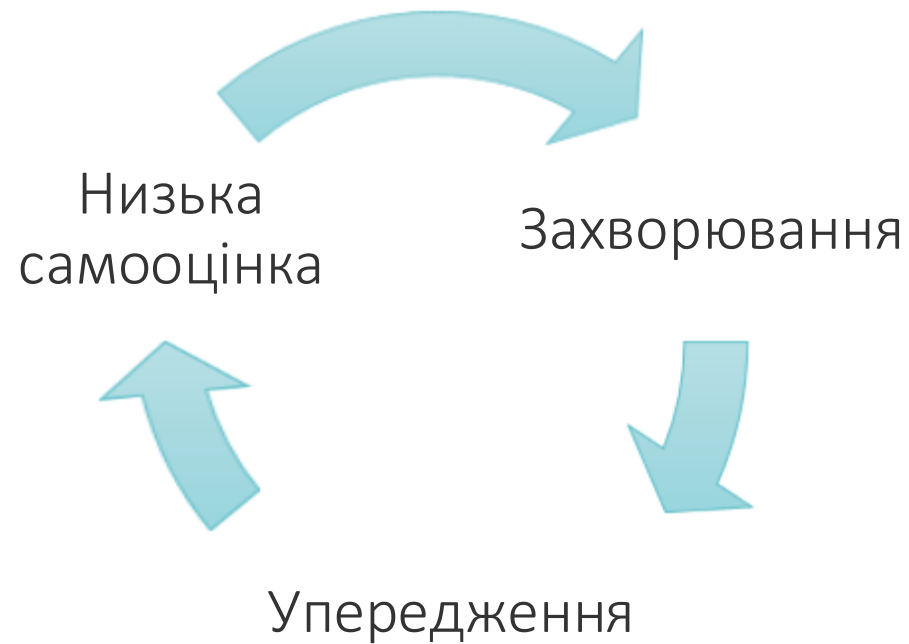
Багато людей, які страждають на психоз (але не всі!), мають низьку самооцінку і мають поставлений діагноз «шизофренія/психоз», який може викликати оманливі асоціації.

Щоб зменшити стигму, потрібно подолати упередження відносно людей з психозом/шизофренією.

Важливо! Якщо придивитися ближче, у кожної людини є особливі риси. Багато упереджень та стереотипів ґрунтуються на відстороненому розгляді лише однієї риси. Ці упередження можуть призвести до незаслуженого поганого ставлення до людей. Психічні захворювання — лише один з аспектів особистості.



Що робити?



Підвищувати обізнаність і доносити інформацію про розлад!



Чи варто розповідати про своє захворювання ...? І якщо так, то як це зробити?

Чи варто розповідати іншим, що ви страждаєте на психоз?

- Про психоз або шизофренію (як і про будь-яке інше психічне захворювання) не потрібно окремо повідомляти.

Чи розповідати про діагноз іншим людям, вирішувати тільки вам!





Чи варто розповідати про своє захворювання ...? І якщо так, то як це зробити?

Чи варто розповідати іншим, що ви страждаєте на психоз?

- Розмова з близькими людьми про ваш стан може бути важливою для вас, оскільки:
- Інші люди часто частіше розпізнають передвісники початкової психотичної фази, ніж самі постраждалі.





Як мені розповісти про своє захворювання?

Рекомендація: розкажіть про симптоми, але не озвучуйте діагноз



Як мені розповісти про своє захворювання?

Рекомендація: розкажіть про симптоми, але не озвучуйте діагноз

- Особливо, якщо ви погано знаєте людей, часто рекомендують у загальних рисах описувати свої симптоми, але не озвучувати назву захворювання (шизофренія, психоз), бо вас можуть неправильно зрозуміти



Як мені розповісти про своє захворювання?

Рекомендація: розкажіть про симптоми, але не озвучуйте діагноз

- Особливо, якщо ви погано знаєте людей, часто рекомендують у загальних рисах описувати свої симптоми, але не озвучувати назву захворювання (шизофренія, психоз), бо вас можуть неправильно зрозуміти
- Щоб пояснити симптоми захворювання іншим, доцільно стати експертом в цьому питанні



Як мені розповісти про своє захворювання?

Основні симптоми психозу або шизофренії:

???



Як мені розповісти про своє захворювання?

Основні симптоми психозу або шизофренії:

- Галюцинації
- Маячення
- Інші (неспецифічні) симптоми, як-от депресія (вони також можуть виникнути при інших розладах)



Як мені розповісти про своє захворювання?

Основні симптоми психозу або шизофренії:

- **Галюцинації:** ви чуєте або (рідше) бачите, відчуваєте або смакуєте речі, яких немає (наприклад, чуєте голоси, які ображають вас)



Як мені розповісти про своє захворювання?

Основні симптоми психозу або шизофренії:

- **Галюцинації:** ви чуєте або (рідше) бачите, відчуваєте або смакуєте речі, яких немає (наприклад, чуєте голоси, які ображають вас)

Приклад повідомлення:

«За оцінками 15% людей знають, що таке галюцинації, не маючи психічних захворювань. Як би ви це описали? Це схоже на нав'язливу мелодію в голові, яку, мабуть, знає кожен. Тільки грає вона настільки гучно, що здається реальною. Або ж ви чуєте дзвінок у двері, коли відчайдушно чекаєте когось, навіть якщо там нікого немає».



Як мені розповісти про своє захворювання?

Основні симптоми психозу або шизофренії:

- **Маячні ідеї:** Переконаність у чомусь, що не відповідає дійсності (наприклад, що вас обрали, щоб ви врятували світ, або що вас переслідують спецслужби)



Як мені розповісти про своє захворювання?

Основні симптоми психозу або шизофренії:

- **Маячні ідеї:** переконаність у чомусь, що не відповідає дійсності (наприклад, що вас обрали, щоб ви врятували світ, або що вас переслідують спецслужби)

Приклад повідомлення:

«Майже у всіх бувають дні, коли у вас є сильне переконання, що весь світ змовився проти вас. Або що люди дивно дивляться на вас, особливо коли вам некомфортно. У мене це відчуття було набагато сильніше. Під час хвороби у мене була 100% впевненість, що деякі люди серйозно налаштовані проти мене. Але зараз я так не вважаю».

«У пом'якшеній формі, мабуть, кожен стикався з відчуттям, що можеш гори звернути, що для тебе немає нічого неможливого, і що ніхто не зможе це зробити краще, ніж ти сам». Але в мене цей стан тривав довше і спричинив купу проблем, наприклад, на роботі ...»



Як мені розповісти про своє захворювання?

Основні симптоми психозу або шизофренії:

- **Інші (неспецифічні) симптоми:** наприклад, депресія, розлади мовлення та проблеми з концентрацією уваги



Як мені розповісти про своє захворювання?

Основні симптоми психозу або шизофренії:

- **Інші (неспецифічні) симптоми:** наприклад, депресія, розлади мовлення та проблеми з концентрацією уваги

Приклад повідомлення:

«У всіх бувають моменти, коли їм дуже сумно, не можуть змусити себе щось зробити й відстороняються від інших. Так сталося і зі мною, щоправда, цей смуток тривав кілька тижнів, і мене ніщо не тішило. Мені було не просто відчуття суму, а відчуття повної безнадії та власної нікчемності. У такі миті ви думаєте, що це ніяк не припиниться і так було завжди. Але врешті-решт в якусь мить завіса піднімається...»



Як мені розповісти про своє захворювання?

Дізнайтеся більше про психоз. Так ви зможете оптимально виправити неправильні погляди інших людей мовою фактів.



Перенесення на повсякденне життя

Висновки з навчання:

Щоб запобігти упередженням та стигматизації, важливо належним чином повідомляти інших людей про захворювання.

- Психічні розлади є поширеними.
- Ви не зобов'язані повідомляти інших про своє захворювання.
- Проте іноді важливо відкритися близьким людям (наприклад, для отримання підтримки, захисту від рецидивів).
- Іноді люди мають хибні припущення про психоз/шизофренію. Тому корисно пояснити симптоми психозу, а не озвучувати діагноз, оскільки вас можуть не так зрозуміти.



Як це стосується психозу?

Багато людей, які страждають на психоз (але не всі!), борються з упередженнями. Щоб запобігти цьому, слід пояснювати симптоми захворювання іншим людям у зрозумілий спосіб.

Приклад: через рецидив психотичного епізоду Матвій провів останні кілька тижнів у лікарні. Поки що він нікому не розповідав про своє захворювання і все більше відсторонився від інших.

Передумови: у минулому у Матвія був негативний досвід відвертої розмови про психоз. Незабаром після того, як він розповів своєму останньому керівнику про свою хворобу, його перевели. Тому він побоюється, що друзі також назвуть його *божевільним* і відвернуться від нього.

Проте: під час лікування, в тому числі участі в МСТ, Матвій вирішив більше не приховувати це від своїх близьких друзів. Майже всі співчутливо реагують, коли Матвій описує свої симптоми. Один з них навіть поділився власними переживаннями, а саме відчуттям переслідування та загрози.



Оцінювання

- Просимо вас виділити трохи часу, щоб оцінити тренінг!
- Ваша думка важлива для постійної оптимізації контенту.
- Опитування анонімне.

→ Щоб пройти опитування,
відскануйте QR-код або перейдіть за посиланням. ДЯКУЄМО!

[https://qeurope.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_efzseP
AVUHvOi7c](https://qeurope.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_efzseP
AVUHvOi7c)





Дякуємо за увагу!

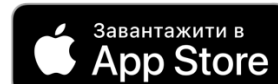
Тренерам:

Роздайте робочі аркуші та надайте посилання на наш безкоштовний додаток COGITO.



www.uke.de/cogito_ua

Відскануйте код





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.

Зображення, які використано в цьому модулі, відтворено з опосередкованого (ліцензією Creative Commons) або безпосереднього дозволу перелічених нижче митців, за що ми їм щиро дякуємо! Повний перелік доступний на вебсайті: www.uke.de/mkt. У цьому випадку люб'язно просимо авторів надати нам дозвіл на використання їхньої роботи за правилами «добросовісного використання».

Name Photographer/Artist Ім'я фотографа/митця	Source/ джерело	Picture Name/ назва зображення	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = використано за ліцензією Creative Commons, PP = використано з особистої згоди митця	Description/короткий опис
Steven Depolo	flickr	Soccer Balls Net 7-22-09 1	CC	Soccer balls/Футбольні м'ячі
Jeff Nelson	flickr	ft_edm_park__0103.jpg	CC	letter/Лист
Victor Svensson	flickr	DNA	CC	DNA
Christian Schnettelker	flickr	Stamp/Stempel	CC	Stamp/Штамп
DonkeyHotey	flickr	Stop Sign	CC	stop sign/Знак зупинки
Vic	flickr	Deciding Which Door to Choose 2	CC	deciding which door to choose/Вибір між двома дверима