



Метакогнітивний тренінг (МСТ)

МСТ 10 В. Робота з упередженнями (стигмою)

© Moritz & Woodward, 05 | 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?

- Ангела Меркель (народилася 17 липня 1954 р.)
- Крістін Лагард (народилася 1 січня 1956 р.)
- Урсула фон дер Ляєн (народилася 8 жовтня 1958 р.)
- Гіллари Клінтон (народилася 26 жовтня 1947 р.)

???



Що спільного між цими людьми?

- Ангела Меркель (народилася 17 липня 1954 р.)
- Крістін Лагард (народилася 1 січня 1956 р.)
- Урсула фон дер Ляєн (народилася 8 жовтня 1958 р.)
- Гіллари Клінтон (народилася 26 жовтня 1947 р.)

Жінки, керівні посади, всі ще живі...





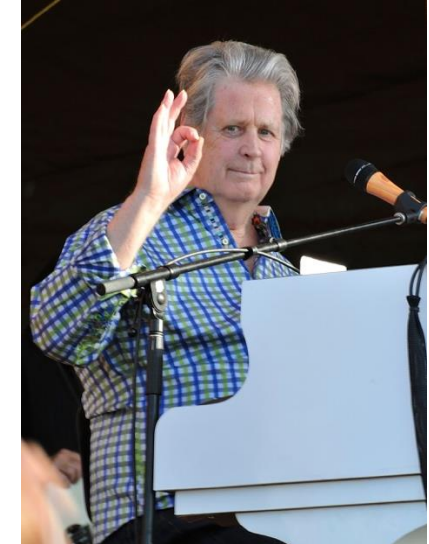
Що спільного між цими людьми?

- Ангела Меркель (народилася 17 липня 1954 р.) Колишня канцлерка Німеччини
- Крістін Лагард (народилася 1 січня 1956 р.) Французька політикиня
- Урсула фон дер Ляєн (народилася 8 жовтня 1958 р.) Європейська політикиня
- Гіллари Клінтон (народилася 26 жовтня 1947 р.) Американська політикиня, кандидатка на президентських виборах 2016 року



Що спільного між цими людьми?

???





Що спільного між цими людьми?

Зірки, відомі, ... і перш за все успішні!

Щось ще?

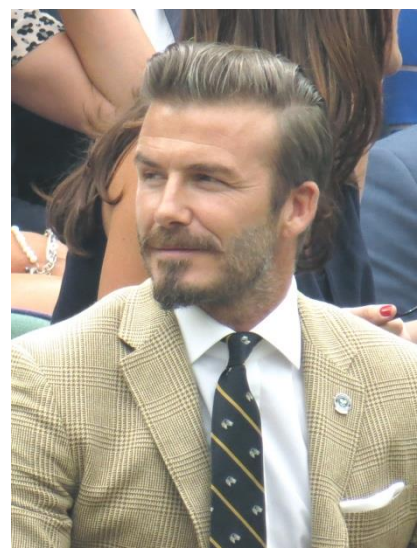
Усі вони мають психічні захворювання!



Депресія
Анджеліна Джолі



Депресія
Дж. К. Роулінг



ОКР
Девід Бекхем



Шизоафективний
розлад
Браян Вілсон



Відомий = щасливий?

Анджеліна Джолі (1975 – сьогодні)	Анджеліна Джолі — американська акторка , кінорежисерка, сценаристка й кінопродюсерка. Вона здобула світову славу завдяки таким фільмам, як «Лара Крофт: Розкрадачка гробниць» і «Містер і місіс Сміт», та отримала за свою видатну акторську гру, зокрема, три премії «Золотий глобус». У молодості у неї була важка депресія .
Девід Бекхем (1975 – сьогодні)	Девід Бекхем — колишній футболіст , який входив до числа найкращих гравців світу. Сьогодні він успішний не лише як модель, а й як ікона стилю. Він страждає на ОКР , що, зокрема, проявляється в тому, що йому дуже важко переносити асиметричне розташування предметів довкола.
Браян Вілсон (1942 – сьогодні)	Браян Вілсон — американський музикант , якого вважають вокалістом і творчим натхненником гурту The Beach Boys. Вілсон написав більшість пісень гурту та спродюсував багато альбомів. Вілсона вважають одним із найвизначніших композиторів і музичних продюсерів XX століття. У Вілсона діагностували шизоафективний розлад .
Дж. К. Роулінг (1965 – сьогодні)	Дж. К. Роулінг — успішна авторка популярної книжкової серії «Гаррі Поттер», яка також пережила важку депресію . Вона частково опрацювала ці переживання в захопливих історіях про юного чарівника. Таким чином, дементори в її книзі символізують відчуття депресії.



Цінні, незважаючи ні на що?

Деякі відомі особистості живуть успішним життям, попри психічні розлади. Вони створюють пісні та книги, грають у фільмах або надихають своїми спортивними досягненнями.

Питання:

чи цінність їхніх творів (фільмів, пісень, книг тощо) через це зменшується?

НІ!

Психічна хвороба не
впливає на цінність!





Перший висновок

???





Перший висновок

- Бути психічно хворим не означає бути неспроможним робити/створювати цінні речі.
- Психічні розлади можуть як стимулювати, так і пригнічувати креативність.
- Деяким знаменитостям із психічними розладами все ж вдається досягати успіху в тій справі, якою вони займаються!
- Наприклад, за фільмом або піснею неможливо визначити, чи має актор або співак психічні розлади.
- Також неможливо з першого погляду визначити, чи є вони психічно хворими, чи ні.





Ви — більше, ніж просто ваш діагноз!

У вас є цінності, компетенції та ідеї! Спробуйте тримати ці сильні сторони в полі зору й подумайте, як можна ще більше розвивати їх у повсякденному житті.

- Куди б ви хотіли інвестувати більше часу та енергії?
- Що приносить вам насолоду, сенс життя, зміцнює вашу самооцінку?

Це — теж частина вас! Не дозволяйте, щоб ваше психічне захворювання визначало вас — і найголовніше:

не робіть цього самі!



Вправа

Подумайте, які важливі цілі, ідеї чи цінності ви втратили з поля зору і хотіли б знову повернути у своє життя. Це також можуть бути, здавалося б, маленькі речі. Для деяких цілей може знадобитися покращення вашого психічного стану. Проте багатьох інших цінностей та цілей можна досягти навіть попри психічний розлад — або саме завдяки йому. Наприклад, завдяки глибшому розумінню людей у психоемоційній кризі, яке часто недоступне тим, хто сам не переживав подібного.

- Які цілі, ідеї та цінності важливі для вас?
- Як ви можете змусити їх зайняти більше місця у вашому житті?

Ви хочете поділитися цим з групою?





Приклад. На що я можу звернути більше уваги, що для мене важливо?

(1) Сфери життя / цінності	(2) Поточна ситуація	(3) Ціль	(4) План досягнення/реалізації цілі
<i>Які цінності / сфери життя важливі для мене?</i>	<i>Наскільки я зараз живу у відповідності до цієї цінності? 1 (зовсім не важлива) – 5 (дуже важлива/головна цінність)</i>	<i>Як би виглядала моя поведінка з огляду на цю цінність?</i>	<i>Що я можу змінити, щоб наблизитися до своєї мети крок за кроком?</i>
Повага до природи	2	Обмежити споживання м'яса; купувати більше органічної їжі; віддавати перевагу продуктам з мінімумом упаковки	Краще сортувати сміття; подумати про екошопер
Спілкування з іншими, а також пілкування про себе	2	Активно допомагати сусідам; виявляти співчуття до проблем у світі; вірити в добро — як у інших, так і в собі; давати поради та підтримку постраждалим на інтернет-форумах.	Я помічаю, що більше дбаю про добробут інших, ніж про свій власний, тому хочу спробувати частіше хвалити себе і робити для себе щось приємне.



Домашнє завдання

Виділіть час на виконання вправи!

У буклеті ви знайдете таблицю, в якій ви можете ввести свої особисті цінності, ідеї або цілі!





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

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



Психотичні симптоми незвичні?

Частота психотичного досвіду в загальній популяції

- Психотичні симптоми (наприклад, маячення) довгий час вважали малопоширеними або ознаками психічного захворювання.
- 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.



Психотичні симптоми незвичні?

Частота психотичного досвіду в загальній популяції*

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)



Психотичні симптоми незвичні?

Частота психотичного досвіду в загальній популяції*

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)



Психотичні симптоми незвичні?

Частота психотичного досвіду в загальній популяції*

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)



Психотичні симптоми незвичні?

Частота психотичного досвіду в загальній популяції*

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)



Психотичні симптоми незвичні?

Частота психотичного досвіду в загальній популяції*

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)



Психотичні симптоми незвичні?

Частота психотичного досвіду в загальній популяції*

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)



Психотичні симптоми незвичні?

Частота психотичного досвіду в загальній популяції*

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)



Психічне захворювання ≠ слабкість!

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: сліди плями, рани або опіку
- 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»



Психоз як стигма

Випадкові припущення про людей, які страждають на психоз:

- Вони ...
- небезпечні та непередбачувані
- мають роздвоєння особистості (у разі психозу)
- мають низький рівень інтелекту
- невиліковно хворі



Це виправдано? Ні!



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 побоювання та упередження щодо людей, які мають психічні проблеми.



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!

- Мають 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!

- Невиліковно хворі?

Лише у третини хвороба приймає хронічний перебіг. За належного лікування більшість пацієнтів мають гарні шанси на повноцінне життя або хоча б на сильне поліпшення стану.



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.



Наслідки стигматизації



Терміни «психоз» і «шизофренія» часто викликають у людей хибні уявлення.



Чи варто повідомляти про своє захворювання ...? І якщо так, то як?

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 повідомляти про своє захворювання ...? І якщо так, то як?

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 повідомити про своє захворювання?

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 людям, доцільно стати експертом в цьому питанні



Як мені повідомити про своє захворювання?

Основні симптоми психозу або шизофренії:

???



Як мені повідомити 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 повідомити про своє захворювання?

- **Галюцинації:** ви чуєте голоси або звуки, бачите, відчуваєте запах або смак (рідше) речей, яких немає

Як описати цей симптом іншим?

Це схоже на нав'язливу мелодію в голові, яку, мабуть, знає кожен. Тільки грає вона настільки гучно, що здається реальною. Або ж ви чуєте телефонний дзвінок, коли очікуєте на нього, навіть якщо ніхто не телефонує.



Як мені повідомити про своє захворювання?

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

Як описати цей симптом іншим?

Майже у всіх бувають дні, коли здається, що весь світ спостерігає за вами (невдалий день; прищі на обличчі), особливо коли ви просто не відчуваєте себе комфортно. У мене це відчуття було набагато сильніше. Під час хвороби у мене була 100% впевненість, що деякі люди серйозно налаштовані проти мене, стежать за мною та переслідують мене. Але зараз я так не вважаю».



Як мені повідомити про своє захворювання?

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

Як описати цей симптом іншим?

«У всіх бувають моменти, коли їм дуже сумно, не можуть змусити себе щось зробити й відстороняються від інших. Цей сум може тривати протягом декількох тижнів, і нічого не може вас підбадьорити. У мене 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.



Станьте експертом!

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. Станьте експертом зі своєї хвороби!
- Стигматизація означає, що людям/групам приписують негативні характеристики без критичної перевірки істини.
- Ви — не ваш діагноз! — Це лише один з багатьох аспектів вашої особистості.



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 Леся провела останні кілька тижнів у психіатричній лікарні. Поки що вона нікому не розповідала про психоз і все більше відсторонилася від інших.

Підґрунтя: у минулому у Лесі був негативний досвід відвертої розмови про психоз. Після того, як вона повідомила про свою хворобу керівнику на останній роботі, її перевели в інший відділ. Тому вона боїться, що її друзі можуть вважати її *божевільною* і відвернутися від неї.

Проте: Леся брала участь в МСТ під час лікування, і тому вирішила більше не приховувати хворобу від своїх друзів. Майже всі співчутливо реагують, коли Леся 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!

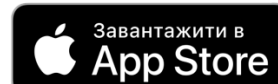
Тренерам:

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
Gage Skidmore, 20.07.2019	Wikipedia	Angelina Jolie	CC	<u>Angelina Jolie</u> speaking at the 2019 San Diego Comic-Con International in San Diego, California/ <u>Анджеліна Джолі</u> виступає на міжнародному фестивалі Comic-Con у Сан-Дієго, Каліфорнія, 2019 р.
Brian Mlnkoff-London Pixels, 28.06.2014	Wikipedia	David Beckham	CC	David Beckham in the royal box, Wimbledon 2014 / Девід Бекхем у королівській ложі, Вімблдон 2014 р.
Takahiro Kyono, 27.04.2012	Wikipedia	Brian Wilson	CC	The Beach Boy 50th Anniversary Reunion-New Orleans Jazz & Heritage Festival 2021 / Возз'єднання Beach Boy до 50-ї річниці – Фестиваль джазу та спадщини Нового Орлеана, 2021 р.
Daniel Ogren	flickr	J.K. Rowling	CC	J.K. Rowling reads from Harry Potter and the Sorcerer's Stone at the Easter Egg Roll at White House / Дж. К. Роулінг читає уривок з «Гаррі Поттера і філософського каменю» на церемонії перекочування пасхальних яєць у Білому домі.
Geralt	pixabay	Nachrichten Zeitung Globus Neulgelten Lesen	CCO	News and globe/Новини і глобус
Wow_Photo	pixabay	Gelb Natürliche Blume	CCO	Yellow Flower/Жовта квітка
ColiNOOB	pixabay	Diamant Brilliant Edelstein Juwel Glänzend Edel	CCO	diamond/ Діамант
Jordan Madrid	unsplash	Compass	CCO	Compass, wood, metal and window / Компас, дерево, метал та вікно



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.

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
OpenClipart-Vectors	Pixabay	Tux Tier Vogel Buch Bücher Bücherwurm Bildung	CC0	penguin/Пінгвін
Maialisa	Pixabay	Löwenzahn Saatgut Unkraut Farbe Pflanzen Wachstum	CC0	dandelion/Кульбаба
3dman_eu	Pixabay	Weißer Männchen 3d Man Freigestellt 3d Modell	CC0	figure with gavel/Фігура з молотком
DonkeyHotey	Flickr	Stop Sign	CC	stop sign/Знак «Стоп»
Vic	Flickr	Deciding Which Door to Choose 2	CC	deciding which door to choose/Вибір між двома дверима

Інформація про хвороби знаменитостей:

http://www.focus.de/kultur/vermishtes/depression-reich-beruehmt-depressiv_aid_971503.html

<http://www.spiegel.de/spiegel/kulturspiegel/d-16352599.html>

<http://www.dailymail.co.uk/news/article-3111278/Beach-Boys-singer-Brian-Wilson-misdiagnosed-paranoid-schizophrenic-drugged-weeks-end-therapist-stars-new-documentary-claims.html>

<http://www.rp-online.de/panorama/leute/david-beckham-leidet-unter-zwangsstoerungen-aid-1.2042116>