

Добре дошли

МКТ Бонус сесия II A:

Справяне с предразсъдъци (стигма)

06/18

© Moritz; ljelinek@uke.de

Изготвено в кооперация с: Elisa Aust,
Joy Hermeneit, Jessica Watroba,
Nathalie Werkle & Daniela Edreva

Използването на картини и снимков материал е осъществено с любезното съдействие на артистите и собствениците на права – за подробности (артист, име на изображението) виж края на презентацията.

Какво е общото между тези личности?

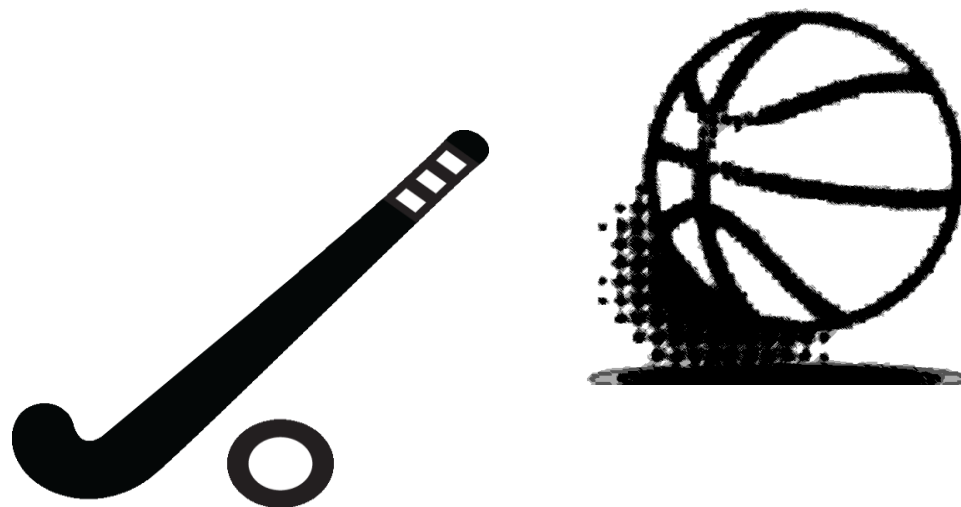
- Франц Бекенбауер (роден на 11. Септември 1945)
- Лотар Матеус (роден на 21. Март 1961)
- Гюнтер Нетцер (роден на 14. Септември 1944)
- Герд Мюлер (роден на 03. Ноември 1945)

???

Какво е общото между тези личности?

- Франц Бекенбауер (роден на 11. Септември 1945)
- Лотар Матеус (роден на 21. Март 1961)
- Гюнтер Нетцер (роден на 14. Септември 1944)
- Герд Мюлер (роден на 03. Ноември 1945)

мъже, немци, бивши футболисти...



Какво е общото между тези личности?

- Фьодър Достоевски (1821-1881)
- Ърнест Хемингуей (1899-1961)
- Фридрих Хьолдерлин (1770-1843)
- Чарлз Дикенс (1812-1870)

???

Какво е общото между тези личности?

- Фьодър Достоевски (1821-1881)
- Ърнест Хемингуей (1899-1961)
- Фридрих Хьолдерлин (1770-1843)
- Чарлз Дикенс (1812-1870)

мъже, вече починали
и преди всичко...

Какво е общото между тези личности?

- Фьодър Достоевски (1821-1881)
- Ърнест Хемингуей (1899-1961)
- Фридрих Хьолдерлин (1770-1843)
- Чарлз Дикенс (1812-1870)

мъже, вече починали
и преди всичко...
известни писатели!



Какво е общото между тези личности?

- Фьодър Достоевски (1821-1881)
- Ърнест Хемингуей (1899-1961)
- Фридрих Хьолдерлин (1770-1843)
- Чарлз Дикенс (1812-1870)

мъже, вече починали
и преди всичко...
известни писатели!

Още?



Какво е общото между тези личности?

- Фьодър Достоевски (1821-1881)
- Ърнест Хемингуей (1899-1961)
- Фридрих Хьолдерлин (1770-1843)
- Чарлз Дикенс (1812-1870)

мъже, вече починали
и преди всичко...
известни писатели!

Още?

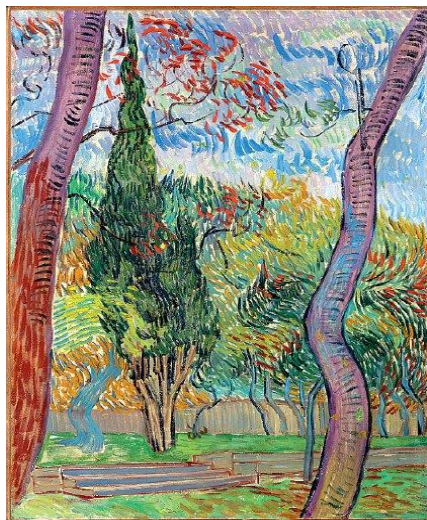
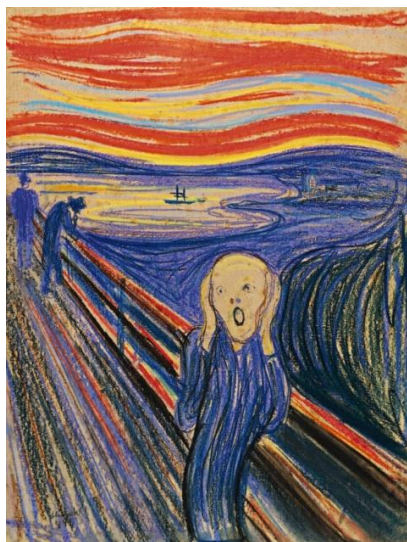
Всички те са имали психически заболявания, двама
от тях с психотични симптоми.



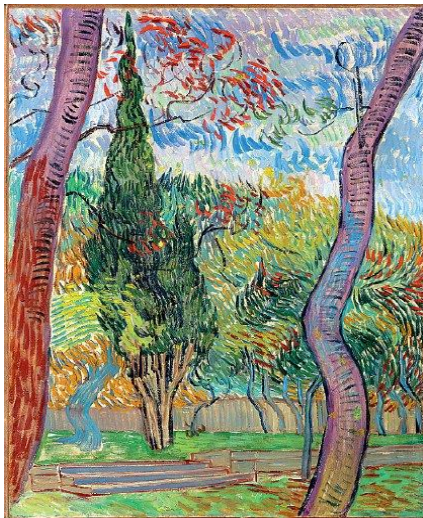
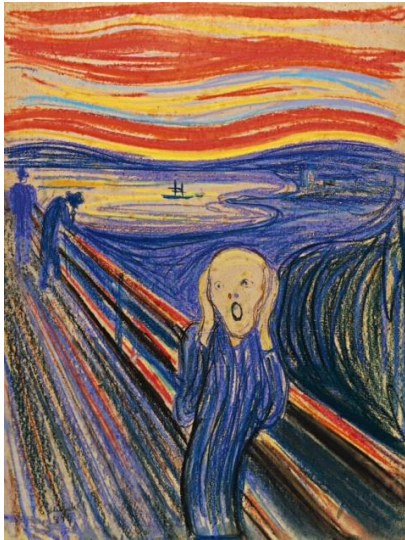
Известен = перфектен?

| | |
|--|---|
| Фьодър Достоевски (1821-1881) | Достоевски е един от най-известните руски класици и има славата на един от брилянтните психолози на световната литература. Достоевски е страдал от епилепсия, а в един момент се поддава на хазартна зависимост. Поне в края на живота си Достоевски е бил признат и финансово независим. |
| Ърнест Хемингуей (1899-1961) | Хемингуей е един от най-успешните американски автори на XX век. През 1954 получава Нобелова награда за литература. През целия си живот се бори с дълги депресивни епизоди и алкохолна зависимост. Предполага се и биполарно разстройство. |
| Фридрих Хьолдерлин (1770-1843) | Хьолдерлин допринася много за преувеличената връзка между "Лудост и Гений". Наред с Гьоте и Шилер той е един от най-значимите лирици на Романтизма. Днес най-вероятно би бил диагностициран с шизофрения. |
| Чарлз Дикенс (1812-1870) | Дикенс принадлежи към най-четените английски автори. Най-известните му произведения са <i>Оливър Туист</i> и <i>Коледна песен</i> . Преминал е през манийни и депресивни епизоди, днес би му била поставена диагнозата биполарно разстройство. |

Кои от картините са нарисувани от хора с психотични кризи?

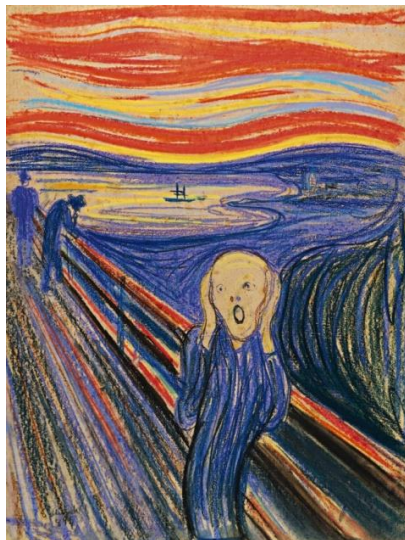


Коя от картините е продадена на най-висока цена на аукцион?



Коя от картините е продадена на най-висока цена на аукцион?

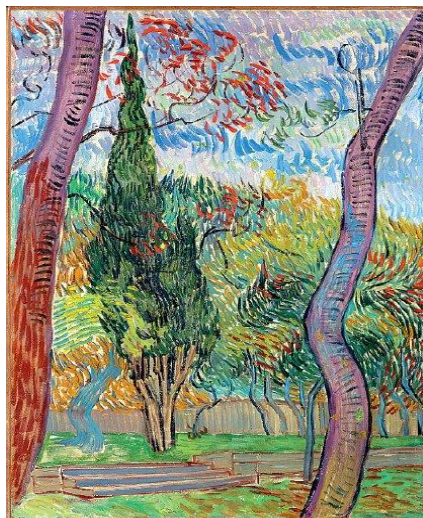
почти 100
милиона €



0 €



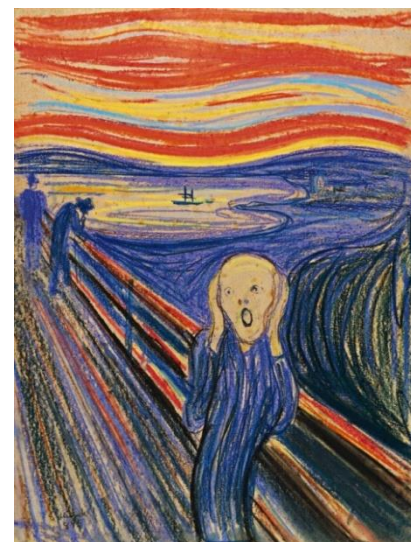
25 милиона €



Около
10.000 €

Едуард Мунк

- Близо 100 милиона евро е предложил неизвестен кукупвач за картината „Викът“. С това тя става една от най-скъпите картини в света.
- Художникът, Едуард Мунк, е страдал от биполярно разстройство:
 - Имал е манийни, депресивни и налудни симптоми
 - Бил е хоспитализиран за повече от 8 месеца.



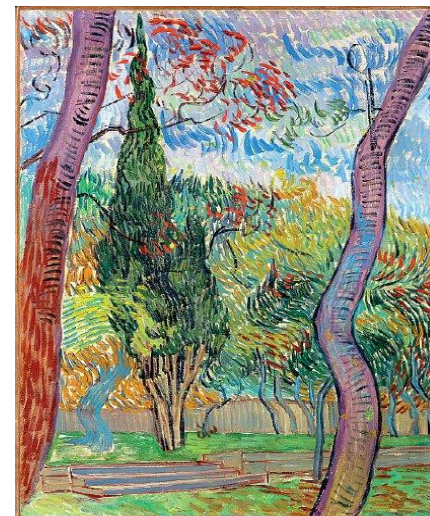
Стефен Моритц

- Картината по-скоро има сантиментална стойност за художника.
- Нарисувана от проф. Моритц, когато е бил на 16 години:
 - Той е психолог и ръководител на работната група по невропсихология в клиниката в Хамбург-Епендорф
 - Стефан Моритц никога не е бил лекуван психиатрично



Винсент ван Гог

- Произведението „Градината на болница св. Пол“, оценена на 25 милиона евро.
- Ван Гог я е нарисувал по време на престоя си в психиатрията “Св. Пол”:
 - Ван Гог е страдал от резки промени в настроението, самонараняващо поведение, страхове, налудни представи и халюцинации
 - От днешна перспектива вероятно би бил диагностициран с психотично разстройство или биполарно разстройство



Ринго Стар (Барабанист на Бийтълс)

- Ринго Стар става популярен като барабанист на Бийтълс, но от 2005 започва и да рисува:
 - Творбата „Timberland“ е създадена през 2013
 - Цените на неговите картини са в 4-цифрения диапазон
 - До колкото ни е известно, Стар никога не е лекуван психиатрично



Първи изводи

- Психично болен не означава неспособност да създадеш смислени и важни неща.
- И здравите понякога рисуват “ненормални картини”.
- Психичните разстройства могат както да потикнат, така и да ограничат креативността.
- Непризнати и затова неуспешни приживе *гении*, като ван Гог, са страдали от психични разстройства.
- Някои психично болни артисти са успявали дори да живеят от изкуството си (както Едуард Мунк).

Първи изводи

- Не е възможно по картината да разберем дали художникът е психично здрав или болен.
- По същия начин както не можем да преценим от пръв поглед дали някой човек има или няма психичен проблем.

Първи изводи

- Не е възможно по картината да разберем дали художникът е психично здрав или болен.
- По същия начин както не можем да преценим от пръв поглед дали някой човек има или няма психичен проблем.
- **Въпрос:**
Много от най-великите произведения на изкуството са създадени от автори с психично заболяване. **Прави ли този факт творбата по-малко ценна?**

Първи изводи

- Не е възможно по картината да разберем дали художникът е психично здрав или болен.
- По същия начин както не можем да преценим от пръв поглед дали някой човек има или няма психичен проблем.
- **Въпрос:**
Много от най-великите произведения на изкуството са създадени от автори с психично заболяване. **Прави ли този факт творбата по-малко ценна?**

Ние смятаме, че не!

Нормално ли е да имаме психически оплаквания?

Колко хора в Германия имат психично заболяване?

Как мислите?

Нормално ли е да имаме психически оплаквания?

Колко хора в Германия имат психично заболяване?

| | |
|--|--------------|
| Дял на хората, които в последната година са имали психично заболяване | 27,7% |
| Страхови разстройства (най-разпространени, преди всичко социалната фобия) | 15,3% |
| Афективни разстройства (особено депресия) | 9,3% |
| Шизофрения/психоза (всички форми на психози, наред с шизофрения) | 2,6% |
| Дял на тези болни, които страдат едновременно от повече от едно психични заболявания | 44% |

Ако добавим и хората, които страдат от някои отделни симптоми, цифрите ще са значително по-високи.

Нормално ли е да имаме психически оплаквания?

Колко души в Канада страдат от психични заболявания?

| | |
|--|-------------|
| Дял на психично болните през последната година | 20% |
| Депресия (най-честото психично разстройство) | 8% |
| Шизофрения/психоза | 1-2% |

Ако добавим и хората, които изпитват отделни симптоми на психични заболявания, но не покриват всички диагностични критерии, цифрите ще бъдат много по-високи.

Странните идеи не са толкова редки

Честота на психотичните изживявания сред населението

- Психотични симптоми (напр. налудност) дълго време бяха считани за редки и признак на тежко душевно заболяване.
- Днес вече се знае, че (слаби форми на) психозо-подобни изживявания са широко разпространени. За разлика от хората с поставена диагноза, в гореспоменатия случай не се стига до увреждане на нормалното функциониране в ежедневието.

Странните идеи не са толкова редки

Честота на психотичните изживявания сред населението

Как мислите? Какъв % от хората са споделили следните симптоми?

| Твърдения, споделени от населението | Отговори "ДА" |
|---|---------------|
| Някога смятали ли сте, че хората могат да общуват телепатично? | ??? |
| Някога имали ли сте чувството, че някой може да прочете мислите Ви? | ??? |
| Усещали ли сте някога нещата около себе си като нереални, сякаш всичко е част от някакъв експеримент? | ??? |
| Имали ли сте някога чувството, че материалите по вестниците или телевизията са насочени към Вас? | ??? |
| Усещали ли сте се някога по някакъв начин преследвани? | ??? |
| Чувате ли от време на време гласове, които никой друг не чува? | ??? |

Странните идеи не са толкова редки

Честота на психотичните изживявания сред населението

Как мислите? Какъв % от хората са споделили следните симптоми?

| Твърдения, споделени от населението | Отговори "ДА" |
|---|---------------|
| Някога смятали ли сте, че хората могат да общуват телепатично? | 61% |
| Някога имали ли сте чувството, че някой може да прочете мислите Ви? | ??? |
| Усещали ли сте някога нещата около себе си като нереални, сякаш всичко е част от някакъв експеримент? | ??? |
| Имали ли сте някога чувството, че материалите по вестниците или телевизията са насочени към Вас? | ??? |
| Усещали ли сте се някога по някакъв начин преследвани? | ??? |
| Чувате ли от време на време гласове, които никой друг не чува? | ??? |

Странните идеи не са толкова редки

Честота на психотичните изживявания сред населението

Как мислите? Какъв % от хората са споделили следните симптоми?

| Твърдения, споделени от населението | Отговори "ДА" |
|---|---------------|
| Някога смятали ли сте, че хората могат да общуват телепатично? | 61% |
| Някога имали ли сте чувството, че някой може да прочете мислите Ви? | 33% |
| Усещали ли сте някога нещата около себе си като нереални, сякаш всичко е част от някакъв експеримент? | ??? |
| Имали ли сте някога чувството, че материалите по вестниците или телевизията са насочени към Вас? | ??? |
| Усещали ли сте се някога по някакъв начин преследвани? | ??? |
| Чувате ли от време на време гласове, които никой друг не чува? | ??? |

Странните идеи не са толкова редки

Честота на психотичните изживявания сред населението

Как мислите? Какъв % от хората са споделили следните симптоми?

| Твърдения, споделени от населението | Отговори "ДА" |
|---|---------------|
| Някога смятали ли сте, че хората могат да общуват телепатично? | 61% |
| Някога имали ли сте чувството, че някой може да прочете мислите Ви? | 33% |
| Усещали ли сте някога нещата около себе си като нереални, сякаш всичко е част от някакъв експеримент? | 26% |
| Имали ли сте някога чувството, че материалите по вестниците или телевизията са насочени към Вас? | ??? |
| Усещали ли сте се някога по някакъв начин преследвани? | ??? |
| Чувате ли от време на време гласове, които никой друг не чува? | ??? |

Странните идеи не са толкова редки

Честота на психотичните изживявания сред населението

Как мислите? Какъв % от хората са споделили следните симптоми?

| Твърдения, споделени от населението | Отговори "ДА" |
|---|---------------|
| Някога смятали ли сте, че хората могат да общуват телепатично? | 61% |
| Някога имали ли сте чувството, че някой може да прочете мислите Ви? | 33% |
| Усещали ли сте някога нещата около себе си като нереални, сякаш всичко е част от някакъв експеримент? | 26% |
| Имали ли сте някога чувството, че материалите по вестниците или телевизията са насочени към Вас? | 16% |
| Усещали ли сте се някога по някакъв начин преследвани? | ??? |
| Чувате ли от време на време гласове, които никой друг не чува? | ??? |

Странните идеи не са толкова редки

Честота на психотичните изживявания сред населението

Как мислите? Какъв % от хората са споделили следните симптоми?

| Твърдения, споделени от населението | Отговори "ДА" |
|---|---------------|
| Някога смятали ли сте, че хората могат да общуват телепатично? | 61% |
| Някога имали ли сте чувството, че някой може да прочете мислите Ви? | 33% |
| Усещали ли сте някога нещата около себе си като нереални, сякаш всичко е част от някакъв експеримент? | 26% |
| Имали ли сте някога чувството, че материалите по вестниците или телевизията са насочени към Вас? | 16% |
| Усещали ли сте се някога по някакъв начин преследвани? | 19% |
| Чувате ли от време на време гласове, които никой друг не чува? | ??? |

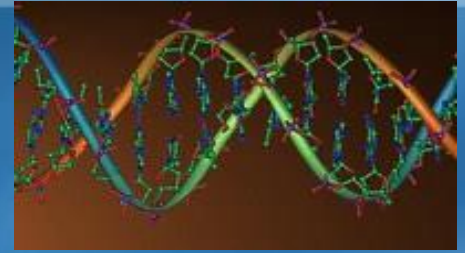
Странните идеи не са толкова редки

Честота на психотичните изживявания сред населението

Как мислите? Какъв % от хората са споделили следните симптоми?

| Твърдения, споделени от населението | Отговори "ДА" |
|---|---------------|
| Някога смятали ли сте, че хората могат да общуват телепатично? | 61% |
| Някога имали ли сте чувството, че някой може да прочете мислите Ви? | 33% |
| Усещали ли сте някога нещата около себе си като нереални, сякаш всичко е част от някакъв експеримент? | 26% |
| Имали ли сте някога чувството, че материалите по вестниците или телевизията са насочени към Вас? | 16% |
| Усещали ли сте се някога по някакъв начин преследвани? | 19% |
| Чувате ли от време на време гласове, които никой друг не чува? | 15% |

Не забравяйте...



Никой не е **имунизиран** срещу психически кризи!
Над всеки четвърти е страдал през последната година от психично разстройство.

Едно психично заболяване не бива да бъде разглеждано като **слабост**, по-скоро като израз на повишена **чувствителност**.

Наследственост: При много заболявания гените играят ключова роля.

Средата: Множество лоши изживявания изкарват от релси дори хора без предразположеност за болести.

Какво е "стигма" и какво е "авто-стигма"?



???

Какво е “стигма” и какво е “авто-стигма”?



- **Стигма = дословно от гръцки.:** точка, рана или белег от жигосване

Какво е “стигма” и какво е “авто-стигма”?



- **Стигма = дословно от гръцки.:** точка, рана или белег от жигосване
- **Стигматизиране** означава, че на хора/групи се приписват негативни качества

Какво е “стигма” и какво е “авто-стигма”?



- **Стигма = дословно от гръцки.:** точка, рана или белег от жигосване
- **Стигматизиране** означава, че на хора/групи се приписват негативни качества
- Това се случва без критичен поглед над истиността
- Стигматизирането води до това индивидът да бъде изолиран, изключен
- До стигматизиране се стига често при определени болести (напр. ХИВ), при видими недъзи или психични заболявания, както е случаят с психозата
- „Авто-стигма“ означава, че засегнатите от стигматизиране така са го приели за вярно, че се чувстват “по-низши”, “непълноценни”

Стигма при хората с психози

- Какви твърдения или предразсъдъци са стигали до ушите Ви от други хора относно страдащите от психози?
- Какво смятате Вие самите за хората с психози?

Психозата като стигма

Най-общи твърдения за хората с психотични кризи:

Те са...

- опасни и непредсказуеми
- раздвоени личности (при психози)
- ниско интелигентни
- Нелечимо болни



Оправдано? НЕ!

Психозата като стигма

Оправдано? НЕ!

Опасни и непредсказуеми?

Психозата като стигма

Оправдано? НЕ!

Опасни и непредсказуеми?

Хора с психози стават по-често жертва отколкото извършители на злоупотреба и насилие.

Но: Когато са извършители...

- ...пресата обръща повече внимание, тъй като престъпният акт често е по-специфичен (напр. психично болен напада политиците Шойбле и Лафонтен)
- Опитът на адвокати да оправдаят актове на насилие с психични проблеми (с и без онование) засилва грешните впечатления

Психозата като стигма

Оправдано? НЕ!

- **Раздвоена личност:** Това е погрешно и заблуждаващо. Първо е спорно дали въобще има раздвоени или множество личности. Второ, това не е симптом на шизофрения.

Психозата като стигма

Оправдано? НЕ!

- **Раздвоена личност:** Това е погрешно и заблуждаващо. Първо е спорно дали въобще има раздвоени или множество личности. Второ, това не е симптом на шизофрения.
- **Ниско интелигентни:** Възникването на психични заболявания не е свързано по никакъв начин с интелигентността. Много хора с психози са с интелигентност над средната за населението

Психозата като стигма

Оправдано? НЕ!

- **Раздвоена личност:** Това е погрешно и заблуждаващо. Първо е спорно дали въобще има раздвоени или множество личности. Второ, това не е симптом на шизофрения.
- **Ниско интелигентни:** Възникването на психични заболявания не е свързано по никакъв начин с интелигентността. Много хора с психози са с интелигентност над средната за населението
- **Нелечимо болни:** Повечето пациенти при адекватно лечение и неговото спазване имат добри шансове за намаляване на симптомите и могат да водят пълноценен живот.

За какво ни е да знаем това?

Много хора с психози [но не всички!] имат ниско самочувствие и страдат поради диагнозата “психоза/шизофрения”, която предизвиква погрешни асоциации.

За да се преборим със стигмата, трябва да развенчаем митовете за страдащите от психози/шизофрения

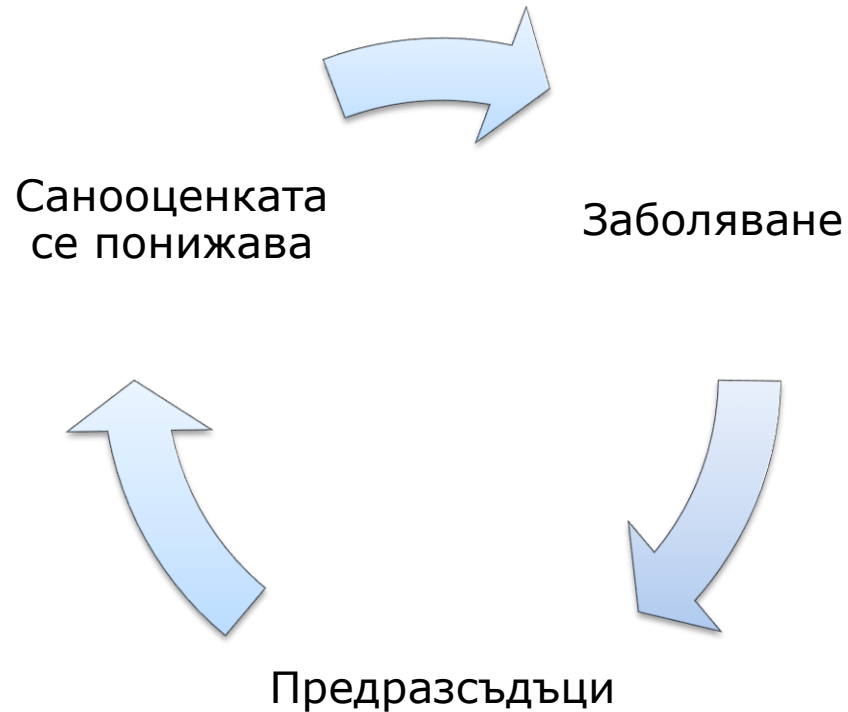
За какво ни е да знаем това?

Много хора с психози [но не всички!] имат ниско самочувствие и страдат поради диагнозата “психоза/шизофрения”, която предизвиква погрешни асоциации.

За да се преборим със стигмата, трябва да развенчаем митовете за страдащите от психози/шизофрения

Важно: При внимателно разглеждане всеки човек има качества, които го правят уникален. Много предразсъдъци се базират на отделното съблюдаване само на един признак. Предразсъдъците могат да доведат до това, човекът несправедливо да получи лошо отношение. Психичното заболяване е само един аспект от идентичността на човека.

Какво да правим?



Информирайте се и адекватно представяйте заболяването!

Трябва ли да споделям заболяването си... и как?



Трябва ли да казвате на другите, че страдате от психоза?

- При психозата/шизофренията (както всяко друго психично разстройство) пациентът не е задължен да я съобщава .

Ваше решение е дали ще споделите за проблема си, или не.

Трябва ли да споделям заболяването си... и как?



Трябва ли да казвате на другите, че страдате от психоза?

- Да разговаряте с близките си за заболяването, може да е важно за Вас, защото...
- Другите забелязват по-навременно ранните прояви на психотична криза от самите засегнати

(Как) да обясня състоянието си?

Препоръка: Обяснете симптомите си вместо да назовавате диагнозата

(Как) да обясня състоянието си?

Препоръка: Обяснете симптомите си вместо да назовавате диагнозата

- Особено когато не познавате добре събеседника си е порепоръчително най-общо да опишете симптомите си вместо да казвате (свързаното с недоразумения) име (психоза/шизофрения)

(Как) да обясня състоянието си?

Препоръка: Обяснете симптомите си вместо да назовавате диагнозата

- Особено когато не познавате добре събеседника си е порепоръчително най-общо да опишете симптомите си вместо да казвате (свързаното с недоразумения) име (психоза/шизофрения)
- За да можете да обясняните състоянието смислено, станете експерти.

(Как) да обясня състоянието си?

Главните симптоми на психоза/шизофрения:

???

(Как) да обясня състоянието си?

Главните симптоми на психоза/шизофрения:

- **Халюцинации**
- **Налудни представи**
- **Други (неспецифични) симптоми като депресия (т.е. тези могат да се появят и в рамките на друго заболяване)**

(Как) да обясня състоянието си?

Главните симптоми на психоза/шизофрения:

- **Халюцинации:** да чуваш неща; (по-рядко) но също да виждаш, усещаш или вкусваш, които ги няма (напр. чуване на гласове, които те обиждат)

(Как) да обясня състоянието си?

Главните симптоми на психоза/шизофрения:

- **Халюцинации:** да чуваш неща; (по-рядко) но също да виждаш, усещаш или вкусваш, които ги няма (напр. чуване на гласове, които те обиждат)

Игра на думи:

„Приблизително 15% от хората познават халюцинациите, без да са психично болни. Как може да се опише? Може да се сравни с песен, която всеки знае и упорито ти се върти в главата. Само че по-силно, до толкова, че ти се струва реална. Или като да ти се счуе звънецът, когато очакваш някого и като отвориш да няма никого.“

(Как) да обясня състоянието си?

Главните симптоми на психоза/шизофрения:

- **Налудни идеи:** да си убеден в нещо, което не е истина (напр. идеята да си избран да спасиш света или че си преследван)

(Как) да обясня състоянието си?

Главните симптоми на психоза/шизофрения:

- **Налудни идеи:** да си убеден в нещо, което не е истина (напр. идеята да си избран да спасиш света или че си преследван)

Игра на думи:

„Всеки има дни, когато се чувства сякаш целият свят е против него. Или че хората го гледат странно, особено когато човек не се чувства комфортно в кожата си. При мен това беше в пъти по-изразено. Когато бях болен, бях на 100% сигурен, че определени хора съвсем сериозно са мен нарочили. В момента нещата са съвсем различни.“

„В по-лек вариант всеки познава чувството: че може да вдигне планини и може да свърши всичко и няма кой да го направи по-добре. При мен обаче това продължи по-дълго и причини множество проблеми, напр. на работа...“

(Как) да обясня състоянието си?

Главните симптоми на психоза/шизофрения:

- **Други (неспецифични) симптоми:** напр. депресия, говорни смущения и проблеми с концентрацията

(Как) да обясня състоянието си?

Главните симптоми на психоза/шизофрения:

- **Други (неспецифични) симптоми:** напр. депресия, говорни смущения и проблеми с концентрацията

Игра на думи:

„Всеки човек има периоди, в които се чувства много тъжен, не може да се мотивира да свърши нищо, изолира се. Така беше и с мен – само дето тази тъга продължи със седмици и нямаше нещо, което да може да ме ободри. Не просто бях тъжен, а безнадежден и със силно чувство за малоценност. В такъв момент човек си мисли, че това никога няма да премине и че винаги е било така. Но все някога се появява светлина в края на тунела...”

(Как) да обясня състоянието си?

Намерете информация по темата психоза. Така бихте могли по най-добър начин да отговорите на погрешните вярвания на другите с факти.

Справяне с предразсъдъците (стигма) Приложение в ежедневието

Учебни цели:

За да предотвратите предразсъдъци и стигма, е важно да можете да комуникирате заболяването си адекватно.

- Психичните разстройства са чести.
- Не сте задължени да споделяте на всеки проблема си.
- Да разясните заболяването си на близките си обаче може да бъде от голямо значение (напр. за подкрепа, предпазване от рецидив).
- Понякога хората имат погрешни схващания за психоза/шизофрения. Затова е препоръчително, по-скоро да опишете симптомите си, вместо да назовавате стигматизиращата диагноза.

Справяне с предрасъдъци (стигма)

Какво общо има това с психозата?

На много хора, страдащи от психози [но не всички!], им се налага да се борят с предрасъдъци. Да обясните разбираемо състоянието си, би могло да противодейства на това.

Пример: Поради пореден психотичен епизод Мартин е прекарал последните седмици в болница. До сега той почти на никого не е споделял за проблема си и се е изолирал.

Предистория: В миналото Мартин е събрал лош опит от това да говори откровено за психозата. Малко след като е казал диагнозата си на последния си шеф, е бил уволнен. Затова Мартин се страхува, че приятелите му ще го категоризират като *луд* и ще му обърнат гръб.

Но! По време на сегашното си лечение, наред с другото и с участието си в груповата работа МКТ, Мартин решил да не се крие повече от близките си приятели. Почти всички реагирали с разбиране. Един от приятелите му дори споделил личен опит, че също се е чувствал заплашен и преследван.

Благодарим Ви за вниманието!

*Към терапевтите: раздайте работните
ЛИСТИ*

06/18

© Moritz; ljelinek@uke.de

Изготвено в кооперация с: Elisa Aust,
Joy Hermeneit, Jessica Watroba,
Nathalie Werkle & Daniela Edreva

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.

Изображенията в този модул са използвани с индиректното (Криейтив комън лиценз) или директното съгласие на долу изброените артисти, за което сърдечно им благодарим! Пълният списък имена ще откриете на www.uke.de/mkt. Ако по невнимание сме нарушили авторското право, молим за извинение и разрешение да използваме картината.

| Name Photographer/Artist Име Фотограф/Артист | Source/ Източник | Picture Name/ Име на изображението | CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = използвано чрез Криейтив Комън лиценз, PP = Използвано с директното съгласие на автора | Description/Описание |
|---|-----------------------------|---|--|--|
| Steven Depolo | flickr | Soccer Balls Net 7-22-09 1 | CC | Soccer balls/футболни топки |
| Jeff Nelson | flickr | ft_edm_park__0103.jpg | CC | letter/писмо |
| Victor Svensson | flickr | DNA | CC | DNA |
| Christian Schnettelker | flickr | Stamp/Stempel | CC | stamp/печат |
| DonkeyHotey | flickr | Stop Sign | CC | stop sign/знак стоп |
| Vic | flickr | Deciding Which Door to Choose 2 | CC | deciding which door to choose/решение между две врати |