



التدريب رقم

# التدريب راقم: MCT 10 II التعامل مع الوصم و التمييز

© Moritz, Woodward & Lasfar (7|22)

[www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct)

وقد تم استخدام الصور الموجودة في هذه الوحدة التي سمحت بتكريم الفنانين وأصحاب حقوق التأليف والنشر، علنًا لتوالي. لمزيد من التفاصيل (الفنان ، العنوان)، يرجى الرجوع إلى نهاية هذا العرض



## ما هو الرابط المشترك بين هؤلاء الأشخاص؟

- واين غريتزكي (ولد في 26 من يناير 1961)
- مايكل جوردان (ولد في 17 من فبراير 1963)
- تايجر وودز (ولد في 30 من دجنبر 1975)
- مايك تايسون (ولد في 30 من يونيو 1966)

؟؟؟



## ما هو الرابط المشترك بين هؤلاء الأشخاص؟

- واين غريتزكي (ولد في 26 من يناير 1961)
- مايكل جوردان (ولد في 17 من فبراير 1963)
- تايجر وودز (ولد في 30 من دجنبر 1975)
- مايك تايسون (ولد في 30 من يونيو 1966)

رجال, من شمال أمريكا, رياضيون مشاهير, لازالو على قيد الحياة...





## ما هو الرابط المشترك بين هؤلاء الأشخاص؟

- فيوردو دوستوفسكي (1821 – 1881)
- إرنست هيمنغواي (1899 – 1961)
- فريديريك هيلدرلين (1770 – 1843)
- شارلز ديكنز (1812 – 1870)

؟؟؟



## ما هو الرابط المشترك بين هؤلاء الأشخاص؟

- فيوردو دوستويفسكي (1821 – 1881)
  - إرنست هيمينغواي (1899 – 1961)
  - فريديريك هيلدرلين (1770 – 1843)
  - شارلز ديكنز (1812 – 1870)
- أشخاص فارقوا الحياة،



## ما هو الرابط المشترك بين هؤلاء الأشخاص؟



- فيوردو دوستوفسكي (1821 – 1881)
- إرنست هيمينغواي (1899 – 1961)
- فريديريك هيلدرلين (1770 – 1843)
- شارلز ديكنز (1812 – 1870)

أشخاص فارقوا الحياة،

أدباء مشاهير



## ما هو الرابط المشترك بين هؤلاء الأشخاص؟



- فيوردو دوستوفسكي (1821 – 1881)
- إرنست هيمينغواي (1899 – 1961)
- فريديريك هيلدرلين (1770 – 1843)
- شارلز ديكنز (1812 – 1870)

أشخاص فارقوا الحياة،

أدباء مشاهير

هل من إضافة



## ما هو الرابط المشترك بين هؤلاء الأشخاص؟



- فيوردو دوستويفسكي (1821 – 1881)
- إرنست هيمينغواي (1899 – 1961)
- فريديريك هيلدرلين (1770 – 1843)
- شارلز ديكنز (1812 – 1870)

أشخاص فارقوا الحياة،

أدباء مشاهير

هل من إضافة

كل هؤلاء كانوا يعانون من اضطرابات نفسية، من بينها حالتين من الفصام.



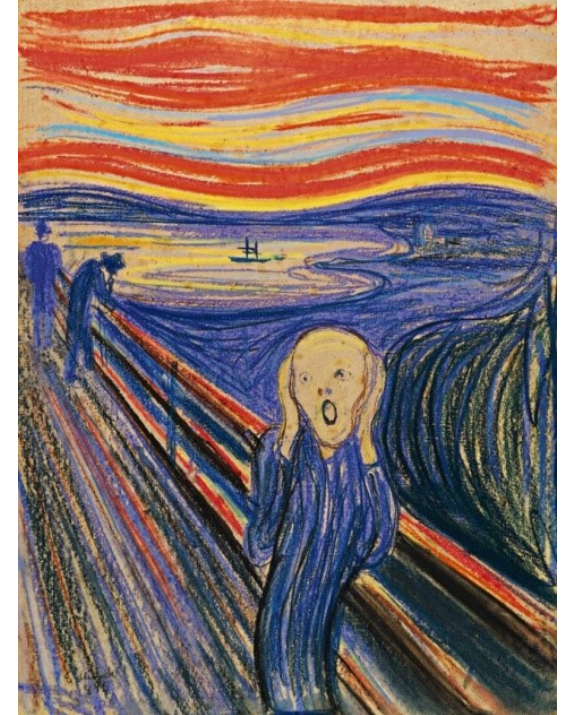
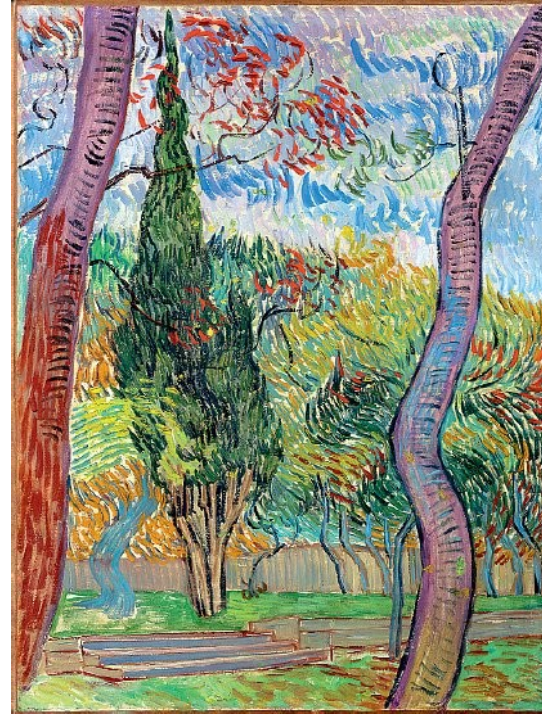
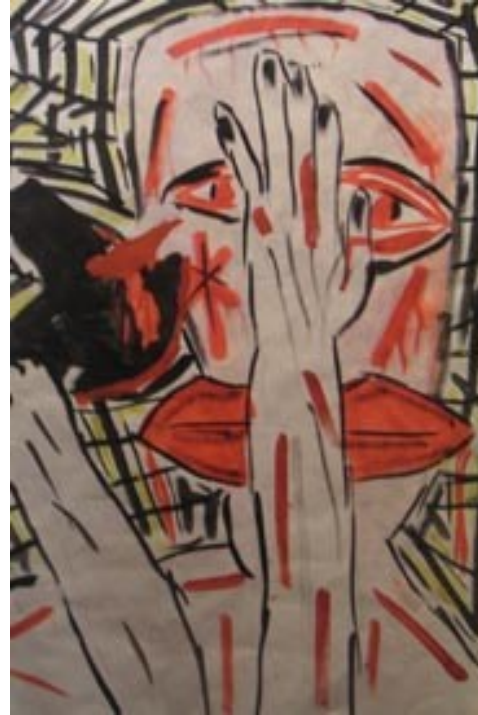


## الشهرة = المثالية ؟

|   |  |
|---|--|
| <p>كان دوستويفسكي أحد أهم الكتاب الروس و يعتبر أحد أبرز علماء النفس. عانى دوستويفسكي من مرض الصرع و كان مدمنا على القمار. في نهاية حياته كان دوستويفسكي مستقرا ماديا و قد اعترف العالم بمساهماته القيمة في الأدب.</p> | <p>فيودور<br/>دوستويفسكي<br/>1821-1881</p> |
| <p>يعتبر هيمينغواي من أنجح الكتاب الأمريكيين في القرن العشرين, حاز جائزة نوبل للأدب سنة 1954. عرفت حياته فترات من الإكتئاب و الإدمان على الكحول. كما كان يعتقد أنه مصاب بمرض ثنائي القطب.</p>                         | <p>إرنست هيمينغواي<br/>1899-1961</p>       |
| <p>كان حريصا على صورته الشهيرة بالعبقرية و الغرابة. كان من أهم شعراء الرومانطيقية بجوار غوت و شيلر. يتبين من خلال سيرته الذاتية انه كان يعاني من مرض الفصام.</p>  | <p>فريدريك هيلديرلين<br/>1770-1843</p>     |
| <p>من أكثر الكتاب الإنجليز شهرة. عانى من حالات هوسية و من الإكتئاب، لو عايشنا اليوم لتم تشخيصه بمرض ثنائي القطب.</p>  | <p>شارلز ديكنز<br/>1770-1843</p>           |

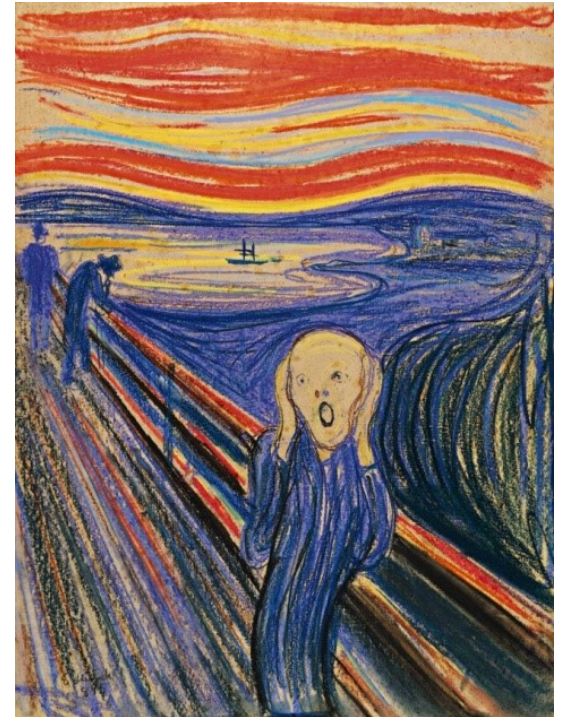
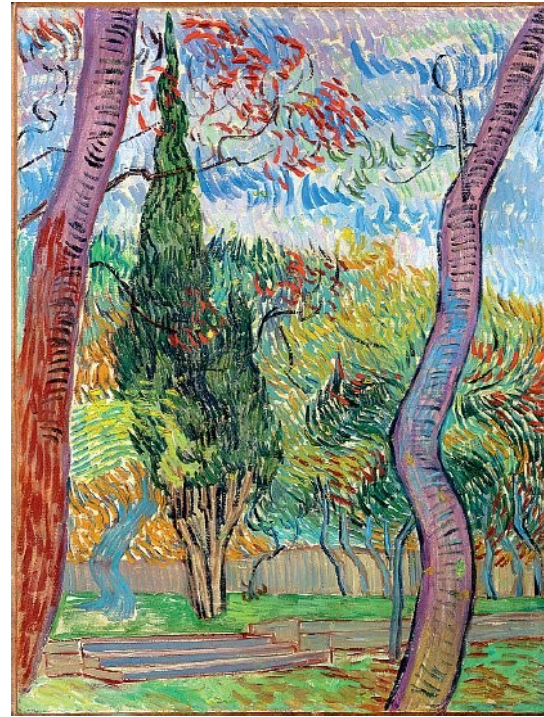
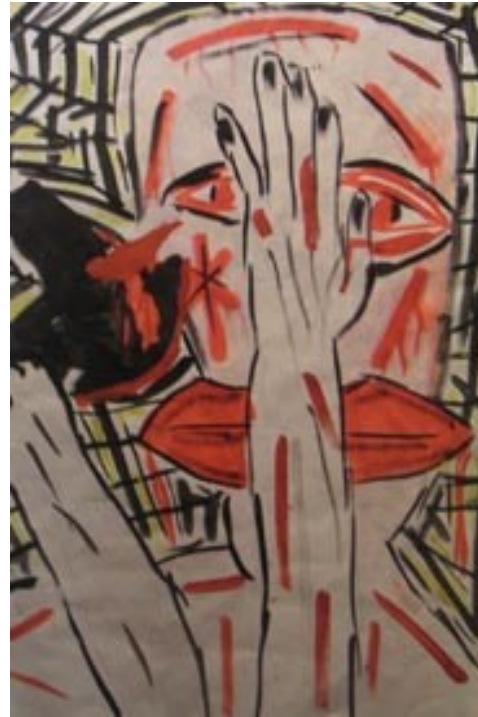


من بين هذه اللوحات الفنية، ما هو الرسم الذي يوحي ان صاحبه يعاني من الفصام؟





## ما هي اللوحة التي بيعت بأعلى سعر في المزاد؟

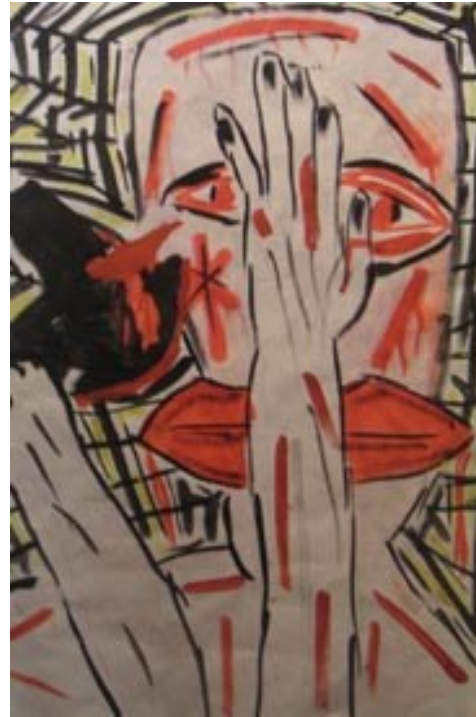




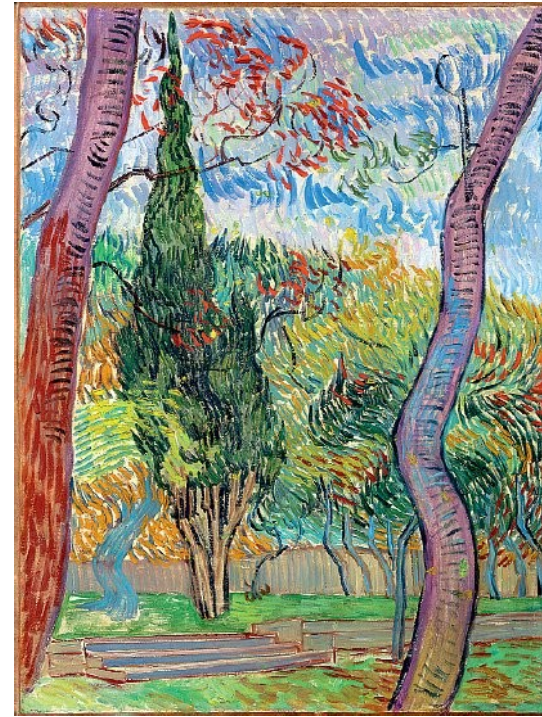
## ما هي اللوحة التي بيعت بأعلى سعر في المزاد؟



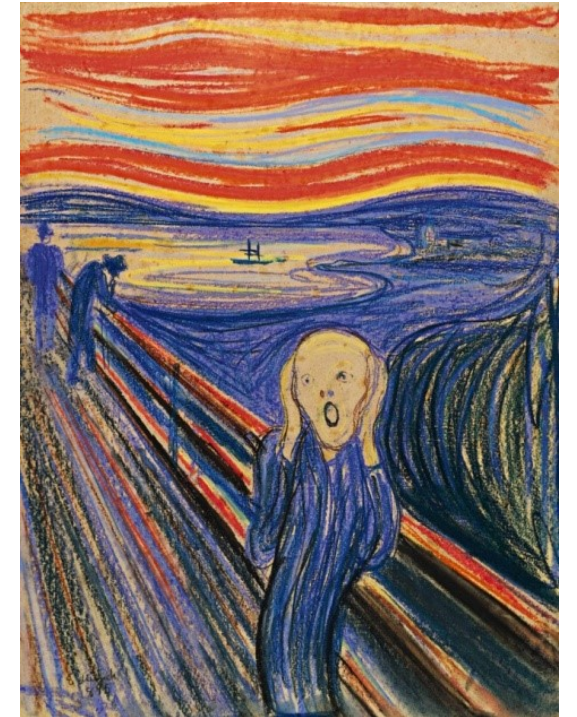
€10.000



€0



مليون €25



مليون €100



## إدوارد مونخ



- قائم مشتر مجهول الهوية بدفع حوالي 100 مليون أورو مقابل لوحة “الصرخة”. ما يجعلها إحدى أعلى اللوحات الفنية في العالم.
- الرسام إدوارد مونخ, كان يعاني في الغالب من مرض ثنائي القطب، الأمر الذي استدعى استشفاءه لمدة لا تقل عن 8 أشهر.



## ستيفن موريتز



- لهذه اللوحة قيمة معنوية خاصة لدى الرسام.
- رسمها ستيفن موريتز في سن يناهز 16:
- موريتز عالم نفس و رئيس فريق بحث "علم النفس العصبي السريري" بالمستشفى الجامعي بهامبورغ إبيندورف.
- لا تبدو عليه أعراض الاضطراب النفسي.



## فينسنت فان غوغ



- تبلغ قيمة لوحته "حديقة مستشفى سان بول" حوالي 25 مليون يورو!
- كان فان غوغ يرسم أثناء مكوثه بمستشفى سان بول للأمراض العقلية بفرنسا:
- كان يعاني من تقلبات مزاجية حادة.
- كان يعاني في الغالب من مرض ثنائي القطب أو الفصام.



## رينغو ستار



- كان رينغو ستار و الذي اشتهر بعزفه على الطبل مع مجموعة البيتلز, يقوم كذلك بالرسم منذ 2005 :
- قام باكمال رسمته "أرض الخشب" سنة 2013.
- تم بيع رسوماته بآلاف الدولارات.
- لحد علمنا لم يعاني رينغو ستار من أي أعراض لأي أمراض نفسية.





## الخلاصة الأولى

- كونك مريضا نفسيا لا يعني أنك لن تقوم بتحقيق انجازات قيمة.
- يمكن للمرض النفسي أن يلهم الإبداع كما يمكنه أن يكبحه.
- العبقرى فان غوغ, و الذى لم يتم الإعتراف بعمله إلى أن توفي, كان غالبا يعانى من مرض نفسى.
- يمكن لبعض الفنانين الذين يعانون من أمراض نفسية أن يعيشوا حياة أفضل عبر فنهم و إبداعاتهم (إدوارد مونخ)



## الخلاصة الأولى

- ليس من الممكن أن نستنتج إنطلاقاً من اللوحات المرسومة إن كان الرسام يعاني أم لا من مرض نفسي.
- كما لا يمكننا الحكم على الحالة النفسية للشخص انطلاقاً من مظهره الخارجي.



## الخلاصة الأولى

- ليس من الممكن أن نستنتج إنطلاقاً من اللوحات المرسومة إن كان الرسام يعاني أم لا من مرض نفسي.
- كما لا يمكننا الحكم على الحالة النفسية للشخص انطلاقاً من مظهره الخارجي.
- **نقطة للتأمل :** العديد من أعظم الأعمال الفنية في العالم كانت من ابداع أشخاص يعانون من أمراض نفسية هل هذا ينتقص من من قيمة أعمالهم؟



## الخلاصة الأولى

- ليس من الممكن أن نستنتج إنطلاقاً من اللوحات المرسومة إن كان الرسام يعاني أم لا من مرض نفسي.
- كما لا يمكننا الحكم على الحالة النفسية للشخص انطلاقاً من مظهره الخارجي.
- **نقطة للتأمل :** العديد من أعظم الأعمال الفنية في العالم كانت من ابداع أشخاص يعانون من أمراض نفسية هل هذا ينتقص من من قيمة أعمالهم؟

لا



## هل من “الطبيعي” أن تعاني من مشاكل نفسية؟

ما هي نسبة المرضى النفسيين؟

ما هي وجهة نظرك؟



## هل من “الطبيعي” أن تعاني من مشاكل نفسية؟

نسبة المرضى النفسيين (معطيات من ألمانيا)

|       |   |
|-------|---|
| 27,7% | اشخاص عانوا من أمراض نفسية في السنة الماضية                           |
| 15,3% | إضطراب القلق (من الإضطرابات الشائعة, مثلا : الرهبة من المجتمع)        |
| 2,6%  | الفصام (بجميع أنواعه)   |
| 9,3%  | الإضطرابات العاطفية (مثلا : الإكتئاب)                                 |
| 44%   | نسبة المجموعات التي تم تشخيصها بعدة أمراض نفسية متزامنة في هاته المدة |

لو اخذنا بعين الاعتبار الأشخاص الذين يبدوون بعض العوارض دون أن تدخل في إطار إضطراب معين لكانت الأرقام أكبر.



## هل من “الطبيعي” أن تعاني من مشاكل نفسية؟

ما هي نسبة الاصابة باضطرابات نفسية بكندا؟

|      |   |
|------|---|
| 20%  | نسبة الأشخاص الذين عانوا من أمراض نفسية السنة الماضية |
| 8%   | الإكتئاب  |
| 1-2% | الفصام  |

لو اخذنا بعين الاعتبار الأشخاص الذين يبدوون بعض العوارض دون أن تدخل في إطار إضطراب معين لكانت الأرقام أكبر.



## المعتقدات “الغريبة” ليست بالنادرة نسبة الأعراض الفصامية لدى الساكنة

- لطالما اعتبرت الأعراض الفصامية (الهذيان على سبيل المثال) نادرة و مؤشرا على مرض نفسي خطير.
- نعلم حاليا أن أعراضا مشابهة لأعراض الفصام منتشرة و بشكل كبير لدى الساكنة (بصيغة مخففة). غير أنه لدى هؤلاء –على عكس الأشخاص المصابين بالفصام- هذه الأعراض لا تعيق حياتهم اليومية.





## المعتقدات “الغريبة” ليست بالنادرة نسبة الأعراض الفصامية لدى الساكنة

ما هي نسبة هذه المعتقدات؟ ما رأيك؟

| المعتقدات  | نعم |
|--|-----|
| هل تعتقد أن الأشخاص يمكنهم التحدث عن طريق التخاطر؟                     | ؟؟؟ |
| هل راودك يوماً الإحساس أن بإمكان الآخرين قراءة أفكارك؟                 | ؟؟؟ |
| هل أحسست يوماً أن كل شيء حولك غير حقيقي و كأنك جزء في تجربة ما؟        | ؟؟؟ |
| هل أحسست يوماً أن ما هو مكتوب في الجريدة أو المجلة كتب خصيصاً من أجلك؟ | ؟؟؟ |
| هل راودك يوماً الإحساس بأنك مراقب و متابع؟                             | ؟؟؟ |
| هل تسمع أحيانا أصواتا عندما تكون لوحدهك؟                               | ؟؟؟ |



## المعتقدات “الغريبة” ليست بالنادرة نسبة الأعراض الفصامية لدى الساكنة

ما هي نسبة هذه المعتقدات؟ ما رأيك؟

| المعتقدات  | نعم  |
|--|------|
| هل تعتقد أن الأشخاص يمكنهم التحدث عن طريق التخاطر؟                     | 61 % |
| هل راودك يوماً الإحساس أن بإمكان الآخرين قراءة أفكارك؟                 | ؟؟؟  |
| هل أحسست يوماً أن كل شيء حولك غير حقيقي و كأنك جزء في تجربة ما؟        | ؟؟؟  |
| هل أحسست يوماً أن ما هو مكتوب في الجريدة أو المجلة كتب خصيصاً من أجلك؟ | ؟؟؟  |
| هل راودك يوماً الإحساس بأنك مراقب و متابع؟                             | ؟؟؟  |
| هل تسمع أحيانا أصواتا عندما تكون لوحدهك؟                               | ؟؟؟  |



## المعتقدات “الغريبة” ليست بالنادرة نسبة الأعراض الفصامية لدى الساكنة

ما هي نسبة هذه المعتقدات؟ ما رأيك؟

| المعتقدات  | نعم  |
|--|------|
| هل تعتقد أن الأشخاص يمكنهم التحدث عن طريق التخاطر؟                     | 61 % |
| هل راودك يوماً الإحساس أن بإمكان الآخرين قراءة أفكارك؟                 | 33 % |
| هل أحسست يوماً أن كل شيء حولك غير حقيقي و كأنك جزء في تجربة ما؟        | ؟؟؟  |
| هل أحسست يوماً أن ما هو مكتوب في الجريدة أو المجلة كتب خصيصاً من أجلك؟ | ؟؟؟  |
| هل راودك يوماً الإحساس بأنك مراقب و متابع؟                             | ؟؟؟  |
| هل تسمع أحيانا أصواتا عندما تكون لوحدهك؟                               | ؟؟؟  |



## المعتقدات “الغريبة” ليست بالنادرة نسبة الأعراض الفصامية لدى الساكنة

ما هي نسبة هذه المعتقدات؟ ما رأيك؟

| المعتقدات  | نعم  |
|--|------|
| هل تعتقد أن الأشخاص يمكنهم التحدث عن طريق التخاطر؟                     | 61 % |
| هل راودك يوماً الإحساس أن بإمكان الآخرين قراءة أفكارك؟                 | 33 % |
| هل أحسست يوماً أن كل شيء حولك غير حقيقي و كأنك جزء في تجربة ما؟        | 26 % |
| هل أحسست يوماً أن ما هو مكتوب في الجريدة أو المجلة كتب خصيصاً من أجلك؟ | ؟؟؟  |
| هل راودك يوماً الإحساس بأنك مراقب و متابع؟                             | ؟؟؟  |
| هل تسمع أحيانا أصواتا عندما تكون لوحدهك؟                               | ؟؟؟  |



## المعتقدات “الغريبة” ليست بالنادرة نسبة الأعراض الفصامية لدى الساكنة

ما هي نسبة هذه المعتقدات؟ ما رأيك؟

| المعتقدات  | نعم  |
|--|------|
| هل تعتقد أن الأشخاص يمكنهم التحدث عن طريق التخاطر؟                     | 61 % |
| هل راودك يوماً الإحساس أن بإمكان الآخرين قراءة أفكارك؟                 | 33 % |
| هل أحسست يوماً أن كل شيء حولك غير حقيقي و كأنك جزء في تجربة ما؟        | 26 % |
| هل أحسست يوماً أن ما هو مكتوب في الجريدة أو المجلة كتب خصيصاً من أجلك؟ | 16 % |
| هل راودك يوماً الإحساس بأنك مراقب و متابع؟                             | ؟؟؟  |
| هل تسمع أحيانا أصواتا عندما تكون لوحدهك؟                               | ؟؟؟  |



## المعتقدات “الغريبة” ليست بالنادرة نسبة الأعراض الفصامية لدى الساكنة

ما هي نسبة هذه المعتقدات؟ ما رأيك؟

| المعتقدات  | نعم  |
|--|------|
| هل تعتقد أن الأشخاص يمكنهم التحدث عن طريق التخاطر؟                     | 61 % |
| هل راودك يوماً الإحساس أن بإمكان الآخرين قراءة أفكارك؟                 | 33 % |
| هل أحسست يوماً أن كل شيء حولك غير حقيقي و كأنك جزء في تجربة ما؟        | 26 % |
| هل أحسست يوماً أن ما هو مكتوب في الجريدة أو المجلة كتب خصيصاً من أجلك؟ | 16 % |
| هل راودك يوماً الإحساس بأنك مراقب و متابع؟                             | 19 % |
| هل تسمع أحيانا أصواتا عندما تكون لوحدهك؟                               | ؟؟؟  |



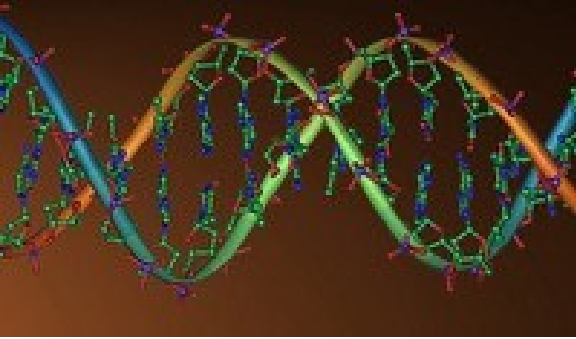
## المعتقدات “الغريبة” ليست بالنادرة نسبة الأعراض الفصامية لدى الساكنة

ما هي نسبة هذه المعتقدات؟ ما رأيك؟

| المعتقدات  | نعم  |
|--|------|
| هل تعتقد أن الأشخاص يمكنهم التحدث عن طريق التخاطر؟                     | 61 % |
| هل راودك يوماً الإحساس أن بإمكان الآخرين قراءة أفكارك؟                 | 33 % |
| هل أحسست يوماً أن كل شيء حولك غير حقيقي و كأنك جزء في تجربة ما؟        | 26 % |
| هل أحسست يوماً أن ما هو مكتوب في الجريدة أو المجلة كتب خصيصاً من أجلك؟ | 16 % |
| هل راودك يوماً الإحساس بأنك مراقب و متابع؟                             | 19 % |
| هل تسمع أحيانا أصواتا عندما تكون لوحدهك؟                               | 15 % |



## تذكير



لا يوجد شخص “منيع” ضد الأمراض النفسية، خلال السنة الماضية فقط عانى ما يزيد عن ربع الساكنة من أمراض نفسية.

لا يجب النظر إلى المرض النفسي على أنه ضعف، هو بالأحرى تعبير عن **حساسية** جينية معينة.

**الوراثة** : تلعب المورثات الجينية دورا مهما في العديد من الأمراض.

**المحيط** : يمكن للتجارب الصادمة أن تؤثر سلبا على صحتنا النفسية، و أن تزيد من احتمال إصابتنا بأمراض نفسية حتى وإن لم تكن لدينا قابلية جينية للإصابة بها.





# ما هي الوصمة و ما هي الوصمة الذاتية؟

???



## ما هي الوصمة و ما هي الوصمة الذاتية؟

- الوصمة : كلمة أصلها يوناني وتعني النقطة أو الجرح أو العلامة.



## ما هي الوصمة و ما هي الوصمة الذاتية؟

- الوصمة : كلمة أصلها يوناني و تعني النقطة أو الجرح أو العلامة.
- يحدث الوصم حينما يتم ربط شخص أو مجموعة من الأشخاص بصفة أو صفات سلبية.



## ما هي الوصمة و ما هي الوصمة الذاتية؟

- الوصمة : كلمة أصلها يوناني و تعني النقطة أو الجرح أو العلامة.
- يحدث الوصم حينما يتم ربط شخص أو مجموعة من الأشخاص بصفة أو صفات سلبية.
- يتم هذا الربط دون نقد واقعي.
- الوصم قد يؤدي لتحقير و تهميش الآخر.
- يصيب الوصم الاشخاص المصابين ببعض الأمراض (كالإيدز)، الإعاقات الجسدية، الأمراض النفسية كالفصام.
- الوصم الذاتي معناه أن الأشخاص المعنيون بالوصم هم أنفسهم يصدقون ما يقال عنهم، و يعتبرون أنفسهم أقل شأنًا.



## الوصم في حالة الفصام

- ما هي المعتقدات المتداولة في محيطك عن يعانون من الفصام؟
- ما هي المعتقدات التي ظننت أو لازلت تظن أنها صحيحة عن الأشخاص المصابين بالفصام؟



## الوصم في حالة الفصام

بعض المعتقدات الشائعة و الخاطئة فيما يتعلق بالفصام :

المرضى أشخاص ...

- خطرون و لا يمكن توقع تصرفاتهم.
- يملكون عدة شخصيات.
- ذكاء محدود.
- حالتهم مستعصية و مزمنة.



هل هاته المعتقدات مبررة؟ لا



## الوصم في حالة الفصام

معتقدات مبررة ؟ لا

أشخاص خطرون و لا يمكن توقع تصرفاتهم؟



## الوصم في حالة الفصام

معتقدات مبررة ؟ لا

أشخاص خطرون و لا يمكن توقع تصرفاتهم؟

الأشخاص الذين يعانون من الفصام يتعرضون للمضايقة و العنف أكثر.

رغم ذلك : إن كانوا هم المعتدين...

- ستسرع الجرائد لسرد الحدث لأن مرضهم يشكل عنوان مقال مثير، يمكن لطريقة الإعتداء أن تكون دقيقة أو غير مفهومة (كالمريض النفسي الذي اعتدى بألمانيا على الشرطيين لافونتين و شوبل)
- طريقة بعض المحامين في المسارعة بتقديم المدعى عليه كمريض نفسي تعزز وقع هذه الحوادث أحيانا.





## الوصم في حالة الفصام

معتقدات مبررة ؟ لا

- تعدد الشخصيات: تصور المجتمع للفصام خاطئ و مغلوط. أولاً، هناك تضارب في الآراء عن تواجد شيء اسمه تعدد الشخصيات. ثانياً، هذا العارض لا يمت للفصام بصلة.



## الوصم في حالة الفصام

معتقدات مبررة ؟ لا

- تعدد الشخصيات: تصور المجتمع للفصام خاطئ و مغلوط. أولاً، هناك تضارب في الآراء عن تواجد شيء اسمه تعدد الشخصيات. ثانياً، هذا العارض لا يمت للفصام بصلة.
- الذكاء: لا وجود لعلاقة بين المرض و معدل الذكاء، العديد ممن يعانون من الفصام لديهم معدلات ذكاء تفوق المعدل المتوسط.



## الوصم في حالة الفصام

### معتقدات مبررة ؟ لا

- تعدد الشخصيات: تصور المجتمع للفصام خاطئ و مغلوط. أولاً، هناك تضارب في الآراء عن تواجد شيء إسمه تعدد الشخصيات. ثانياً، هذا العارض لا يمت للفصام بصلة.
- الذكاء: لا وجود لعلاقة بين المرض و معدل الذكاء، العديد ممن يعانون من الفصام لديهم معدلات ذكاء تفوق المعدل المتوسط.
- حالة مزمنة: باتباعهم العلاج الملائم، يمكن للعديد من المرضى أن يصبحوا أعضاء منتجين و سعداء في مجتمعاتهم.



## اهمية التطرق للوصم؟

قد يعاني بعض المرضى المصابين بالفصام من التمييز نتيجة المعتقدات الخاطئة للآخرين.  
من أجل القضاء على الوصم يجب أن نحدد أولاً ما هي هاته المعتقدات و الأفكار القبلية حول الفصام  
لنصححها/نعالجها.



## اهمية التطرق للوصم؟

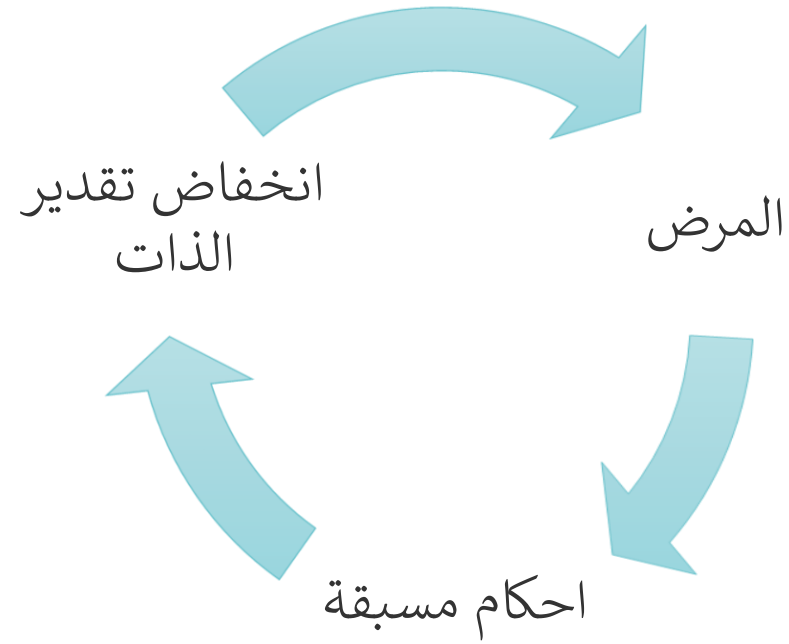
قد يعاني بعض المرضى المصابين بالفصام من التمييز نتيجة المعتقدات الخاطئة للآخرين.

من أجل القضاء على الوصم يجب أن نحدد أولاً ما هي هاته المعتقدات و الأفكار القبلية حول الفصام لنصححها/نعالجها.

**في نفس السياق :** إن أمعنا النظر فإن كل واحد منا له عدة مزايا تجعله متميزا و فريدا من نوعه. العديد من الأفكار القبلية و الأحكام المسبقة تتعلق بجزء واحد فقط من شخصية و هوية المرء و يمكن أن تقودنا لمعاملتهم معاملة سيئة. المرض لا يمثل إلا جزءا واحد فقط من هوية الشخص.



## ما العمل؟



شاهد الرسم اعلاه و حاول التحدث بدقة عن تجربتك مع المرض.



## هل يجب علي، و هل أستطيع التحدث عن مرضي؟ كيف ذلك؟

هل تحتاج إلى إطلاع الآخرين على أنك مصاب بالفصام؟

- تشخيص الفصام أو السكيزوفرنيا (كباقي الأمراض النفسية الأخرى) لا تحدث على صاحبها التكتّم عنها او البوح بها.

الأمر يعود كليا اليك.





## هل يجب علي، و هل أستطيع التحدث عن مرضي؟ كيف ذلك؟

هل تحتاج إلى إطلاع الآخرين على أنك مصاب بالفصام؟

- قد يكون من المهم اليك التحدث عن مرضك مع شخص تثق به، لأنه غالباً ما قد يلاحظ الأشخاص المقربون اعراض المرض الأولى قبل المريض نفسه.







## كيف بإمكانني التحدث عن مرضي؟

اشرح اعراض مرضك عوض ذكر اسمه.



## كيف بإمكانني التحدث عن مرضي؟

اشرح اعراض مرضك عوض ذكر اسمه.

- خاصة إن لم تكن تعرف الأشخاص حولك حق المعرفة، فمن الأفضل التعريف بأعراضك عوض ذكر اسم المرض (سكيزوفرنيا، فصام).



## كيف بإمكانني التحدث عن مرضي؟

اشرح اعراض مرضك عوض ذكر اسمه.

- خاصة إن لم تكن تعرف الأشخاص حولك حق المعرفة، فمن الأفضل التعريف بأعراضك عوض ذكر اسم المرض (سكيزوفرنيا، فصام).
- يجب عليك ان تكون ملما بأعراض بمرضك حتى تتمكن من شرحها للآخرين.



# كيف بإمكانني التحدث عن مرضي؟

ما هي الأعراض الرئيسية للفصام:

؟؟؟



## كيف بإمكانني التحدث عن مرضي؟

ما هي الأعراض الرئيسية للفصام:

- الهلوسات
- الهذيان
- اعراض اخرى من بينها الاكتئاب على سبيل المثال.



## كيف بإمكانني التحدث عن مرضي؟

ما هي الأعراض الرئيسية للفصام :

- **الهوسات** : بمفهومها العام هي الإحساس بمحسوس غير موجود، وبمعنى أدق، يمكن تعريف الهلوسة بأنها الإحساس في حالة اليقظة، والوعي بمحسوس غير موجود يتميز بخواص المحسوسات الموجودة.



## كيف بإمكانني التحدث عن مرضي؟

ما هي الأعراض الرئيسية للفصام :

- **الهوسات** : بمفهومها العام هي الإحساس بمحسوس غير موجود، وبمعنى أدق، يمكن تعريف الهلوسة بأنها الإحساس في حالة اليقظة، والوعي بمحسوس غير موجود يتميز بخواص المحسوسات الموجودة.

مثال:

تصيب الهلوسة ما يقارب 15% من العامة، فهي لا تخص فقط مرضى الفصام. هل حدث معك يوماً ان سمعت رنين الجرس، ففتحت الباب فلم تجد احداً؟



## كيف بإمكانني التحدث عن مرضي؟

ما هي الأعراض الرئيسية للفصام :

- **الهديان** : أن تكون متأكدا و واثقا من شيء غير حقيقي (كالإعتقاد أنك اخترت لإنقاذ الأرض أو أنك متابع من طرف المخبرات).





## كيف بإمكانني التحدث عن مرضي؟

ما هي الأعراض الرئيسية للفصام :

- **الهديان** : أن تكون متأكدا و واثقا من شيء غير حقيقي (كالإعتقاد أنك اخترت لإنقاذ الأرض أو أنك متابع من طرف المخابرات).

مثال:

الاحساس انك مراقب من طرف اجهزة المخابرات، انك محط انظار الناس في الشارع او انك رسول الله...



## كيف بإمكانني التحدث عن مرضي؟

ما هي الأعراض الرئيسية للفصام:

- اعراض اخرى من بينها الاكتئاب على سبيل المثال.



## كيف بإمكانني التحدث عن مرضي؟

ما هي الأعراض الرئيسية للفصام :

- اعراض اخرى من بينها الاكتئاب على سبيل المثال.

مثال:

عدم القدرة عن التركيز، نقص حاد في الحيوية و النشاط، الميول للعزلة، اهمال نظافة الجسم، صعوبة في التواصل مع الآخر...



## كيف بإمكانني التحدث عن مرضي؟

كن على إطلاع بكل ما يتعلق بالفصام, فخير وسيلة لتغيير المعتقدات الخاطئة و الأفكار المسبقة لدى الناس هي التوعية و التثقيف النفسي.



# التعامل مع الوصم في الحياة اليومية

## الاهداف التعليمية:

لمحاربة الوصم، من المهم التحدث بدقة عن اعراض المرض.

- الاضطرابات النفسية شائعة.
- تذكر انك غير مجبر عن الحديث عن تفاصيل مرضك ان كنت غير مستعد او محرج من ذلك.
- التحدث بطريقة منفحة عن المرض لأقاربك قد تكون له انعكاسات ايجابية على نفسك.
- طريقة تعريفك بمرضك قد تساعد الاخرين في تغيير معتقداتهم و افكارهم الخاطئة عن الفصام.



## الوصم و الفصام

العديد من الاشخاص المصابين بالفصام يعانون باستمرار من الوصم، و قد يكون من المستحسن في هذه الحالات التعريف بأعراض المرض.

**مثال:** بعد قضاء محمد بضعة اسابيع بمستشفى الامراض النفسية، لم يستطع اخبار زملاءه عن سبب غيابه، مما عمق الهوة بينهم..

**الخلفية:** سبق لمحمد ان تعرض للوصم من طرف مديره في العمل بعد ان اخبره بحالته النفسية

**و لكن:** بعد تلقيه لحصص MCT، قرر محمد مصارحة اصدقاءه المقربين اللذين تقبلوا الامر بل و تعاملوا معه بطريقة جد ايجابية.



## شكرا لنتباهكم!

للمدربين:

يرجى توزيع أوراق العمل. قدم تطبيقنا COGITO ( تنزيله مجاناً).



[www.uke.de/mct\\_app](http://www.uke.de/mct_app)





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via [www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf [www.uke.de/mkt](http://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<br>Name Fotograf/Künstler | Source/<br>Quelle | Picture Name/<br>Name des Bildes | CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist<br>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 |