



Metakognitivni Trening (MKT)

# MKT 10 II – Kako se nositi s predrasudama (stigmom)?

© Moritz, Woodward, Čipčić-Schmidt & Akrap (8|22)  
[www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct)

The use of the pictures in this module has been kindly permitted by artists and copyright holders, respectively. For details (artist, title), please refer to the end of this presentation.



# Što je zajedničko navedenim ljudima?

- Wayne Gretzky (rođen 26. siječnja 1961.)
- Michael Jordan (rođen 17. veljače 1963.)
- Tiger Woods (rođen 30. prosinaca 1975.)
- Mike Tyson (rođen 30. lipnja 1966.)

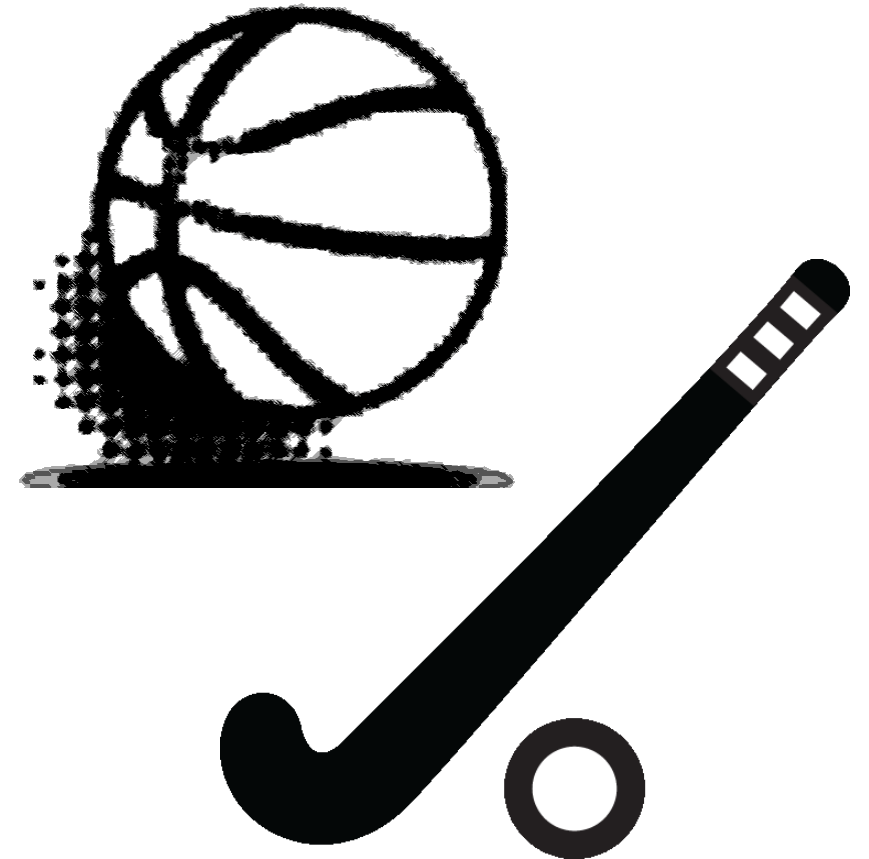
???



## Što je zajedničko navedenim ljudima?

- Wayne Gretzky (rođen 26. siječnja 1961.)
- Michael Jordan (rođen 17. veljače 1963.)
- Tiger Woods (rođen 30. prosinaca 1975.)
- Mike Tyson (rođen 30. lipnja 1966.)

muškarci, Amerikanci, slavni sportaši, još živi...





# Što je zajedničko navedenim ljudima?

- Fjodor Dostojevski (1821.-1881.)
- Ernest Hemingway (1899.-1961.)
- Friedrich Hölderlin (1770.-1843.)
- Charles Dickens (1812.-1870.)

???



## Što je zajedničko navedenim ljudima?

- Fjodor Dostojevski (1821.-1881.)
- Ernest Hemingway (1899.-1961.)
- Friedrich Hölderlin (1770.-1843.)
- Charles Dickens (1812.-1870.)

muškarci, pokojni, i prije svega...



## Što je zajedničko navedenim ljudima?

- Fjodor Dostojevski (1821.-1881.)
- Ernest Hemingway (1899.-1961.)
- Friedrich Hölderlin (1770.-1843.)
- Charles Dickens (1812.-1870.)

muškarci, pokojni, i prije svega...

slavni pisci!





# Što je zajedničko navedenim ljudima?

- Fjodor Dostojevski (1821.-1881.)
- Ernest Hemingway (1899.-1961.)
- Friedrich Hölderlin (1770.-1843.)
- Charles Dickens (1812.-1870.)

muškarci, pokojni, i prije svega...

slavni pisci!

Još nešto?





## Što je zajedničko navedenim ljudima?

- Fjodor Dostojevski (1821.-1881.)
- Ernest Hemingway (1899.-1961.)
- Friedrich Hölderlin (1770.-1843.)
- Charles Dickens (1812.-1870.)

muškarci, pokojni, i prije svega...

slavni pisci!

Još nešto?

Svim ovim piscima bio je dijagnosticiran neki psihički poremećaj, a dvojica su imala simptome psihoze







## Slavan = savršen?

<p>Fjodor Dostojevski (1821.-1881.)</p>	<p>Fjodor Dostojevski je jedan od najznačajnijih ruskih pisaca i smatra se jednim od najboljih psihologa u svijetu književnosti. Dostojevski je bolovao od epilepsije i jedno vrijeme je bio ovisan o kocki. Potkraj života bio je financijski osiguran, a njegova djela slavna.</p>
<p>Ernest Hemingway (1899.-1961.)</p>	<p>Hemingway se smatra jednim od najuspješnijih američkih pisaca 20.stoljeća. 1954. dobio je Nobelovu nagradu za književnost. Tijekom života imao je razdoblja depresije i teškog opijanja. Sumnja se da je imao bipolarni poremećaj.</p>
<p>Friedrich Hölderlin (1770.-1843.)</p>	<p>Hölderlin je oblikovao grotesknu sliku “genija i ludila”. Bio je jedan od najznačajnijih pjesnika njemačkog romantizma, poput Goethea i Schillera. Danas bi Hölderlin vjerojatno dobio dijagnozu shizofrenije/ psihoze.</p>
<p>Charles Dickens (1812.-1870.)</p>	<p>Dickens je jedan od najčitanijih engleskih pisaca. Njegova najpoznatija djela uključuju “ Olivera Twista” i “ Božićnu priču”. Imao je manične i depresivne epizode, danas bi vjerojatno dobio dijagnozu bipolarnog poremećaja.</p>



Koje od ovih slika su naslikale osobe sa simptomima psihoze?





Koje su od ovih slika postigle najvišu cijenu na aukciji?





## Koje su od ovih slika postigle najvišu cijenu na aukciji?



skoro 100 milijuna €



25 milijuna €



0 €



oko 10.000 €



# Edvard Munch

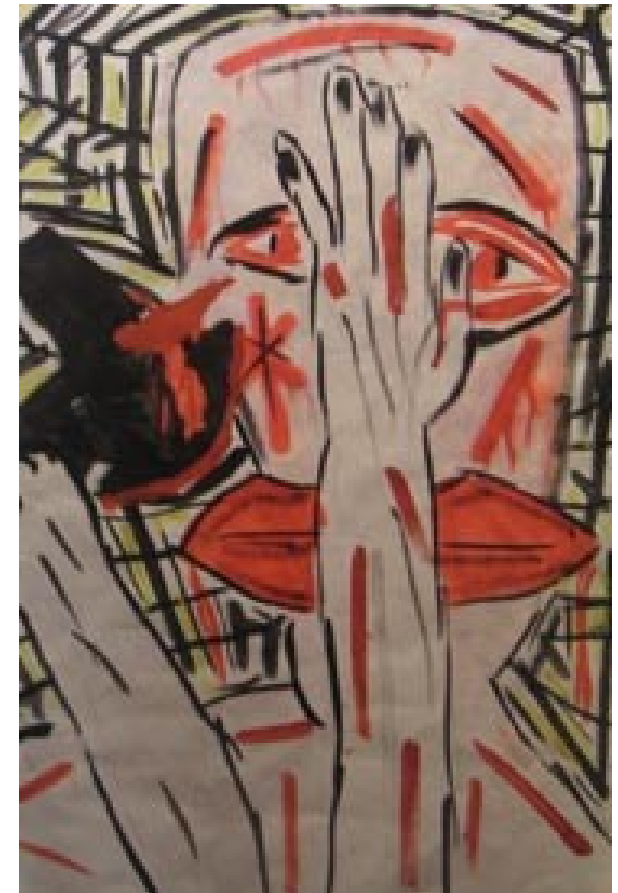
- Nepoznati kupac bio je spreman platiti oko 100 milijuna Eura za sliku “Krik”. To je čini jednom od najskupljih slika na svijetu.
- Njen autor, Edvard Munch, vjerojatno je imao bipolarni poremećaj:
  - imao je manične, sumanute i depresivne simptome
  - zbog tih simptoma Munch je bio pacijent na psihijatrijskom odjelu dulje od 8 mjeseci





## Steffen Moritz

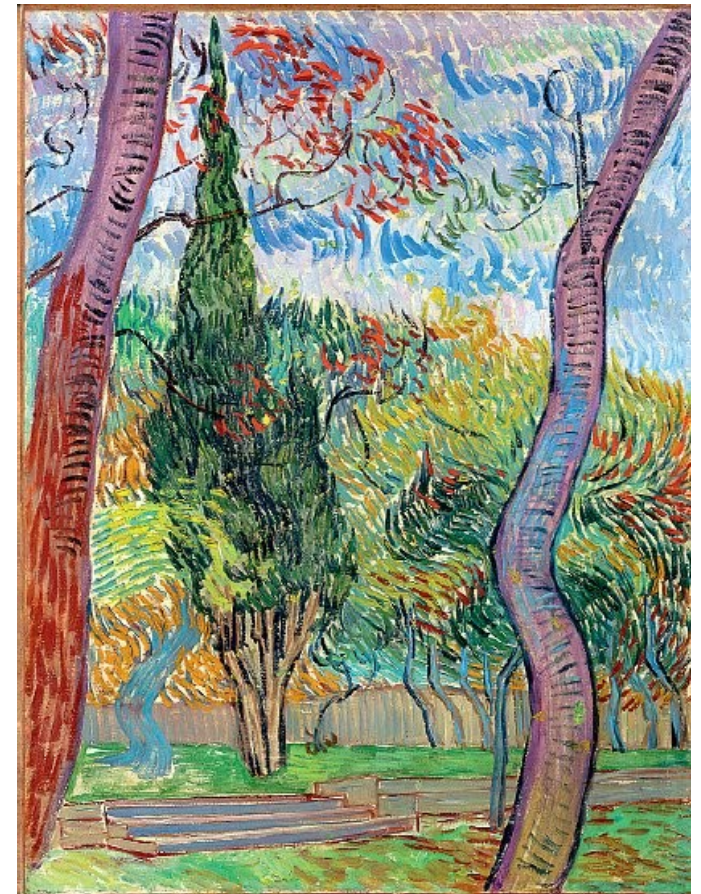
- Slika ima samo emocionalnu vrijednost za slikara.
- Naslikao ju je prof. dr. Steffen Moritz u dobi od 16 godina:
  - on je psiholog i voditelj istraživačke skupine “Klinička neuropsihologija” na Odsjeku za psihijatriju Sveučilišne bolnice Hamburg Eppendorf
  - Steffen Moritz nikad nije bio psihijatrijski liječen





# Vincent van Gogh

- Slika “Park bolnice Saint-Paul” procjenjuje se na oko 25 milijuna €.
- Van Gogh ju je naslikao 1889. tijekom hospitalizacije u psihijatrijskoj bolnici Saint-Paul u Francuskoj:
  - Van Gogh je imao nagle promjene raspoloženja, sklonost samoozlijeđivanju, tjeskobu, sumanute misli i halucinacije
  - iz današnje perspektive vjerojatno bi dobio dijagnozu psihoze ili bipolarnog poremećaja





## Ringo Starr (bubnjar Beatlesa)

- Ringo Starr, koji je postao slavan kao bubnjar Beatlesa, također slika od 2005.god.:
- slika “Timberland” dovršena je 2013.
- njegove slike prodaju se za tisuće dolara
- koliko nam je poznato, Ringo Starr nikad nije imao psihijatrijski poremećaj







# Prvi zaključak

- Ako imate psihički poremećaj ne znači da niste sposobni raditi smislene i vrijedne stvari.
- Psihička bolest može i potaknuti i zakočiti kreativnost.
- Geniji poput Van Gogha, čija kreativnost nije bila prepoznata za njihova života, možda su patili od psihičkih poremećaja.
- Neki se psihički bolesni umjetnici mogu afirmirati kroz svoju umjetnost (kao Edvard Munch).



# Prvi zaključak

- Nemoguće je na temelju slike zaključiti je li autor psihički bolestan ili ne.
- Isto vrijedi i za vanjski izgled: ne može se na temelju izgleda zaključiti ima li netko psihičkih problema.



# Prvi zaključak

- Nemoguće je na temelju slike zaključiti je li autor psihički bolestan ili ne.
- Isto vrijedi i za vanjski izgled: ne može se na temelju izgleda zaključiti ima li netko psihičkih problema.
- **Tema za razmišljanje:**  
Neka od najvećih umjetničkih djela stvorili su ljudi sa psihičkim poremećajima. **Umanjuje li to vrijednost njihove umjetnosti?**



# Prvi zaključak

- Nemoguće je na temelju slike zaključiti je li autor psihički bolestan ili ne.
- Isto vrijedi i za vanjski izgled: ne može se na temelju izgleda zaključiti ima li netko psihičkih problema.
- Tema za razmišljanje:  
Neka od najvećih umjetničkih djela stvorili su ljudi sa psihičkim poremećajima. **Umanjuje li to vrijednost njihove umjetnosti?**

**Nipošto!**



# Je li “normalno” imati psihičke probleme?

Koliko ljudi ima psihičke poremećaje?

Što Vi mislite?



# Je li “normalno” imati psihičke probleme?

## Koliko ljudi ima psihičke poremećaje (podaci za Njemačku)

Proporcija psihički oboljelih ljudi tijekom prošle godine	27.7%
Anksiozni poremećaji (najčešći psihički poremećaj, npr. socijalna fobija)	15.3%
Afektivni poremećaji (npr. depresija)	9.3%
Psihoza (svi oblici psihoze, npr. shizofrenija)	2.6%
Postotak podskupine osoba kojima su u ovom razdoblju dijagnosticirani multipli psihički poremećaji	44 %

Ako uzmete u obzir ljude koji su imali pojedinačne simptome bez potpune slike nekog psihičkog poremećaja, brojke su mnogo veće.



# Je li “normalno” imati psihičke probleme?

Koliko ljudi ima psihičke poremećaje u Kanadi?

Proporcija psihički oboljelih ljudi tijekom prošle godine	20%
Depresija (najčešći psihički poremećaj)	8%
Shizofrenija / psihoza	1-2%

Ako uzmete u obzir i ljude koji imaju pojedinačne simptome, ali ne ispunjavaju sve dijagnostičke kriterije za neki psihički poremećaj, brojke su mnogo veće.



# Posebna uvjerenja i nisu tako rijetka...

## Učestalost psihotičnog iskustva u populaciji

- Simptomi psihoze (npr. sumanute misli) dugo su se smatrali rijetkom pojavom i znakom ozbiljne psihičke bolesti.
- Sada znamo da su (blaga) iskustva nalik psihotičnima rasprostranjena u općoj populaciji. Za razliku od osoba sa dijagnozom psihoze, ova iskustva ne moraju uvijek dovesti do istih poteškoća u svakodnevnom funkcioniranju.





# Posebna uvjerenja i nisu tako rijetka...

## Učestalost psihotičnog iskustva u populaciji

Što Vi mislite? Koliko ljudi u općoj populaciji potvrđuje dolje navedene simptome/iskustva?

Tvrđnje prihvaćene u općoj populaciji	Potvrdni odgovori
Jeste li ikada mislili da ljudi mogu međusobno komunicirati telepatski?	???
Jeste li ikada imali osjećaj da drugi ljudi mogu čitati Vaše misli?	???
Osjećali da su stvari u Vašoj okolini nestvarne, kao da je sve dio nekog eksperimenta?	???
Jeste li ikada imali osjećaj da su riječi u časopisima ili na televiziji namijenjene baš Vama?	???
Jeste li ikada imali osjećaj da Vas netko na bilo koji način proganja?	???
Čujete li povremeno glasove iako nikog nema u blizini?	???



# Posebna uvjerenja i nisu tako rijetka...

## Učestalost psihotičnog iskustva u populaciji

Što Vi mislite? Koliko ljudi u općoj populaciji potvrđuje dolje navedene simptome/iskustva?

Tvrđnje prihvaćene u općoj populaciji	Potvrdni odgovori
Jeste li ikada mislili da ljudi mogu međusobno komunicirati telepatski?	61%
Jeste li ikada imali osjećaj da drugi ljudi mogu čitati Vaše misli?	???
Osjećali da su stvari u Vašoj okolini nestvarne, kao da je sve dio nekog eksperimenta?	???
Jeste li ikada imali osjećaj da su riječi u časopisima ili na televiziji namijenjene baš Vama?	???
Jeste li ikada imali osjećaj da Vas netko na bilo koji način proganja?	???
Čujete li povremeno glasove iako nikog nema u blizini?	???



# Posebna uvjerenja i nisu tako rijetka...

## Učestalost psihotičnog iskustva u populaciji

Što Vi mislite? Koliko ljudi u općoj populaciji potvrđuje dolje navedene simptome/iskustva?

Tvrdnje prihvaćene u općoj populaciji	Potvrdni odgovori
Jeste li ikada mislili da ljudi mogu međusobno komunicirati telepatski?	61%
Jeste li ikada imali osjećaj da drugi ljudi mogu čitati Vaše misli?	33%
Osjećali da su stvari u Vašoj okolini nestvarne, kao da je sve dio nekog eksperimenta?	???
Jeste li ikada imali osjećaj da su riječi u časopisima ili na televiziji namijenjene baš Vama?	???
Jeste li ikada imali osjećaj da Vas netko na bilo koji način proganja?	???
Čujete li povremeno glasove iako nikog nema u blizini?	???



# Posebna uvjerenja i nisu tako rijetka...

## Učestalost psihotičnog iskustva u populaciji

Što Vi mislite? Koliko ljudi u općoj populaciji potvrđuje dolje navedene simptome/iskustva?

Tvrdnje prihvaćene u općoj populaciji	Potvrdni odgovori
Jeste li ikada mislili da ljudi mogu međusobno komunicirati telepatski?	61%
Jeste li ikada imali osjećaj da drugi ljudi mogu čitati Vaše misli?	33%
Osjećali da su stvari u Vašoj okolini nestvarne, kao da je sve dio nekog eksperimenta?	26%
Jeste li ikada imali osjećaj da su riječi u časopisima ili na televiziji namijenjene baš Vama?	???
Jeste li ikada imali osjećaj da Vas netko na bilo koji način proganja?	???
Čujete li povremeno glasove iako nikog nema u blizini?	???



# Posebna uvjerenja i nisu tako rijetka...

## Učestalost psihotičnog iskustva u populaciji

Što Vi mislite? Koliko ljudi u općoj populaciji potvrđuje dolje navedene simptome/iskustva?

Tvrdnje prihvaćene u općoj populaciji	Potvrdni odgovori
Jeste li ikada mislili da ljudi mogu međusobno komunicirati telepatski?	61%
Jeste li ikada imali osjećaj da drugi ljudi mogu čitati Vaše misli?	33%
Osjećali da su stvari u Vašoj okolini nestvarne, kao da je sve dio nekog eksperimenta?	26%
Jeste li ikada imali osjećaj da su riječi u časopisima ili na televiziji namijenjene baš Vama?	16%
Jeste li ikada imali osjećaj da Vas netko na bilo koji način proganja?	???
Čujete li povremeno glasove iako nikog nema u blizini?	???



# Posebna uvjerenja i nisu tako rijetka...

## Učestalost psihotičnog iskustva u populaciji

Što Vi mislite? Koliko ljudi u općoj populaciji potvrđuje dolje navedene simptome/iskustva?

Tvrđnje prihvaćene u općoj populaciji	Potvrdni odgovori
Jeste li ikada mislili da ljudi mogu međusobno komunicirati telepatski?	61%
Jeste li ikada imali osjećaj da drugi ljudi mogu čitati Vaše misli?	33%
Osjećali da su stvari u Vašoj okolini nestvarne, kao da je sve dio nekog eksperimenta?	26%
Jeste li ikada imali osjećaj da su riječi u časopisima ili na televiziji namijenjene baš Vama?	16%
Jeste li ikada imali osjećaj da Vas netko na bilo koji način proganja?	19%
Čujete li povremeno glasove iako nikog nema u blizini?	???



# Posebna uvjerenja i nisu tako rijetka...

## Učestalost psihotičnog iskustva u populaciji

Što Vi mislite? Koliko ljudi u općoj populaciji potvrđuje dolje navedene simptome/iskustva?

Tvrđnje prihvaćene u općoj populaciji	Potvrdni odgovori
Jeste li ikada mislili da ljudi mogu međusobno komunicirati telepatski?	61%
Jeste li ikada imali osjećaj da drugi ljudi mogu čitati Vaše misli?	33%
Osjećali da su stvari u Vašoj okolini nestvarne, kao da je sve dio nekog eksperimenta?	26%
Jeste li ikada imali osjećaj da su riječi u časopisima ili na televiziji namijenjene baš Vama?	16%
Jeste li ikada imali osjećaj da Vas netko na bilo koji način proganja?	19%
Čujete li povremeno glasove iako nikog nema u blizini?	15%



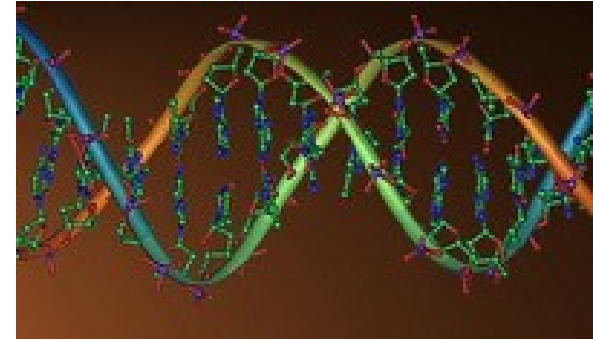
## Zapamtite...

Nitko nije *otporan* na psihičke krize! Tijekom prošle godine više od svake četvrte osobe imalo je psihičkih poteškoća.

Psihička bolest nije *slabost*, već izraz posebne *osjetljivosti*.

**Nasljeđe:** geni igraju određenu ulogu u nastanku mnogih bolesti.

**Okolina:** negativna i traumatska iskustva također mogu imati štetan utjecaj na psihičko zdravlje i povećati vjerojatnost pojave psihičke bolesti kod osoba sa i bez predispozicije za oboljevanje.







# Što je stigma, a što samo-stigma?

???





# Što je stigma, a što samo-stigma?

- Stigma = grčka riječ. Doslovno znači: pečat, oznaka, ljaga





# Što je stigma, a što samo-stigma?

- **Stigma** = grčka riječ. Doslovno znači: pečat, oznaka, ljaga
- **Stigmatizacija** se javlja kada se osobama ili skupinama ljudi pripisuju negativne osobine





# Što je stigma, a što samo-stigma?

- **Stigma = grčka riječ. Doslovno znači:** pečat, oznaka, ljaga
- **Stigmatizacija** se javlja kada se osobama ili skupinama ljudi pripisuju negativne osobine
- To se čini bez kritičke provjere stvarnosti.
- Stigma može dovesti do omalovažavanja ili društvene izolacije pojedinaca.
- Stigmatizacija se može dogoditi povodom određenih bolesti (npr. HIV), vidljivih tjelesnih oštećenja ili mentalnih bolesti poput psihoze.
- “Samo-stigma” znači da je osoba toliko usvojila stigmom koju joj je bila izložena od strane drugih ljudi, da sama sebe smatra manje vrijednom.





# Stigmatizacija osoba sa psihozom

- Što drugi ljudi misle o osobama koje su doživjele psihozu?
- Što Vi mislite ili ste mislili o osobama sa psihozom?



# Stigmatizacija osoba sa psihozom

Učestalo ali netočno mišljenje koje neki ljudi imaju o osobama sa psihozom:

Oni su...

- opasni i nepredvidljivi
- višestruke ličnosti
- neinteligentni
- neizlječivi (trajno stanje)



Opravdano? NE!



# Stigmatizacija osoba sa psihozom

Opravdano? NE!

opasni i nepredvidljivi?



# Stigmatizacija osoba sa psihozom

Opravdano? NE!

opasni i nepredvidljivi?

Vjerojatnije je da će osobe sa psihozom biti žrtve, a ne počinitelji nasilja i zlostavljanja.

Međutim: Ako počine nasilje...

- ... novine će o tome vjerojatnije izvijestiti jer je to zanimljivija vijest: način izvršenja zločina može biti neobičan ili teže shvatljiv (npr., psihički bolesna osoba napala je njemačke političare Lafontainea i Schäublea)
- Ovaj dojam pojačava česta odvjjetnička strategija da nasilne čine pravdaju psihičkom bolešću (bez obzira je li to istina ili laž)





## Stigmatizacija osoba sa psihozom

### Opravdano? NE!

- **Višestruke ličnosti:** Ovakvo shvaćanje shizofrenije i/ili psihotičnog iskustva je netočno i zavaravajuće. Prije svega, upitno je postoji li uopće višestruka ili podvojena ličnost. I drugo, doživljaj podvojenosti ličnosti ne mora upućivati na shizofreniju ili psihozu.



## Stigmatizacija osoba sa psihozom

### Opravdano? NE!

- **Višestruke ličnosti:** Ovakvo shvaćanje shizofrenije i/ili psihotičnog iskustva je netočno i zavaravajuće. Prije svega, upitno je postoji li uopće višestruka ili podvojena ličnost. I drugo, doživljaj podvojenosti ličnosti ne mora upućivati na shizofreniju ili psihozu.
- **Neinteligentni:** Psihička bolest nije povezana s inteligencijom. Kao i u općoj populaciji, mnogi ljudi koji obole od psihoze imaju iznadprosječnu inteligenciju.



## Stigmatizacija osoba sa psihozom

### Opravdano? NE!

- **Višestruke ličnosti:** Ovakvo shvaćanje shizofrenije i/ili psihotičnog iskustva je netočno i zavaravajuće. Prije svega, upitno je postoji li uopće višestruka ili podvojena ličnost. I drugo, doživljaj podvojenosti ličnosti ne mora upućivati na shizofreniju ili psihozu.
- **Neinteligentni:** Psihička bolest nije povezana s inteligencijom. Kao i u općoj populaciji, mnogi ljudi koji obole od psihoze imaju iznadprosječnu inteligenciju.
- **Trajno stanje:** Uz odgovarajuće liječenje mnogi pacijenti mogu voditi produktivan i ispunjen život.



## Zašto ovo radimo?

Mnogi ljudi s dijagnozom shizofrenije ili psihoze (**ali ne svi!**) mogu doživjeti diskriminaciju ako njihova dijagnoza potiče na pogrešna mišljenja ili asocijacije.

Kako bi se smanjila stigma potrebno je identificirati i ispraviti stereotipe o osobama sa shizofrenijom ili psihozom.



## Zašto ovo radimo?

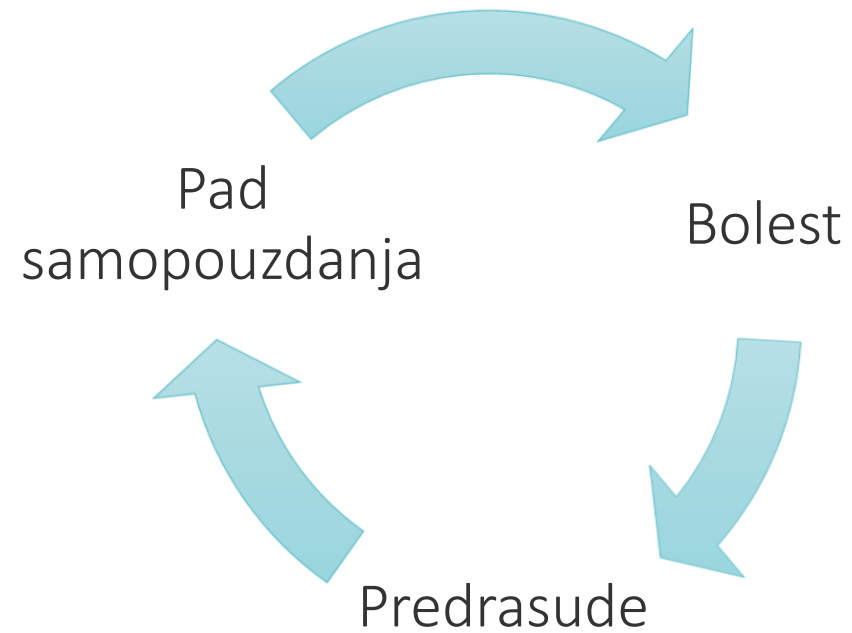
Mnogi ljudi s dijagnozom shizofrenije ili psihoze (**ali ne svi!**) mogu doživjeti diskriminaciju ako njihova dijagnoza potiče na pogrešna mišljenja ili asocijacije.

Kako bi se smanjila stigma potrebno je identificirati i ispraviti stereotipe o osobama sa shizofrenijom ili psihozom.

Važno: Ako bolje razmislite, svatko ima kvalitete koje ga čine jedinstvenom osobom. Mnoge predrasude i stereotipi temelje se na samo jednom aspektu ličnosti. Ove predrasude ili stereotipi mogu dovesti do neopravdane negativne prosudbe i diskriminacije. Psihička bolest je samo jedan aspekt osobnog identiteta.



## Što bi trebali činiti?



Čitajte i prenosite drugima točno svoje iskustvo bolesti!



# Trebam li drugima govoriti o svojoj bolesti... i kako?

Trebate li drugima reći o svojoj psihozi?

- Dijagnoza psihoze ili shizofrenije (kao i sve druge psihičke bolesti) ne mora se obznaniti niti prijaviti.

**Na vama ja da odlučite hoćete li druge informirati o svom stanju ili nećete.**





# Trebam li drugima govoriti o svojoj bolesti... i kako?

Trebate li drugima reći o svojoj psihozi?

- Može Vam biti važno da razgovarate o svojoj bolesti sa osobom od povjerenja jer...
- često značajne druge osobe mogu zamijetiti rane znakove pojave psihotične epizode, prije samih pacijenata







## Kako govoriti o svojoj bolesti?

Preporuka: Bolje ljudima objasnite svoje simptome nego da im kažete dijagnozu.



## Kako govoriti o svojoj bolesti?

Preporuka: Bolje ljudima objasnite svoje simptome nego da im kažete dijagnozu.

- Osobito ako ne poznajete ljude dobro, preporuča se da im opišete svoje simptome umjesto da im kažete (nejasan) termin (shizofrenija, psihoza).



## Kako govoriti o svojoj bolesti?

Preporuka: Bolje ljudima objasnite svoje simptome nego da im kažete dijagnozu.

- Osobito ako ne poznajete ljude dobro, preporuča se da im opišete svoje simptome umjesto da im kažete (nejasan) termin (shizofrenija, psihoza).
- Kako biste drugima mogli objasniti svoju bolest, trebate i sami biti dobro informirani o njoj.



## Kako govoriti o svojoj bolesti?

Glavni simptomi psihoze i shizofrenije:

???



## Kako govoriti o svojoj bolesti?

Glavni simptomi psihoze i shizofrenije:

- Halucinacije
- Sumanutosti
- Drugi (nespecifični) simptomi poput depresije (koja se može pojaviti i kod drugih poremećaja)



## Kako govoriti o svojoj bolesti?

Glavni simptomi psihoze i shizofrenije:

- **Halucinacije:** čuti, vidjeti, osjetiti ili okusiti stvari koje nisu prisutne (npr. čuti uvredljive glasove)



## Kako govoriti o svojoj bolesti?

Glavni simptomi psihoze i shizofrenije:

- **Halucinacije:** čuti, vidjeti, osjetiti ili okusiti stvari koje nisu prisutne (npr. čuti uvredljive glasove)

Primjer:

*“Oko 15% normalne populacije doživljava halucinacije. Kako bismo to mogli opisati? To je poput nehotice zapamćene melodije, samo jače pa Vam se čini stvarnom. Ili kada Vam se pričini da ste začuli zvono dok nestrpljivo iščekujete nečiji dolazak.”*



## Kako govoriti o svojoj bolesti?

Glavni simptomi psihoze i shizofrenije:

- **Sumanutosti:** Biti uvjeren u nešto neistinito ili nerealno (npr. da ste odabrani kao spasitelj čovječanstva ili da Vas progone tajne službe)





## Kako govoriti o svojoj bolesti?

### Glavni simptomi psihoze i shizofrenije:

- **Sumanutosti:** Biti uvjeren u nešto neistinito ili nerealno (npr. da ste odabrani kao spasitelj čovječanstva ili da Vas progone tajne službe)

### Primjer:

*“Skoro svatko je doživio dan kada je imao intenzivni osjećaj da se cijeli svijet urotio protiv njega. Ili da ljudi zure u Vas, pogotovo kada se ni sami niste dobro osjećali u vlastitoj koži. Za mene je ovaj osjećaj bio puno jači. Za vrijeme bolesti bio sam 100% uvjeren da me neki ljudi progone. Sada više ne mislim tako.”*

*“Svatko je ponekad osjetio da može sve i da nitko nije bolji od njega. Kod mene je takvo razmišljanje trajalo dulje i dovelo do problema na poslu.”*



## Kako govoriti o svojoj bolesti?

Glavni simptomi psihoze i shizofrenije:

- **Drugi (nespecifični) simptomi:** Primjerice depresija, poteškoće komunikacije ili poremećaj pažnje



## Kako govoriti o svojoj bolesti?

Glavni simptomi psihoze i shizofrenije:

- **Drugi (nespecifični) simptomi:** Primjerice depresija, poteškoće komunikacije ili poremećaj pažnje

Primjer:

*“Svatko ima trenutaka kada se osjeća tužnim i bezvoljnim te se povlači u sebe. Tako je bilo i sa mnom – osim što je ta tuga trajala tjednima i ništa me nije moglo razveseliti. I nije to bila samo tuga, nego potpuno beznade i osjećaj bezvrijednosti. U tom trenutku misliš da je to oduvijek bilo tako i da nikad neće prestati. Ali onda dođe trenutak kada ugledaš svjetlo na kraju tunela...”*



## Kako govoriti o svojoj bolesti?

Informirajte se o bolesti. Najbolji način da korigirate pogrešna shvaćanja i nesporazume s drugima je da ih upoznate s činjenicama.



## Primjena u svakodnevnom životu

### Što smo naučili:

Da bismo spriječili predrasude i stigmatu, važno je adekvatno informirati druge o bolesti.

- Psihički poremećaji su česti.
- Ne morate drugima iznositi detalje svog zdravstvenog stanja, pogotovo ako se pri tome osjećate nelagodno.
- Može biti važno i korisno, radi zadobijanja podrške i prevencije povratka simptoma, da ljudima kojima vjerujete priopćite svoju dijagnozu.
- Ponekad drugi imaju netočna uvjerenja o bolesti. Objašnjavanje svojih simptoma bolje je od navođenja nejasnih i možda teško razumljivih dijagnoza.



## Kakve to veze ima sa psihozom?

Mnogi ljudi sa psihozom (ne svi!) moraju se boriti s predrasudama. Da bi spriječili predrasude, korisno je druge informirati o bolesti.

**Primjer:** Zbog psihotične epizode Martin je proveo nekoliko tjedana u bolnici. Do sada nije skoro nikome rekao o svojoj bolesti i zato se sve više povukao od drugih.

**Pozadina:** U prošlosti je Martin imao negativna iskustva kada je drugima otvoreno govorio o svojoj bolesti. Nakon što je svom bivšem šefu rekao za bolest, bio je premješten na drugo radno mjesto. Zato se pribojava da će njegovi prijatelji misliti da je “*lud*” i okrenuti mu leđa.

**Međutim:** Tijekom sadašnje hospitalizacije Martin je sudjelovao u MKT-u, kao i u drugim terapijama i aktivnostima, te je odlučio da se neće više skrivati od svojih dobrih prijatelja. Na Martinovo iznošenje simptoma, skoro svi su reagirali razumno. Čak je jedan od njih opisao svoje vlastito iskustvo doživljaja proganjanja i ugroženosti.



# Hvala na pozornosti!

*za voditelje:*

Podijelite radne listove. Predstavite našu aplikaciju COGITO (preuzmite besplatno).



[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 Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Vecree.com	flickr	basketball sketch	CC	basketball/Basketball
Plings	flickr	Hockey	CC	hockey stick/Hockeyschläger
Jeff Nelson	flickr	ft_edm_park__0103.jpg	CC	letter/Brief
Victor Svensson	flickr	DNA	CC	DNA
Christian Schnettelker	flickr	Stamp/Stempel	CC	stamp/Stempel
DonkeyHotey	flickr	Stop Sign	CC	stop sign/Stoppschild
Vic	flickr	Deciding Which Door to Choose 2	CC	deciding which door to choose/Entscheidung zwischen zwei Türen