



Metakognitiivinen harjoittelu (MCT)

MCT 10 II – Ennakkoluulojen käsittely (Stigma)

© Moritz & Kuokkanen (7|22)

www.uke.de/mct

Kukin taiteilija ja tekijänoikeuden omistaja on ystävällisesti antanut luvan kuvien käyttöön tässä moduulissa. Lisätietoja (taiteilija, teoksen nimi) esityksen lopussa.



Mitä yhteistä on seuraavilla ihmisillä?

- Wayne Gretzky (syntynyt 26.1.1961)
- Michael Jordan (syntynyt 17.2.1963)
- Tiger Woods (syntynyt 30.12.1975)
- Mike Tyson (syntynyt 30.6.1966)

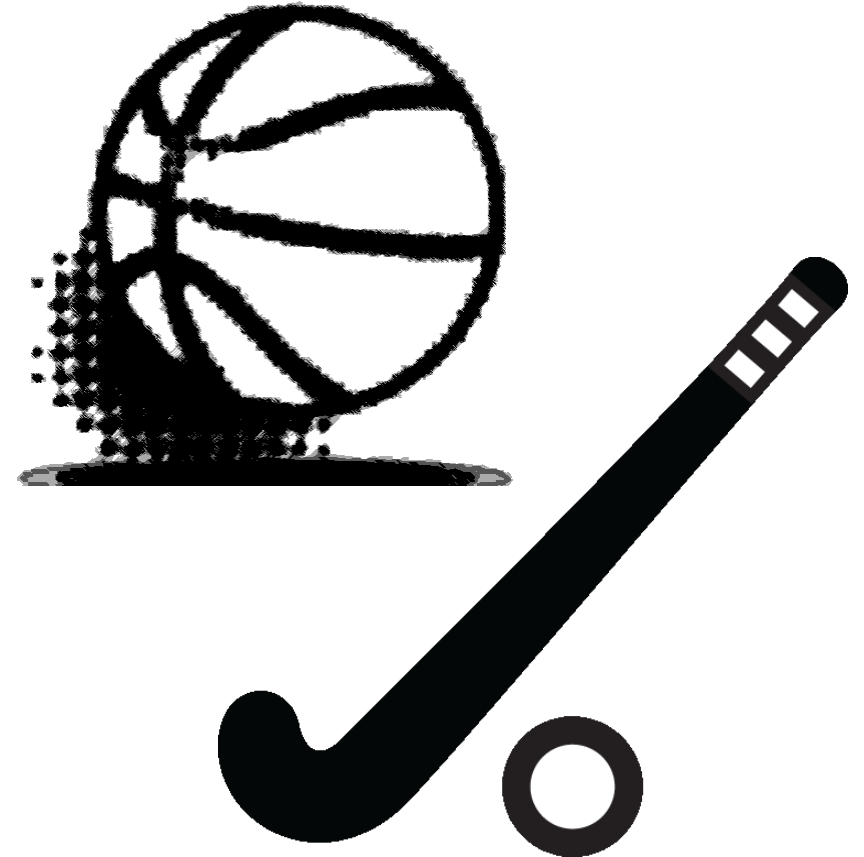
???



Mitä yhteistä on seuraavilla ihmisillä?

- Wayne Gretzky (syntynyt 26.1.1961)
- Michael Jordan (syntynyt 17.2.1963)
- Tiger Woods (syntynyt 30.12.1975)
- Mike Tyson (syntynyt 30.6.1966)

Miehiä, pohjoisamerikkalaisia, kuuluisia urheilijoita, edelleen elossa...





Mitä yhteistä on seuraavilla ihmisillä?

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

???



Mitä yhteistä on seuraavilla ihmisillä?

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

Miehiä, jo kuolleita, ja ennen kaikkea...



Mitä yhteistä on seuraavilla ihmisillä?

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

Miehiä, jo kuolleita, ja ennen kaikkea...

Kuuluisia kirjailijoita!





Mitä yhteistä on seuraavilla ihmisillä?

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

Miehiä, jo kuolleita, ja ennen kaikkea...

Kuuluisia kirjailijoita!

Jotain muuta?





Mitä yhteistä on seuraavilla ihmisillä?

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

Miehiä, jo kuolleita, ja ennen kaikkea...

Kuuluisia kirjailijoita!

Jotain muuta?

Kaikilla näillä kirjailijoilla oli diagnosoitu mielenterveyden häiriö ja kahdella heistä oli psykoosioireita.





Kuuluisa = Täydellinen?

<p>Fjodor Dostojevski (1821-1881)</p>	<p>Fjodor Dostojevski on yksi tärkeimmistä venäläisistä kirjailijoista ja häntä pidetään yhtenä merkittävimmistä psykologeista maailman kirjallisuudessa. Dostojevski kärsi epilepsiasta ja oli tilapäisesti riippuvainen rahapeleistä. Elämänsä lopussa Dostojevski oli taloudellisesti turvatussa asemassa ja sai tunnustusta elämäntyöstään.</p>
<p>Ernest Hemingway (1899-1961)</p>	<p>Hemingwaytä pidetään yhtenä 2000-luvun menestyksekkäimmistä amerikkalaisista kirjailijoista. Vuonna 1954 hänet palkittiin Nobelin kirjallisuuspalkinnolla. Elämänsä aikana hänellä oli masennuskausia ja ryyppyputkia. Hänellä epäiltiin myös olleen kaksisuuntainen mielialahäiriö.</p>
<p>Friedrich Hölderlin (1770-1843)</p>	<p>Hölderlin oli kuin liioiteltu kuva “neroudesta ja hulluudesta”. Hän oli yksi merkittävimmistä saksalaisista romantiikan aikakauden runoilijoista kuten Goethe ja Schiller. Nykyaikana Hölderlinillä olisi todennäköisesti diagnosoitu skitsofrenia/ psykoosi.</p>
<p>Charles Dickens (1812-1870)</p>	<p>Dickens on yksi luetuimmista englantilaisista kirjailijoista. Hänen kuuluisimpia teoksiaan ovat “Oliver Twist” ja “Joululaulu”. Hänellä oli maanis-depressiivisiä kausia ja nykypäivänä hän saisi todennäköisesti kaksisuuntaisen mielialahäiriön diagnoosin.</p>

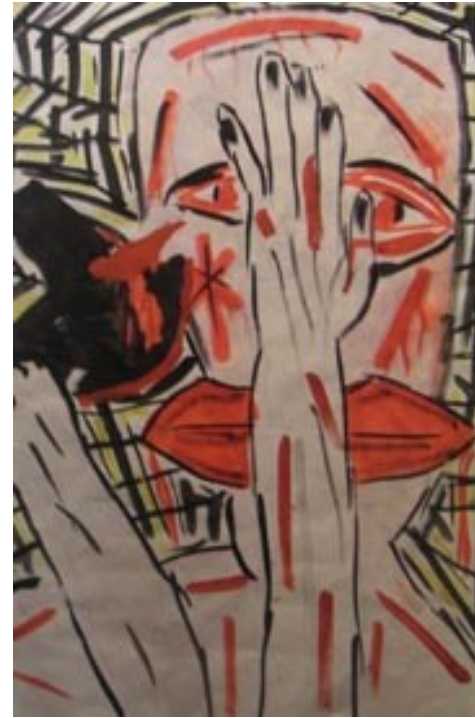


Mitkä näistä maalauksista ovat maalanneet henkilöt, joilla on psykoosioireita?





Millä näistä maalauksista oli korkein hinta huutokaupassa?





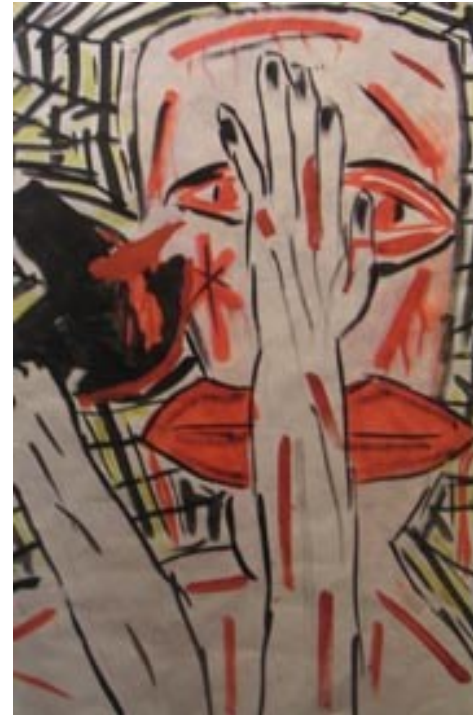
Millä näistä maalauksista oli korkein hinta huutokaupassa?



lähes 100 miljoonaa
euroa



25 miljoonaa euroa



0€



noin 10 000€



Edvard Munch

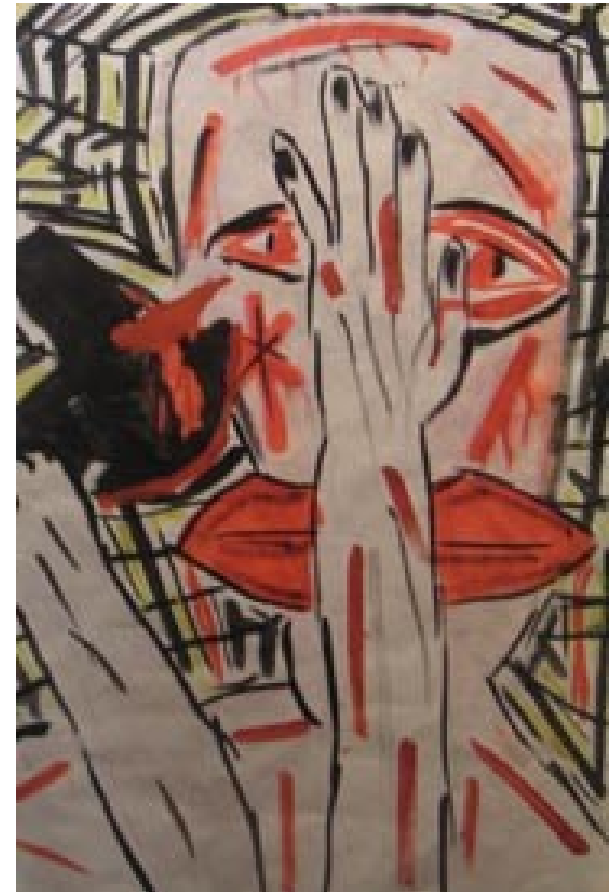
- Tuntematon ostaja oli halukas maksamaan noin 100 miljoonaa teoksesta “Huuto”. Tämä tekee siitä yhden kalleimmista maalauksista maailmassa.
- Taidemaalari, Edvard Munchilla, oli todennäköisesti kaksisuuntainen mielialahäiriö:
 - Hänellä oli mania- ja masennusoireita sekä harhoja.
 - Oireidensa takia Munch oli potilaana psykiatrisessa laitoksessa yli 8 kuukautta.





Steffen Moritz

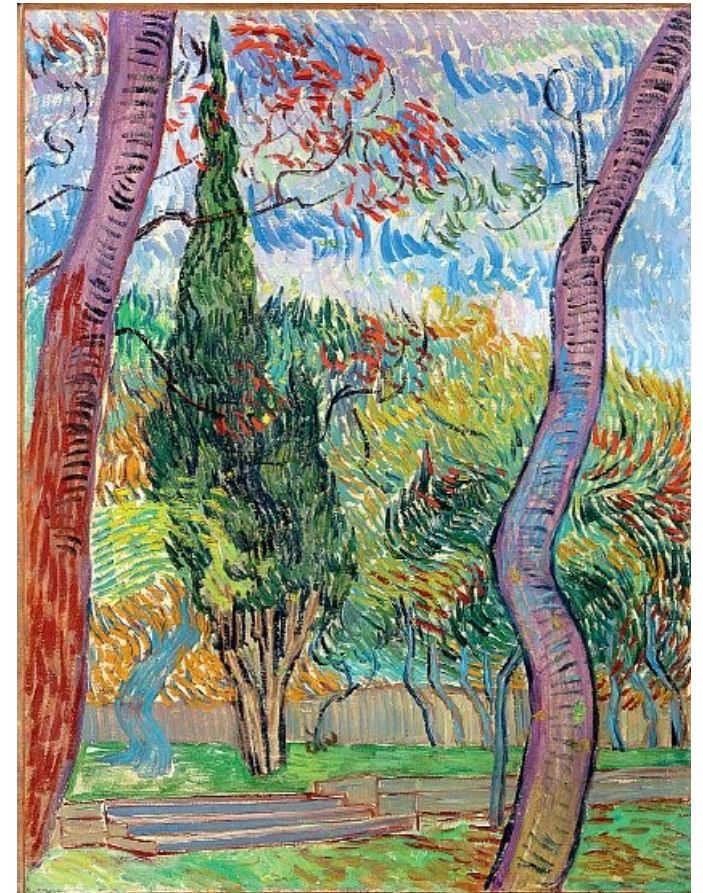
- Teoksella on ainoastaan tunnearvoa maalaajalleen.
- Sen on maalannut professori, tohtori Steffen Moritz 16-vuotiaana:
 - Hän on psykologi ja “Kliininen neuropsykologia” - tutkimusryhmän johtaja psykiatrian laitoksella Hamburg Eppendorfin yliopistollisessa sairaalassa
 - Steffen Moritz ei ole koskaan ollut psykiatrisessa hoidossa





Vincent van Gogh

- Maalaus “Saint-Paul –sairaalan puutarha” on arvoltaan noin 25 miljoonaa euroa.
- Van Gogh maalasi sen vuonna 1889 sairaalahoitajaksonsa aikana Saint-Paulin psykiatrisessa sairaalassa Ranskassa:
 - Van Goghilla oli vaikeita mielialan vaihteluita, taipumusta vahingoittaa itseään, ahdistusta, harhaluuloja ja aistiharhoja
 - Nykypäivän näkökulmasta hänellä todennäköisesti diagnosoitaisiin psykoosi tai kaksisuuntainen mielialahäiriö





Ringo Starr (Beatlesin rumpali)

- Ringo Starr, joka tuli kuuluisaksi Beatlesin rumpalina, on myös maalannut vuodesta 2005:
- Maalaus “Timberland” valmistui 2013
- Hänen maalauksensa maksavat tuhansia euroja
- Tietääksemme Ringo Starrilla ei ole koskaan ollut psyykkistä sairautta





Ensimmäinen johtopäätös

- Psykkinen sairaus ei tarkoita, että olisit kyvytön tekemään merkittäviä ja arvokkaita asioita.
- Psykkinen sairaus voi sekä edistää, että estää luovuutta.
- Nerot, kuten Van Gogh, joiden luovuutta ei koskaan tunnustettu heidän elinaikanaan, ovat voineet kärsiä psyykkisistä häiriöistä.
- Jotkut psyykkisesti sairast taiteilijat voivat jopa elää taiteensa kautta (kuten Edvard Munch).



Ensimmäinen johtopäätös

- Ei ole mahdollista sanoa maalauksen perusteella onko maalari psyykkisesti sairas vai ei.
- Sama koskee ulkonäköä: Et pysty ulkoisen olemuksen perusteella erottamaan onko jollakin psyykkisiä ongelmia vai ei.



Ensimmäinen johtopäätös

- Ei ole mahdollista sanoa maalauksen perusteella onko maalari psyykkisesti sairas vai ei.
- Sama koskee ulkonäköä: Et pysty ulkoisen olemuksen perusteella erottamaan onko jollakin psyykkisiä ongelmia vai ei.
- **Pohdittavaa:**
Monet suurimmista taideteoksista ovat luoneet henkilöt, jotka ovat eläneet mielisairauden kanssa. **Vähentääkö tämä heidän taiteensa arvoa?**



Ensimmäinen johtopäätös

- Ei ole mahdollista sanoa maalauksen perusteella onko maalari psyykkisesti sairas vai ei.
- Sama koskee ulkonäköä: Et pysty ulkoisen olemuksen perusteella erottamaan onko jollakin psyykkisiä ongelmia vai ei.
- **Pohdittavaa:**
Monet suurimmista taideteoksista ovat luoneet henkilöt, jotka ovat eläneet mielisairauden kanssa. **Vähentääkö tämä heidän taiteensa arvoa?**

Ei yhtään!



Onko “normaalia”, että on mielenterveyden ongelmia?

Kuinka moni ihminen on psyykkisesti sairas?

Mitä luulet?



Onko “normaalia”, että on mielenterveyden ongelmia?

Kuinka moni on psyykkisesti sairas (tiedot Saksasta)

Psyykkisesti sairaiden ihmisten osuus viimeisen vuoden aikana	27.7%
Ahdistuneisuushäiriöt (yleisin häiriö, esim. sosiaalisten tilanteiden pelko)	15.3%
Mielialahäiriöt (esim. masennus)	9.3%
Psykoosi (kaikki psykoosin muodot, esim. skitsofrenia)	2.6%
Niiden henkilöiden osuus koko ryhmästä, kenellä oli diagnosoitu useita mielenterveyden häiriöitä tällä ajanjaksolla	44%

Jos huomioidaan ihmiset, jotka kärsivät yksittäisistä mielenterveyden häiriöiden oireista ilman, että kaikki tietyn häiriön edellytykset täyttyvät, luvut ovat paljon korkeammat.



Onko “normaalia”, että on mielenterveyden ongelmia?

Kuinka moni kanadalainen on psyykkisesti sairas?

Proportion of the people, who were mentally ill within the last year	20%
Depression (most common mental disorder)	8%
Schizophrenia / psychosis	1-2%

Jos huomioidaan ihmiset, jotka kärsivät yksittäisistä mielenterveyden häiriöiden oireista ilman, että kaikki diagnostiset kriteerit täyttyvät, luvut ovat paljon korkeammat.



Erikoiset uskomukset eivät ole niin harvinaisia...

Psykoottisten kokemusten määrä väestössä

- Psykoosioireita (esim. harhaluuloja) on pitkään pidetty harvinaisina ja merkkinä vakavasta mielenterveyden häiriöstä.
- Nykyisin tiedetään, että (lievät) psykoottistyyppiset kokemukset väestössä ovat yleisiä. Toisin kuin ihmisillä, joilla on psykoosi, nämä oireet eivät yleensä johda samanlaisiin haasteisiin arjessa.



Erikoiset uskomukset eivät ole niin harvinaisia...

Psykoottisten kokemusten määrä väestössä

Mitä mieltä olet? Kuinka monella ihmisellä koko väestössä on ollut seuraavia oireita/kokemuksia?

Väittämiä, joihin ihmiset ovat vastanneet myöntävästi (koko väestö)	Vastaus myöntävä
Oletko koskaan ajatellut, että ihmiset voivat kommunikoida telepaattisesti?	???
Onko sinusta koskaan tuntunut, että muut voivat lukea ajatuksesi?	???
Ovatko asiat ympärilläsi koskaan tuntuneet epätodellisilta, ikään kuin kaikki olisi osa jotain koetta?	???
Onko sinulla koskaan ollut tunne, että asiat lehdissä tai televisiossa olisi kirjoitettu erityisesti sinulle?	???
Onko sinulla koskaan ollut tunne, että sinua vainottaisiin jollain tavalla?	???
Kuuletko toisinaan ääniä kun ketään ei ole paikalla?	???



Erikoiset uskomukset eivät ole niin harvinaisia...

Psykoottisten kokemusten määrä väestössä

Mitä mieltä olet? Kuinka monella ihmisellä koko väestössä on ollut seuraavia oireita/kokemuksia?

Väittämiä, joihin ihmiset ovat vastanneet myöntävästi (koko väestö)	Vastaus myöntävä
Oletko koskaan ajatellut, että ihmiset voivat kommunikoida telepaattisesti?	61%
Onko sinusta koskaan tuntunut, että muut voivat lukea ajatuksesi?	???
Ovatko asiat ympärilläsi koskaan tuntuneet epätodellisilta, ikään kuin kaikki olisi osa jotain koetta?	???
Onko sinulla koskaan ollut tunne, että asiat lehdissä tai televisiossa olisi kirjoitettu erityisesti sinulle?	???
Onko sinulla koskaan ollut tunne, että sinua vainottaisiin jollain tavalla?	???
Kuuletko toisinaan ääniä kun ketään ei ole paikalla?	???



Erikoiset uskomukset eivät ole niin harvinaisia...

Psykoottisten kokemusten määrä väestössä

Mitä mieltä olet? Kuinka monella ihmisellä koko väestössä on ollut seuraavia oireita/kokemuksia?

Väittämiä, joihin ihmiset ovat vastanneet myöntävästi (koko väestö)	Vastaus myöntävä
Oletko koskaan ajatellut, että ihmiset voivat kommunikoida telepaattisesti?	61%
Onko sinusta koskaan tuntunut, että muut voivat lukea ajatuksesi?	33%
Ovatko asiat ympärilläsi koskaan tuntuneet epätodellisilta, ikään kuin kaikki olisi osa jotain koetta?	???
Onko sinulla koskaan ollut tunne, että asiat lehdissä tai televisiossa olisi kirjoitettu erityisesti sinulle?	???
Onko sinulla koskaan ollut tunne, että sinua vainottaisiin jollain tavalla?	???
Kuuletko toisinaan ääniä kun ketään ei ole paikalla?	???



Erikoiset uskomukset eivät ole niin harvinaisia...

Psykoottisten kokemusten määrä väestössä

Mitä mieltä olet? Kuinka monella ihmisellä koko väestössä on ollut seuraavia oireita/kokemuksia?

Väittämiä, joihin ihmiset ovat vastanneet myöntävästi (koko väestö)	Vastaus myöntävä
Oletko koskaan ajatellut, että ihmiset voivat kommunikoida telepaattisesti?	61%
Onko sinusta koskaan tuntunut, että muut voivat lukea ajatuksesi?	33%
Ovatko asiat ympärilläsi koskaan tuntuneet epätodellisilta, ikään kuin kaikki olisi osa jotain koetta?	26%
Onko sinulla koskaan ollut tunne, että asiat lehdissä tai televisiossa olisi kirjoitettu erityisesti sinulle?	???
Onko sinulla koskaan ollut tunne, että sinua vainottaisiin jollain tavalla?	???
Kuuletko toisinaan ääniä kun ketään ei ole paikalla?	???



Erikoiset uskomukset eivät ole niin harvinaisia...

Psykoottisten kokemusten määrä väestössä

Mitä mieltä olet? Kuinka monella ihmisellä koko väestössä on ollut seuraavia oireita/kokemuksia?

Väittämiä, joihin ihmiset ovat vastanneet myöntävästi (koko väestö)	Vastaus myöntävä
Oletko koskaan ajatellut, että ihmiset voivat kommunikoida telepaattisesti?	61%
Onko sinusta koskaan tuntunut, että muut voivat lukea ajatuksesi?	33%
Ovatko asiat ympärilläsi koskaan tuntuneet epätodellisilta, ikään kuin kaikki olisi osa jotain koetta?	26%
Onko sinulla koskaan ollut tunne, että asiat lehdissä tai televisiossa olisi kirjoitettu erityisesti sinulle?	16%
Onko sinulla koskaan ollut tunne, että sinua vainottaisiin jollain tavalla?	???
Kuuletko toisinaan ääniä kun ketään ei ole paikalla?	???



Erikoiset uskomukset eivät ole niin harvinaisia...

Psykoottisten kokemusten määrä väestössä

Mitä mieltä olet? Kuinka monella ihmisellä koko väestössä on ollut seuraavia oireita/kokemuksia?

Väittämiä, joihin ihmiset ovat vastanneet myöntävästi (koko väestö)	Vastaus myöntävä
Oletko koskaan ajatellut, että ihmiset voivat kommunikoida telepaattisesti?	61%
Onko sinusta koskaan tuntunut, että muut voivat lukea ajatuksesi?	33%
Ovatko asiat ympärilläsi koskaan tuntuneet epätodellisilta, ikään kuin kaikki olisi osa jotain koetta?	26%
Onko sinulla koskaan ollut tunne, että asiat lehdissä tai televisiossa olisi kirjoitettu erityisesti sinulle?	16%
Onko sinulla koskaan ollut tunne, että sinua vainottaisiin jollain tavalla?	19%
Kuuletko toisinaan ääniä kun ketään ei ole paikalla?	???



Erikoiset uskomukset eivät ole niin harvinaisia...

Psykoottisten kokemusten määrä väestössä

Mitä mieltä olet? Kuinka monella ihmisellä koko väestössä on ollut seuraavia oireita/kokemuksia?

Väittämiä, joihin ihmiset ovat vastanneet myöntävästi (koko väestö)	Vastaus myöntävä
Oletko koskaan ajatellut, että ihmiset voivat kommunikoida telepaattisesti?	61%
Onko sinusta koskaan tuntunut, että muut voivat lukea ajatuksesi?	33%
Ovatko asiat ympärilläsi koskaan tuntuneet epätodellisilta, ikään kuin kaikki olisi osa jotain koetta?	26%
Onko sinulla koskaan ollut tunne, että asiat lehdissä tai televisiossa olisi kirjoitettu erityisesti sinulle?	16%
Onko sinulla koskaan ollut tunne, että sinua vainottaisiin jollain tavalla?	19%
Kuuletko toisinaan ääniä kun ketään ei ole paikalla?	15%



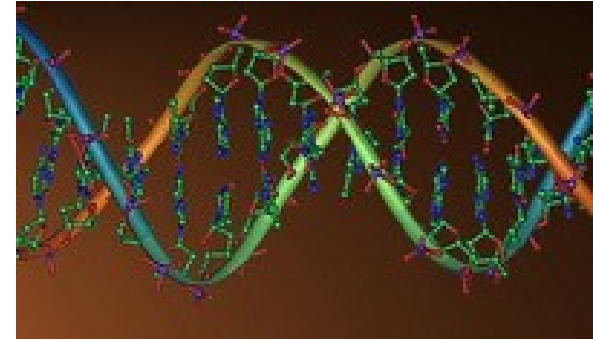
Muista...

Kukaan ei ole *vastustuskykyinen* psyykkisille kriiseille! Viime vuonna useampi kuin joka neljäs kärsi mielisairaudesta.

Mielisairautta ei tulisi pitää **heikkoutena**, vaan erityisen **herkkyyden** osoituksena.

Perimä: Geeneillä on osansa monissa sairauksissa.

Ympäristö: Traumaattisilla negatiivisilla kokemuksilla voi myös olla kielteinen vaikutus mielenterveyteen ja ne voivat lisätä mielisairauden todennäköisyyttä riippumatta siitä onko henkilöllä perinnöllinen alttius mielisairauteen.





Mikä on stigma ja mikä on itse-stigma?

???





Mikä on stigma ja mikä on itse-stigma?

- Stigma = kreikankielinen sana. Kirjaimellisesti se tarkoittaa: piste, haava tai merkki





Mikä on stigma ja mikä on itse-stigma?

- **Stigma** = kreikankielinen sana. Kirjaimellisesti se tarkoittaa: piste, haava tai merkki
- **Stigmatisaatio (leimautuminen)** tapahtuu kun ihmisiin tai ryhmiin liitetään kielteisiä ominaisuuksia





Mikä on stigma ja mikä on itse-stigma?

- **Stigma = kreikankielinen sana. Kirjaimellisesti se tarkoittaa:** piste, haava tai merkki
- **Stigmatisaatio (leimautuminen)** tapahtuu kun ihmisiin tai ryhmiin liitetään kielteisiä ominaisuuksia
- Tämä tapahtuu ilman kriittistä todellisuuden tarkastelua.
- Stigma voi johtaa ihmisten vähättelyyn ja /tai erotteluun.
- Stigma voi esiintyä tiettyjen sairauksien kohdalla (esim. HIV), näkyvät vammat tai mielisairaudet, kuten psykoosi.
- “Itse-stigma” tarkoittaa, että kyseiset ihmiset ovat sisäistäneet leimautumisen, jonka he ovat kokeneet ulkopuolelta, niin vahvasti, että he pitävät itseään “huonompana”.





Stigma psykoosin kokeneita kohtaan

- Mitä olettamuksia olet kuullut ihmisten sanovan henkilöistä, jotka ovat kokeneet psykoosin?
- Mitä olettamuksia sinulla on tai on ollut henkilöistä, jotka ovat kokeneet psykoosin?



Stigma psykoosin kokeneita kohtaan

Yleisiä, mutta virheellisiä olettamuksia joillakin ihmisillä on henkilöistä, jotka ovat kokeneet psykoosin:

He ovat...

- Vaarallisia ja ennakoimattomia
- Persoonaltaan jakautuneita (psykoosi)
- Vähemmän älykkäitä
- Tilaltaan muuttumattomia



Oikeutettua? EI!



Stigma psykoosin kokeneita kohtaan

Oikeutettua? EI!

vaarallinen ja ennakoimaton?



Stigma psykoosin kokeneita kohtaan

Oikeutettua? EI!

vaarallinen ja ennakoimaton?

Henkilöt, joilla on psykoosi, ovat todennäköisemmin hyväksikäytön ja väkivallan uhreja kuin rikosentekijöitä.

Kuitenkin: Jos he ovat rikosentekijöitä...

- ... sanomalehdet voivat todennäköisemmin kirjoittaa siitä, koska siitä saa parempia otsikoita: rikoksen tekotapa voi olla oudompi tai vaikeammin ymmärrettävissä (esim. mielisairas ihminen hyökkäsi saksalaisten poliitikkojen Lafontaine ja Schäuble kimppuun)
- Asianajajien strategia perustella väkivallantekoja mielisairauteen vedoten (totta tai ei) vahvistaa tätä vaikutelmaa satunnaisesti



Stigma psykoosin kokeneita kohtaan

Oikeutettua? EI!

- **Useat persoonallisuudet:** Tämä mielikuva on väärä ja harhaanjohtava. Ensinnäkin, on kiistanalaista onko useita tai jakautuneita persoonallisuuksia edes olemassa. Toiseksi, tämä oire ei tarkoita skitsofreniaa tai psykoosia.



Stigma psykoosin kokeneita kohtaan

Oikeutettua? EI!

- **Useat persoonallisuudet:** Tämä mielikuva on väärä ja harhaanjohtava. Ensinnäkin, on kiistanalaista onko useita tai jakautuneita persoonallisuuksia edes olemassa. Toiseksi, tämä oire ei tarkoita skitsofreniaa tai psykoosia.
- **Vähemmän älykäs:** Mielen terveyden häiriöiden muodostuminen ei liity älykkyyteen. Aivan kuten väestössäkin, monet, jotka kokevat psykoosin voivat olla keskivertoa älykkäämpiä.



Stigma psykoosin kokeneita kohtaan

Oikeutettua? EI!

- **Useat persoonallisuudet:** Tämä mielikuva on väärä ja harhaanjohtava. Ensinnäkin, on kiistanalaista onko useita tai jakautuneita persoonallisuuksia edes olemassa. Toiseksi, tämä oire ei tarkoita skitsofreniaa tai psykoosia.
- **Vähemmän älykäs:** Mielen terveyden häiriöiden muodostuminen ei liity älykkyyteen. Aivan kuten väestössäkin, monet, jotka kokevat psykoosin voivat olla keskivertoa älykkäämpiä.
- **Pysyvä tila:** Oikealla hoidolla useat potilaat voivat elää tuotteliasta ja palkitsevaa elämää.



Miksi teemme tätä?

Monet ihmiset, joilla on diagnosoitu “skitsofrenia” tai “psykoosi” (mutta eivät kaikki!) voivat kokea syrjintää, jos heidän diagnoosinsa herättää virheellisiä olettamuksia tai mielikuvia.

Jotta voitaisiin vähentää leimautumista, on tunnistettava ja korjattava yleisiä kaavamaisia käsityksiä ihmisistä, joilla on skitsofrenia tai psykoosi.



Miksi teemme tätä?

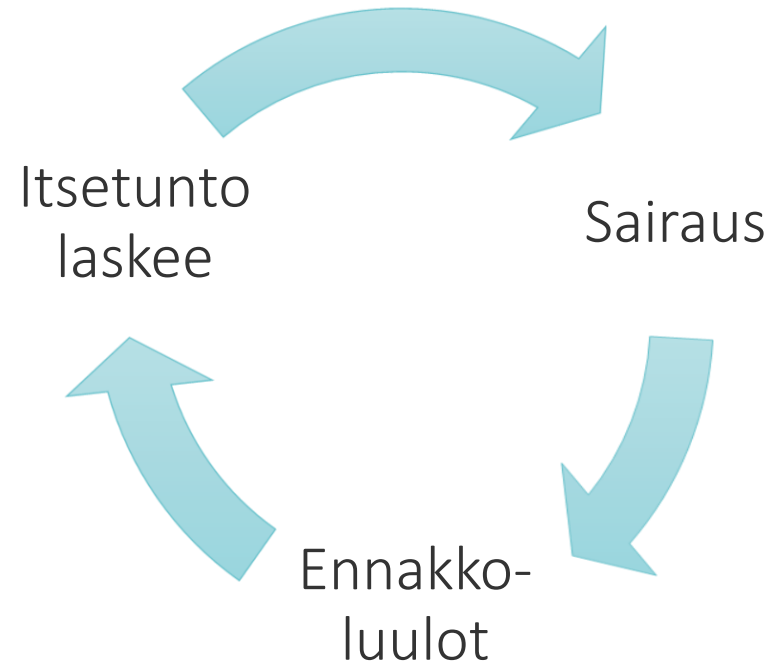
Monet ihmiset, joilla on diagnosoitu “skitsofrenia” tai “psykoosi” (mutta eivät kaikki!) voivat kokea syrjintää, jos heidän diagnoosinsa herättää virheellisiä olettamuksia tai mielikuvia.

Jotta voitaisiin vähentää leimautumista, on tunnistettava ja korjattava yleisiä kaavamaisia käsityksiä ihmisistä, joilla on skitsofrenia tai psykoosi.

Olennaista: Jos tarkastelet lähemmin, jokaisella henkilöllä on ominaisuuksia, jotka tekevät hänestä yksilöllisen. Monet ennakkoluulot ja kaavamaiset käsitykset perustuvat yhteen osaan henkilön identiteettiä. Nämä ennakkoluulot ja kaavamaiset käsitykset voivat saada meidät kohtelemaan väärin ihmisiä, jotka eivät ansaitse tulla arvioiduiksi kielteisesti. Mielisairaus on vain yksi osa ihmisen identiteettiä.



Mitä meidän pitäisi tehdä?



Lue & kerro tarkasti sairauden kokemuksestasi!



Pitäisikö minun kertoa sairaudestani... ja miten?

Täytyykö sinun kertoa muille, että sinulla on diagnosoitu psykoosi?

- Psykoosi- tai skitsofreniadiagnoosista (kuten mistä tahansa muustakaan psyykkisestä sairaudesta) ei ole ilmoitettava, eli ei tarvitse kertoa.

Se riippuu sinusta haluatko kertoa muille diagnosisiasi vai et.





Pitäisikö minun kertoa sairaudestani... ja miten?

Täytyykö sinun kertoa muille, että sinulla on diagnosoitu psykoosi?

- Voi olla tärkeää, että voit puhua sairaudestasi henkilölle, johon luotat, sillä...
- usein meidän läheisemme voivat havaita psykoottisen vaiheen ennakko-oireet aikaisemmin kuin potilas itse





Kuinka voin kertoa sairaudestani?

Suositus: Selitä pikemminkin oireesi kuin kerro diagnoosi.



Kuinka voin kertoa sairaudestani?

Suositus: Selitä pikemminkin oireesi kuin kerro diagnoosi.

- Erityisesti jos et tunne henkilöä kovin hyvin, on usein järkevämpää kuvata oireesi kuin kertoa diagnoosin (epäselvä) nimi (skitsofrenia, psykoosi)



Kuinka voin kertoa sairaudestani?

Suositus: Selitä pikemminkin oireesi kuin kerro diagnoosi.

- Erityisesti jos et tunne henkilöä kovin hyvin, on usein järkevämpää kuvata oireesi kuin kertoa diagnoosin (epäselvä) nimi (skitsofrenia, psykoosi)
- Jotta pystyt selittämään sairautesi muille, sinun täytyy tulla sen asiantuntijaksi itse!



Kuinka voin kertoa sairaudestani?

Psykoosin ja skitsofrenian pääasialliset oireet:

???



Kuinka voin kertoa sairaudestani?

Psykoosin ja skitsofrenian pääasialliset oireet:

- Aistiharhat
- Harhaluulot
- Muut (yleisluontoiset) oireet kuten masennus (mitä voi esiintyä myös muissa sairauksissa)



Kuinka voin kertoa sairaudestani?

Psykoosin ja skitsofrenian pääasialliset oireet:

- **Aistiharhat:** Kuulla, nähdä, tuntea tai maistaa sellaista, jota ei ole olemassa (esim. kuulla halventavia ääniä)



Kuinka voin kertoa sairaudestani?

Psykoosin ja skitsofrenian pääasialliset oireet:

- **Aistiharhat:** Kuulla, nähdä, tuntea tai maistaa sellaista, jota ei ole olemassa (esim. kuulla halventavia ääniä)

Esimerkki:

“Noin 15% kokee aistiharhoja ilman, että on mielisairas. Miten voin kuvailla sitä? Se on verrattavissa tarttuvan sävelmän ajatteluun, mutta voimakkaampi, joten ajattelet, että se on totta. Tai kuulla ovikellon soivan kun odotat kärsimättömästi jotakuta, mutta siellä ei oikeasti olekaan ketään.”



Kuinka voin kertoa sairaudestani?

Psykoosin ja skitsofrenian pääasialliset oireet:

- **Harhaluulot:** Olla vakuuttunut jostain, joka ei ole totta (esim. olla valittu pelastamaan maailma tai olla salaisen palvelun tavoitteleva)



Kuinka voin kertoa sairaudestani?

Psykoosin ja skitsofrenian pääasialliset oireet:

- **Harhaluulot:** Olla vakuuttunut jostain, joka ei ole totta (esim. olla valittu pelastamaan maailma tai olla salaisen palvelun tavoitteleva)

Esimerkki:

“Melkein kaikki tietävät nykyään millaista on tuntea voimakkaasti, että koko maailma on sinua vastaan. Tai että ihmiset katsovat sinua, erityisesti jos et tunne oloasi kotoisaksi omissa nahoissasi. Minulla tämä tunne oli paljon vahvempi. Sairauteni aikana olin 100% varma, että tietyt ihmiset ovat vakavasti minun perässäni. Nyt näen asian eri tavalla.”

“Lähes jokaisella on ollut kokemusta tunteesta, että on valmis tekemään mitä tahansa ja että kukaan ei tee sitä paremmin. Minulla tämän tyyppinen ajattelu kesti pidempään ja se johti useisiin ongelmiin esimerkiksi töissä...”



Kuinka voin kertoa sairaudestani?

Psykoosin ja skitsofrenian pääasialliset oireet:

- **Muut (yleisluontoiset) oireet:** Esimerkiksi masennus, kommunikoinnin ongelmat tai tarkkaavaisuuden ongelmat



Kuinka voin kertoa sairaudestani?

Psykoosin ja skitsofrenian pääasialliset oireet:

- **Muut (yleisluontoiset) oireet:** Esimerkiksi masennus, kommunikoinnin ongelmat tai tarkkaavaisuuden ongelmat

Esimerkki:

“Jokaisella on aikoja, kun tuntee itsensä hyvin surulliseksi voimatta tehdä mitään ja vetäytyä. Samoin oli minulla – paitsi että tämä surullisuus kesti viikkoja eikä mikään saanut minua piristymään. En tuntenut itseäni ainoastaan surulliseksi, vaan täysin toivottomaksi ja arvottomaksi. Tuolloin luulet, että se ei mene pois ja että aina on ollut näin. Mutta sitten jossain vaiheessa verho avautuu...”



Kuinka voin kertoa sairaudestani?

Perehdy psykoosiin liittyviin asioihin. Paras tapa korjata virheellisiä näkemyksiä ja väärinymmärryksiä, joita muilla ihmisillä voi olla, on kertoa heille tosiasiat.



Siirtäminen jokapäiväiseen elämään

Oppimistavoitteet:

- Jotta voit estää ennakkoluuloja ja stigmaa, on tärkeää kertoa riittävästi muille sairaudestasi.
- Psyykkiset häiriöt ovat yleisiä.
- Sinun ei tarvitse kertoa yksityiskohtia terveydentilastasi, jos sinusta ei tunnu mukavalta puhua siitä.
- Yleisen tuen vuoksi ja sairauden uusiutumisen ehkäisemiseksi voi myös olla avuksi ja tärkeää kertoa diagnoosistasi ihmisille, joihin luostat.
- Joskus muilla voi olla epätosia uskomuksia sairaudesta. (Psykoosi-)oireiden selittäminen voi olla enemmän hyödyksi kuin diagnoosin kertominen, sillä se voidaan mahdollisesti ymmärtää väärin.



Mitä tekemistä tällä on psykoosin kanssa

Monet ihmiset, joilla on psykoosi (mutta eivät kaikki!) joutuvat kamppailemaan ennakkoluulojen kanssa. Ennakkoluulojen estämiseksi voi olla avuksi selittää sairaus muille.

Esimerkki: Martti vietti viime viikot sairaalassa psykoottisen jakson vuoksi. Tähän saakka hän ei ole kertonut lähes kenellekään sairaudestaan ja pidättyneisyytensä vuoksi hän on vetäytynyt enemmän ja enemmän muiden seurasta.

Taustaa: Martilla on aiemmin ollut kielteisiä kokemuksia siitä, että on puhunut avoimesti psykoosistaan. Sen jälkeen kun hän kertoi edelliselle pomolleen sairaudestaan, sai hän pian siirron. Siksi hän pelkää, että hänen ystävänsä ajattelevat, että hän on *hullu* ja kääntävät hänelle selkänsä.

Kuitenkin: Nykyisen sairaalajakson aikana, Martti osallistui MCT-ryhmään, kuten muihinkin terapiaoihin ja toimintoihin ja hän päätti lopettaa sairauden piilottelun hyviltä ystäviltään. Melkein kaikki heistä reagoivat järkevästi Martin kuvaukseen oireistaan. Yksi heistä jopa kertoi omia kokemuksiaan vainotuksi ja uhatuksi tulemisen tunteestaan.



Kiitoksia mielenkiinnostanne!

ryhmänohjaajille:

Jakakaa työpaperit. Esittele sovelluksemme COGITO (lataa ilmaiseksi).



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. 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. 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