



Μεταγνωστική Θεραπεία (ΜΓΘ)

ΜΓΘ 10 II – Αντιμετωπίζοντας τις Προκαταλήψεις (Στίγμα)

© Moritz, Woodward, Georgiou & Bozikas (7|22)

www.uke.de/mct

Η χρήση εικόνων σε αυτή την ενότητα επιτράπηκε ευγενικά σε εμάς, από τους καλλιτέχνες, δηλ. τους κατόχους πνευματικών δικαιωμάτων για αυτές τις εικόνες. Για λεπτομέρειες (καλλιτέχνης, τίτλος εικόνας) παρακαλούμε ανατρέξτε στο τέλος αυτής της παρουσίασης.



Τι κοινό έχουν οι παρακάτω άνθρωποι;

- Γουέιν Γκρέτσκι - Wayne Gretzky
(γεννήθηκε στις 26 Ιανουαρίου 1961)
- Μάικλ Τζόρνταν - Michael Jordan
(γεννήθηκε στις 17 Φεβρουαρίου 1963)
- Τάιγκερ Γουντς - Tiger Woods
(γεννήθηκε στις 30 Δεκεμβρίου 1975)
- Μάικ Τάισον - Mike Tyson
(γεννήθηκε στις 30 Ιουνίου 1966)

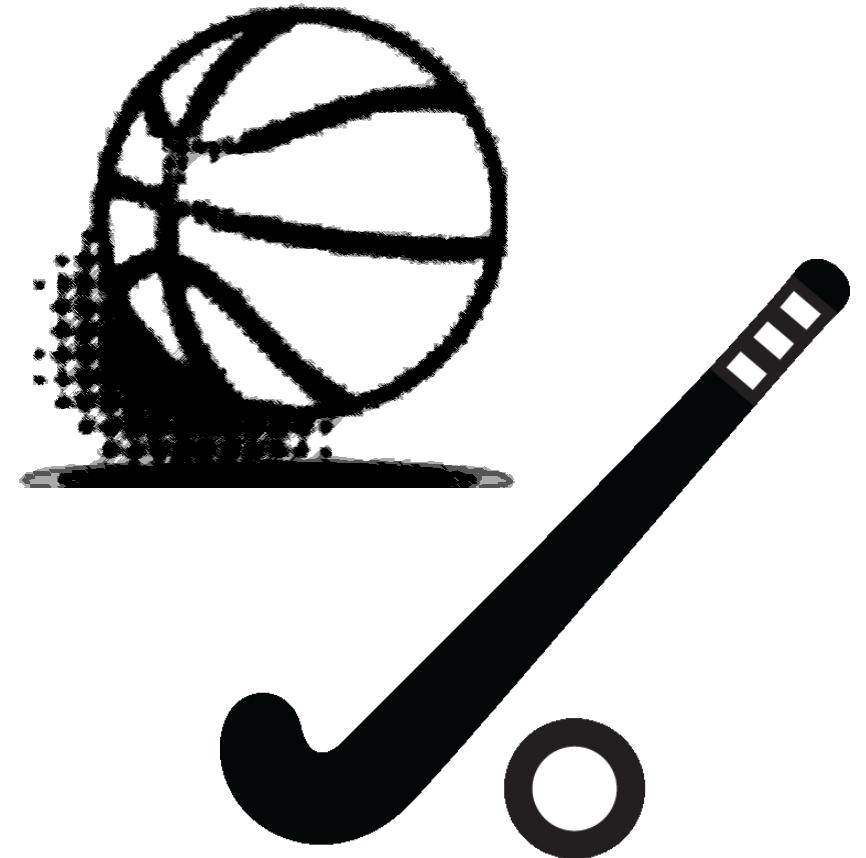




Τι κοινό έχουν οι παρακάτω άνθρωποι;

- Γουέιν Γκρέτσκι - Wayne Gretzky
(γεννήθηκε στις 26 Ιανουαρίου 1961)
- Μάικλ Τζόρνταν - Michael Jordan
(γεννήθηκε στις 17 Φεβρουαρίου 1963)
- Τάιγκερ Γουντς - Tiger Woods
(γεννήθηκε στις 30 Δεκεμβρίου 1975)
- Μάικ Τάισον - Mike Tyson
(γεννήθηκε στις 30 Ιουνίου 1966)

Άνδρες, Βορειοαμερικάνοι, διάσημοι αθλητές, εν ζωή...





Τι κοινό έχουν οι παρακάτω άνθρωποι;

- Φιοντόρ Ντοστογιέφσκι - Fyodor Dostoyevsky (1821-1881)
- Έρνεστ Χέμινγουεϊ - Ernest Hemingway (1899-1961)
- Φρήντριχ Χαίλντερλιν - Friedrich Hölderlin (1770-1843)
- Κάρολος Ντίκενς - Charles Dickens (1812-1870)

⋮



Τι κοινό έχουν οι παρακάτω άνθρωποι;

- Φιοντόρ Ντοστογιέφσκι - Fyodor Dostoyevsky (1821-1881)
- Έρνεστ Χέμινγουεϊ - Ernest Hemingway (1899-1961)
- Φρήντριχ Χαίλντερλιν - Friedrich Hölderlin (1770-1843)
- Κάρολος Ντίκενς - Charles Dickens (1812-1870)

Άνδρες, νεκροί και πάνω από όλα...



Τι κοινό έχουν οι παρακάτω άνθρωποι;

- Φιοντόρ Ντοστογιέφσκι (1821-1881)
- Έρνεστ Χέμινγουεϊ (1899-1961)
- Φρήντριχ Χαίλντερλιν (1770-1843)
- Κάρολος Ντίκενς (1812-1870)

Άνδρες, νεκροί και πάνω από όλα...

διάσημοι συγγραφείς!





Τι κοινό έχουν οι παρακάτω άνθρωποι;

- Φιοντόρ Ντοστογιέφσκι (1821-1881)
- Έρνεστ Χέμινγουεϊ (1899-1961)
- Φρήντριχ Χαίλντερλιν (1770-1843)
- Κάρολος Ντίκενς (1812-1870)

Άνδρες, νεκροί και πάνω από όλα...

διάσημοι συγγραφείς!

Κάτι άλλο;





Τι κοινό έχουν οι παρακάτω άνθρωποι;

- Φιοντόρ Ντοστογιέφσκι (1821-1881)
- Έρνεστ Χέμινγουεϊ (1899-1961)
- Φρήντριχ Χαίλντερλιν (1770-1843)
- Κάρολος Ντίκενς (1812-1870)

Άνδρες, νεκροί και πάνω από όλα...

διάσημοι συγγραφείς!

Κάτι άλλο;

Όλοι αυτοί οι συγγραφείς διαγνώστηκαν με κάποια ψυχική διαταραχή, δύο από αυτούς είχαν συμπτώματα ψύχωσης.





Διάσημοι = Τέλειοι;

<p>Φιοντόρ Ντοστογιέφσκι (1821-1881)</p>	<p>Ο Φιοντόρ Ντοστογιέφσκι είναι ένας από τους πιο σημαντικούς Ρώσους συγγραφείς και θεωρείται ένας από τους πιο εξαιρετικούς «ψυχολόγους» στην παγκόσμια λογοτεχνία. Ο Ντοστογιέφσκι έπασχε από επιληψία και ήταν προσωρινά εθισμένος στον τζόγο. Στο τέλος της ζωής του ο Ντοστογιέφσκι ήταν οικονομικά εξασφαλισμένος και αναγνωρισμένος για όλα όσα έκανε κατά τη διάρκεια της ζωής του.</p>
<p>Έρνεστ Χέμινγουεϊ (1899-1961)</p>	<p>Ο Χέμινγουεϊ θεωρείται ένας από τους πιο πετυχημένους Αμερικάνους συγγραφείς του 20ου αιώνα. Το 1958 του απονεμήθηκε το βραβείο Νόμπελ Λογοτεχνίας. Κατά τη διάρκεια της ζωής του είχε περιόδους κατάθλιψης και κατάχρησης αλκοόλ. Υπήρχε, επίσης, η υπόνοια, πως έπασχε από διπολική διαταραχή.</p>
<p>Φρήντριχ Χαίλντερλιν (1770-1843)</p>	<p>Ο Χαίλντερλιν διαμόρφωσε την υπερβολική εικόνα της «μεγαλοφυΐας και τρέλας». Ήταν ένας από τους πιο σημαντικούς Γερμανούς ποιητές του Ρομαντισμού μαζί με τον Γκαίτε και τον Σίλερ. Σήμερα, το πιθανότερο, η διάγνωση του Χαίλντερλιν θα ήταν σχιζοφρένεια/ψύχωση.</p>
<p>Κάρολος Ντίκενς (1812-1870)</p>	<p>Ο Ντίκενς είναι ένας από τους πιο διαβασμένους Άγγλους συγγραφείς. Διάσημα έργα του είναι ο «Όλιβερ Τουίστ» και «Τα Χριστουγεννιάτικα Κάλαντα». Είχε καταθλιπτικά και μανιακά επεισόδια και σήμερα, το πιθανότερο, η διάγνωσή του θα ήταν διπολική διαταραχή.</p>

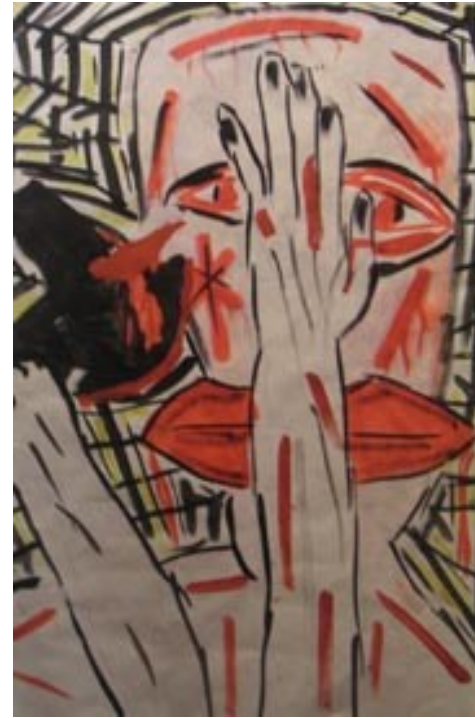
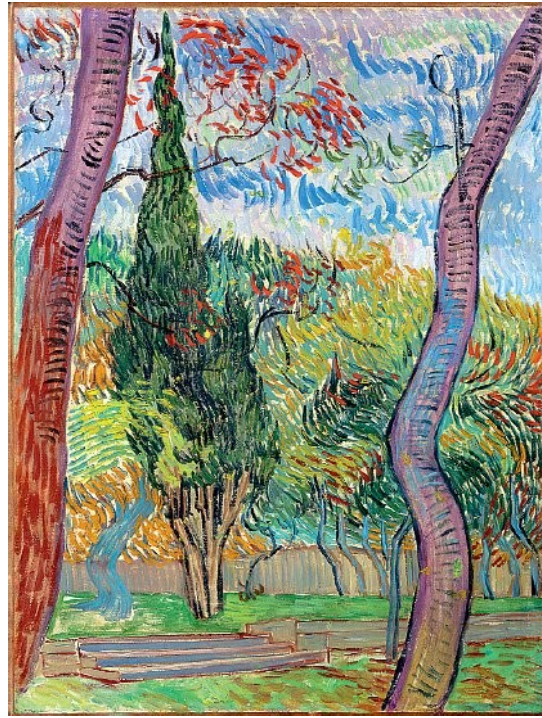


Ποιοι από αυτούς τους πίνακες έχουν ζωγραφιστεί από άτομα με συμπτώματα ψύχωσης;





Ποιοι από αυτούς τους πίνακες είχαν την υψηλότερη τιμή σε μια δημοπρασία;





Ποιοι από αυτούς τους πίνακες είχαν την υψηλότερη τιμή σε μια δημοπρασία;



σχεδόν 100 εκατομμύρια €



25 εκατομμύρια €



0 €



περίπου 10.000 €



Έντβαρτ Μουνκ - Edvard Munch

- Ένας ανώνυμος αγοραστής ήταν πρόθυμος να πληρώσει 100 εκατομμύρια € για τον πίνακα «Η κραυγή». Αυτό τον κάνει ένας από τους πιο ακριβούς ζωγραφικούς πίνακες στον κόσμο.
- Ο ζωγράφος Έντβαρτ Μουνκ, πιθανώς, έπασχε από διπολική διαταραχή:
 - Είχε μανιακά συμπτώματα, παραληρητικές ιδέες και καταθλιπτικά συμπτώματα
 - Λόγω των συμπτωμάτων του ο Μουνκ νοσηλεύτηκε σε ψυχιατρική μονάδα για πάνω από 8 μήνες





Στέφεν Μόριτζ - Steffen Moritz

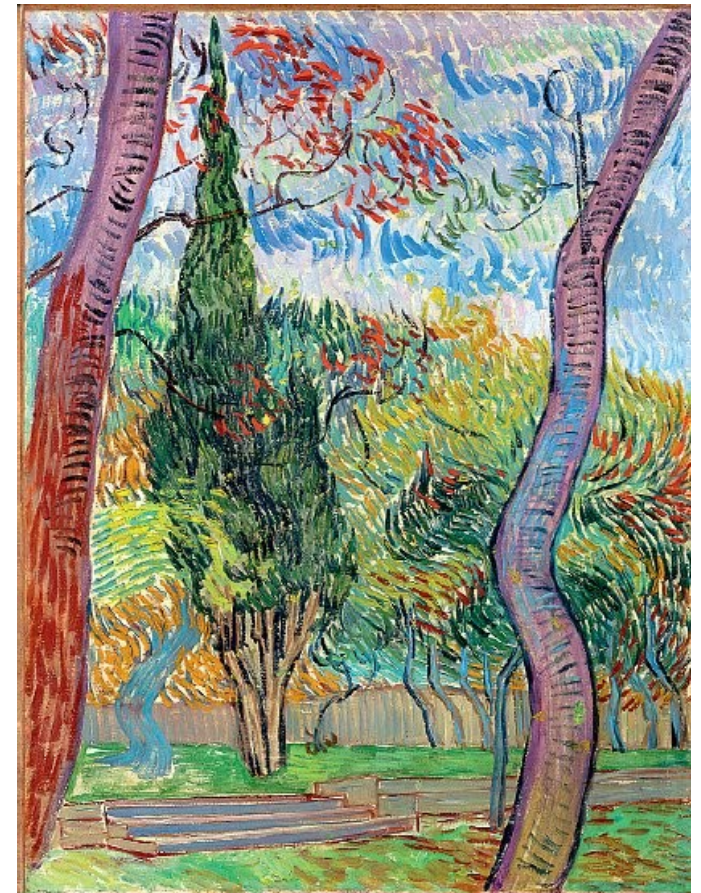
- Ο πίνακας έχει μόνο συναισθηματική αξία για τον ζωγράφο.
- Ζωγραφίστηκε από τον Καθηγητή Στέφεν Μόριτζ όταν ήταν 16 ετών:
 - Είναι ψυχολόγος και διευθυντής της ερευνητικής ομάδας «Κλινικής Νευροψυχολογίας» στο Ψυχιατρικό Τμήμα του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου στο Αμβούργο Έπεντορφ
 - Ο Στέφεν Μόριτζ ποτέ δεν υποβλήθηκε σε ψυχιατρική θεραπεία





Βίνσεντ βαν Γκογκ - Vincent van Gogh

- Ο ζωγραφικός πίνακας «Το πάρκο του νοσοκομείου Σεντ-Πολ» αξίζει περίπου €25 εκατομμύρια.
- Ο βαν Γκογκ τον ζωγράφισε περίπου το 1889 κατά τη διάρκεια της νοσηλείας του στο ψυχιατρικό νοσοκομείο του Σεντ-Πολ στην Γαλλία:
 - Ο βαν Γκογκ είχε σοβαρές εναλλαγές στη διάθεσή του, τάσεις αυτοτραυματισμού, άγχος, παραληρητικές ιδέες και ψευδαισθήσεις
 - Με βάση τη σύγχρονη οπτική, πιθανώς η διάγνωσή του θα ήταν ψύχωση ή διπολική διαταραχή.





Ρίνγκο Σταρ - Ringo Starr (Ντράμερ των Μπιτλς)

- Ο Ρίνγκο Σταρ, που έγινε διάσημος ως ντράμερ των Μπιτλς, είναι επίσης ζωγράφος από το 2005:
- Ο πίνακας «Τίμπερλαντ» ολοκληρώθηκε το 2013
- Οι πίνακές του πουλιούνται για χιλιάδες δολάρια
- Όσο ξέρουμε, ο Ρίνγκο Σταρ δεν είχε ποτέ κάποια ψυχική διαταραχή





Πρώτο συμπέρασμα

- Το να είναι κάποιος ψυχικά άρρωστος δεν σημαίνει ότι είναι ανίκανος να κάνει σημαντικά και πολύτιμα πράγματα.
- Η ψυχική νόσος μπορεί να εμπνεύσει ή να αναστείλει τη δημιουργικότητα.
- Μια μεγαλοφυΐα, σαν τον βαν Γκονγκ, του οποίου η δημιουργικότητα ποτέ δεν αναγνωρίστηκε εν ζωή, μπορεί να έπασχε από ψυχική διαταραχή.
- Κάποιοι ψυχικά άρρωστοι καλλιτέχνες μπορεί ακόμα και να ζουν μέσα από τα έργα τους (για παράδειγμα ο Έντβαρτ Μουνκ).



Πρώτο συμπέρασμα

- Δεν είναι δυνατόν να καταλάβεις από έναν ζωγραφικό πίνακα εάν ο ζωγράφος είναι ψυχικά άρρωστος ή όχι.
- Το ίδιο ισχύει και για την εμφάνιση: Δεν μπορείς να καταλάβεις αν κάποιος έχει ή όχι κάποιο ψυχικό πρόβλημα με βάση το πώς φαίνεται.



Πρώτο συμπέρασμα

- Δεν είναι δυνατόν να καταλάβεις από έναν ζωγραφικό πίνακα εάν ο ζωγράφος είναι ψυχικά άρρωστος ή όχι.
- Το ίδιο ισχύει και για την εμφάνιση: Δεν μπορείς να καταλάβεις αν κάποιος έχει ή όχι κάποιο ψυχικό πρόβλημα με βάση το πώς φαίνεται.
- Σημεία που πρέπει να σκεφτείς:
Πολλά από τα σημαντικότερα έργα τέχνης δημιουργήθηκαν από άτομα που είχαν κάποια ψυχική νόσο. Μειώνει αυτό την αξία αυτών των έργων τέχνης;



Πρώτο συμπέρασμα

- Δεν είναι δυνατόν να καταλάβεις από έναν ζωγραφικό πίνακα εάν ο ζωγράφος είναι ψυχικά άρρωστος ή όχι.
- Το ίδιο ισχύει και για την εμφάνιση: Δεν μπορείς να καταλάβεις αν κάποιος έχει ή όχι κάποιο ψυχικό πρόβλημα με βάση το πώς φαίνεται.
- **Σημεία που πρέπει να σκεφτείς:**
Πολλά από τα σημαντικότερα έργα τέχνης δημιουργήθηκαν από άτομα που είχαν κάποια ψυχική νόσο. **Μειώνει αυτό την αξία αυτών των έργων τέχνης;**

Καθόλου!



Είναι «φυσιολογικό» να έχεις ψυχικά προβλήματα;

Πόσοι άνθρωποι είναι ψυχικά άρρωστοι;

Τι νομίζεις;



Είναι «φυσιολογικό» να έχεις ψυχικά προβλήματα;

Πόσοι άνθρωποι είναι ψυχικά άρρωστοι (στοιχεία από την Γερμανία);

Ποσοστό του πληθυσμού που νοσούσε ψυχικά κατά τη διάρκεια του τελευταίου έτους	27.7%
Αγχώδεις διαταραχές (η συχνότερη ψυχική διαταραχή, π.χ. κοινωνική φοβία)	15.3%
Συναισθηματικές διαταραχές (π.χ. κατάθλιψη)	9.3%
Ψύχωση (όλες οι μορφές ψύχωσης, π.χ. σχιζοφρένεια)	2.6%
Ποσοστό που διαγνώστηκε με πολλαπλές ψυχικές διαταραχές σε αυτό το χρονικό διάστημα	44%

Εάν ληφθούν υπόψη άνθρωποι που πάσχουν από μεμονωμένα συμπτώματα ψυχικών διαταραχών χωρίς να εκδηλώνουν την πλήρη κλινική εικόνα, τότε τα νούμερα είναι πολύ υψηλότερα.



Είναι «φυσιολογικό» να έχεις ψυχικά προβλήματα;

Πόσοι άνθρωποι είναι ψυχικά άρρωστοι στον Καναδά;

Ποσοστό του πληθυσμού που ήταν ψυχικά άρρωστο κατά τη διάρκεια του τελευταίου έτους	20%
Κατάθλιψη (η συχνότερη ψυχική διαταραχή)	8%
Σχιζοφρένεια/ψύχωση	1-2%

Εάν ληφθούν υπόψη άνθρωποι που πάσχουν από μεμονωμένα συμπτώματα ψυχικών διαταραχών χωρίς να εκδηλώνουν την πλήρη κλινική εικόνα, τότε τα νούμερα είναι πολύ υψηλότερα.



Ιδιαίτερες πεποιθήσεις δεν είναι τόσο ασυνήθιστες...

Συχνότητα ψυχωτικών εμπειριών στον πληθυσμό

- Τα συμπτώματα ψύχωσης (π.χ. παραληρητικές ιδέες) έχουν θεωρηθεί από καιρό σπάνια και ως ένα σημάδι σοβαρής ψυχικής νόσου.
- Γνωρίζουμε τώρα ότι (εξασθενημένες) ψυχωσικόμορφες εμπειρίες στον πληθυσμό είναι ευρέως διαδεδομένες. Σε αντίθεση με τα άτομα με διάγνωση ψύχωσης, αυτές οι εμπειρίες δεν οδηγούν στις ίδιες δυσκολίες στην καθημερινή ζωή.



Ιδιαίτερες πεποιθήσεις δεν είναι τόσο ασυνήθιστες... Συχνότητα ψυχωτικών εμπειριών στον πληθυσμό

Τι νομίζετε; Πόσο συχνά τα ακόλουθα συμπτώματα/εμπειρίες υποστηρίζονται από άτομα που ανήκουν στον γενικό πληθυσμό;

Δηλώσεις που υποστηρίζονται από άτομα που ανήκουν στον γενικό πληθυσμό	Θετικές απαντήσεις
Πιστεύετε ότι οι άνθρωποι μπορούν να επικοινωνούν τηλεπαθητικά;	;;;
Είχατε ποτέ την αίσθηση ότι οι άλλοι άνθρωποι μπορούν να διαβάσουν το μυαλό σας;	;;;
Αισθανθήκατε ποτέ τα πράγματα γύρω σας εξωπραγματικά σαν να είναι όλα μέρος ενός πειράματος;	;;;
Είχατε ποτέ την αίσθηση ότι πράγματα στα περιοδικά ή στην τηλεόραση έχουν γραφτεί ειδικά για εσάς;	;;;
Είχατε ποτέ την αίσθηση ότι διώκεστε με κάποιον τρόπο;	;;;
Ακούτε περιστασιακά φωνές, όταν κανείς άλλος δεν είναι εκεί;	;;;



Ιδιαίτερες πεποιθήσεις δεν είναι τόσο ασυνήθιστες... Συχνότητα ψυχωτικών εμπειριών στον πληθυσμό

Τι νομίζετε; Πόσο συχνά τα ακόλουθα συμπτώματα/εμπειρίες υποστηρίζονται από άτομα που ανήκουν στον γενικό πληθυσμό;

Δηλώσεις που υποστηρίζονται από άτομα που ανήκουν στον γενικό πληθυσμό	Θετικές απαντήσεις
Πιστεύετε ότι οι άνθρωποι μπορούν να επικοινωνούν τηλεπαθητικά;	61%
Είχατε ποτέ την αίσθηση ότι οι άλλοι άνθρωποι μπορούν να διαβάσουν το μυαλό σας;	;;;
Αισθανθήκατε ποτέ τα πράγματα γύρω σας εξωπραγματικά σαν να είναι όλα μέρος ενός πειράματος;	;;;
Είχατε ποτέ την αίσθηση ότι πράγματα στα περιοδικά ή στην τηλεόραση έχουν γραφτεί ειδικά για εσάς;	;;;
Είχατε ποτέ την αίσθηση ότι διώκεστε με κάποιον τρόπο;	;;;
Ακούτε περιστασιακά φωνές, όταν κανείς άλλος δεν είναι εκεί;	;;;



Ιδιαίτερες πεποιθήσεις δεν είναι τόσο ασυνήθιστες...

Συχνότητα ψυχωτικών εμπειριών στον πληθυσμό

Τι νομίζετε; Πόσο συχνά τα ακόλουθα συμπτώματα/εμπειρίες υποστηρίζονται από άτομα που ανήκουν στον γενικό πληθυσμό;

Δηλώσεις που υποστηρίζονται από άτομα που ανήκουν στον γενικό πληθυσμό	Θετικές απαντήσεις
Πιστεύετε ότι οι άνθρωποι μπορούν να επικοινωνούν τηλεπαθητικά;	61%
Είχατε ποτέ την αίσθηση ότι οι άλλοι άνθρωποι μπορούν να διαβάσουν το μυαλό σας;	33%
Αισθανθήκατε ποτέ τα πράγματα γύρω σας εξωπραγματικά σαν να είναι όλα μέρος ενός πειράματος;	;;;
Είχατε ποτέ την αίσθηση ότι πράγματα στα περιοδικά ή στην τηλεόραση έχουν γραφτεί ειδικά για εσάς;	;;;
Είχατε ποτέ την αίσθηση ότι διώκεστε με κάποιον τρόπο;	;;;
Ακούτε περιστασιακά φωνές, όταν κανείς άλλος δεν είναι εκεί;	;;;



Ιδιαίτερες πεποιθήσεις δεν είναι τόσο ασυνήθιστες... Συχνότητα ψυχωτικών εμπειριών στον πληθυσμό

Τι νομίζετε; Πόσο συχνά τα ακόλουθα συμπτώματα/εμπειρίες υποστηρίζονται από άτομα που ανήκουν στον γενικό πληθυσμό;

Δηλώσεις που υποστηρίζονται από άτομα που ανήκουν στον γενικό πληθυσμό	Θετικές απαντήσεις
Πιστεύετε ότι οι άνθρωποι μπορούν να επικοινωνούν τηλεπαθητικά;	61%
Είχατε ποτέ την αίσθηση ότι οι άλλοι άνθρωποι μπορούν να διαβάσουν το μυαλό σας;	33%
Αισθανθήκατε ποτέ τα πράγματα γύρω σας εξωπραγματικά σαν να είναι όλα μέρος ενός πειράματος;	26%
Είχατε ποτέ την αίσθηση ότι πράγματα στα περιοδικά ή στην τηλεόραση έχουν γραφτεί ειδικά για εσάς;	;;;
Είχατε ποτέ την αίσθηση ότι διώκεστε με κάποιον τρόπο;	;;;
Ακούτε περιστασιακά φωνές, όταν κανείς άλλος δεν είναι εκεί;	;;;



Ιδιαίτερες πεποιθήσεις δεν είναι τόσο ασυνήθιστες... Συχνότητα ψυχωτικών εμπειριών στον πληθυσμό

Τι νομίζετε; Πόσο συχνά τα ακόλουθα συμπτώματα/εμπειρίες υποστηρίζονται από άτομα που ανήκουν στον γενικό πληθυσμό;

Δηλώσεις που υποστηρίζονται από άτομα που ανήκουν στον γενικό πληθυσμό	Θετικές απαντήσεις
Πιστεύετε ότι οι άνθρωποι μπορούν να επικοινωνούν τηλεπαθητικά;	61%
Είχατε ποτέ την αίσθηση ότι οι άλλοι άνθρωποι μπορούν να διαβάσουν το μυαλό σας;	33%
Αισθανθήκατε ποτέ τα πράγματα γύρω σας εξωπραγματικά σαν να είναι όλα μέρος ενός πειράματος;	26%
Είχατε ποτέ την αίσθηση ότι πράγματα στα περιοδικά ή στην τηλεόραση έχουν γραφτεί ειδικά για εσάς;	16%
Είχατε ποτέ την αίσθηση ότι διώκεστε με κάποιον τρόπο;	;;;
Ακούτε περιστασιακά φωνές, όταν κανείς άλλος δεν είναι εκεί;	;;;



Ιδιαίτερες πεποιθήσεις δεν είναι τόσο ασυνήθιστες... Συχνότητα ψυχωτικών εμπειριών στον πληθυσμό

Τι νομίζετε; Πόσο συχνά τα ακόλουθα συμπτώματα/εμπειρίες υποστηρίζονται από άτομα που ανήκουν στον γενικό πληθυσμό;

Δηλώσεις που υποστηρίζονται από άτομα που ανήκουν στον γενικό πληθυσμό	Θετικές απαντήσεις
Πιστεύετε ότι οι άνθρωποι μπορούν να επικοινωνούν τηλεπαθητικά;	61%
Είχατε ποτέ την αίσθηση ότι οι άλλοι άνθρωποι μπορούν να διαβάσουν το μυαλό σας;	33%
Αισθανθήκατε ποτέ τα πράγματα γύρω σας εξωπραγματικά σαν να είναι όλα μέρος ενός πειράματος;	26%
Είχατε ποτέ την αίσθηση ότι πράγματα στα περιοδικά ή στην τηλεόραση έχουν γραφτεί ειδικά για εσάς;	16%
Είχατε ποτέ την αίσθηση ότι διώκεστε με κάποιον τρόπο;	19%
Ακούτε περιστασιακά φωνές, όταν κανείς άλλος δεν είναι εκεί;	;;;



Ιδιαίτερες πεποιθήσεις δεν είναι τόσο ασυνήθιστες... Συχνότητα ψυχωτικών εμπειριών στον πληθυσμό

Τι νομίζετε; Πόσο συχνά τα ακόλουθα συμπτώματα/εμπειρίες υποστηρίζονται από άτομα που ανήκουν στον γενικό πληθυσμό;

Δηλώσεις που υποστηρίζονται από άτομα που ανήκουν στον γενικό πληθυσμό	Θετικές απαντήσεις
Πιστεύετε ότι οι άνθρωποι μπορούν να επικοινωνούν τηλεπαθητικά;	61%
Είχατε ποτέ την αίσθηση ότι οι άλλοι άνθρωποι μπορούν να διαβάσουν το μυαλό σας;	33%
Αισθανθήκατε ποτέ τα πράγματα γύρω σας εξωπραγματικά σαν να είναι όλα μέρος ενός πειράματος;	26%
Είχατε ποτέ την αίσθηση ότι πράγματα στα περιοδικά ή στην τηλεόραση έχουν γραφτεί ειδικά για εσάς;	16%
Είχατε ποτέ την αίσθηση ότι διώκεστε με κάποιον τρόπο;	19%
Ακούτε περιστασιακά φωνές, όταν κανείς άλλος δεν είναι εκεί;	15%



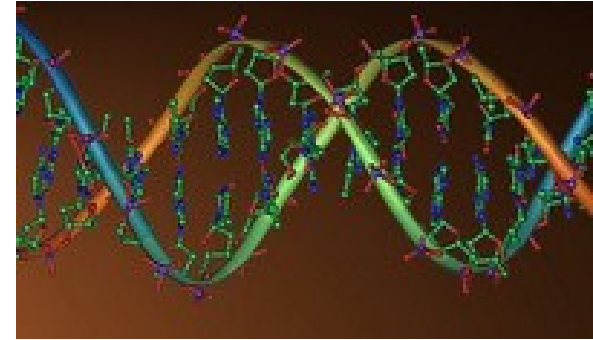
Θυμηθείτε...

Κανείς δεν έχει **ανοσία** στις ψυχικές κρίσεις! Τον τελευταίο χρόνο περισσότεροι από ένας στους τέσσερις έπασχε από μια ψυχική νόσο.

Μια ψυχική νόσος δεν πρέπει να θεωρείται σαν **αδυναμία**, αλλά σαν έκφραση μιας ιδιαίτερης **ευαισθησίας**.

Κληρονομικότητα: Τα γονίδια παίζουν ρόλο σε πολλές νόσους.

Περιβάλλον: Τραυματικές αρνητικές εμπειρίες μπορούν να έχουν μια αρνητική επίδραση στην ψυχική μας υγεία και να αυξήσουν την πιθανότητα μιας ψυχικής νόσου σε ανθρώπους με ή χωρίς προδιάθεση για μια ψυχική νόσο.





Τι είναι το στίγμα και τι το εσωτερικευμένο στίγμα;

⋮





Τι είναι το στίγμα και τι το εσωτερικευμένο στίγμα;

- Στίγμα = ελληνική λέξη. Στην κυριολεξία σημαίνει: σημείο, κηλίδα ή σημάδι





Τι είναι το στίγμα και τι το εσωτερικευμένο στίγμα;

- Στίγμα = ελληνική λέξη. Στην κυριολεξία σημαίνει: σημείο, κηλίδα ή σημάδι
- Ο στιγματισμός συμβαίνει όταν άνθρωποι ή ομάδες συνδέονται με αρνητικά χαρακτηριστικά





Τι είναι το στίγμα και τι το εσωτερικευμένο στίγμα;



- **Στίγμα = ελληνική λέξη. Στην κυριολεξία σημαίνει:** σημείο, κηλίδα ή σημάδι
- Ο **στιγματισμός** συμβαίνει όταν άνθρωποι ή ομάδες συνδέονται με αρνητικά χαρακτηριστικά
- Αυτό συμβαίνει χωρίς κριτικό έλεγχο της πραγματικότητας.
- Το στίγμα μπορεί να οδηγήσει τα άτομα στην απαξίωση και/ή στην απομόνωση.
- Το στίγμα συμβαίνει σε περιπτώσεις συγκεκριμένων αρρωστιών (π.χ., Έιτς), εμφανείς αναπηρίες ή ψυχικά νοσήματα, όπως η ψύχωση.
- «Εσωτερικευμένο στίγμα» σημαίνει ότι οι προσβεβλημένοι άνθρωποι έχουν εσωτερικεύσει το στίγμα, το οποίο βιώνουν από έξω, τόσο έντονα ώστε να θεωρούν τους εαυτούς τους «κατώτερους».



Στίγμα έναντι αυτών που έχουν βιώσει την ψύχωση

- Ποιες εικασίες έχετε ακούσει να εκφράζονται από άλλους ανθρώπους για αυτούς που έχουν βιώσει την ψύχωση;
- Ποιες εικασίες είχατε ή έχετε εσείς σχετικά με άτομα που έχουν βιώσει την ψύχωση;



Στίγμα έναντι αυτών που έχουν βιώσει την ψύχωση

Συνήθειες αλλά εσφαλμένες εικασίες που κάποιοι υποστηρίζουν για άτομα που έχουν βιώσει την ψύχωση:

- Είναι...
- επικίνδυνοι και απρόβλεπτοι
- πολλαπλές προσωπικότητες (Ψύχωση)
- όχι έξυπνοι
- μόνιμη κατάσταση



Δικαιολογημένες; ΟΧΙ!



Στίγμα έναντι αυτών που έχουν βιώσει την ψύχωση

Δικαιολογημένες; ΟΧΙ!

Επικίνδυνοι και απρόβλεπτοι;



Στίγμα έναντι αυτών που έχουν βιώσει την ψύχωση

Δικαιολογημένες; ΟΧΙ!

Επικίνδυνοι και απρόβλεπτοι;

Οι άνθρωποι με ψύχωση είναι πιθανότερο να αποτελέσουν θύματα κακοποίησης και βίας παρά παραβάτες.

Εντούτοις: Εάν είναι παραβάτες....

- ... οι εφημερίδες είναι πιθανότερο να το αναφέρουν γιατί προσφέρουν καλύτερα πρωτοσέλιδα: η μέθοδος με την οποία πραγματοποιήθηκε το έγκλημα μπορεί να είναι πιο περίεργη ή λιγότερο κατανοητή (π.χ. ψυχικά ασθενείς επιτέθηκαν στους Γερμανούς πολιτικούς Λαφοντέν και Σόιμπλε)
- Η στρατηγική των δικηγόρων προκειμένου να δικαιολογήσουν πράξεις βίας επικαλούμενοι ψυχική νόσο (πραγματική ή όχι) ενισχύει περιστασιακά αυτή την εντύπωση



Στίγμα έναντι αυτών που έχουν βιώσει την ψύχωση

Δικαιολογημένες; ΟΧΙ!

- **Πολλαπλές προσωπικότητες:** Αυτή η εικόνα είναι λανθασμένη και παραπλανητική. Καταρχάς, είναι αμφιλεγόμενο αν υπάρχουν πολλαπλές προσωπικότητες. Δεύτερον, αυτό το σύμπτωμα δεν υποδεικνύει σχιζοφρένεια ή ψύχωση.



Στίγμα έναντι αυτών που έχουν βιώσει την ψύχωση

Δικαιολογημένες; ΟΧΙ!

- **Πολλαπλές προσωπικότητες:** Αυτή η εικόνα είναι λανθασμένη και παραπλανητική. Καταρχάς, είναι αμφιλεγόμενο αν υπάρχουν πολλαπλές προσωπικότητες. Δεύτερον, αυτό το σύμπτωμα δεν υποδεικνύει σχιζοφρένεια ή ψύχωση.
- **Όχι έξυπνοι:** Η ανάπτυξη των ψυχικών διαταραχών δεν σχετίζεται με την ευφυΐα. Όπως και με τον γενικό πληθυσμό, πολλοί άνθρωποι που έχουν βιώσει ψύχωση μπορεί να έχουν ευφυΐα κάτω από τον μέσο όρο.



Στίγμα έναντι αυτών που έχουν βιώσει την ψύχωση

Δικαιολογημένες; ΟΧΙ!

- **Πολλαπλές προσωπικότητες:** Αυτή η εικόνα είναι λανθασμένη και παραπλανητική. Καταρχάς, είναι αμφιλεγόμενο αν υπάρχουν πολλαπλές προσωπικότητες. Δεύτερον, αυτό το σύμπτωμα δεν υποδεικνύει σχιζοφρένεια ή ψύχωση.
- **Όχι έξυπνοι:** Η ανάπτυξη των ψυχικών διαταραχών δεν σχετίζεται με την ευφυΐα. Όπως και με τον γενικό πληθυσμό, πολλοί άνθρωποι που έχουν βιώσει ψύχωση μπορεί να έχουν ευφυΐα κάτω από τον μέσο όρο.
- **Μόνιμη κατάσταση:** Με τη σωστή θεραπεία, πολλοί ασθενείς είναι ικανοί να έχουν μια παραγωγική και ικανοποιητική ζωή.



Γιατί το κάνουμε αυτό;

Πολλοί άνθρωποι που έχουν διαγνωστεί με «σχιζοφρένεια» ή «ψύχωση» (αλλά όχι όλοι) μπορεί να βιώσουν διακρίσεις εφόσον η διάγνωση αυτή προκαλεί λανθασμένες υποθέσεις ή συσχετίσεις.

Με σκοπό την ελάττωση του στίγματος, τα συνήθη στερεότυπα για τα άτομα με σχιζοφρένεια ή ψύχωση πρέπει να εντοπιστούν και να διορθωθούν/αντιμετωπιστούν.



Γιατί το κάνουμε αυτό;

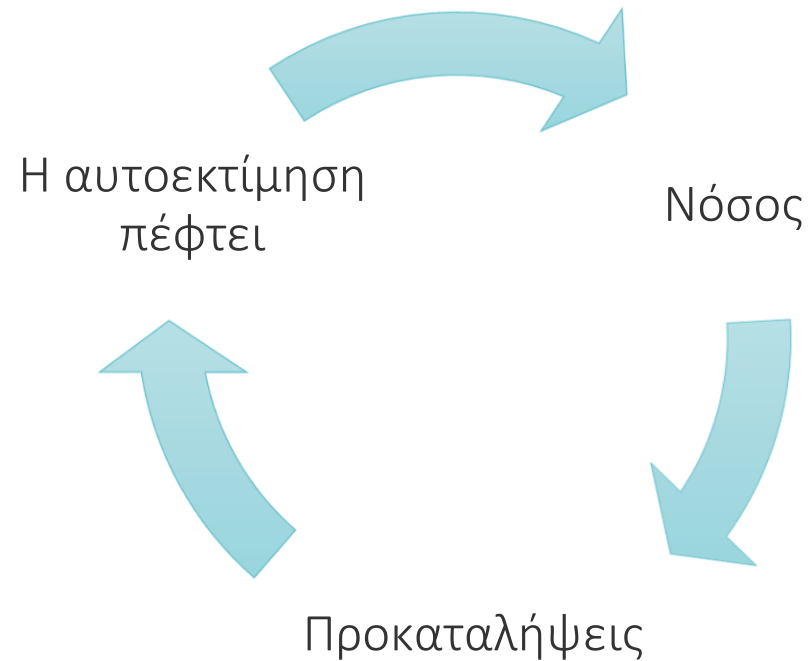
Πολλοί άνθρωποι που έχουν διαγνωστεί με «σχιζοφρένεια» ή «ψύχωση» (αλλά όχι όλοι) μπορεί να βιώσουν διακρίσεις εφόσον η διάγνωση αυτή προκαλεί λανθασμένες υποθέσεις ή συσχετίσεις.

Με σκοπό την ελάττωση του στίγματος, τα συνήθη στερεότυπα για τα άτομα με σχιζοφρένεια ή ψύχωση πρέπει να εντοπιστούν και να διορθωθούν/αντιμετωπιστούν.

Σχετικό: Αν ρίξουμε μια πιο προσεκτική ματιά, κάθε άτομο έχει ιδιότητες που το καθιστούν μοναδικό. Πολλές προκαταλήψεις ή στερεότυπα βασίζονται σε μια πλευρά της ταυτότητας ενός ατόμου. Αυτές οι προκαταλήψεις ή τα στερεότυπα μπορεί να μας οδηγήσει σε κακή συμπεριφορά έναντι ανθρώπων που δεν αξίζουν να κρίνονται αρνητικά. Η ψυχική νόσος είναι μόνο μια πλευρά της ταυτότητας ενός ατόμου.



Τι πρέπει να κάνουμε;



Διαβάστε & ενημερώστε με ακρίβεια για την εμπειρία σας με την νόσο!
Read up & communicate accurately about your illness experience!



Θα πρέπει να ενημερώσω για την νόσο μου τους άλλους... και πώς;

Νιώθετε την ανάγκη να πείτε στους άλλους ότι έχετε διαγνωσθεί με ψύχωση;

- Μια διάγνωση ψύχωσης ή σχιζοφρένειας (όπως κάθε άλλη ψυχική νόσος) δεν κοινοποιείται, δηλαδή, δεν χρειάζεται να φανερωθεί.

Εξαρτάται από εσάς αν θα ενημερώσετε τους άλλους για τη διάγνωση ή όχι.





Θα πρέπει να ενημερώσω για την νόσο μου τους άλλους... και πώς;

Νιώθετε την ανάγκη να πείτε στους άλλους ότι έχετε διαγνωσθεί με ψύχωση;

- Είναι σημαντικό για σας να μιλήσετε σε ένα πρόσωπο που εμπιστεύεστε για την αρρώστια σας, γιατί ...
- συχνά άλλοι σημαντικοί άνθρωποι μπορούν να εντοπίσουν τα πρώιμα σημεία μιας αναδυόμενης ψυχωτικής κατάστασης νωρίτερα από τους ίδιους τους ασθενείς





Πώς θα πρέπει να ενημερώσω για την νόσο μου;

Σύσταση: Είναι προτιμότερο να εξηγήσετε τα συμπτώματά σας παρά να πείτε την διάγνωση σας.



Πώς θα πρέπει να ενημερώσω για την νόσο μου;

Σύσταση: Είναι προτιμότερο να εξηγήσετε τα συμπτώματά σας παρά να πείτε την διάγνωση σας.

- Ιδιαίτερα, αν δεν γνωρίζετε τους ανθρώπους πολύ καλά, συχνά ενδείκνυται να περιγράψετε τα συμπτώματά σας αντί να τους πείτε μια (αμφιλεγόμενη) λέξη (σχιζοφρένεια, ψύχωση)



Πώς θα πρέπει να ενημερώσω για την νόσο μου;

Σύσταση: Είναι προτιμότερο να εξηγήσετε τα συμπτώματά σας παρά να πείτε την διάγνωση σας.

- Ιδιαίτερα, αν δεν γνωρίζετε τους ανθρώπους πολύ καλά, συχνά ενδείκνυται να περιγράψετε τα συμπτώματά σας αντί να τους πείτε μια (αμφιλεγόμενη) λέξη (σχιζοφρένεια, ψύχωση)
- Προκειμένου να μπορείτε να εξηγήσετε την αρρώστια σας στους άλλους θα πρέπει να γίνεται οι ίδιοι ειδικοί σε αυτήν.



Πώς θα πρέπει να ενημερώσω για την νόσο μου τους άλλους;

Τα κύρια συμπτώματα της ψύχωσης και της σχιζοφρένειας:

;;;



Πώς θα πρέπει να ενημερώσω για την νόσο μου τους άλλους;

Τα κύρια συμπτώματα της ψύχωσης και της σχιζοφρένειας:

- Ψευδαισθήσεις
- Παραληρητικές ιδέες
- Άλλα (μη ειδικά) συμπτώματα όπως η κατάθλιψη (αυτά μπορούν να εμφανιστούν και σε άλλες διαταραχές)



Πώς θα πρέπει να ενημερώσω για την νόσο μου τους άλλους;

Τα κύρια συμπτώματα της ψύχωσης και της σχιζοφρένειας:

- **Ψευδαισθήσεις:** Ακούτε, βλέπετε, αισθάνεστε ή γεύεστε πράγματα που δεν είναι εκεί (π.χ. ακούτε προσβλητικές φωνές)



Πώς θα πρέπει να ενημερώσω για την νόσο μου τους άλλους;

Τα κύρια συμπτώματα της ψύχωσης και της σχιζοφρένειας:

- **Ψευδαισθήσεις:** Ακούτε, βλέπετε, αισθάνεστε ή γεύεστε πράγματα που δεν είναι εκεί (π.χ. ακούτε προσβλητικές φωνές)

Παράδειγμα:

«Περίπου το 15% του πληθυσμού βιώνει ψευδαισθήσεις χωρίς να είναι ψυχικά άρρωστο. Πως μπορώ να στις περιγράψω; Είναι ανάλογες με το να σκέφτεσαι ένα γνωστό σου ξέ αλλά ισχυρότερες, έτσι ώστε να νομίζεις ότι είναι αληθινές. Ή διαφορετικά, να ακούς το κουδούνι της εξώπορτας όταν ανυπομονείς κάποιος να έρθει αλλά κανείς δεν είναι πραγματικά εκεί.»



Πώς θα πρέπει να ενημερώσω για την νόσο μου τους άλλους;

Τα κύρια συμπτώματα της ψύχωσης και της σχιζοφρένειας:

- **Παραληρητικές ιδέες:** Είστε πεπεισμένος για κάτι που δεν είναι αλήθεια (π.χ. έχετε επιλεγεί να σώσετε τον κόσμο ή σας καταδιώκουν οι μυστικές υπηρεσίες)



Πώς θα πρέπει να ενημερώσω για την νόσο μου τους άλλους;

Τα κύρια συμπτώματα της ψύχωσης και της σχιζοφρένειας:

- **Παραληρητικές ιδέες:** Είστε πεπεισμένος για κάτι που δεν είναι αλήθεια (π.χ. έχετε επιλεγεί να σώσετε τον κόσμο ή σας καταδιώκουν οι μυστικές υπηρεσίες)

Παράδειγμα:

«Σχεδόν όλοι γνωρίζουν εκείνες τις μέρες όταν έχεις μια έντονη αίσθηση ότι όλος ο κόσμος είναι εναντίον σου. Ή ότι οι άνθρωποι σε κοιτάζουν, ειδικά αν δεν αισθάνεσαι άνετα με τον εαυτό σου. Για μένα αυτό το συναίσθημα ήταν πολύ ισχυρότερο. Κατά τη διάρκεια της ασθένειάς μου, ήμουν 100% σίγουρος ότι ορισμένοι άνθρωποι με καταδίωκαν σοβαρά. Τώρα, το βλέπω διαφορετικά.»

«Σχεδόν ο καθένας είχε την εμπειρία να νοιώθει έτοιμος να αναλάβει οτιδήποτε και ότι κανείς δεν το κάνει καλύτερα από αυτόν. Για μένα αυτό το είδος της σκέψης διήρκησε περισσότερο και με οδήγησε σε πολλά προβλήματα, για παράδειγμα στην εργασία...»



Πώς θα πρέπει να ενημερώσω για την νόσο μου τους άλλους;

Τα κύρια συμπτώματα της ψύχωσης και της σχιζοφρένειας:

- **Άλλα (μη ειδικά συμπτώματα):** Για παράδειγμα κατάθλιψη, διαταραχές επικοινωνίας ή δυσκολίες στην προσοχή



Πώς θα πρέπει να ενημερώσω για την νόσο μου τους άλλους;

Τα κύρια συμπτώματα της ψύχωσης και της σχιζοφρένειας:

- **Άλλα (μη ειδικά συμπτώματα):** Για παράδειγμα κατάθλιψη, διαταραχές επικοινωνίας ή δυσκολίες στην προσοχή

Παράδειγμα:

«Ο καθένας έχει στιγμές που αισθάνεται πολύ λυπημένος, χωρίς να είναι σε θέση να κάνει τίποτα για να υποχωρήσει αυτό. Ήταν το ίδιο με μένα - εκτός από το ότι αυτή η θλίψη διήρκεσε για εβδομάδες και δεν υπήρχε τίποτα που θα μπορούσε να μου φτιάξει το κέφι. Εγώ δεν αισθανόμουν απλά λυπημένος, αλλά εντελώς απελπισμένος και άχρηστος. Εκείνη τη συγκεκριμένη στιγμή νομίζεις ότι αυτό δεν πρόκειται να φύγει και ότι πάντα ήταν έτσι. Στη συνέχεια, όμως κάποια στιγμή η αυλαία ανοίγει ...»



Πώς θα πρέπει να επικοινωνήσω την νόσο μου στους άλλους;

Να είστε ενημερωμένος σχετικά με το θέμα της ψύχωσης. Ο καλύτερος τρόπος για να διορθώσετε τις ψευδείς απόψεις και τις παρεξηγήσεις που μπορεί να έχουν άλλοι άνθρωποι είναι να τους πείτε τα γεγονότα.



Μεταφορά στην καθημερινή ζωή

Εκπαιδευτικοί στόχοι:

- Για να αποφύγετε την προκατάληψη και το στίγμα, είναι σημαντικό να ενημερώσετε επαρκώς για την νόσο σας τους άλλους ανθρώπους.
- Οι ψυχικές διαταραχές είναι συχνές.
- Δεν είστε υποχρεωμένοι να μοιραστείτε λεπτομέρειες της ιατρική σας κατάστασης αν δεν αισθάνεστε άνετα με αυτό.
- Θα ήταν χρήσιμο και σημαντικό να πείτε στους ανθρώπους που εμπιστεύεστε για τη διάγνωση σας, έτσι ώστε να έχετε την υποστήριξή τους καθώς και την βοήθεια τους στην πρόληψη των υποτροπών.
- Μερικές φορές, άλλοι μπορεί να έχουν λανθασμένες αντιλήψεις για μια νόσο. Εξηγώντας τα συμπτώματά σας (της ψύχωσης) μπορεί να είναι πιο χρήσιμο από το να μοιραστείτε μαζί τους μια παρεξηγημένη διάγνωση.



Πώς σχετίζεται αυτό με την ψύχωση;

Πολλοί άνθρωποι με ψύχωση (αλλά όχι όλοι!) Πρέπει να αγωνιστούν με την προκατάληψη. Για να αποφύγετε τις προκαταλήψεις μπορεί να είναι χρήσιμο να εξηγήσετε την νόσο σας στους άλλους ανθρώπους.

Παράδειγμα: λόγω μιας ψυχωτικής φάσης, ο Κώστας, παρέμεινε τις τελευταίες εβδομάδες σε ένα νοσοκομείο. Μέχρι τώρα δεν μίλησε σε κανέναν σχετικά με την νόσο του και έτσι η απουσία του είχε ως αποτέλεσμα να αποτραβηχτεί όλο και περισσότερο από τους άλλους.

Πλαίσιο: Στο παρελθόν, ο Κώστας, είχε αρνητικές εμπειρίες μιλώντας ανοιχτά για την ψύχωσή του. Όταν είπε στο τελευταίο του αφεντικό σχετικά με την ψύχωσή του, σύντομα μετατέθηκε. Ως εκ τούτου φοβάται ότι οι φίλοι του θα σκεφτούν ότι είναι τρελός και θα του γυρίσουν την πλάτη τους.

Εντούτοις: Κατά τη διάρκεια της τελευταίας νοσηλείας του, ο Κώστας, συμμετείχε σε ΜΓΘ, καθώς και άλλες θεραπείες και δραστηριότητες, οπότε αποφάσισε να σταματήσει να κρύβεται από τους καλούς του φίλους. Σχεδόν όλοι τους απάντησαν λογικά στην περιγραφή από τον Κώστα των συμπτωμάτων του. Ένας από αυτούς μάλιστα ανέφερε ότι και αυτός έχει βιώσει την αίσθηση ότι καταδιώκεται και απειλείται.



Σας ευχαριστούμε για την προσοχή σας

για τους εκπαιδευτές:

Παρακαλείστε να μοιράσετε φύλλα εργασίας. Παρουσιάστε την εφαρμογή μας COGITO (κατεβάστε την δωρεάν).



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