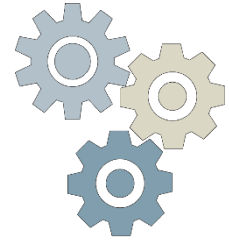


# שיעורי בית ומהות יחידת אימון 1 (יחוס - האשמה ולקיחת קרדיט)



**יחוס = הסקת הסיבות לאירועים (לדוגמה: האשמה ולקיחת קרדיט)**

## מדוע אנו נוהגים כך?

מחקרים מראים כי אנשים רבים עם **דיכאון** (אבל לא כולם!):

- נוטים להאשים את עצמם בכישלונות
- נוטים לתת לאחרים או לנסיבות את הקרדיט להצלחה

זה עלול להוביל **להערכה עצמית נמוכה!**



מחקרים מראים כי אנשים רבים עם **דלוזיות** (אבל לא כולם!):

- נוטים להאשים אחרים באירועים שליליים וכישלונות
- נוטים לחשוב כי כל האירועים הם מעבר לשליטתם

סגנון היחוס הראשון עלול במיוחד להוביל **לבעיות בינאישיות!**



## דוגמה לייחוס שגוי:



קלרה נופלת לעיתים קרובות  
**אמונה עצמית:** מאמינה שהדוד שלה שולח לה שוקים חשמליים לראש בעזרת אלקטרודות.  
**מה באמת קרה!:** היא אובחנה כסובלת ממחלה נוירולוגית חמורה (טרשת נפוצה)

לעיתים קרובות אנו מתעלמים מהעובדה כי לאותו אירוע יכולות להיות סיבות שונות מאוד

**דוגמה:** חברה טובה לא מקשיבה לך.  
**מהי הסיבה העיקרית לאירוע זה?**

עצמך?...	<input type="checkbox"/> אני משעמם <input type="checkbox"/> אני ממלמל היא לא
אחרים...	<input type="checkbox"/> מנומסת ייתכן ויש לה בעיות
נסיבות או מקרה?...	<input type="checkbox"/> רדיו מתנגן <input type="checkbox"/> דעתה מוסחת בגלל צלצול הטלפון הסלולרי שלה

כפי שמראה הדוגמה, אירועים יכולים להיגרם ע"י סיבות רבות ושונות. ברוב המקרים, מספר גורמים יחד תורמים לסיטואציה. יחד עם זאת, להרבה אנשים יש העדפה להיצמד להיבט אחד. (לדוגמה: להאשים אחרים ולא את עצמי או להיפך).

### סיגנון ייחוס דיכאוני:

הרגשת אחריות בלעדית על ארוע שלילי (למשל, מבחן כושל="אני טיפש").

במקביל, ארועים חיוביים מיוחסים למצבים/מזל, תרומה של אחרים. אן, שיש

ספקות לגבי החיוביות של הארוע ("כל אחד יכול לעשות את זה").

**חסרון:** הערכה עצמית נמוכה, ואם נתייחס באופן קיצוני, זוהי הערכה **לא**

**מציאותית** של מצבים.

### סיגנון ייחוס בדלחיה:

אחרים הם האחראים לאירועים שליליים (למשל, כשלון בבחינה = "הבחינה לא הייתה הוגנת"; לא התקבלת לעבודה="הם לא אהבו אותי מההתחלה").

במקביל, ארועים חיוביים מיוחסים לחלוטין לעצמי ("אני הכי טוב").

**חסרון:** הערכה עצמית גבוהה, אבל, בקיצוניות, זוהי הערכה לא מציאותית של מצב. יתר על כן, ראייה כזו של העולם יכולה לעצבן אחרים ("שעיר לעזאזל")

ולהוביל לסכסוכים.

### מטרות לימוד:

לשאוף לאיזון בריא:

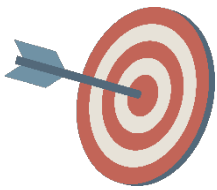
- קח תמיד בחשבון שישנם גורמים שונים שיכלו לגרום לתוצאה של אירוע (עצמך/אחרים/נסיבות)
- אנו צריכים לנסות להיות מאד מציאותיים בחיי היום-יום שלנו: לא מוצדק להאשים תמיד אחרים, וגם לא תמיד את עצמנו כאשר דברים

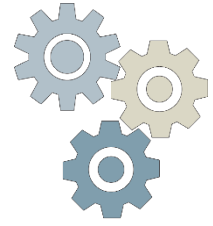
משתבשים.

- בדרך כלל גורמים רבים תורמים לתוצאה של אירוע.

### סיגנון ייחוס (אנא הוסף דוגמאות משלך)

דוגמה	עצמך	אחרים	נסיבות
כשלת במבחן	לא התכוננתי מספיק	הבוחן לא היה הוגן	ישנתי מעט
חברה הזמינה אותי לארוחת ערב	עזרתי לה הרבה לאחרונה	חברתי מאד נדיבה	חברתי מאד עשירה ויכולה להרשות לעצמה





## שיעורי בית ומהות יחידות אימון 2 ו-7 (קפיצה למסקנות I, ו-II)

### מדוע אנו נוהגים כך?

מחקרים מראים כי אנשים רבים עם פסיכוזה [אך לא כולם!!] מקבלים החלטות על בסיס מידע מועט. סגנון זה של קבלת החלטות יכול להוביל בקלות לטעויות רבות. לכן, יש



להעדיף סגנון מחושב יותר של קבלת החלטות יחד עם שיקול דעת של כל המידע הזמין.

מחקרים מראים כי אנשים רבים עם פסיכוזה [אך לא כולם!!] תופסים את המציאות בצורה שונה. ניתנות פרשנויות לא סבירות שרוב האנשים היו מתעלמים מהן.



### דוגמה ל"קפיצה למסקנות":

בזמן אירוע חברתי ציבורי קרל טוען כי הוא המלך הבא של גרמניה.  
**רקע:** קרל מצא דמות של מלך עם כתר בתוך ביצת הפתעה. **אבל!** אין לו "דם כחול"; המלוכה בגרמניה בוטלה מזמן; אבל מעל לכל: תוכנה של ביצת הפתעה לא יכולה להיחשב כראיה חותכת!

אנו שופטים מצבים על בסיס מידע מאוד מורכב בסביבתנו. לעיתים אנו מגיעים למסקנה מבלי שהוכחנו אותה ב-100%.

- **סיבות/יתרונות:** חסכון בזמן, נותן הרגשת ביטחון, נראה החלטי ומוכשר בעיני אחרים ("החלטה שגויה עדיפה על אי החלטה") < **חסרונות:** סיכון בקבלת החלטה שגויה או מסוכנת



האיזון צריך להימצא בין :

- קבלת החלטה חפזה (סיכון: החלטה רעה)
- לדייק יתר על המידה (חסרון: לוקח יותר מידי זמן)

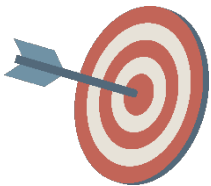
### ללא הוכחה של 100% - אבל עם ספק קטן

- אובייקט קטן מרפרף בשמים: ציפור!
- עשן נראה יוצא מחלון. אש? כנראה, תאמר: "אין עשן בלי אש"
- **אבל:** איש ממלמל. האם הוא שיכור?
- התבוננות קרובה יותר: האם האיש מגיע מבר או מריח מאלכוהול? ייתכן והאיש סובל מהפרעה בדיבור לאחר שבץ, או ליקוי בדיבור.
- ← אין להסיק מסקנות חפוזות (למשל: להראות גועל)



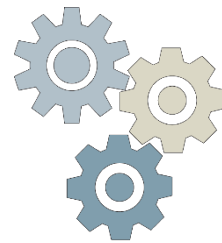
### מטרות הלימוד:

- כאשר שיפוט הוא חשוב ורציני, עדיף להמנע ממסקנות חפוזות וכדאי לקחת בחשבון כל אינפורמציה רלוונטית ("עדיף ללכת על בטוח מאשר להצטער") <
- לכן, חפש מידע רב ככל האפשר והחלף דעות עם אחרים, בעיקר בהחלטות מכריעות או בעלות השלכות דרמטיות (לדוגמה: אתה מרגיש שהשכן רודף אחריך? -> אל תתקוף את האויב המשוער!) <
- באירועים פחות חשובים אנו יכולים לקבל החלטה חפזה (למשל: איזה סוג יוגורט לבחור, סוג של עוגה, בחירת מספרים בלוטו).
- לטעות זה אנושי. תהיה מוכן לאפשרות שעשית טעות.





## שיעורי בית ומהות יחידת אימון 3 (שינוי אמונות)



### מדוע אנו נוהגים כך?

מחקרים מראים כי אנשים רבים עם פסיכוזה [אך לא כולם!] ממשיכים להיאחז באמונתם או בדעותיהם לגבי אירוע כלשהו, אפילו כשמעמיתים אותם עם אינפורמציה הסותרת את אמונתם. זה עלול לגרום לבעיות בינאישיות ולמנוע השקפה בריאה ומציאותית לגבי הסביבה.

### דוגמה להיצמדות עיקשת לאמונה:

לטישה חתכה צמיגים של קולגה שלה!

רקע: לטישה מרגידה כי מטרידים אותה.

**אבל!** למרות שכמה קולגות באמת העירו הערות עוקצניות כלפי לטישה, היא הכלילה את כולם למקשה אחת והסתבכה לגמרי בתאוריית הקונספירציה שלה. היא התעלמה מן העובדה כי כמה מהקולגות התנהגו בהגינות כלפיה.

רושם ראשוני הוא נטיה אנושית (לדוגמה דעות קדומות, גישה של "הרושם הראשוני הוא הרושם הקובע").

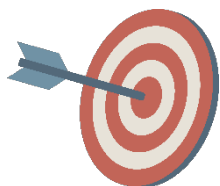
סיבות: עצלנות; "הטיית הוכחה" (לחפש אך ורק הוכחות שתואמות לאמונות שלך); חוסר מחשבה; עוזר להתמצא בעולם מורכב; גאווה.

### בעיה:

- שיפוט מוטעים (למשל דעה קדומה על רקע גזעני) נשמרים.
- הכללת יתר שגויה ( "ראית אחד – ראית את כולם").
- לא נותנים הזדמנות שנייה גם למישהו שמגיע לו.

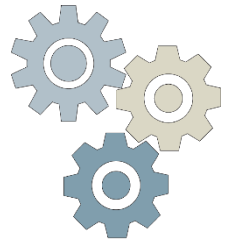
### מטרות הלימוד:

- לעיתים אירוע מסתבר כשונה מהצפוי: החלטות מהירות מובילות לעיתים קרובות למסקנות שגויות. <
- אתה תמיד צריך לקחת בחשבון פרשנויות/השערות שונות ולהתאים את אמונותיך במקביל.
- חפש מידע רב ככל האפשר כדי לוודא את השיפוט שלך.





## שיעורי בית ומהות יחידות אימון 4 ו-6 (הזדהות 1 ו-2)



### מדוע אנו נוהגים כך?

- מחקרים מראים כי לאנשים רבים בעלי בעיות נפשיות [אך לא כולם!], ובעיקר פסיכזזה, יש קשיים בתחומים הבאים:
- קשיים בזיהוי והערכת הבעות פנים של אחרים (למשל צער ושמחה).
  - קשיים בהבנת המניעים/פעולות עתידיות של אנשים מהתנהגות עכשווית.

### דוגמאות לפרשנות חברתית מוטעה:

כשפול פותח את החלון שלו, שכנתו מסיטה את הוילונות. הערכה: זו הוכחה אולטימטיבית ששכניו מתנכלים לו ומנסים להוציא אותו מהבית. אבל! זה יכול להיות צירוף מקרים או אולי השכנה מתפשטת ולא רוצה שיראו אותה.

### כיצד בעיות בזיהוי רגשות תורמות לפרשנות מוטעית בזמן פסיכזזה?

תחושות של חרדה ובהלה מונעות ממני להעריך אובייקטיבית אנשים או מצבים אחרים:

- מילות עידוד מחברים אינן אמינות
- לחשוב שהחיוך המבין של הרופא הוא העווית פנים ביקורתית
- פנים עצבניות של נוסע באוטובוס מתפרש כאות אזהרה (למשל תקיפה קרובה)

לעיתים אנו נוטים לפרש פרשנות יתר את שפת הגוף של אחרים (למשל: מגרד באף=משקר?, משלב ידיים=יהיר?) או שאנו ממהרים להסיק את מחשבותיו או כוונותיו של האחר. לעיתים קרובות יש צורך להכיר מישהו טוב יותר כדי להפוך את השיפוט שלנו לתקף. שפת גוף ורושם ראשוני של מצבים מספקים מידע חשוב, עם זאת, יש לאסוף מידע נוסף כדי לקבל את התמונה המלאה.

### מה עוזר לנו לפרש את התנהגות של אנשים אחרים?

**דוגמה:** אדם משלב ידיים.

מדוע? יהירות? חוסר ביטחון? יכול להיות שקר לו?

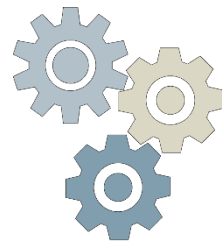
- מידע קודם על אותו אדם:** האם הוא נוטה להיות יהיר או ביישן?
- סביבה/מצב:** כשמישהו משלב ידיים בחורף, יכול להיות שקר לו/לה?
- התבוננות עצמית:** באילו מצבים אני משלב את ידי? (זהירות! אל תסיק מיידית מעצמך לגבי אחרים).
- הבעת פנים:** האם האדם נראה כועס או ידידותי וכו.







# שיעורי בית ומהות יחידת אימון 5 (זיכרון)



## מדוע אנו נוהגים כך?

מחקרים מראים כי אנשים רבים עם פסיכוזה [אך לא כולם!] מאמינים יותר בזיכרונות כוזבים מאנשים ללא פסיכוזה.

בפסיכוזה, הביטחון בזיכרונות אמיתיים (כלומר דברים שקרו באמת) מופחת. זה עלול להוביל לקושי בהבחנה בין זיכרונות כוזבים וזיכרונות אמיתיים ועלול לפגוע בראייה בריאה ומציאותית של הסביבה.

## דוגמה לזיכרון כוזב:

הרברט מזכר שנחטף על ידי ה-CIA.

**רקע:** הרברט אושפז בבית חולים פסיכיאטרי לאחר נסיגה במחלה; בגלל בלבול ופחד יש לו זכרונות שווא על כך שהצוות הטיפולי הם סוכנים של השרות החשאי.

## אנ

### ו מוגבלים ביכולת לשינון מידע.

**לדוגמה:** לא נצליח להיזכר בבערך 40% מהפרטים בסיפור ששמענו לפני חצי שעה.

■ יתרונות: המח שלנו לא מתמלא במידע חסר תועלת. בעיקר אובד מידע לא

רלוונטי. **אבל,** <

**חסרונות:** ...גם מידע חשוב נעלם (פגישות, זכרונות מחופשה, ידע שנרכש בבית הספר...)

## מה יכול לפריע לנו לאחסן מידע בזיכרון?

■ **הסחת דעת** תוך כדי לימוד (-> רדיו, אנשים נוספים בחדר, אווירה לא נעימה)

■ **מתח ולחץ**

■ **צריכת אלכוהול מוגברת!**

■ **פעולות מסיחות דעת** מיד לאחר שלמדנו (למשל צפייה בטלוויזיה)

## איך אני יכול לשנן דברים טוב יותר?

■ **חזרה ויישום; הבנה.**

■ בעניינים מופשטים: נסה לחשוב על דוגמאות או עזרים לזכירה (לדוגמה, עבור ברגים: שמאל=שחרר, ימין=יקטין).

■ **ש** על מידע עם ידע קיים.

■ **המנע מלמידה ממושכת מדי.**

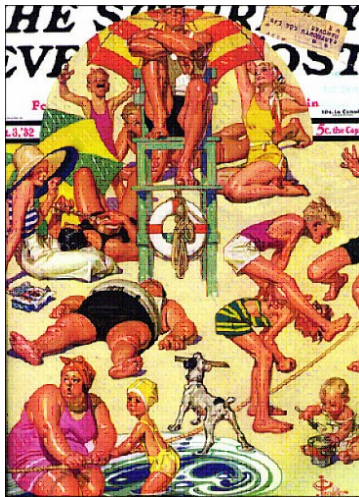
■ המנע/שתה מעט אלכוהול.

■ לך לישון לאחר שלמדת (ללא הפרעות נוספות).

■ ערב חושים רבים בזמן למידה (למשל: להקשיב, להתבונן, לכתוב דברים)



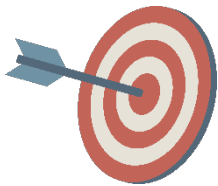
## זהירות: זכרונות כוזבים עלולים להפריע לזכרון שלנו.



דוגמה: אנשים רבים (60%-80%) טענו כי זכרו שיש מגבת או כדור בתמונה. למעשה שני אובייקטים אלו אינם מוצגים. הזכרונות שלנו יכולים לתעתע בנו!

### לא כל מה שאנו זוכרים באמת קרה!

- המח שלנו מחליף ומוסיף מידע חסר מאירועים רלוונטיים קודמים (למשל סצנת חוף אופיינית מחופשות). חלק מהפרטים נוספים בעזרת ההיגיון (למשל בדוגמה: כדור, מגבת!) < זיכרונות אמיתיים ניתנים לעיתים קרובות להבדלה מזיכרונות כוזבים בחדות שלהם. זיכרונות שווא הם "חיוורים" יותר ופחות מפורטים.



### מטרות הלימוד:

- הזכרונות שלנו יכולים לתעתע בנו!
- במיוחד בארועים חשובים (ריב, עדות ראיה וכד'), יש לזכור: אם אתה **לא זוכר** פרטים **חיוניים** מהארוע:
- אל תסמוך יותר מידי על הזכרון שלך!
- חפש אינפורמציה נוספת (למשל עד ראייה)

**לדוגמה:** היה לך ריב עם מישהו ואתה זוכר במעורפל שהוא העיר הערות מעליבות כלפיך. קח בחשבון כי הזכרון עלול לתעתע בך או שהשחזור שלך מעוות. כמו כן, שאל אנשים שנכחו בארוע.

## מתי זכרוןך תעתע בך?

**דוגמה 1:** אני זוכר איך X קרא לי "טיפש" במהלך ויכוח. אבל כל מי שהיה נוכח לא אישר את זה, אז אולי פשוט דמיינתי את זה מכיוון שהייתי מאד מצוברח.

**דוגמה 2:** אני זוכר שעמדתי על מגדל אייפל בגיל 3. עם זאת, כנראה שהייתי קטן מידי מכדי לזכור זאת ונראה כי הוריי סיפרו לי את הסיפור הזה הרבה פעמים עד שהזיכרון הפך להיות שלי.

## זיכרון (אנא הבא דוגמאות שלך)

איך אוכל באופן אישי לזכור דברים טוב יותר (יכול להיות שונה מההצעות הקודמות) ומה מפריע לי ללמוד?  
לדוגמה: להאזין למוזיקה שקטה, סביבה נוחה, חייב להרגיש כך.



## מטרות הלימוד:

- יש הבדל בין איך שאני שופט את עצמי ובין איך שאחרים שופטים אותי!
- אם אני מחשיב עצמי כחסר ערך, מכוער וכו', לא בהכרח שאחרים חושבים כמוני.
- לעיתים קרובות יש דעות/שיפוט/העדפות שונות. אחרים עלולים שלא להסכים עם ההבנה, ההשקפה, דרך החשיבה שלי וכו'.

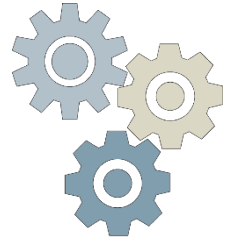
חשיבה קטטרופלית (אנא הבא דוגמאות משלך)		
הערכה חיובית/בונה	הכללה מוטעית	דוגמה
אולי משהו צץ לך; לפעמים גם אני שוכח דברים.	הוא כבר אינו מחבב אותי. הוא לא מתנהג עם חברים אחרים בצורה זו.	חבר שלי לא התקשר ביום שנקבע.



## עצות לשיפור מצב רוח דכאוני / הערכה עצמית נמוכה (עוזר רק אם מתבצע על בסיס קבוע)

- בכל ערב, רשום מספר דברים חיוביים (עד 5) מאותו היום. לאחר מכן עבור על הדברים בראשך.
- אמור לעצמך מול המראה: "אני אוהב את עצמי" או "אני אוהב אותך" [הערה: בשלב הראשון, כשתבצע זאת, אתה עלול להרגיש קצת טיפשי. ככה עושים את זה!]
- קבל את המחמאות שנותנים לך, כתוב אותם כדי להשתמש בהם כמשאבים לזמנים קשים.
- נסה לשחזר סיטואציה שבה הרגשת ממש טוב – נסה להזכר בזה עם כל החושים שלך (ויזואלית, ריגשית, ריחות...), אולי בעזרת אלבום תמונות. < עשה דברים שגורמים לך הנאה – אידאלי עם אחרים (למשל סרטים, ללכת לבית קפה...).
- תתאמן (לפחות 20 דקות), אבל לא במאבק עצמי מוגזם – אימון סיבולת אם אפשרי – למשל הליכה או ריצה ארוכה.
- הקשב למוזיקה האהובה עליך.

# שיעורי בית ומהות יחידת אימון נוספת 1 (הערכה עצמית)



## מדוע אנחנו עושים זאת?

אנשים רבים המתמודדים עם מחלה נפשית לעיתים קרובות סובלים מהערכה עצמית נמוכה

## הערכה עצמית: מה זה?



הערך שאנחנו מייחסים לעצמנו. ההערכה הסובייקטיבית של אדם את עצמו. זה לא בהכרח קשור לאיך אנשים אחרים תופסים אותך. הערכה עצמית נמוכה יכולה לתרום לבעיות פסיכולוגיות כמו ספק עצמי, פחד, תסמינים של דיכאון ובדידות.

## מקורות להערכה עצמית

- הערכה עצמית אינה קבועה, אלא יכולה להופיע בצורות שונות במגוון תחומים בחייך. <
- זה חשוב לקחת בחשבון את היכולות והכוחות שלנו ולא להתמקד רק בחולשות.



## אנשים עם הערכה עצמית נמוכה...

- נוטים להתמקד בחסרונות (הגלויים) שלהם.
- נוטים לעשות הכללות שליליות כאשר הם שופטים את עצמם (למשל: "אני חסר ערך").
- לא מבדילים בין האדם בשלמותו לבין התנהגות (למשל: "אם אני לא מצליח בדבר אחד, סימן שאני כישלון").

## אנשים עם הערכה עצמית גבוהה...

### מאפיינים שניתנים לצפייה ישירה:

- קול, ברור, רהוט, בעצמה הנכונה.
- הבעות פנים/ מחוות: קשר עין, הופעה בטוחה.
- יציבה, זקופה.

### מאפיינים שאינם ניתנים לצפייה ישירה:

- בטוחים ביכולת של עצמם.
- מקבלים את הטעויות והכשלונות של עצמם (בלי הקטנת ערך עצמי).
- מסוגלים להתבוננות עצמית, מוכנים ללמוד מהטעויות/ מהכשלונות שלהם.
- גישה חיובית כלפי עצמם (למשל: לשבח עצמם על הצלחת).



בדף זה אתם מתבקשים לבצע כמה תרגולים לשיעורי בית

### 1. לשים לב לכוחות של עצמך

במה את/ה טוב? על מה קיבלת מחמאות בעבר?

לדוגמה:

"אני טוב בלעבוד עם כלים ויודע לתקן מכוניות ישנות"

איזה כוחות יש לך?

---

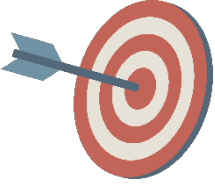
---

---

### 2. דמיין את חייך כארון עם מספר מדפים שונים.

- האם יש מדפים שהתעלמת מהם זמן מה? מלא את המדפים בארון בדוגמאות של כוחות מתחומים שונים בחיך.





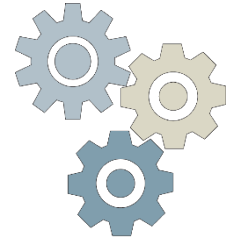
- הערכה עצמית היא הערך שאדם מייחס לעצמו.
- היו מודעים לכוחות שלכם בתחומים שונים בחייכם ונסו להגביר אתההערכה עצמית בעזרת האסטרטגיות עליהן דיברנו.
- חפשו כוחות נסתרים ("אוצרות אבודים") על ידי כך שתשאלו חברים או בעזרת רישום יומי של יומן שמחה)בו מציינים ארועים חיוביים עכשוויים).

### טיפים להגברת ההערכה העצמית שלך:

- ספרו על המשאלות שלכם לאנשים אחרים.
- נסו לדבר בקול רם וברור
- צרו קשר עין. אם זה מאתגר עבורכם, אפשר להתחיל עם אנשים שאתם מכירים, ואז להמשיך לזרים. <
- עימדו זקופים. זיכרו את ההשפעה של תנוחה זקופה על ההערכה העצמית שלכם ועל הדרך בה אחרים רואים אתכם.



## שיעורי בית ומהות יחידת אימון נוספת 2 [התמודדות עם דיעות קדומות] (סטיגמה)



### מדוע אנחנו עושים זאת?

אנשים רבים המתמודדים עם מחלה נפשית לעיתים קרובות סובלים מהערכה עצמית נמוכה. אנשים רבים עם אבחנה של סכיזופרניה או פסיכוזא [אבל לא כולם!] עלולים לחוות אפליה. כדי להפחית דעות קדומות, יכול להיות מועיל להסביר את המחלה והסימפטומים לחלק מהאנשים סביבכם.

- **סטיגמטיזציה** קורית כאשר אנשים או קבוצות מקושרים עם תכונות שליליות.
- זה קורה כאשר לא עושים בדיקה ביקורתית של המציאות.
- סטיגמה יכולה לגרום לבידוד ו/או לפיחות ערך של האדם.

### השלכות של סטיגמה

- המונחים פסיכוזא וסכיזופרניה עלולים להיות מקושרים עם אמונות לא מדויקות אצל אנשים אחרים. <
- בתקשורת יתכנו הצגה/תיאור מוטעה של המחלה, שיכול להוביל להנחות (מוכללות) (שגויות/לא מדויקות)

כדי להפחית סטיגמה, חייבים לזהות סטראוטיפים נפוצים על אנשים עם סכיזופרניה או פסיכוזא ולתקן/להתייחס אליהם.

### מה לעשות?

קראו על הנושא והסבירו בצורה מדויקת על המחלה והחוויה שלכם.

### איך אני מסביר על המחלה שלי?

המלצה: הסבירו על הסימפטומים במקום לספר על האבחנה.

- בייחוד כאשר אתם מדברים עם אנשים שאינכם מכירים טוב, מומלץ לתאר את הסימפטומים עצמם, ולא בהכרח את שם המחלה (סכיזופרניה, פסיכוזא), שמשמעותו עמומה. למשל: "כמעט כל אחד

מכיר את התחושה שמישהו מסתכל עליו, למשל בנסיעה ברכבת או ברחוב. לי הייתה תחושה כזו, אבל הרבה יותר חמורה, והיא נמשכה

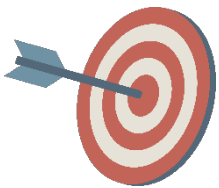
לתקופה ארוכה יותר. בנתיים אני מטפל בזה, והתחושה הזו הפכה נדירה יותר". <

כדי להצליח להסביר לאחרים על המחלה, עליך להפוך למומחה בנושא בעצמך!



חשוב על כמה הצעות כיצד להסביר את הסימפטומים העיקריים שלך

הסבר:	סימפטום:
	הלוצינציות (הזיות)
	דלזיות
	סימפטומים לא ספציפיים, כמו דיכאון, הפרעות בדיבור וקשיי קשב וריכוז



### מטרות לימוד:

כדי למנוע דעות קדומות וסטיגמה, חשוב להסביר כראוי על המחלה לאחרים.

- הפרעות נפשיות הן שכיחות מאוד
  - אתם לא מחוייבים לחלוק פרטים לגבי מצבכם הרפואי אם לא נוח לכם לדבר על כך. <
- כדי לקבל תמיכה ולהבטיח שלא תהיה הדרדרות במצבכם, חשוב ומועיל לספר לאנשים שאתם סומכים עליהם על האבחנה. <
- לעיתים לאנשים אחרים יש אמונות לא מדוייקות לגבי המחלה. הסבר על הסימפטומים) של פסיכוזת, יכול להועיל יותר מאשר לספר על האבחנה, שהרבה פעמים נתפסת בצורה מוטעית.