



קוגניטיבי-אימון מטא MCT 10 II – התמודדות עם דעות קדומות (סטיגמה)

© Moritz & Woodward (7|22)
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.



מה משותף לאנשים הבאים:

- ווין גרצקי (נולד ב-26.1, 1961)
- מייקל ג'ורדן (נולד ב-17.2, 1963)
- טייגר וודס (נולד ב-30.12, 1975)
- מייק טייסון (נולד ב-30.6, 1966)

???



מה משותף לאנשים הבאים:

- ווין גרצקי (נולד ב-26.1, 1961)
- מייקל ג'ורדן (נולד ב-17.2, 1963)
- טייגר וודס (נולד ב-30.12, 1975)
- מייק טייסון (נולד ב-30.6, 1966)

גברים, צפון אמריקאיים, אתלטים מפורסמים, עדיין בחיים...





מה משותף לאנשים הבאים:

- פיודור דוסטוייבסקי (1821-1881)
- ארנסט המינגווי (1899-1961)
- צ'ארלס דיקנס (1812-1870)

???



מה משותף לאנשים הבאים:

- פיודור דוסטוייבסקי (1821-1881)
 - ארנסט המינגווי (1899-1961)
 - צ'ארלס דיקנס (1812-1870)
- גברים, כולם נפטרו, ובעיקר...



מה משותף לאנשים הבאים:

- פיודור דוסטוייבסקי (1821-1881)
 - ארנסט המינגוויי (1899-1961)
 - צ'ארלס דיקנס (1812-1870)
- גברים, כולם נפטרו, ובעיקר...
סופרים מפורסמים!





מה משותף לאנשים הבאים:

- פיודור דוסטוייבסקי (1821-1881)
- ארנסט המינגוויי (1899-1961)
- צ'ארלס דיקנס (1812-1870)

גברים, כולם נפטרו, ובעיקר...

סופרים מפורסמים!

משהו נוסף?





מה משותף לאנשים הבאים:

- פיודור דוסטוייבסקי (1821-1881)
- ארנסט המינגוויי (1899-1961)
- צ'ארלס דיקנס (1812-1870)

גברים, כולם נפטרו, ובעיקר...

סופרים מפורסמים!

משהו נוסף?

כל הסופרים האלו היו מאובחנים בהפרעות נפשיות,
חלקם עם סימפטומים של פסיכוזה



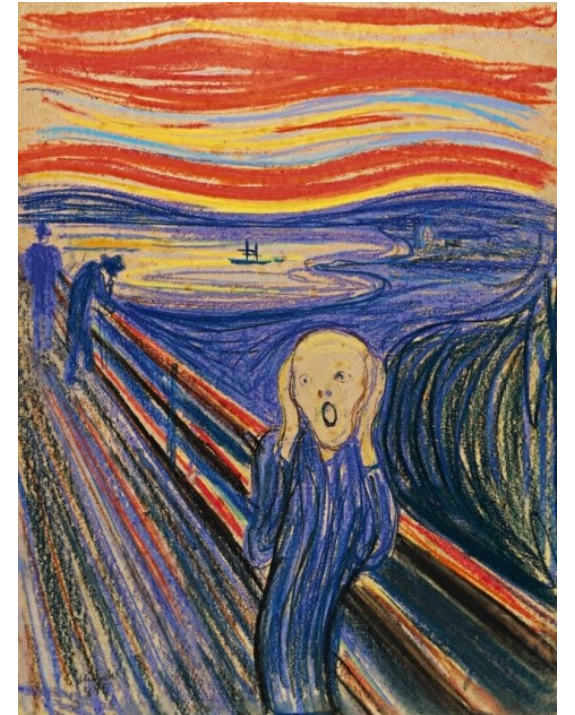
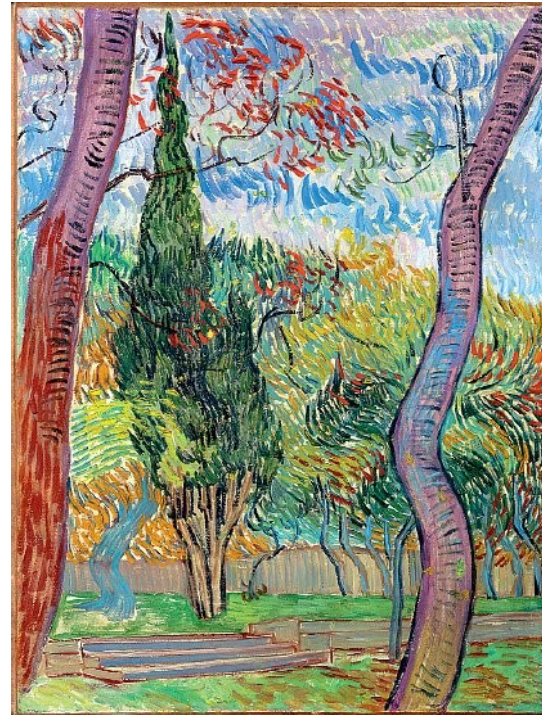
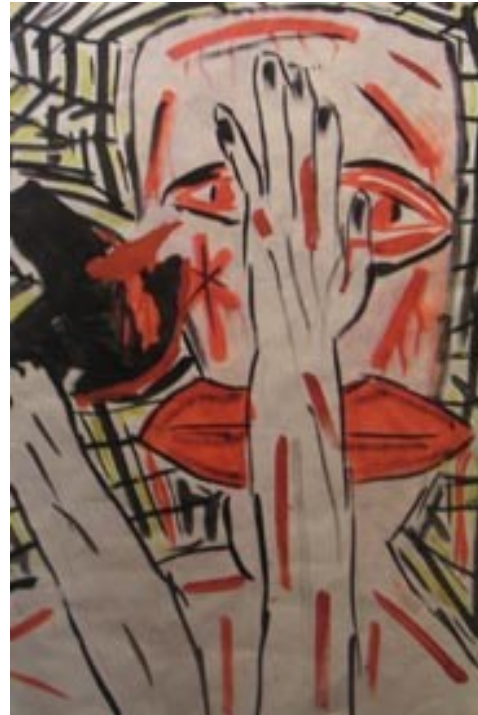


מפורסם = מושלם?

<p>דוסטוייבסקי הוא אחד הסופרים הרוסים החשובים ביותר. הוא נחשב לכותב פסיכולוגי יוצא מהכלל בספרות העולמית. דוסטוייבסקי סבל מאפילפסיה, ולתקופה מסויימת היה מכור להימורים. לקראת סוף חייו הוא היה יציב כלכלית ומוכר עבור עבודתו לאורך חייו.</p>	<p>פיודור דוסטוייבסקי (1821-1881)</p>
<p>המינגווי נחשב לאחד הסופרים האמריקאים המצליחים ביותר במאה ה-20. ב-1954 הוא קיבל פרס נובל בספרות. במהלך חייו סבל מתקופות של דיכאון ושתיינות. סבורים כי סבל גם מהפרעה דו-קוטבית.</p>	<p>ארנסט המינגווי (1899-1961)</p>
<p>דיקנס הוא אחד הסופרים האנגלים הנקראים ביותר. אחת העבודות המפורסמות ביותר שלו היא "אוליבר טוויסט". הוא סבל מאפיזודות של מאניה ודכאון, וכיום כנראה היה מקבל אבחנה של הפרעה דו-קוטבית.</p>	<p>צ'ארלס דיקנס (1812-1870)</p>

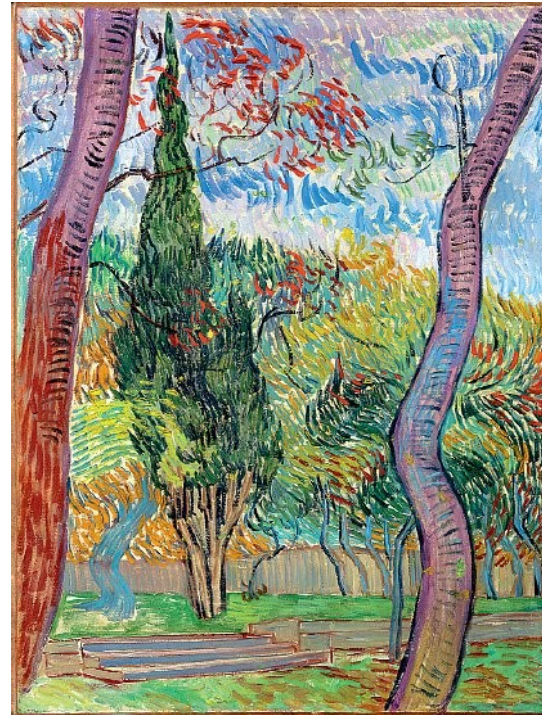


איזה מהצוירים הבאים צויירו על ידי אנשים עם סימפטומים של פסיכوزה?





איזה מהציורים הבאים נקנה במחיר הגבוה ביותר במכירה פומבית?

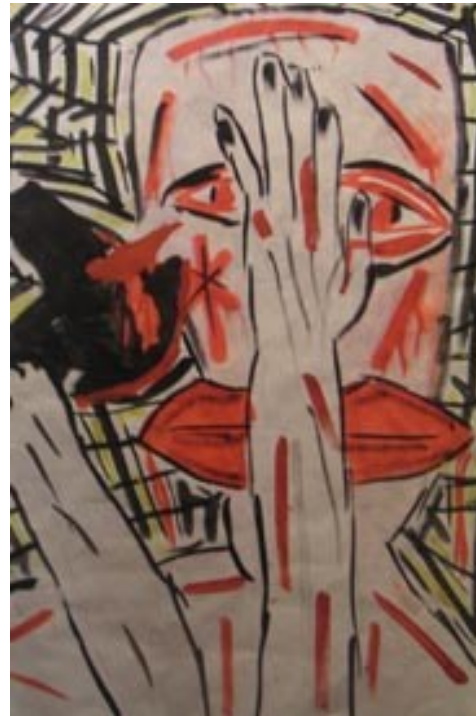




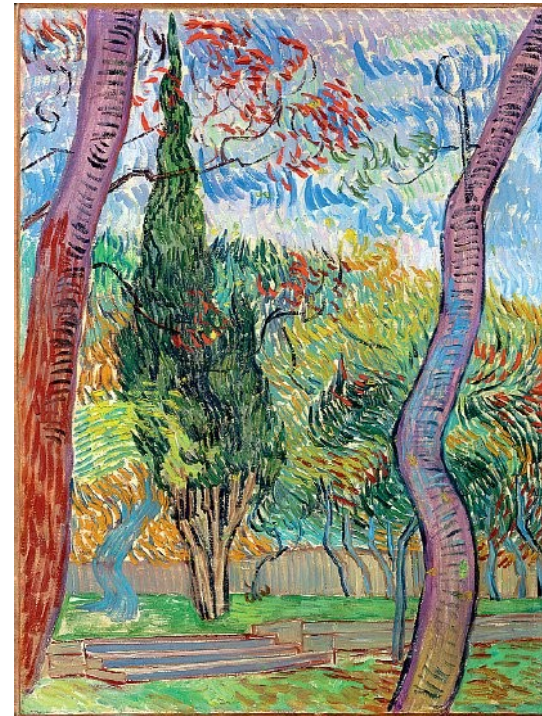
איזה מהציורים הבאים נקנה במחיר הגבוה ביותר במכירה פומבית?



כ 10,000 יורו (כ40,000 ש"ח)



0 ש"ח



כ 25 מליון יורו (כ100 מליון ש"ח)



קרוב ל100 מליון יורו (כ400 מליון ש"ח)



אדוארד מונך



- קונה אנונימי שילם כ-100 מליון יורו עבור הציור "הצעקה". זה הפך את הציור לאחד היקרים ביותר בעולם.
- הצייר, אדוארד מונך, ככל הנראה סבל מהפרעה דו-קוטבית: היו לו סימפטומים של מאניה, דלזיות, ודכאון.
- בעקבות סימפטומים אלו, מונך אושפז במוסד פסיכיאטרי יותר מ-8 חודשים.



סטפן מוריץ



- לציור יש רק ערך רגשי עבור הצייר עצמו
- פרופ' סטפן מוריץ צייר אותו בגיל 16
- כיום הוא פסיכולוג בראש תוכנית מחקר במחלקה הפסיכיאטרית בבית החולים האוניברסיטאי בהמבורג
- ד"ר מוריץ מעולם לא היה בטיפול פסיכיאטרי בעצמו



וינסנט ואן גוך



- הציור "הפארק של בית חולים סנט-פול" שווה כ 25 מליון יורו
- ואן גוך צייר אותו ב1889, כשהיה מאושפז במחלקה פסיכיאטרית בצרפת
- לואן גוך היו מצבי רוח קיצוניים, נטייה לפגיעה עצמית, דלוזיות, והזיות
- כיום כנראה היה מקבל אבחנה של פסיכוזה או הפרעה דו-קוטבית



רינגו סטאר (המתופף של הביטלס)



- רינגו סטאר, שהתפרסם בתור המתופף של להקת החיפושיות, עסק גם בציור החל מ-2005
- הציור "טימברלנד" הושלם ב-2013
- הציור נמכר באלפי דולרים
- עד כמה שידוע, רינגו סטאר מעולם לא סבל מהפרעה פסיכיאטרית



מסקנה ראשונה

- גם כשסובלים ממחלה נפשית אפשר לעשות דברים בעלי משמעות וערך.
- מחלה נפשית יכולה לשמש כהשראה אבל גם לכבות יצירתיות.
- אמנים גאוניים כמו ואן גוך, שלא קיבלו הכרה בעבודתם במהלך חייהם, אולי סבלו ממחלה נפשית.
- יש אמנים הסובלים ממחלת נפש ומצליחים להתקיים מהאמנות שלהם (כמו אדוארד מונך).



מסקנה ראשונה

- אי אפשר לקבוע לפי ציור האם הצייר סובל ממחלה נפשית או לא.
- אותו הדבר נכון לגבי מראה: אי אפשר לקבוע בוודאות אם לאדם יש בעיה נפשית לפי המראה שלו.



מסקנה ראשונה

- אי אפשר לקבוע לפי ציור האם הצייר סובל ממחלה נפשית או לא.
- אותו הדבר נכון לגבי מראה: אי אפשר לקבוע בוודאות אם לאדם יש בעיה נפשית לפי המראה שלו.
- **נקודות למחשבה:**
הרבה מיצירות האמנות הגדולות בעולם נוצרו על ידי אנשים שחיו עם מחלה נפשית. האם זה מפחית מערך היצירה שלהם?



מסקנה ראשונה

- אי אפשר לקבוע לפי ציור האם הצייר סובל ממחלה נפשית או לא.
- אותו הדבר נכון לגבי מראה: אי אפשר לקבוע בוודאות אם לאדם יש בעיה נפשית לפי המראה שלו.
- נקודות למחשבה:
הרבה מיצירות האמנות הגדולות בעולם נוצרו על ידי אנשים שחיו עם מחלה נפשית. האם זה מפחית מערך היצירה שלהם?

כלל לא!!!



האם זה "נורמלי" לסבול ממחלה נפשית?

כמה אנשים סובלים ממחלה נפשית?

מה אתם חושבים?



האם זה "נורמלי" לסבול ממחלה נפשית?

כמה אנשים סובלים ממחלה נפשית?

בארצות הברית למשל – 46.4% מהאוכלוסיה יסבלו לאורך חייהם ממחלה נפשית כלשהי!!

כל הפרעת חרדה	% שנה אחת	% מהלך החיים
כל הפרעת מצב-רוח	9.5	20.8
כל הפרעת שימוש בחומרים	3.8	14.6
כל הפרעה	26.2	46.4



מחשבות יוצאות דופן הן נפוצות... שכיחות של חוויות פסיכוטיות באוכלוסיה

- סימפטומים של פסיכוזה (למשל דלוזיות) נחשבות לנדירים וכמעידים על מחלה נפשית חמורה.
- אנחנו יודעים היום שחוויות (מתונות) שדומות לפסיכוזה נפוצות מאוד באוכלוסיה. בניגוד למתרחש אצל אנשים עם אבחנה של פסיכוזה, חוויות אלו בדרך כלל לא מובילות לאותם אתגרים בחיי היום יום.



מחשבות יוצאות דופן הן נפוצות... שכיחות של חוויות פסיכוטיות באוכלוסיה

מה אתם חושבים? עד כמה החוויות/הסימפטומים הבאים מופיעים אצל אנשים "רגילים" באוכלוסיה?

תשובה חיובית	היגדים שמופיעים אצל כלל האוכלוסיה
???	האם אי פעם חשבת שאנשים יכולים לתקשר בטלפתיה?
???	האם אי פעם היתה לך הרגשה שאנשים אחרים יכולים לקרוא את מחשבותיך?
???	האם אי פעם הרגשת כאילו דברים סביבך לא אמיתיים כך שכאילו הכל חלק מניסוי?
???	האם אי פעם היתה לך הרגשה שדברים בעיתון או בטלוויזיה נכתבו במיוחד עבורך?
???	האם אי פעם היתה לך הרגשה שרודפים אחרך בדרך כלשהי?
???	האם מדי פעם אתה שומע קולות כשאין אנשים אחרים לידך?



מחשבות יוצאות דופן הן נפוצות... שכיחות של חוויות פסיכוטיות באוכלוסיה

מה אתם חושבים? עד כמה החוויות/הסימפטומים הבאים מופיעים אצל אנשים "רגילים" באוכלוסיה?

תשובה חיובית	היגדים שמופיעים אצל כלל האוכלוסיה
61%	האם אי פעם חשבת שאנשים יכולים לתקשר בטלפטיה?
???	האם אי פעם היתה לך הרגשה שאנשים אחרים יכולים לקרוא את מחשבותיך?
???	האם אי פעם הרגשת כאילו דברים סביבך לא אמיתיים כך שכאילו הכל חלק מניסוי?
???	האם אי פעם היתה לך הרגשה שדברים בעיתון או בטלוויזיה נכתבו במיוחד עבורך?
???	האם אי פעם היתה לך הרגשה שרודפים אחרך בדרך כלשהי?
???	האם מדי פעם אתה שומע קולות כשאין אנשים אחרים לידך?



מחשבות יוצאות דופן הן נפוצות... שכיחות של חוויות פסיכוטיות באוכלוסיה

מה אתם חושבים? עד כמה החוויות/הסימפטומים הבאים מופיעים אצל אנשים "רגילים" באוכלוסיה?

תשובה חיובית	היגדים שמופיעים אצל כלל האוכלוסיה
61%	האם אי פעם חשבת שאנשים יכולים לתקשר בטלפטיה?
33%	האם אי פעם היתה לך הרגשה שאנשים אחרים יכולים לקרוא את מחשבותיך?
???	האם אי פעם הרגשת כאילו דברים סביבך לא אמיתיים כך שכאילו הכל חלק מניסוי?
???	האם אי פעם היתה לך הרגשה שדברים בעיתון או בטלוויזיה נכתבו במיוחד עבורך?
???	האם אי פעם היתה לך הרגשה שרודפים אחרך בדרך כלשהי?
???	האם מדי פעם אתה שומע קולות כשאין אנשים אחרים לידך?



מחשבות יוצאות דופן הן נפוצות... שכיחות של חוויות פסיכוטיות באוכלוסיה

מה אתם חושבים? עד כמה החוויות/הסימפטומים הבאים מופיעים אצל אנשים "רגילים" באוכלוסיה?

תשובה חיובית	היגדים שמופיעים אצל כלל האוכלוסיה
61%	האם אי פעם חשבת שאנשים יכולים לתקשר בטלפתיה?
33%	האם אי פעם היתה לך הרגשה שאנשים אחרים יכולים לקרוא את מחשבותיך?
26%	האם אי פעם הרגשת כאילו דברים סביבך לא אמיתיים כך שכאילו הכל חלק מניסוי?
???	האם אי פעם היתה לך הרגשה שדברים בעיתון או בטלוויזיה נכתבו במיוחד עבורך?
???	האם אי פעם היתה לך הרגשה שרודפים אחרך בדרך כלשהי?
???	האם מדי פעם אתה שומע קולות כשאין אנשים אחרים לידך?



מחשבות יוצאות דופן הן נפוצות... שכיחות של חוויות פסיכוטיות באוכלוסיה

מה אתם חושבים? עד כמה החוויות/הסימפטומים הבאים מופיעים אצל אנשים "רגילים" באוכלוסיה?

תשובה חיובית	היגדים שמופיעים אצל כלל האוכלוסיה
61%	האם אי פעם חשבת שאנשים יכולים לתקשר בטלפתיה?
33%	האם אי פעם היתה לך הרגשה שאנשים אחרים יכולים לקרוא את מחשבותיך?
26%	האם אי פעם הרגשת כאילו דברים סביבך לא אמיתיים כך שכאילו הכל חלק מניסוי?
16%	האם אי פעם היתה לך הרגשה שדברים בעיתון או בטלוויזיה נכתבו במיוחד עבורך?
???	האם אי פעם היתה לך הרגשה שרודפים אחרך בדרך כלשהי?
???	האם מדי פעם אתה שומע קולות כשאין אנשים אחרים לידך?



מחשבות יוצאות דופן הן נפוצות... שכיחות של חוויות פסיכוטיות באוכלוסיה

מה אתם חושבים? עד כמה החוויות/הסימפטומים הבאים מופיעים אצל אנשים "רגילים" באוכלוסיה?

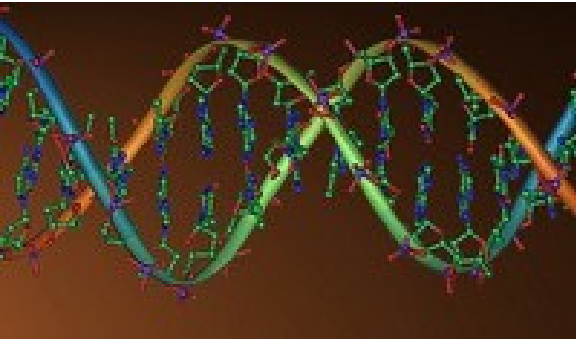
תשובה חיובית	היגדים שמופיעים אצל כלל האוכלוסיה
61%	האם אי פעם חשבת שאנשים יכולים לתקשר בטלפתיה?
33%	האם אי פעם היתה לך הרגשה שאנשים אחרים יכולים לקרוא את מחשבותיך?
26%	האם אי פעם הרגשת כאילו דברים סביבך לא אמיתיים כך שכאילו הכל חלק מניסוי?
16%	האם אי פעם היתה לך הרגשה שדברים בעיתון או בטלוויזיה נכתבו במיוחד עבורך?
19%	האם אי פעם היתה לך הרגשה שרודפים אחרך בדרך כלשהי?
???	האם מדי פעם אתה שומע קולות כשאין אנשים אחרים לידך?



מחשבות יוצאות דופן הן נפוצות... שכיחות של חוויות פסיכוטיות באוכלוסיה

מה אתם חושבים? עד כמה החוויות/הסימפטומים הבאים מופיעים אצל אנשים "רגילים" באוכלוסיה?

תשובה חיובית	היגדים שמופיעים אצל כלל האוכלוסיה
61%	האם אי פעם חשבת שאנשים יכולים לתקשר בטלפטיה?
33%	האם אי פעם היתה לך הרגשה שאנשים אחרים יכולים לקרוא את מחשבותיך?
26%	האם אי פעם הרגשת כאילו דברים סביבך לא אמיתיים כך שכאילו הכל חלק מניסוי?
16%	האם אי פעם היתה לך הרגשה שדברים בעיתון או בטלוויזיה נכתבו במיוחד עבורך?
19%	האם אי פעם היתה לך הרגשה שרודפים אחרך בדרך כלשהי?
15%	האם מדי פעם אתה שומע קולות כשאין אנשים אחרים לידך?



זיכרו...

אף אחד לא **מחוסן** ממשברים נפשיים! במהלך השנה האחרונה, יותר מאחד מכל 4 אנשים סבל ממחלה נפשית.

מחלה נפשית היא לא **חולשה**, אלא אלא סוג מסויים של **רגישות**.

תורשה: גנים לוקחים חלק בהרבה מחלות.

סביבה: נסיון עבר טראומטי יכול גם כן להשפיע לרעה על בריאותנו הנפשית, ומגביר את הסבירות למחלת נפש בין אם יש פגיעות גנטית למחלה או לא.



מה זה סטיגמה ומה זה סטיגמה-עצמית?

???



מה זה סטיגמה ומה זה סטיגמה-עצמית?

- סטיגמה = מילה יוונית. משמעותה המילולית: פצע, או סימון שמבדיל אדם מסביבתו.



מה זה סטיגמה ומה זה סטיגמה-עצמית?

- סטיגמה = מילה יוונית. משמעותה המילולית: פצע, או סימון שמבדיל אדם מסביבתו.
- סטיגמטיזציה קורית כאשר אנשים או קבוצות מקושרים עם תכונות שליליות



מה זה סטיגמה ומה זה סטיגמה-עצמית?

- **סטיגמה = מילה יוונית. משמעותה המילולית:** פצע, או סימון שמבדיל אדם מסביבתו.
- **סטיגמטיזציה** קורית כאשר אנשים או קבוצות מקושרים עם תכונות שליליות
- זה קורה בלי בדיקה ביקורתית של המציאות.
- סטיגמה יכולה לגרום לבידוד ו/או לפיחות ערך של האדם.
- סטיגמה יכולה לקרות במקרה של מחלות מסויימות (לדוגמה איידס), נכויות שנראות לעין, או מחלה נפשית, כמו פסיכוזה.
- "סטיגמה-עצמית" משמעותה הפנמה של של הסטיגמה המגיעה מבחוץ על ידי האדם הסובל ממנה, בצורה כל כך חזקה עד שהוא מחשיב את עצמו "נחות".



סטיגמה כלפי אנשים החווים פסיכوزה

- איזה הנחות שמעת אנשים אחרים מבטאים בנוגע לאנשים שחוו פסיכוזה?
- איזה הנחות היו או יש לך על אנשים שחוו פסיכוזה?



סטיגמה כלפי אנשים החווים פסיכوزה

הנחות נפוצות אך שגויות שיש לכמה מהאנשים בנוגע לסובלים מפסיכוזה:

הם...

- מסוכנים ובלתי צפויים
- פסיכוזה היא פיצול אישיות
- לא אינטליגנטים
- מצב תמידי



מוצדק? לא!



סטיגמה כלפי אנשים החווים פסיכوزה

מוצדק? לא!

מסוכנים ובלתי צפויים?



סטיגמה כלפי אנשים החווים פסיכוזה

מוצדק? לא!

מסוכנים ובלתי צפויים?

יותר סביר שאנשים עם פסיכוזה יהיו קורבן של ניצול ואלימות מאשר שיפגעו במישהו בעצמם.

אבל: במקרה שבו כן פגעו באחר...

- ...יש סבירות גבוהה יותר שהדבר ידווח בעיתונות, כי זה יוצר יותר כותרות: הדרך בה ביצעו את המעשה יכולה להיות יותר ייחודית או לא מובנת.
- עו"ד נוהגים להשתמש באסטרטגיה של הצדקת מעשי אלימות בטענות על מחלה נפשית (מוצדקות או לא) ובכך מחזקים את הרושם שנוצר על מחלות נפשיות.



סטיגמה כלפי אנשים החווים פסיכوزה

מוצדק? לא!

- פסיכוזה = פיצול אישיות? הדימוי הזה לגבי סכיזופרניה ו/או פסיכוזה הוא שגוי ומטעה. ראשית, יש ויכוח האם בכלל קיים מצב של פיצול אישיות. שנית, סימפטום זה לא מעיד על סכיזופרניה או פסיכוזה.



סטיגמה כלפי אנשים החווים פסיכوزה

מוצדק? לא!

- פסיכוזה = פיצול אישיות? הדימוי הזה לגבי סכיזופרניה ו/או פסיכוזה הוא שגוי ומטעה. ראשית, יש ויכוח האם בכלל קיים מצב של פיצול אישיות. שנית, סימפטום זה לא מעיד על סכיזופרניה או פסיכוזה.
- לא אינטליגנטים? ההיווצרות של מחלת נפש אינה קשורה כלל לאינטליגנציה. כמו בכלל האוכלוסיה, להרבה אנשים החווים פסיכוזה יש אינטליגנציה מעל הממוצע.



סטיגמה כלפי אנשים החווים פסיכوزה

מוצדק? לא!

- פסיכוזה = פיצול אישיות? הדימוי הזה לגבי סכיזופרניה ו/או פסיכוזה הוא שגוי ומטעה. ראשית, יש ויכוח האם בכלל קיים מצב של פיצול אישיות. שנית, סימפטום זה לא מעיד על סכיזופרניה או פסיכוזה.
- לא אינטליגנטים? ההיווצרות של מחלת נפש אינה קשורה כלל לאינטליגנציה. כמו בכלל האוכלוסיה, להרבה אנשים החווים פסיכוזה יש אינטליגנציה מעל הממוצע.
- מצב תמידי? עם הטיפול המתאים, מטופלים רבים מגיעים לחיים פרודוקטיביים ומספקים.



למה אנחנו עושים את זה

אנשים רבים עם אבחנה של "סכיזופרניה" או "פסיכוזה" (אבל לא כולם!) עלולים לחוות אפליה אם האבחנה שלהם מעלה הנחות מוטעות.

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



למה אנחנו עושים את זה

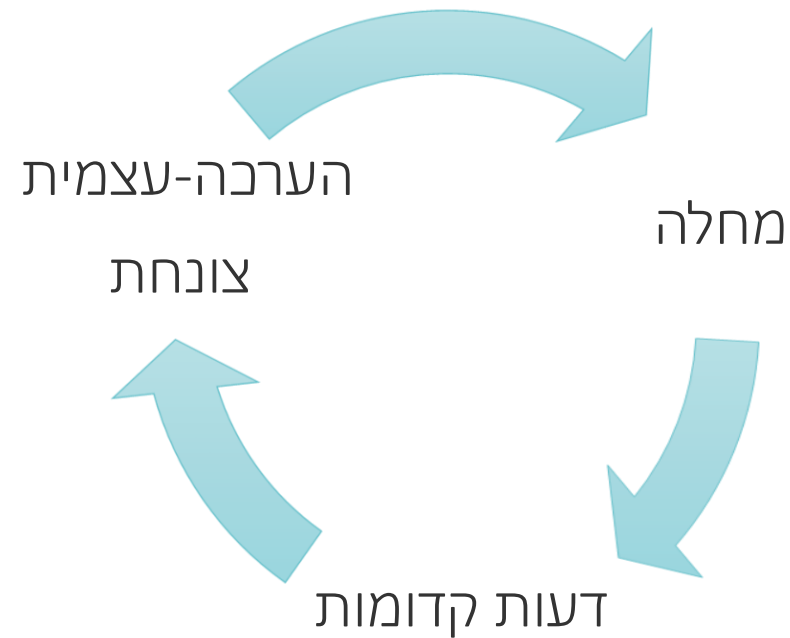
אנשים רבים עם אבחנה של "סכיזופרניה" או "פסיכوزה" (אבל לא כולם!) עלולים לחוות אפליה אם האבחנה שלהם מעלה הנחות מוטעות.

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

חשוב: אם בודקים מקרוב, לכל אדם יש איכויות שהופכות אותו לייחודי. הרבה דעות קדומות וסטריאוטיפים מבוססים על זיהוי האדם לפי המחלה בלבד. דעות קדומות כאלה יכולות לגרום לנו להתייחס לא כראוי לאנשים שלא מגיע להם להשפט לרעה. מחלה נפשית היא רק חלק אחד מהזהות של האדם.



מה עלינו לעשות?



קיראו על הנושא והסבירו בצורה מדוייקת על המחלה והחוויה שלכם!



האם עליי לדבר על המחלה שלי... ואיך לעשות זאת?



האם יש צורך לספר לאחרים על אבחנה של פסיכוזה?

- אבחנה של פסיכוזה או סכיזופרניה (כמו כל מחלה נפשית אחרת) לא ניתנת לזיהוי מבחוץ, כלומר, זה לא מחייב לספר עליה.

זה תלוי בך האם ליידע אחרים על האבחנה או לא.



האם עליי לדבר על המחלה שלי... ואיך לעשות זאת?



האם יש צורך לספר לאחרים על אבחנה של פסיכוזה?

- זה יכול להיות חשוב עבורכם לדבר עם אדם שסומכים עליו על המחלה, בגלל...
- לעיתים קרובות אחרים משמעותיים עבורכם יכולים לזהות את הסימנים המוקדמים של מצב פסיכוטי, מוקדם יותר מהאדם הסובל מהם.



איך אני יכול לדבר על המחלה שלי?

המלצה: הסבירו על הסימפטומים במקום לספר על האבחנה.



איך אני יכול לדבר 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, פסיכوزה), שמשמעותו עמומה.



איך אני יכול לדבר 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, פסיכוזה), שמשמעותו עמומה.
- כדי להצליח להסביר לאחרים על המחלה, עליך להפוך למומחה בנושא בעצמך!



איך אני יכול לדבר על המחלה שלי?

הסימפטומים המרכזיים בפסיכوزה וסכיזופרניה:

???



איך אני יכול לדבר על המחלה שלי?

הסימפטומים המרכזיים בפסיכوزה וסכיזופרניה:

- הלוצינציות (הזיות)
- דלוזיות (מחשבות שווא)
- סימפטומים אחרים (לא ספציפיים) כמו דיכאון (שגם יכול לקרות במחלות נפשיות אחרות)



איך אני יכול לדבר על המחלה שלי?

הסימפטומים המרכזיים בפסיכוזה וסכיזופרניה:

- **הלוצינציות:** לשמוע, לראות, להרגיש או לטעום דברים שאינם קיימים באמת (למשל – לשמוע קולות מעליבים)



איך אני יכול לדבר על המחלה שלי?

הסימפטומים המרכזיים בפסיכוזה וסכיזופרניה:

- **הלוצינציות:** לשמוע, לראות, להרגיש או לטעום דברים שאינם קיימים באמת (למשל – לשמוע קולות מעליבים)

דוגמה:

”בערך 15% מהאוכלוסיה חווים הזיות בלי לסבול ממחלה נפשית. איך אני יכול לתאר לך את זה? זה דומה למחשבה על מנגינה ש”נדבקת” לראש, אבל חזק יותר, כך שאתה חושב שהיא אמיתית. או למשל לשמוע את פעמון הדלת כשמחכים בקוצר רוח שמישהו יגיע, למרות שבעצם הוא לא צלצל.”



איך אני יכול לדבר על המחלה שלי?

הסימפטומים המרכזיים בפסיכوزה וסכיזופרניה:

- **דלוזיות:** להיות משוכנע במשהו שאינו נכון (למשל – שנבחרת להציל את העולם, או שרודפים אחרך סוכני מוסד)



איך אני יכול לדבר על המחלה שלי?

הסימפטומים המרכזיים בפסיכوزה וסכיזופרניה:

- **דלוזיות:** להיות משוכנע במשהו שאינו נכון (למשל – שנבחרת להציל את העולם, או שרוזדפים אחריך סוכני מוסד)

דוגמה:

”כמעט כולם בימינו מכירים את הימים האלה בהם יש לך הרגשה חזקה שכל העולם נגדך. או שאנשים מסתכלים עליך, במיוחד עם אתה לא מרגיש בנוח עם עצמך. בשבילי ההרגשה הזאת הרבה יותר חזקה. בזמן המחלה שלי הייתי בטוח ב-100% שיש אנשים מסויימים שהיו ברצינות בעקבותי. עכשיו אני רואה את זה אחרת.”

”כמעט לכל אחד היתה פעם הרגשה שהוא מוכן לקחת על עצמו כל דבר, ושאף אחד לא יעשה זאת יותר טוב ממנו. בשבילי חשיבה כזו נמשכה יותר זמן, והובילה לכמה בעיות, למשל בעבודה...”



איך אני יכול לדבר על המחלה שלי?

הסימפטומים המרכזיים בפסיכוזה וסכיזופרניה:

- סימפטומים אחרים (לא ספציפיים): למשל דיכאון, בעיות בתקשורת, או קשיים בריכוז



איך אני יכול לדבר על המחלה שלי?

הסימפטומים המרכזיים בפסיכוזה וסכיזופרניה:

- סימפטומים אחרים (לא ספציפיים): למשל דיכאון, בעיות בתקשורת, או קשיים בריכוז

דוגמה:

”לכולם יש תקופות בהן הם מרגישים עצובים, בלי להיות מסוגלים לעשות שום דבר. זה היה אותו דבר אצלי – רק שהעצבות הזו נמשכה שבועות, ושום דבר לא הצליח לעודד אותי. לא רק הרגשתי עצוב, אלא לגמרי מיואש וחסר ערך. ברגעים האלה אתה חושב שזה לעולם לא יעבור ושזה תמיד היה כך. אבל אז בשלב מסויים המצב מתחיל להשתפר...”



איך אני יכול לדבר על המחלה שלי?

היפכו לבעלי ידע בנושא של פסיכوزה. הדרך הטובה ביותר לתקן את התפיסות השגויות וחוסר ההבנה של אחרים היא על ידי כך שתספרו להם את העובדות.



חזרה לחיי היום-יום:

מטרות הפגישה:

כדי למנוע דעות קדומות וסטיגמה, חשוב להסביר את המחלה לאחרים בצורה המתאימה

- מחלות נפשיות הן נפוצות מאוד.
- אתם לא חייבים לחלוק פרטים על מצבכם הרפואיים אתם לא מרגישים בנוח לדבר על כך.
- זה יכול להיות מועיל וחשוב לספר לאנשים קרובים לכם על האבחנה, לתמיכה כללית ובעזרה במניעת החמרה.
- לפעמים, לאחרים יש אמונות מוטעות על המחלה. הסבר על הסימפטומים (של פסיכوزה) יכול להיות יותר מועיל מאשר לחלוק איתם אבחנה שלא מובנת היטב.



מה הקשר של זה לפסיכوزה?

הרבה אנשים עם פסיכוזזה (אך לא כולם) צריכים להאבק עם דעה קדומה. כדי למנוע אותה, יכול להיות מועיל להסביר על המחלה לאנשים אחרים.

דוגמה: בגלל אפיזודה פסיכוטית, מוטי שהה בשבועות האחרונים בבית החולים. בנתיים, לא סיפר כמעט לאף אחד על המחלה שלו, ולכן הלך והתרחק יותר ויותר מאנשים אחרים.

רקע: בעבר, היו למוטי חוויות שליליות כאשר סיפר על הפסיכוזזה. כאשר סיפר למעסיק הקודם שלו על המחלה, כעבור זמן קצר פוטר מעבודתו. הוא חושש גם שחבריו יחשבו שהוא משוגע ויתרחקו ממנו.

אבל: במהלך האשפוז הנוכחי, מוטי השתתף בקבוצת MCT, ובפעילויות נוספות, והחליט להפסיק להסתיר את המחלה מחברים קרובים. כמעט כולם הגיבו בצורה טובה כשתאר את הסימפטומים שלו. אחד מהם אפילו שיתף שסבל ממחשבות דומות לפיהן רודפים אחריו ומאיימים עליו.



תודה על תשומת הלב!

למאמנים:

נא חלק גליונות עבודה. הציגו את האפליקציה שלנו COGITO (הורד ללא תשלום).



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