



Hugræn Innsæisþjálfun (HI)

HI 10 II – Að takast á við fordóma

© Moritz, Woodward & Viðarsdóttir (9|22)

www.uke.de/mct

Birting myndefnis er með góðfúslegu leyfi listamanna og höfundarréttarhafa. Nánari upplýsingar (listamaður, titill) má finna í lok kynningar.





Hvað á þetta fólk sameiginlegt?

- Wayne Gretzky (fæddur 26.janúar, 1961)
- Michael Jordan (fæddur 17.febrúar, 1963)
- Tiger Woods (fæddur 30.desember, 1975)
- Mike Tyson (fæddur 30.júní, 1966)

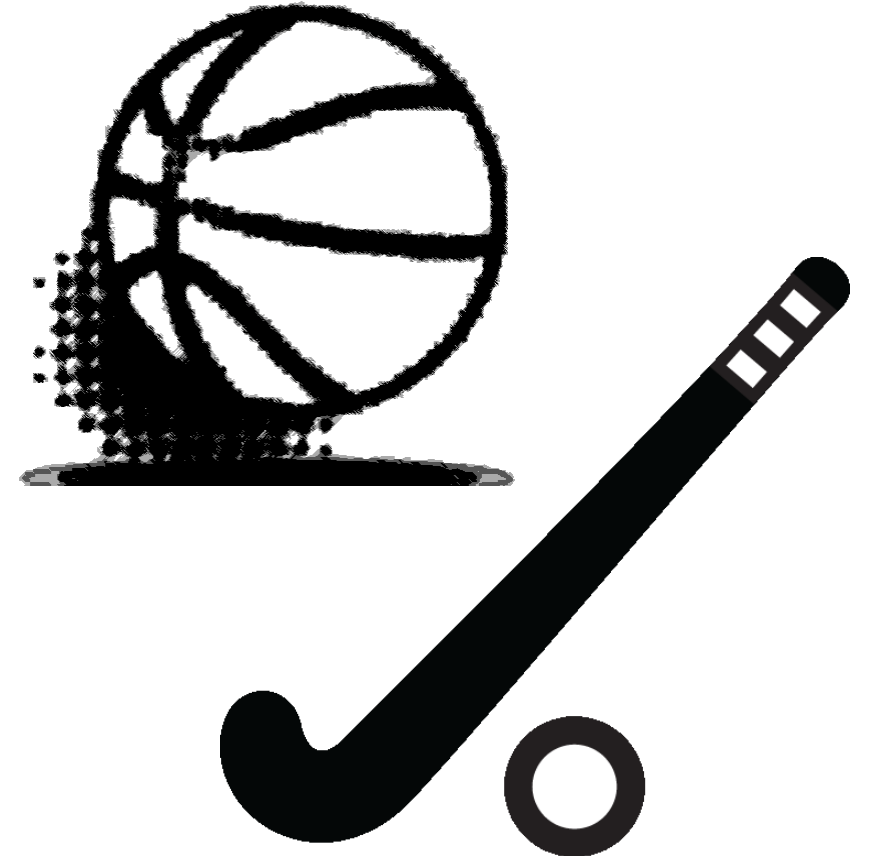
???



Hvað á þetta fólk sameiginlegt?

- Wayne Gretzky (fæddur 26.janúar, 1961)
- Michael Jordan (fæddur 17.febrúar, 1963)
- Tiger Woods (fæddur 30.desember, 1975)
- Mike Tyson (fæddur 30.júní, 1966)

Karlmenn, bandarískir, frægir íþróttamenn...





Hvað á þetta fólk sameiginlegt?

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

???



Hvað á þetta fólk sameiginlegt?

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

Karlmenn, látnir, og ekki síst...



Hvað á þetta fólk sameiginlegt?

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

Karlmenn, látnir, og ekki síst...

frægir rithöfundar!





Hvað á þetta fólk sameiginlegt?

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

Karlmenn, látnir, og ekki síst...

frægir rithöfundar!

Eitthvað fleira?





Hvað á þetta fólk sameiginlegt?

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

Karlmenn, látnir, og ekki síst...

frægir rithöfundar!

Eitthvað fleira?

Allir þessir rithöfundar voru greindir með geðröskun, tveir þeirra fóru í geðrof.





Frægur = Fullkominn?

<p>Fyodor Dostoyevsky (1821-1881)</p>	<p>Fyodor Dostoyevsky var einn þekktasti rithöfundur Rússlands auk þess sem hann var talinn vera einn færasti sálfræðingur bókmenntasögunnar. Dostoyevsky var flogaveikur og var á tímabili háður fjárhættuspilum. Undir lokinn var Dostoyevsky þó vel stæður og þekktur fyrir verk sín.</p>
<p>Ernest Hemingway (1899-1961)</p>	<p>Hemingway er talinn vera einn af farsælustu rithöfundum Bandaríkjanna á 20.öld. Árið 1954 fékk hann Nóbelsverðlaunin í bókmenntum. Hann drakk mikið og þjáðist af þunglyndi. Það var einnig talið að hann væri mögulega með geðhvarfasýki.</p>
<p>Friedrich Hölderlin (1770-1843)</p>	<p>Hölderlin var sagður vera í senn bæði snillingur og brjálæðingur. Hann var einn af mikilvægustu skáldum Þýskalands. Í dag væri hann líklega greindur með geðklofa.</p>
<p>Charles Dickens (1812-1870)</p>	<p>Dickens er einn af mest lesnu ensku rithöfundum. Hans frægustu verk eru m.a. “Óliver Twist” og “A Christmas Carol”. Hann fékk maníur og þunglyndislotur og í dag væri hann líklega greindur með geðhvörf.</p>



Hvaða málverk eru máluð í geðrofi?





Hvaða málverk seldist á hæsta verðinu þegar það var boðið uppi?





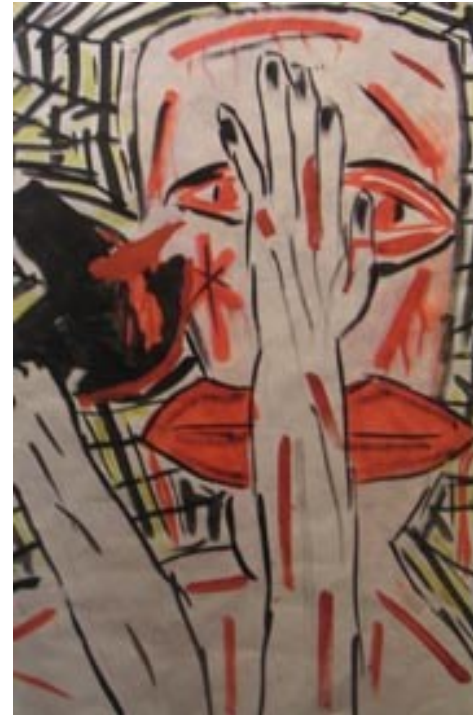
Hvaða málverk seldist á hæsta verðinu þegar það var boðið uppi?



€100 million



€25 million



€0



€10.000



Edvard Munch

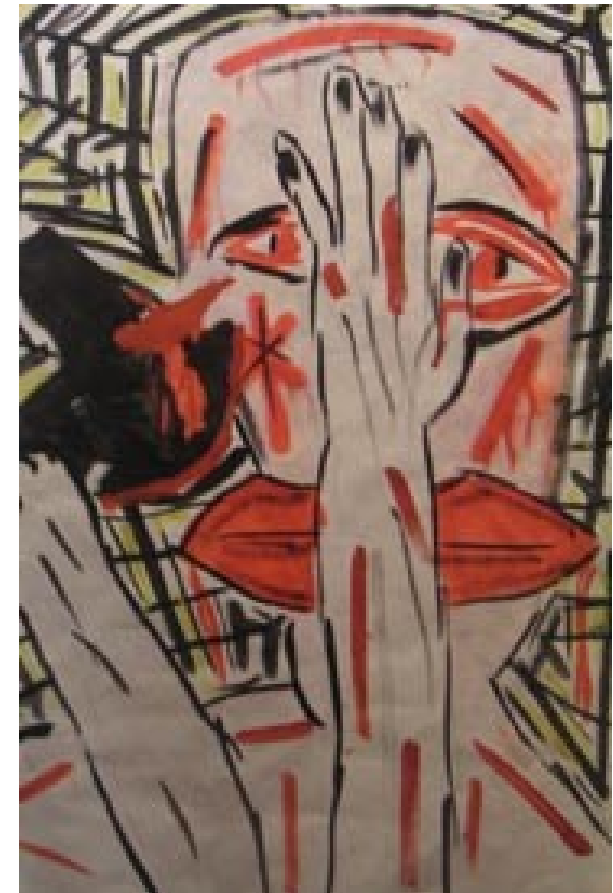
- Óþekktur kaupandi var tilbúinn að borga u.þ.b € 100 milljónir fyrir málverkið “The Scream”. Það gerir það að einu dýrasta málverki í heimi.
- Málarinn, Edvard Munch, var að líklega með geðhvörf:
 - Hann fékk maníu- og þunglyndislotur og ranghugmyndir.
 - Vegna þessara einkenna dvaldi Munch í u.þ.b. 8 mánuði á geðdeild.





Steffen Moritz

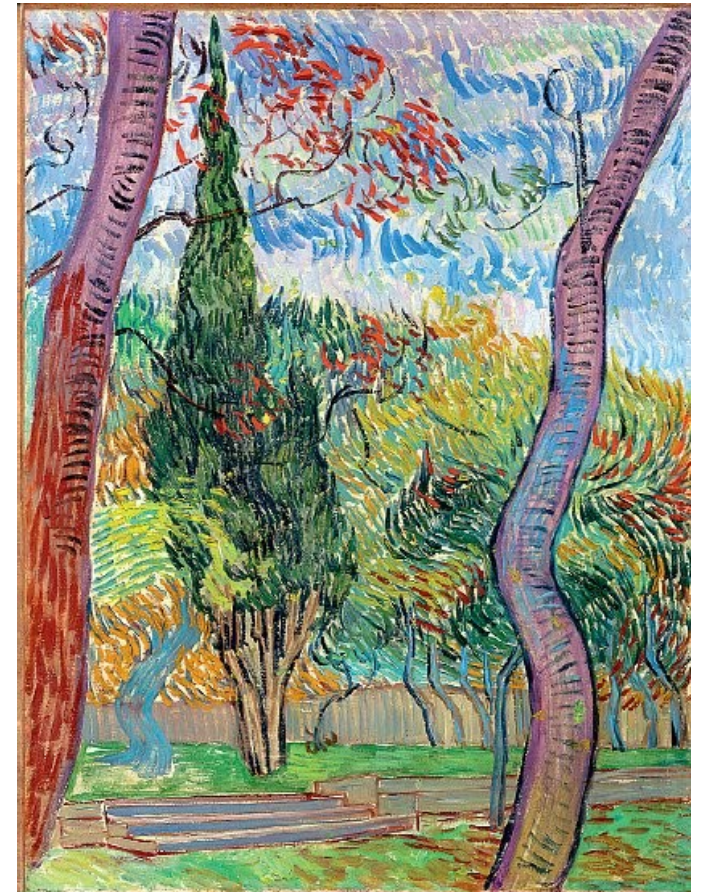
- Þetta málverk hefur eingöngu tilfinningalegt gildi fyrir málarann.
- Það var málað af prófessor Dr. Steffen Moritz þegar hann var 16 ára:
 - Hann er sálfræðingur og yfirmaður rannsókna í klínískri taugasálfræði á geðdeild í háskólasjúkrahúsi í Þýskalandi.
 - Steffen Moritz hefur ekki verið greindur með geðröskun.





Vincent van Gogh

- Málverkið “Park of Saint-Paul Hospital” er metið á um €25 milljónir.
- Van Gogh málaði það árið 1889 á meðan hann lá inni á geðsjúkrahúsi í Frakklandi :
 - Van Gogh var með miklar skapsveiflur, sjálfskaðandi hegðun, kvíða, ranghugmyndir og ofskynjanir.
 - Í dag væri hann líklega greindur með geðrofsröskun eða geðhvörf.





Ringo Starr (trommari Bítlanna)

- Ringo Starr, sem varð frægur með Bítlunum, hafði málað frá árinu 2005
- Málverkið “Timberland” var tilbúið árið 2013
- Það seldist á u.þ.b. €10.000
- Ekki er vitað til þess að Ringo Starr hafi verið greindur með geðsjúkdóm





Fyrsta ályktun

- Að vera með geðröskun þýðir ekki að þú getir ekki gert merkilega og mikilvæga hluti.
- Geðræn einkenni geta bæði ýtt undir og dregið úr sköpunargáfu.
- Snillingar eins og Van Gogh, sem var óþekktur á meðan hann var á lífi, var líklega með geðröskun.
- Sumir listamenn geta lifað á listinni þrátt fyrir að glíma við geðröskun (líkt og Edvard Munch).



Fyrsta ályktun

- Erfitt er að álykta um það hvort listamaður glími við geðröskun með því að skoða málverk hans.
- Það sama á við með útlit: Geðröskun sést ekki á útlitinu.



Fyrsta ályktun

- Erfitt er að álykta um það hvort listamaður glími við geðröskun með því að skoða málverk hans.
- Það sama á við með útlit: Geðröskun sést ekki á útlitinu.
- Hafið í huga að:
Mörg af merkilegustu listaverkum sögunnar voru sköpuð af fólki með geðraskanir. **Dregur það úr verðmæti þeirra?**



Fyrsta ályktun

- Erfitt er að álykta um það hvort listamaður glími við geðröskun með því að skoða málverk hans.
- Það sama á við með útlit: Geðröskun sést ekki á útlitinu.
- Hafið í huga að:
Mörg af merkilegustu listaverkum sögunnar voru sköpuð af fólki með geðraskanir. **Dregur það úr verðmæti þeirra?**

Alls ekki!



Er “eðlilegt” að vera með geðröskun?

Hversu margir glíma við geðraskanir?

Hvað haldið þið?



Er “eðlilegt” að vera með geðröskun?

Hversu margir eru með geðröskun (tölur frá Þýskalandi)?

Hlutfall þeirra sem greindust með geðröskun á eins árs tímabili	27.7%
Kvíðaröskun (algengasta geðröskunin, t.d. félagsfælni)	15.3%
Lyndisröskun (t.d. þunglyndi)	9.3%
Geðrofsraskanir (allar gerðir geðrofsraskana, t.d. geðklofi)	2.6%
Hlutfall þeirra sem greindust með fleiri en eina geðröskun á þessum tímabili.	44%

Ef þú tekur inn í myndina fólk eru með einkenni en ná ekki greiningu fyrir geðröskun, eru tölurnar mun hærri.



Er “eðlilegt” að vera með geðröskun?

Hversu margir í Kanada þjást af geðsjúkdómum?

Hlutfall þeirra sem greindust með geðröskun á eins árs tímabili	20%
Þunglyndi (algengasta geðröskunin)	8%
Geðrofsraskanir / geðklofi	1-2%

Ef þú tekur inn í myndina fólk eru með einkenni en ná ekki greiningu fyrir geðröskun, eru tölurnar mun hærrí.



Sérstakar hugmyndir eru ekki svo óalgengar...

Tíðni geðrofseinkenna í almennu þýði

- Geðrofseinkenni (t.d. ranghugmyndir) hafa löngum verið talin sjaldgæf einkenni og merki um alvarlega geðröskun.
- Vitað er að geðrofseinkenni eru mun algengari meðal almennings en áður var talið. Ólíkt þeim sem síðan fá greiningu um geðrofsröskun, hafa þessi einkenni ekki eins hamlandi áhrif á daglegt líf og líðan.



Sérstakar hugmyndir eru ekki svo óalgengar...

Tíðni geðrofseinkenna í almennu þýði

Hvað haldið þið? Hversu hátt er hlutfall þeirra sem hafa fundið fyrir óvenjulegri reynslu/einkennum.

Hlutfall þeirra sem hafa einhvern tímann fundið fyrir eftirfarandi	Sammála
Hefur þú einhvern tímann haldið að fólk geti átt samskipti með hugsanaflutningi?	???
Hefur þér einhvern tímann liðið eins og að fólk geti lesið hugsanir þínar?	???
Hefur þér fundist eins og hlutir í kringum þig séu óraunverulegir, líkt og allt sé hluti af einhverri tilraun?	???
Hefur þér einhvern tímann fundist eins og eitthvað af því sem stendur í blöðum eða sagt er í sjónvarpinu sé sérstaklega skrifað/sagt til þín?	???
Hefur þú einhvern tímann haft það á tilfinningunni að verið sé að fylgjast með þér?	???
Heyrir þú stundum raddir þegar enginn er nálægt?	???

* Quellen: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)



Sérstakar hugmyndir eru ekki svo óalgengar...

Tíðni geðrofseinkenna í almennu þýði

Hvað haldið þið? Hversu hátt er hlutfall þeirra sem hafa fundið fyrir óvenjulegri reynslu/einkennum.

Hlutfall þeirra sem hafa einhvern tímann fundið fyrir eftirfarandi	Sammála
Hefur þú einhvern tímann haldið að fólk geti átt samskipti með hugsanaflutningi?	61%
Hefur þér einhvern tímann liðið eins og að fólk geti lesið hugsanir þínar?	???
Hefur þér fundist eins og hlutir í kringum þig séu óraunverulegir, líkt og allt sé hluti af einhverri tilraun?	???
Hefur þér einhvern tímann fundist eins og eitthvað af því sem stendur í blöðum eða sagt er í sjónvarpinu sé sérstaklega skrifað/sagt til þín?	???
Hefur þú einhvern tímann haft það á tilfinningunni að verið sé að fylgjast með þér?	???
Heyrir þú stundum raddir þegar enginn er nálægt?	???

* Quellen: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)



Sérstakar hugmyndir eru ekki svo óalgengar...

Tíðni geðrofseinkenna í almennu þýði

Hvað haldið þið? Hversu hátt er hlutfall þeirra sem hafa fundið fyrir óvenjulegri reynslu/einkennum.

Hlutfall þeirra sem hafa einhvern tímann fundið fyrir eftirfarandi	Sammála
Hefur þú einhvern tímann haldið að fólk geti átt samskipti með hugsanaflutningi?	61%
Hefur þér einhvern tímann liðið eins og að fólk geti lesið hugsanir þínar?	33%
Hefur þér fundist eins og hlutir í kringum þig séu óraunverulegir, líkt og allt sé hluti af einhverri tilraun?	???
Hefur þér einhvern tímann fundist eins og eitthvað af því sem stendur í blöðum eða sagt er í sjónvarpinu sé sérstaklega skrifað/sagt til þín?	???
Hefur þú einhvern tímann haft það á tilfinningunni að verið sé að fylgjast með þér?	???
Heyrir þú stundum raddir þegar enginn er nálægt?	???

* Quellen: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)



Sérstakar hugmyndir eru ekki svo óalgengar...

Tíðni geðrofseinkenna í almennu þýði

Hvað haldið þið? Hversu hátt er hlutfall þeirra sem hafa fundið fyrir óvenjulegri reynslu/einkennum.

Hlutfall þeirra sem hafa einhvern tímann fundið fyrir eftirfarandi	Sammála
Hefur þú einhvern tímann haldið að fólk geti átt samskipti með hugsanaflutningi?	61%
Hefur þér einhvern tímann liðið eins og að fólk geti lesið hugsanir þínar?	33%
Hefur þér fundist eins og hlutir í kringum þig séu óraunverulegir, líkt og allt sé hluti af einhverri tilraun?	26%
Hefur þér einhvern tímann fundist eins og eitthvað af því sem stendur í blöðum eða sagt er í sjónvarpinu sé sérstaklega skrifað/sagt til þín?	???
Hefur þú einhvern tímann haft það á tilfinningunni að verið sé að fylgjast með þér?	???
Heyrir þú stundum raddir þegar enginn er nálægt?	???

* Quellen: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)



Sérstakar hugmyndir eru ekki svo óalgengar...

Tíðni geðrofseinkenna í almennu þýði

Hvað haldið þið? Hversu hátt er hlutfall þeirra sem hafa fundið fyrir óvenjulegri reynslu/einkennum.

Hlutfall þeirra sem hafa einhvern tímann fundið fyrir eftirfarandi	Sammála
Hefur þú einhvern tímann haldið að fólk geti átt samskipti með hugsanaflutningi?	61%
Hefur þér einhvern tímann liðið eins og að fólk geti lesið hugsanir þínar?	33%
Hefur þér fundist eins og hlutir í kringum þig séu óraunverulegir, líkt og allt sé hluti af einhverri tilraun?	26%
Hefur þér einhvern tímann fundist eins og eitthvað af því sem stendur í blöðum eða sagt er í sjónvarpinu sé sérstaklega skrifað/sagt til þín?	16%
Hefur þú einhvern tímann haft það á tilfinningunni að verið sé að fylgjast með þér?	???
Heyrir þú stundum raddir þegar enginn er nálægt?	???

* Quellen: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)



Sérstakar hugmyndir eru ekki svo óalgengar...

Tíðni geðrofseinkenna í almennu þýði

Hvað haldið þið? Hversu hátt er hlutfall þeirra sem hafa fundið fyrir óvenjulegri reynslu/einkennum.

Hlutfall þeirra sem hafa einhvern tímann fundið fyrir eftirfarandi	Sammála
Hefur þú einhvern tímann haldið að fólk geti átt samskipti með hugsanaflutningi?	61%
Hefur þér einhvern tímann liðið eins og að fólk geti lesið hugsanir þínar?	33%
Hefur þér fundist eins og hlutir í kringum þig séu óraunverulegir, líkt og allt sé hluti af einhverri tilraun?	26%
Hefur þér einhvern tímann fundist eins og eitthvað af því sem stendur í blöðum eða sagt er í sjónvarpinu sé sérstaklega skrifað/sagt til þín?	16%
Hefur þú einhvern tímann haft það á tilfinningunni að verið sé að fylgjast með þér?	19%
Heyrir þú stundum raddir þegar enginn er nálægt?	???



Sérstakar hugmyndir eru ekki svo óalgengar...

Tíðni geðrofseinkenna í almennu þýði

Hvað haldið þið? Hversu hátt er hlutfall þeirra sem hafa fundið fyrir óvenjulegri reynslu/einkennum.

Hlutfall þeirra sem hafa einhvern tímann fundið fyrir eftirfarandi	Sammála
Hefur þú einhvern tímann haldið að fólk geti átt samskipti með hugsanaflutningi?	61%
Hefur þér einhvern tímann liðið eins og að fólk geti lesið hugsanir þínar?	33%
Hefur þér fundist eins og hlutir í kringum þig séu óraunverulegir, líkt og allt sé hluti af einhverri tilraun?	26%
Hefur þér einhvern tímann fundist eins og eitthvað af því sem stendur í blöðum eða sagt er í sjónvarpinu sé sérstaklega skrifað/sagt til þín?	16%
Hefur þú einhvern tímann haft það á tilfinningunni að verið sé að fylgjast með þér?	19%
Heyrir þú stundum raddir þegar enginn er nálægt?	15%

* Quellen: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)



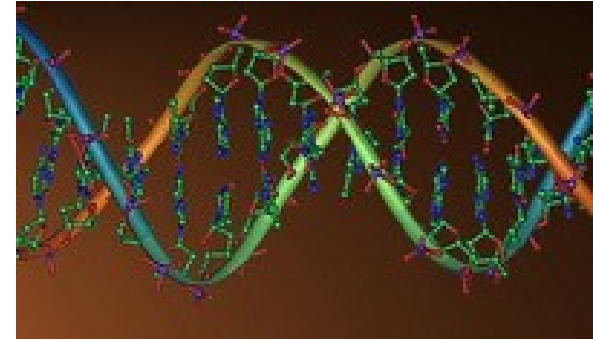
Munið...

Allir geta fundið fyrir vanlíðan! Á hverju ári er um það bil fjórða hver manneskja að glíma við geðröskun.

Geðröskun eru ekki **veikleiki**, en mögulega birtingarmynd af ákveðinni viðkvæmni

Erfðir: Gen spila hlutverk í geðröskunum og eru ákveðin viðkvæmniþáttur

Umhverfi: Áföll geta verið einnig verið áhættuþáttur fyrir þróun geðraskana, bæði hjá þeim sem eru með viðkvæmni fyrir og hjá þeim sem eru það ekki.





Hvað eru fordómar og hvað eru sjálfsfordómar?

???





Hvað eru fordómar og hvað eru sjálfsgordómar?

- **Stigma (fordómar) = grískt orð. Þýðir bókstaflega:** benda, særa eða brennimerkja





Hvað eru fordómar og hvað eru sjálfsgfordómar?

- **Stigma (fordómar) = grískt orð. Þýðir bókstaflega:** benda, særa eða brennimerkja
- **Fordómar** eru neikvæðir dómar sem við fellum okkur sjálf eða aðra.





Hvað eru fordómar og hvað eru sjálfsgordómar?

- **Stigma (fordómar) = grískt orð. Þýðir bókstaflega:** benda, særa eða brennimerkja
- **Fordómar** eru neikvæðir dómar sem við fellum okkur sjálf eða aðra.
- Fordómar eru andstæða gagnrýnnar hugsunar.
- Fordómar geta valdið því að fólk er útilokað eða vanmetið.
- Fordómar geta komið þegar um er að ræða ákveðna sjúkdóma (t.d. HIV), sýnilega fötlun eða geðraskanir, líkt og geðrofsraskanir.
- “Sjálfsgordómar” eru þegar þeir sem hafa orðið fyrir útilokun eða upplifað fordóma tileinka sér þau skilaboð, dæma sig og upplifa sig sem minna virði en aðrir.





Fordómar gagnvart fólki með geðrofsraskanir

- Hvaða skoðanir telur þú aðra hafa um þá sem glíma við geðrofsraskanir?
- Hvaða skoðanir hafðir þú eða hefur þú um þá sem glíma við geðrofsraskanir?



Fordómar gagnvart fólki með geðrofsraskanir

Algengur misskilningur um þá sem glíma við geðrofsraskanir:

Þeir eru...

- Óútreiknanlegir og hættulegir
- Með marga persónuleika
- Vitlausir
- Með ólæknalegan sjúkdóm



Rétt? NEI!



Fordómar gagnvart fólki með geðrofsraskanir

Rétt? NEI!

Óútreiknanlegir og hættulegir



Fordómar gagnvart fólki með geðrofsraskanir

Rétt? NEI!

Óútreiknanlegir og hættulegir

Fólk með geðrofsraskanir eru líklegri til að vera fórnarlömb árása heldur en gerendur.

En: Ef einhver beitir ofbeldi í geðrofi...

- ... Eru fjölmiðlar líklegri til að greina frá því að gerandinn var með geðröskun, þar sem að fyrirsagnirnar verða meira spennandi: glæpurinn gæti mögulega verið óvenjulegur eða óskiljanlegur.
- Áætlun lögfræðinga um að réttlæta ofbeldi með því að segja sakborning vera veikan á geði (hvort sem það er rétt eða ekki) styrkir þessa trú.



Fordómar gagnvart fólki með geðrofsraskanir

Rétt? NEI!

- **Margir persónuleikar:** Þessi ímynd er röng og villandi. Í fyrsta lagi er ekki talið að margir persónuleikar eða að klofinn persónuleiki sé til og hafa slíkar greiningar verið teknar út úr greiningarkerfum. Í öðru lagi hafa slík einkenni ekkert með geðrof eða geðrofsraskanir að gera.



Fordómar gagnvart fólki með geðrofsraskanir

Rétt? NEI!

- **Margir persónuleikar:** Þessi ímynd er röng og villandi. Í fyrsta lagi er ekki talið að margir persónuleikar eða að klofinn persónuleiki sé til og hafa slíkar greiningar verið teknar út úr greiningarkerfum. Í öðru lagi hafa slík einkenni ekkert með geðrof eða geðrofsraskanir að gera.
- **Vitlausir:** Geðrofsraskanir tengjast ekki greind. Líkt og hjá almennu þýði þá geta margir einstaklingar með geðrofsraskanir verið yfir meðalgreind.



Fordómar gagnvart fólki með geðrofsraskanir

Rétt? NEI!

- **Margir persónuleikar:** Þessi ímynd er röng og villandi. Í fyrsta lagi er ekki talið að margir persónuleikar eða að klofinn persónuleiki sé til og hafa slíkar greiningar verið teknar út úr greiningarkerfum. Í öðru lagi hafa slík einkenni ekkert með geðrof eða geðrofsraskanir að gera.
- **Vitlausir:** Geðrofsraskanir tengjast ekki greind. Líkt og hjá almennu þýði þá geta margir einstaklingar með geðrofsraskanir verið yfir meðalgreind.
- **Ólæknandi sjúkdómur:** Með réttri meðferð getur fólk náð bata eftir geðrof og lifað afkastamiklu og góðu lífi.



Af hverju erum við að þessu?

Margir einstaklingar sem hafa fengið greiningu um “geðklofa” eða “geðrofsröskun” [En ekki allir] finna fyrir fordómum.

Til að draga úr fordómum þarf að bera kennsl á algengar staðalímyndir fólks með geðrofsraskanir og leiðréttu/ræða.



Af hverju erum við að þessu?

Margir einstaklingar sem hafa fengið greiningu um “geðklofa” eða “geðrofsröskun” [En ekki allir] finna fyrir fordómum.

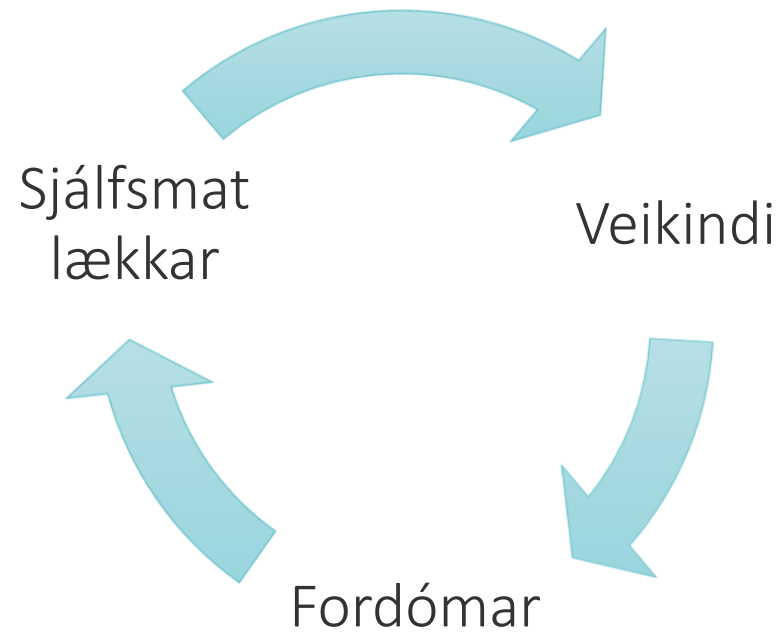
Til að draga úr fordómum þarf að bera kennsl á algengar staðalímyndir fólks með geðrofsraskanir og leiðréttar/ræða.

Það sem skiptir máli: Ef þú kannar málið betur sérðu að hver einstaklingur hefur eiginleika sem gera hann einstakan. Fordómar og staðalímyndir eru oft byggðar á takmörkuðum upplýsingum. Þessir fordómar og staðalímyndir geta orðið til þess að við mismunum fólki

Geðræn einkenni eru einungis einn hluti af manneskjunni!



Hvað ættum við að gera?



Lestu þér til og tjáðu þig á upplýstan hátt um einkenni þín og reynslu.



Ætti ég að segja frá veikindum mínum ... og hvernig?

Þarftu að segja öðrum frá því að þú sért með greiningu um geðrofsröskun?

- Það er ekki skylda að greina frá því að þú sért með geðrofsröskun (frekar en aðra geðröskun) og því þarftu ekki að segja frá því.

Það er undir þér komið hvort þú segir öðrum frá greiningunni eða ekki.





Ætti ég að segja frá veikindum mínum ... og hvernig?

Þarftu að segja öðrum frá því að þú sért greindur með geðrofsjúkdóm?

- Það gæti verið mikilvægt fyrir þig að tala við einhvern sem þú treystir um veikindi þín, af því....
- Oft geta nákomnir aðstandendur séð byrjunar einkenni geðrofs á undan sjúklingnum sjálfum.





Hvernig á ég að segja frá einkennum mínum?

Ráðlegging: útskýrðu einkenni þín frekar en að segja einungis frá greiningunni.



Hvernig á ég að segja frá einkennum mínum?

Ráðlegging: útskýrðu einkenni þín frekar en að segja einungis frá greiningunni.

- Sérstaklega ef þú þekkir fólk ekki vel, þá er oft betra að útskýra einkenni frekar en að segja einungis hver greiningin er (t.d. geðklofi, geðrofsröskun)



Hvernig á ég að segja frá einkennum mínum?

Ráðlegging: útskýrðu einkenni þín frekar en að segja einungis frá greiningunni.

- Sérstaklega ef þú þekkir fólk ekki vel, þá er oft betra að útskýra einkenni frekar en að segja einungis hver greiningin er (t.d. geðklofi, geðrofsröskun)
- Til að geta útskýrt einkenni þín fyrir öðrum þarftu að verða sérfræðingur í þeim sjálf/ur.



Hvernig á ég að segja frá einkennum mínum?

Helstu geðrofseinkenni:

???



Hvernig á ég að segja frá einkennum mínum?

Helstu geðrofseinkenni:

- Ofskynjanir
- Ranghugmyndir
- Önnur (ósérhæfð) einkenni svo sem þunglyndi (sem getur líka verið fylgiröskun)



Hvernig á ég að segja frá einkennum mínum?

Helstu geðrofseinkenni:

- **Ofskynjanir:** að heyra, sjá, skynja, eða finna bragð af einhverju sem er ekki raunverulegt (t.d. að heyra skaðlegar raddir).



Hvernig á ég að segja frá einkennum mínum?

Helstu geðrofseinkenni:

- **Ofskynjanir:** að heyra, sjá, skynja, eða finna bragð af einhverju sem er ekki raunverulegt (t.d. að heyra skaðlegar raddir).

Dæmi:

“Um það bil 15% af almennu þýði hefur heyrt raddir án þess að fá greiningu um geðrofsröskun. Hvernig get ég lýst því fyrir ykkur? Það má líkja því við að hugsa um grípandi laglínu sem er það sterk að þér finnst þú raunverulega heyra hana. Eða að finnast dyrabjallan vera að hringja þegar þú búinn að bíða eftir einhverjum lengi, en enginn er að hringja henni í raun og veru.”



Hvernig á ég að segja frá einkennum mínum?

Helstu geðrofseinkenni:

- **Ranghugmyndir:** Að vera viss um eitthvað sem er ekki rétt (t.d. að vera valin/n til að bjarga heiminum eða vera elt/ur af leyniþjónustunni).



Hvernig á ég að segja frá einkennum mínum?

Helstu geðrofseinkenni:

- **Ranghugmyndir:** Að vera viss um eitthvað sem er ekki rétt (t.d. að vera valin/n til að bjarga heiminum eða vera elt/ur af leyniþjónustunni).

Dæmi:

“Flestir kannast við að upplifa daga þar sem þér finnst eins og allur heimurinn sé á móti þér. Eða finnst fólk vera fylgjast með þér, sérstaklega ef þér líður óþægilega eða vandræðalega. Hjá mér var þessi tilfinning mun sterkari. Þegar ég var í geðrofi veikur var ég 100% viss um að það væri ákveðið fólk á eftir mér. Núna sé ég þetta öðruvísi.”

“Flest allir hafa upplifað þá tilfinningu að finnast þeir geta gert hvað sem er og enginn geti gert það betur en þú. Hjá mér var þessi hugsunarháttur stöðugur og leiddi til ýmissa vandamála, til dæmis í vinnunni...”



Hvernig á ég að segja frá einkennum mínum?

Helstu geðrofseinkenni:

- Önnur (ósérhæfð) einkenni: Til dæmis þunglyndi, samskiptavandi, eða vandi með athygli.



Hvernig á ég að segja frá einkennum mínum?

Helstu geðrofseinkenni:

- **Önnur (ósérhæfð) einkenni:** Til dæmis þunglyndi, samskiptavandi, eða vandi með athygli.

Dæmi:

“Allir hafa fundið fyrir depurð, jafnvel dregið sig í hlé þess vegna og fundist allt vera vonlaust. Það var það sama hjá mér, nema hvað þessi depurð stóð yfir í margar vikur og það var ekkert sem gat lyft mér upp. Ég var ekki bara leið/ur heldur gjörsamlega vonlaus og fannst ég vera einskis virði. Á slíkum tímabilum hugsar þú að þetta muni aldrei líða hjá og þetta hafi alltaf verið svona. En svo á einhverjum tímapunkti opnast tjöldin...”



Hvernig á ég að segja frá einkennum mínum?

Vertu vel upplýst/ur um umræðuna um geðrof. Besta leiðin til að leiðrétta röng viðhorf og misskilning hjá fólki er að segja þeim staðreyndir.



Tenging við daglegt líf

Lærdómur:

Til að draga úr fordómum er mikilvægt að útskýra einkenni þannig að aðrir geti betur skilið það sem þú hefur/ert að ganga í gegnum.

- Geðraskanir eru algengar.
- Þú þarft ekki að segja frá því að þú sért með geðröskun ef þú vilt það ekki.
- Það getur verið hjálplegt að deila þinni reynslu með þeim sem þú treystir, bæði til að fá stuðning og aðstoð við að koma í veg fyrir bakslög.
- Sumir hafa ranga mynd af því hvað geðrof er og þarf oft meiri útskýringu á geðrofseinkennum.



Hvernig tengist þetta geðrofi?

Margir einstaklingar með geðrofsraskanir [[en ekki allir!](#)] finna fyrir fordómum. Til að draga úr fordómum getur verið hjálplegt að útskýra einkenni fyrir fólki.

Dæmi: Vegna geðræns vanda hefur Marteinn dvalið undanfarnar vikur á sjúkrahúsi. Enn sem komið er hefur Marteinn ekki sagt neinum frá veikindum sínum og því hefur hann einangrast meira og meira.

Bakgrunnur: Marteinn hefur neikvæða reynslu af því að tala opinskátt um geðrofseinkenni. Eftir að hann sagði seinasta yfirmanni sínum frá veikindum einkennum sínum var hann stuttu seinna fluttur um deild í fyrirtækinu. Þess vegna er hann hræddur um að vinir hans telji hann klikkaðan og hætti að vilja tala við hann.

En!: Í seinustu innlögn tók Marteinn þátt í HI-HAM meðferð auk annarra meðferða og virkni. Hann ákvað að hætta að fela einkennin fyrir vinum sínum. Vinir hans tóku því mjög vel þegar hann útskýrði fyrir þeim að hann væri með geðrofsröskun og sagði frá helstu einkennum sínum. Einn þeirra sagði honum meira að segja frá eigin upplifun af því að líða eins og hann væri ofsóttur og að honum væri ógnað.



Takk fyrir tímann!

fyrir meðferðaraðila:

Vinsamlegast afhentu vinnublöð. Kynntu app okkar COGITO (sækja án endurgjalds).



www.uke.de/mct_app





Myndir í þessum þætti voru notaðar með óbeinu (creative commons leyfi) eða beinu leyfi frá listamönnunum hér að neðan, sem við viljum færa okkar bestu þakkir! Heilan lista er hægt að finna á www.uke.de/mct. Ef við höfum óviljandi brotið á höfundarétti, viljum við biðjast afsökunar. Í slíku tilfelli biðjum við listamenn um leyfi til að nota verk þeirra undir “fair use” stefnunni.

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.

Nafn ljósmyndara/Listamanns /Fotograf/Kunstler	Heimild/Quelle	Nafn Myndar/Name des Bildes	CC = notað með samsvarandi creative commons leyfi; PP = notað með persónulegu leyfi listamanns CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Lýsing/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