



Pelatihan Terapi Metakognitif (MCT)

# MCT 10 II – Menghadapi prasangka(Stigma)

© Moritz, Woodward & Erawati (7|22)

[www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct)

Penggunaan gambar di modul ini sudah mendapat ijin dari artis dan pemegang hak paten. Untuk detailnya (artis, judul), silahkan lihat pada akhir presentasi.





# Apa kesamaan dari orang berikut ini?

- Wayne Gretzky (lahir 26 Januari 1961)
- Michael Jordan (lahir 17 Februari 1963)
- Tiger Woods (lahir 30 Desember 1975)
- Mike Tyson (lahir 30 Juni 1966)

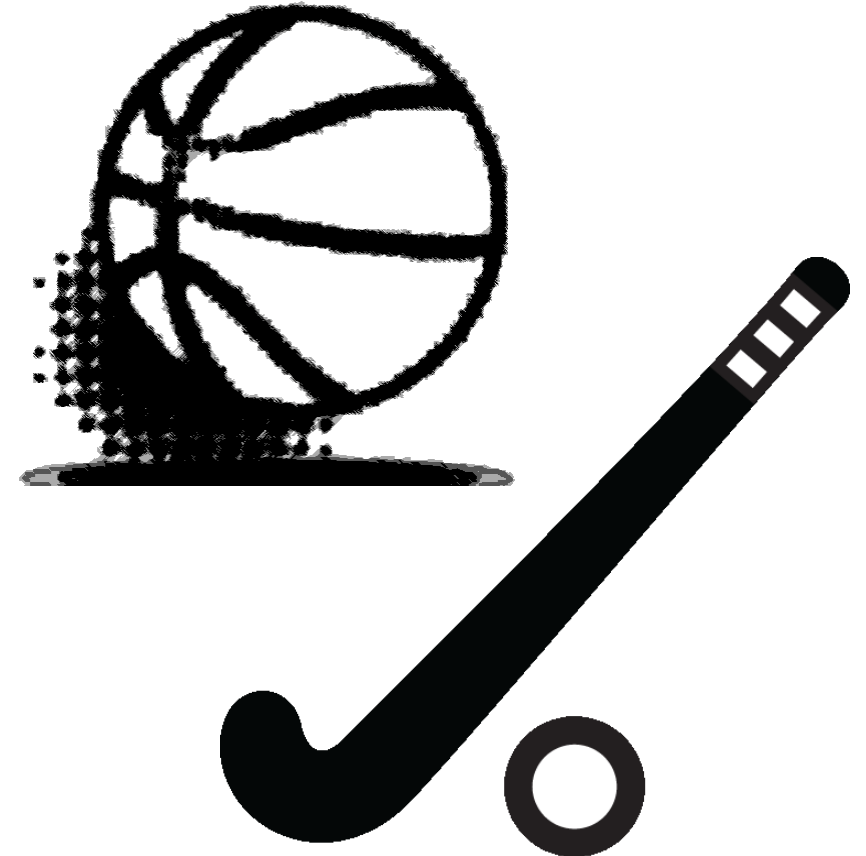
???



## Apa kesamaan dari orang berikut ini?

- Wayne Gretzky (lahir 26 Januari 1961)
- Michael Jordan (lahir 17 Februari 1963)
- Tiger Woods (lahir 30 Desember 1975)
- Mike Tyson (lahir 30 Juni 1966)

Laki-laki, berasal dari Amerika Utara, Atlet terkenal,  
masih hidup ...





# Apa kesamaan dari orang berikut ini?

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

???



# Apa kesamaan dari orang berikut ini?

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

Laki-laki, sudah meninggal, dan semuanya ...



# Apa kesamaan dari orang berikut ini?

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

Laki-laki, sudah meninggal, dan semuanya ...

Penulis terkenal!





## Apa kesamaan dari orang berikut ini?

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

Laki-laki, sudah meninggal, dan semuanya ...

Penulis terkenal!

Ada kesamaan yang lain lagi?





# Apa kesamaan dari orang berikut ini?

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

Laki-laki, sudah meninggal, dan semuanya ...

Penulis terkenal!

Ada kesamaan yang lain lagi?

Semua penulis terkenal tersebut didiagnosa gangguan mental, dua diantaranya memiliki gejala psikosis.







## Terkenal = Sempurna?

<p>Fyodor Dostoyevsky (1821-1881)</p>	<p>Fyodor Dostoyevsky merupakan penulis paling terkenal di Rusia dan menjadi rujukan dalam literatur psikologis. Dostoyevsky menderita epilepsi dan kecanduan untuk berjudi. Pada akhir hidupnya Dostoyevsky secara finansial tercukupi dan dikenal dengan apa yang dia lakukan selama hidupnya.</p>
<p>Ernest Hemingway (1899-1961)</p>	<p>Hemingway memperoleh penghargaan atas keberhasilannya sebagai penulis Amerika yang terkenal di abad 20. Pada tahun 1954 dia menerima penghargaan Nobel Prize di bidang literatur. Selama hidupnya dia mengalami depresi dan kecanduan minum alkohol. Dia juga diduga mengalami gangguan bipolar.</p>
<p>Friedrich Hölderlin (1770-1843)</p>	<p>Hölderlin mempertegas batasan antara gambaran “jenius dan kegilaan”. Dia adalah penulis puisi romatis berkebangsaan Jerman Sama dengan Goethe dan Schiller. Mungkin saat ini Hölderlin akan didiagnosa skizoprenia / psikosis karena memiliki gejala dalam diagnosa tersebut.</p>
<p>Charles Dickens (1812-1870)</p>	<p>Dickens merupakan penulis Inggris yang karyanya paling banyak dibaca. Karyanya yang terkenal adalah “Oliver Twist” dan “A Christmas Carol”. Dia mengalami episode manik dan depresi. Mungkin saat ini dia akan didiagnosa gangguan bipolar karena memiliki gejala dalam diagnosa tersebut.</p>



Yang manakah dari beberapa lukisan dibawah ini yang dibuat oleh orang dengan gejala psikosis?





Yang manakah dari beberapa lukisan dibawah ini yang memiliki nilai jual tinggi saat pelelangan?





Yang manakah dari beberapa lukisan dibawah ini yang memiliki nilai jual tinggi saat pelelangan?



Hampir €100 juta



€25 juta



€0



Kira kira €10.000



# Edvard Munch

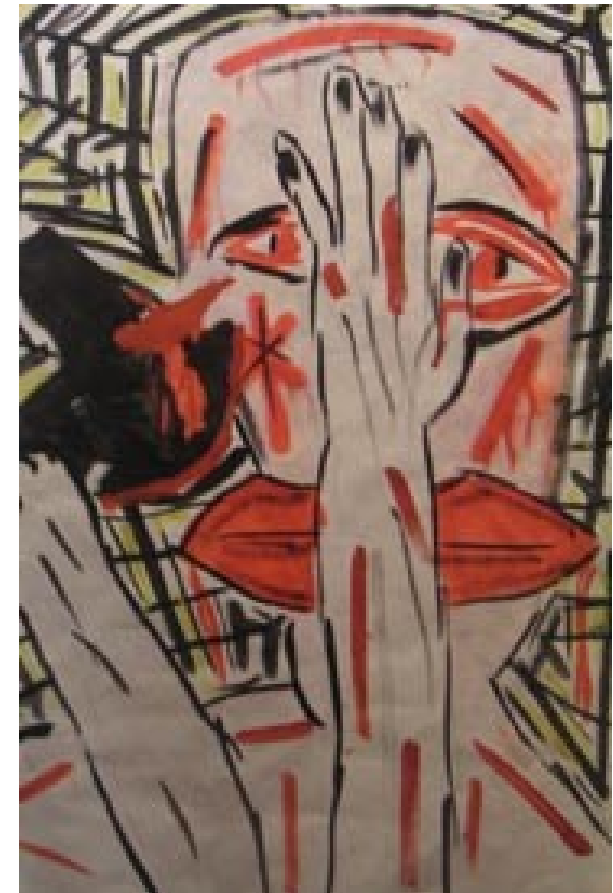
- Pembeli yang tak dikenal bersedia membayar € 100 juta untuk lukisan “The Scream”. Hal ini membuat lukisan ini menjadi lukisan termahal didunia.
- Pelukisnya, Edvard Munch, mungkin mengalami gangguan bipolar:
  - Dia mengalami manik, waham, dan gejala depresi
  - Sehubungan dengan gejala yang dialaminya, Munch merupakan pasien di fasilitas psikiatrik selama 8 bulan





# Steffen Moritz

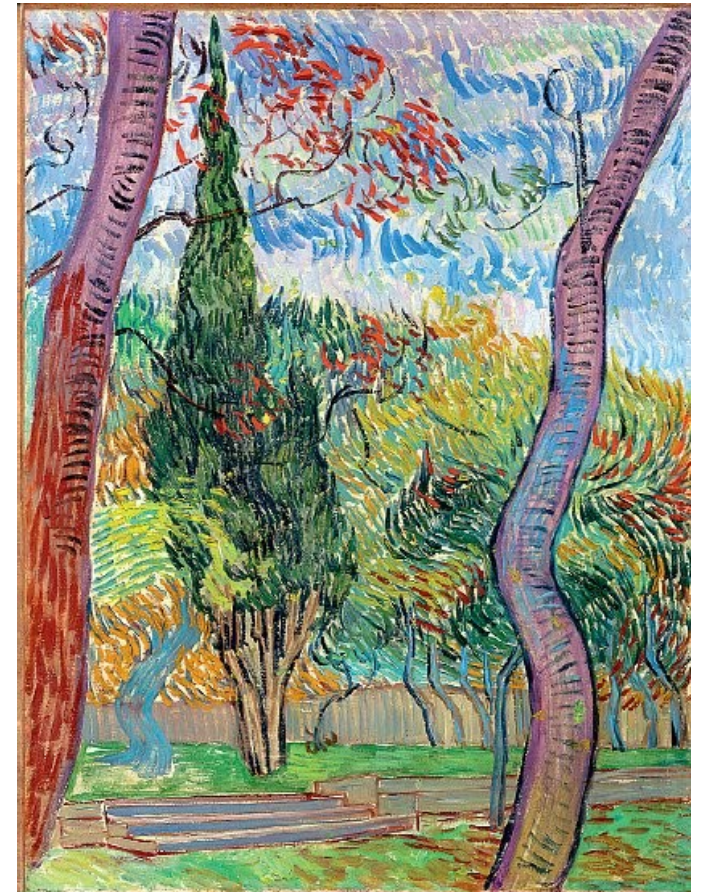
- Lukisan ini memiliki nilai emosional bagi pelukisnya.
- Dilukis oleh Professor Dr. Steffen Moritz pada usia 16 tahun:
  - Dia merupakan psikolog dan kepala dari kelompok riset “Clinical Neuropsychology” di Departemen Psikiatri University Hospital Hamburg Eppendorf
  - Steffen Moritz tidak pernah menjalani perawatan psikiatrik





# Vincent van Gogh

- Lukisan “Park of Saint-Paul Hospital” terjual €25 juta.
- Van Gogh melukisnya pada tahun 1889 selama di rawat di Rumah sakit jiwa Saint-Paul di Perancis:
  - Van Gogh memiliki perubahan suasana hati dalam waktu singkat (mood swings) yang berat, cenderung untuk mencederai diri sendiri, cemas, waham dan halusinasi
  - Mungkin saat ini dia akan didiagnosa psikosis atau gangguan bipolar karena memiliki gejala dalam diagnosa tersebut





## Ringo Starr (Drummer the Beatles)

- Ringo Starr, seorang drummer the Beatles yang terkenal, dia juga suka melukis sejak tahun 2005:
- Lukisan “Timberland” diselesaikannya pada tahun 2013
- Lukisannya terjual beberapa ribu dollar
- Sejauh yang kita tahu, Ringo Starr tidak pernah mengalami gangguan jiwa







## Kesimpulan Pertama

- Menjadi orang dengan gangguan jiwa, bukan berarti saudara tidak dapat melakukan sesuatu yang bermakna atau karya yang bernilai.
- Gangguan mental dapat memberikan inspirasi namun juga dapat menghambat kreativitas.
- Orang jenius seperti Van Gogh yang karyanya tidak pernah dikenal semasa hidupnya, ternyata mengalami gangguan jiwa.
- Beberapa seniman dengan gangguan mental dapat hidup melalui karyanya (seperti Edvard Munch).



## Kesimpulan Pertama

- Tidaklah mungkin hanya berdasar dari lukisan itu, dikatakan bahwa pelukisnya memiliki gangguan mental atau tidak.
- Kesamaan yang nyata dari penampilan lukisan tersebut adalah: Saudara tidak dapat mengatakan seseorang memiliki gangguan mental atau tidak, berdasarkan bagaimana penampilan seseorang.



## Kesimpulan Pertama

- Tidaklah mungkin hanya berdasar dari lukisan itu, dikatakan bahwa pelukisnya memiliki gangguan mental atau tidak.
- Kesamaan yang nyata dari penampilan lukisan tersebut adalah: Saudara tidak dapat mengatakan seseorang memiliki gangguan mental atau tidak, berdasarkan bagaimana penampilan seseorang.
- **Poin untuk dipikirkan secara matang:**  
Banyak karya besar diciptakan oleh orang dengan gangguan mental.  
**Apakah karya tersebut menjadi berkurang nilainya?**



## Kesimpulan Pertama

- Tidaklah mungkin hanya berdasar dari lukisan itu, dikatakan bahwa pelukisnya memiliki gangguan mental atau tidak.
- Kesamaan yang nyata dari penampilan lukisan tersebut adalah: Saudara tidak dapat mengatakan seseorang memiliki gangguan mental atau tidak, berdasarkan bagaimana penampilan seseorang.
- **Poin untuk dipikirkan secara matang:**  
Banyak karya besar diciptakan oleh orang dengan gangguan mental.  
**Apakah karya tersebut menjadi berkurang nilainya?**

**Tidak sama sekali!**



# Apakah “normal” jika memiliki masalah mental?

Berapa banyak orang dengan gangguan mental?

Bagaimana menurut anda?



# Apakah “normal” jika memiliki masalah mental?

Berapa banyak orang yang mengalami gangguan mental (data dari Jerman)?

Proporsi orang yang mengalami gangguan mental tahun lalu	27.7%
Gangguan kecemasan (paling banyak gangguan mental, misal fobia sosial)	15.3%
Gangguan afektif (misalnya depresi)	9.3%
Psikosis (semua jenis psikosis, misalnya skizofrenia)	2.6%
Prosentasi subgrup, yang mengalami gangguan mental multipel	44%

Jika saudara mempertimbangkan orang yang mengalami gejala gangguan mental dalam kenyataannya, tentunya jumlahnya akan lebih tinggi.



# Apakah “normal” jika memiliki masalah mental?

Berapa banyak orang yang mengalami gangguan mental di Kanada?

Proporsi orang dengan gangguan mental tahun lalu	20%
Depresi (Gangguan mental yang sering terjadi)	8%
Skizofrenia / psikosis	1-2%

Jika saudara mempertimbangkan orang yang mengalami gejala gangguan mental dalam kenyataannya, tentunya jumlahnya akan lebih tinggi.



# Keyakinan khusus pada sesuatu bukanlah hal yang tidak biasa

## Frekuensi pengalaman psikotik dalam populasi

- Gejala psikosis (misalnya waham) mulai jarang menjadi bahan pertimbangan dan hal tersebut merupakan tanda gangguan mental berat.
- Sekarang kita mulai mengetahui bahwa pengalaman seperti psikosis dalam populasi tersebar luas. Pengalaman ini biasanya tidak mengarah pada gangguan dalam menjalankan fungsi sehari hari, tidak seperti orang yang didiagnosa psikosis.





# Keyakinan khusus pada sesuatu bukanlah hal yang tidak biasa

## Frekuensi pengalaman psikotik dalam populasi

Bagaimana menurut anda? Seberapa sering gejala dibawah ini/ pengalaman seperti psikosis yang dialami individu pada populasi umum?

Pernyataan yang didapat dari orang orang dalam populasi umum melalui penelitian	Jawaban ya
Apakah menurut saudara orang dapat berkomunikasi secara telepati?	???
Apakah saudara pernah merasa orang lain dapat membaca pikiran saudara?	???
Perasaan seperti sesuatu tidak nyata disekitarmu seperti dalam sebuah percobaan?	???
Apakah pernah merasa bahwa berita di koran atau televisi menuliskan sesuatu khusus untukmu?	???
Apakah pernah merasa diikuti oleh orang lain?	???
Apakah pernah merasa seperti mendengar sesuatu padahal tidak ada orang disana?	???



# Keyakinan khusus pada sesuatu bukanlah hal yang tidak biasa

## Frekuensi pengalaman psikotik dalam populasi

Bagaimana menurut anda? Seberapa sering gejala dibawah ini/ pengalaman seperti psikosis yang dialami individu pada populasi umum?

Pernyataan yang didapat dari orang orang dalam populasi umum melalui penelitian	Jawaban ya
Apakah menurut saudara orang dapat berkomunikasi secara telepati?	61%
Apakah saudara pernah merasa orang lain dapat membaca pikiran saudara?	???
Perasaan seperti sesuatu tidak nyata disekitarmu seperti dalam sebuah percobaan?	???
Apakah pernah merasa bahwa berita di koran atau televisi menuliskan sesuatu khusus untukmu?	???
Apakah pernah merasa diikuti oleh orang lain?	???
Apakah pernah merasa seperti mendengar sesuatu padahal tidak ada orang disana?	???



# Keyakinan khusus pada sesuatu bukanlah hal yang tidak biasa

## Frekuensi pengalaman psikotik dalam populasi

Bagaimana menurut anda? Seberapa sering gejala dibawah ini/ pengalaman seperti psikosis yang dialami individu pada populasi umum?

Pernyataan yang didapat dari orang orang dalam populasi umum melalui penelitian	Jawaban ya
Apakah menurut saudara orang dapat berkomunikasi secara telepati?	61%
Apakah saudara pernah merasa orang lain dapat membaca pikiran saudara?	33%
Perasaan seperti sesuatu tidak nyata disekitarmu seperti dalam sebuah percobaan?	???
Apakah pernah merasa bahwa berita di koran atau televisi menuliskan sesuatu khusus untukmu?	???
Apakah pernah merasa diikuti oleh orang lain?	???
Apakah pernah merasa seperti mendengar sesuatu padahal tidak ada orang disana?	???



# Keyakinan khusus pada sesuatu bukanlah hal yang tidak biasa

## Frekuensi pengalaman psikotik dalam populasi

Bagaimana menurut anda? Seberapa sering gejala dibawah ini/ pengalaman seperti psikosis yang dialami individu pada populasi umum?

Pernyataan yang didapat dari orang orang dalam populasi umum melalui penelitian	Jawaban ya
Apakah menurut saudara orang dapat berkomunikasi secara telepati?	61%
Apakah saudara pernah merasa orang lain dapat membaca pikiran saudara?	33%
Perasaan seperti sesuatu tidak nyata disekitarmu seperti dalam sebuah percobaan?	26%
Apakah pernah merasa bahwa berita di koran atau televisi menuliskan sesuatu khusus untukmu?	???
Apakah pernah merasa diikuti oleh orang lain?	???
Apakah pernah merasa seperti mendengar sesuatu padahal tidak ada orang disana?	???



# Keyakinan khusus pada sesuatu bukanlah hal yang tidak biasa

## Frekuensi pengalaman psikotik dalam populasi

Bagaimana menurut anda? Seberapa sering gejala dibawah ini/ pengalaman seperti psikosis yang dialami individu pada populasi umum?

Pernyataan yang didapat dari orang orang dalam populasi umum melalui penelitian	Jawaban ya
Apakah menurut saudara orang dapat berkomunikasi secara telepati?	61%
Apakah saudara pernah merasa orang lain dapat membaca pikiran saudara?	33%
Perasaan seperti sesuatu tidak nyata disekitarmu seperti dalam sebuah percobaan?	26%
Apakah pernah merasa bahwa berita di koran atau televisi menuliskan sesuatu khusus untukmu?	16%
Apakah pernah merasa diikuti oleh orang lain?	???
Apakah pernah merasa seperti mendengar sesuatu padahal tidak ada orang disana?	???



# Keyakinan khusus pada sesuatu bukanlah hal yang tidak biasa

## Frekuensi pengalaman psikotik dalam populasi

Bagaimana menurut anda? Seberapa sering gejala dibawah ini/ pengalaman seperti psikosis yang dialami individu pada populasi umum?

Pernyataan yang didapat dari orang orang dalam populasi umum melalui penelitian	Jawaban ya
Apakah menurut saudara orang dapat berkomunikasi secara telepati?	61%
Apakah saudara pernah merasa orang lain dapat membaca pikiran saudara?	33%
Perasaan seperti sesuatu tidak nyata disekitarmu seperti dalam sebuah percobaan?	26%
Apakah pernah merasa bahwa berita di koran atau televisi menuliskan sesuatu khusus untukmu?	16%
Apakah pernah merasa diikuti oleh orang lain?	19%
Apakah pernah merasa seperti mendengar sesuatu padahal tidak ada orang disana?	???



# Keyakinan khusus pada sesuatu bukanlah hal yang tidak biasa

## Frekuensi pengalaman psikotik dalam populasi

Bagaimana menurut anda? Seberapa sering gejala dibawah ini/ pengalaman seperti psikosis yang dialami individu pada populasi umum?

Pernyataan yang didapat dari orang orang dalam populasi umum melalui penelitian	Jawaban ya
Apakah menurut saudara orang dapat berkomunikasi secara telepati?	61%
Apakah saudara pernah merasa orang lain dapat membaca pikiran saudara?	33%
Perasaan seperti sesuatu tidak nyata disekitarmu seperti dalam sebuah percobaan?	26%
Apakah pernah merasa bahwa berita di koran atau televisi menuliskan sesuatu khusus untukmu?	16%
Apakah pernah merasa diikuti oleh orang lain?	19%
Apakah pernah merasa seperti mendengar sesuatu padahal tidak ada orang disana?	15%



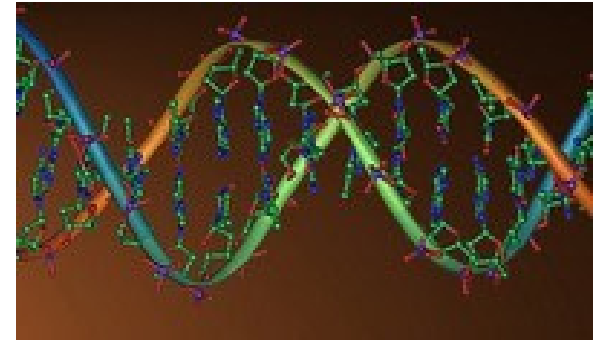
## Ingatlah...

Tidak seorangpun yang *kebal* terhadap krisis mental! Lebih dari empat orang setiap tahunnya mengalami gangguan mental.

Gangguan mental seharusnya tidak diartikan dengan sebuah **kekurangan**, tetapi cenderung dimaknai sebagai sebuah ungkapan **sensitivitas** yang khusus.

**Keturunan:** Gen berperan dalam gangguan mental.

**Lingkungan:** Pengalaman negatif yang bersifat traumatis berdampak negatif terhadap kesehatan mental, dan meningkatkan kemungkinan mengalami gangguan mental pada orang dengan atau tanpa gangguan mental.







# Apakah stigma itu dan apakah stigma diri?

???





# Apakah stigma itu dan apakah stigma diri?

- **Stigma = berasal dari bahasa Yunani berarti:** poin, luka atau label





# Apakah stigma itu dan apakah stigma diri?

- **Stigma = berasal dari bahasa Yunani berarti:** poin, luka atau label
- **Stigmatisasi** terjadi ketika seseorang atau sekelompok orang diberikan penilaian yang negatif





# Apakah stigma itu dan apakah stigma diri?

- **Stigma = berasal dari bahasa Yunani berarti:** poin, luka atau label
- **Stigmatisasi** terjadi ketika seseorang atau sekelompok orang diberikan penilaian yang negatif
- Hal ini dilakukan tanpa pengecekan terhadap kenyataan yang terjadi
- Stigma mengarah pada tindakan merendahkan dan mengucilkan seseorang
- Stigma dapat terjadi pada kasus penyakit khusus (misalnya, HIV), orang tuna netra, atau orang dengan gangguan mental misalnya psikosis
- “Stigma diri” berarti orang yang mendapat stigma, menginternalisasi stigma dari orang lain dan meyakini bahwa hal tersebut benar sehingga merasa rendah diri “inferior”





# Stigma pada orang yang mengalami psikosis

- Apakah asumsi yang saudara dengar dari ungkapan orang lain mengenai seseorang yang mengalami psikosis?
- Apakah asumsi saudara mengenai seseorang yang mengalami psikosis?



# Stigma yang ditujukan kepada seseorang yang mengalami psikosis

Sudah biasa terjadi, tetapi terdapat asumsi yang salah pada beberapa orang mengenai seseorang yang mengalami psikosis:

Mereka...

- Berbahaya dan tindakannya tidak dapat diperkirakan
- Memiliki kepribadian ganda (Psikosis)
- Tidak cerdas
- Merupakan kondisi yang menetap



Kebenarannya? TIDAK SEPERTI ITU!



# Stigma yang ditujukan kepada seseorang yang mengalami psikosis

Kebenarannya? TIDAK SEPERTI ITU!

berbahaya dan tindakannya tidak dapat diperkirakan?



# Stigma yang ditujukan kepada seseorang yang mengalami psikosis

Kebenarannya? TIDAK SEPERTI ITU!

berbahaya dan tindakannya tidak dapat diperkirakan?

Orang dengan psikosis lebih sering menjadi korban pelecehan dan kekerasan daripada pelaku kejahatan.

Bagaimanapun: Jika orang dengan gangguan mental adalah pelaku kejahatan...

- ... media akan lebih sering mengabarkannya karena bisa menjadi berita yang menarik: metode kejahatan yang dilakukan akan lebih aneh dan kurang dapat dimengerti (misalnya, orang dengan gangguan mental menyerang politisi negara Jerman Lafontaine dan Schäuble)
- Strategi pengacara untuk membela pelaku tindakan kekerasan dengan pertimbangan bahwa pelaku mengalami gangguan mental (benar atau tidak) terkadang akan memperkuat kesan.





# Stigma yang ditunjukkan kepada seseorang yang mengalami psikosis

Kebenarannya? TIDAK SEPERTI ITU!

- **Kepribadian ganda:** Gambaran tentang skizofrenia atau orang yang mengalami psikosis seringkali tidak benar. Pertama, masih merupakan kontroversi, apakah mereka juga mengalami kepribadian yang pecah atau ganda. Kedua, gejala kepribadian ganda bukan mengindikasikan bahwa orang tersebut terdiagnosa skizofrenia atau psikosis.



# Stigma yang ditujukan kepada seseorang yang mengalami psikosis

Kebenarannya? TIDAK SEPERTI ITU!

- **Kepribadian ganda:** Gambaran tentang skizofrenia atau orang yang mengalami psikosis seringkali tidak benar. Pertama, masih merupakan kontroversi, apakah mereka juga mengalami kepribadian yang pecah atau ganda. Kedua, gejala kepribadian ganda bukan mengindikasikan bahwa orang tersebut terdiagnosa skizofrenia atau psikosis.
- **Tidak cerdas:** Proses terjadinya gangguan mental tidak ada kaitannya dengan intelegensi. Pada populasi umum, orang yang mengalami psikosis dapat memiliki intelegensi diatas rata rata.



# Stigma yang ditujukan kepada seseorang yang mengalami psikosis

Kebenarannya? TIDAK SEPERTI ITU!

- **Kepribadian ganda:** Gambaran tentang skizofrenia atau orang yang mengalami psikosis seringkali tidak benar. Pertama, masih merupakan kontroversi, apakah mereka juga mengalami kepribadian yang pecah atau ganda. Kedua, gejala kepribadian ganda bukan mengindikasikan bahwa orang tersebut terdiagnosa skizofrenia atau psikosis.
- **Tidak cerdas:** Proses terjadinya gangguan mental tidak ada kaitannya dengan intelegensi. Pada populasi umum, orang yang mengalami psikosis dapat memiliki intelegensi diatas rata rata.
- **Kondisi menetap:** Dengan pengobatan yang tepat, banyak dari orang dengan gangguan mental dapat berkarya secara produktif dan menjalani kehidupannya dengan baik.



## Mengapa kita mempelajarinya?

Kebanyakan orang yang didiagnosa “skizofrenia” atau “psikosis” (tetapi tidak semuanya!) seringkali mengalami diskriminasi.

Untuk mencegah timbulnya prasangka atau stigma, maka akan sangat membantu jika menjelaskan kepada *orang lain* mengenai gangguan mental dan gejalanya.



## Mengapa kita mempelajarinya?

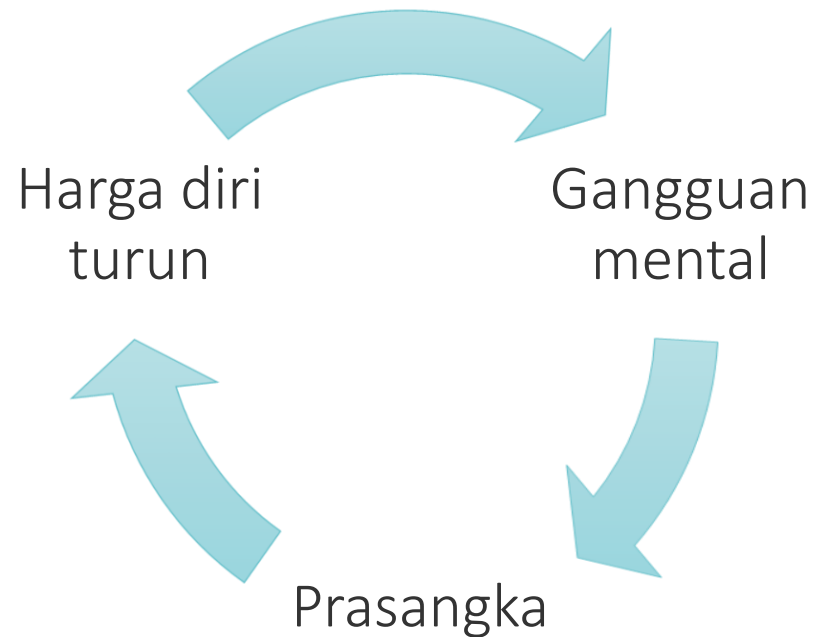
Kebanyakan orang yang didiagnosa “skizofrenia” atau “psikosis” (tetapi tidak semuanya!) seringkali mengalami diskriminasi.

Untuk mencegah timbulnya prasangka atau stigma, maka akan sangat membantu jika menjelaskan kepada *orang lain* mengenai gangguan mental dan gejalanya.

Hubungannya: Jika memandang lebih dekat, setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan yang membuat mereka unik. Kebanyakan prasangka atau stereotip hanya berdasar pada satu aspek saja tentang seseorang. Prasangka atau stereotip ini dapat membuat kita salah memperlakukan orang lain padahal kita tidak berhak menghakimi mereka dengan penilaian negatif. Gangguan mental hanyalah salah satu bagian saja dari identitas seseorang.



## Apa yang seharusnya saudara lakukan?



Carilah informasi sebanyak mungkin & Komunikasikan secara tepat pengalaman gangguan mental anda!



# Apakah saya seharusnya menceritakan gangguan mental saya... dan bagaimana?

Apakah saudara perlu menceritakan bahwa saudara terdiagnosa psikosis?

- Diagnosis psikosis atau skizofrenia (seperti diagnosa gangguan mental lainnya) tidak harus diberitahukan ke orang lain, sehingga tidak harus diperlihatkan.

**Terserah kepada saudara untuk memberitahunya atau tidak.**





# Apakah saya seharusnya menceritakan gangguan mental saya... dan bagaimana?

Apakah saudara perlu menceritakan bahwa saudara terdiagnosa psikosis?

- Tetapi penting untuk menceritakannya kepada orang yang kamu percaya, karena...
- Orang yang kamu percaya entah itu teman atau keluarga dapat terlebih dulu melihat gejala awal psikotik atau kekambuhan daripada saudara sendiri







# Bagaimana saya dapat mengkomunikasikan tentang gangguan yang saya alami?

Saran: Menjelaskan gejala yang saudara alami daripada mengatakan diagnosa medis saudara.



# Bagaimana saya dapat mengkomunikasikan tentang gangguan yang saya alami?

Saran: Menjelaskan gejala yang saudara alami daripada mengatakan diagnosa medis saudara.

- Khususnya, ketika bertemu dengan orang lain, disarankan untuk menggambarkan gejala yang anda alami daripada menceritakan istilah yang (ambigu) misalnya (skizofrenia, psikosis)



# Bagaimana saya dapat mengkomunikasikan tentang gangguan yang saya alami?

Saran: Menjelaskan gejala yang saudara alami daripada mengatakan diagnosa medis saudara.

- Khususnya, ketika bertemu dengan orang lain, disarankan untuk menggambarkan gejala yang anda alami daripada menceritakan istilah yang (ambigu) misalnya (skizofrenia, psikosis)
- Agar dapat menjelaskan tentang gangguan mental yang dialami, maka saudara perlu mencari tahu dan menguasainya!



# Bagaimana saya dapat mengkomunikasikan tentang gangguan yang saya alami?

Gejala Utama Psikosis dan Skizofrenia:

???



# Bagaimana saya dapat mengkomunikasikan tentang gangguan yang saya alami?

Gejala Utama Psikosis dan Skizofrenia:

- Halusinasi
- Waham
- Gejala lainnya (yang tidak spesifik) misalnya depresi (hal ini dapat juga terjadi pada gangguan mental lain)



# Bagaimana saya dapat mengkomunikasikan tentang gangguan yang saya alami?

Gejala Utama Psikosis dan Skizofrenia:

- **Halusinasi:** mendengar, melihat, merasakan sesuatu padahal tidak ada apa apa diluar sana (misalnya, mendengar suara yang berupa ancaman)



# Bagaimana saya dapat mengkomunikasikan tentang gangguan yang saya alami?

Gejala Utama Psikosis dan Skizofrenia:

- **Halusinasi:** mendengar, melihat, merasakan sesuatu padahal tidak ada apa apa diluar sana (misalnya, mendengar suara yang berupa ancaman)

Contoh:

*“Mendekati 15% dari populasi pernah mengalami mendengar suara seperti halusinasi tanpa mengalami gangguan mental. Dapatkah saudara menjelaskannya? Hal ini dapat sebanding dengan saat terfikir tentang sebuah nada lagu tetapi lebih kuat, sehingga saudara merasa itu nyata, atau yang lainnya seperti mendengar ketukan pintu saat kita tidak sabar menunggu seseorang padahal tidak seorangpun disana.”*



# Bagaimana saya dapat mengkomunikasikan tentang gangguan yang saya alami?

Gejala Utama Psikosis dan Skizofrenia:

- **Waham:** Berkeyakinan tentang sesuatu yang tidak benar dan nyata (misalnya keyakinan menjadi orang pilihan yang bertugas menyelamatkan dunia atau menjadi agen rahasia)





# Bagaimana saya dapat mengkomunikasikan tentang gangguan yang saya alami?

Gejala Utama Psikosis dan Skizofrenia:

- **Waham:** Berkeyakinan tentang sesuatu yang tidak benar dan nyata (misalnya keyakinan menjadi orang pilihan yang bertugas menyelamatkan dunia atau menjadi agen rahasia)

Contoh:

*“Hampir semua orang tahu bahwa saat kita merasa terpojok, kita merasa seluruh dunia ingin memusuhi. Atau mungkin saat orang melihatmu kemudian kulit kita terasa merinding, kita merasa tidak nyaman dengan situasi tersebut. Bagi saya perasaan perasaan tadi begitu kuatnya sampai saya yakin 100% jika ada orang yang ingin membuntuti saya. Tetapi sekarang sudah ada perbedaan tentang apa yang saya alami dulu dengan saat ini.”*

*“Hampir setiap orang pernah mengalami perasaan siap untuk menyelesaikan sesuatu dan tidak seorangpun dapat melakukannya dengan lebih baik daripada yang mereka lakukan. Bagi saya cara berpikir seperti ini tidak akan bertahan lama dan akan mengarah pada masalah, misalnya di tempat kerja...”*



# Bagaimana saya dapat mengkomunikasikan tentang gangguan yang saya alami?

Gejala Utama Psikosis dan Skizofrenia:

- **Gejala lain yang tidak spesifik:** misalnya depresi, gangguan bicara dan gangguan pemusatan.



# Bagaimana saya dapat mengkomunikasikan tentang gangguan yang saya alami?

Gejala Utama Psikosis dan Skizofrenia:

- **Gejala lain yang tidak spesifik:** misalnya depresi, gangguan bicara dan gangguan pemusatan.

Contoh:

*“Setiap orang pernah mengalami kesedihan, tidak ingin melakukan apa apa dan tidak ingin mencari bantuan. Hal ini sama dengan saya- kecuali kesedihan saya berlangsung selama berminggu minggu dan tidak ada yang dapat membuat saya bahagia. Saya tidak hanya merasa sedih tetapi juga benar benar tidak berdaya dan putus asa. Pada saat tertentu itu tidak bisa hilang dan akan selalu seperti ini. Tetapi kemudian pada akhirnya, kesedihan itu mulai hilang...”*



# Bagaimana saya dapat mengkomunikasikan tentang gangguan yang saya alami?

Mencari tahu dan mendapatkan informasi sebanyak mungkin tentang psikosis. Cara yang terbaik untuk mengkoreksi pandangan dan pemahaman yang salah kepada orang lain adalah dengan menyampaikan fakta/kenyataan yang benar tentang psikosis.



# Praktek dalam kehidupan sehari hari

## Tujuan Pembelajaran:

Untuk mencegah prasangka tanpa dasar dan stigma, penting untuk mengkomunikasikan secara tepat gangguan mental anda kepada orang lain.

- Gangguan mental adalah hal yang umum terjadi.
- Anda tidak berkewajiban untuk membagi secara detail informasi tentang kondisi medis yang anda alami jika merasa tidak nyaman untuk membicarakannya.
- Untuk mendapatkan dukungan baik dari keluarga maupun teman dan untuk mencegah kambuh kembali, akan sangat membantu dan merupakan hal penting, anda mengatakan kondisi medis pada orang yang anda percayai.
- Terkadang, orang lain memiliki keyakinan yang kurang tepat terhadap gangguan mental, dengan menjelaskan gejala yang anda alami akan sangat membantu daripada mengatakan diagnosa medis anda kepada orang lain.



## Apa hubungannya dengan psikosis

Kebanyakan orang dengan psikosis (tetapi tidak semuanya!) berjuang menghadapi prasangka / stigma. Untuk mencegah prasangka tanpa dasar dan stigma, penting untuk mengkomunikasikan secara tepat gangguan mental saudara kepada orang lain.

**Contoh:** Selama fase psikotik akut, Martin dirawat di rumah sakit selama beberapa minggu. Sejauh ini, dia tidak pernah mengatakan pada orang lain apa yang dialaminya dan di menarik diri dari pergaulan.

**Latar belakang:** Di masa lalu, Martin pernah mendapatkan pengalaman yang tidak menyenangkan saat membicarakan tentang gangguan psikosis yang dialami. Setelah dia mengatakan pada atasannya, segera dia dimutasi. Sehingga dia khawatir temannya akan berpikir bahwa dia *gila* dan meninggalkannya.

**Bagaimanapun:** Selama dirawat, Martin mengikuti terapi metakognitif, kegiatan ruangan dan terapi lainnya dan Martin memutuskan untuk berhenti menyembunyikan apa yang Martin alami dari teman temannya. Sebagian besar temannya memahami gambaran gejala yang dikatakan Martin. Salah satu dari mereka bahkan mengatakan bahwa dia pernah juga merasa dikejar kejar dan direndahkan.



# Terimakasih atas perhatiannya!

*untuk terapis:*

Silakan bagikan lembar kerja. Perkenalkan aplikasi COGITO (unduh secara gratis).



[www.uke.de/mct\\_app](http://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](http://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](http://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