



Training Metacognitivo (MCT)

# MCT 10 II – Autostima

© Moritz, Woodward & Di Michele (7|22)

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

L'uso delle immagini in questo modulo è stato gentilmente permesso rispettivamente dagli artisti e dai detentori dei diritti di riproduzione. Per ulteriori dettagli (artista, titolo) si prega di far riferimento all'ultima diapositiva di questa presentazione.





# Che cosa hanno in comune queste persone?

- Wayne Gretzky (nato il 26 gennaio 1961)
- Michael Jordan (nato il 17 febbraio 1973)
- Tiger Woods (nato il 30 dicembre 1975)
- Mike Tyson (nato il 30 giugno 1966)

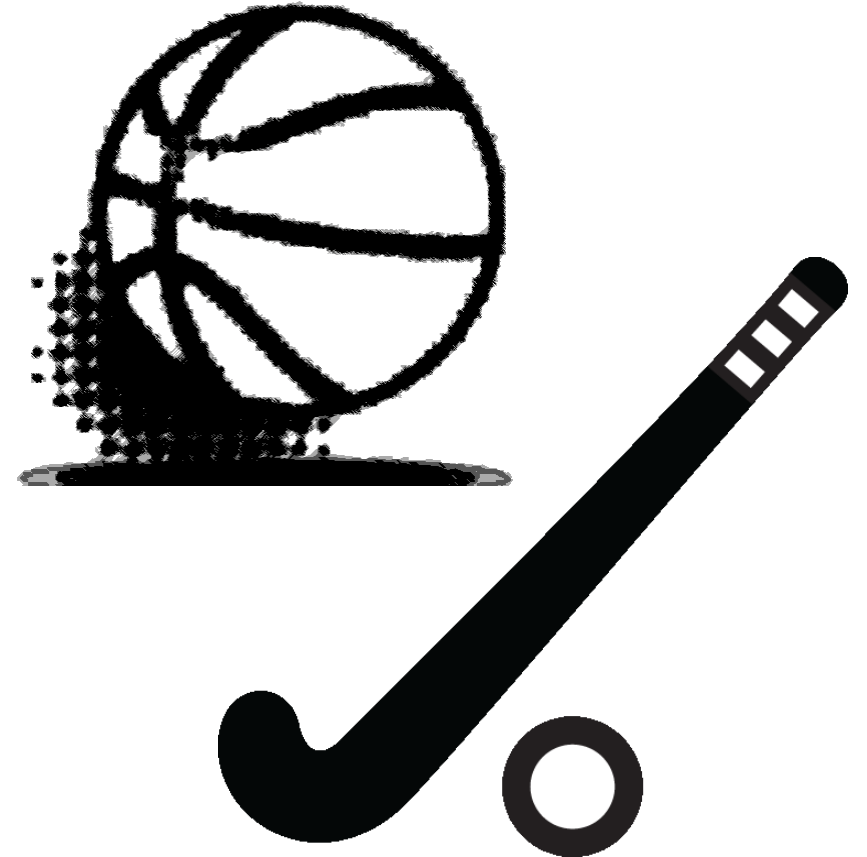
???



## Che cosa hanno in comune queste persone?

- Wayne Gretzky (nato il 26 gennaio 1961)
- Michael Jordan (nato il 17 febbraio 1973)
- Tiger Woods (nato il 30 dicembre 1975)
- Mike Tyson (nato il 30 giugno 1966)

Maschi, America del Nord, atleti famosi, viventi...





# Che cosa hanno in comune queste persone?

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

???



# Che cosa hanno in comune queste persone?

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

Maschi, deceduti, e inoltre...



## Che cosa hanno in comune queste persone?

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

Maschi, deceduti, e inoltre... scrittori famosi!





## Che cosa hanno in comune queste persone?

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

Maschi, deceduti, e inoltre... scrittori famosi!

E ancora?





## Che cosa hanno in comune queste persone?

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

Maschi, deceduti, e inoltre... scrittori famosi!

E ancora?

A tutti questi scrittori fu diagnosticato un disturbo mentale, due di loro ebbero sintomi psicotici.





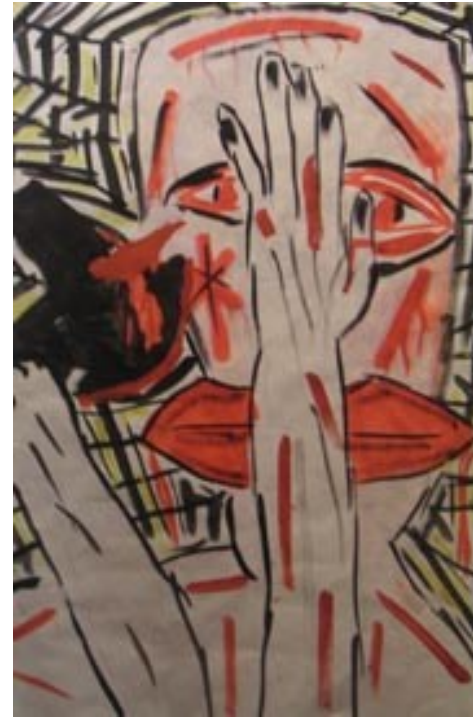


## Famoso = Perfetto?

<p>Fyodor Dostoyevsky (1821-1881)</p>	<p>Fëdor Dostoevskij è uno dei più importanti scrittori russi ed è considerato uno degli psicologi più importanti della letteratura mondiale. Dostoevskij soffriva di epilessia e fu temporaneamente dedito al gioco d'azzardo. Negli ultimi anni della sua vita raggiunse una sicurezza economica ed ebbe dei riconoscimenti del suo valore.</p>
<p>Ernest Hemingway (1899-1961)</p>	<p>Hemingway è considerato uno degli scrittori americani di maggior successo del XX secolo. Nel 1954 fu insignito del Premio Nobel per la letteratura. Durante la sua vita ha avuto periodi di depressione e di abuso alcolico. Si ipotizza che abbia sofferto di disturbo bipolare.</p>
<p>Friedrich Hölderlin (1770-1843)</p>	<p>Hölderlin forma l'immagine emblematico di "genio e follia". E 'stato uno dei più importanti poeti tedeschi del Romanticismo come Goethe e Schiller. Oggi Hölderlin sarebbe molto probabilmente diagnosticato come schizofrenia/psicosi.</p>
<p>Charles Dickens (1812-1870)</p>	<p>Dickens è uno degli scrittori inglesi più letti. Fra le sue opere più famose ricordiamo "Oliver Twist" e "A Christmas Carol". Aveva episodi maniacali e depressivi, oggi avrebbe probabilmente sarebbe considerato affetto da disturbo bipolare.</p>



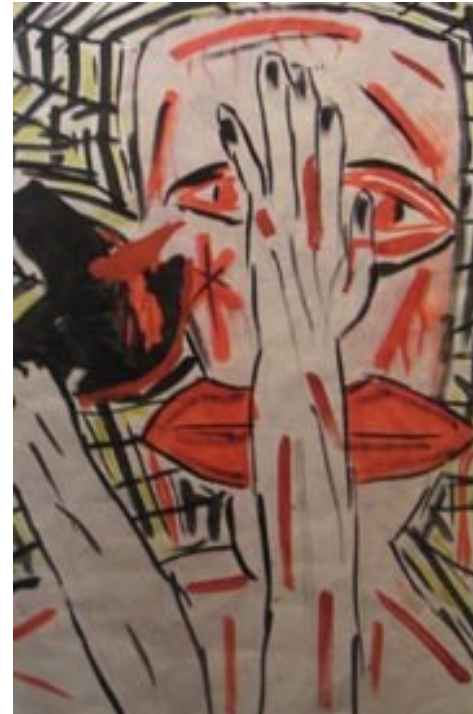
Quale di questi dipinti è stato realizzato da persone con sintomi psicotici?







Quale di questi dipinti è stato battuto ad un'asta al prezzo piu' alto?







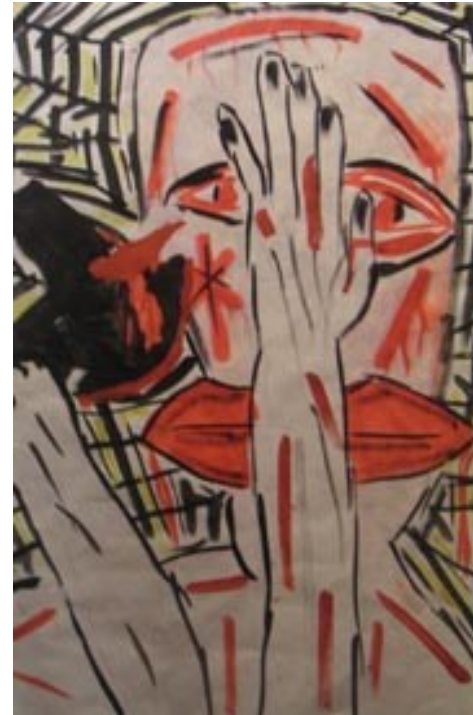
Quale di questi dipinti è stato battuto ad un'asta al prezzo piu' alto?



Quasi 100 milioni di euro



25 milioni di  
euro



0 euro



circa 10.000  
euro



# Edvard Munch

- Un acquirente sconosciuto è stato disposto a pagare circa 100 milioni di euro per il dipinto “L'Urlo”. Questo lo rende uno dei dipinti più costosi del mondo.
- Il pittore, Edvard Munch, probabilmente soffriva di disturbo bipolare:
  - Egli presentava sintomi maniacali, deliranti e depressivi
  - A causa dei suoi sintomi fu ricoverato per 8 mesi in una residenza psichiatrica

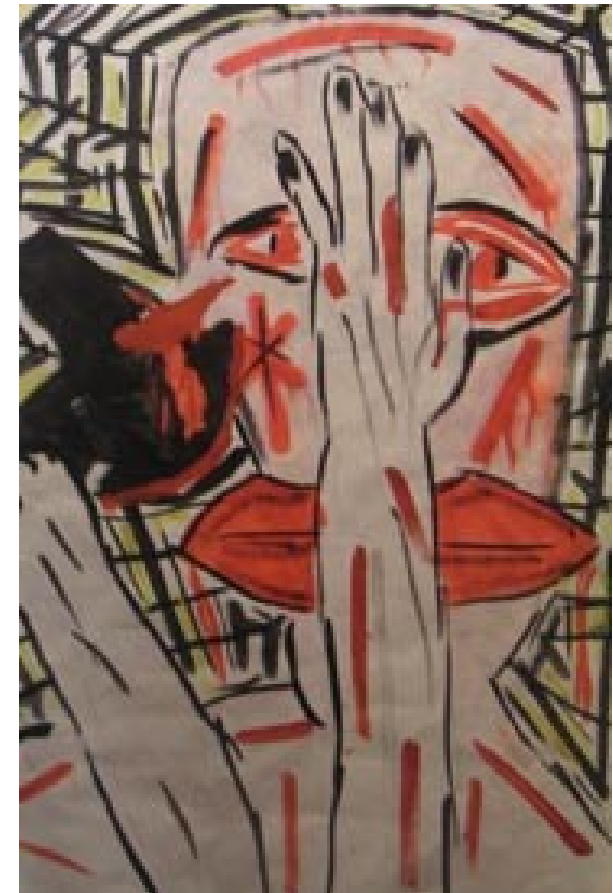






# Steffen Moritz

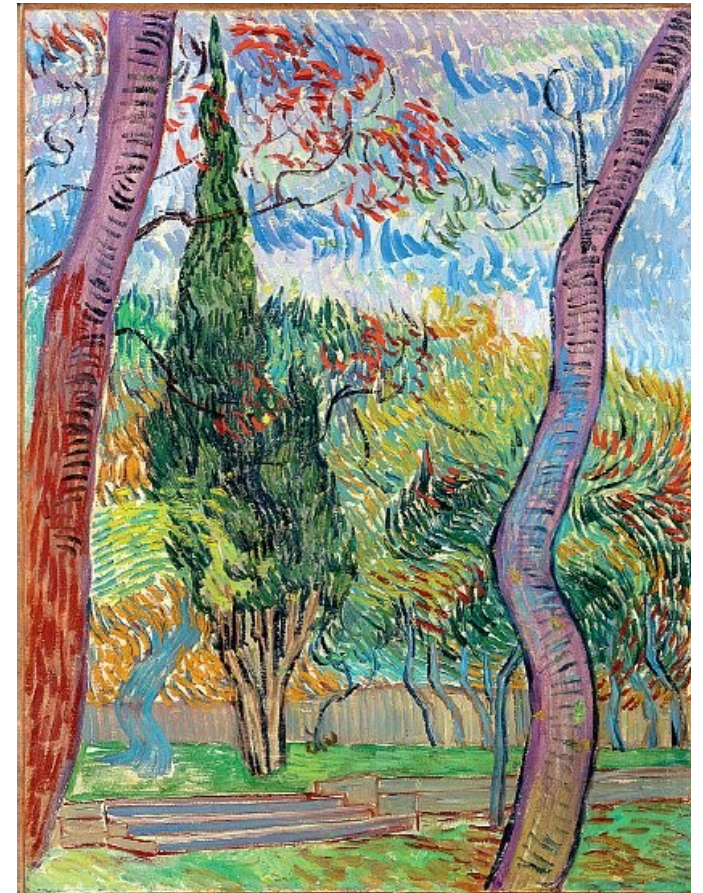
- Il dipinto ha un valore emotivo per il pittore.
- E' stato dipinto dal Professor Dr. Steffen Moritz all'età di 16 anni:
  - Attualmente egli è psicologo e direttore del gruppo di ricerca di "Neuropsicologia Clinica" del Dipartimento di Psichiatria dell'Ospedale Universitario di Amburgo Eppendorf
  - Steffen Moritz non è mai stato sotto trattamento psichiatrico





# Vincent van Gogh

- Il dipinto “Parco dell’ospedale di Saint-Paul” ha un valore di circa 25 milioni di euro.
- Van Gogh lo dipinse nel 1889 durante il suo ricovero nell’ospedale Psichiatrico di Saint-Paul in Francia:
  - Van Gogh soffriva di gravi sbalzi d'umore, tendenze autolesionistiche, ansia, deliri e allucinazioni
  - Al giorno d’oggi probabilmente verrebbe diagnosticato come affetto da psicosi o disturbo bipolare





## Ringo Starr (batterista dei Beatles)

- Ringo Starr, che divenne famoso come batterista dei Beatles, dal 2005 è stato anche pittore:
- Il dipinto “Timberland” fu completato nel 2013
- I suoi dipinti valgono migliaia di dollari
- Per quanto se ne sa, Ringo Starr non ha mai sofferto di disturbi psichiatrici







## Prima conclusione

- Essere malati di mente non significa non riuscire a fare cose importanti e di valore.
- La malattia mentale puo' essere d'ispirazione, ma anche inibire la creatività.
- Persone geniali come Van Gogh, la cui creatività non fu mai riconosciuta mentre era in vita, possono avere sofferto di disturbi mentali.
- Alcuni artisti malati di mente possono anche vivere attraverso la loro arte (come Edvard Munch).



## Prima conclusione

- Non è possibile capire dalle opere se l'autore di un dipinto è un malato di mente.
- Lo stesso vale per le apparenze: non è possibile dire se qualcuno ha un problema mentale giudicandolo dalle apparenze.



## Prima conclusione

- Non è possibile capire dalle opere se l'autore di un dipinto è un malato di mente.
- Lo stesso vale per le apparenze: non è possibile dire se qualcuno ha un problema mentale giudicandolo dalle apparenze.
- **Spunti di riflessione:**  
Molti dei piu' grandi capolavori dell'arte sono stati realizzati da persone che hanno convissuto con la malattia mentale. **Forse questo riduce il valore della loro arte?**



## Prima conclusione

- Non è possibile capire dalle opere se l'autore di un dipinto è un malato di mente.
- Lo stesso vale per le apparenze: non è possibile dire se qualcuno ha un problema mentale giudicandolo dalle apparenze.
- **Spunti di riflessione:**  
Molti dei piu' grandi capolavori dell'arte sono stati realizzati da persone che hanno convissuto con la malattia mentale. **Forse questo riduce il valore della loro arte?**

**Assolutamente no!**



# E' "normale" avere problemi mentali?

Quante persone sono mentalmente disturbate?

Che ne pensi?



# E' "normale" avere problemi mentali?

## Quante persone hanno disturbi mentali (Germania)

Proporzione di persone che nell'ultimo anno hanno sofferto di disturbi mentali	27.7%
Disturbi d'ansia (disturbo mentale molto comune, es. fobia sociale)	15.3%
Disturbi affettivi (es. depressione)	9.3%
Psicosi (tutti i tipi, es. schizofrenia)	2.6%
Percentuale di persone nel sottogruppo affetto da disturbi multipli.	44%

Se si considerano le persone che soffrono di singoli sintomi di disturbi mentali senza mostrare il quadro completo, i numeri sono molto più alti.



# E' "normale" avere problemi mentali?

## Quante persone hanno disturbi mentali (Canada)

Proporzione di persone che nell'ultimo anno hanno sofferto di disturbi mentali	20%
Depressione (disturbo mentale piu' frequente)	8%
Schizofrenia / psicosi	1-2%

Se si considerano le persone che soffrono di singoli sintomi di disturbi mentali senza mostrare il quadro completo, i numeri sono molto più alti.



# I convincimenti particolari non sono così infrequenti...

## La frequenza di esperienze psicotiche nella popolazione

- I sintomi di psicosi (es., deliri) sono stati a lungo considerati rari e come segno di una grave malattia mentale.
- Oggi sappiamo che le esperienze (attenuate) di tipo- psicotico sono molto diffuse nella popolazione. A differenza di persone con una diagnosi di psicosi, queste esperienze di solito non portano alle stesse problematiche nella vita quotidiana.





# I convincimenti particolari non sono così infrequenti...

## La frequenza di esperienze psicotiche nella popolazione

Cosa ne pensate? Quante volte i seguenti sintomi/esperienze sono state provate da individui nella popolazione generale?

Affermazioni confermate da persone della popolazione generale	Conferma
Hai mai pensato che le persone possano comunicare telepaticamente?	???
Hai mai avuto l'impressione che le altre persona possano leggere la tua mente?	???
Hai mai sentito le cose intorno a te irreali, come se tutto fosse parte di un esperimento	???
Hai mai avuto la sensazione che le cose nelle riviste o in televisione siano state riferite in particolare a te?	???
Ti sei mai sentito in qualche modo perseguitato/a?	???
Hai mai sentito occasionalmente delle voci che gli altri non hanno ascoltato?	???

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



# I convincimenti particolari non sono così infrequenti...

## La frequenza di esperienze psicotiche nella popolazione

Cosa ne pensate? Quante volte i seguenti sintomi/esperienze sono state provate da individui nella popolazione generale?

Affermazioni confermate da persone della popolazione generale	Conferma
Hai mai pensato che le persone possano comunicare telepaticamente?	61%
Hai mai avuto l'impressione che le altre persona possano leggere la tua mente?	???
Hai mai sentito le cose intorno a te irreali, come se tutto fosse parte di un esperimento	???
Hai mai avuto la sensazione che le cose nelle riviste o in televisione siano state riferite in particolare a te?	???
Ti sei mai sentito in qualche modo perseguitato/a?	???
Hai mai sentito occasionalmente delle voci che gli altri non hanno ascoltato?	???



# I convincimenti particolari non sono così infrequenti...

## La frequenza di esperienze psicotiche nella popolazione

Cosa ne pensate? Quante volte i seguenti sintomi/esperienze sono state provate da individui nella popolazione generale?

Affermazioni confermate da persone della popolazione generale	Conferma
Hai mai pensato che le persone possano comunicare telepaticamente?	61%
Hai mai avuto l'impressione che le altre persona possano leggere la tua mente?	33%
Hai mai sentito le cose intorno a te irreali, come se tutto fosse parte di un esperimento	???
Hai mai avuto la sensazione che le cose nelle riviste o in televisione siano state riferite in particolare a te?	???
Ti sei mai sentito in qualche modo perseguitato/a?	???
Hai mai sentito occasionalmente delle voci che gli altri non hanno ascoltato?	???



# I convincimenti particolari non sono così infrequenti...

## La frequenza di esperienze psicotiche nella popolazione

Cosa ne pensate? Quante volte i seguenti sintomi/esperienze sono state provate da individui nella popolazione generale?

Affermazioni confermate da persone della popolazione generale	Conferma
Hai mai pensato che le persone possano comunicare telepaticamente?	61%
Hai mai avuto l'impressione che le altre persona possano leggere la tua mente?	33%
Hai mai sentito le cose intorno a te irreali, come se tutto fosse parte di un esperimento	26%
Hai mai avuto la sensazione che le cose nelle riviste o in televisione siano state riferite in particolare a te?	???
Ti sei mai sentito in qualche modo perseguitato/a?	???
Hai mai sentito occasionalmente delle voci che gli altri non hanno ascoltato?	???



# I convincimenti particolari non sono così infrequenti...

## La frequenza di esperienze psicotiche nella popolazione

Cosa ne pensate? Quante volte i seguenti sintomi/esperienze sono state provate da individui nella popolazione generale?

Affermazioni confermate da persone della popolazione generale	Conferma
Hai mai pensato che le persone possano comunicare telepaticamente?	61%
Hai mai avuto l'impressione che le altre persona possano leggere la tua mente?	33%
Hai mai sentito le cose intorno a te irreali, come se tutto fosse parte di un esperimento	26%
Hai mai avuto la sensazione che le cose nelle riviste o in televisione siano state riferite in particolare a te?	16%
Ti sei mai sentito in qualche modo perseguitato/a?	???
Hai mai sentito occasionalmente delle voci che gli altri non hanno ascoltato?	???



# I convincimenti particolari non sono così infrequenti...

## La frequenza di esperienze psicotiche nella popolazione

Cosa ne pensate? Quante volte i seguenti sintomi/esperienze sono state provate da individui nella popolazione generale?

Affermazioni confermate da persone della popolazione generale	Conferma
Hai mai pensato che le persone possano comunicare telepaticamente?	61%
Hai mai avuto l'impressione che le altre persona possano leggere la tua mente?	33%
Hai mai sentito le cose intorno a te irreali, come se tutto fosse parte di un esperimento	26%
Hai mai avuto la sensazione che le cose nelle riviste o in televisione siano state riferite in particolare a te?	16%
Ti sei mai sentito in qualche modo perseguitato/a?	19%
Hai mai sentito occasionalmente delle voci che gli altri non hanno ascoltato?	???



# I convincimenti particolari non sono così infrequenti...

## La frequenza di esperienze psicotiche nella popolazione

Cosa ne pensate? Quante volte i seguenti sintomi/esperienze sono state provate da individui nella popolazione generale?

Affermazioni confermate da persone della popolazione generale	Conferma
Hai mai pensato che le persone possano comunicare telepaticamente?	61%
Hai mai avuto l'impressione che le altre persona possano leggere la tua mente?	33%
Hai mai sentito le cose intorno a te irreali, come se tutto fosse parte di un esperimento	26%
Hai mai avuto la sensazione che le cose nelle riviste o in televisione siano state riferite in particolare a te?	16%
Ti sei mai sentito in qualche modo perseguitato/a?	19%
Hai mai sentito occasionalmente delle voci che gli altri non hanno ascoltato?	15%



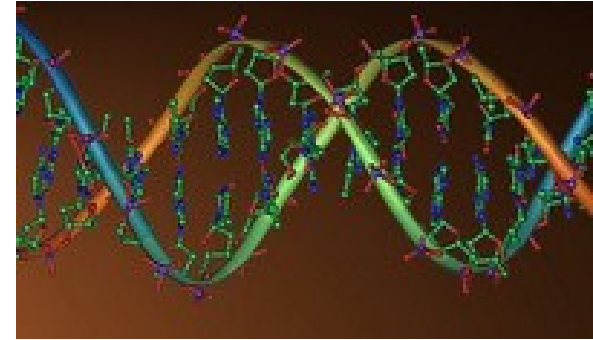
## Ricorda...

Nessuno è *immune* dalla sofferenza mentale! Nell'ultimo anno 1 persona su 4 ha sofferto di una malattia mentale.

La malattia mentale non va vista come una **debolezza**, ma piuttosto come una speciale **sensibilità**.

**Eredità:** I geni giocano un ruolo in molte malattie.

**Ambiente:** Le esperienze traumatiche negative possono anche avere un impatto negativo sulla nostra salute mentale, e aumentare il rischio di malattia mentale in persone che abbiano o meno una predisposizione per tali malattie.







# Che cosa sono lo stigma e l'autostigma?

???





# Che cosa sono lo stigma e l'autostigma?

- **Stigma = termine greco. Letteralmente significa:** punto, ferita oppure marchio





# Che cosa sono lo stigma e l'autostigma?

- **Stigma = termine greco. Letteralmente significa:** punto, ferita oppure marchio
- **Stigmatizzazione** avviene quando delle persone o dei gruppi sono associati per attributi negativi





# Che cosa sono lo stigma e l'autostigma?

- **Stigma = termine greco. Letteralmente significa:** punto, ferita oppure marchio
- **Stigmatizzazione** avviene quando delle persone o dei gruppi sono associati per attributi negativi
- Questo avviene senza una verifica critica di realtà.
- Lo stigma può portare ad una svalutazione degli individui o ad una loro segregazione.
- Lo stigma può ricorrere nel caso di certe malattie (es. AIDS), evidenti handicap, o malattie mentali come le psicosi.
- “L'autostigma” significa che la persona affetta stigmatizza se stessa, come se si giudicasse dall'esterno, considerandosi “inferiore”.





## Lo stigma verso coloro che soffrono di psicosi

- Quali ipotesi hai sentito esprimere da altri, su coloro che soffrono di psicosi?
- Quali ipotesi avete formulato o formulereste adesso, sulle persone che soffrono di psicosi?



# Lo stigma verso coloro che soffrono di psicosi

Ipotesi frequenti, ma false sostenute da alcune persone su coloro che soffrono di psicosi:

Sono...

- Pericolose e imprevedibili
- Personalità multiple (Psicosi)
- Non intelligenti
- Condizione permanente di malattia



Giustificato? NO!



# Lo stigma verso coloro che soffrono di psicosi

Giustificato? NO!

Pericoloso e imprevedibile?



# Lo stigma verso coloro che soffrono di psicosi

Giustificato? NO!

Pericoloso e imprevedibile?

Le persone con psicosi hanno maggiori probabilità di essere vittime di abusi e violenze da parte di delinquenti.

Comunque: se sono loro i delinquenti...

- ... i giornali possono essere più propensi a segnalarlo, perché fa più notizia: il modo in cui il crimine è stato commesso può essere peculiare o scarsamente comprensibile (es., malato mentale aggredisce i politici tedeschi Lafontaine e Schäuble e anche Berlusconi)
- La strategia difensiva adottata dagli avvocati che giustificano la violenza come effetto della malattia (vera o falsa) a volte rinforza questo convincimento





# Lo stigma verso coloro che soffrono di psicosi

Giustificato? NO!

- **Personalità multiple:** Questa immagine è falsa e fuorviante. Prima di tutto, è controverso se possano esistere personalità multiple o dissociate. In secondo luogo, questo sintomo non è indicativo di schizofrenia o psicosi.



# Lo stigma verso coloro che soffrono di psicosi

Giustificato? NO!

- **Personalità multiple:** Questa immagine è falsa e fuorviante. Prima di tutto, è controverso se possano esistere personalità multiple o dissociate. In secondo luogo, questo sintomo non è indicativo di schizofrenia o psicosi.
- **Non intelligente:** L'insorgenza dei disturbi mentali non è legato all'intelligenza. Proprio come accade nella popolazione generale, molte persone che soffrono di psicosi possono essere molto intelligenti.



# Lo stigma verso coloro che soffrono di psicosi

Giustificato? NO!

- **Personalità multiple:** Questa immagine è falsa e fuorviante. Prima di tutto, è controverso se possano esistere personalità multiple o dissociate. In secondo luogo, questo sintomo non è indicativo di schizofrenia o psicosi.
- **Non intelligente:** L'insorgenza dei disturbi mentali non è legato all'intelligenza. Proprio come accade nella popolazione generale, molte persone che soffrono di psicosi possono essere molto intelligenti.
- **Condizione permanente:** con un trattamento adeguato, molte persone possono essere produttive e vivere una vita soddisfacente.



## Perchè lo stiamo facendo?

Molte persone diagnosticate come “schizofrenia” o “psicosi” (ma non tutte!) possono subire esperienze di discriminazione se la loro diagnosi comporta delle assunzioni o delle associazioni sbagliate.

Al fine di ridurre la stigmatizzazione, i comuni stereotipi sulle persone con schizofrenia o psicosi devono essere individuati e corretti e/o affrontati.



## Perchè lo stiamo facendo?

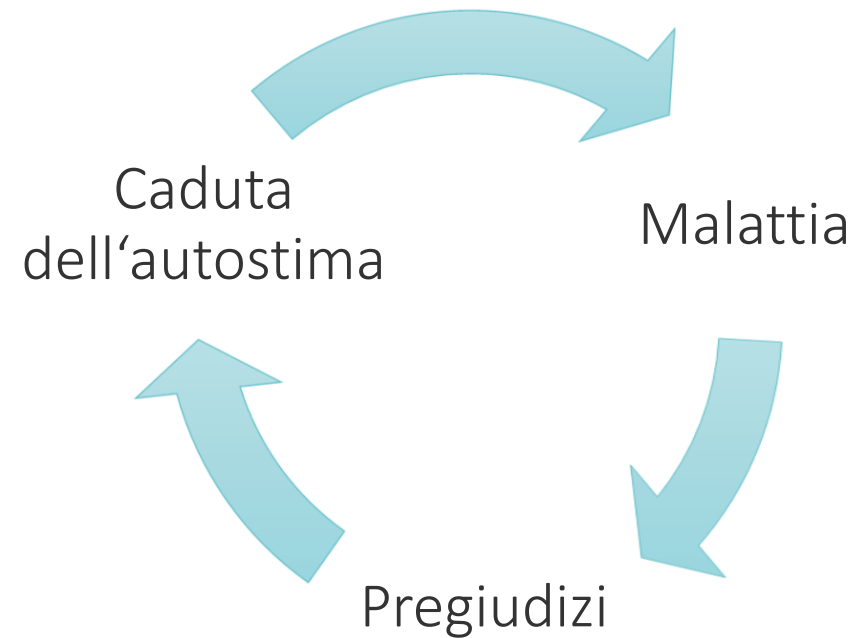
Molte persone diagnosticate come “schizofrenia” o “psicosi” (ma non tutte!) possono subire esperienze di discriminazione se la loro diagnosi comporta delle assunzioni o delle associazioni sbagliate.

Al fine di ridurre la stigmatizzazione, i comuni stereotipi sulle persone con schizofrenia o psicosi devono essere individuati e corretti e/o affrontati.

Importante: Vista da vicino, ogni persona ha delle qualità che la rende unici. Molti pregiudizi o stereotipi sono basati su un aspetto dell'identità di una persona. Questi pregiudizi o stereotipi ci possono portare a maltrattare le persone che non meritano di essere giudicati negativamente. La malattia mentale è solo un aspetto di una parte dell'identità di una persona.



# Cosa dovremmo fare?



Leggi & Parlaci della tua esperienza di malattia!



# Dovrei poter comunicare la mia malattia... ma come?

Hai bisogno di dire agli altri che hai una diagnosi di psicosi?

- Una diagnosi di psicosi o di schizofrenia (così come qualsiasi altra malattia mentale) non è soggetta a denuncia, cioè, non deve essere divulgata.

**Spetta a te decidere se informare o meno gli altri sulla tua diagnosi.**





# Dovrei poter comunicare la mia malattia... ma come?

Hai bisogno di dire agli altri che hai una diagnosi di psicosi?

- Può essere importante per te parlare con una persona di fiducia della tua malattia, perché...
- è significativo che spesso altre persone individuano i primi segni di una emergente fase psicotica, prima degli stessi pazienti







# Come posso comunicare la mia malattia?

Raccomandazione: Spiega i tuoi sintomi piuttosto che dire la diagnosi.



# Come posso comunicare la mia malattia?

Raccomandazione: Spiega i tuoi sintomi piuttosto che dire la diagnosi.

- Soprattutto se non conosci la persona molto bene, spesso è consigliabile descrivere i sintomi piuttosto che dirne l'ambiguo nome (la schizofrenia, la psicosi)



# Come posso comunicare la mia malattia?

Raccomandazione: Spiega i tuoi sintomi piuttosto che dire la diagnosi.

- Soprattutto se non conosci la persona molto bene, spesso è consigliabile descrivere i sintomi piuttosto che dirne l'ambiguo nome (la schizofrenia, la psicosi)
- Per essere in grado di spiegare la tua malattia agli altri, devi diventare esperto/a di te stesso/a!



# Come posso comunicare la mia malattia?

I principali sintomi della psicosi e della schizofrenia:

???



# Come posso comunicare la mia malattia?

I principali sintomi della psicosi e della schizofrenia:

- Allucinazione
- Deliri
- Altri (non-specifici) sintomi come depressione (che puo' ricorrere anche in altri disturbi)



# Come posso comunicare la mia malattia?

I principali sintomi della psicosi e della schizofrenia:

- **Allucinazione:** ascoltare, vedere, sentire, o gustare le cose che non ci sono (ad esempio, sentire voci a contenuto offensivo)



# Come posso comunicare la mia malattia?

I principali sintomi della psicosi e della schizofrenia:

- **Allucinazione:** ascoltare, vedere, sentire, o gustare le cose che non ci sono (ad esempio, sentire voci a contenuto offensivo)

Esempio:

- *“Circa il 15% della popolazione esperisce allucinazioni senza essere malata mentale. Come posso descriverlo? E ‘ come pensare a una melodia orecchiabile ma più forte, in modo che tu pensi che sia vero.*
- *Oppure, sentire un campanello quando si è impazienti e si sta aspettando qualcuno che non c’è.”*



# Come posso comunicare la mia malattia?

I principali sintomi della psicosi e della schizofrenia:

- **Deliri:** Essere convinti di qualcosa che non è vera (es. credere di essere stati predestinati alla salvezza del mondo o di essere ricercati dai servizi segreti)





# Come posso comunicare la mia malattia?

I principali sintomi della psicosi e della schizofrenia:

- **Deliri:** Essere convinti di qualcosa che non è vera (es. credere di essere stati predestinati alla salvezza del mondo o di essere ricercati dai servizi segreti)

Esempio:

- *“Quasi tutti sanno che in quei giorni in cui si prova un intenso stato emotivo, ci si sente come se il mondo intero sia contro di voi. Oppure sentirsi inseguiti quando non si sta a proprio agio. Per me questo sentire era molto più forte. Durante il periodo della mia malattia ero sicuro al 100% che c'erano persone con brutte intenzioni verso di me. Adesso invece, vedo tutto in modo diverso.”*
- *“Quasi tutti hanno avuto l'esperienza di sentirsi capaci di affrontare qualsiasi cosa, e che nessuno lo potrebbe fare meglio di loro. Per me, il pensare queste cose è durato più a lungo e mi ha portato ad una serie di problemi come ad esempio sul luogo di lavoro...”*



# Come posso comunicare la mia malattia?

I principali sintomi della psicosi e della schizofrenia:

- **Altri (non-specifici) sintomi:** per esempio depressione, disturbi della comunicazione, o disturbi attentivi



# Come posso comunicare la mia malattia?

I principali sintomi della psicosi e della schizofrenia:

- **Altri (non-specifici) sintomi:** per esempio depressione, disturbi della comunicazione, o disturbi attentivi

Esempio:

- *“Ciascuno ha dei momenti in cui si sente molto triste, senza essere in grado di fare nulla e di stare in disparte. E’ stato lo stesso per me - se non che questa tristezza durò per settimane e non c'era niente che potesse tirarmi su. Non mi sentivo solo triste, ma completamente senza speranza e senza valore. In quel momento particolare si pensa che non vada via e che è sempre stato così. Ma poi ad un certo punto il sipario si apre...”*



# Come posso comunicare la mia malattia?

Tenersi informati sul tema della psicosi. Il modo migliore per correggere le false opinioni e le incomprensioni che altre persone possono avere è di raccontare i fatti.



# Trasferire alla vita di tutti i giorni

## Obiettivi didattici:

Per prevenire il pregiudizio e lo stigma, è importante comunicare in modo adeguato la tua malattia ad altre persone.

- I disturbi mentali sono frequenti.
- Non è necessario condividere i dettagli della tua salute se non ti senti a tuo agio a parlarne.
- Può essere utile e anche importante comunicare a persone di fiducia la tua, per avere un sostegno e prevenire ricadute.
- Talvolta, gli altri possono avere convinimenti inesatti su una malattia. Spiegare i sintomi (di psicosi) può essere più utile che comunicare una diagnosi incomprensibile.



## Che cosa ha a che fare questo con la psicosi?

Molte persone con psicosi (ma non tutte!) devono lottare contro pregiudizio. Per prevenire i pregiudizi, può essere utile spiegare la malattia ad altre persone.

**Esempio:** a causa di una fase psicotica, Martin ha trascorso le ultime settimane in ospedale. Finora, ha taciuto sulla sua malattia e così è diventato sempre più ritirato dagli altri.

**Antefatto:** In passato, Martin ha avuto esperienze negative nel parlare apertamente della sua psicosi. Dopo averne parlato con il suo capufficio, è stato presto trasferito. Quindi ha paura che i suoi amici pensano che sia pazzo e gli girino le spalle.

**Comunque:** Durante il suo ricovero, Martin ha partecipato alla MCT, così come ad altre terapie ed attività, e ha deciso di smettere di nascondersi dai suoi migliori amici. Quasi tutti hanno risposto con sensibilità alla descrizione offerta da Martin dei suoi sintomi. Uno di loro ha riferito anche delle sue esperienze e della sensazione di sentirsi perseguitato e minacciato.



# Grazie per l'attenzione!

*per i formatori:*

Distribuire i fogli di lavoro. Presentare la nostra app COGITO (da scaricare gratuitamente).



[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