

Добро пожаловать на

# **Дополнительный тренинг II: Работа над предубеждениями (Стигма)**

05/21

© Moritz; ljelinek@uke.de

Created in cooperation with: Elisa  
Aust, Joy Hermeneit, Jessica Watroba  
& Nathalie Werkle

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.

# Что общего имеют эти люди?

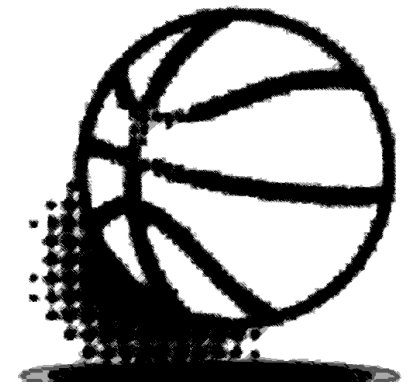
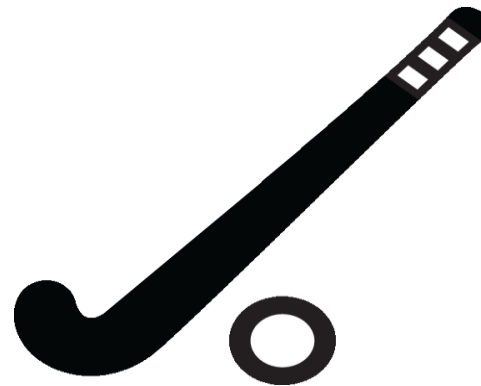
- Уэйн Грэтцки (родился 26 января, 1961)
- Майкл Джордан (родился 17 февраля, 1963)
- Тайгер Вудс (родился 30 декабря, 1975)
- Майк Тайсон (родился 30 июня, 1966)

???

# Что общего имеют эти люди?

- Уэйн Грэтцки (родился 26 января, 1961)
- Майкл Джордан (родился 17 февраля, 1963)
- Тайгер Вудс (родился 30 декабря, 1975)
- Майк Тайсон (родился 30 июня, 1966)

Мужчины, Северная Америка, известные спортсмены, по-прежнему живы ...



# Что общего имеют эти люди?

- Фёдор Достоевский (1821-1881)
- Эрнест Хемингуэй (1899-1961)
- Фридрих Гёльдерлин (1770-1843)
- Чарльз Диккенс (1812-1870)

???

# Что общего имеют эти люди?

- Фёдор Достоевский (1821-1881)
- Эрнест Хемингуэй (1899-1961)
- Фридрих Гёльдерлин (1770-1843)
- Чарльз Диккенс (1812-1870)

Мужчины, уже нет в живых, а прежде всего ...

# Что общего имеют эти люди?

- Фёдор Достоевский (1821-1881)
- Эрнест Хемингуэй (1899-1961)
- Фридрих Гёльдерлин (1770-1843)
- Чарльз Диккенс (1812-1870)

Мужчины, уже нет в живых, а прежде всего ...  
известные писатели!



# Что общего имеют эти люди?

- Фёдор Достоевский (1821-1881)
- Эрнест Хемингуэй (1899-1961)
- Фридрих Гёльдерлин (1770-1843)
- Чарльз Диккенс (1812-1870)

Мужчины, уже нет в живых, а прежде всего ...  
известные писатели!

Что-то еще?



# Что общего имеют эти люди?

- Фёдор Достоевский (1821-1881)
- Эрнест Хемингуэй (1899-1961)
- Фридрих Гёльдерлин (1770-1843)
- Чарльз Диккенс (1812-1870)

Мужчины, уже нет в живых, а прежде всего ...  
известные писатели!

Что-то еще?



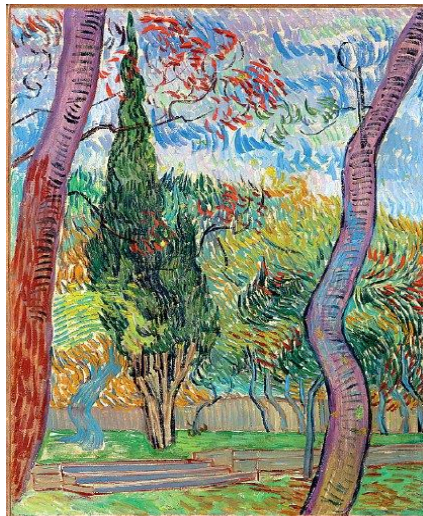
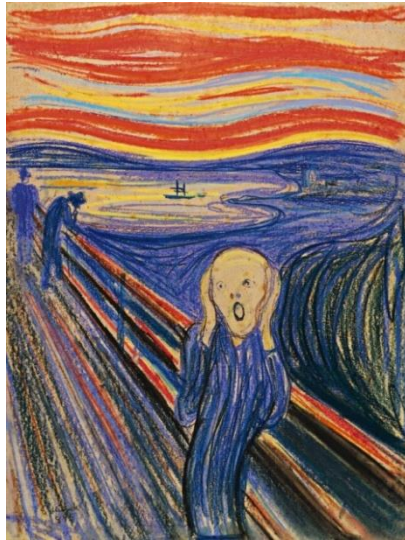
Все эти писатели имели диагноз психического расстройства, у двух из них были симптомы психоза.



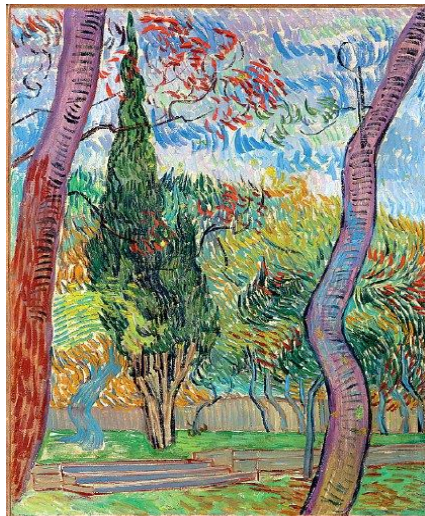
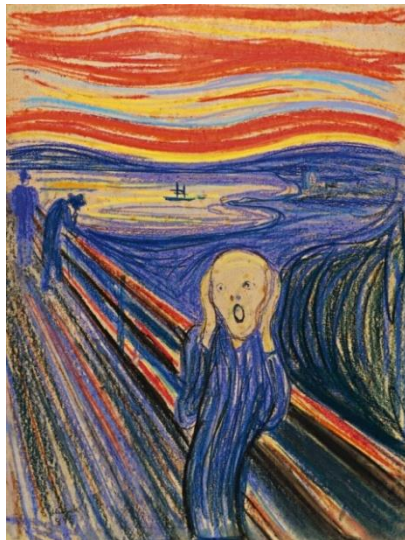
# Знаменитый= Идеальный?

<b>Фёдор Достоевский</b> (1821-1881)	Федор Достоевский является одним из наиболее важных и известных русских писателей, а также считается одним из самых выдающихся психологов в мировой литературе. Достоевский страдал эпилепсией и был временно пристрастен к азартным играм. К концу своей жизни Достоевский был материально обеспечен и всемирно признан за его труды.
<b>Эрнест Хемингуэй</b> (1899-1961)	Хемингуэй рассматривается как один из самых успешных американских писателей 20-го века. В 1954 году он был удостоен Нобелевской премии в области литературы. На протяжении своей жизни, периодами, он страдал депрессией и чрезмерным употреблением алкоголя. Также, в истории о биографии Хемингуэя, не исключен диагноз биполярного расстройства.
<b>Фридрих Гёльдерлин</b> (1770-1843)	Гёльдерлин сформировал образ «гения и безумия». Он, как Гете и Шиллер, был одним из самых значительных немецких поэтов романтизма. Сегодня Гельдерлину, скорее всего, поставили диагноз шизофрении/психоза.
<b>Чарльз Диккенс</b> (1812-1870)	Диккенс считается одним из самых читаемых английских писателей. Его самые известные работы это, к примеру, «Оливер Твист» и «Рождественский гимн». Он страдал маниакально-депрессивными эпизодами и, сегодня ему бы вероятно, поставили диагноз биполярного расстройства.

Какая из этих картин была написана художником с симптомами психоза?

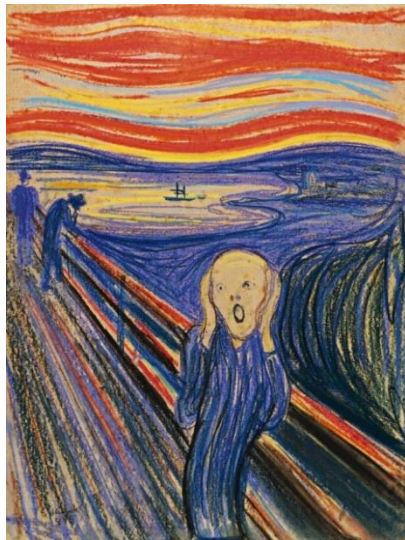


Какая из этих картин получила самую высокую цену на аукционе?



# Какая из этих картин получила самую высокую цену на аукционе?

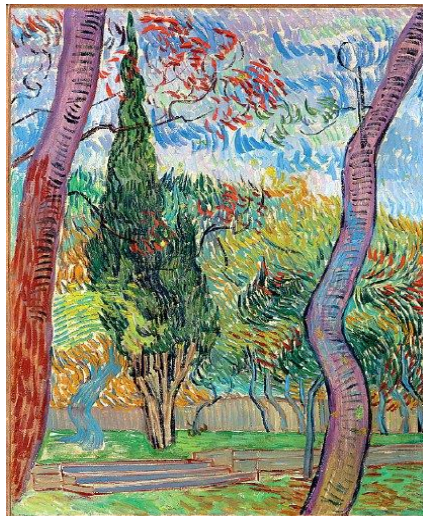
Почти €100  
мил.



€0



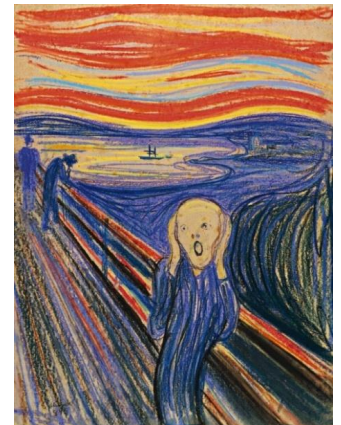
€25 мил.



примерно  
€10.000

# Эдвард Мунк

- Неизвестный покупатель был готов заплатить около 100 млн. евро за картину «Крик». Это делает картину Эдварда Мунка одной из самых дорогих в мире.
- Художник страдал, вероятно, биполярным расстройством:
  - У него наблюдались симптомы мании, бреда и депрессии.
  - По причине его симптомов, Мунк проходил лечение в психиатрической больнице на протяжении более 8 месяцев.



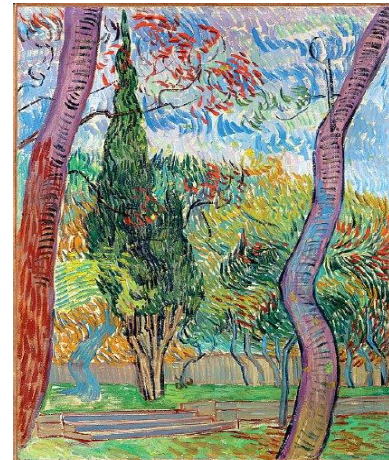
# Штеффен Моритц

- Картина имеет только эмоциональное значение для художника.
- Картина была написана профессором доктором Штеффеном Моритц в возрасте 16 лет:
  - Он психолог и руководитель исследовательской группы «Клиническая нейропсихология» в отделении психиатрии в университетской клинике Гамбург Эппендорф.
  - Штеффен Мориц никогда не проходил психиатрическое лечение.



# Виллем Ван Гог

- Картина «Парк больницы Святого Павла» стоит около 25 млн. Евро.
- Ван Гог нарисовал ее в 1889 году будучи на лечение в психиатрической больнице Святого Павла во Франции:
  - Ван Гог страдал тяжелыми перепадами настроения, самоагрессией, тревожными симптомами, бредом и галлюцинациями.
  - Методами современной диагностики сегодня ему бы, вероятно, был бы поставлен диагноз психоза или биполярного расстройства.



# Ринго Старр (Барабанщик из Beatles)

- Ринго Старр, который стал известным барабанщиком группы Beatles, также увлекался живописью с 2005:
  - Картина «Тимберланд» была завершена в 2013 году.
  - Его картины продаются за тысячи долларов.
  - Насколько нам известно, Ринго Старр никогда не страдал психическим расстройством.





# Первый вывод

- Иметь диагноз психического заболевания это не означает, что вы не в состоянии сделать значимые и ценные вещи.
- Даже здоровые люди могут создать то, что можно было бы принять за «сумасшедшие» картины.
- Психическое заболевание может как и вдохновить, так и подавить творчество.
- Такой гений, как например Ван Гог, чье творчество не было признано при его жизни, возможно, страдал психическими расстройствами.
- Некоторые психически больные художники могут жить только лишь благодаря их творчеству (как Эдвард Мунк).

# Первый вывод

- Невозможно определить по живописи страдает ли художник психическим заболеванием или нет.
- То же самое можно сказать и о внешнем виде человека: Вы не можете сказать, беря во внимание только его внешний вид, имеет ли он психические проблемы.

# Первый вывод

- Невозможно определить по живописи страдает ли художник психическим заболеванием или нет.
- То же самое можно сказать и о внешнем виде человека: Вы не можете сказать, беря во внимание только его внешний вид, имеет ли он психические проблемы.
- **Задумайтесь:**  
Многие из величайших произведений искусства были созданы людьми с психическими заболеваниями.  
**Повлияло ли это на значимость их искусства?**

# Первый вывод

- Невозможно определить по живописи страдает ли художник психическим заболеванием или нет.
- То же самое можно сказать и о внешнем виде человека: Вы не можете сказать, беря во внимание только его внешний вид, имеет ли он психические проблемы.
- **Задумайтесь:**  
Многие из величайших произведений искусства были созданы людьми с психическими заболеваниями.  
**Повлияло ли это на значимость их искусства?**

**Никак нет!**

# Иметь проблемы психического характера это «нормально»?

Сколько людей психически больны?

Как вы думаете?

# Иметь проблемы психического характера это «нормально»?

## Сколько людей психически больны (статистика Германии)

Доля людей, страдающих психическими расстройствами в течение последнего года	<b>27.7%</b>
Тревожные расстройства (наиболее распространенное психическое расстройство, напр., социальная фобия)	<b>15.3%</b>
Аффективные расстройства (напр., депрессия)	<b>9.3%</b>
Психоз (все формы психоза, напр., шизофрения)	<b>2.6%</b>
Процент подгруппы, в которой было поставлено одновременно несколько диагнозов психического расстройства в этот период времени	<b>44%</b>

Цифры гораздо выше, если рассматривать отдельные симптомы психических расстройств без полной клинической картины.

# Иметь проблемы психического характера это «нормально»?

## Сколько людей психически больны в Канаде?

Доля людей, страдающих психическими расстройствами в течение последнего года	<b>20%</b>
Депрессия (наиболее распространенное психическое расстройство)	<b>8%</b>
психоз / шизофрения	<b>1-2%</b>

Если брать во внимание людей, у которых проявляются отдельные симптомы психических расстройств, но при этом не выполняются все диагностические критерии заболевания, то эти цифры гораздо выше.

# Некоторые убеждения не так уж и редки...

Частота фазы психоза в популяции

- Симптомы психоза (напр., бред) долго считались редкими и рассматриваются как признак серьезного психического заболевания.
- Теперь мы знаем, что (слабо выраженная) фаза психоза в популяции широко распространена. В отличие от людей с диагнозом психоза, эти фазы обычно не приводят к тем же проблемам в повседневной жизни.



# Некоторые убеждения не так уж и редки...

## Частота фазы психоза в популяции

Как вы думаете? Как часто проявляются следующие симптомы/состояние в общей популяции?

<b>Утвердительные ответы в общей популяции</b>	Ответ «да»
Вы когда-нибудь думали, что люди могут общаться телепатически?	???
У вас когда-нибудь было чувство, что другие люди могут читать ваши мысли?	???
Казались ли вам когда-нибудь вещи вокруг вас нереальными, как будто это часть эксперимента?	???
У вас было когда-нибудь такое чувство, что вещи в журналах или на телевидении были адресованы именно вам?	???
У вас было когда-нибудь такое чувство, что вас преследуют?	???
Вы когда-нибудь слышали голоса, когда никого не было рядом?	???

# Некоторые убеждения не так уж и редки...

## Частота фазы психоза в популяции

Как вы думаете? Как часто проявляются следующие симптомы/состояние в общей популяции?

<b>Утвердительные ответы в общей популяции</b>	Ответ «да»
Вы когда-нибудь думали, что люди могут общаться телепатически?	61%
У вас когда-нибудь было чувство, что другие люди могут читать ваши мысли?	???
Казались ли вам когда-нибудь вещи вокруг вас нереальными, как будто это часть эксперимента?	???
У вас было когда-нибудь такое чувство, что вещи в журналах или на телевидении были адресованы именно вам?	???
У вас было когда-нибудь такое чувство, что вас преследуют?	???
Вы когда-нибудь слышали голоса, когда никого не было рядом?	???

# Некоторые убеждения не так уж и редки...

## Частота фазы психоза в популяции

Как вы думаете? Как часто проявляются следующие симптомы/состояние в общей популяции?

<b>Утвердительные ответы в общей популяции</b>	Ответ «да»
Вы когда-нибудь думали, что люди могут общаться телепатически?	61%
У вас когда-нибудь было чувство, что другие люди могут читать ваши мысли?	33%
Казались ли вам когда-нибудь вещи вокруг вас нереальными, как будто это часть эксперимента?	???
У вас было когда-нибудь такое чувство, что вещи в журналах или на телевидении были адресованы именно вам?	???
У вас было когда-нибудь такое чувство, что вас преследуют?	???
Вы когда-нибудь слышали голоса, когда никого не было рядом?	???

# Некоторые убеждения не так уж и редки...

## Частота фазы психоза в популяции

Как вы думаете? Как часто проявляются следующие симптомы/состояние в общей популяции?

<b>Утвердительные ответы в общей популяции</b>	Ответ «да»
Вы когда-нибудь думали, что люди могут общаться телепатически?	61%
У вас когда-нибудь было чувство, что другие люди могут читать ваши мысли?	33%
Казались ли вам когда-нибудь вещи вокруг вас нереальными, как будто это часть эксперимента?	26%
У вас было когда-нибудь такое чувство, что вещи в журналах или на телевидении были адресованы именно вам?	???
У вас было когда-нибудь такое чувство, что вас преследуют?	???
Вы когда-нибудь слышали голоса, когда никого не было рядом?	???

# Некоторые убеждения не так уж и редки...

## Частота фазы психоза в популяции

Как вы думаете? Как часто проявляются следующие симптомы/состояние в общей популяции?

<b>Утвердительные ответы в общей популяции</b>	Ответ «да»
Вы когда-нибудь думали, что люди могут общаться телепатически?	61%
У вас когда-нибудь было чувство, что другие люди могут читать ваши мысли?	33%
Казались ли вам когда-нибудь вещи вокруг вас нереальными, как будто это часть эксперимента?	26%
У вас было когда-нибудь такое чувство, что вещи в журналах или на телевидении были адресованы именно вам?	16%
У вас было когда-нибудь такое чувство, что вас преследуют?	???
Вы когда-нибудь слышали голоса, когда никого не было рядом?	???

# Некоторые убеждения не так уж и редки...

## Частота фазы психоза в популяции

Как вы думаете? Как часто проявляются следующие симптомы/состояние в общей популяции?

<b>Утвердительные ответы в общей популяции</b>	Ответ «да»
Вы когда-нибудь думали, что люди могут общаться телепатически?	61%
У вас когда-нибудь было чувство, что другие люди могут читать ваши мысли?	33%
Казались ли вам когда-нибудь вещи вокруг вас нереальными, как будто это часть эксперимента?	26%
У вас было когда-нибудь такое чувство, что вещи в журналах или на телевидении были адресованы именно вам?	16%
У вас было когда-нибудь такое чувство, что вас преследуют?	19%
Вы когда-нибудь слышали голоса, когда никого не было рядом?	???

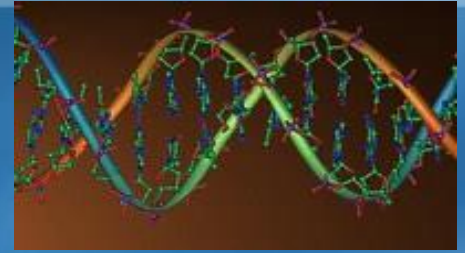
# Некоторые убеждения не так уж и редки...

## Частота фазы психоза в популяции

Как вы думаете? Как часто проявляются следующие симптомы/состояние в общей популяции?

<b>Утвердительные ответы в общей популяции</b>	Ответ «да»
Вы когда-нибудь думали, что люди могут общаться телепатически?	61%
У вас когда-нибудь было чувство, что другие люди могут читать ваши мысли?	33%
Казались ли вам когда-нибудь вещи вокруг вас нереальными, как будто это часть эксперимента?	26%
У вас было когда-нибудь такое чувство, что вещи в журналах или на телевидении были адресованы именно вам?	16%
У вас было когда-нибудь такое чувство, что вас преследуют?	19%
Вы когда-нибудь слышали голоса, когда никого не было рядом?	15%

# Помните...



Никто из нас **не застрахован** от психических кризисов! За последний год более чем каждого 4-го коснулось психическое заболевание.

Психическое заболевание должно рассматриваться как выражение определенной степени *чувствительности*, а не как *слабая сторона человека*...

**Наследственный фактор:** Гены играют свою роль в заболеваниях.

**Среда:** Травматические переживания/опыт также могут негативно повлиять на наше психическое здоровье и повысить вероятность развития психического заболевания у людей с или без генетической предрасположенности.



# Что такое стигма и что самоستيгматизация?



???

# Что такое стигма и что самоستيгматизация?



- **Стигма = слово от др.-греч.: «клеймо, пятно, отметина».**

# Что такое стигма и что самоستيгматизация?



- **Стигма** = слово от др.-греч.: «клеймо, пятно, отметина».
- **Стигматизация** возникает, когда людей или групп объединяют негативные атрибуты.

# Что такое стигма и что самостигматизация?



- **Стигма = слово от др.-греч.:** «клеймо, пятно, отметина».
- **Стигматизация** возникает, когда людей или групп объединяют негативные атрибуты.
- Это происходит обычно из-за отсутствия критической оценки с действительностью.
- Стигма может понизить самооценку человека и/или отдалить его от общества.
- Стигма может каснуться групп людей с некоторыми заболеваниями (напр., ВИЧ), людей с ограниченными возможностями (напр., инвалидов) или с психическими заболеваниями (напр., психоз).
- «Самостигматизация» определяется как совокупность реакций, которые человек (напр., с психическим заболеванием) усвоил обществом, интернализировал и испытал на себе извне настолько сильно, что он чувствует себя в каком-то отношении «хуже» других.

# Стигма по отношению к людям, страдающих психозом

- Какие предубеждения вы слышали от других людей о тех, кто страдает психозом?
- Какие предубеждения у вас относительно людей, которые страдают психозом?

# Стигма по отношению к людям, страдающих психозом

Распространенные, но ложные предположения о людях, которые страдают психозом:

Они...

- опасны и непредсказуемы
- это расстройство личности, связанное с её расщеплением (при психозе)
- без интеллекта
- прибывают в этом состоянии постоянно



Обоснованно? Нет!

# Стигма по отношению к людям, страдающих психозом

Обоснованно? Нет!

опасны и непредсказуемы?

# Стигма по отношению к людям, страдающих психозом

Обоснованно? Нет!

опасны и непредсказуемы?

Люди с психозом, скорее, являются жертвами жестокого обращения и насилия, чем самими преступниками.

Однако: Если они преступники....

- ... газеты отдали ли бы больше предпочтения сообщать об этом, потому что это улучшает их заголовки: тип преступления может осуществляться менее понятным и более своеобразным путем (напр., психически больной человек напал на немецких политиков Лафонтен и Шойбле).
- Стратегия юристов для оправдания актов преступления на основе психического заболевания (правда или нет) иногда усиливает это впечатление.



# Стигма по отношению к людям, страдающих психозом

## Обоснованно? Нет!

- **Расстройство Личностное Множественное:** Прежде всего, это спорный вопрос о том, существует ли расщепление личности. Во-вторых, этот симптом не относится к симптомам шизофрении или психоза.

# Стигма по отношению к людям, страдающих психозом

## Обоснованно? Нет!

- **Расстройство Личностное Множественное:** Прежде всего, это спорный вопрос о том, существует ли расщепление личности. Во-вторых, этот симптом не относится к симптомам шизофрении или психоза.
- **Без интеллекта:** Развитие психических расстройств не имеет отношения к интеллекту. Так же, как в общей популяции, многие люди, которые страдают психозом, имеют уровень интеллекта выше среднего.

# Стигма по отношению к людям, страдающих психозом

## Обоснованно? Нет!

- **Расстройство Личностное Множественное:** Прежде всего, это спорный вопрос о том, существует ли расщепление личности. Во-вторых, этот симптом не относится к симптомам шизофрении или психоза.
- **Без интеллекта:** Развитие психических расстройств не имеет отношения к интеллекту. Так же, как в общей популяции, многие люди, которые страдают психозом, имеют уровень интеллекта выше среднего.
- **Прибывают в этом состоянии постоянно:** При правильном лечении многие пациенты могут вести продуктивную и полноценную жизнь.

# Зачем мы это делаем?

Многие люди с диагнозом «шизофрения» или «психоз» (но не все!) могут подвергаться дискриминации, если их диагноз вызывает неверные предположения или ассоциации.

Для того, чтобы уменьшить уровень стигмы, должны быть выявлены и исправлены общие стереотипы о людях с шизофренией или психозом.

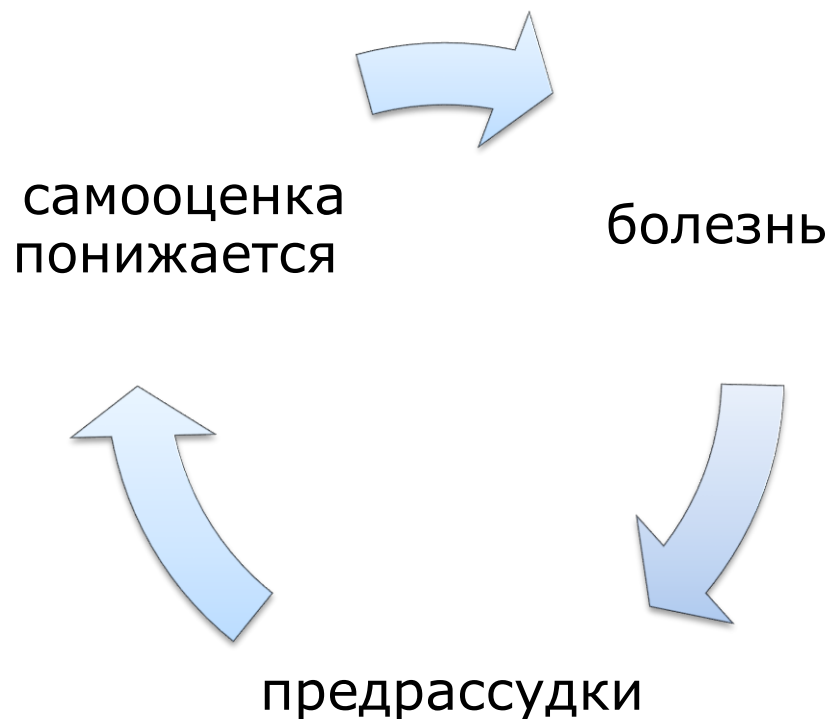
# Зачем мы это делаем?

Многие люди с диагнозом «шизофрения» или «психоз» (но не все!) могут подвергаться дискриминации, если их диагноз вызывает неверные предположения или ассоциации.

Для того, чтобы уменьшить уровень стигмы, должны быть выявлены и исправлены общие стереотипы о людях с шизофренией или психозом.

**Важно:** Если вы внимательно присмотритесь, каждый человек обладает качествами, которые делают его уникальным. Многие предрассудки или стереотипы основаны на одном аспекте личности человека. Эти предрассудки/стереотипы могут привести к неправильному отношению к людям, которые вовсе не заслуживают негативного отношения к себе. Психическое заболевание это только один аспект личности человека.

# Что нам следует делать?



Изучите &  
правильно расскажите о своем опыте болезни!

# Как я могу рассказать о своей болезни?



- Для вас может быть важно, поговорить о вашей болезни с человеком, которому вы доверяете, потому что ...
- часто другие люди могут обнаружить ранние, существенные признаки развивающегося психотического эпизода раньше, чем сами пациенты.

# Как я могу рассказать о своей болезни?

Рекомендация: Расскажите о ваших симптомах, не говоря о диагнозе.



# Как я могу рассказать о своей болезни?

Рекомендация: Расскажите о ваших симптомах, не говоря о диагнозе.

- Особенно, если вы не очень хорошо знаете человека, рекомендуется описать свои симптомы, а не произносить (неоднозначное) название (шизофрения, психоз).

# Как я могу рассказать о своей болезни?

Рекомендация: Расскажите о ваших симптомах, не говоря о диагнозе.

- Особенно, если вы не очень хорошо знаете человека, рекомендуется описать свои симптомы, а не произносить (неоднозначное) название (шизофрения, психоз).
- Чтобы быть в состоянии правильно объяснить вашу болезнь другим, вы должны сами стать в этом экспертом!

# Как я могу рассказать о своей болезни?

Основные симптомы психоза и шизофрении:

**???**

# Как я могу рассказать о своей болезни?

Основные симптомы психоза и шизофрении:

- **Галлюцинации**
- **Бред**
- **Другие (неспецифические) симптомы, такие как депрессия (это также может произойти при других расстройствах)**

# Как я могу рассказать о своей болезни?

## Основные симптомы психоза и шизофрении:

- **Галлюцинации:** услышать, увидеть, почувствовать, попробовать вещи, которых не существует (напр., слышать голоса)

# Как я могу рассказать о своей болезни?

## Основные симптомы психоза и шизофрении:

- **Галлюцинации:** услышать, увидеть, почувствовать, попробовать вещи, которых не существует (напр., слышать голоса)

## Пример:

*"Примерно 15% населения испытывали галлюцинации, не будучи психически больным. Как я могу вам это описать? Это сравнимо с мышлением запоминающейся мелодии, но сильнее, так что вы думаете, что это реально. Или, это похоже на случай, когда вы услышали звонок в дверь, когда с нетерпением ждете кого-то в гости, но никто на самом деле не звонил».*

# Как я могу рассказать о своей болезни?

## Основные симптомы психоза и шизофрении:

- **Бред:** Убедиться в том, что что-то не так (напр., вы должны быть выбраны для того, чтобы спасти мир или вас преследуют спецслужбы)

# Как я могу рассказать о своей болезни?

## Основные симптомы психоза и шизофрении:

- **Бред:** Убедиться в том, что что-то не так (напр., вы должны быть выбраны для того, чтобы спасти мир или вас преследуют спецслужбы)

## Пример:

*«Почти каждый знает эти дни, когда ему кажется, что весь мир настроен против него. Или, что люди смотрят на него, особенно тогда, когда он чувствует себя некомфортно или как не в своей тарелке. Для меня это чувство было гораздо сильнее. Во время моей болезни я был на 100% уверен, что есть некоторые люди, которые были серьезно настроены против меня. Теперь я смотрю на это по-другому».*

*«Почти каждый чувствовал себя готовым взяться за дело думая, что никто не сделает это лучше, чем он. Для меня такой тип мышления длился дольше и привел к ряду проблем, например, на работе ...»*



# Как я могу рассказать о своей болезни?

## Основные симптомы психоза и шизофрении:

- **Другие (неспецифические) симптомы:** Например депрессия, трудности в общении или проблемы с концентрацией внимания.

# Как я могу рассказать о своей болезни?

## Основные симптомы психоза и шизофрении:

- **Другие (неспецифические) симптомы:** Например депрессия, трудности в общении или проблемы с концентрацией внимания.

### Пример:

*«Каждый человек хоть раз испытывал сильное чувство грусти и был не в состоянии ничего делать. Со мной было то же самое. Кроме того, это чувство печали и грусти длилось в течение нескольких недель и ничего не могло поднять мне настроение, я чувствовал себя совершенно подавленным, безнадежным и бесполезным. В такие моменты думаешь, что это состояние не проходит. Но в какой-то момент занавес открывается ...».*

# Как я могу рассказать о своей болезни?

Хорошо проинформируйте себя о теме психоза. Лучший способ исправить ложные взгляды и предубеждения других людей - это рассказать им правду.

# Перенесение целей на повседневную ЖИЗНЬ

## Цели обучения:

Чтобы предотвратить предубеждения и стигму, важно уметь правильно общаться на тему вашей болезни с другими людьми.

- Психические расстройства широко распространены.
- Вы не обязаны делиться подробностями о состоянии вашего здоровья, если вам некомфортно говорить об этом.
- Для вас может быть важно, поговорить о вашей болезни с человеком, которому вы доверяете: как с целью общей поддержки, так и с целью помощи в предупреждение рецидивов.
- Иногда предрассудки общества основываются на простом незнании. Поэтому правильнее рассказать о своих симптомах (психоза), нежели произносить (непонятый) диагноз.

# Что общего это имеет с психозом?

Многие люди с психозом (но не все!) вынуждены бороться с предрассудками общества. Чтобы их предотвратить, необходимо правильно объяснить о заболевании другим людям.

**Пример:** Из-за психотического эпизода Мартин провел последние несколько недель в больнице. До сих пор он не рассказал почти никому о своей болезни и поэтому он все больше и больше становится замкнутым в себе.

**Предистория:** В прошлом Мартин получил негативный опыт, рассказывая о своем психозе. Вскоре после того, как он рассказал своему последнему начальнику о болезни, он был переведен на другую позицию. Поэтому он боится, что его друзья подумают, что он сумасшедший и отвернутся от него.

**Однако:** Во время своего нынешнего лечения в больнице Мартин принимал участие в МКТ, а также проходил другие методы лечения и решил перестать прятаться от своих хороших друзей. Почти все из них с пониманием отнеслись к описаниям симптомов Мартина. Один из них даже поделился собственным опытом о чувстве преследования и угрозы.

# Спасибо за Ваше внимание!

*для тренера:* Рабочие листы Вы найдете здесь  
([www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct))



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

<b>Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/</b>	<b>Source/ Quelle</b>	<b>Picture Name/ Name des Bildes</b>	<b>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</b>	<b>Description/Kurzbeschreibung</b>
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