



Metakognitivni trening (MKT)

MKT 10 II – Suočavanje sa predrasudama (Stigma)

© Moritz, Woodward & Brankovic (9|22)

www.uke.de/mct

Korišćenje upotrebljenih slika u ovoj prezentaciji ljubazno su nam odobrili umetnici odnosno nosioci autorskih prava. Za detalje (umetnik, naslov slike) videti na kraju ove prezentacije.



Šta je zajedničko za ove ljude?

- Vejn Grecki (rođ. 26. januara 1961.)
- Majkl Džordan (rođ. 17. februara 1963.)
- Tajger Vuds (rođ. 30. decembra 1975.)
- Majk Tajson (rođ. 30. juna 1966.)

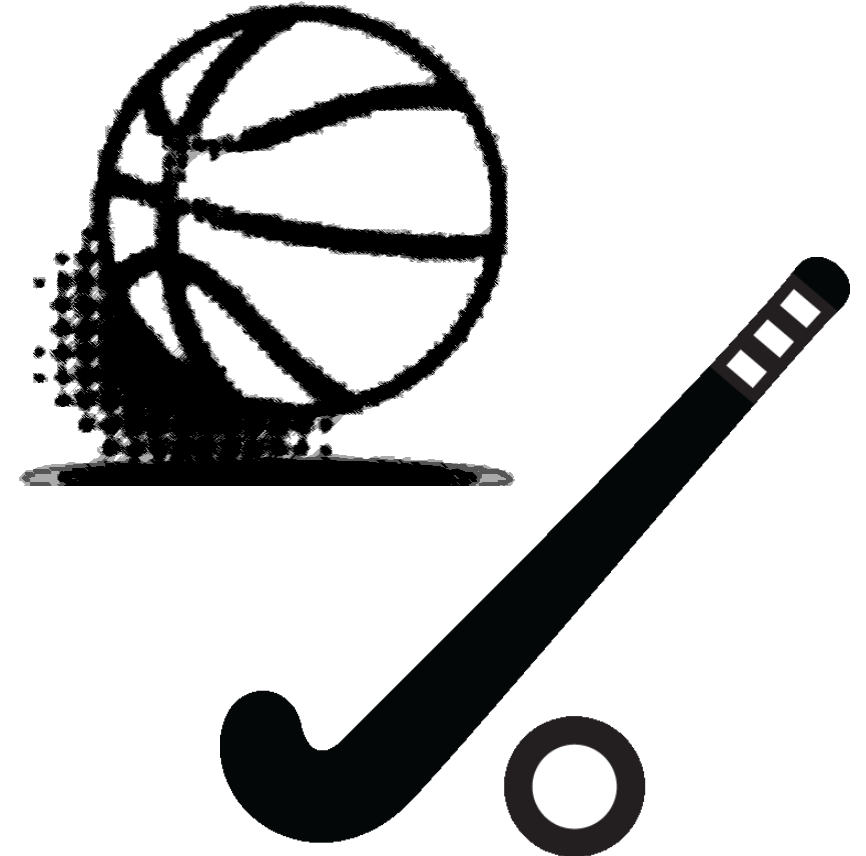
???



Šta je zajedničko za ove ljude?

- Vejn Grecki (rođ. 26. januara 1961.)
- Majkl Džordan (rođ. 17. februara 1963.)
- Tajger Vuds (rođ. 30. decembra 1975.)
- Majk Tajson (rođ. 30. juna 1966.)

Muškarci, Amerikanci, poznati sportisti, živi...





Šta je zajedničko za ove ljude?

- Fjodor Dostojevski (1821-1881)
- Ernest Hemingvej (1899-1961)
- Fridrih Helderlin (1770-1843)
- Čarls Dikens (1812-1870)

???



Šta je zajedničko za ove ljude?

- Fjodor Dostojevski (1821-1881)
- Ernest Hemingvej (1899-1961)
- Fridrih Helderlin (1770-1843)
- Čarls Dikens (1812-1870)

Muškarci, umrli, i iznad svega...



Šta je zajedničko za ove ljude?

- Fjodor Dostojevski (1821-1881)
- Ernest Hemingvej (1899-1961)
- Fridrih Helderlin (1770-1843)
- Čarls Dikens (1812-1870)

Muškarci, umrli, i iznad svega... Poznati pisci!





Šta je zajedničko za ove ljude?

- Fjodor Dostojevski (1821-1881)
- Ernest Hemingvej (1899-1961)
- Fridrih Helderlin (1770-1843)
- Čarls Dikens (1812-1870)

Muškarci, umrli, i iznad svega... Poznati pisci!

Još nešto?





Šta je zajedničko za ove ljude?

- Fjodor Dostojevski (1821-1881)
- Ernest Hemingvej (1899-1961)
- Fridrih Helderlin (1770-1843)
- Čarls Dikens (1812-1870)

Muškarci, umrli, i iznad svega... Poznati pisci!

Još nešto?

Svi ovi pisci su imali dijagnoze mentalnih poremećaja, a dvojica od njih su imali simptome psihoze.



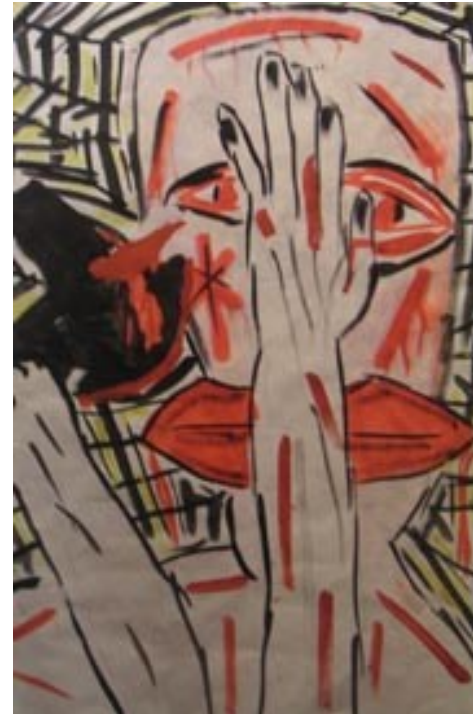


Poznat = Idealan?

<p>Fjodor Dostojevski (1821-1881)</p>	<p>Fjodor Dostojevski je jedan od najznačajnijih ruskih pisaca i smatra se jednim od najboljih psihologa u svetskoj literaturi. Dostojevski je patio od epilepsije i bio je u jednom periodu zavisn od kockanja. Do kraja života Dostojevski je bio cenjen zbog svojih dela i bio je finansijski siguran.</p>
<p>Ernest Hemingvej (1899-1961)</p>	<p>Hemingvej se smatra jednim od najuspešnijih Američkih pisaca 20-og veka. 1954. je bio nagrađen Nobelovom nagradom za književnost. Tokom života je patio od depresije i zloupotrebe alkohola. Takođe, sumnjalo se da ima bipolarni poremećaj.</p>
<p>Fridrih Helderlin (1770-1843)</p>	<p>Helderlin je autor slike “Genij i ludilo”. Bio je jedan od najznačajnijih nemačkih pesnika romantizma, kao i Gete i Šiler. Danas bi Helderlin najverovatnije dobio dijagnozu shizofrenije/psihoze.</p>
<p>Čarls Dikens (1812-1870)</p>	<p>Dikens je jedan od najčitanijih engleskih pisaca. Najpoznatija dela su mu “Oliver Twist” i “Božićna priča”. Imao je epizode manije i depresije, danas bi najverovatnije dobio dijagnozu bipolarnog poremećaja raspoloženja.</p>



Koje od ovih slika su naslikale osobe sa simptomima psihoze?





Koje od ovih slika imaju najveću vrednost na aukcijama?





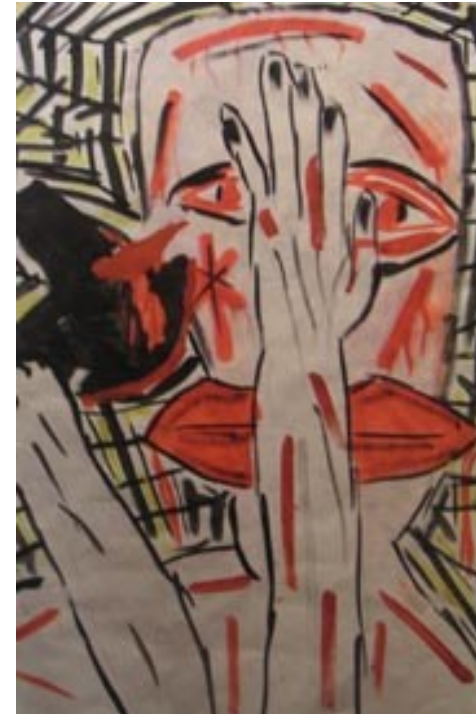
Koje od ovih slika imaju najveću vrednost na aukcijama?



gotovo 100 miliona evra



25 miliona evra



0 evra



Otpriblike 10.000 evra



Edvard Munk

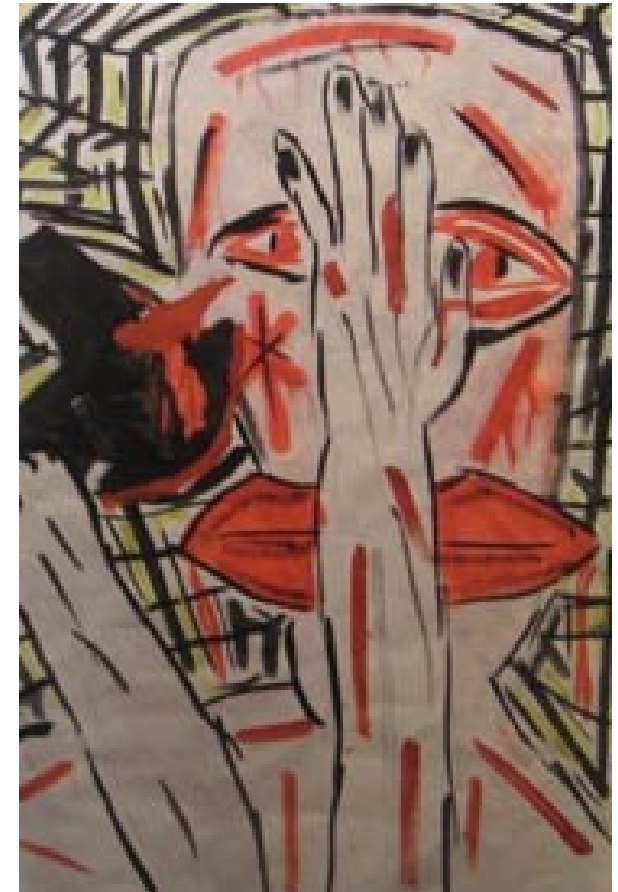
- Nepoznati kupac je bio spreman da plati oko sto miliona evra za sliku “Krik”. Ovo je čini jednom od najskupljih slika na svetu.
- Slikar Edvard Munk je verovatno imao bipolarni poremećaj raspoloženja:
 - Imao je manične, paranoične i depresivne simptome
 - Zbog svojih simptoma Munk je bio hospitalizovan na psihijatrijskom odeljenju duže od 8 meseci





Štefen Moric

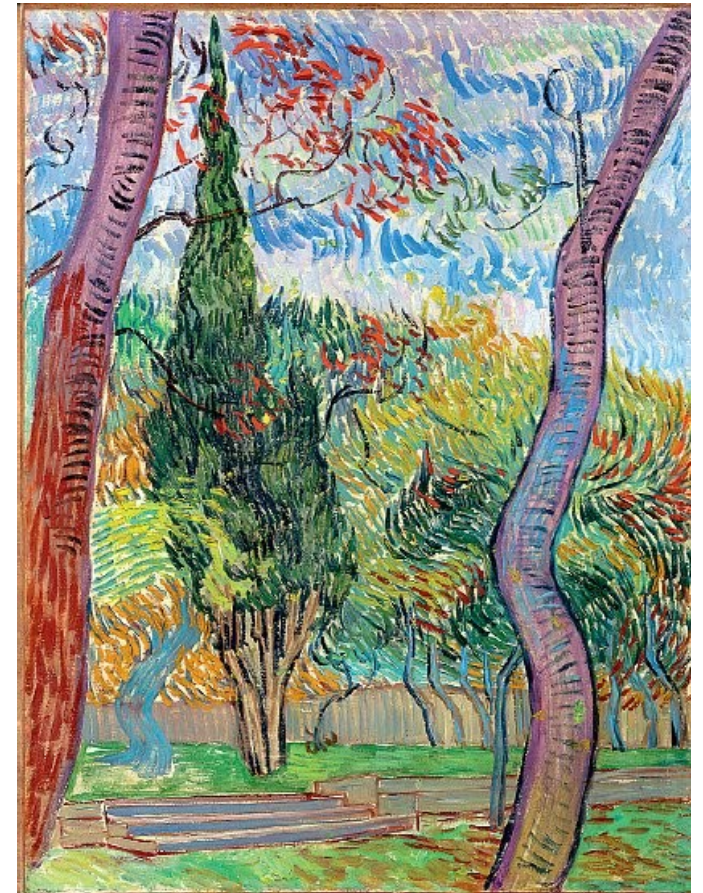
- Slika ima samo emocionalnu vrednost za slikara.
- Naslikao ju je Prof. dr Štefen Moric kada je imao 16 godina:
 - On je psiholog i vođa istraživačke grupe “Klinička neuropsihologija” na Odeljenju psihijatrije Univerzitetske bolnice Hamburg, Ependorf
 - Štefen Moric nije nikad bio psihijatrijski lečen





Vinsent van Gog

- Slika “Park bolnice Saint-Paul” vredi oko 25 miliona evra.
- Van Gog je naslikao ovo delo 1889. tokom hospitalizacije u psihijatrijskoj bolnici “Saint-Paul” u Francuskoj:
 - Van Gog je imao teške promene raspoloženja, sklonost samopovređivanju, napetost, paranoične misli i halucinacije
 - Iz današnje perspektive on bi verovatno dobio dijagnozu psihoze ili bipolarnog premećajea raspoloženja





Ringo Star (bubnjar Bitlsa)

- Ringo Star, koji je postao slavan kao bubnjar Bitlsa, je takođe počeo da slika 2005. godine:
- Slika “Šuma” je završena 2013.
- Njegova dela se prodaju za hiljade dolara
- Koliko znamo, Ringo Star nikada nije psihijatrijski lečen





Prvi zaključak

- To što imate mentalni poremećaj, ne znači da ste nesposobni da radite značajne i vredne stvari.
- Čak i zdravi ljudi mogu stvoriti slike koje bi se mogle smatrati “ludačkim”.
- Mentalni poremećaj može da inspiriše kao što može i da priguši kreativnost.
- Genije kao što je Van Gog, čija kreativnost nije prepoznata za vreme njegovog života, je verovatno patio od mentalnog poremećaja.
- Neki umetnici koji su patili od mentalnih poremećaja mogu i dalje da žive kroz svoja dela (kao Edvard Munk).



Prvi zaključak

- Nije moguće reći na osnovu slike da li je slikar imao mentalni poremećaj.
- Isto važi i za izgled: Ne možete zaključiti da li je neko mentalno zdrav samo na osnovu izgleda.



Prvi zaključak

- Nije moguće reći na osnovu slike da li je slikar imao mentalni poremećaj.
- Isto važi i za izgled: Ne možete zaključiti da li je neko mentalno zdrav samo na osnovu izgleda.
- Tema za razmišljanje:
Mnoga umetnička dela su uradili umetnici koji su imali mentalni poremećaj. **Da li ovo smanjuje vrednost njihovog dela?**



Prvi zaključak

- Nije moguće reći na osnovu slike da li je slikar imao mentalni poremećaj.
- Isto važi i za izgled: Ne možete zaključiti da li je neko mentalno zdrav samo na osnovu izgleda.
- Tema za razmišljanje:
Mnoga umetnička dela su uradili umetnici koji su imali mentalni poremećaj. **Da li ovo smanjuje vrednost njihovog dela?**

Nikako!



Da li je “normalno” imati mentalne probleme?

Koliko ljudi ima mentalne poremećaje?

Šta mislite?



Da li je “normalno” imati mentalne probleme?

Koliko ljudi ima mentalne poremećaje (Nemačka)

Procenat ljudi koji su prošle godine imali mentalni poremećaj	27.7%
Poremećaji anksioznosti (najčešći mentalni poremećaji, npr. socijalna fobija)	15.3%
Poremećaji raspoloženja (npr. depresija)	9.3%
Psihoza (sve forme psihoza, npr. shizofrenija)	2.6%
Učestalost (u procentima) podgrupe koja je bila dijagnostikovana sa više mentalnih poremećaja u ovom periodu	44%

Ako uzmemo u obzir ljude koji pate od individualnih simptoma mentalnih poremećaja bez potpune kliničke slike, broj je znatno veći.



Da li je “normalno” imati mentalne probleme?

Koliko ljudi u Kanadi ima mentalni poremećaj?

Procenat ljudi koji su imali mentalni poremećaj tokom prošle godine	20%
Depresija (najčešći mentalni poremećaj)	8%
Shizofrenija/psihoza	1-2%

Ako uzmemo u obzir ljude koji pate od individualnih simptoma mentalnih poremećaja bez potpune kliničke slike, broj je znatno veći.



Neobična uverenja nisu retka...

Učestalost psihotičnih iskustava u populaciji

- Simptomi psihoze (npr. paranoja) su dugo smatrani retkim iskustvom i znak ozbiljnog mentalnog poremećaja.
- Znamo da su (blaga) psihozi nalik iskustva raširena među ljudima. Ova iskustva ne dovode do istih problema u svakodnevnom životu kao kod osoba sa dijagnozom psihoze.



Neobična uverenja nisu retka...

Učestalost psihotičnih iskustava u populaciji

Šta misliš? Koliko su česti navedeni simptomi/iskustva u opštoj populaciji?

Izjave koje su bile ponuđene opštoj populaciji	Potvrđen odgovor
Da li ste ikada mislili da ljudi mogu da komuniciraju telepatski?	???
Da li ste ikad imali osećaj da ljudi mogu da vam čitaju misli?	???
Osećaj da su stvari nerealne oko vas i da je sve deo eksperimenta?	???
Da li ste imali osećaj da su stvari u časopisima ili na TV-u objavljene baš zbog vas?	???
Jeste li imali osećaj da vas proganjaju na bilo koji način?	???
Da li povremeno, kada nema nikoga u blizini, čujete glasove?	???



Neobična uverenja nisu retka...

Učestalost psihotičnih iskustava u populaciji

Šta misliš? Koliko su česti navedeni simptomi/iskustva u opštoj populaciji?

Izjave koje su bile ponuđene opštoj populaciji	Potvrđen odgovor
Da li ste ikada mislili da ljudi mogu da komuniciraju telepatski?	61%
Da li ste ikad imali osećaj da ljudi mogu da vam čitaju misli?	???
Osećaj da su stvari nerealne oko vas i da je sve deo eksperimenta?	???
Da li ste imali osećaj da su stvari u časopisima ili na TV-u objavljene baš zbog vas?	???
Jeste li imali osećaj da vas proganjaju na bilo koji način?	???
Da li povremeno, kada nema nikoga u blizini, čujete glasove?	???



Neobična uverenja nisu retka...

Učestalost psihotičnih iskustava u populaciji

Šta misliš? Koliko su česti navedeni simptomi/iskustva u opštoj populaciji?

Izjave koje su bile ponuđene opštoj populaciji	Potvrđen odgovor
Da li ste ikada mislili da ljudi mogu da komuniciraju telepatski?	61%
Da li ste ikad imali osećaj da ljudi mogu da vam čitaju misli?	33%
Osećaj da su stvari nerealne oko vas i da je sve deo eksperimenta?	???
Da li ste imali osećaj da su stvari u časopisima ili na TV-u objavljene baš zbog vas?	???
Jeste li imali osećaj da vas proganjaju na bilo koji način?	???
Da li povremeno, kada nema nikoga u blizini, čujete glasove?	???



Neobična uverenja nisu retka...

Učestalost psihotičnih iskustava u populaciji

Šta misliš? Koliko su česti navedeni simptomi/iskustva u opštoj populaciji?

Izjave koje su bile ponuđene opštoj populaciji	Potvrđen odgovor
Da li ste ikada mislili da ljudi mogu da komuniciraju telepatski?	61%
Da li ste ikad imali osećaj da ljudi mogu da vam čitaju misli?	33%
Osećaj da su stvari nerealne oko vas i da je sve deo eksperimenta?	26%
Da li ste imali osećaj da su stvari u časopisima ili na TV-u objavljene baš zbog vas?	???
Jeste li imali osećaj da vas proganjaju na bilo koji način?	???
Da li povremeno, kada nema nikoga u blizini, čujete glasove?	???



Neobična uverenja nisu retka...

Učestalost psihotičnih iskustava u populaciji

Šta misliš? Koliko su česti navedeni simptomi/iskustva u opštoj populaciji?

Izjave koje su bile ponuđene opštoj populaciji	Potvrđen odgovor
Da li ste ikada mislili da ljudi mogu da komuniciraju telepatski?	61%
Da li ste ikad imali osećaj da ljudi mogu da vam čitaju misli?	33%
Osećaj da su stvari nerealne oko vas i da je sve deo eksperimenta?	26%
Da li ste imali osećaj da su stvari u časopisima ili na TV-u objavljene baš zbog vas?	16%
Jeste li imali osećaj da vas proganjaju na bilo koji način?	???
Da li povremeno, kada nema nikoga u blizini, čujete glasove?	???



Neobična uverenja nisu retka...

Učestalost psihotičnih iskustava u populaciji

Šta misliš? Koliko su česti navedeni simptomi/iskustva u opštoj populaciji?

Izjave koje su bile ponuđene opštoj populaciji	Potvrđen odgovor
Da li ste ikada mislili da ljudi mogu da komuniciraju telepatski?	61%
Da li ste ikad imali osećaj da ljudi mogu da vam čitaju misli?	33%
Osećaj da su stvari nerealne oko vas i da je sve deo eksperimenta?	26%
Da li ste imali osećaj da su stvari u časopisima ili na TV-u objavljene baš zbog vas?	16%
Jeste li imali osećaj da vas proganjaju na bilo koji način?	19%
Da li povremeno, kada nema nikoga u blizini, čujete glasove?	???



Neobična uverenja nisu retka...

Učestalost psihotičnih iskustava u populaciji

Šta misliš? Koliko su česti navedeni simptomi/iskustva u opštoj populaciji?

Izjave koje su bile ponuđene opštoj populaciji	Potvrđen odgovor
Da li ste ikada mislili da ljudi mogu da komuniciraju telepatski?	61%
Da li ste ikad imali osećaj da ljudi mogu da vam čitaju misli?	33%
Osećaj da su stvari nerealne oko vas i da je sve deo eksperimenta?	26%
Da li ste imali osećaj da su stvari u časopisima ili na TV-u objavljene baš zbog vas?	16%
Jeste li imali osećaj da vas proganjaju na bilo koji način?	19%
Da li povremeno, kada nema nikoga u blizini, čujete glasove?	15%



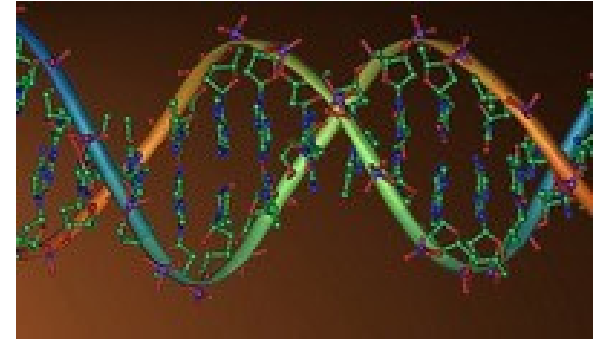
Zapamtite...

Niko nije *imun (otporan)* na mentalnu krizu! Tokom prošle godine svaka četvrta osoba je patila od mentalnog poremećaja.

Na mentalni poremećaj ne bi trebalo gledati kao na *slabost*, već pre na izraz posebne osetljivosti.

Nasleđe: geni igraju ulogu kod mnogih bolesti i poremećaja.

Sredina: traumatska, negativna iskustva mogu takođe imati narušavajući uticaj na naše mentalno zdravlje i povećati rizik za nastanak mentalnih poremećaja kod ljudi koji imaju ili nemaju predispoziciju za mentalne poremećaje.





Šta je stigma i šta je stigma prema samome sebi?

???





Šta je stigma i šta je stigma prema samome sebi?

- Stigma = grčka reč koja znači: tačka, ožiljak ili žig





Šta je stigma i šta je stigma prema samome sebi?

- **Stigma** = grčka reč koja znači: tačka, ožiljak ili žig
- **Stigmatizacija** se javlja kad se grupe ljudi povezuju sa negativnim karakteristikama





Šta je stigma i šta je stigma prema samome sebi?

- **Stigma = grčka reč koja znači:** tačka, ožiljak ili žig
- **Stigmatizacija** se javlja kad se grupe ljudi povezuju sa negativnim karakteristikama
- Ovo se odvija bez realne provere.
- Stigma može voditi tome da individue bivaju nipodaštavane i/ili odvojene od okoline.
- Stigma se može javiti u slučaju nekih bolesti (npr. HIV), vidljivih invalidnosti ili mentalnih poremećaja, kao što su psihoze.
- “Stigma prema samome sebi” znači da su osobe koje su pogođene internalizovale stigmatu koju su doživele od okoline, tako jako da sebe smatraju “inferiornim”.





Stigma prema ljudima koji imaju psihozu

- Koje predrasude ste čuli od drugih ljudi prema osobama koje imaju psihozu?
- Koje predrasude ste imali ili imate prema osobama koje imaju psihozu?



Stigma prema ljudima koji imaju psihozu

Česte, ali pogrešne predrasude koje neki ljudi imaju prema osobama sa psihozom:

Oni su...

- opasni i nepredvidljivi
- multiple ličnosti (psihoza)
- neinteligenti
- u stanju koje je trajno



Opravdano? Ne!



Stigma prema ljudima koji imaju psihozu

Opravdano? Ne!

Opasni i nepredvidljivi?



Stigma prema ljudima koji imaju psihozu

Opravdano? Ne!

Opasni i nepredvidljivi?

Osobe sa psihozom su češće žrtve zloupotrebe i nasilja nego počinioci

Ipak: U slučaju da su počinioci...

- ... novine češće prenose takve vesti, jer su naslovi pompezni: način zločina može biti neobičan ili slabije razumljiv (npr. osoba sa mentalnim poremećajem napala i izvređala nemačke političare Lafontena i Šojbla)
- Strategija advokata da akte nasilja pravdaju mentalnim poremećajem (stvarnim ili ne) pojačavaju ovakav utisak ponekad



Stigma prema ljudima koji imaju psihozu

Opravdano? Ne!

- **Višestruke ličnosti:** Ova slika shizofrenije i/ili doživljaja psihoze je pogrešna. Prvo, kontroverzno je da li poremećaj sa višestrukom ličnošću uopšte postoji. Drugo, ovaj simptom ne upućuje na shizofreniju ili psihozu.



Stigma prema ljudima koji imaju psihozu

Opravdano? Ne!

- **Višestruke ličnosti:** Ova slika shizofrenije i/ili doživljaja psihoze je pogrešna. Prvo, kontroverzno je da li poremećaj sa višestrukom ličnošću uopšte postoji. Drugo, ovaj simptom ne upućuje na shizofreniju ili psihozu.
- **Nisu pametni:** nastanak mentalnih poremećaja nije povezan sa inteligencijom. Kao i u opštoj populaciji mnogi ljudi koji dožive psihozu mogu imati nadprosečnu inteligenciju.



Stigma prema ljudima koji imaju psihozu

Opravdano? Ne!

- **Višestruke ličnosti:** Ova slika shizofrenije i/ili doživljaja psihoze je pogrešna. Prvo, kontroverzno je da li poremećaj sa višestrukom ličnošću uopšte postoji. Drugo, ovaj simptom ne upućuje na shizofreniju ili psihozu.
- **Nisu pametni:** nastanak mentalnih poremećaja nije povezan sa inteligencijom. Kao i u opštoj populaciji mnogi ljudi koji dožive psihozu mogu imati nadprosečnu inteligenciju.
- **Trajno stanje:** Sa odgovarajućim tretmanom mnogi pacijenti su sposobni da vode produktivan i ispunjen zivot.



Zašto ovo radimo?

Mnoge osobe sa dijagnozom “shizofrenije” ili “psihoze” (ali ne sve!) mogu doživeti diskriminaciju ako njihova dijagnoza pobuđuje netačne pretpostavke ili asocijacije.

Da bi se smanjila stigma, česti stereotipi o ljudima sa shizofrenijom ili psihozom moraju se prepoznati i korigovati.



Zašto ovo radimo?

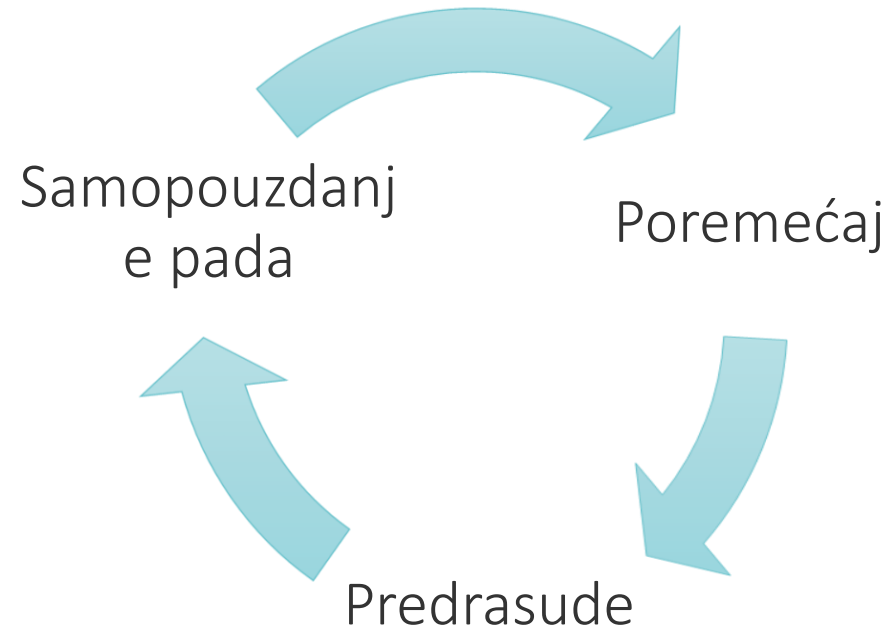
Mnoge osobe sa dijagnozom “shizofrenije” ili “psihoze” (ali ne sve!) mogu doživeti diskriminaciju ako njihova dijagnoza pobuđuje netačne pretpostavke ili asocijacije.

Da bi se smanjila stigma, česti stereotipi o ljudima sa shizofrenijom ili psihozom moraju se prepoznati i korigovati.

Važno: Ako pogledate bliže, svaka osoba ima kvalitete koji je čine jedinstvenom. Mnoge predrasude ili stereotipi se baziraju na jednom aspektu identiteta osobe. Ove predrasude ili stereotipi mogu nas navesti da se ponašamo nekorektno prema osobama koje ne zaslužuju da budu negativno procenjene. Mentalni poremećaj je samo jedan delić, aspekt, identiteta osobe.



Šta bi trebalo da radimo?



Informišite se i komunicirajte o vašem iskustvu bolesti!



Da li treba da pričam o svom oboljenju i kako?

Da li treba da kažete drugima da vam je dijagnostikovana psihoza?

- Dijagnoza mentalnog poremećaja (sem u slučaju hronične psihoze ili zavisnosti od PAS) ne podleže obaveznoj prijavi, samim tim ne mora se obelodaniti.

Do tebe je da li ćeš informisati druge o svojoj dijagnozi.





Da li treba da pričam o svom oboljenju i kako?

Da li treba da kažete drugima da vam je dijagnostikovana psihoza?

- Može biti od koristi za tebe da porazgovaraš o svom poremećaju sa osobom kojoj veruješ ...
- često te značajne, bliske osobe uoče rane znake nastupajuće psihotične epizode pre nego i sami pacijenti





Kako mogu da pričam o svom oboljenju ?

Preporuka: Bolje objasnite svoje simptome, nego da govorite dijagnozu.



Kako mogu da pričam o svom oboljenju ?

Preporuka: Bolje objasnite svoje simptome, nego da govorite dijagnozu.

- Posebno, ako ne poznajete baš dobro ljude, često je preporučljivo da opišete svoje simptome umesto da izgovorite neki dvosmisleni naziv (shizofrenija, psihoza)



Kako mogu da pričam o svom oboljenju ?

Preporuka: Bolje objasnite svoje simptome, nego da govorite dijagnozu.

- Posebno, ako ne poznajete baš dobro ljude, često je preporučljivo da opišete svoje simptome umesto da izgovorite neki dvosmisleni naziv (shizofrenija, psihoza)
- Da bi mogli da objasnite svoje oboljenje drugima, trebalo bi da i sami postanete stručni za to!



Kako mogu da pričam o svom oboljenju ?

Glavni simptomi shizofrenije i psihoze:

???



Kako mogu da pričam o svom oboljenju ?

Glavni simptomi shizofrenije i psihoze:

- Halucinacije
- Sumanute ideje
- Drugi nespecifični simptomi kao što su depresija (može se javiti u drugim poremećajima)



Kako mogu da pričam o svom oboljenju ?

Glavni simptomi shizofrenije i psihoze:

- **Halucinacije:** Čuti, videti, osetiti ili imati ukus draži koje nisu prisutne (npr. čuti glasove koji vređaju osobu)



Kako mogu da pričam o svom oboljenju ?

Glavni simptomi shizofrenije i psihoze:

- **Halucinacije:** Čuti, videti, osetiti ili imati ukus draži koje nisu prisutne (npr. čuti glasove koji vređaju osobu)

Primer:

“Oko 15% osoba doživi tokom života halucinacije, a da nemaju mentalni poremećaj. Kako ti ih mogu opisati? Može se uporediti sa razmišljanjem o nekoj melodiji, ali jače, tako da misliš da je stvarno. Ili npr. čuješ zvono na vratima u trenucima kad nestrpljivo očekuješ nekoga da stigne, ali u stvari nikoga nema.”



Kako mogu da pričam o svom oboljenju ?

Glavni simptomi shizofrenije i psihoze:

- **Sumanute ideje:** Biti uveren u nešto što nije realno (npr. odabran si da spaseš svet ili si angažovan od tajne službe)



Kako mogu da pričam o svom oboljenju ?

Glavni simptomi shizofrenije i psihoze:

- **Sumanute ideje:** Biti uveren u nešto što nije realno (npr. odabran si da spaseš svet ili si angažovan od tajne službe)

Primer:

“Gotovo svako zna te dane kad ima osećaj da se celi svet urotio protiv njega. Ili da ljudi gledaju u tebe, posebno ako se ne osećaš prijatno u sopstvenoj koži. Kod mene je taj osećaj izražen. Za vreme mog oboljenja bio sam 100% siguran da me određeni ljudi prate. Sada to vidim drugačije.”

“Gotovo svako je imao iskustvo da se oseća spremnim da se baci na bilo šta i da niko drugi to ne radi bolje od njega. Za mene je ovaj način razmišljanja trajao duže i doveo je do problema, npr. na poslu...”



Kako mogu da pričam o svom oboljenju ?

Glavni simptomi shizofrenije i psihoze:

- **Drugi nespecifični simptomi:** Npr. depresija ili poteškoće sa koncentracijom



Kako mogu da pričam o svom oboljenju ?

Glavni simptomi shizofrenije i psihoze:

- **Drugi nespecifični simptomi:** Npr. depresija ili poteškoće sa koncentracijom

Primer:

“Svako ima periode kad se oseća tužnim, a da nije u stanju da išta uradi. Tako je bilo i sa mnom – osim što je ovo tužno osećanje trajalo nedeljama i nije bilo ničega što bi me oraspoložilo. Nisam se osećao samo tužno, već i potpuno beznadežno i bezvredno. U tom momentu misliš da neće proći i da je uvek tako bilo. Ali onda u nekom trenutku zavesa se podigne...”



Kako mogu da pričam o svom oboljenju ?

Informišite se o psihozi. Najbolji način za ispravljanje pogrešnih viđenja i nerazumevanja koje drugi ljudi, možda, imaju jeste da im se saopšte činjenice.



Prenos u svakodnevni život

Ciljevi učenja:

Da bi se sprečile predrasude i stigma jako je važno da adekvatno pričate o svom oboljenju drugim ljudima.

- Mentalni poremećaji su česti.
- Nije potrebno da iznosiš detalje o svom zdravstvenom stanju ako se ne osećaš prijatno da pričaš o tome.
- Može biti od koristi, ali i važno da kažeš osobama kojima veruješ svoju dijagnozu, zbog podrške i pomoći u sprečavanju povratka tegoba.
- Ponekad drugi mogu imati netačna uverenja o nekom oboljenju. Opisivanje svojih simptoma (psihoze) može biti korisnije nego navođenje dijagnoze koju nije lako razumeti.



Kako je ovo povezano sa psihozom?

Mnogi ljudi sa psihozom (ali ne svi!) moraju da se bore sa predrasudama. Da bi se predupredile predrasude može biti od koristi da se oboljenje objasni drugim osobama.

Primer: Usled psihotične epizode, Marko je proveo nekoliko poslednjih nedelja u bolnici. Do sada, nije gotovo nikome rekao o svom oboljenju, tako uzdržan, počeo je sve više i više da se povlači od okoline.

Pozadina stvari: Marko je u prošlosti imao negativna iskustva kad je pričao otvoreno o svojoj psihozi. Nakon što je svom poslednjem šefu rekao o svom oboljenju, brzo je bio premešten. Zato ima strah da će njegovi prijatelji misliti da je *lud* i da će mu okrenuti leđa.

Ipak: Tokom sadašnje hospitalizacije Marko je učestvovao u MKT, kao i u drugim terapijama i aktivnostima i odlučio je da više ne krije svoju psihozu od svojih bliskih prijatelja. Gotovo su svi imali razuman odgovor na Markov opis simptoma. Jedan od njih je čak saopštio sopstvena iskustva kada se osećao progonjeno ili u opasnosti.



Hvala na pažnji!

Za trenere:

Delite radne listove. Predstavite našu aplikaciju COGITO (preuzmite besplatno).



www.uke.de/mct_app





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mct. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Vecree.com	flickr	basketball sketch	CC	basketball/Basketball
Plings	flickr	Hockey	CC	hockey stick/Hockeyschläger
Jeff Nelson	flickr	ft_edm_park 0103.jpg	CC	letter/Brief
Victor Svensson	flickr	DNA	CC	DNA
Christian Schnettelker	flickr	Stamp/Stempel	CC	stamp/Stempel
DonkeyHotey	flickr	Stop Sign	CC	stop sign/Stoppschild
Vic	flickr	Deciding Which Door to Choose 2	CC	deciding which door to choose/Entscheidung zwischen zwei Türen