



Metakognitívny tréning (MCT)

MCT 10 II – Ako sa postaviť k predsudkom (Stigma)

© Moritz, Woodward & Kotrc (9|22)
www.uke.de/mct

Používanie týchto obrázkov v tomto module bolo láskavo povolené umelcami a vlastníkami copyrightov. Podrobnosti (umelec, názov diela) uvádzajte prosím v závere tejto prezentácie.



Čo spája týchto ľudí?

- Wayne Gretzky (narodený 26. januára, 1961)
- Michael Jordan (narodený 17. februára, 1963)
- Tiger Woods (narodený 30. decembra, 1975)
- Mike Tyson (narodený 30. júna, 1966)

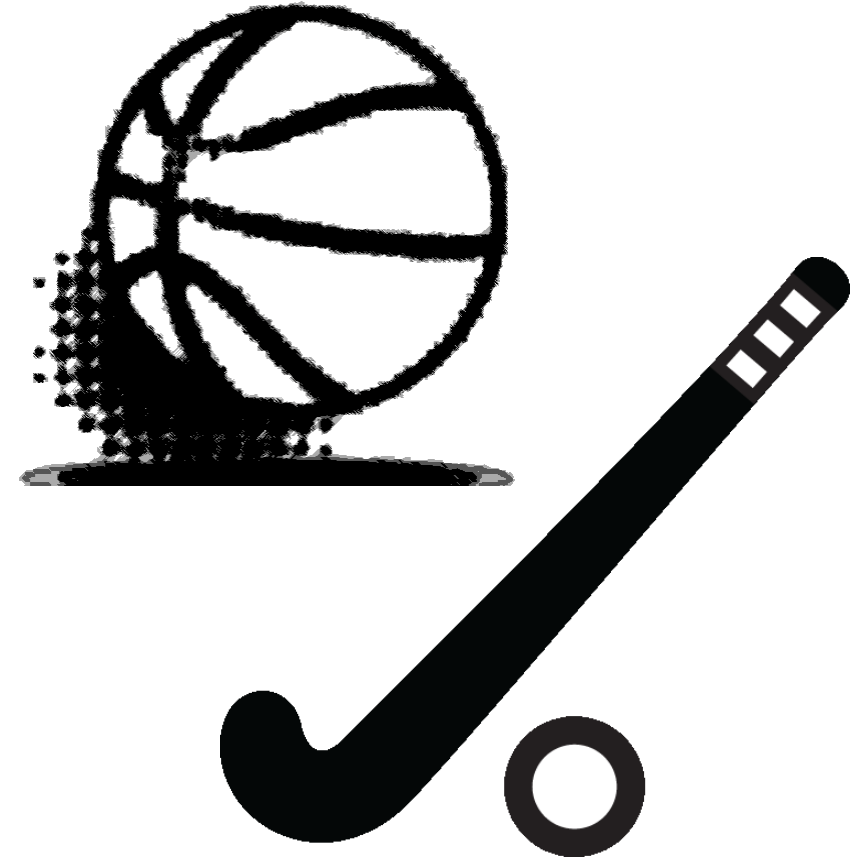
???



Čo spája týchto ľudí?

- Wayne Gretzky (narodený 26. januára, 1961)
- Michael Jordan (narodený 17. februára, 1963)
- Tiger Woods (narodený 30. decembra, 1975)
- Mike Tyson (narodený 30. júna, 1966)

Muži, severoameričania, známi športovci, ešte žijú...





Čo spája týchto ľudí?

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

???



Čo spája týchto ľudí?

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

Muži, už zomreli, a najmä...



Čo spája týchto ľudí?

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

Muži, už zomreli, a najmä...

známi spisovatelia!





Čo spája týchto ľudí?

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

Muži, už zomreli, a najmä...

známi spisovatelia!

Ešte niečo?





Čo spája týchto ľudí?

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

Muži, už zomreli, a najmä...

známi spisovatelia!

Ešte niečo?

Všetci títo spisovatelia mali duševné poruchy,
dvaja z nich mali príznaky psychózy.





Známi = Dokonalí?

<p>Fjodor Dostojevskij (1821-1881)</p>	<p>Fjodor Dostojevskij je jedným z najdôležitejších ruských spisovateľov a je považovaný za jedného z najvýznačnejších psychológov svetovej literatúry. Dostojevskij trpel epilepsiou a prechodne prepadol hazardnému hráčstvu. Na konci svojho života bol Dostojevskij finančne zabezpečený a bol uznávaný za to, čo dosiahol vo svojom živote.</p>
<p>Ernest Hemingway (1899-1961)</p>	<p>Hemingway je pokladaný za jedného z najúspešnejších amerických spisovateľov 20. storočia. V roku 1954 získal Nobelovú cenu za literatúru. Počas svojho života mával obdobia depresie a ťažkého pitia alkoholu. Existovalo podozrenie, že mal bipolárnu poruchu.</p>
<p>Friedrich Hölderlin (1770-1843)</p>	<p>Hölderlin stvárnil prehnaný obraz "génia a šialenca". Bol jedným z najvýznamnejších nemeckých romantických básnikov, podobne ako boli Goethe a Schiller. Dnes by mohla byť diagnostikovaná Hölderlinovi schizofrénia/psychóza.</p>
<p>Charles Dickens (1812-1870)</p>	<p>Dickens je jedným z najčítanejších anglických spisovateľov. Medzi jeho najznámejšie diela patrí "Oliver Twist" a "Vianočná koleda". Mával manické a depresívne epizódy, dnes by pravdepodobne dostal diagnózu bipolárnej poruchy.</p>



Ktorý z týchto obrazov namaľoval človek s príznakmi psychózy?





Ktorý z týchto obrazov mal na aukcii najvyššiu cenu?





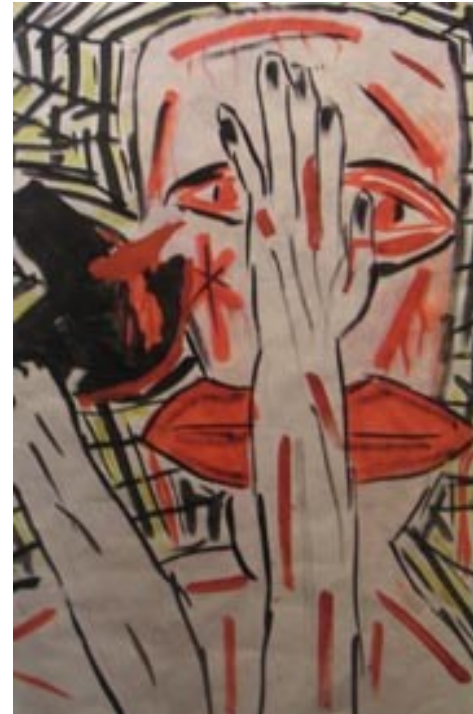
Ktorý z týchto obrazov mal na aukcii najvyššiu cenu?



takmer 100 miliónov €



25 miliónov €



0 €



asi 10.000 €



Edvard Munch

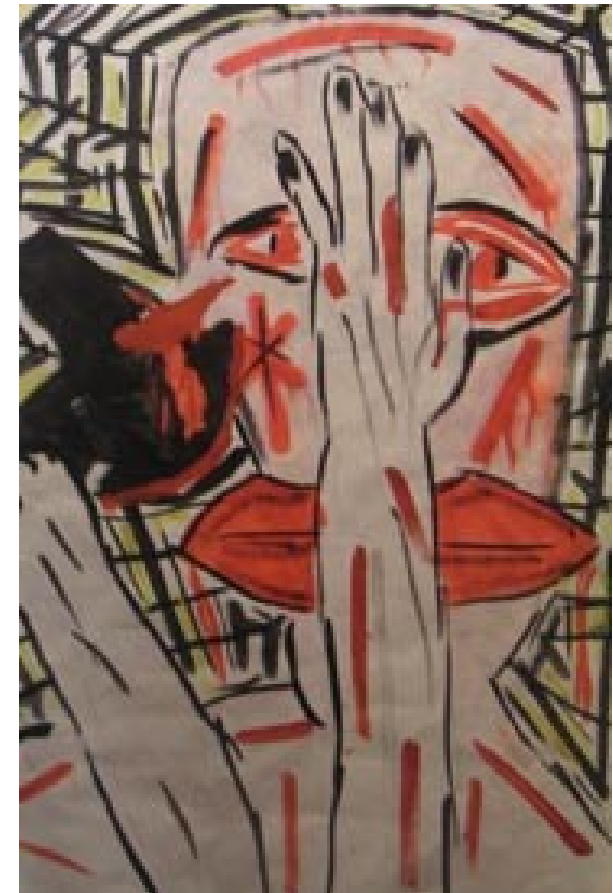
- Neznámy obchodník chcel zaplatiť za obraz “Výkrik” približne 100 miliónov Eur. Stal sa tak z neho jeden z najdrahších obrazov na svete.
- Maliar Edvard Munch trpel pravdepodobne bipolárnou poruchou:
 - Mal príznaky mánie, ilúzií a depresie
 - Počas týchto prejavov bol Munch viac ako 8 mesiacov pacientom psychiatrického oddelenia





Steffen Moritz

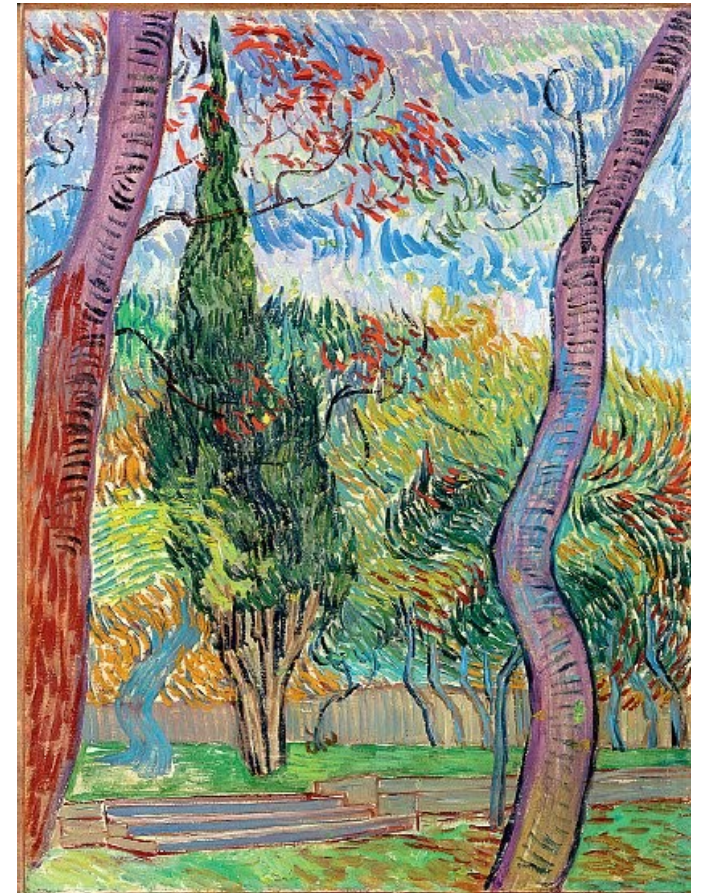
- Tento obraz má iba emočnú hodnotu pre svojho autora.
- Nakreslil ho ako 16 ročný profesor Dr. Steffen Moritz:
 - Je psychológom a vedúcim výskumnej skupiny “Klinická neuropsychológia” psychiatrického oddelenia Univerzitetnej nemocnice Hamburg-Eppendorf
 - Steffen Moritz ešte nikdy nebol psychiatricky liečený





Vincent van Gogh

- Obraz “Park nemocnice Saint-Paul” je ocenený na približne 25 miliónov Eur.
- Van Gogh ho namaľoval v roku 1889 počas svojej hospitalizácie v psychiatrickej nemocnici Saint-Paul vo Francúzsku:
 - Van Gogh mal ťažké zmeny nálad, tendencie k sebapoškodzovaniu, úzkosti, ilúziám a halucináciám
 - Z dnešnej perspektívy by mohol mať diagnostikovanú psychózu alebo bipolárnu poruchu





Ringo Starr (bubeník skupiny Beatles)

- Ringo Starr, známy ako bubeník skupiny Beatles, začal maľovať od roku 2005:
- Obraz “Timberland” dokončil v roku 2013
- Jeho obrazy sa predávajú za tisíce dolárov
- Pokiaľ vieme, Ringo Starr nemal nikdy psychiatrickú poruchu





Prvý záver

- Duševné ochorenie ešte neznamená, že nedokážete vytvoriť zmysluplné a hodnotné veci.
- Aj duševne zdraví ľudia môžu vytvárať obrazy, ktoré by mohli byť považované za “bláznivé”.
- Duševné poruchy môžu tvorivosť tak inšpirovať, ako aj brzdiť.
- Géniovia, ako je napríklad Van Gogh, ktorého tvorivosť nebola počas jeho života rozpoznaná, mohli trpieť duševnou poruchou.
- Niektorí duševne chorí umelci dokonca môžu žiť prostredníctvom svojho umenia (ako Edvard Munch).



Prvý záver

- Z obrazu sa nedá určiť, či je maliar duševne chorý alebo nie.
- To isté platí o vzhľade: Nemôžete na základe výzoru povedať, či niekto má, alebo nemá duševné problémy.



Prvý záver

- Z obrazu sa nedá určiť, či je maliar duševne chorý alebo nie.
- To isté platí o vzhľade: Nemôžete na základe výzoru povedať, či niekto má, alebo nemá duševné problémy.
- **Otázka na zamyslenie:**
Mnohé z najväčších umeleckých diel vytvorili ľudia, ktorí žili s duševným ochorením.
Znižuje to hodnotu ich diela?



Prvý záver

- Z obrazu sa nedá určiť, či je maliar duševne chorý alebo nie.
- To isté platí o vzhľade: Nemôžete na základe výzoru povedať, či niekto má, alebo nemá duševné problémy.
- **Otázka na zamyslenie:**
Mnohé z najväčších umeleckých diel vytvorili ľudia, ktorí žili s duševným ochorením.
Znižuje to hodnotu ich diela?

To určite nie!



Je “normálne” mať duševné problémy?

Koľko ľudí je duševne chorých?

Čo myslíte?



Je “normálne” mať duševné problémy?

Koľko ľudí je duševne chorých (údaje z Nemecka)

Podiel ľudí, ktorí boli za posledný rok duševne chorí	27.7%
Úzkostné poruchy (najbežnejšie duševné poruchy, napr. sociálna fóbia)	15.3%
Afektívne poruchy (napr. depresia)	9.3%
Psychózy (všetky typy psychóz, napr. schizofrénia)	2.6%
Percento podskupiny ľudí, ktorým boli v tomto čase diagnostikované viaceré duševné poruchy	44%

Čísla by boli výrazne vyššie, ak by sme brali do úvahy ľudí, ktorí trpia len niektorými prejavmi duševných porúch bez prejavenia sa celého obrazu ochorenia.



Je “normálne” mať duševné problémy?

Koľko ľudí v Kanade je duševne chorých?

Podiel ľudí, ktorí boli za posledný rok duševne chorí	20%
Depresie (najbežnejšia duševná porucha)	8%
Schizofrénia / psychóza	1-2%

Čísla by boli výrazne vyššie, ak by sme brali do úvahy ľudí, ktorí trpia len niektorými prejavmi duševných porúch, no nenapĺňajú všetky diagnostické kritériá.



Zvláštne presvedčenia nie sú tak neobvyklé...

Výskyt psychotických zážitkov v populácii

- Symptómy psychózy (napr. ilúzie) boli dlho považované za neobvyklé a boli vnímané ako prejav vážneho duševného ochorenia.
- Už vieme, že (zmiernené) zážitky podobné psychóze sú v populácii široko rozšírené. Na rozdiel od ľudí s diagnózou psychózy zvyčajne nevedú tieto zážitky k dopadom do každodenného života.



Zvláštne presvedčenia nie sú tak neobvyklé...

Výskyt psychotických zážitkov v populácii

Čo si myslíte? Ako často sa potvrdzovali nasledovné symptómy/zážitky u ľudí v rámci celej populácie?

Tvrdenia, ktoré potvrdzujú ľudia v rámci celej populácie	Súhlasné odpovede
Mysleli ste si niekedy, že ľudia dokážu telepaticky komunikovať?	???
Mali ste niekedy pocit, že iní ľudia dokážu čítať vaše myšlienky?	???
Pociťovali ste niekedy veci okolo seba ako nereálne, akoby bolo všetko súčasťou nejakého experimentu?	???
Mali ste niekedy pocit, že veci v časopisoch alebo v televízii boli osobitne napísané pre vás?	???
Mali ste niekedy pocit, že ste nejako prenasledovaný?	???
Počuli ste niekedy hlasy, aj keď tam pri vás nikto nebol?	???



Zvláštne presvedčenia nie sú tak neobvyklé...

Výskyt psychotických zážitkov v populácii

Čo si myslíte? Ako často sa potvrdzovali nasledovné symptómy/zážitky u ľudí v rámci celej populácie?

Tvrdenia, ktoré potvrdzujú ľudia v rámci celej populácie	Súhlasné odpovede
Mysleli ste si niekedy, že ľudia dokážu telepaticky komunikovať?	61%
Mali ste niekedy pocit, že iní ľudia dokážu čítať vaše myšlienky?	???
Pociťovali ste niekedy veci okolo seba ako nereálne, akoby bolo všetko súčasťou nejakého experimentu?	???
Mali ste niekedy pocit, že veci v časopisoch alebo v televízii boli osobitne napísané pre vás?	???
Mali ste niekedy pocit, že ste nejako prenasledovaný?	???
Počuli ste niekedy hlasy, aj keď tam pri vás nikto nebol?	???



Zvláštne presvedčenia nie sú tak neobvyklé...

Výskyt psychotických zážitkov v populácii

Čo si myslíte? Ako často sa potvrdzovali nasledovné symptómy/zážitky u ľudí v rámci celej populácie?

Tvrdenia, ktoré potvrdzujú ľudia v rámci celej populácie	Súhlasné odpovede
Mysleli ste si niekedy, že ľudia dokážu telepaticky komunikovať?	61%
Mali ste niekedy pocit, že iní ľudia dokážu čítať vaše myšlienky?	33%
Pociťovali ste niekedy veci okolo seba ako nereálne, akoby bolo všetko súčasťou nejakého experimentu?	???
Mali ste niekedy pocit, že veci v časopisoch alebo v televízii boli osobitne napísané pre vás?	???
Mali ste niekedy pocit, že ste nejako prenasledovaný?	???
Počuli ste niekedy hlasy, aj keď tam pri vás nikto nebol?	???



Zvláštne presvedčenia nie sú tak neobvyklé...

Výskyt psychotických zážitkov v populácii

Čo si myslíte? Ako často sa potvrdzovali nasledovné symptómy/zážitky u ľudí v rámci celej populácie?

Tvrdenia, ktoré potvrdzujú ľudia v rámci celej populácie	Súhlasné odpovede
Mysleli ste si niekedy, že ľudia dokážu telepaticky komunikovať?	61%
Mali ste niekedy pocit, že iní ľudia dokážu čítať vaše myšlienky?	33%
Pociťovali ste niekedy veci okolo seba ako nereálne, akoby bolo všetko súčasťou nejakého experimentu?	26%
Mali ste niekedy pocit, že veci v časopisoch alebo v televízii boli osobitne napísané pre vás?	???
Mali ste niekedy pocit, že ste nejako prenasledovaný?	???
Počuli ste niekedy hlasy, aj keď tam pri vás nikto nebol?	???



Zvláštne presvedčenia nie sú tak neobvyklé...

Výskyt psychotických zážitkov v populácii

Čo si myslíte? Ako často sa potvrdzovali nasledovné symptómy/zážitky u ľudí v rámci celej populácie?

Tvrdenia, ktoré potvrdzujú ľudia v rámci celej populácie	Súhlasné odpovede
Mysleli ste si niekedy, že ľudia dokážu telepaticky komunikovať?	61%
Mali ste niekedy pocit, že iní ľudia dokážu čítať vaše myšlienky?	33%
Pociťovali ste niekedy veci okolo seba ako nereálne, akoby bolo všetko súčasťou nejakého experimentu?	26%
Mali ste niekedy pocit, že veci v časopisoch alebo v televízii boli osobitne napísané pre vás?	16%
Mali ste niekedy pocit, že ste nejako prenasledovaný?	???
Počuli ste niekedy hlasy, aj keď tam pri vás nikto nebol?	???



Zvláštne presvedčenia nie sú tak neobvyklé...

Výskyt psychotických zážitkov v populácii

Čo si myslíte? Ako často sa potvrdzovali nasledovné symptómy/zážitky u ľudí v rámci celej populácie?

Tvrdenia, ktoré potvrdzujú ľudia v rámci celej populácie	Súhlasné odpovede
Mysleli ste si niekedy, že ľudia dokážu telepaticky komunikovať?	61%
Mali ste niekedy pocit, že iní ľudia dokážu čítať vaše myšlienky?	33%
Pociťovali ste niekedy veci okolo seba ako nereálne, akoby bolo všetko súčasťou nejakého experimentu?	26%
Mali ste niekedy pocit, že veci v časopisoch alebo v televízii boli osobitne napísané pre vás?	16%
Mali ste niekedy pocit, že ste nejako prenasledovaný?	19%
Počuli ste niekedy hlasy, aj keď tam pri vás nikto nebol?	???



Zvláštne presvedčenia nie sú tak neobvyklé...

Výskyt psychotických zážitkov v populácii

Čo si myslíte? Ako často sa potvrdzovali nasledovné symptómy/zážitky u ľudí v rámci celej populácie?

Tvrdenia, ktoré potvrdzujú ľudia v rámci celej populácie	Súhlasné odpovede
Mysleli ste si niekedy, že ľudia dokážu telepaticky komunikovať?	61%
Mali ste niekedy pocit, že iní ľudia dokážu čítať vaše myšlienky?	33%
Pociťovali ste niekedy veci okolo seba ako nereálne, akoby bolo všetko súčasťou nejakého experimentu?	26%
Mali ste niekedy pocit, že veci v časopisoch alebo v televízii boli osobitne napísané pre vás?	16%
Mali ste niekedy pocit, že ste nejako prenasledovaný?	19%
Počuli ste niekedy hlasy, aj keď tam pri vás nikto nebol?	15%



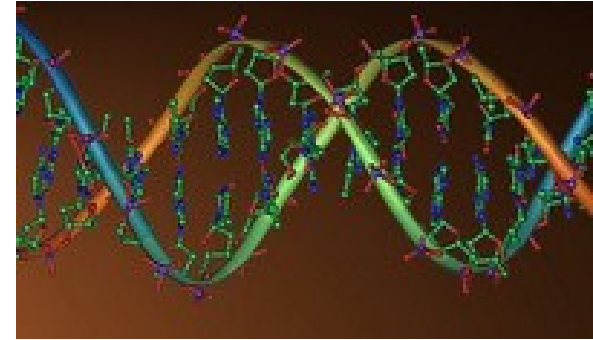
Zapamätajte si...

Nikto nie je *imúnny* voči psychickým krízam! V uplynulom roku trpel psychickým ochorením viac ako každý štvrtý človek.

Duševné ochorenie nemožno považovať za **slabosť**, no skôr za vyjadrenie mimoriadnej **citlivosti**.

Dedičnosť: Gény hrajú úlohu pri mnohých ochoreniach.

Prostredie: Traumatické negatívne zážitky môžu mať negatívny dopad na naše duševné zdravie a zvyšujú pravdepodobnosť výskytu duševného ochorenia u ľudí s predispozíciou k duševnému ochoreniu i u ľudí bez nej.





Čo je to stigma a čo je stigma seba samého?

???





Čo je to stigma a čo je stigma seba samého?

- **Stigma = grécke slovo. Doslova znamená:** ukázať na, raniť, alebo označkovat'





Čo je to stigma a čo je stigma seba samého?

- **Stigma = grécke slovo. Doslova znamená:** ukázať na, raniť, alebo označovať
- K **stigmatizácii** dochádza, keď sú ľudia alebo skupiny ľudí spájané s negatívnymi postojmi





Čo je to stigma a čo je stigma seba samého?

- **Stigma = grécke slovo. Doslova znamená:** ukázať na, raniť, alebo označkováť
- K **stigmatizácii** dochádza, keď sú ľudia alebo skupiny ľudí spájané s negatívnymi postojmi
- Deje sa tak bez kritickej kontroly skutočnosti.
- Stigma môže viesť k zníženiu hodnoty ľudí a/alebo ich vylúčeniu zo spoločnosti.
- Stigma sa môže objaviť v prípade určitých ochorení (napr. HIV), viditeľných postihnutí alebo duševných ochorení, ako sú psychózy.
- “Stigma seba samého” znamená, že postihnutí ľudia si od iných ľudí zažívanú stigmú zvnútorňovali tak silno, že sa sami považujú za “menejcenných”.





Stigma voči ľuďom so skúsenosťou s psychózou

Aké postoje ste počuli od iných ľudí o osobách so skúsenosťou s psychózou?

Aké postoje ste mali, alebo ešte máte o osobách so skúsenosťou s psychózou?



Stigma voči ľuďom so skúsenosťou s psychózou

Bežné, no nepravdivé postoje, ktoré si niektorí ľudia udržiavali o osobách so skúsenosťou s psychózou:

Sú...

- nebezpeční a nepredvídateľní
- trpia rozdvojenou osobnosťou (psychóza)
- nie sú inteligentní
- je to nekončiaci stav



Potvrdené? NIE!



Stigma voči ľuďom so skúsenosťou s psychózou

Potvrdené? NIE!

Nebezpeční a nepredvídateľní?



Stigma voči ľuďom so skúsenosťou s psychózou

Potvrdené? NIE!

Nebezpeční a nepredvídateľní?

Ľudia s psychózou sú skôr obeťami zneužívania a násilia ako ich páchatelmi.

Predsa však: Ak sú páchatelmi...

- ... noviny o tom viac píšu, pretože takéto titulky priťahujú väčšiu pozornosť: metóda zločinu môže byť prevedená nezvyčajne alebo nezrozumiteľne (napr. duševne chorý človek napadol nemeckých politikov Lafontaine a Schäubleho).
- Tento dojem posilňuje niekedy stratégia právnikov ospravedlniť násilné činy vyhlásením duševného ochorenia (či je to už pravda alebo nie).



Stigma voči ľuďom so skúsenosťou s psychózou

Potvrdené? NIE!

- **Rozdvojená osobnosť:** Táto predstava nie je pravdivá a je zavádzajúca. Po prvé je rozporuplné, či vôbec existuje rozdvojená alebo rozdelená osobnosť. Po druhé tento príznak neindikuje schizofréniu alebo psychózy.



Stigma voči ľuďom so skúsenosťou s psychózou

Potvrdené? NIE!

- **Rozdvojená osobnosť:** Táto predstava nie je pravdivá a je zavádzajúca. Po prvé je rozporuplné, či vôbec existuje rozdvojená alebo rozdelená osobnosť. Po druhé tento príznak neindikuje schizofréniu alebo psychózy.
- **Nie sú inteligentní:** Vznik duševného ochorenia nesúvisí s inteligenciou. Tak ako v celkovej populácii môžu mať s psychózou skúsenosť aj mnohí nadpriemerne inteligentní ľudia.



Stigma voči ľuďom so skúsenosťou s psychózou

Potvrdené? NIE!

- **Rozdvojená osobnosť:** Táto predstava nie je pravdivá a je zavádzajúca. Po prvé je rozporuplné, či vôbec existuje rozdvojená alebo rozdelená osobnosť. Po druhé tento príznak neindikuje schizofréniu alebo psychózy.
- **Nie sú inteligentní:** Vznik duševného ochorenia nesúvisí s inteligenciou. Tak ako v celkovej populácii môžu mať s psychózou skúsenosť aj mnohí nadpriemerne inteligentní ľudia.
- **Je to nekončiaci stav:** Za predpokladu správnej liečby sú mnohí pacienti schopní viesť produktívne a naplnené životy.



Prečo toto robíme?

Mnohí ľudia s diagnózou “schizofrénie” alebo “psychózy” (ale nie všetci!) môžu zažiť diskrimináciu, ak vyvolá ich diagnóza nesprávne predpoklady alebo asociácie.

Pre zmiernenie stigmy musia byť identifikované a opravené bežné stereotypy o ľuďoch so schizofrénomou alebo psychózou.



Prečo toto robíme?

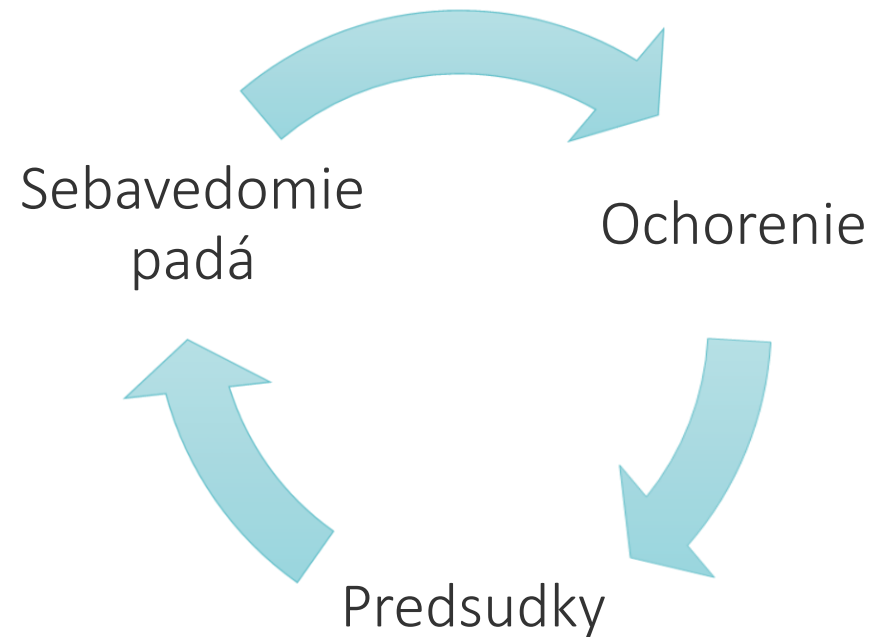
Mnohí ľudia s diagnózou “schizofrénie” alebo “psychózy” (ale nie všetci!) môžu zažiť diskrimináciu, ak vyvolá ich diagnóza nesprávne predpoklady alebo asociácie.

Pre zmiernenie stigmy musia byť identifikované a opravené bežné stereotypy o ľuďoch so schizofróniou alebo psychózou.

Dôležité: Ak sa na to lepšie pozriete, každý človek má kvality, ktoré ho robia jedinečným. Mnohé predsudky alebo stereotypy sú postavené iba na jednom hľadisku identity osobnosti. Tieto predsudky a stereotypy nás môžu viesť chybnému zaobchádzaniu s ľuďmi, ktorí si nezaslúžia negatívne hodnotenie. Duševné ochorenie je iba čiastočným hľadiskom identity osobnosti.



Čo by sme mali urobiť?



Prečítajte si a presne popíšte svoje skúsenosti s ochorením!



Mal by som popísať svoje ochorenie... a ako?

Považujete za potrebné povedať iným, že vám bola diagnostikovaná psychóza?

- Diagnóza psychózy alebo schizofrénie (rovnako ako každej inej duševnej choroby) nie je hneď pozorovateľná, a preto nemusí byť odhalená.

Je iba na vás, či o svojej diagnóze iným ľuďom poviete alebo nie.





Mal by som popísať svoje ochorenie... a ako?

Považujete za potrebné povedať iným, že vám bola diagnostikovaná psychóza?

- Môže byť pre vás dôležité, aby ste hovorili s ľuďmi, ktorým veríte, o svojom ochorení, pretože...
- Iní ľudia často rozpoznajú skoré príznaky akútnej psychotickej fázy skôr, ako samotní pacienti





Ako môžem popísať svoje ochorenie?

Odporúčanie: Radšej vysvetľujte svoje príznaky ochorenia ako by ste rozprávali o diagnóze.



Ako môžem popísať svoje ochorenie?

Odporúčanie: Radšej vysvetľujte svoje príznaky ochorenia ako by ste rozprávali o diagnóze.

- Obzvlášť pri pre vás menej známych ľuďoch je často vhodné popísať svoje príznaky ochorenia, než povedať (viacvýznamové) označenie (schizofrénia, psychóza)



Ako môžem popísať svoje ochorenie?

Odporúčanie: Radšej vysvetľujte svoje príznaky ochorenia ako by ste rozprávali o diagnóze.

- Obzvlášť pri pre vás menej známych ľuďoch je často vhodné popísať svoje príznaky ochorenia, než povedať (viacvýznamové) označenie (schizofrénia, psychóza)
- Aby ste boli schopní vysvetliť svoje ochorenie iným ľuďom, potrebujete sa stať na to odborníkom!



Ako môžem popísať svoje ochorenie?

Hlavné príznaky psychózy a schizofrénie:

???



Ako môžem popísať svoje ochorenie?

Hlavné príznaky psychózy a schizofrénie:

- Halucinácie
- Ilúzie
- Iné (nešpecifické) príznaky, ako je depresia (môžu sa vyskytnúť aj pri iných poruchách)



Ako môžem popísať svoje ochorenie?

Hlavné príznaky psychózy a schizofrénie:

- **Halucinácie:** Počuť, vidieť, cítiť, alebo pociťovať chuť vecí, ktoré tam nie sú prítomné (napr. počuť urážajúce hlasy)



Ako môžem popísať svoje ochorenie?

Hlavné príznaky psychózy a schizofrénie:

- **Halucinácie:** Počuť, vidieť, cítiť, alebo pociťovať chuť vecí, ktoré tam nie sú prítomné (napr. počuť urážajúce hlasy)

Príklad:

“Približne 15% populácie má skúsenosť s halucináciami bez toho, aby boli duševne chorí. Ako vám to môžem popísať? Je to podobné predstave vtieravej melódie, ale je to ešte silnejšie, a tak si myslíte, že je to skutočné. Alebo keď počujete zvonček pri dverách, kým netrpezlivo čakáte na niekoho príchod, no nikto tak nie je.”



Ako môžem popísať svoje ochorenie?

Hlavné príznaky psychózy a schizofrénie:

- **Bludy:** Byť presvedčený o niečom, čo nie je pravda (napr. byť vyvolený zachrániť svet alebo byť prenasledovaný tajnými službami)



Ako môžem popísať svoje ochorenie?

Hlavné príznaky psychózy a schizofrénie:

- **Bludy:** Byť presvedčený o niečom, čo nie je pravda (napr. byť vyvolený zachrániť svet alebo byť prenasledovaný tajnými službami)

Príklad:

“Takmer každý pozná tie dni, keď má silný pocit, že celý svet je proti nemu. Alebo že sa ľudia na vás pozerajú, obzvlášť ak sa necítite vo svojej koži. Pre mňa bol ten pocit omnoho silnejší. Počas môjho ochorenia som si bol na 100% istý, že nejakí ľudia po mne vážne idú. Teraz to vidím inak.”

“Takmer každý zažil pocit, že je pripravený sa do niečoho pustiť a že nikto to nedokáže zvládnuť lepšie. U mňa trval tento typ myslenia dlhšie a viedol k rade problémov, napríklad v zamestnaní...”



Ako môžem popísať svoje ochorenie?

Hlavné príznaky psychózy a schizofrénie:

- **Iné (nešpecifické) príznaky:** Napríklad depresia, poruchy v komunikácii alebo ťažkosti s pozornosťou



Ako môžem popísať svoje ochorenie?

Hlavné príznaky psychózy a schizofrénie:

- **Iné (nešpecifické) príznaky:** Napríklad depresia, poruchy v komunikácii alebo ťažkosti s pozornosťou

Príklad:

“Každý máva chvíle, keď sa cíti veľmi smutný, neschopný niečo urobiť, s tendenciou k uzatváraniu sa. Podobné to bolo pri mne – až na to že môj smútok trval týždne a nič ma nedokázalo potešiť. Necítil som sa len smutný, ale úplne beznádejný a zbytočný. V tom momente si myslíte, že sa to nezmení a že to tak vždy bolo. Ale potom sa v jednej chvíli opona zdvihne...”



Ako môžem popísať svoje ochorenie?

Informujte sa o téme psychózy. Najlepšou cestou, ako si opraviť chybné vnímanie a nedorozumenia, ktoré môžu mať iní ľudia, je povedať im fakty.



Prenos do každodenného života

Ciele učenia:

Pre prevenciu predsudkov a stigmy je dôležité vhodne popísať svoje ochorenie iným ľuďom.

- Duševné ochorenia sú bežné.
- Nemusíte zdieľať detaily svojho zdravotného stavu, ak to tak necítite.
- Môže byť nápomocné a dôležité povedať o svojej diagnóze ľuďom, ktorým dôverujete tak, aby vás podporili a pomohli vám predchádzať relapsom.
- Iní si môžu niekedy držať chybné presvedčenia o ochorení. Môže byť nápomocnejšie vysvetliť prejavy vášho ochorenia (psychózy), než zdieľať chybné chápanú diagnózu.



Čo to má spoločné so psychózou?

Mnohí ľudia s psychózou (ale nie všetci!) zápasia s predsudkami. Môže byť nápomocné vysvetliť ochorenie iným ľuďom, aby sa predchádzalo predsudkom.

Príklad: V psychotickej fáze Martin strávil v nemocnici niekoľko posledných týždňov. Takmer nikomu nepovedal o svojom ochorení a čím ďalej viac sa vyhýbal iným ľuďom.

Pozadie: Martin mal v minulosti negatívne skúsenosti s otvoreným hovorením o svojej psychóze. Potom, ako povedal svojmu šéfovi o ochorení, bol vzápätí preložený. Preto sa obával, že si o ňom budú priatelia myslieť, že je *blázon* a že sa mu otočia chrbtom.

Ale: Počas súčasnej hospitalizácie sa Martin zúčastnil na MKT a iných terapiách a aktivitách a rozhodol sa, že sa prestane skrývať pred svojimi dobrými priateľmi. Takmer všetci responded rozumne reagovali na popis príznakov Martina. Jeden z nich mu dokonca povedal o vlastných skúsenostiach s pocitmi prenasledovania a ohrozenia.



Ďakujem vám za pozornosť!

pre trénerov:

Rozdajte pracovné listy. Predstavte našu aplikáciu COGITO (na stiahnutie zdarma).



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. 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