



Metacognitive Training (MCT)

MCT 10 - تعصبات سے نمٹنا (بدنامی)

© Moritz, Woodward, & Abbasi , 3 | 23

Permission to use the pictures in this module has been provided by the artists and copyright holders.
For details (artist, title), please refer to the end of this presentation.





درج ذیل لوگوں میں کیا چیز مشترک ہے؟

وین گریٹزکی (پیدائش 26 جنوری 1961)

مائیکل جاردن (پیدائش 17 فروری 1963)

ٹائیگر وودس (پیدائش 30 دسمبر 1975)

مائیک ٹالسن (پیدائش 30 جون 1966)

???



درج ذیل لوگوں میں کیا چیز مشترک ہے؟

وین گریٹزکی (پیدائش 26 جنوری 1961)

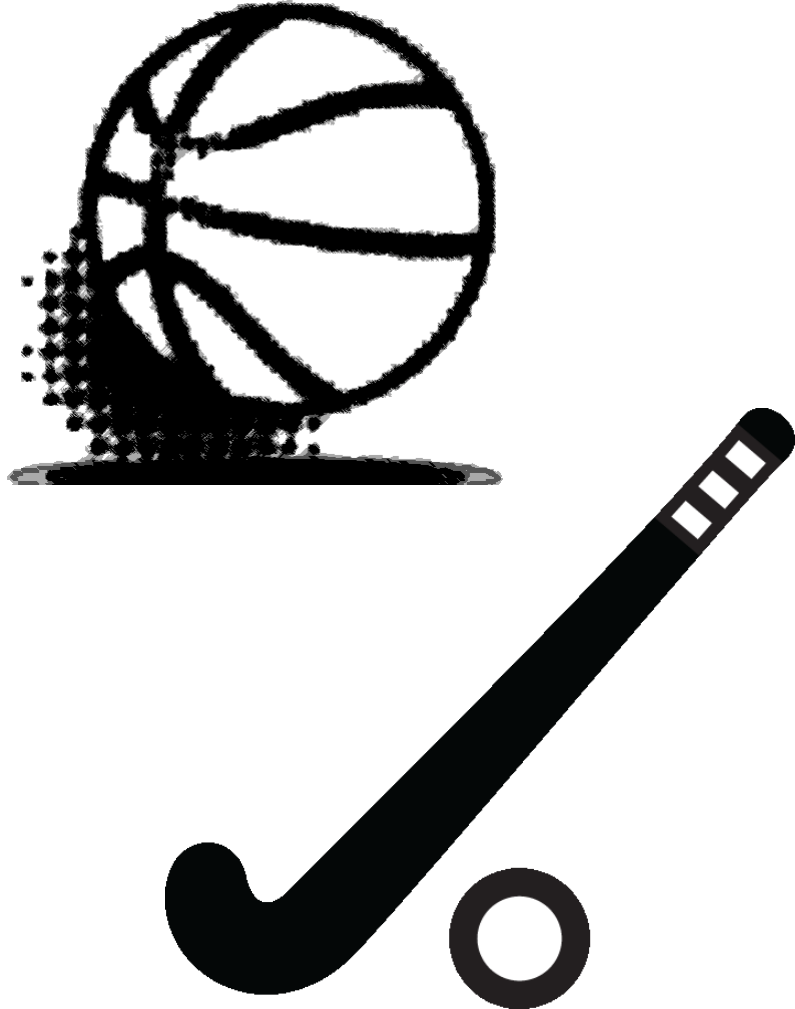
مائیکل جاردن (پیدائش 17 فروری 1963)

ٹائیگر وودس (پیدائش 30 دسمبر 1975)

مائیک ٹالسن (پیدائش 30 جون 1966)

مرد، امریکی، مشہور کھلاڑی،

اب بھی زندہ ...





درج ذیل لوگوں میں کیا چیز مشترک ہے؟

فیوڈور دوستوفسکی (1881-1821)

ارنسٹ ہیمنگوے (1961-1899)

فریڈرک ہولڈرلن (1843-1770)

چارلس ڈکنز (1870-1812)

???



درج ذیل لوگوں میں کیا چیز مشترک ہے؟

فیوڈور دوستوفسکی (1881-1821)

ارنسٹ ہیمنگوے (1961-1899)

فریڈرک ہولڈرلن (1843-1770)

چارلس ڈکنز (1870-1812)

مرد، پہلے سے ہی مردہ، اور سب سے بڑھ کر...



درج ذیل لوگوں میں کیا چیز مشترک ہے؟

فیوڈور دوستوفسکی (1881-1821)

ارنسٹ ہیمنگوے (1961-1899)

فریڈرک ہولڈرلن (1843-1770)

چارلس ڈکنز (1870-1812)

مرد، پہلے سے ہی مردہ، اور سب سے بڑھ کر...

مشہور مصنفین!





درج ذیل لوگوں میں کیا چیز مشترک ہے؟

فیوڈور دوستوفسکی (1881-1821)

ارنسٹ ہیمنگوے (1961-1899)

فریڈرک ہولڈرلن (1843-1770)

چارلس ڈکنز (1870-1812)

مرد، پہلے سے ہی مردہ، اور سب سے بڑھ کر...

مشہور مصنفین!

اور کچھ؟





درج ذیل لوگوں میں کیا چیز مشترک ہے؟

فیوڈور دوستوفسکی (1881-1821)

ارنسٹ ہیمنگوے (1961-1899)

فریڈرک ہولڈرلن (1843-1770)

چارلس ڈکنز (1870-1812)

مرد، پہلے سے ہی مردہ، اور سب سے بڑھ کر...

مشہور مصنفین!

اور کچھ؟

یہ تمام مصنفین دماغی عارضے میں مبتلا تھے، ان میں سے دو میں سلیٹکوسس کی علامات تھیں۔



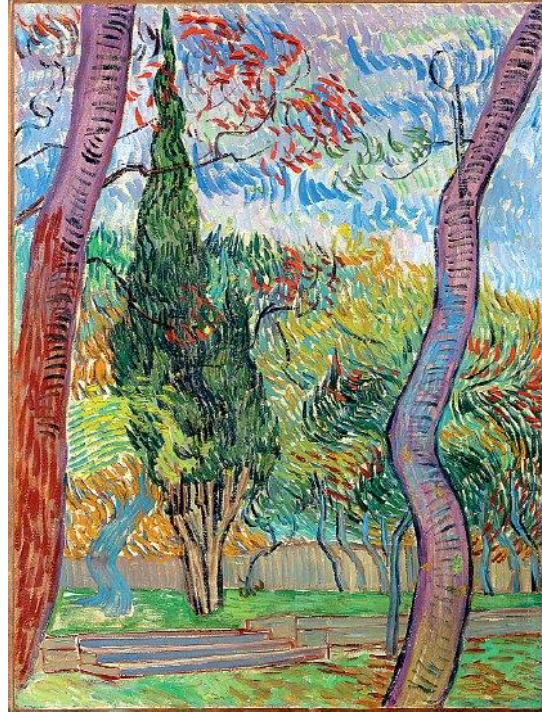


مشہور = خوش؟

<p>فیوڈور دوستوفسکی کا شمار روسی ادیبوں میں ہوتا ہے اور عالمی ادب کے سب سے نمایاں ماہر نفسیات میں شمار ہوتے ہیں۔ دوستوفسکی کو مرگی کا مرض لاحق تھا اور وہ عارضی طور پر جوئے کا عادی تھا۔ اپنی زندگی کے اختتام تک دوستوفسکی مالی طور پر محفوظ تھا اور اس نے اپنی زندگی میں جو کچھ کیا اس کے لیے پہچانا جاتا تھا۔</p>	<p>فیوڈور دوستوفسکی (1881-1821)</p>
<p>ہیمنگوے کا شمار بیسویں صدی کے کامیاب ترین امریکی مصنفین میں ہوتا ہے۔ 1954 میں انہیں ادب کے نوبل انعام سے نوازا گیا۔ اپنی زندگی کے دوران وہ شدید ڈپریشن اور شراب نوشی کا شکار ہوا۔ اسے بائیپولر کی بیماری ہونے کا بھی شبہ تھا۔</p>	<p>ارنست ہیمنگوے (1961-1899)</p>
<p>ہولڈرن نے "انتہائی ذہانت اور پاگل پن" کی مبالغہ آمیز تصویر بنائی۔ وہ گوئے اور شلر کے طور پر عاشقی کے سب سے نمایاں جرمن شاعروں میں سے ایک تھے۔ آج ہولڈرن کو یقیناً شیزوفرینیا/سائیکوسس کی تشخیص کی جاتی۔</p>	<p>فریڈرک ہولڈرن (1843-1770)</p>
<p>ڈکنز سب سے زیادہ پڑھے جانے والے انگریزی مصنفین میں سے ایک ہیں۔ ان کے سب سے مشہور کاموں میں "اولیور ٹوٹسٹ" اور "پے کرسمس کیرول" شامل ہیں۔ اسے دیوانگی اور افسردگی کے دورے پڑتے تھے، آج سے شاید بائی پولر ڈس آرڈر کی تشخیص کی جاتی۔</p>	<p>چارلس ڈکنز (1870-1812)</p>

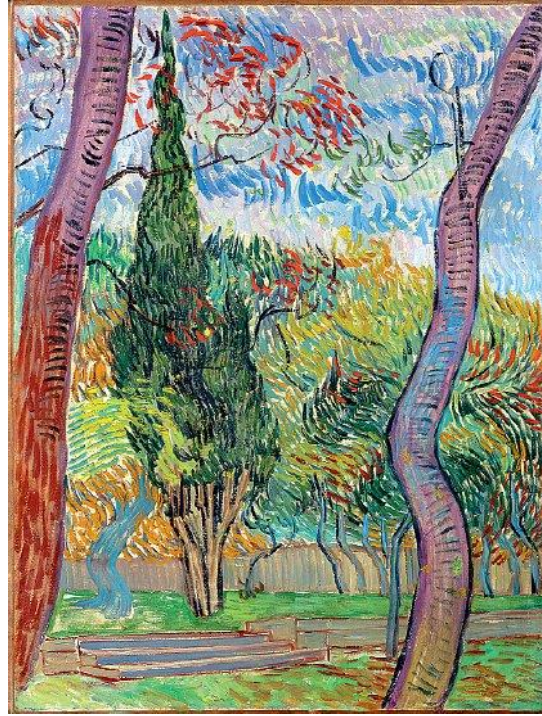


ان میں سے کون سی پینٹنگز سائیکوسس کی علامات والے لوگوں نے پینٹ کی تھیں؟





نیلام میں ان میں سے کس پینٹنگ کی قیمت سب سے زیادہ تھی؟

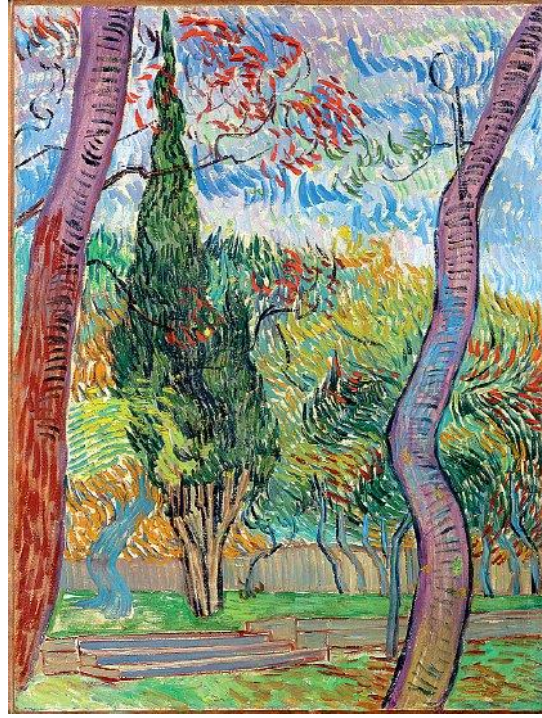




نیلام میں ان میں سے کس پینٹنگ کی قیمت سب سے زیادہ تھی؟



تقریباً 30 کروڑ روپے



تقریباً 2.5 کروڑ روپے



0 روپے



تقریباً 30 لاکھ روپے



ایڈورڈ منچ

ایک نامعلوم خریدار پینٹنگ "دی سکریم" کے لیے تقریباً 10 کروڑ روپے ادا کرنے کو تیار تھا۔ یہ اسے دنیا کی مہنگی ترین پینٹنگز میں سے ایک بنا دیتا ہے۔

پینٹر، ایڈورڈ منچ کو شاید باہیپولر کی بیماری تھی:

اسے دیوانگی، فریب اور ڈپریشن کی علامات تھیں۔

اپنی علامات کی وجہ سے، منچ 8 ماہ سے زیادہ عرصے سے ایک نفسیاتی مرکز میں مریض رہا تھا۔





سٹیفن مورٹز

یہ پینٹنگ پیٹر کے لیے صرف جذباتی قدر رکھتی ہے۔

اسے 16 سال کی عمر میں پروفیسر ڈاکٹر سٹیفن مورٹز نے
پینٹ کیا تھا:

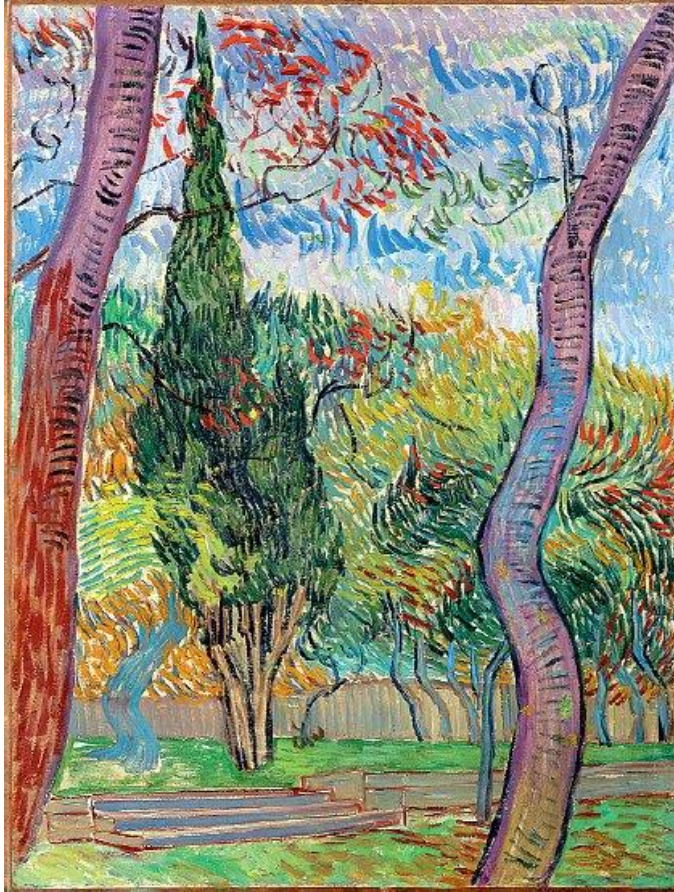
وہ ایک ماہر نفسیات ہیں اور یونیورسٹی ہسپتال ہمبرگ
ایندرورف، جرمنی کے شعبہ نفسیات میں تحقیقی گروپ
"کلینیکل نیورو سائیکالوجی" کے سربراہ ہیں۔

سٹیفن مورٹز کو کبھی نفسیاتی علاج کروانے کی ضرورت
نہیں پڑی۔





ونسٹ وین گو



پینٹنگ "پارک آف سینٹ پال ہسپتال" کی قیمت تقریباً 2.5 کروڑ روپے ہے۔

وین گو نے اسے 1889 میں فرانس کے سینٹ پال نفسیاتی ہسپتال میں ہسپتال میں داخل ہونے کے دوران پینٹ کیا تھا:

وان گو کے مزاج میں بہت زیادہ تبدیلیاں، خود کو نقصان پہنچانے والے زحمانات، اضطراب، اور فریب تھا۔

آج کے نقطہ نظر سے شاید وہ سائیکوسس یا بائی پولر ڈس آرڈر میں مبتلا ہو گا۔



رنگو سٹار

رنگو اسٹار، جو بیٹلز کے ڈمر کے طور پر مشہور ہوئے،
2005 سے پینٹنگ بھی کر رہے ہیں:

پینٹنگ "ٹمبر لینڈ" 2013 میں مکمل ہوئی تھی۔

ان کی پینٹنگز لاکھوں روپے میں بکتی ہیں۔

جہاں تک ہم جانتے ہیں، رنگو اسٹار کو کبھی بھی
نفسیاتی عارضہ نہیں تھا۔





پہلا نتیجہ

ذہنی طور پر بیمار ہونے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ بامعنی کام کرنے سے قاصر ہیں۔

دماغی بیماری تخلیقی صلاحیتوں کو متاثر کرنے کے ساتھ ساتھ روک بھی سکتی ہے۔

وین گو جیسے ذہین لوگ، جن کی تخلیقی صلاحیتوں کو ان کی زندگی میں کبھی تسلیم نہیں کیا گیا تھا، ہو سکتا ہے کہ وہ دماغی عارضے میں مبتلا ہوں۔

کچھ ذہنی طور پر بیمار فنکار اپنے فن کے ذریعے بھی زندہ رہ سکتے ہیں (جیسے ایڈورڈ منچ)۔



پہلا نتیجہ

کسی بھی پینٹنگ سے یہ بتانا ممکن نہیں کہ پیئر ذہنی مریض ہے یا نہیں۔

ظاہری شکلوں کے بارے میں بھی ایسا ہی ہے: آپ کسی کی ظاہری شکل کی بنیاد پر نہیں بتا سکتے کہ کسی کو ذہنی مسئلہ ہے یا نہیں۔



پہلا نتیجہ

کسی بھی پینٹنگ سے یہ بتانا ممکن نہیں کہ پینٹر ذہنی مریض ہے یا نہیں۔

ظاہری شکلوں کے بارے میں بھی ایسا ہی ہے: آپ کسی کی ظاہری شکل کی بنیاد پر نہیں بتا سکتے کہ کسی کو ذہنی مسئلہ ہے یا نہیں۔

غور کرنے کے لیے نکات: آرٹ کے بہت سے عظیم کام ایسے لوگوں نے تخلیق کیے ہیں جو ذہنی بیماری میں مبتلا ہیں۔ کیا اس سے ان کے فن کی قدر کم ہوتی ہے؟



پہلا نتیجہ

کسی بھی پینٹنگ سے یہ بتانا ممکن نہیں کہ پینٹر ذہنی مریض ہے یا نہیں۔

ظاہری شکلوں کے بارے میں بھی ایسا ہی ہے: آپ کسی کی ظاہری شکل کی بنیاد پر نہیں بتا سکتے کہ کسی کو ذہنی مسئلہ ہے یا نہیں۔

غور کرنے کے لیے نکات: آرٹ کے بہت سے عظیم کام ایسے لوگوں نے تخلیق کیے ہیں جو ذہنی بیماری میں مبتلا ہیں۔ کیا اس سے ان کے فن کی قدر کم ہوتی ہے؟

بالکل نہیں!



کیا ذہنی مسائل کا ہونا "عام" ہے؟

کتنے لوگ ذہنی مریض ہیں؟

آپ کا کیا خیال ہے؟



کیا ذہنی مسائل کا ہونا "عام" ہے؟

کتنے لوگ ذہنی طور پر بیمار ہیں (جرمنی میں)؟

27.7%	ان لوگوں کا تناسب، جو پچھلے سال کے اندر ذہنی طور پر بیمار تھے۔
15.3%	پریشان ہونے کی بیماریاں (سب سے زیادہ عام ذہنی بیماری، جیسے سماجی فوبیا)
9.3%	مزاج کی بیماریاں (مثلاً ڈپریشن)
2.6%	سائیکوسس (سائیکوسس کی تمام شکلیں، جیسے شیذوفرینیا)
44%	چھوٹے گروپ کی فیصد، جو اس ٹائم میں متعدد دماغی عوارض میں مبتلا تھے۔

اگر آپ ان لوگوں پر غور کریں جو پوری تصویر دکھائے بغیر ذہنی عارضے کی انفرادی علامات میں مبتلا ہیں، تو تعداد اس سے کہیں زیادہ ہے۔



کیا ذہنی مسائل کا ہونا "عام" ہے؟

کینیڈا میں کتنے لوگ ذہنی طور پر بیمار ہیں؟

20%	ان لوگوں کا تناسب، جو پچھلے سال کے اندر ذہنی طور پر بیمار تھے۔
8%	ڈپریشن (سب سے عام ذہنی خرابی)
1-2%	شیزوفرینیا / سائیکوسس

اگر آپ ان لوگوں پر غور کریں جو پوری تصویر دکھائے بغیر ذہنی عارضے کی انفرادی علامات میں مبتلا ہیں، تو تعداد اس سے کہیں زیادہ ہے۔



خاص عقائد ہونا اتنا غیر معمولی نہیں ہیں... آبادی میں نفسیاتی تجربے کی تعداد

سائیکوسس کی علامات (مثلاً فریب) کو طویل عرصے سے انوکھی اور سنگین ذہنی بیماری کی علامت سمجھا جاتا رہا ہے۔
اب ہم جانتے ہیں کہ آبادی میں سائیکوسس جیسے تجربات بڑے پیمانے پر پائے جاتے ہیں۔ سائیکوسس کی تشخیص
والے لوگوں کے برعکس، یہ تجربات عام طور پر روزمرہ کی زندگی میں ایک جیسی مشکلات کا باعث نہیں بنتے۔



خاص عقائد ہونا اتنا غیر معمولی نہیں ہیں... آبادی میں نفسیاتی تجربے کی تعداد

آپ کا کیا خیال ہے؟ عام لوگوں کی طرف سے درج ذیل علامات / تجربات کی کتنی بار تائید کی گئی؟

سوالات	متصور شدہ جوابات
کیا آپ کو کبھی یہ احساس ہوا ہے کہ دوسرے لوگ آپ کی سوچیں پڑھ سکتے ہیں؟	???
کیا آپ نے کبھی سوچا ہے کہ لوگ ٹیلی پیتھک طریقے سے بات چیت کر سکتے ہیں؟	???
کیا آپ نے اپنے آس پاس کی چیزوں کو کبھی غیر حقیقی محسوس کیا ہے جیسے ہر چیز کسی تجربے کا حصہ ہو؟	???
کیا آپ کو کبھی یہ احساس ہوا ہے کہ میگنیزن یا ٹیلی ویژن پر چیزیں خاص طور پر آپ کے لیے لکھی گئی ہیں؟	???
کیا آپ کو کبھی یہ احساس ہوا ہے کہ آپ کو کسی بھی طرح سے ستایا گیا ہے؟	???
کیا آپ کبھی کبھار آوازیں سنتے ہیں جب کوئی نہیں ہوتا ہے؟	???



خاص عقائد ہونا اتنا غیر معمولی نہیں ہیں... آبادی میں نفسیاتی تجربے کی تعداد

آپ کا کیا خیال ہے؟ عام لوگوں کی طرف سے درج ذیل علامات / تجربات کی کتنی بار تائید کی گئی؟

سوال	متصور شدہ جوابات
کیا آپ کو کبھی یہ احساس ہوا ہے کہ دوسرے لوگ آپ کی سوچیں پڑھ سکتے ہیں؟	33%
کیا آپ نے کبھی سوچا ہے کہ لوگ ٹیلی پیٹھک طریقے سے بات چیت کر سکتے ہیں؟	???
کیا آپ نے اپنے آس پاس کی چیزوں کو کبھی غیر حقیقی محسوس کیا ہے جیسے ہر چیز کسی تجربے کا حصہ ہو؟	???
کیا آپ کو کبھی یہ احساس ہوا ہے کہ میگنیز یا ٹیلی ویژن پر چیزیں خاص طور پر آپ کے لیے لکھی گئی ہیں؟	???
کیا آپ کو کبھی یہ احساس ہوا ہے کہ آپ کو کسی بھی طرح سے ستایا گیا ہے؟	???
کیا آپ کبھی کبھار آوازیں سنتے ہیں جب کوئی نہیں ہوتا ہے؟	???



خاص عقائد ہونا اتنا غیر معمولی نہیں ہیں... آبادی میں نفسیاتی تجربے کی تعداد

آپ کا کیا خیال ہے؟ عام لوگوں کی طرف سے درج ذیل علامات / تجربات کی کتنی بار تائید کی گئی؟

سوالات	متصور شدہ جوابات
کیا آپ کو کبھی یہ احساس ہوا ہے کہ دوسرے لوگ آپ کی سوچیں پڑھ سکتے ہیں؟	33%
کیا آپ نے کبھی سوچا ہے کہ لوگ ٹیلی پیٹھک طریقے سے بات چیت کر سکتے ہیں؟	61%
کیا آپ نے اپنے آس پاس کی چیزوں کو کبھی غیر حقیقی محسوس کیا ہے جیسے ہر چیز کسی تجربے کا حصہ ہو؟	???
کیا آپ کو کبھی یہ احساس ہوا ہے کہ میگنیزین یا ٹیلی ویژن پر چیزیں خاص طور پر آپ کے لیے لکھی گئی ہیں؟	???
کیا آپ کو کبھی یہ احساس ہوا ہے کہ آپ کو کسی بھی طرح سے ستایا گیا ہے؟	???
کیا آپ کبھی کبھار آوازیں سنتے ہیں جب کوئی نہیں ہوتا ہے؟	???



خاص عقائد ہونا اتنا غیر معمولی نہیں ہیں... آبادی میں نفسیاتی تجربے کی تعداد

آپ کا کیا خیال ہے؟ عام لوگوں کی طرف سے درج ذیل علامات / تجربات کی کتنی بار تائید کی گئی؟

سوال	متصور شدہ جوابات
کیا آپ کو کبھی یہ احساس ہوا ہے کہ دوسرے لوگ آپ کی سوچیں پڑھ سکتے ہیں؟	33%
کیا آپ نے کبھی سوچا ہے کہ لوگ ٹیلی پیٹھک طریقے سے بات چیت کر سکتے ہیں؟	61%
کیا آپ نے اپنے آس پاس کی چیزوں کو کبھی غیر حقیقی محسوس کیا ہے جیسے ہر چیز کسی تجربے کا حصہ ہو؟	26%
کیا آپ کو کبھی یہ احساس ہوا ہے کہ میگنیزن یا ٹیلی ویژن پر چیزیں خاص طور پر آپ کے لیے لکھی گئی ہیں؟	???
کیا آپ کو کبھی یہ احساس ہوا ہے کہ آپ کو کسی بھی طرح سے ستایا گیا ہے؟	???
کیا آپ کبھی کبھار آوازیں سنتے ہیں جب کوئی نہیں ہوتا ہے؟	???



خاص عقائد ہونا اتنا غیر معمولی نہیں ہیں... آبادی میں نفسیاتی تجربے کی تعداد

آپ کا کیا خیال ہے؟ عام لوگوں کی طرف سے درج ذیل علامات / تجربات کی کتنی بار تائید کی گئی؟

سوالات	متصور شدہ جوابات
کیا آپ کو کبھی یہ احساس ہوا ہے کہ دوسرے لوگ آپ کی سوچیں پڑھ سکتے ہیں؟	33%
کیا آپ نے کبھی سوچا ہے کہ لوگ ٹیلی پیٹھک طریقے سے بات چیت کر سکتے ہیں؟	61%
کیا آپ نے اپنے آس پاس کی چیزوں کو کبھی غیر حقیقی محسوس کیا ہے جیسے ہر چیز کسی تجربے کا حصہ ہو؟	26%
کیا آپ کو کبھی یہ احساس ہوا ہے کہ میگنیزین یا ٹیلی ویژن پر چیزیں خاص طور پر آپ کے لیے لکھی گئی ہیں؟	16%
کیا آپ کو کبھی یہ احساس ہوا ہے کہ آپ کو کسی بھی طرح سے ستایا گیا ہے؟	???
کیا آپ کبھی کبھار آوازیں سنتے ہیں جب کوئی نہیں ہوتا ہے؟	???



خاص عقائد ہونا اتنا غیر معمولی نہیں ہیں... آبادی میں نفسیاتی تجربے کی تعداد

آپ کا کیا خیال ہے؟ عام لوگوں کی طرف سے درج ذیل علامات / تجربات کی کتنی بار تائید کی گئی؟

سوال	متصور شدہ جوابات
کیا آپ کو کبھی یہ احساس ہوا ہے کہ دوسرے لوگ آپ کی سوچیں پڑھ سکتے ہیں؟	33%
کیا آپ نے کبھی سوچا ہے کہ لوگ ٹیلی ویژن کے طریقے سے بات چیت کر سکتے ہیں؟	61%
کیا آپ نے اپنے آس پاس کی چیزوں کو کبھی غیر حقیقی محسوس کیا ہے جیسے ہر چیز کسی تجربے کا حصہ ہو؟	26%
کیا آپ کو کبھی یہ احساس ہوا ہے کہ میگزین یا ٹیلی ویژن پر چیزیں خاص طور پر آپ کے لیے لکھی گئی ہیں؟	16%
کیا آپ کو کبھی یہ احساس ہوا ہے کہ آپ کو کسی بھی طرح سے ستایا گیا ہے؟	19%
کیا آپ کبھی کبھار آوازیں سنتے ہیں جب کوئی نہیں ہوتا ہے؟	???



خاص عقائد ہونا اتنا غیر معمولی نہیں ہیں... آبادی میں نفسیاتی تجربے کی تعداد

آپ کا کیا خیال ہے؟ عام لوگوں کی طرف سے درج ذیل علامات / تجربات کی کتنی بار تائید کی گئی؟

سوال	متصور شدہ جوابات
کیا آپ کو کبھی یہ احساس ہوا ہے کہ دوسرے لوگ آپ کی سوچیں پڑھ سکتے ہیں؟	33%
کیا آپ نے کبھی سوچا ہے کہ لوگ ٹیلی پیٹھک طریقے سے بات چیت کر سکتے ہیں؟	61%
کیا آپ نے اپنے آس پاس کی چیزوں کو کبھی غیر حقیقی محسوس کیا ہے جیسے ہر چیز کسی تجربے کا حصہ ہو؟	26%
کیا آپ کو کبھی یہ احساس ہوا ہے کہ میگنیزین یا ٹیلی ویژن پر چیزیں خاص طور پر آپ کے لیے لکھی گئی ہیں؟	16%
کیا آپ کو کبھی یہ احساس ہوا ہے کہ آپ کو کسی بھی طرح سے ستایا گیا ہے؟	19%
کیا آپ کبھی کبھار آوازیں سنتے ہیں جب کوئی نہیں ہوتا ہے؟	15%



یاد رکھیں...

کوئی بھی ذہنی بحران سے محفوظ نہیں ہے! پچھلے سال کے دوران ہر چوتھے سے زیادہ شخص ذہنی بیماری کا شکار ہوا۔

دماغی بیماری کو کمزوری کے طور پر نہیں، بلکہ ایک خاص حساسیت کے اظہار کے طور پر سمجھنا چاہیے۔

وراثت: بہت سی بیماریوں میں جینز کا کردار ہوتا ہے۔

ماحولیات: تکلیف دہ منفی تجربات ہماری دماغی صحت پر بھی منفی اثر ڈال سکتے ہیں، اور ذہنی بیماری کے شکار یا اس کے بغیر لوگوں میں ذہنی بیماری کے امکانات کو بڑھاتے ہیں۔



بدنامی کیا ہے اور خود بدنامی کیا ہے؟

???



بدنامی کیا ہے اور خود بدنامی کیا ہے؟

بدنامی - یونانی لفظ - لفظی معنی ہے: نقطہ، زخم یا نشان



بدنامی کیا ہے اور خود بدنامی کیا ہے؟

بدنامی - یونانی لفظ۔ لفظی معنی ہے: نقطہ، زخم یا نشان
بدنامی اس وقت ہوتی ہے جب لوگ یا گروہ منفی صفات سے منسلک کیے جاتے ہیں۔



بدنامی کیا ہے اور خود بدنامی کیا ہے؟

بدنامی - یونانی لفظ۔ لفظی معنی ہے: نقطہ، زخم یا نشان

بدنامی اس وقت ہوتی ہے جب لوگ یا گروہ منفی صفات سے منسلک کیے جاتے ہیں۔

یہ تنقیدی حقیقت کی جانچ پڑتال کے بغیر کیا جاتا ہے۔

بدنام داغ افراد کی قدر کم کرنے اور/یا الگ تھلگ کیے جانے کا باعث بن سکتا ہے۔

بدنامی بعض بیماریوں (مثلاً ایچ آئی وی)، نظر آنے والی معذوری، یا دماغی بیماریوں جیسے سائیکوسس کی صورت میں ہو سکتا ہے۔

"خود بدنامی" کا مطلب ہے کہ متاثرہ لوگوں نے اس بدنامی کو اندرونی شکل دے دی ہے، جس کا انھوں نے باہر سے تجربہ کیا ہے، اتنی مضبوطی سے کہ وہ خود کو "اکثر" سمجھتے ہیں۔



نفسیات کا تجربہ کرنے والوں کی طرف بدنامی

آپ نے دوسرے لوگوں کو نفسیات کا تجربہ کرنے والے افراد کے بارے میں کن مفروضوں کا اظہار کرتے سنا ہے؟
نفسیات کا تجربہ کرنے والے افراد کے بارے میں آپ یا آپ کے پاس کیا مفروضے ہیں؟



نفسیات کا تجربہ کرنے والوں کی طرف بدنامی

عام لیکن غلط مفروضے جو کچھ لوگ سائیکوسس کے شکار افراد کے بارے میں رکھتے ہیں:

وہ ہیں ...

- خطرناک اور غیر متوقع

- متعدد شخصیات (نفسیات)

- ذہین نہیں ہے

- مستقل حالت



جائز؟ نہیں!



نفسیات کا تجربہ کرنے والوں کی طرف بدنامی

جائز؟ نہیں!

خطرناک اور غیر متوقع؟



نفسیات کا تجربہ کرنے والوں کی طرف بدنامی

جاؤ؟ نہیں!

خطرناک اور غیر متوقع؟

سائیکوسس والے لوگ مجرم ہونے کی نسبت بدسلوکی اور تشدد کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔

تاہم: اگر وہ مجرم ہیں ...

... اخبارات میں اس کی اطلاع دینے کا زیادہ امکان ہو سکتا ہے، کیونکہ یہ بہتر سرخیاں بناتا ہے: جرم کو انجام دینے کا طریقہ زیادہ عجیب یا کم سمجھا جاتا ہے (مثال کے طور پر، ذہنی طور پر بیمار شخص نے جرمن سیاستدانوں لافونٹین اور شوبل پر حملہ کیا)۔

وکلاء کی ذہنی بیماری کے دعووں کے ساتھ تشدد کی کارروائیوں کا جواز پیش کرنے کی حکمت عملی (خواہ وہ سچ ہو یا جھوٹ) اس تاثر کو کبھی کبھار تقویت دیتی ہے۔



نفسیات کا تجربہ کرنے والوں کی طرف بدنامی

جائز؟ نہیں!

متعدد شخصیات: یہ تصویر غلط اور گمراہ کن ہے۔ سب سے پہلے، یہ متنازعہ ہے کہ آیا متعدد یا منقسم شخصیات بھی موجود ہیں۔ دوسرا، یہ علامت شیذوفرینیا یا سائیکوسس کی نشاندہی نہیں کرتی ہے۔



نفسیات کا تجربہ کرنے والوں کی طرف بدنامی

جائز؟ نہیں!

متعدد شخصیات: یہ تصویر غلط اور گمراہ کن ہے۔ سب سے پہلے، یہ متنازعہ ہے کہ آیا متعدد یا منقسم شخصیات بھی موجود ہیں۔ دوسرا، یہ علامت شیذوفرینیا یا سائیکوسس کی نشاندہی نہیں کرتی ہے۔

ذہین نہیں: دماغی بیماری کی تشکیل کا تعلق ذہانت سے نہیں ہے۔ بالکل اسی طرح جیسے عام آبادی کے ساتھ ہوتا ہے، بہت سے لوگ جو نفسیات کا تجربہ کرتے ہیں وہ اوسط سے زیادہ ذہانت رکھتے ہیں۔



نفسیات کا تجربہ کرنے والوں کی طرف بدنامی

جائز؟ نہیں!

متعدد شخصیات: یہ تصویر غلط اور گمراہ کن ہے۔ سب سے پہلے، یہ متنازعہ ہے کہ آیا متعدد یا منقسم شخصیات بھی موجود ہیں۔ دوسرا، یہ علامت شیذوفرینیا یا سائیکوسس کی نشاندہی نہیں کرتی ہے۔

ذہین نہیں: دماغی بیماری کی تشکیل کا تعلق ذہانت سے نہیں ہے۔ بالکل اسی طرح جیسے عام آبادی کے ساتھ ہوتا ہے، بہت سے لوگ جو نفسیات کا تجربہ کرتے ہیں وہ اوسط سے زیادہ ذہانت رکھتے ہیں۔

مستقل حالت: صحیح علاج کے ساتھ، بہت سے مریض نتیجہ خیز اور بھرپور زندگی گزارنے کے قابل ہوتے ہیں۔



ہم یہ سب کیوں کر رہے ہیں؟

"شیزوفرینیا" یا "سائیکوسس" (لیکن سچی نہیں!) کے ساتھ تشخیص کرنے والے بہت سے لوگوں کو امتیازی سلوک کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے اگر ان کی تشخیص غلط مفروضوں یا انجمنوں کو جنم دیتی ہے۔

بدنامی کو کم کرنے کے لیے، شیزوفرینیا یا سائیکوسس والے لوگوں کے بارے میں عام دقیانوسی تصورات کی نشاندہی اور ان کو درست / پتہ کرنا ضروری ہے۔



ہم یہ سب کیوں کر رہے ہیں؟

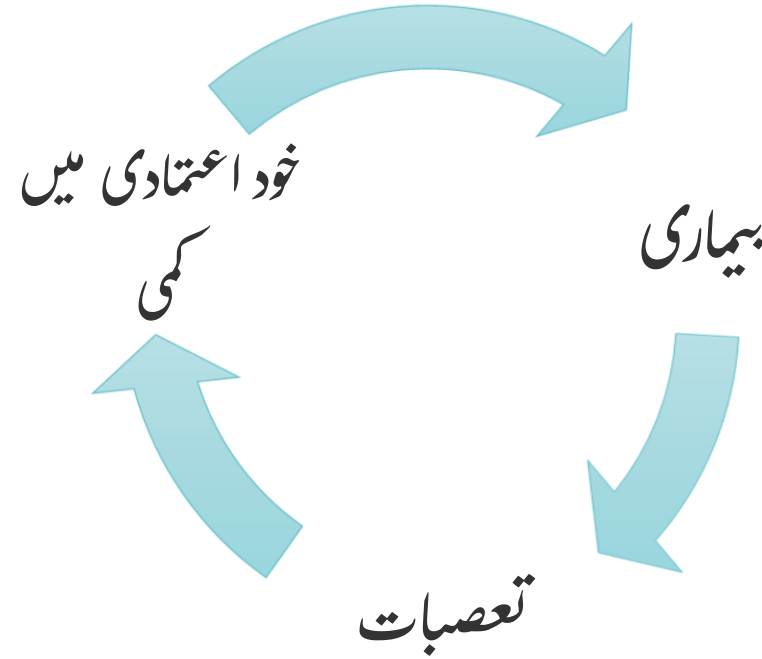
"شیزوفرینیا" یا "سائیکوسس" (لیکن سبھی نہیں!) کے ساتھ تشخیص کرنے والے بہت سے لوگوں کو امتیازی سلوک کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے اگر ان کی تشخیص غلط مفروضوں یا انجمنوں کو جنم دیتی ہے۔

بدنامی کو کم کرنے کے لیے، شیزوفرینیا یا سائیکوسس والے لوگوں کے بارے میں عام دقیانوسی تصورات کی نشاندہی اور ان کو درست/پتہ کرنا ضروری ہے۔

متعلقہ: اگر آپ قریب سے دیکھیں تو ہر شخص میں ایسی خصوصیات ہوتی ہیں جو اسے منفرد بناتی ہیں۔ بہت سے تعصبات یا دقیانوسی تصورات کسی شخص کی شناخت کے ایک پہلو پر مبنی ہوتے ہیں۔ یہ تعصبات یا دقیانوسی تصورات ہمیں ان لوگوں کے ساتھ بدسلوکی کی طرف لے جا سکتے ہیں جو منفی انداز میں فیصلہ کرنے کے مستحق نہیں ہیں۔ دماغی بیماری کسی شخص کی شناخت کا صرف ایک حصہ ہے۔



ہمیں کیا کرنا چاہیے؟



پڑھیں اور اپنی بیماری کے تجربے کے بارے میں درست طریقے سے بات کریں!



کیا مجھے اپنی بیماری کے بارے میں دوسروں کو بتانا چاہیے، اور اگر ہے، تو کیسے؟



کیا آپ کو دوسروں کو بتانے کی ضرورت ہے کہ آپ کو سائیکوسس کی تشخیص ہوئی ہے؟

- سائیکوپس یا شیذوفرینیا (کسی دوسری ذہنی بیماری کی طرح) کی تشخیص قابل اطلاع نہیں ہے، یعنی ظاہر کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

یہ آپ پر منحصر ہے کہ آپ دوسروں کو تشخیص کے بارے میں بتاتے ہیں یا نہیں۔



کیا مجھے اپنی بیماری کے بارے میں دوسروں کو بتانا چاہیے، اور اگر ہے، تو کیسے؟



کیا آپ کو دوسروں کو بتانے کی ضرورت ہے کہ آپ کو سائیکوسس کی تشخیص ہوئی ہے؟

- آپ کے لیے کسی ایسے شخص سے بات کرنا اہم ہو سکتا ہے جس پر آپ کو اپنی بیماری کے بارے میں بھروسہ ہے، کیونکہ اکثر اہم دوسرے لوگ ابھرتے ہوئے نفسیاتی مرحلے کی ابتدائی علامات خود مریضوں سے پہلے دیکھتے ہیں۔



میں اپنی بیماری کے بارے میں کیسے بتا سکتا ہوں؟

تجویز: تشخیص بتانے کے بجائے اپنی علامات کی وضاحت کریں۔



میں اپنی بیماری کے بارے میں کیسے بتا سکتا ہوں؟

تجویز: تشخیص بتانے کے بجائے اپنی علامات کی وضاحت کریں۔

خاص طور پر، اگر آپ لوگوں کو اچھی طرح سے نہیں جانتے ہیں، تو اکثر مشورہ دیا جاتا ہے کہ آپ (مبہم) نام بتانے کے بجائے اپنی علامات کو بیان کریں (شیزوفرینیا، سائیکوسس)



میں اپنی بیماری کے بارے میں کیسے بتا سکتا ہوں؟

تجویز: تشخیص بتانے کے بجائے اپنی علامات کی وضاحت کریں۔

خاص طور پر، اگر آپ لوگوں کو اچھی طرح سے نہیں جانتے ہیں، تو اکثر مشورہ دیا جاتا ہے کہ آپ (مبہم) نام بتانے کے بجائے اپنی علامات کو بیان کریں (شیزوفرینیا، سائیکوسس)

دوسروں کو اپنی بیماری کی وضاحت کرنے کے قابل ہونے کے لیے، آپ کو خود اس کا ماہر بننے کی ضرورت ہے!



میں اپنی بیماری کے بارے میں کیسے بتا سکتا ہوں؟

سائیکوسس اور شیذوفرینیا کی اہم علامات:

???



میں اپنی بیماری کے بارے میں کیسے بتا سکتا ہوں؟

سائیکوسس اور شیذوفرینیا کی اہم علامات:

- وہم

- فریب

- دیگر (غیر مخصوص) علامات جیسے ڈپریشن (یہ دیگر بیماریوں میں بھی ہو سکتا ہے)



میں اپنی بیماری کے بارے میں کیسے بتا سکتا ہوں؟

سائیکوسس اور شیذوفرینیا کی اہم علامات:

وہم: ایسی چیزوں کو سننا، دیکھنا، محسوس کرنا یا چکھنا جو وہاں نہیں ہیں (مثلاً ناگوار آوازیں سننا) جیسے کہ دنیا کو بچانے کے لیے منتخب کیا جانا یا خفیہ سروس کے ذریعے تعاقب کیا جانا۔



میں اپنی بیماری کے بارے میں کیسے بتا سکتا ہوں؟

سائیکوسس اور شیذوفرینیا کی اہم علامات:

وہم: ایسی چیزوں کو سننا، دیکھنا، محسوس کرنا یا چکھنا جو وہاں نہیں ہیں (مثلاً ناگوار آوازیں سننا) جیسے کہ دنیا کو بچانے کے لیے منتخب کیا جانا یا خفیہ سروس کے ذریعے تعاقب کیا جانا۔

مثال:

”تقریباً 15% آبادی ذہنی طور پر بیمار ہوئے بغیر وہم کا تجربہ کرتی ہے۔ میں اسے آپ کے سامنے کیسے بیان کروں؟ یہ ایک دلکش دھن کے بارے میں سوچنے کے جیسا ہے لیکن مضبوط، لہذا آپ کو لگتا ہے کہ یہ حقیقی ہے۔ یا دروازے کی گھنٹی سننا جب آپ بے صبری سے کسی کے آنے کا انتظار کر رہے ہوتے ہیں لیکن حقیقت میں وہاں کوئی نہیں ہوتا۔“



میں اپنی بیماری کے بارے میں کیسے بتا سکتا ہوں؟

سائیکوسس اور شیذوفرینیا کی اہم علامات:

فریب: کسی ایسی چیز کے بارے میں یقین کرنا جو سچ نہیں ہے (مثال کے طور پر، دنیا کو بچانے کے لیے منتخب کیا جانا یا خفیہ سروس کے ذریعے تعاقب کرنا)



میں اپنی بیماری کے بارے میں کیسے بتا سکتا ہوں؟

سائیکوس اور شیذوفرینیا کی اہم علامات:

فریب: کسی ایسی چیز کے بارے میں یقین کرنا جو سچ نہیں ہے (مثال کے طور پر، دنیا کو بچانے کے لیے منتخب کیا جانا یا خفیہ سروس کے ذریعے تعاقب کرنا)

مثال:

"تقریباً سبھی جانتے ہیں کہ ان دنوں جب آپ کو شدید احساس ہوتا ہے کہ ساری دنیا آپ کے خلاف ہے۔ یا یہ کہ لوگ آپ کی طرف دیکھ رہے ہیں، خاص طور پر اگر آپ اپنی جلد میں آرام دہ محسوس نہیں کرتے ہیں۔ میرے لیے یہ احساس زیادہ مضبوط تھا۔ میری بیماری کے دوران مجھے 100% یقین تھا کہ کچھ لوگ ہیں جو میرے پڑے ہیں تمھے۔ اب، میں اسے مختلف طریقے سے دیکھتا ہوں۔"

"تقریباً ہر ایک کو یہ تجربہ ہوتا ہے کہ وہ کسی بھی چیز کو لینے کے لیے تیار محسوس کرتا ہے، اور یہ کہ کوئی بھی اسے ان سے بہتر نہیں کرتا۔ میرے نزدیک اس قسم کی سوچ زیادہ دیر تک چلی اور کئی مسائل کا باعث بنی، مثال کے طور پر کام پر..."



میں اپنی بیماری کے بارے میں کیسے بتا سکتا ہوں؟

سائیکوسس اور شیذوفرینیا کی اہم علامات:

دیگر (غیر مخصوص) علامات: مثال کے طور پر ڈپریشن، مواصلات کی خرابی، یا توجہ کی مشکلات



میں اپنی بیماری کے بارے میں کیسے بتا سکتا ہوں؟

سائیکوسس اور شیذوفرینیا کی اہم علامات:

دیگر (غیر مخصوص) علامات: مثال کے طور پر ڈپریشن، مواصلات کی خرابی، یا توجہ کی مشکلات

مثال:

”ہر ایک کے پاس ایسا وقت ہوتا ہے جب وہ بہت غمگین ہوتے ہیں، بغیر کچھ کیے اور پیچھے ہٹتے ہیں۔ میرے ساتھ بھی ایسا ہی تھا۔ سوائے اس کے کہ یہ اداسی ہفتوں تک جاری رہی اور ایسی کوئی چیز نہیں تھی جو مجھے خوش کر سکے۔ میں صرف اداس نہیں تھا، لیکن مکمل طور پر ناامید اور بیکار محسوس کیا۔ اس خاص لمحے میں آپ کو لگتا ہے کہ یہ دور نہیں ہوتا اور یہ ہمیشہ سے ایسا ہی رہا ہے۔ لیکن پھر کسی وقت پردہ کھل جاتا ہے...“



میں اپنی بیماری کے بارے میں کیسے بتا سکتا ہوں؟

سائیکوسس کے موضوع سے آگاہی حاصل کریں۔ دوسرے لوگوں کے غلط خیالات اور غلط فہمیوں کو دور کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ انہیں حقائق سے آگاہ کیا جائے۔



تعصبات سے نمٹنا (بدنامی)

سیکھنے کے مقاصد:

تعصب اور بدنامی کو روکنے کے لیے، یہ ضروری ہے کہ آپ اپنی بیماری کے بارے میں مناسب طریقے سے دوسرے لوگوں کو آگاہ کریں۔
دماغی بیماری عام ہیں۔

اگر آپ اس کے بارے میں بات کرنے میں آسانی محسوس نہیں کرتے ہیں تو آپ کو اپنی طبی حالت کی تفصیلات بتانے کی ضرورت نہیں ہے۔
یہ مددگار اور اہم بھی ہو سکتا ہے ان لوگوں کو بتانا جن پر آپ بھروسہ کرتے ہیں اپنی تشخیص کے بارے میں، عمومی مدد کے لیے اور دوبارہ لگنے سے بچاؤ میں مدد کے لیے۔

بعض اوقات، دوسروں کو بیماری کے بارے میں غلط عقیدہ ہو سکتا ہے۔ اپنی علامات (سائیکوسس کی) کی وضاحت کرنا ممکنہ طور پر غلط فہمی کی تشخیص کا اشتراک کرنے سے زیادہ مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔



تعصبات سے نمٹنا (بدنامی)

نفسیات میں مبتلا بہت سے لوگوں کو (لیکن سب کو نہیں!) تعصب کے ساتھ جدوجہد کرنا پڑتی ہے۔ تعصبات کو روکنے کے لیے، دوسرے لوگوں کو بیماری کی وضاحت کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

مثال: نفسیاتی مرحلے کی وجہ سے، مارٹن نے گزشتہ چند ہفتے ہسپتال میں گزارے۔ اب تک، اس نے اپنی بیماری کے بارے میں تقریباً کسی کو نہیں بتایا ہے اور اس لیے وہ دوسروں سے زیادہ دور ہو گیا ہے۔

پس منظر: ماضی میں، مارٹن کو اپنی نفسیات کے بارے میں کھل کر بات کرنے کے منفی تجربات ہوئے۔ جب اس نے اپنے آخری باس کو اپنی بیماری کے بارے میں بتایا تو اسے جلد ہی ٹرانسفر کر دیا گیا۔ اس لیے وہ ڈرتا ہے کہ اس کے دوست اسے پاگل سمجھیں اور اس سے منہ موڑ لیں۔

تاہم: اپنے موجودہ ہسپتال میں داخل ہونے کے دوران، مارٹن نے ایم۔سی۔ٹی کے ساتھ دیگر علاج اور سرگرمیوں میں حصہ لیا، اور اس نے اپنے اچھے دوستوں سے چھپنا بند کرنے کا فیصلہ کیا۔ ان میں سے تقریباً سبھی نے مارٹن کی اپنی علامات کی وضاحت کا معقول جواب دیا۔ ان میں سے ایک نے یہاں تک کہ ظلم اور دھمکی کے احساس کے ساتھ اپنے تجربات کی اطلاع دی۔



Thank you for your attention!

for trainers:

Please hand out worksheets. Introduce our app COGITO (download free of charge).



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
Steven Depolo	flickr	Soccer Balls Net 7-22-09 1	CC	Soccer balls/Fußbälle
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