



Entrenament Metacognitiu (EMC)

EMC 10 II – Enfrontant-se als prejudicis (Estigma)

© Moritz, Woodward, Ochoa S, López-Carrilero R & Usall J (1|23)

www.uke.de/mct

L'ús de les imatges en aquest mòdul ha estat possible amb el permís dels i les propietàries de dret d'autoria/imatges i artistes original. Per a més detalls (artista, títol), si us plau adreçar-se a la última diapositiva.





Què tenen en comú les següents persones?

- Wayne Gretzky (nascut el 26 de gener de 1961)
- Michael Jordan (nascut el 17 de febrer de 1963)
- Tiger Woods (nascut el 30 de desembre de 1975)
- Mike Tyson (nascut el 30 de juny de 1966)

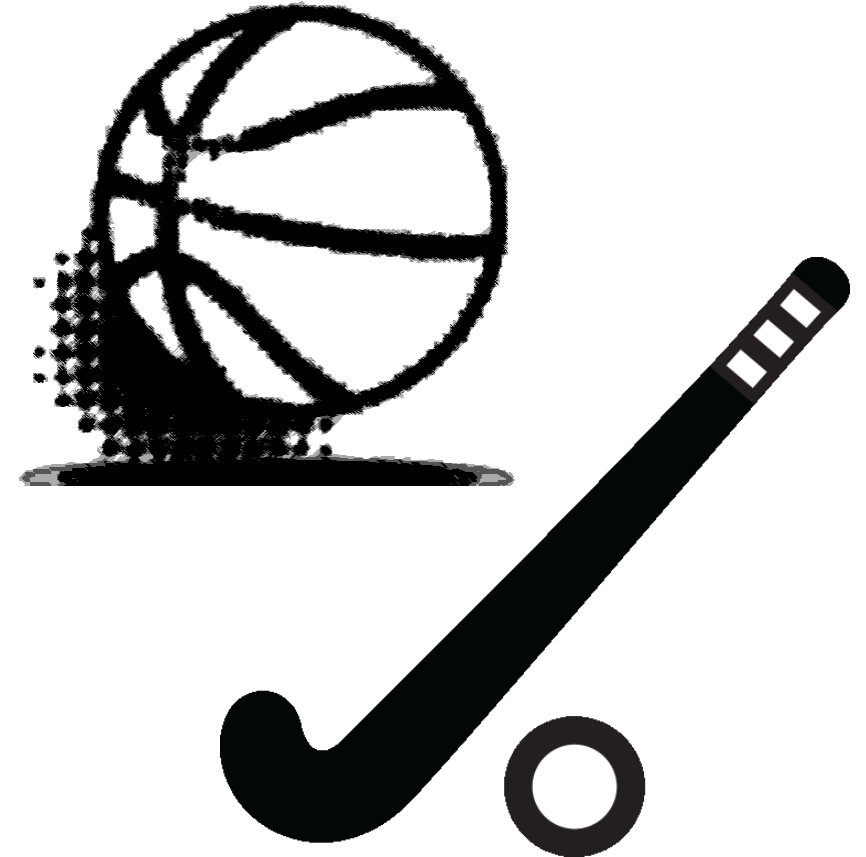
???



Què tenen en comú les següents persones?

- Wayne Gretzky (nascut el 26 de gener de 1961)
- Michael Jordan (nascut el 17 de febrer de 1963)
- Tiger Woods (nascut el 30 de desembre de 1975)
- Mike Tyson (nascut el 30 de juny de 1966)

Homes, nord-americans, atletes famosos, vius ...





Què tenen en comú les següents persones?

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

???



Què tenen en comú les següents persones?

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

Homes, morts i, sobretot...



Què tenen en comú les següents persones?

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

Homes, morts i, sobretot...

escriptors famosos!





Què tenen en comú les següents persones?

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

Homes, morts i, sobretot...

escriptors famosos!

Alguna cosa més?





Què tenen en comú les següents persones?

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

Homes, morts i, sobretot...

escriptors famosos!

Alguna cosa més?

Tots aquests escriptors van patir algun trastorn mental, dos d'ells van tenir símptomes de psicosi.



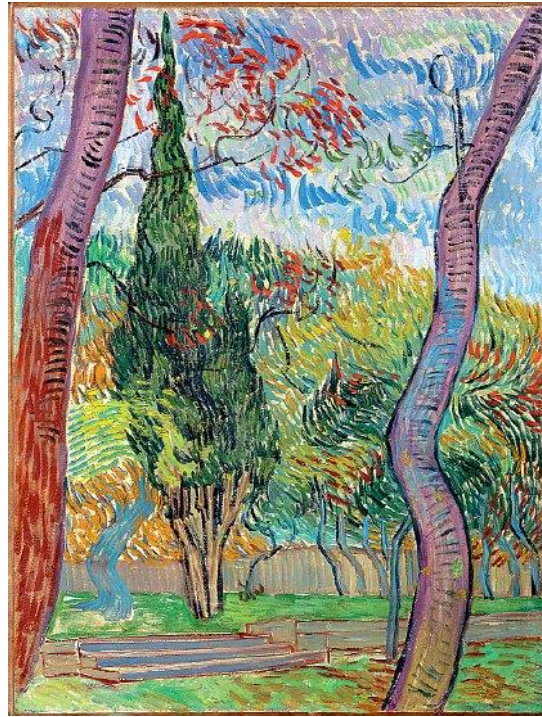
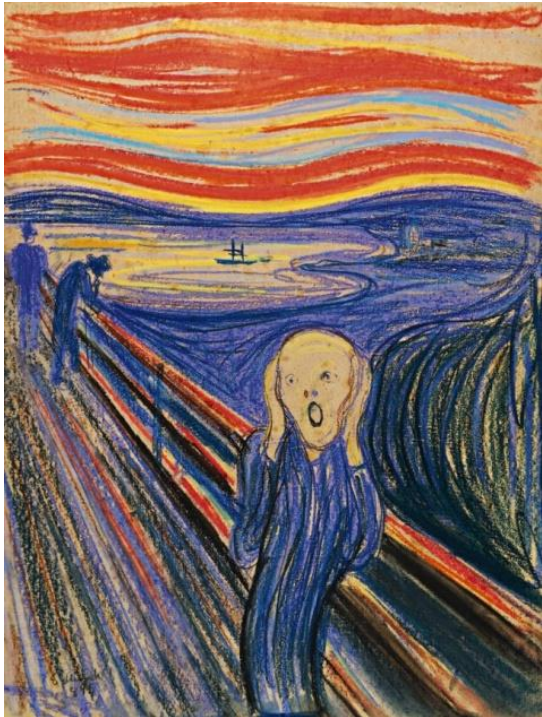


Famós = Perfecte?

<p>Fyodor Dostoyevsky (1821-1881)</p>	<p>Fyodor Dostoyevsky és un dels escriptors russos més importants i és considerat un dels psicòlegs més destacats de la literatura universal. Dostoyevsky va patir epilèpsia i, durant un temps, va tenir una addicció al joc. Al final de la seva vida, va obtenir una estabilitat econòmica i va ser reconegut per la seva obra.</p>
<p>Ernest Hemingway (1899-1961)</p>	<p>Hemingway és considerat com un dels escriptors nord-americans de més èxit del segle 20. El 1954 va ser guardonat amb el Premi Nobel de literatura. Al llarg de la seva vida va presentar episodis de depressió i abús d'alcohol. Es pensa que va poder patir un trastorn bipolar.</p>
<p>Friedrich Hölderlin (1770-1843)</p>	<p>Hölderlin s'ajusta a la imatge magnificada de “geni i bogeria”. Va ser un dels poetes alemanys representatius del romanticisme , juntament amb Goethe i Schiller. Avui en dia, Hölderlin probablement hauria estat diagnosticat d'esquizofrenia/psicosi.</p>
<p>Charles Dickens (1812-1870)</p>	<p>Dickens és un dels escriptors anglesos més llegits. Les seves obres més famoses inclouen “Oliver Twist” i “Conte de Nadal”. Va presentar episodis maníacs i depressius, avui en dia hauria estat diagnosticat de trastorn bipolar.</p>

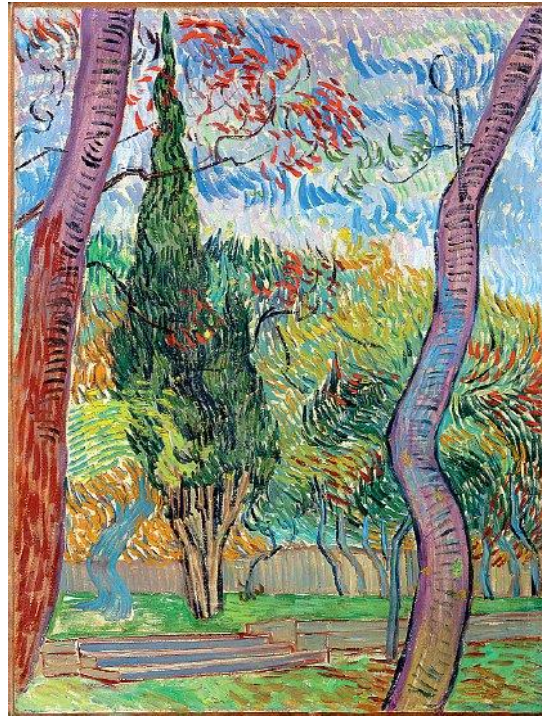
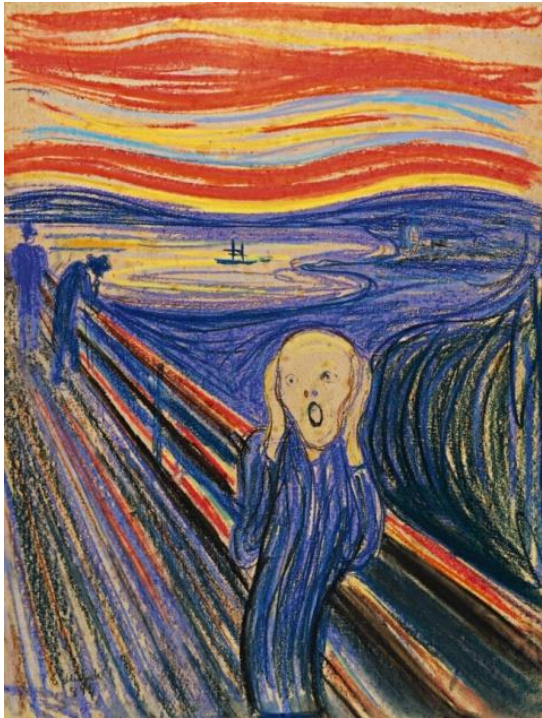


Quins d'aquests quadres són obra de persones amb símptomes de psicosis?



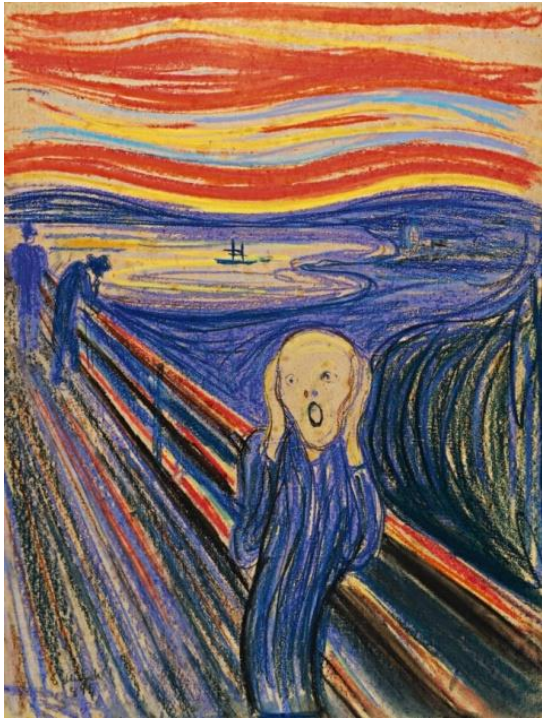


Quins d'aquests quadres es van subhastar pels preus més alts?

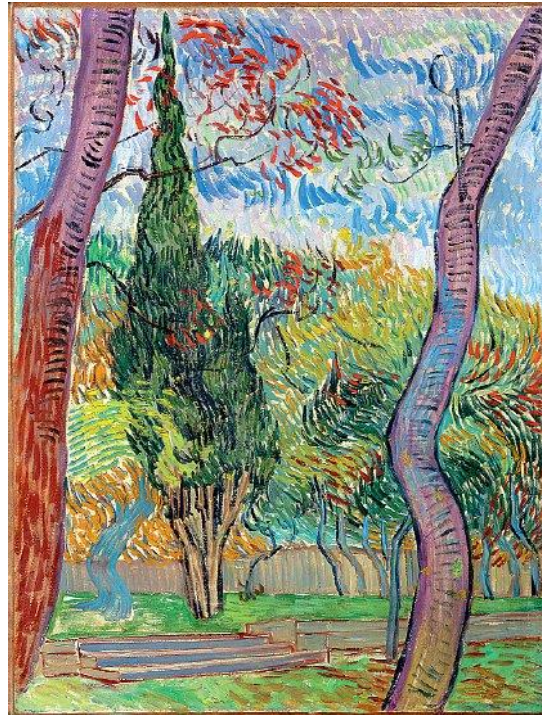




Quins d'aquests quadres es van subhastar pels preus més alts?



Quasi 100 milions €



25 milions €



0 €

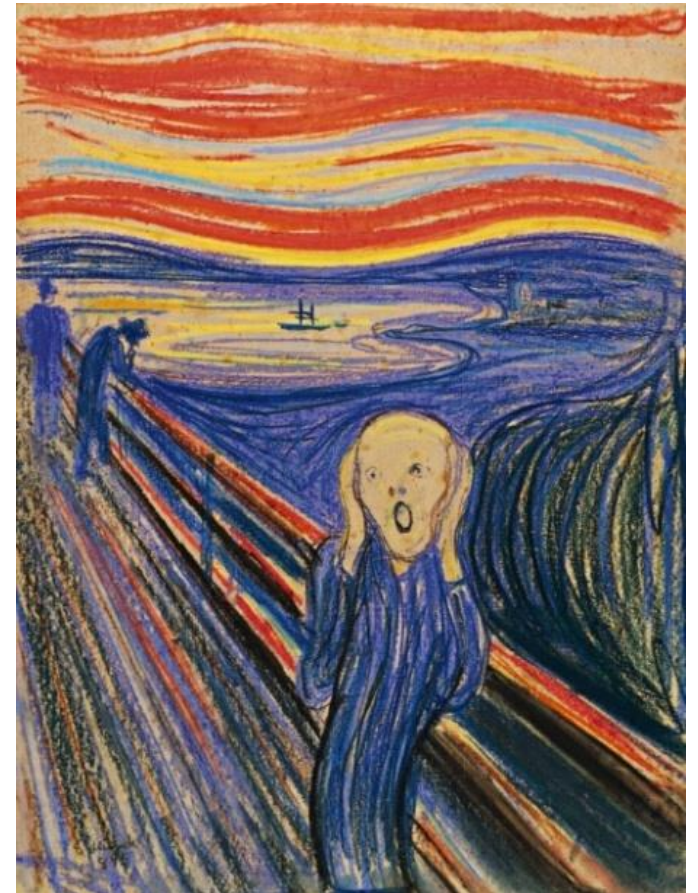


Aprox 10.000 €



Edvard Munch

- Un comprador desconegut va estar disposat a pagar uns 100 milions d'euros per “El crit”. Això la converteix en una de les pintures més cares del món.
- El pintor, Edvard Munch, probablement patia trastor bipolar:
 - Va tenir símptomes maníacs, depressius i deliris.
 - A causa dels seus símptomes, Munch va estar ingressat en un hospital psiquiàtric prop de 8 mesos.





Steffen Moritz

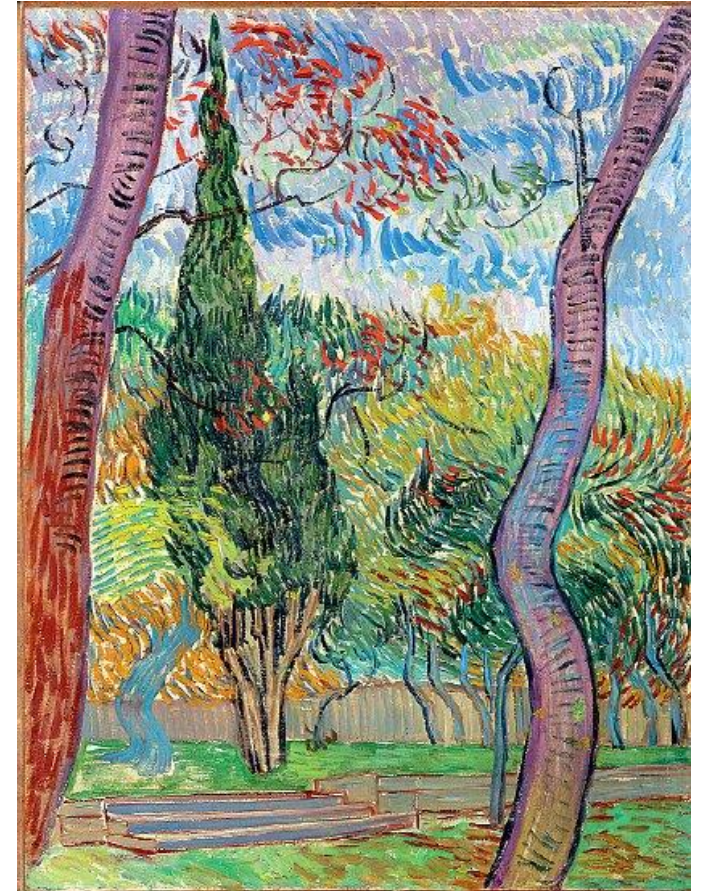
- Aquest quadre tan sols té valor emocional per al seu autor.
- Va ser pintat pel Professor Dr. Steffen Moritz als 16 anys:
 - Es psicòleg i el cap del grup d'investigació “Neuropsicologia Clínica” del Departament de Psiquiatria de l'Hospital Universitari Hamburg Eppendorf
 - Steffen Moritz mai no ha rebut tractament psiquiàtric





Vincent van Gogh

- El quadre “Jardí de l'Hospital de Saint-Paul” està valorat en 25 milions d'euros.
- Van Gogh el va pintar el 1889 durant la seva hospitalització a l'Hospital Psiquiàtric de Saint-Paul Psychiatric a França:
 - Van Gogh patia canvis d'humor greus, tendències autolesives, ansietat, deliris i al·lucinacions
 - Des de la perspectiva actual probablement hauria estat diagnosticat de psicosi o trastorn bipolar





Ringo Starr (Bateria dels Beatles)

- Ringo Starr, que es va fer famós com a bateria dels Beatles, també s'ha dedicat a pintar des del 2005:
- El quadre “Timberland” el va acabar el 2013
- Els seus quadres es venen per milers de dòlars
- Pel que sabem, Ringo Starr mai no ha tingut un trastorn psiquiàtric.





Primera conclusió

- Patir un trastorn mental no significa que no es tingui capacitat per a fer coses importants i significatives.
- Fins i tot persones sanes poden crear allò que es podria considerar pintures “boges”.
- La malaltia mental pot tant inspirar com inhibir la creativitat.
- Genis com Van Gogh, la creativitat del qual no li va ser mai reconeguda en vida, va poder haver patit un trastorn mental.
- Alguns i algunes artistes amb una malaltia mental poden viure del seu art (com Edvard Munch).



Primera conclusió

- No és possible decidir a través d'un quadre si el pintor o pintora és o no una persona amb una malaltia mental.
- Podem dir el mateix pel que fa a les aparences: No es pot afirmar si algú té o no un problema mental basant-te en el seu aspecte.



Primera conclusió

- No és possible decidir a través d'un quadre si el pintor o pintora és o no una persona amb una malaltia mental.
- Podem dir el mateix pel que fa a les aparences: No es pot afirmar si algú té o no un problema mental basant-te en el seu aspecte.
- **Punts a considerar:**
Moltes de les grans obres d'art han estat creades per persones amb una malaltia mental.
Redueix aquest fet el valor del seu art?



Primera conclusió

- No és possible decidir a través d'un quadre si el pintor o pintora és o no una persona amb una malaltia mental.
- Podem dir el mateix pel que fa a les aparences: No es pot afirmar si algú té o no un problema mental basant-te en el seu aspecte.
- Punts a considerar:
Moltes de les grans obres d'art han estat creades per persones amb una malaltia mental.
Redueix aquest fet el valor del seu art?

De cap manera!



És “normal” tenir problemes mentals?

Quanta gent pateix malalties mentals?

Què en penseu?



És “normal” tenir problemes mentals?

Persones amb malaltia mental (Dades de Alemanya)

Proporció de persones que van patir alguna malaltia mental durant el darrer any	27.7%
Trastorns d'ansietat (trastorn mental més freqüent, ex. fòbia social)	15.3%
Trastorns afectius (ex. depressió)	9.3%
Psicosi (tots els tipus de psicosi, ex. esquizofrènia)	2.6%
Subgrup de persones diagnosticades de més d'un trastorn mental en aquest període de temps	44%

Si es tenen en compte les persones que pateixen símptomes aïllats d'un trastorn mental sense presentar el quadre clínic complet, les xifres són molt més altes.



És “normal” tenir problemes mentals?

Quantes persones a Canadà tenen malalt mental?

Proporció de persones que van patir alguna malaltia mental durant el darrer any	20%
Depressió (trastorn mental més freqüent)	8%
Esquizofrènia / psicosi	1-2%

Si es tenen en compte les persones que pateixen símptomes aïllats d'un trastorn mental però no compleixen tots els criteris diagnòstics, les xifres són molt més altes.



Les creences especials no són tan infreqüents...

Freqüència d'experiències psicòtiques en la població

- Els símptomes de psicosi (ex. deliris) s'han considerat durant molt temps infreqüents i símptomes d'una malaltia mental greu.
- Ara se sap que les experiències psicòtiques (atenuades) són comunes a la població general. A diferència de les persones amb un diagnòstic de psicosi, aquestes experiències no acostumen a portar els mateixos problemes a la vida quotidiana.



Les creences especials no són tan infreqüents...

Freqüència d'experiències psicòtiques en la població

Què en penseu? Quina freqüència tenen les següents experiències/símptomes en la població general?

Enquesta elaborada en població general	Respostes afirmatives
Ha pensat alguna vegada que la gent pot comunicar-se telepàticament?	???
Ha tingut alguna vegada la sensació que altra gent pot llegir la seva ment?	???
Ha sentit alguna vegada les coses irrealment com si fossin part d'un experiment?	???
Ha tingut alguna vegada la sensació que les coses al diari o a la televisió han estat escrites especialment per a vostè?	???
Ha tingut alguna vegada la sensació d'estar perseguit/da d'alguna manera?	???
Ha sentit alguna vegada veus sense que no hi hagi ningú al voltant?	???



Les creences especials no són tan infreqüents...

Freqüència d'experiències psicòtiques en la població

Què en penseu? Quina freqüència tenen les següents experiències/símptomes en la població general?

Enquesta elaborada en població general	Respostes afirmatives
Ha pensat alguna vegada que la gent pot comunicar-se telepàticament?	61%
Ha tingut alguna vegada la sensació que altra gent pot llegir la seva ment?	???
Ha sentit alguna vegada les coses irrealment com si fossin part d'un experiment?	???
Ha tingut alguna vegada la sensació que les coses al diari o a la televisió han estat escrites especialment per a vostè?	???
Ha tingut alguna vegada la sensació d'estar perseguit/da d'alguna manera?	???
Ha sentit alguna vegada veus sense que no hi hagi ningú al voltant?	???



Les creences especials no són tan infreqüents...

Freqüència d'experiències psicòtiques en la població

Què en penseu? Quina freqüència tenen les següents experiències/símptomes en la població general?

Enquesta elaborada en població general	Respostes afirmatives
Ha pensat alguna vegada que la gent pot comunicar-se telepàticament?	61%
Ha tingut alguna vegada la sensació que altra gent pot llegir la seva ment?	33%
Ha sentit alguna vegada les coses irrealment com si fossin part d'un experiment?	???
Ha tingut alguna vegada la sensació que les coses al diari o a la televisió han estat escrites especialment per a vostè?	???
Ha tingut alguna vegada la sensació d'estar perseguit/da d'alguna manera?	???
Ha sentit alguna vegada veus sense que no hi hagi ningú al voltant?	???

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



Les creences especials no són tan infreqüents...

Freqüència d'experiències psicòtiques en la població

Què en penseu? Quina freqüència tenen les següents experiències/símptomes en la població general?

Enquesta elaborada en població general	Respostes afirmatives
Ha pensat alguna vegada que la gent pot comunicar-se telepàticament?	61%
Ha tingut alguna vegada la sensació que altra gent pot llegir la seva ment?	33%
Ha sentit alguna vegada les coses irrealment com si fossin part d'un experiment?	26%
Ha tingut alguna vegada la sensació que les coses al diari o a la televisió han estat escrites especialment per a vostè?	???
Ha tingut alguna vegada la sensació d'estar perseguit/da d'alguna manera?	???
Ha sentit alguna vegada veus sense que no hi hagi ningú al voltant?	???



Les creences especials no són tan infreqüents...

Freqüència d'experiències psicòtiques en la població

Què en penseu? Quina freqüència tenen les següents experiències/símptomes en la població general?

Enquesta elaborada en població general	Respostes afirmatives
Ha pensat alguna vegada que la gent pot comunicar-se telepàticament?	61%
Ha tingut alguna vegada la sensació que altra gent pot llegir la seva ment?	33%
Ha sentit alguna vegada les coses irrealment com si fossin part d'un experiment?	26%
Ha tingut alguna vegada la sensació que les coses al diari o a la televisió han estat escrites especialment per a vostè?	16%
Ha tingut alguna vegada la sensació d'estar perseguit/da d'alguna manera?	???
Ha sentit alguna vegada veus sense que no hi hagi ningú al voltant?	???



Les creences especials no són tan infreqüents...

Freqüència d'experiències psicòtiques en la població

Què en penseu? Quina freqüència tenen les següents experiències/símptomes en la població general?

Enquesta elaborada en població general	Respostes afirmatives
Ha pensat alguna vegada que la gent pot comunicar-se telepàticament?	61%
Ha tingut alguna vegada la sensació que altra gent pot llegir la seva ment?	33%
Ha sentit alguna vegada les coses irrealment com si fossin part d'un experiment?	26%
Ha tingut alguna vegada la sensació que les coses al diari o a la televisió han estat escrites especialment per a vostè?	16%
Ha tingut alguna vegada la sensació d'estar perseguit/da d'alguna manera?	19%
Ha sentit alguna vegada veus sense que no hi hagi ningú al voltant?	???



Les creences especials no són tan infreqüents...

Freqüència d'experiències psicòtiques en la població

Què en penseu? Quina freqüència tenen les següents experiències/símptomes en la població general?

Enquesta elaborada en població general	Respostes afirmatives
Ha pensat alguna vegada que la gent pot comunicar-se telepàticament?	61%
Ha tingut alguna vegada la sensació que altra gent pot llegir la seva ment?	33%
Ha sentit alguna vegada les coses irrealment com si fossin part d'un experiment?	26%
Ha tingut alguna vegada la sensació que les coses al diari o a la televisió han estat escrites especialment per a vostè?	16%
Ha tingut alguna vegada la sensació d'estar perseguit/da d'alguna manera?	19%
Ha sentit alguna vegada veus sense que no hi hagi ningú al voltant?	15%



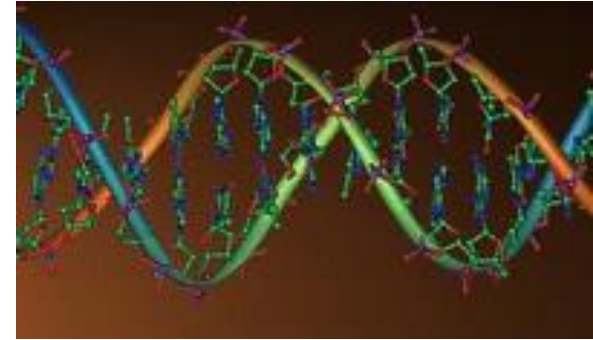
Recordeu...

¡Ningú no és *immune* a una crisi mental! Cada any aproximadament 1 de cada 4 persones pateix una malaltia mental.

Una malaltia mental no ha de ser considerada una **debilitat**, sinó com l'expressió d'una **sensibilitat** particular.

Herència: els gens juguen un paper en moltes malalties.

Ambient: experiències traumàtiques poden tenir un impacte negatiu en la nostra salut mental, i augmentar la probabilitat de malaltia mental en persones amb o sense predisposició a la malaltia mental.





Què és l'estigma i què és l'autoestigma?

???





Què és l'estigma i què és l'autoestigma?

- Estigma = paraula grega. Significat literal: marca o senyal





Què és l'estigma i què és l'autoestigma?

- **Estigma = paraula grega. Significat literal:** marca o senyal
- **L'estigmatització** succeeix quan s'estableix una associació entre determinades persones o grups de persones i qualitats negatives





Què és l'estigma i què és l'autoestigma?

- **Estigma = paraula grega. Significat literal:** marca o senyal
- **L'estigmatització** succeeix quan s'estableix una associació entre determinades persones o grups de persones i qualitats negatives
- Això es fa sense una revisió crítica de la realitat.
- L'estigma pot portar a aquests individus a ser menyspreats o apartats de l'altra gent.
- L'estigma es pot donar en algunes malalties (ex. VIH), discapacitats molt evidents, o malalties mentals com la psicosi.
- “Autoestigma” significa que la gent afectada ha internalitzat l'estigma, allò que experimenten des de fora és tan fort que es consideren a si mateixos/es “inferiors”.





Estigma cap a les persones que experimenten símptomes psicòtics

Quines creences es poden escoltar sobre les persones que experimenten psicosi, entre la gent en general?

Quines creences teniu vosaltres sobre la gent que pateix psicosi?



Estigma cap a les persones que experimenten símptomes psicòtics

Algunes idees freqüents, tot i que falses, que alguna gent sosté sobre les persones que experimenten psicosi:

Són/tenen...

- perilloses i impredecibles
- personalitat múltiple (Psicosi)
- poc intel·ligents
- un estat permanent



Justificat? NO!



Estigma cap a les persones que experimenten símptomes psicòtics

Justificat? NO!

Perilloses i impredecibles?



Estigma cap a les persones que experimenten símptomes psicòtics

Justificat? NO!

Perilloses i impredecibles?

És més probable que les persones amb psicosi siguin víctimes d'abús i violència que agressores.

tanmateix: Quan ells o elles són qui agredeixen...

- ... els mitjans de comunicació són més propensos a informar-ne, ja que així aconseguen titulars impactants: el mètode o motiu del crim és més peculiar o més intrigant (ex. El desembre de 2014 un home va estavellar el seu cotxe contra la seu del PP a Madrid)
- L'estratègia legal de justificar actes violents al·legant malaltia mental (sigui cert o no) de vegades reforça aquesta impressió.



Estigma cap a les persones que experimenten símptomes psicòtics

Justificat? NO!

- **Personalitat múltiple:** Aquesta idea és enganyosa. En primer lloc, l'existència de la personalitat múltiple és controvertida. En segon lloc, aquests símptomes no indicarien esquizofrènia o psicosi.



Estigma cap a les persones que experimenten símptomes psicòtics

Justificat? NO!

- **Personalitat múltiple:** Aquesta idea és enganyosa. En primer lloc, l'existència de la personalitat múltiple és controvertida. En segon lloc, aquests símptomes no indicarien esquizofrènia o psicosi.
- **Menys intel·ligència:** L'origen de les malalties mentals no està relacionat amb la intel·ligència. Com en la població general, algunes persones amb psicosi poden tenir una intel·ligència per damunt de la mitjana.



Estigma cap a les persones que experimenten símptomes psicòtics

Justificat? NO!

- **Personalitat múltiple:** Aquesta idea és enganyosa. En primer lloc, l'existència de la personalitat múltiple és controvertida. En segon lloc, aquests símptomes no indicarien esquizofrènia o psicosi.
- **Menys intel·ligència:** L'origen de les malalties mentals no està relacionat amb la intel·ligència. Com en la població general, algunes persones amb psicosi poden tenir una intel·ligència per damunt de la mitjana.
- **Estat permanent:** Amb el tractament correcte, moltes i molts pacients són capaços de portar una vida productiva i satisfactòria.



Quina rellevància té això?

Moltes persones diagnosticades d'“esquizofrènia” o “psicosi” (però no totes!) poden patir discriminació si el seu diagnòstic desperta associacions o suposicions incorrectes.

Per a reduir l'estigma, els estereotips més comuns sobre la gent amb esquizofrènia/psicosi han de ser identificats i corregits.



Quina rellevància té això?

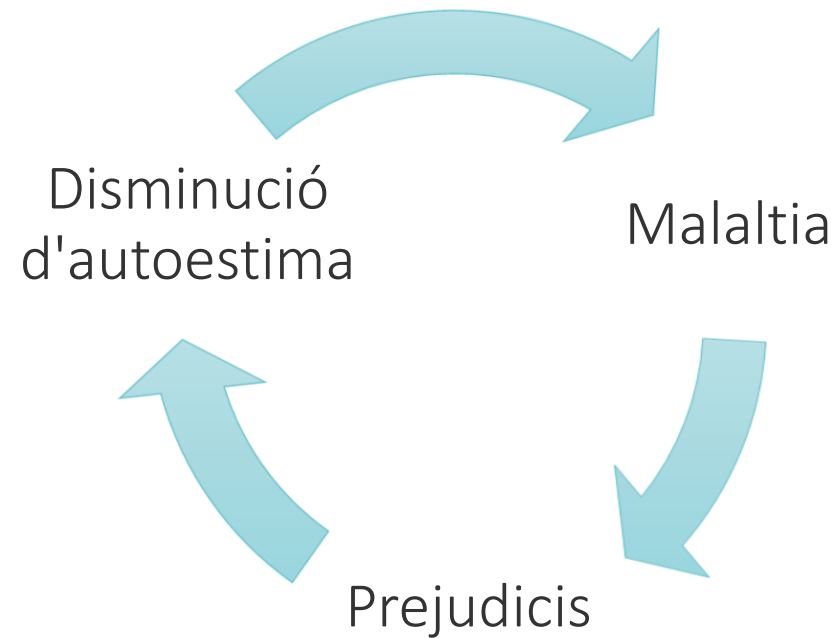
Moltes persones diagnosticades d'“esquizofrènia” o “psicosi” (però no totes!) poden patir discriminació si el seu diagnòstic desperta associacions o suposicions incorrectes.

Per a reduir l'estigma, els estereotips més comuns sobre la gent amb esquizofrènia/psicosi han de ser identificats i corregits.

Rellevant: En una mirada més profunda, cada persona té qualitats que la fan única. Molts prejudicis o estereotips estan basats en un aspecte aïllat de la identitat d'una persona. Aquests prejudicis ens poden portar a tractar malament a gent que no mereix ser jutjada negativament. La malaltia mental és sols un aspecte de la identitat d'una persona.



Què hem de fer?



Informació & comunicació clara sobre l'experiència pròpia de la malaltia!



He d'informar sobre la meua malaltia... i com?

Necessites explicar-li a altra genta que t'han diagnosticat una psicosi?

- Un diagnòstic de psicosi o esquizofrènia (com qualsevol altra malaltia) pertany a l'àmbit privat de cada persona.

Depèn de cada persona decidir informar a alters o no sobre el diagnòstic.





He d'informar sobre la meua malaltia... i com?

Necessites explicar-li a altra genta que t'han diagnosticat una psicosi?

- Pot ser important parlar amb una persona de confiança sobre la malaltia, perquè...
- sovint aquestes persones detecten els signes precoços d'un episodi psicòtic emergent abans que els o les mateixes pacients





Com parlar de la meva malaltia?

Recomanació: Explicar els símptomes més que el diagnòstic.



Com parlar de la meva malaltia?

Recomanació: Explicar els símptomes més que el diagnòstic.

- Especialment si no es coneix gaire bé a la persona, sol ser millor descriure els símptomes més que utilitzar l'(ambigu) nom (esquizofrènia, psicosi)



Com parlar de la meva malaltia?

Recomanació: Explicar els símptomes més que el diagnòstic.

- Especialment si no es coneix gaire bé a la persona, sol ser millor descriure els símptomes més que utilitzar l'(ambigu) nom (esquizofrènia, psicosi)
- Per a ser capaç d'explicar la malaltia a l'altra gent, cal esdevenir-ne un expert o experta!



Com parlar de la meva malaltia?

Els símptomes principals de psicosi i esquizofrènia:

???



Com parlar de la meva malaltia?

Els símptomes principals de psicosi i esquizofrènia:

- Al·lucinacions
- Deliris
- Altres símptomes (no específics) com depressió (que també poden aparèixer en altres trastorns)



Com parlar de la meva malaltia?

Els símptomes principals de psicosi i esquizofrènia:

- **Al·lucinació:** Sentir, veure o notar coses que no hi són (ex. Sentir veus que insulten)



Com parlar de la meva malaltia?

Els símptomes principals de psicosi i esquizofrènia:

- **Al·lucinació:** Sentir, veure o notar coses que no hi són (ex. Sentir veus que insulten)

Exemple:

“Aproximadament un 15% de la població experimenta al·lucinacions sense patir una malaltia mental. Com s'explica això? És quelcom comparable a pensar en una melodia enganxosa però més potent, fins a sentir que és real. O, sentir el timbre de la porta quan s'està esperant impacientment a algú, però no hi ha ningú.”



Com parlar de la meva malaltia?

Els símptomes principals de psicosi i esquizofrènia:

- **Deliris:** Estar convençut/da d'alguna cosa que no és veritat (ex. Haver estat triat/da per a salvar el món o ser perseguit/da pel servei secret)



Com parlar de la meva malaltia?

Els símptomes principals de psicosi i esquizofrènia:

- **Deliris:** Estar convençut/da d'alguna cosa que no és veritat (ex. Haver estat triat/da per a salvar el món o ser perseguit/da pel servei secret)

Exemple:

“Quasi tothom coneix aquests dies en què tens la sensació que tothom està en contra teu. O aquesta persona que te està mirant, especialment si no et trobes còmoda amb tu mateixa. Per a mi aquesta sensació era molt més forta. Durant l'època de la meva malaltia estava segura al 100% que hi havia algunes persones que em perseguien. Ara ho veig d'una altra manera.”

“Quasi tothom ha experimentat la sensació de poder amb tot, i que ningú farà les coses millor que un o una mateixa. A mi, aquest tipus de pensament em va durar massa temps i em va portar problemes, com per exemple a la feina...”



Com parlar de la meva malaltia?

Els símptomes principals de psicosi i esquizofrènia:

- **Altres símptomes (no específics):** Per exemple, depressió, alteracions en la comunicació o dificultat en l'atenció



Com parlar de la meva malaltia?

Els símptomes principals de psicosi i esquizofrènia:

- **Altres símptomes (no específics):** Per exemple, depressió, alteracions en la comunicació o dificultat en l'atenció

Exemple:

“Tothom té moments en què es sent trist/a, sense poder fer res i es retrau. Per a mi va ser igual – excepte que aquesta tristesa em va durar setmanes i res podia animar-me. No em sentia simplement trist, sinó completament desesperançat i inútil. En aquest moment arribes a creure que no s'acabarà mai i que sempre ha estat així. Però... en algun moment es va fer la llum...”



Com parlar de la meua malaltia?

Informa't sobre la psicosi. La millor forma de corregir falsos punts de vista i malentesos que altres persones puguin tenir és explicar els fets.



Traducció a la vida diària

Metes d'aprenentatge:

Per a prevenir els prejudicis i l'estigmatització és important parlar de la malaltia adequadament amb l'altra gent:

- Els trastorns mentals són freqüents.
- No s'han de compartir els detalls del diagnòstic si no et sents còmode o còmoda parlant-ne.
- Pot ser útil i a més important parlar amb les persones de confiança sobre el diagnòstic, perquè aquestes persones et poden donar suport i et poden ajudar en la prevenció de recaigudes.
- De vegades la gent pot tenir idees inexactes sobre una malaltia. Parlar dels símptomes (o de psicosi) pot ser millor que parlar d'un diagnòstic que pot portar a confusió.



Quina relació té això amb la psicosi?

Moltes persones amb psicosi (però no totes!) han de lluitar contra els prejudicis. Per a prevenir-los, pot ser útil explicar la malaltia a altres persones.

Exemple: Martí va passar un temps a l'hospital per un episodi psicòtic. Fins avui, no li ha contat res a ningú sobre la seva malaltia, i el període d'absència l'ha fet estar cada vegada més aïllat de la gent.

Antecedents: En el passat, Martí va tenir una experiència negativa quan va parlar obertament de la seva psicosi. Quan li va contar al seu cap el van traslladar de seguida. Per aquesta raó, té por que els seus amics pensin que està boig i li girin l'esquena.

tanmateix: Durant aquest ingrés, Martí va participar en el EMC a més d'altres teràpies i activitats i va decidir deixar d'amagar-se de les seves millors amistats. Quasi totes les persones van respondre de forma raonable a la descripció que Martí va fer dels seus símptomes. Un d'ells fins i tot li va explicar les seves pròpies experiències de persecució i amenaça.



Gràcies Per La Vostra Atenció!

Per als i les conductores:

Si us plau, repartiu fulls de treball. Introdueix la nostra app COGITO (descàrrega gratuïta).



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