



Metakognitív Tréning (MKT)

MKT 10 II – Hogyan kezeljük az előítéleteket? (Stigma)

© Moritz, Woodward, Fekete & Vass (1|24)

www.uke.de/mct

Az alkalmazott képek használatára a művészek illetve a jogok tulajdonosainak szíves hozzájárulásával volt módunk- a részletekért (cím, művész) lásd a prezentáció végét.



Mi a közös a következő személyekben?

- Franz Beckenbauer (született: 1945, szeptember 11.)
- Darnyi Tamás (született: 1967, június 3.)
- Boris Becker (született: 1967, november 22.)
- David Beckham (született: 1975, május 2.)

???



Mi a közös a következő személyekben?

- Franz Beckenbauer (született: 1945, szeptember 11.)
- Darnyi Tamás (született: 1967, június 3.)
- Boris Becker (született: 1967, november 22.)
- David Beckham (született: 1975, május 2.)

Férfiak, európaiak, egykori sportolók...





Mi a közös a következő személyekben?

- Fjodor Dosztojevszkij (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Füst Milán (1888-1967)
- Charles Dickens (1812-1870)

???



Mi a közös a következő személyekben?

- Fjodor Dosztojevszkij (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Füst Milán (1888-1967)
- Charles Dickens (1812-1870)

Férfiak, már nem élnek, és mindenek előtt...



Mi a közös a következő személyekben?

- Fjodor Dosztojevszkij (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Füst Milán (1888-1967)
- Charles Dickens (1812-1870)

Férfiak, már nem élnek, és mindenek előtt...

híres írók!





Mi a közös a következő személyekben?

- Fjodor Dosztojevszkij (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Füst Milán (1888-1967)
- Charles Dickens (1812-1870)

Férfiak, már nem élnek, és mindenek előtt...

híres írók!

Egyéb?





Mi a közös a következő személyekben?

- Fjodor Dosztojevszkij (1821-1881)
- Ernest Hemingway (1899-1961)
- Füst Milán (1888-1967)
- Charles Dickens (1812-1870)

Férfiak, már nem élnek, és mindenek előtt...

híres írók!

Egyéb?

Valamennyi író pszichés megbetegedésben szenvedett.



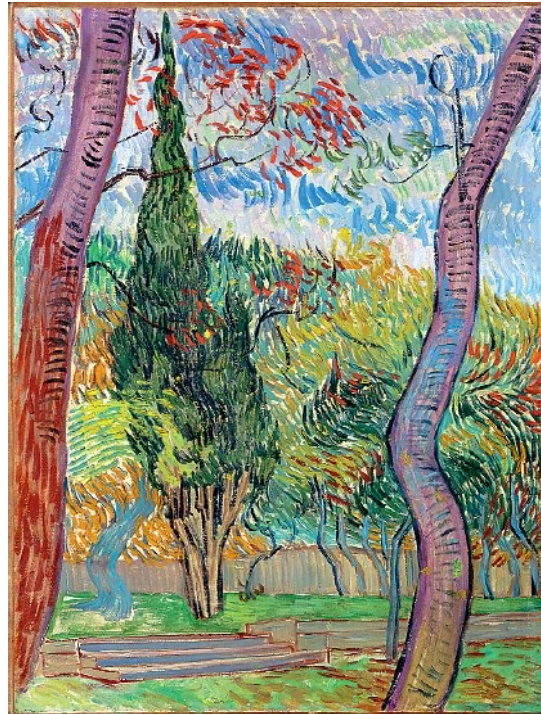


Híres = tökéletes?

<p>Fjodor Dosztojevszkij (1821-1881)</p>	<p>Fjodor Dosztojevszkij a legjelentősebb orosz írók egyike, aki a világirodalom egyik legkiemelkedőbb pszichológusának számít. Dosztojevszkij epilepsziában szenvedett és időről időre a játékszenvedély csapdájába esett. Csupán az élete végén alakított ki anyagi biztonságot, és elismertté is csak ekkorra vált.</p>
<p>Ernest Hemingway (1899-1961)</p>	<p>Hemingway a 20. század egyik legsikeresebb amerikai írója volt. 1954-ben megkapta az irodalmi Nobel díjat. Egész életében depressziós időszakokkal és alkoholfüggőséggel küzdött. Valószínűleg bipoláris zavarban szenvedett.</p>
<p>Füst Milán (1888-1967)</p>	<p>A 20. század magyar irodalmának egyik legnagyobb írója, a Nyugat nemzedékének meghatározó alakja. Jó barátságot ápolt Kosztolányi Dezsővel és Karinthy Friggyessel. Prózai munkássága mellett őt tartjuk a magyar szabad vers megteremtőjének és Kassák Lajos mellett annak legjelentősebb művelőjének. Azonban feldobott állapotait és fékezhetetlen munkakedvét hosszas letört időszakok váltották, mely a bipoláris zavar képeinek felel meg leginkább.</p>
<p>Charles Dickens (1812-1870)</p>	<p>Dickens a legolvasottabb angol írók egyike. A legismertebb művei többek között a Twist Oliver és a Karácsonyi ének. Mániás és depressziós állapotok gyötörték. Ma valószínűleg a bipoláris hangulatzavar diagnózisát kapná.</p>

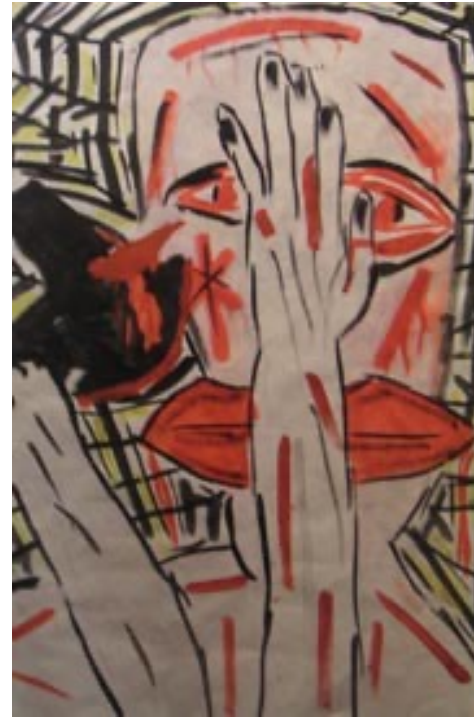
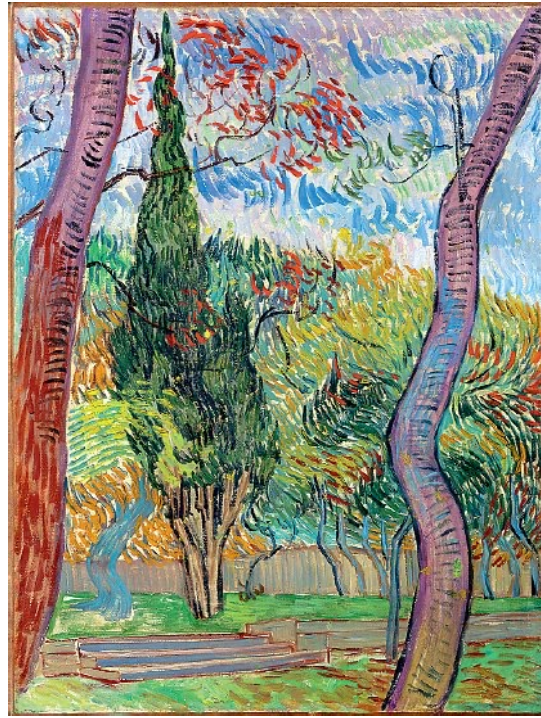


Melyik képet festették olyan személyek, akiket pszichotikus állapotok gyötörtek?





Melyik képért fizették a legmagasabb árat egy árverésen?

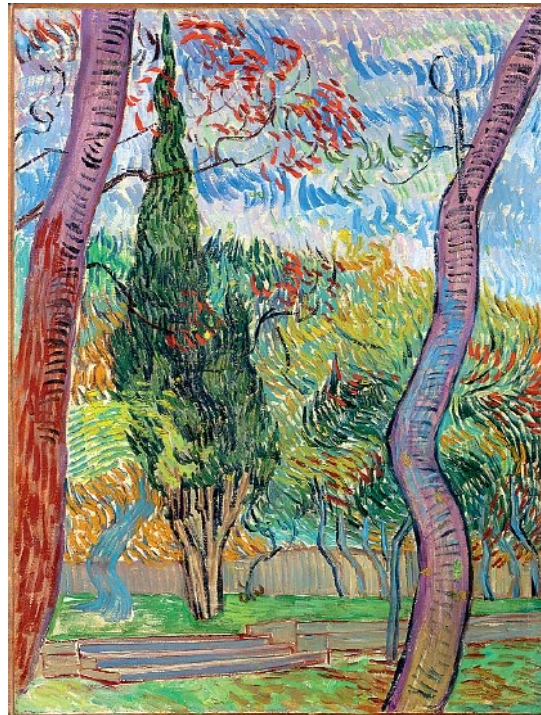




Melyik képért fizették a legmagasabb árat egy árverésen?



majdnem 34
milliárd Ft



8 és fél
milliárd Ft



0 Ft



majd 3 és fél millió Ft



Edvard Munch

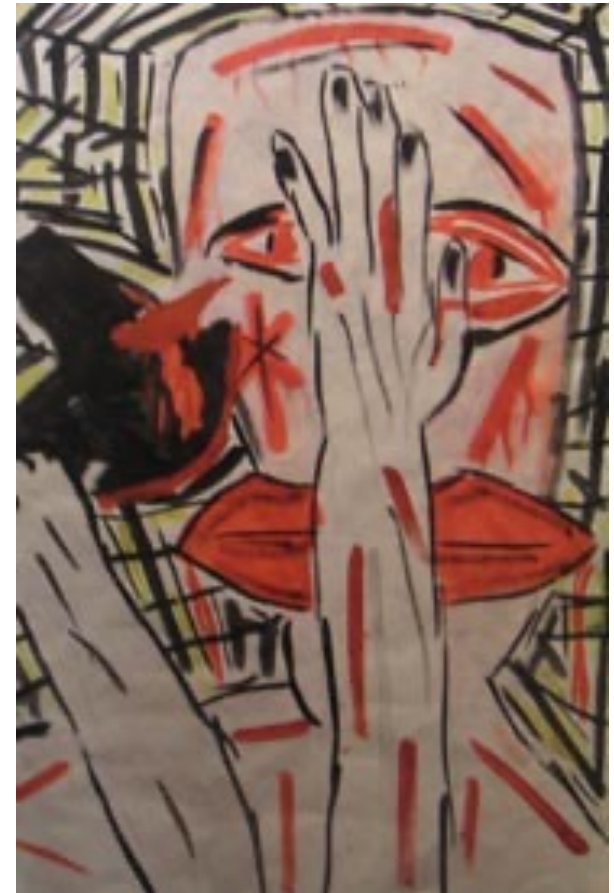
- “A sikoly” című kép mintegy 34 milliárd Forintnak megfelelő összeget ért egy ismeretlen vásárló számára. Ezzel az összeggel ez a világ egyik legdrágább képe.
- A festő, Edvard Munch, feltehetően bipoláris zavarban szenvedett:
 - Mániás és depressziós tünetektől, illetve téveszméktől szenvedett.
 - Éppen ezért több, mint 8 hónapig kezelték pszichiátriai osztályon.





Steffen Moritz

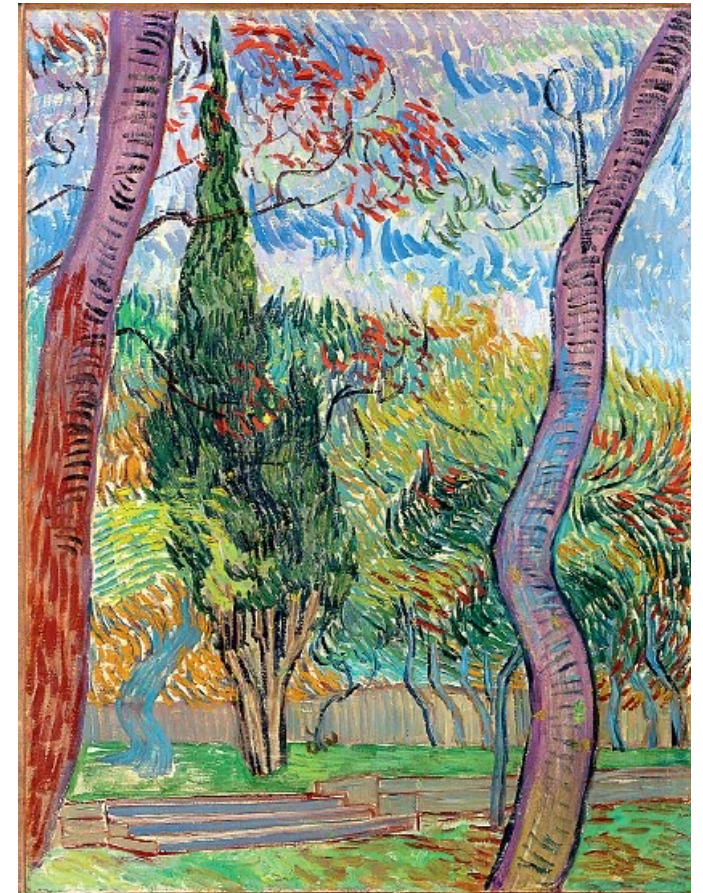
- A kép csupán eszmei értékkel bír.
- A képet Prof. Dr. Steffen Moritz készítette 16 éves korában:
 - A professzor egy pszichológus, aki a Hamburg-Eppendorfi Egyetemi Klinika pszichiátriájának Klinikai Neuropszichológiai Munkacsoportját vezeti.
 - Soha nem állt pszichiátriai kezelés alatt.





Vincent van Gogh

- A “Saint-Paul kórház kertje” című festménye körülbelül 8 és fél milliárd Forint értékű.
- Van Gogh ezt a képet az 1889-es saint-pauli pszichiátriai osztályos kezelése alatt festette:
 - Van Gogh-ot súlyos hangulatingadozások, önsértő magatartás, szorongások, téveszmék és hallucinációk kínozták.
 - Mai tudásunk szerint valószínűleg pszichózist vagy bipoláris zavart állapotának meg nála.





Ringo Starr (a Beatles dobosa)

- Ringo Starr a Beatles dobosaként vált ismertté. 2005 óta fest is:
- “Erdő” (Timberland) című képe 2013-ban készült.
- Festményeit több ezer Dollárért értékesítették.
- Tudomásunk szerint Ringo Starr nem állt soha pszichiátriai kezelés alatt.





Következtetés

- A pszichés megbetegedés nem jelenti azt, hogy alkalmatlanok vagyunk értelmes és értékes dolgokat tenni/ alkotni.
- A pszichés zavarok éppúgy inspirálhatják, mint ahogy gátolhatják is a kreativitást.
- A félreértett, és emiatt az egész életük során sikertelen *zsenik*, mint Van Gogh, gyakran pszichés megbetegedésben szenvedtek.
- Egyes pszichésen érintett művészek- mint ahogy annak idején Edvard Munch is- azonban meg tudnak élni a művészetükből.



Következtetés

- Egy képen sem látható az, hogy a festője egészséges-e pszichésen, avagy sem.
- Éppilyen kevéssé állapítható meg a másik emberről pusztán a megjelenése alapján, hogy van-e valamely pszichiátriai megbetegedése, vagy sem.



Következtetés

- Egy képen sem látható az, hogy a festője egészséges-e pszichésen, avagy sem.
- Éppilyen kevéssé állapítható meg a másik emberről pusztán a megjelenése alapján, hogy van-e valamely pszichiátriai megbetegedése, vagy sem.
- **Kérdés:**
Számos híres műalkotást olyan művészek készítettek, akik pszichés nehézségekkel küzdöttek. **Elvesz ez valamit is a művészetük értékéből?**



Következtetés

- Egy képen sem látható az, hogy a festője egészséges-e pszichésen, avagy sem.
- Éppilyen kevéssé állapítható meg a másik emberről pusztán a megjelenése alapján, hogy van-e valamely pszichiátriai megbetegedése, vagy sem.
- **Kérdés:**
Számos híres műalkotást olyan művészek készítettek, akik pszichés nehézségekkel küzdöttek. **Elvesz ez valamit is a művészetük értékéből?**

Véleményünk szerint nem!



Normális az, ha pszichés panaszaink vannak?

Mennyien szenvednek pszichés megbetegedésekben?

Mit gondolnak?



Normális az, ha pszichés panaszaink vannak?

Mennyien szenvednek pszichés megbetegedésekben? (német adatok)

Egy 2014-es vizsgálat (Jacobi et al., Nervenarzt 1, 2014) eredményei szerint:

Azon személyek aránya, akiknél az utóbbi egy évben valamely pszichés megbetegedés jelentkezett	27,7%
Szorongásos zavarok (gyakori kórképek, többek között pánikzavar)	15,3%
Hangulati zavarok (többek között depresszió)	9,3%
Szkizofrénia/pszichózisok (a pszichózisok valamennyi formája, többek között szkizofrénia)	2,6%
Azon érintettek aránya, akik egyidejűleg többféle pszichés megbetegedésben is szenvednek	44%

Ha azokat az érintetteket is figyelembe vesszük, akik a pszichés zavaroknak csupán egy-egy tünetétől szenvednek, ezek az arányok még magasabbra tehetőek.



A különös gondolatok egyáltalán nem olyan ritkák

A pszichotikus élmények gyakorisága az átlagnépesség körében

- A pszichotikus tüneteket (pl. téveszméket) régóta a pszichés zavarok jelének tekintjük.
- Egy ideje azonban tudjuk, hogy (enyhébb) **pszichózishoz hasonló** tapasztalatok igen gyakran fordulnak elő az átlagos népesség körében. Ezek a tapasztalatok azonban- szemben azon személyek élményeivel, akiknél pszichotikus megbetegedést diagnosztizáltak- többnyire nem korlátozzák a mindennapi működést.



A különös gondolatok egyáltalán nem olyan ritkák A pszichotikus élmények gyakorisága az átlagnépesség körében*

Mit gondolnak, milyen arányban adtak “igen” válaszokat az alábbi kérdésekre az átlagnépesség tagjai?

Kérdések, melyeket az átlagnépesség tagjainak tettek fel	Igen válaszok
Gondolta azt valaha, hogy mások képesek telepatikusan kommunikálni?	???
Érezte úgy valaha, hogy mások képesek olvasni az Ön gondolataiban?	???
Érezte már úgy valaha, hogy az Önt körülvevő dolgok valóságosak, és mind egy kísérlet részét képezik?	???
Érezte már úgy, mintha az újságokban vagy a televízióban megjelenő dolgok speciálisan Önnek íródtak volna?	???
Volt már olyan érzése, hogy valamilyen módon üldözik?	???
Hall néha hangokat, annak ellenére, hogy senki más nincs ott?	???

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



A különös gondolatok egyáltalán nem olyan ritkák A pszichotikus élmények gyakorisága az átlagnépesség körében*

Mit gondolnak, milyen arányban adtak “igen” válaszokat az alábbi kérdésekre az átlagnépesség tagjai?

Kérdések, melyeket az átlagnépesség tagjainak tettek fel	Igen válaszok
Gondolta azt valaha, hogy mások képesek telepatikusan kommunikálni?	61 %
Érezte úgy valaha, hogy mások képesek olvasni az Ön gondolataiban?	???
Érezte már úgy valaha, hogy az Önt körülvevő dolgok valóságosak, és mind egy kísérlet részét képezik?	???
Érezte már úgy, mintha az újságokban vagy a televízióban megjelenő dolgok speciálisan Önnek íródtak volna?	???
Volt már olyan érzése, hogy valamilyen módon üldözik?	???
Hall néha hangokat, annak ellenére, hogy senki más nincs ott?	???

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



A különös gondolatok egyáltalán nem olyan ritkák A pszichotikus élmények gyakorisága az átlagnépesség körében*

Mit gondolnak, milyen arányban adtak “igen” válaszokat az alábbi kérdésekre az átlagnépesség tagjai?

Kérdések, melyeket az átlagnépesség tagjainak tettek fel	Igen válaszok
Gondolta azt valaha, hogy mások képesek telepatikusan kommunikálni?	61 %
Érezte úgy valaha, hogy mások képesek olvasni az Ön gondolataiban?	33 %
Érezte már úgy valaha, hogy az Önt körülvevő dolgok valóságosak, és mind egy kísérlet részét képezik?	???
Érezte már úgy, mintha az újságokban vagy a televízióban megjelenő dolgok speciálisan Önnek íródtak volna?	???
Volt már olyan érzése, hogy valamilyen módon üldözik?	???
Hall néha hangokat, annak ellenére, hogy senki más nincs ott?	???

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



A különös gondolatok egyáltalán nem olyan ritkák A pszichotikus élmények gyakorisága az átlagnépesség körében*

Mit gondolnak, milyen arányban adtak “igen” válaszokat az alábbi kérdésekre az átlagnépesség tagjai?

Kérdések, melyeket az átlagnépesség tagjainak tettek fel	Igen válaszok
Gondolta azt valaha, hogy mások képesek telepatikusan kommunikálni?	61 %
Érezte úgy valaha, hogy mások képesek olvasni az Ön gondolataiban?	33 %
Érezte már úgy valaha, hogy az Önt körülvevő dolgok valóságosak, és mind egy kísérlet részét képezik?	26 %
Érezte már úgy, mintha az újságokban vagy a televízióban megjelenő dolgok speciálisan Önnek íródtak volna?	???
Volt már olyan érzése, hogy valamilyen módon üldözik?	???
Hall néha hangokat, annak ellenére, hogy senki más nincs ott?	???

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



A különös gondolatok egyáltalán nem olyan ritkák A pszichotikus élmények gyakorisága az átlagnépesség körében*

Mit gondolnak, milyen arányban adtak “igen” válaszokat az alábbi kérdésekre az átlagnépesség tagjai?

Kérdések, melyeket az átlagnépesség tagjainak tettek fel	Igen válaszok
Gondolta azt valaha, hogy mások képesek telepatikusan kommunikálni?	61 %
Érezte úgy valaha, hogy mások képesek olvasni az Ön gondolataiban?	33 %
Érezte már úgy valaha, hogy az Önt körülvevő dolgok valóságosak, és mind egy kísérlet részét képezik?	26 %
Érezte már úgy, mintha az újságokban vagy a televízióban megjelenő dolgok speciálisan Önnek íródtak volna?	16 %
Volt már olyan érzése, hogy valamilyen módon üldözik?	???
Hall néha hangokat, annak ellenére, hogy senki más nincs ott?	???

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



A különös gondolatok egyáltalán nem olyan ritkák A pszichotikus élmények gyakorisága az átlagnépesség körében*

Mit gondolnak, milyen arányban adtak “igen” válaszokat az alábbi kérdésekre az átlagnépesség tagjai?

Kérdések, melyeket az átlagnépesség tagjainak tettek fel	Igen válaszok
Gondolta azt valaha, hogy mások képesek telepatikusan kommunikálni?	61 %
Érezte úgy valaha, hogy mások képesek olvasni az Ön gondolataiban?	33 %
Érezte már úgy valaha, hogy az Önt körülvevő dolgok valóságosak, és mind egy kísérlet részét képezik?	26 %
Érezte már úgy, mintha az újságokban vagy a televízióban megjelenő dolgok speciálisan Önnek íródtak volna?	16 %
Volt már olyan érzése, hogy valamilyen módon üldözik?	19 %
Hall néha hangokat, annak ellenére, hogy senki más nincs ott?	???

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



A különös gondolatok egyáltalán nem olyan ritkák A pszichotikus élmények gyakorisága az átlagnépesség körében*

Mit gondolnak, milyen arányban adtak “igen” válaszokat az alábbi kérdésekre az átlagnépesség tagjai?

Kérdések, melyeket az átlagnépesség tagjainak tettek fel	Igen válaszok
Gondolta azt valaha, hogy mások képesek telepatikusan kommunikálni?	61 %
Érezte úgy valaha, hogy mások képesek olvasni az Ön gondolataiban?	33 %
Érezte már úgy valaha, hogy az Önt körülvevő dolgok valóságosak, és mind egy kísérlet részét képezik?	26 %
Érezte már úgy, mintha az újságokban vagy a televízióban megjelenő dolgok speciálisan Önnek íródtak volna?	16 %
Volt már olyan érzése, hogy valamilyen módon üldözik?	19 %
Hall néha hangokat, annak ellenére, hogy senki más nincs ott?	15 %

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



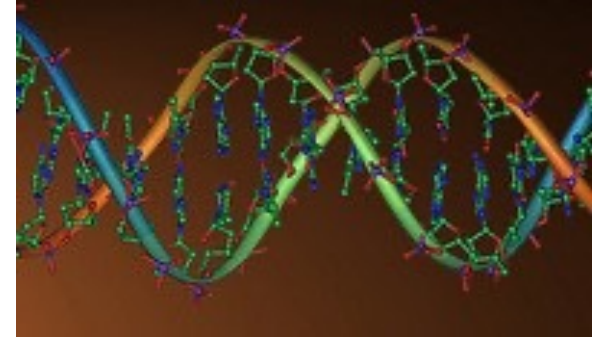
Ne feledjük...!

Senki sem **védett** a pszichés krízisek ellen! Az utóbbi egy év során minden negyedik ember szenvedett valamely pszichés zavarban.

A pszichés megbetegedés nem a **gyengeség** jele, hanem inkább a nagyobb **érzékenység** kifejeződése.

Öröklődés: a genetika fontos szerepet játszik számos betegség kialakulásánál.

Környezet: a rossz tapasztalatok olyanokat is térdre kényszeríthetnek, akiknek egyébként nincs különösebb hajlamuk a pszichés megbetegedésekre.





Mi a megbélyegzés (stigma) és mi az önmagunk megbélyegzése?

???





Mi a megbélyegzés (stigma) és mi az önmagunk megbélyegzése?

- Stigma = görög eredetű szó.: bélyeg, folt, billog





Mi a megbélyegzés (stigma) és mi az önmagunk megbélyegzése?

- Stigma = görög eredetű szó.: bélyeg, folt, billog
- A **stigmatizáció** az egyes személyeknek/csoportok megbélyegzése a nekik tulajdonított negatív tulajdonságok alapján





Mi a megbélyegzés (stigma) és mi az önmagunk megbélyegzése?

- **Stigma = görög eredetű szó.:** bélyeg, folt, billog
- **A stigmatizáció** az egyes személyeknek/csoportok megbélyegzése a nekik tulajdonított negatív tulajdonságok alapján
- Ez a valóságtartalom kritikus vizsgálata nélkül történik
- A stigmatizáció az egyén leértékeléséhez és kirekesztéséhez vezet
- Bizonyos betegségek (pl. HIV), látható korlátozottságok, és pszichés megbetegedések, mint pl. a pszichózisok gyakran vezetnek stigmatizációhoz
- Az “önmagunk megbélyegzése” azt jelenti, hogy az érintettek az átélt külső stigmatizációt oly mértékben magukévá teszik, hogy ez által csökkent értékűként élik meg magukat





A pszichotikus zavarokban szenvedők megbélyegzettsége

Milyen feltételezésekről, előítéletekről hallottak már, amelyekkel mások a pszichotikus zavarokban szenvedőkkel szemben viseltetnek?

Önöknek milyen feltételezéseik vannak azokról, akiknek pszichotikus tüneteik vannak?



A pszichózis, mint bélyeg

Pszichotikus zavarokban szenvedő emberekről alkotott feltételezések:

- Veszélyesek és kiszámíthatatlanok
- Több személyiségük van (pszichózis esetén)
- Nem intelligensek
- Gyógyíthatatlan betegek



Ezek igazolt tények? NEM!



A pszichózis, mint bélyeg

Igazolt tények? NEM!

Veszélyesek és kiszámíthatatlanok?



A pszichózis, mint bélyeg

Igazolt tények? NEM!

Veszélyesek és kiszámíthatatlanok?

A pszichotikus zavarokban szenvedők sajnos inkább áldozatai, mint elkövetői az erőszakos bűncselekményeknek.

De: ha valamelyikőjük mégis tettessé válik...

- ... akkor annak a sajtó nagyobb figyelmet szentel, hiszen a tett módszere gyakran különös lehet.
- Az ügyvédeknek az a stratégiája, hogy a pszichés betegségben szenvedő elkövetőket (akár valós a betegség, akár nem) igyekszenek felmenteni, még inkább megerősíti az előítéleteket.



A pszichózis, mint bélyeg

Igazolt tények? NEM!

- **Több személyiség:** Ez az elképzelés hibás és megtévesztő. Először is a hasadt vagy többszörös személyiség jelensége vitatott. Másrészt ez a tünet nem utal sem szkizofréniára sem pszichózisra.



A pszichózis, mint bélyeg

Igazolt tények? NEM!

- **Több személyiség:** Ez az elképzelés hibás és megtévesztő. Először is a hasadt vagy többszörös személyiség jelensége vitatott. Másrészt ez a tünet nem utal sem szkizofréniára sem pszichózisra.
- **Nem intelligensek:** A pszichés betegségek megjelenése nem áll semmilyen összefüggésben az intelligenciával. Számos, pszichotikus zavarban szenvedő páciens intelligenciája átlag fölötti.



A pszichózis, mint bélyeg

Igazolt tények? NEM!

- **Több személyiség:** Ez az elképzelés hibás és megtévesztő. Először is a hasadt vagy többszörös személyiség jelensége vitatott. Másrészt ez a tünet nem utal sem szkizofréniára sem pszichózisra.
- **Nem intelligensek:** A pszichés betegségek megjelenése nem áll semmilyen összefüggésben az intelligenciával. Számos, pszichotikus zavarban szenvedő páciens intelligenciája átlag fölötti.
- **Gyógyíthatatlanul betegek:** (Csupán) az esetek egy harmadánál alakul ki krónikus megbetegedés. A legtöbb páciensnek megfelelő kezelés mellett jó esélye van arra, hogy teljes életet élhessen.



Mit is jelent mindez?

Számos (de nem az összes!) pszichotikus megbetegedésben szenvedő ember önértékelése alacsony. Sokan a szkizofrénia vagy valamely pszichotikus zavar diagnózisát kapják, mely gyakran téves következtetések levonásához vezet.

Ahhoz, hogy csökkentsük a megbélyegzettséget, megfelelő kép kialakítására kell törekednünk a szkizofréniaiban/ pszichotikus zavarokban szenvedő személyekről!



Mit is jelent mindez?

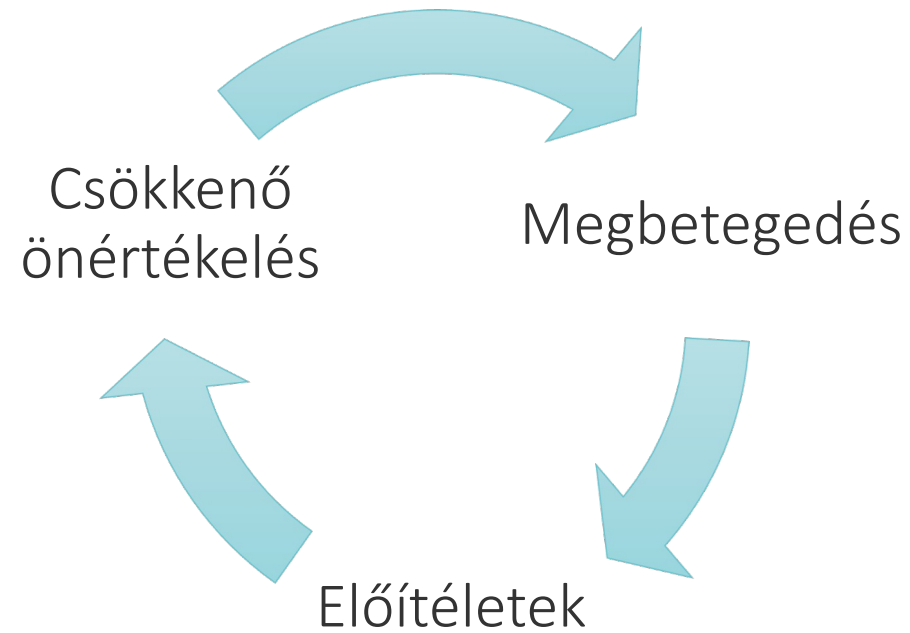
Számos (de nem az összes!) pszichotikus megbetegedésben szenvedő ember önértékelése alacsony. Sokan a szkizofrénia vagy valamely pszichotikus zavar diagnózisát kapják, mely gyakran téves következtetések levonásához vezet.

Ahhoz, hogy csökkentsük a megbélyegzettséget, megfelelő kép kialakítására kell törekednünk a szkizofréniaiban/ pszichotikus zavarokban szenvedő személyekről!

Fontos: Ha jobban megnézzük, mindenkiben felfedezhetünk olyan tulajdonságokat, amelyek különlegessé teszik. Számos előítélet és sztereotípa valamely tulajdonság egyedüli megítélésén alapul. Ez a megkülönböztetés ahhoz vezethet, hogy anélkül ítélnénk rossznak valakit, hogy azt megérdemelte volna. Valamely pszichés megbetegedés az illető indentitásának csupán egyetlen része.



Mit tehetünk?



Gyűjtsünk információkat & kommunikáljunk az adott zavarnak megfelelően!



Vajon beszéljek a betegségemről... és hogyan?

El kell-e mondania másoknak, hogy pszichotikus megbetegedésben szenved?

- Sem a szkizofréniát sem egyéb pszichotikus zavarokat (ahogy bármilyen más betegséget) sem kell kötelezően közölnünk másokkal.

Egyedül az Ön döntése, hogy elmondja-e bárkinek is, avagy sem.





Vajon beszéljek a betegségemről... és hogyan?

El kell-e mondania másoknak, hogy pszichotikus megbetegedésben szenved?

- Az Ön számára is fontos lehet, ha az Önhöz közel álló, megbízható személyekkel beszél a betegségről, hiszen...
- A kívülállók sokszor hamarabb felismerik egy kezdődő pszichotikus epizód első figyelmeztető jeleit, mint maguk az érintettek





(Hogyan) beszéljek a betegségemről?

Ajánljuk: ahelyett, hogy a diagnózist közölné, magyarázza el az egyes tüneteket!



(Hogyan) beszéljek a betegségemről?

Ajánljuk: ahelyett, hogy a diagnózist közölné, magyarázza el az egyes tüneteket!

- Ha nem ismeri ki magát igazán jól az embereket illetően, tanácsos lehet inkább nagyjából körülírni a tüneteit, ahelyett, hogy a betegség nevét (szkizofrénia, pszichózis) közölné, ami sok mindenkiben félreértéseket válthat ki.



(Hogyan) beszéljek a betegségemről?

Ajánljuk: ahelyett, hogy a diagnózist közölné, magyarázza el az egyes tüneteket!

- Ha nem ismeri ki magát igazán jól az embereket illetően, tanácsos lehet inkább nagyjából körülírni a tüneteit, ahelyett, hogy a betegség nevét (szkizofrénia, pszichózis) közölné, ami sok mindenkiben félreértéseket válthat ki.
- Váljon Ön is betegsége szakértőjévé, hiszen így könnyebben magyarázhatja el másoknak, milyen problémáról van is szó!



(Hogyan) beszéljek a betegségemről?

A pszichotikus megbetegedések illetve a szkizofrénia legfontosabb tünetei:

???



(Hogyan) beszéljek a betegségemről?

A pszichotikus megbetegedések illetve a szkizofrénia legfontosabb tünetei:

- Hallucinációk
- Téveseszmék
- További (nem specifikus) tünetek, mint a depresszió (mely egyéb pszichés zavarok esetében is előfordulhat)



(Hogyan) beszéljek a betegségemről?

A pszichotikus megbetegedések illetve a szkizofrénia legfontosabb tünetei:

- **Hallucinációk:** Amikor olyan dolgokat hallunk vagy (ritkábban) látunk, érzünk, ízlelünk, melyek nincsenek jelen (pl. hangok, melyek szidalmaznak minket)



(Hogyan) beszéljek a betegségemről?

A pszichotikus megbetegedések illetve a szkizofrénia legfontosabb tünetei:

- **Hallucinációk:** Amikor olyan dolgokat hallunk vagy (ritkábban) látunk, érzünk, ízlelünk, melyek nincsenek jelen (pl. hangok, melyek szidalmaznak minket)

Egy példa arra, hogyan is magyarázhatjuk el másoknak a jelenséget:

“Az emberek kb. 15%-a ismeri a hallucinációkat anélkül, hogy pszichés megbetegedésben szenvedne. Hogyan is lehet ezt elmagyarázni? Körülbelül olyasmi, mint a makacs dallamtapadás, amit mindenki ismer. Ez azonban sokkal erősebb, illetve annyira erős, hogy azt már valóságosnak hisszük. Vagy olyan, mint amikor nagyon várunk valakit és már halljuk is, ahogyan megszólal a csengő, holott senki nincsen ott.”



(Hogyan) beszéljek a betegségemről?

A pszichotikus megbetegedések illetve a szkizofrénia legfontosabb tünetei:

- **Téveseszmék:** Amikor szilárdan meg vagyunk győződve valamiről, ami a valóságban nem létezik (pl. az a meggyőződés, hogy arra rendeltettünk, hogy megváltssuk a világot; vagy az, hogy a titkosszolgálat megfigyel bennünket)



(Hogyan) beszéljek a betegségemről?

A pszichotikus megbetegedések illetve a szkizofrénia legfontosabb tünetei:

- **Téveseszmék:** Amikor szilárdan meg vagyunk győződve valamiről, ami a valóságban nem létezik (pl. az a meggyőződés, hogy arra rendeltettünk, hogy megváltssuk a világot; vagy az, hogy a titkosszolgálat megfigyeli bennünket)

Egy példa arra, hogyan is magyarázhatjuk el másoknak a jelenséget:

“Szinte mindannyian ismerjük azokat a napokat, amikor az az érzésünk támad, hogy az egész világ összeesküdött ellenünk. Vagy hogy a többi ember olyan furán néz ránk, különösen, amikor mi sem érezzük éppen túl jól magunkat a bőrünkben. Nálam ez sokkal erősebb volt. A betegségem idején 100%-ig meg voltam arról győződve, hogy bizonyos emberek komolyan ellenem vannak. Azóta ezt már máshogy látom.”

“Enyhébb formában talán mindenki ismeri azt az érzést, hogy hegyeket tudna megmozgatni, mindenre képes, amit csak eltervez és azt mindenki másnál jobban tudja. Nálam ez az állapot hosszabb ideig tartott és néhány problémához is vezetett pl. a munkahelyemen...”



(Hogyan) beszéljek a betegségemről?

A pszichotikus megbetegedések illetve a szkizofrénia legfontosabb tünetei:

- **További (nem specifikus) tünetek:** pl. depresszió, beszédzavar és koncentrációs problémák



(Hogyan) beszéljek a betegségemről?

A pszichotikus megbetegedések illetve a szkizofrénia legfontosabb tünetei:

- **További (nem specifikus) tünetek:** pl. depresszió, beszédzavar és koncentrációs problémák

Egy példa arra, hogyan is magyarázhatjuk el másoknak a jelenséget:

“Mindenkinek vannak olyan időszakai, amikor szomorú, nem tudja semmire rávenni magát és inkább visszahúzódik. Nálam is így volt- csak hogy ez a szomorúság hetekig tartott és nem volt semmi, ami fel tudott volna rázni. Nem csak egyszerűen szomorúnak, hanem értéktelennek éreztem magam és teljesen reménytelennek láttam a helyzetem. Ilyenkor az ember úgy érzi, ennek soha nem lesz vége, és egyébként is, mindig is így volt. De aztán valahogy mégis kigyullad egy kis fény...”



(Hogyan) beszéljek a betegségemről?

Gyűjtsön minél több információt a pszichózisok témájáról! Így a többi ember téves elképzeléseit tények segítségével korigálhatja.



Hogyan alkalmazzuk a mindennapokban?

Tanulási célok:

Ahhoz, hogy megelőzzük az előítéletek és a stigmatizáció kialakulását, fontos, hogy megfelelő módon beszéljünk másoknak a betegségről.

- A pszichés zavarok igen gyakoriak.
- Senki nem kötelezi Önöket arra, hogy megosszák másokkal a betegségüket!
- Az Önökhöz közel álló személyek beavatása azonban fontos lehet (pl. támogatás, a visszaesés megelőzése).
- Az embereknek néha hamis feltételezéseik vannak a pszichotikus zavarokat/ szkizofréniát illetően. Ezért hasznos lehet, ha inkább a tüneteket magyarázzuk el ahelyett, hogy (a könnyen félreértelmezhető) diagnózist közölnénk.



Mi köze van ennek a pszichózishoz?

Számos (de nem mindegyik!) pszichotikus zavarban szenvedő személynek meg kell küzdenie az előítéletekkel. Ezt azzal előzhetjük meg, ha érthetően elmagyarázzuk másoknak a betegség mibenlétét.

Példa: Egy újabb pszichotikus epizód miatt Tamás az elmúlt hetet kórházban töltötte. Eddig szinte senkinek sem beszélt a betegségéről és egyre visszahúzódóbb lett.

Háttér: Tamás már szerzett néhány rossz tapasztalatot korábban, amikor nyíltan beszélt a betegségéről. Mikor a legutóbbi főnökének beszélt a betegségről, az nem sokkal később áthelyeztette. Ezért tart attól, hogy a barátai is *őrültnek* bélyegzik és hátat fordítanak neki.

De: Tamás a mostani kezelése alatt, ahol többek között MKT-n is részt vett, eldöntötte, hogy nem rejtőzködik többé a legjobb barátai előtt. Szinte mindenki megértette, amikor Tamás elmagyarázta nekik a tüneteit. Ráadásul az egyikük elmesélte, hogy neki is van olyan érzése, hogy üldözik és fenyegetik.



Köszönjük a figyelmet!

a trainereknek:

Kérjük, ossza ki a feladatlapokat. Mutassa be a COGITO alkalmazást (ingyenesen letölthető).



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
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