

IMIĘ: _____

DATA: _____

16 listopada- Międzynarodowy Dzień Tolerancji. Zaburzenia psychiczne.

Poniżej pokażemy Ci kilka wypowiedzi osób z zaburzeniami psychicznymi. lub ich bliskich. Wybierz reakcję, która Twoim zdaniem jest najbardziej adekwatna.



Cześć, jestem Ewa. Mam depresję. Od kilku tygodni czuję się słaba i senna. Nic mnie nie cieszy, trudno mi wstać z łóżka i iść do szkoły. Trudno mi się skupić na lekcjach. Koleżanki, koledzy i nauczyciele czasami pytają, co się dzieje i czy mogą jakoś pomóc, ale nie umiem nic odpowiedzieć i najchętniej wtedy zapadłabym się pod ziemię. Od kilku dni biorę antydepresanty i czuję się trochę lepiej. Niedługo zacznę psychoterapię.

A: Też miałam wczoraj depresję. Myśl pozytywnie i po problemie :)

B: Ojej, to przykre. Trudno mi sobie wyobrazić, jak musisz się czuć. Czy mogę jakoś pomóc?

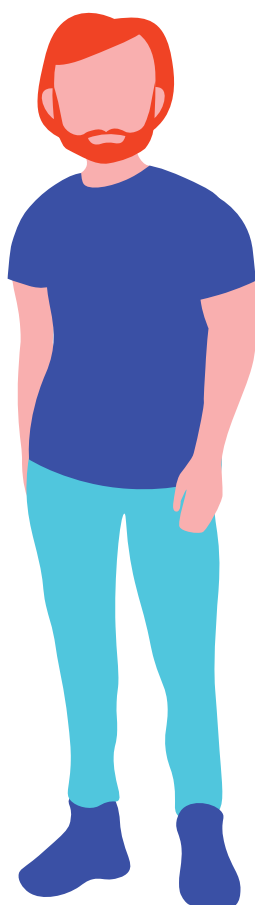
C: Depresja? Psychoterapeuta? Antydepresanty? A po co Ci to? Nie lepiej znaleźć prawdziwych przyjaciół i nie wymyślać sobie problemów?

IMIĘ:

DATA:

16 listopada- Międzynarodowy Dzień Tolerancji. Zaburzenia psychiczne.

Poniżej pokażemy Ci kilka wypowiedzi osób z zaburzeniami psychicznymi lub ich bliskich. Wybierz reakcję, która Twoim zdaniem jest najbardziej adekwatna.



Cześć, jestem Jurek. Mam fobię społeczną. Od dłuższego czasu boję się wychodzić z domu i spotykać z ludźmi. Czuję, że inni ludzie nie chcą mnie widzieć. Gdy jestem w szkole czy w tramwaju, to zasłaniam twarz maseczką tak bardzo, jak to możliwe i nakładam kaptur. Bardzo trzęsą mi się ręce, zdarzają mi się duszności i zasłabnięcia. Często opuszczam lekcje. Gdy wracam ze szkoły, to zamykam się w swoim pokoju i czytam komiksy.

A: Ja cię nie wyśmiewam i chcę, żebyś był wśród nas. Możesz zawsze napisać, kiedy będziesz czegoś potrzebować.

B: Nie dziwię się, że ludzie Cię unikają. Kto by chciał zadawać się z kimś takim?!

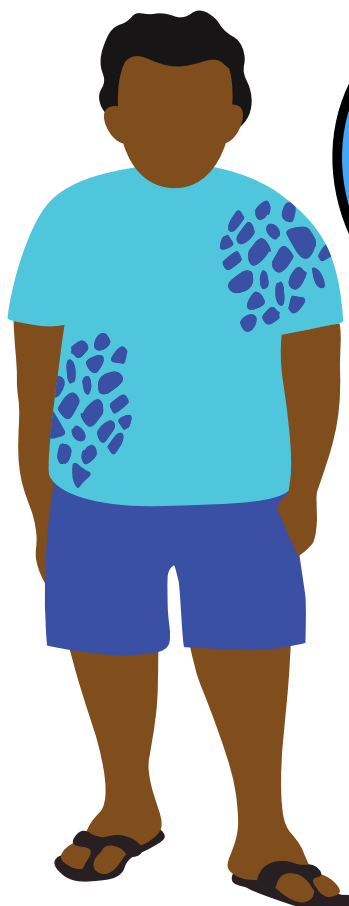
C: Zobacz- inni ludzie z twojej klasy jakoś potrafią dobrze się uczyć i wychodzić po szkole. Spróbuj wyjść do nich i się zaprzyjaźnić

IMIĘ:

DATA:

16 listopada- Międzynarodowy Dzień Tolerancji. Zaburzenia psychiczne.

Poniżej pokażemy Ci kilka wypowiedzi osób z zaburzeniami psychicznymi lub ich bliskich. Wybierz reakcję, która Twoim zdaniem jest najbardziej adekwatna.



Cześć, jestem Adil. Mam PTSD. Dwa lata temu moi rodzice uciekli z Syrii do Polski. Bardzo dobrze pamiętam wojnę, zniszczenie mojego domu, szpitala, śmierć wujka, nagłe rozstanie z kolegami i koleżankami. Mam te obrazy cały czas w mojej głowie, one nie dają mi spokoju. Są tak wyraźne i natrętne, że trudno mi myśleć o czymkolwiek innym. W nocy często śnią mi się koszmary. Boję się, że nowi koledzy i koleżanki z Polski mnie nie zaakceptują.

A: Dlaczego ma mnie obchodzić jakiś syryjski uchodźca? Polska dla Polaków!

B: Oh, po prostu przestań o tym myśleć i zacznij żyć?

C: Bardzo mi przykro :(Czuj się u nas jak w domu. Mam nadzieję, że sposobą Ci się nowa ojczyzna.

IMIĘ: _____

DATA: _____

16 listopada- Międzynarodowy Dzień Tolerancji. Zaburzenia psychiczne.

Poniżej pokażemy Ci kilka wypowiedzi osób z zaburzeniami psychicznymi lub ich bliskich. Wybierz reakcję, która Twoim zdaniem jest najbardziej adekwatna.



Cześć, jestem Zuza. Mam schizofrenię. Kilka miesięcy temu miałam pierwszy atak. Kiedy szłam do domu, wydawało mi się, że nagle zaczyna gonić mnie zakapturzona postać z maczetą. Wbiegłam do domu i przerażona, wyglądałam przez okno, czy ta postać dalej tam jest. Mój brat nic nie zauważył, szybko zaczął mnie wyśmiewać, mimo, że byłam naprawdę przerażona i myślałam, że to dzieje się naprawdę. Sytuacja powtórzyła się, rodzice zabrali mnie do szpitala. Odkąd biorę leki, takie sytuacje nie zdarzają mi się.

A: Rozumiem Cię, zawsze możesz na mnie liczyć. Wiem, co zrobić, kiedy będziesz mieć atak. Nie przejmuj się złośliwymi komentarzami brata!

B: Ty normalnie wychodzisz na ulicę? Boję się Ciebie, nie chcę, żebyś mi coś zrobiła, kiedy będziesz mieć kolejny atak.

C: Ojej, jaka ty jesteś biedna i skrzywdzona przez los. Nigdy nie będziesz normalnie żyć :(

IMIĘ: _____

DATA: _____

16 listopada- Międzynarodowy Dzień Tolerancji. Zaburzenia psychiczne.

Poniżej pokażemy Ci kilka wypowiedzi osób z zaburzeniami psychicznymi lub ich bliskich. Wybierz reakcję, która Twoim zdaniem jest najbardziej adekwatna.



Cześć, jestem Tamara. Moja starsza siostra ma osobowość borderline. Czasami jest dla mnie bardzo miła i rozmawia ze mną godzinami, a czasami krzyczy na mnie bez powodu. Często zamyka się w swoim pokoju, samookalecza się i nadużywa alkoholu. Mówi, że czuje się pusta w środku i chce umrzeć. Bardzo chciałabym jej pomóc, ale nie potrafię. Jej znajomi i rodzice też nie. Boję się, że kiedyś znajdę ją martwą.

A: Twoja siostra to toksyczna osoba i wampir energetyczny. Daj sobie z nią spokój, zapomnij o niej i realizuj siebie!

B: Jak ja nie trawię borderów! Border potrafi tylko manipulować, histeryzować i niszczyć normalnym ludziom życie.

C: Rozumiem, że chcesz pomóc siostrze. Chcę też, żebyś dbała o siebie i swoje zdrowie psychiczne, Tobie też jest trudno. Pamiętaj, że możesz na mnie liczyć.