

psychopathologie

Een verkenning


- Wat is psychopathologie + ontstaan
 - Verwijzen
 - Ouders
 - Diagnose


JZHMH

Brammetje

1. BEN JE WIE JE WILT ZIJN?

Een eenvoudig testje om mee te beginnen. Toch kun je hier al tamelijk adequaat mee meten in hoeverre 'je echte ik' overeenkomt met degene die je wilt zijn.

Je echte ik: dit ben je zoals je jezelf nu ziet 

Je ideale ik: dit ben je zoals je zou willen zijn 

Welke van de onderstaande twee cirkels geeft het best weer in hoeverre 'je echte ik' overeenkomt met 'je ideale ik'? Daarbij geldt: hoe groter de overlap, des te meer je bent wie je wilt zijn.





> TOELICHTING

Is de overlap tussen de cirkels groot, dan ben je in grote lijnen tevreden met wie je nu bent: je bent blij met je positieve kanten en kunt doorgaans prima leven met je minder positieve eigenschappen. Hoe kleiner de overlap tussen de cirkels, des te minder tevreden je bent over je huidige ik. Je zou op verschillende fronten graag anders willen zijn. De meeste mensen hebben wel wat puntjes waaraan ze willen werken – attenter zijn bijvoorbeeld, minder vaak dingen uitstellen of juist wat beter kunnen loslaten. Streven naar een betere versie van jezelf is prima, maar met mate. Anders loop je risico op psychische klachten. De kunst is om jezelf te kunnen accepteren met hier en daar een 'oneffenheidje'. Niemand is perfect.'

Advies van de expert

Is de overlap tussen de cirkels klein? Advies van Neill Watson, emeritus hoogleraar psychologie aan de Amerikaanse William&Mary Universiteit en expert op het gebied van het zelf:

'Psychisch gezonde mensen ervaren soms wat discrepantie tussen hun huidige ik en hun ideale ik. Dat is alleen maar goed, het motiveert ze om zich meer te ontwikkelen in de richting van hun ideaalbeeld.



Maar als je huidige en ideale ik behoorlijk ver uit elkaar liggen, kan dat leiden tot angst- en depressieklachten. Dan kan het raadzaam zijn in therapie te gaan. De therapeut zal je helpen met een tweesporenbeleid. Hij helpt je om dingen in je leven te veranderen waardoor je huidige ik meer in de buurt komt van je ideale ik, en tegelijkertijd om je ideaalbeeld wat naar beneden bij te stellen – door minder onrealistische eisen aan jezelf te stellen. Als je die twee dingen doet, zullen de cirkels meer gaan overlappen en je klachten van angst en depressie verminderen.

Onderzoek toont aan dat dit simpel ogende testje tamelijk goed meet in hoeverre je 'ik' en je 'ideale ik' overeenkomen. Wil je meer inzichten, dan kun je een uitvoerige persoonlijkheidstest doen.'

De Real-ideal discrepancy abstract measure is ontwikkeld door Neill Watson, emeritus hoogleraar psychologie, William&Mary Universiteit, Williamsburg, VS.

Op school

Angst

PTSS (bv. na seksueel misbruik)

Gedrag

Ontwikkeling

Stemming

Borderline

Eetstoornis

Slaap

Verslaving

Tic

Automutilatie

Kenmerken

Dissociatief
Stemming
Angst
Relationeel

Dissociatief

Gedachten en emoties raken afgescheiden van de rest van de persoonlijkheid

- Niet meer kunnen herinneren
- Eigen lichaam als vreemd, niet vertrouwd, niet echt ervaren
 - Omgeving als vreemd en niet vertrouwd ervaren
- Je onzeker voelen over jezelf, moeite om jezelf te beschrijven
 - Opvallende gedragsverandering

Stemming

Depressie

'ik ben niets waard', 'het lukt me toch niet', 'niemand zal me missen'

Bipolaire

Stemmingswisselingen, sterke somberheid en intense vrolijkheid, moeite om in balans te komen

Angst of paniek

Specifiek bv spinnen, of bezorgdheid zonder aanleiding, paniekaanval

Angst

Als angsten sterk en langdurig aanwezig zijn in veilige situaties

Lichamelijke klachten, piekeren, angst voor de angst, vermijding

Opgejaagdheid, gespannenheid, rusteloosheid

Tobben over gezondheid, financiën, werk

Controle, geruststelling, alcohol

Zeurpieten, sociaal isolement

Relationeel

Hechtingsstoornis, ODD CD, borderline

Allemandvriend, inwisselbaarheid, onverschilligheid,
grensoverschrijdend gedrag, negatief aandacht vragen,
ambivalentie in nabijheid verdragen, aanklampgedrag

Ernst

‘We zijn allemaal gek’

Ernst

- Gerelateerd
- Functioneren
- Tevreden
- Chronisch
- Gevaarlijk

Schaal voor de algemene beoordeling van het functioneren (GAF schaal) [Global Assessment of Functioning Scale]

Beoordeel het psychisch, sociaal en beroepsmatig functioneren volgens een hypothetisch continuüm van geestelijke gezondheid naar psychische stoornis. Reken hier niet de beperkingen in functioneren toe die het gevolg zijn van lichamelijke (of omgevings-)factoren.

Code (N.B.: Gebruik indien nodig tussenliggende codes, bijvoorbeeld 45, 68, 72.)

- 100 | **Uitstekend functioneren bij een groot aantal activiteiten, levensproblemen lijken nooit uit de hand te lopen, men komt naar hem/haar toe vanwege de vele positieve kwaliteiten. Geen symptomen.**
- 91 |
- 90 | **Geen of minimale symptomen** (bijvoorbeeld lichte examenvrees), **goed functioneren op alle terreinen, belangstellend en betrokken bij een grote reeks activiteiten, effectieve sociale vaardigheden, in het algemeen tevreden met het bestaan, niet meer dan alledaagse problemen of zorgen** (bijvoorbeeld slechts af en toe ruzie met gezins- of familieleden).
- 81 |
- 80 | **Indien symptomen aanwezig, dan zijn dit voorbijgaande en te verwachten reacties op psychosociale stressveroorzakende factoren** (bijvoorbeeld concentratieproblemen na een familieruzie); **niet meer dan lichte beperkingen in het sociaal of beroepsmatig functioneren of op school** (bijvoorbeeld tijdelijk wat achterblijven met de studie).
- 71 |
- 70 | **Enkele lichte symptomen** (bijvoorbeeld depressieve stemming en slapeloosheid) **OF enkele problemen in het sociaal of beroepsmatig functioneren of op school** (bijvoorbeeld af en toe spijbelen of stelen binnen het eigen gezin), **maar in het algemeen vrij redelijk functioneren, heeft enkele betekenisvolle persoonlijke contacten**
- 61 |
- 60 | **Matige symptomen** (bijvoorbeeld vlak affect en wijdlopende spraak, af en toe paniekaanvallen) **OF matige problemen in het sociaal of beroepsmatig functioneren of op school**

- 51 | (bijvoorbeeld weinig vrienden, conflicten met leeftijdgenoten of collega's).
- 50 | **Ernstige symptomen** (bijvoorbeeld suïcidedachten, ernstige dwangmatige rituelen, frequent winkeldiefstallen) **OF elke ernstige beperking in het sociaal of beroepsmatig functioneren of op school** (bijvoorbeeld geen vrienden, niet in staat een baan te behouden).
- 41 |
- 40 | **Enige beperkingen in de 'reality testing' of de communicatie** (bijvoorbeeld de spraak is bij tijden onlogisch, vaag of niet ter zake) **OF belangrijke beperkingen op verschillende terreinen zoals werk, school, gezins- of familiere-laties, oordeelsvorming, denken of stemming** (bijvoorbeeld depressieve man gaat vrienden uit de weg, verwaarloost gezin, en is niet in staat om te werken; kind slaat vaak kleinere kinderen in elkaar, is thuis opstandig en mislukt op school).
- 31 |
- 30 | **Het gedrag wordt in ernstige mate beïnvloed door wanen of hallucinaties OF ernstige beperkingen in communicatie of oordeel** (bijvoorbeeld soms incoherent, grove ongepaste handelingen, preoccupatie met suïcidedachten) **OF onvermogen om te functioneren op bijna alle terreinen** (bijvoorbeeld blijft de hele dag in bed; geen werk, huis of vrienden).
- 21 |
- 20 | **Enig gevaar voor zichzelf of anderen** (bijvoorbeeld suïcide pogingen zonder de duidelijke verwachting dood te zullen gaan, terugkerende gewelddadigheid, manische opwindning)
- 11 | **OF af en toe ernstige verwaarlozing van de persoonlijke hygiëne** (bijvoorbeeld feces smeren) **OF grove beperkingen in de communicatie** (bijvoorbeeld in hoge mate incoherent of mutistisch).
- 10 | **Voortdurend ernstig gevaar voor zichzelf of anderen** (bijvoorbeeld terugkerende gewelddadigheid)
- 1 | **OF voortdurend niet in staat tot een minimale persoonlijke hygiëne OF ernstige suïcidepoging met de duidelijke verwachting dood te zullen gaan.**

0 | Onvoldoende informatie

CONGRES CONTENT woensdag 2 december 2015



Ontstaan

- Ik – Jij
- Anders
- Massa
- Last
- Verklaren
- Medicijnen
- Trauma
- Contact

Ontstaan

- Nature, nurture
- Biologisch, psychologisch, sociaal

Herkennen

Alles wat opvalt
Zichtbaar of in gesprekken
en
waar je je (ernstig) zorgen over maakt
Of (ernstig) last van hebt

Doen / niet doen

Ontmoeten i.p.v. labelen

Grenzen stellen

Waarderen i.p.v. focussen op problemen

Verwijzen

Doorgeven van vertrouwen

Ouders

No blame,
geen schuld zoeken
of vingerwijzen.
Samenwerken