

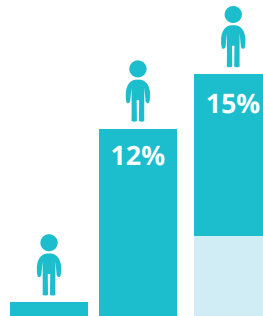
1 Słyszenie głosów nie oznacza, że mamy schizofrenię lub psychozę.

Słyszenie głosów może być powiązane z różnymi diagnozami psychiatrycznymi, łącznie ze schizofrenią, psychozą, chorobą dwubiegunową, zaburzeniami osobowości typu dysocjacyjnego lub borderline, zespołem stresu pourazowego, anoreksją czy depresją kliniczną. Jednak, słyszenie głosów nie musi oznaczać, że ktoś ma problemy ze zdrowiem psychicznym. Dużo ludzi którzy słyszą głosy jest w stanie żyć dobrze ze swoimi doświadczeniami i nigdy nie potrzebować pomocy psychiatrycznej.

Czy słyszałaś/eś kiedyś, że ktoś woła twoje imię (kiedy nikt tak naprawdę nie wołał)? Albo może słyszałaś/eś szepty przy zasypianiu?

Słyszenie głosów jest dużo bardziej powszechne niż mogłoby się wydawać. Może zdarzać się w wielu różnych sytuacjach, na przykład:

- Kiedy dzieci bawią się z wymyślonymi przyjaciółmi
- W okresie żałoby
- W trakcie duchowych albo religijnych doświadczeń
- W ekstremalnych warunkach fizycznego wyczerpania, w czasie długiego odosobnienia, albo kiedy długo nie spaliśmy



5-15% osób dorosłych doświadczy słyszenia głosów w którymś momencie w ich życiu

Okolo 12% dzieci słyszy głosy lub ma inne niezwykle doświadczenia

Okolo 1% ludzi słyszy głosy i nie potrzebuje pomocy psychiatrycznej

50% osób doświadcza niezwykle przeżyć po wielu dniach bez snu lub w stanie deprywacji sensorycznej

50%

2 Słyszenie głosów może być pozytywnym doświadczeniem

Słyszenie głosów jest doświadczeniem, które może być trudne dla wielu osób. **Ale bardzo często źle spostrzegamy głosy jako zawsze głośnie, agresywne czy rozkazujące ludziom żeby robili niebezpieczne rzeczy.** Niektóre głosy są pozytywne, oferują zachętę i wsparcie, lub są po prostu neutralne, bez ładunku emocjonalnego.

"Słyszę głosy od trzeciego roku życia, zawsze rozmawiały w mojej głowie. Myślałam, że każdy słyszy głosy. W większości, były jakby moimi dobrymi przyjaciółmi, chociaż niektóre z nich też były trochę przerażające."

"Mój głos mówi mi raczej pozytywne rzeczy...zapewnia mnie, że jestem w stanie przezwyciężyć moje lęki. Zawsze mi mówi, że jest przy mnie."

Czy wiesz że?

Słyszenie lub widzenie zmarłych, bliskich nam osób **jest powszechną reakcją na śmierć** i może być źródłem pocieszenia i wsparcia dla osób, które są w żałobie. Niedawne badania ze Szwecji wśród osób które straciły kogoś bliskiego pokazują że:



30% procent uczestników słyszało głosy ich zmarłego małżonka przez jeden miesiąc po ich śmierci

6% słyszało je dalej przez 12 miesięcy po śmierci

3 Słyszenie głosów nie polega jedynie na słyszeniu dźwięków

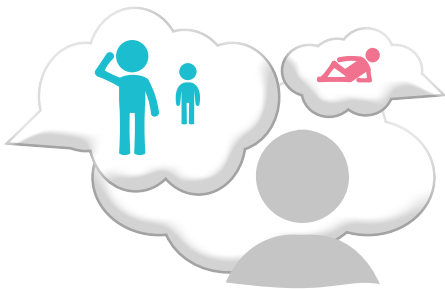
Dla niektórych osób, słyszenie głosów jest podobne do sytuacji, w której ktoś rozmawia w tym samym pomieszczeniu. Inni ludzie często doświadczają głosów podobnych do „myśli” lub „głosów bezdźwięcznych”, które nie brzmią tak, jakby ludzie głośno mówili. Niektóre osoby widzą, wachają i czują ich głosy w konkretnych częściach ciała. Głosom mogą również towarzyszyć inne uczucia, takie jak poczucie gorąca lub mrowienia w dłoniach i stopach.

“Nie słyszałam głosów w moich uszach. Były one o wiele bardziej intymne i nie dało się od nich uciec...”

“Moje ciało i mózg czuły się jakby płonęły, kiedy słyszałam głosy; miałem ciągłe poczucie mrowienia w moich kończynach, przeszywał mnie jakby prąd w klatce piersiowej.”



Głosy często mają swoje własne **osobowości**. Niektórzy słyszą głosy jakby pochodziły one od osób, które znają lub znali; inni doświadczają głosów zwierząt, istot lub osób kompletnie nieznanym.



“Słyszę wyraźnie głosy. Każdy głos ma własną osobowość. Często próbują mi one powiedzieć co robić lub próbują wtrącać swoje własne myśli lub odczucia na temat konkretnych tematów lub kwestii... Słysze głosy ludzi w różnym wieku. Wiele z nich przedstawiło się i podało swoje imiona. Często prowadzę z nimi rozmowy. Czasami są one przyjemne, a czasami nie.”

4 Są różne sposoby, by znaleźć znaczenie w tych doświadczeniach

Wiele osób ma różne sposoby na zrozumienie lub znalezienie sensu w głosach. Podczas, gdy niektórzy postrzegają głosy jako objawy choroby, inni widzą je jako niezwykle, ale jednak znaczące życiowe doświadczenia, które często mają swoje podłoże w traumatycznych doświadczeniach z przeszłości. Z kolei dla innych, głosy są istotną częścią **duchowego lub religijnego doświadczenia** lub są powiązane z procesem **kreatywności** takim jak pisanie, sztuka oraz muzyka.

5 Jeżeli głosy są trudne, pamiętaj że istnieje dla ciebie pomoc

Jeśli jest ci ciężko z twoimi głosami i trudno ci nad nimi panować, następujące strony internetowe mogą okazać się przydatne:

The Hearing Voices Network: hearing-voices.org

Organizacja w Anglii, która oferuje informacje, wsparcie oraz zrozumienie dla osób, które słyszą głosy i dla tych, które je wspierają.

MIND: <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/hearing-voices/#.XXJo7GbTWUI>

Informacje na temat słyszenia głosów od jednej z głównych organizacji dobroczynnych zajmujących się zdrowiem psychicznym.

Można również zapoznać się z metodami radzenia sobie z głosami w rozdziale “Rozumienie głosów”:

www.understandingvoices.com/living-with-voices/coping-with-voices.org

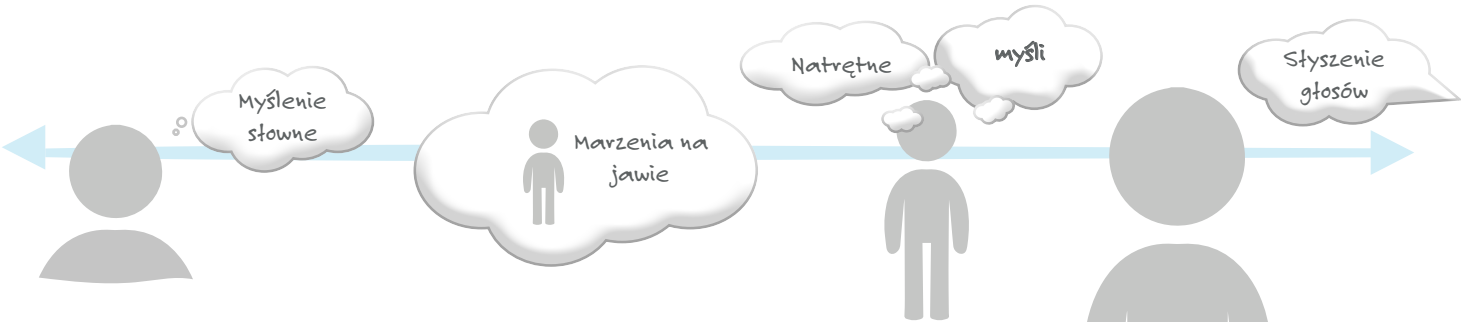
Materiały źródłowe:

Grimby, A. (1993). Bereavement among elderly people: grief reactions, post-bereavement hallucinations and quality of life. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 87(1), 72-80.

Maijer, K., Begemann, M. J. H., Palmen, S. J. M. C., Leucht, S., & Sommer, I. E. C. (2018). Auditory hallucinations across the lifespan: a systematic review and meta-analysis. *Psychological medicine*, 48(6), 879-888.

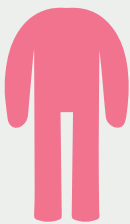
Woods, A., Jones, N., Alderson-Day, B., Callard, F., & Fernyhough, C. (2015). Experiences of hearing voices: analysis of a novel phenomenological survey. *The Lancet Psychiatry*, 2(4), 323-331.

Coraz częściej postrzega się słyszenie głosów jako doświadczenie bardzo różnorodne, czasem określane jako występujące na końcu osi lub spektrum, na której również znajdują się doświadczenia takie jak myślenie, marzenia na jawie, czy natrętne myśli.



Czy wiesz że?

1%



Prawie 1% ludzi często słyszy głosy i nie potrzebuje żadnej pomocy psychiatrycznej

1%



...Odrębne **1%** posiada diagnozę schizofrenii. Około **75%** tych ludzi słyszy głosy.

Jaka jest różnica pomiędzy słyszeniem głosów, a moim własnym głosem wewnętrznym?

W przeciwieństwie do normalnego głosu w naszych głowach, który wyraźnie należy do nas, ludzie którzy słyszą głosy postrzegają je jako wyraźnie różne od tych które należą do nich.

Natężenie oraz umiejscowienie głosu – bez względu na to czy doświadczyliśmy głosu dochodzącego z wewnątrz lub z zewnątrz głowy – wydaje się być nieistotnym. Niektórzy ludzie doświadczają głosów, które brzmią jakby pochodziły ze środowiska zewnętrznego, ale wiele głosów jest doświadczanych jako wewnętrzne w ten sam sposób, jak nasz własny głos wewnętrzny.

Głosy u osób z diagnozą schizofrenii lub psychozy	Głosy u osób bez diagnozy
Mogą znajdować się zewnątrz lub wewnątrz głowy	Mogą znajdować się zewnątrz lub wewnątrz głowy
Różnią się w nasileniu	Różnią się w nasileniu
Robią uwagi na temat różnych rzeczy lub biorą udział w rozmowach	Robią uwagi na temat różnych rzeczy lub biorą udział w rozmowach
Często trudno je kontrolować	Często łatwiej je kontrolować
Pierwszy raz doświadcza się ich wieku 16-25 (Przeciętnie)	Pierwszy raz doświadcza się ich wieku 5-15 (Przeciętnie)
Mają tendencję do pojawiania się wielokrotnie w ciągu dnia	Mają tendencję do pojawiania się nie więcej niż kilka razy w ciągu dnia

Głosy u ludzi którzy nie potrzebują pomocy psychiatrycznej są również dużo bardziej pozytywne i pomocne niż u ludzi u których zdiagnozowano psychozę. Zazwyczaj oferują one wsparcie i wskazówki i często posiadają istotny aspekt duchowy.

Jeżeli słyszenie głosów jest czymś powszechnym, dlaczego tylko dla niektórych osób jest to trudne doświadczenie?

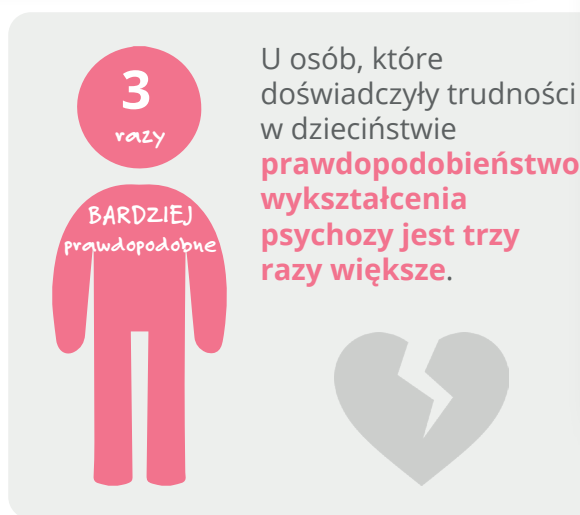
1 Kontrola i treść

Jedną z rzeczy, z którą mają trudność ludzie, jest brak umiejętności kontrolowania tego, **kiedy głosy mówią** – często jest to dla ludzi zaskoczeniem i może trwać przez długi czas. Dla innych, kiedy i ile mówią do nich głosy nie ma żadnego znaczenia. Problemem dla nich może być co głosy do nich mówią. Często głosy mówią rzeczy obraźliwe, poniżające, mogą też wyrażać opinie, myśli i chęci dalece różne od tych jakie dana osoba ma.



2 Trauma

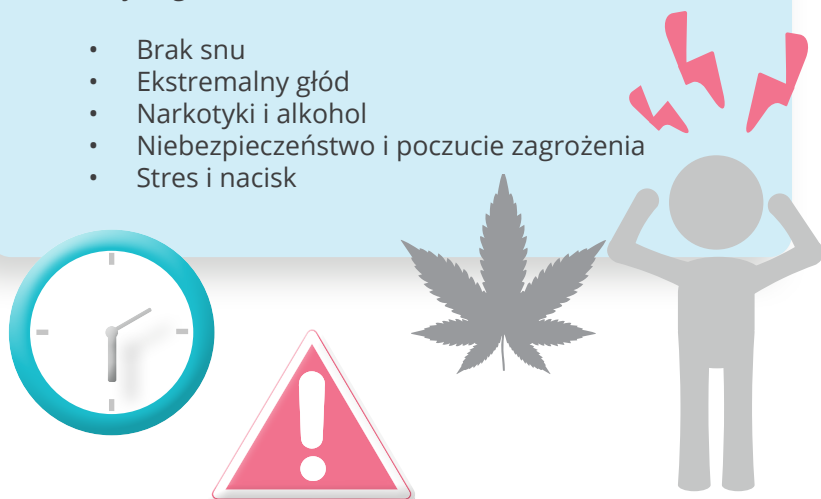
Badania pokazują że u niektórych ludzi słyszenie głosów jest odpowiedzią na traumatyczne wydarzenia w ich życiu, w szczególności z okresu dzieciństwa. Na przykład, na prześladowanie w szkole, zaniedbanie w dzieciństwie, czy też fizyczną, psychiczną i seksualną przemoc. Poważne zmiany w życiu takie jak rozpad związków, utrata pracy, bezdomność czy zmiana szkoły również mogą być związane z początkiem słyszenia głosów.



3 Inne czynniki zapalne

Inne przyczyny również mogą powodować słyszenie trudnych głosów

- Brak snu
- Ekstremalny głód
- Narkotyki i alkohol
- Niebezpieczeństwo i poczucie zagrożenia
- Stres i nacisk



Materiały źródłowe:

Kråkvik et al (2015). Prevalence of auditory verbal hallucinations in a general population: A group comparison study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 56, 508– 515.

Powers et al (2017). Varieties of Voice-Hearing: Psychics and the Psychosis Continuum, *Schizophrenia Bulletin*, Vol. 43, Issue 1, 84–98.

Daalman et al (2011). The same or different? A phenomenological comparison of auditory verbal hallucinations in healthy and psychotic individuals. *Journal of Clinical Psychiatry*, 72(3):320-5.

Peters et al (2016). Clinical, socio-demographic and psychological characteristics in individuals with persistent psychotic experiences with and without a "need for care". *World Psychiatry*, 15(1), 41–52.

Baumeister et al (2017). Auditory verbal hallucinations and continuum models of psychosis: A systematic review of the healthy voice-hearer literature. *Clinical Psychology Review*, 51: 125–141.

Johns et al (2014). Auditory Verbal Hallucinations in Persons With and Without a Need for Care, *Schizophrenia Bulletin*, Volume 40, Issue Suppl_4, July 2014, Pages S255–S264.

Istnieje wiele sposobów na radzenie sobie z niepokojącymi głosami i doświadczeniami. Poniżej zgromadziliśmy sześć najbardziej przydatnych strategii na radzenie sobie z nimi.

1 Słuchanie muzyki, podcastów lub audiobooków

Słuchanie muzyki, podcastów lub audiobooków może być sposobem na odwrócenie naszej uwagi od głosów. Jest to przydatny sposób ze względu na to, że możemy łatwo zrobić to w domu lub kiedy jesteśmy na zewnątrz, przy użyciu słuchawek.

"Muzyka ogromnie mi pomaga. Zagłusza ona głosy lepszym, piękniejszym dźwiękiem."

"Jeżeli jestem w domu i zaczynam słyszeć dużo głosów, które do mnie mówią, często włączam audiobook po to, bym był w stanie wsłuchać się w słowa z audiobooku, a nie w głosy."

"W moim telefonie ustawiłem listy utworów. Słucham metalu kiedy potrzebuje siły aby dać sobie radę z głosami lub przejść przez miasto kiedy się martwię. Energetyczną muzykę słucham kiedy chcę się im przeciwstawić. Smutną muzykę kiedy chcę poczuć, że ktoś inny mnie rozumie. Zły rodzaj muzyki może pogorszyć moje głosy dlatego nauczyłem się być zawsze przygotowanym."

2 Techniki i przedmioty uziemienia

Techniki uziemienia pomagają przenieść naszą uwagę z uciążliwych głosów na inne informacje zmysłowe bez względu na to, czy pochodzą one z wewnątrz czy z zewnątrz naszego ciała. Są to rzeczy, które można robić, aby wprowadzić się w kontakt z chwilą obecną i czuć się ugruntowanym w świecie.

Przedmioty uziemienia to rzeczy, które można trzymać lub dotykać, aby się na nich skoncentrować. Niektórzy wybierają przedmioty ze specjalnym znaczeniem lub takie, z którymi łączy się jakieś wspomnienie.

"Kiedy wychodzę z domu, noszę w swojej kieszeni mały kamień. Pomaga mi to, kiedy go trzymam i poruszam nim pomiędzy palcami, kiedy zaczynają się 'głosy'. Kiedy jestem w domu zazwyczaj próbuję metod samo-łagodzących, takich jak trzymanie ciepłych zabawek."

Przykłady technik, które można wypróbować:

Technika 5-4-3-2-1. Nazwij 5 rzeczy, które widzisz, 4 rzeczy, które słyszysz, 3 rzeczy, które możesz powąchać, 2 rzeczy, które możesz poczuć, 1 rzecz, której możesz spróbować.

Weź 10 powolnych, głębokich wdechów. Skoncentruj uwagę w pełni na każdym z oddechów podczas wdychania i wydychania. Powiedz do siebie numer oddechu za każdym razem kiedy robisz wdech.

Pójdź na spacer. Bardzo skoncentruj się na tym, w jaki sposób odczuwasz grunt pod stopami.

3 Ćwiczenia fizyczne

Ćwiczenia fizyczne mogą być przydatnym sposobem na odwrócenie naszej uwagi od głosów. Pozwalają nam one na zużycie energii i polepszenie łączności z naszym ciałem. Dla niektórych osób przydatnym sposobem na wyrażanie silnych uczuć jest kickboxing lub technika walki z cieniem. Ale nie muszą być one bardzo energetyczne – dla wielu osób dobrym sposobem na skoncentrowanie się na czymś są delikatne ćwiczenia rozciągające lub spacer.

"Regularne ćwiczenia nawet tylko dwa razy w tygodniu bardzo mi pomogły. Znajdź coś, co sprawia ci przyjemność – dla mnie były to ćwiczenia równowagi ciała z elementami jogi."

"Worek treningowy ma wiele różnych zastosowań, jeżeli jesteś osobą, która słyszy głosy. Nie tylko pozwala on na wyrażenie gniewu, ale również pomaga mi pamiętać o tym, że znajduję się w dorosłym ciele i że jestem silny."



4 Stawianie czoła głosom

Powiedzenie „nie” rozkazującym nam głosom może być źródłem siły i kontroli. Jeżeli słowo „nie” wydaje się być zbyt trudnym, powiedzenie „jeszcze nie” aby opóźnić reakcję lub wykonanie nakazu może być czymś łatwiejszym do zrobienia. Są też inne rzeczy które mogą okazać się pomocne w radzeniu sobie z trudnymi głosami:

- **“Testowanie rzeczywistości”:** Polega na sprawdzeniu rzeczywistości tego, o czym mówi głos np. poprzez zapytanie przyjaciela czy zaufanego osoby o to, co oni myślą.
- **Ustalanie spotkań lub podpisywanie umów z głosami.** Mówienie rzeczy takich jak „będę cię słuchał jedynie przez godzinę wieczorami” lub „mogę poświęcić ci mój czas i uwagę przed pracą, rano, ale kiedy jestem w pracy musisz, zostawić mnie w spokoju”.
- **Stopniowe zmniejszanie.** Stopniowa redukcja czasu i uwagi jaką poświęcamy głosom codziennie/w ciągu tygodnia.



5 Bycie kreatywnym

Wiele osób traktuje pisanie, sztukę, robótki ręczne i inne kreatywne czynności jako sposób na wyrażenie tego, jak wyglądają głosy, co mówią, czują lub myślą oraz na myśli, uczucia, pomysły oraz wrażenia, jakie nam one przynoszą.

“Zazwyczaj rysowałam lub malowałam kiedy głosy były bardzo trudne. Starałam się też w moich rysunkach odzwierciedlić to w jaki sposób mogły one wyglądać.”

“Pisanie na temat moich doświadczeń było konkretnym sposobem na przetwarzanie i refleksje.”

“Moje głosy bardzo się uspokajają kiedy szyję ręcznie... to jest po prostu kolejny sposób na pozostawienie śladu i na wyzwalanie moich (oraz ich) emocji.”

6 Łączność z innymi

Łączność oraz dzielenie się doświadczeniami z innymi osobami, które słyszą głosy poprzez grupy wsparcia, indywidualne rozmowy lub fora internetowe może być niesamowicie uwiarygadniające i może stanowić istotne źródło wsparcia.

“Spotkania grupowe mogą być przydatne i mogą pomagać w zmniejszaniu poczucia izolacji... Nie muszą być to przestrzenie związane ze zdrowiem psychicznym.”

“Myślę, że przebywanie pośród osób, które doświadczają podobnych rzeczy pomaga w tym, żeby nie czuć się w tym wszystkim tak osamotnionym. Myślę również, że ważnym jest, aby ludzie zrozumieli, że wszyscy radzimy sobie z głosami na różne sposoby –nie istnieje rozwiązanie, które jest odpowiednie dla wszystkich tak więc, jeżeli coś nam nie pomaga to jest to ok – nie oznacza to, że nic nam nie pomoże, po prostu chodzi o odnalezienie tego, co działa dla nas indywidualnie.”

W celu zasięgnięcia dalszych informacji na temat grup wsparcia dla osób słyszących głosy w twoim rejonie oraz wsparcia online można wypróbować:

UK Hearing Voices Network:
hearing-voices.org

Voice Collective:
voicecollective.co.uk

Więcej pomysłów dotyczących sposobów na radzenie sobie z trudnymi głosami jest dostępnych tutaj:

understandingvoices.com/coping-with-voices

Naukowcy proponują wiele różnych przyczyn i powodów dla których słyszymy głosy. Żadne z tych wytłumaczeń nie jest ważniejsze od innego, ani nie wyklucza się nawzajem, wszystkie mają jakieś wady i zalety.

1 Głosy są powiązane z “mową wewnętrzną”

Większość z nas mówi do siebie w swoich myślach. Na przykład, możesz powiedzieć do siebie ‘Pamiętaj żeby kupić mleko’ kiedy wychodzisz rano z domu. Naukowcy nazywają to mową wewnętrzną i sugerują, że może ona mieć jakiś związek ze słyszeniem głosów. Teorie mówią że ktoś może słyszeć głosy które w rzeczywistości są ich własną mową wewnętrzną, ale z jakiś powodów nie rozpoznają jej jako ich własnej mowy. W wyniku tego, myśli czy mowa wewnętrzną które sami wytwarzamy, mogą być odebrane przez nas jako wytworzone przez inną osobę albo głos.

Poparcie dla teorii mowy wewnętrznej:

- Badania skanów mózgu wykazały, że słyszenie głosów, łącznie z mówieniem do siebie w naszych myślach, aktywuje tę samą część mózgu, której używamy kiedy mówimy.
- Mięśnie wokół ust poruszają się, kiedy osoba słyszy głosy. Tak samo ruszają się kiedy osoba myśli albo mówi do siebie w swojej głowie.

Jeżeli głosy są mową wewnętrzną, dlaczego ludzie nie rozpoznają ich jako swoich własnych?

- **Czasami mowa wewnętrzną osoby nie brzmi tak jak, jak głos osoby do której należy.** Kiedy się tak dzieje, łatwiej jest zinterpretować te głosy jako pochodzące od kogoś innego lub z innego miejsca.
- **Stres lub przeciążenie.** Brak snu, narkotyki lub alkohol, jak też inne stresujące sytuacje mogą doprowadzić do błędów w myśleniu.
- **Mowa wewnętrzną może być intruzyjna.** Kiedy myśli po prostu przychodzą nam do głowy, łatwiej jest je przypisać komuś innemu.
- **Myśli nie do przyjęcia.** Czasami dla ludzi zawartość ich myśli jest na tyle nie do przyjęcia, że są oni pewni, że nie są to ich własne myśli.

2 Głosy są reakcją na traumę

‘Dowody na związek pomiędzy tragicznymi przeżyciami z dzieciństwa a przyszłymi zaburzeniami psychiatrycznymi są równie silne, jak związek pomiędzy paleniem a rakiem płuc.’

Richard Bentall, Profesor Psychologii Klinicznej z Uniwersytetu w Sheffield

Niektóre rodzaje głosów najlepiej rozumie się jako takie, które mają korzenie we **wspomnieniach o traumatycznych przeżyciach**, szczególnie o tych, które wydarzyły się w dzieciństwie.

Dla niektórych ludzi ich głosy i inne niezwykle doświadczenia są bezpośrednią retrospekcją tragicznych zdarzeń z przeszłości. Dla innych związek z wydarzeniami z przeszłości jest bardziej skomplikowany. Na przykład, osoby które przeżyły traumatyczne doświadczenia w dzieciństwie mogą borykać się z silnym poczuciem wstydu, winy i wieloma innymi negatywnymi emocjami. Osoby te mogą wtedy słyszeć głosy człowieka, który ich skrzywdził – głosy te mogą powtarzać wiele negatywnych opinii i rozkazywać robienie niebezpiecznych i niedopuszczalnych rzeczy.

“Myślałam że jestem zła, ponieważ głosy różnie mnie wyzywały. Później zdałam sobie sprawę z tego, że moje głosy miały związek z krzywdą jaką mnie spotkała, bo miały te same cechy co osoby które mnie skrzywdziły.”

U osób z historią traumy w dzieciństwie, łącznie z zaniedbaniem, zastraszaniem, krzywdą fizyczną, seksualną i emocjonalną jest



większe prawdopodobieństwo, że rozwinie się u nich psychoza.

3 Czynniki społeczne i środowiskowe odgrywają rolę

Słyszenie głosów jest również powiązane z wieloma codziennymi stresami i przeciążeniami. Składają się na nie problemy finansowe, dostęp do edukacji i pracy oraz inne problemy społeczne.

Niedawno, badania w Londynie wykazały, że **ubóstwo i deprawacja** mogą zwiększyć ryzyko wystąpienia psychozy, podobnie jak mieszkanie w **dużym mieście** w porównaniu z mieszkaniem **w rejonach wiejskich**. Brak równości społecznej jest również czynnikiem, który się na to składa.

U osób z mniejszości etnicznych mieszkających w Wielkiej Brytanii diagnoza psychozy lub schizofrenii jest dużo bardziej prawdopodobna niż u białych Brytyjczyków.

Wykluczenie społeczne, dyskryminacja, indywidualny i zinstytucjonalizowany rasizm składają się na ten problem.

4.6

razy BARDZIEJ
prawdopodobne

osoby
czarnoskóre z
Karaibów

4.1

razy BARDZIEJ
prawdopodobne

osoby
czarnoskóre z
Afryki

2.3

razy BARDZIEJ
prawdopodobne

Pakistańczycy

4 To, co dzieje się w mózgu jest również istotne

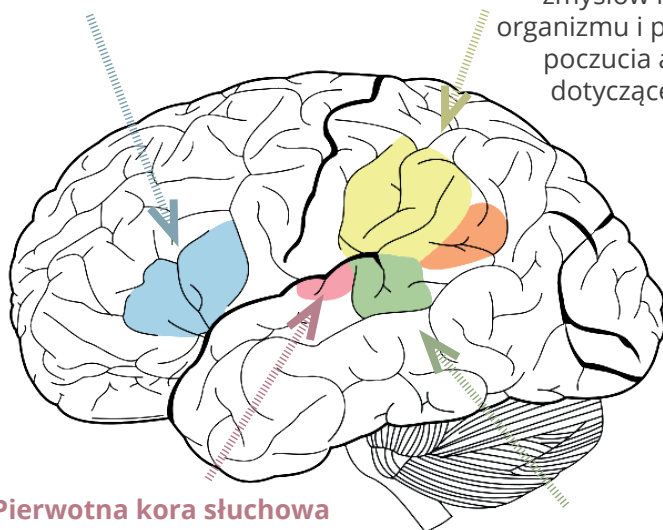
Badania mózgu przy zastosowaniu techniki nazywanej funkcjonalnym obrazowaniem metodą rezonansu magnetycznego lub fMRI odkryły, że kilka konkretnych obszarów mózgu wydaje się być bardziej aktywnymi niż inne, kiedy ktoś słyszy głosy. Składają się na nie:

Pole Broki

Łączy się z produkcją mowy i mówieniem do siebie w naszych myślach (tzn. mowa wewnętrzna).

Skrzyżowanie skroniowo –ciemieniowe (TPJ)

Używane do integrowania zmysłów i sygnałów organizmu i posiadania poczucia autonomii dotyczącej naszych czynów



Pierwotna kora słuchowa

Czasami, ale nie zawsze aktywuje się, kiedy ludzie słyszą głosy

Pole Wernickego

Istotne dla rozumienia mowy

Czy wiesz że?

Niektórzy naukowcy obecnie postrzegają mózg jako **“urządzenie do przewidywania”**, którego głównym celem nie jest przetwarzanie informacji pochodzących z zewnątrz, a przewidywanie tego, co dzieje się w świecie i dostosowywanie tych przewidywań na podstawie nowych informacji.

Teoria utrzymuje, że zazwyczaj istnieje zbyt wiele informacji, które na raz mógłby przyjąć mózg, dlatego też korzystamy ze skrótów albo wypełniamy luki. To, w jaki sposób wypełniamy luki może być oparte na doświadczeniach z przeszłości i na tym, czego nauczyliśmy się oczekiwać od świata.

Oznacza to, że jeżeli przyzwyczaisz się do tego, że istnieje konkretna forma zagrożeń wokół ciebie – np. złośliwe uwagi, szeptki albo niekwestionowana krzywdza – twój **mózg może zacząć wypełniać te luki tego rodzaju oczekiwaniami**.

W niektórych przypadkach, może to prowadzić do słyszenia nieprzyjemnych głosów; w innych, wynikiem tego może być widzenie cieni lub czucie się, jakby ktoś nas dotykał albo popychał.

Ben Alderson-Day and Charles Fernyhough (2015). Inner speech: Development, cognitive functions, phenomenology, and neurobiology. *Psychological Bulletin*, 141(5), 931-965. doi: 10.1037/bul0000021.

Alderson-Day et al (2016). The brain's conversation with itself: Neural substrates of dialogic inner speech. *Social Cognitive & Affective Neuroscience*, Vol. 11, Issue 1. doi: 10.1093/scan/nsv094.

Varese et al (2012). Childhood adversities increase the risk of psychosis: a meta-analysis of patient-control, prospective- and cross-sectional cohort studies. *Schizophrenia bulletin*, Vol. 38, Issue 4, 661-71. doi:10.1093/schbul/sbs050.

Kirkbride et al (2017). Ethnic Minority Status, Age-at-Immigration and Psychosis Risk in Rural Environments: Evidence From the SEPEA Study. *Schizophrenia Bulletin*, Vol. 43, Issue 6. doi:10.1093/schbul/sbx010.