

Psihiskā veselība un stigma



Slimību profilakses un kontroles centrs



Psihiskā veselība ir tikpat svarīga kā fiziskā veselība. Sabiedrībā pastāv mīti un aizspriedumi par psihisko veselību, tāpēc cilvēki, kuri cieš no psihiskās veselības traucējumiem, nereti saskaras ar **stigma**.

Atceries! Psihiskās veselības traucējumi var skart ikvienu.

Ar psihisko veselību saistītie stigmatas veidi:



Pašstigma – cilvēks pieņem citu negatīvo attieksmi un stereotipus par psihisko veselību, attiecinot tos uz sevi. (“es esmu vājš un bīstams”)



Sociālā (sabiedrības) stigma – tiek izceltas cilvēku ar psihiskās veselības traucējumiem īpašības un uzvedība, lai nošķirtu viņus no citiem sabiedrības locekļiem. (“viņi” būtiski atšķiras no “mēs”)



Asociatīvā stigma – tiek stigmatizēts cilvēks, kura rados vai draugos ir kāds ar psihiskās veselības traucējumiem. (“viņam jau ir tā mamma ar šizofrēniju!”)

Kā mazināt stigmatizāciju?



Neignorē ilgstošu sliktu emocionālo pašsajūtu un nebaidies vērsties pēc palīdzības.



Iegūsti zināšanas par psihisko veselību, tās traucējumu veidiem un izcelsmes iemesliem.



Dalies savās emocijās un pārdzīvojumos ar cilvēkiem, kuriem uzticies.



Ja esi gatavs, dalies pieredzes stāstos par savu dzīvi ar psihiskās veselības traucējumiem, iedvesmojot un iedrošinot citus.



Esi iecietīgs, empātisks un atbalsti ikvienu emocionāli grūtos brīžos.



Uzdrošini apstrīdēt un kliegt mītus, stereotipus un aizspriedumus par psihiskās veselības traucējumiem.



Palīdzi, iedrošini un uzklausi, nevis aizskar, pazemo un atstum cilvēkus ar psihiskās veselības traucējumiem.



Iesaisties organizācijās/biedrībās vai pasākumos, kas veido sabiedrības izpratni par psihisko veselību.

Stigmatas negatīvās sekas:

- Pašizolācija un vientulība
- Atkarību izraisīto vielu lietošanas uzsākšana
- Novēlota vēršanās pēc psiholoģiskās palīdzības
- Diskriminācija un atstumtība
- Zems pašvērtējums un bezcerības sajūta
- Fiziska un emocionāla vardarbība
- Pašnāvības un pašnāvības mēģinājumu risks



Piemēri, kā stigma var izklausīties “no malas”:

“Psihiskās veselības traucējumi ir cilvēka vājuma pazīme.”

“ES ESMU STIPRS, PATS TIKŠU GALĀ AR SAVĀM PROBLĒMĀM.”

“Psihiski slimi cilvēki vēlas tikai apkārtējo uzmanību.”

“Tas viss ir tikai galvā.”

“Cilvēki ar psihiskās veselības traucējumiem ir bīstami, agresīvi un atšķirīgi no pārējiem.”

Komunikācijā jāizvairās lietot aizskarošus vārdus, izteicienus un attieksmi:



Nav vēlams teikt:



Labāk teikt:

Kāpēc Tu atkal esi naskumis?

Kā Tu šodien jūties?

Gan jau viss būs labi!

Kā varu Tev palīdzēt?

Šizofrēniķis.

Cilvēks, kas dzīvo ar šizofrēniju.

Vai Tev ar galvu viss ir kārtībā?

Jā, Tev šobrīd nav viegli!

Vajag domāt mazāk!

Kādas ir Tavas domas?

Tu domā tikai un vienīgi par sevi!

Man ir svarīgas Tavas sajūtas un viedoklis par šo tēmu.

“Bērniem un pusaudžiem taču nav par ko uztraukties!”

“Tā nav nekāda depresija – tas ir vienkārši slinkums!”

