

Jak działa stygmatyzacja?

Źródłem stygmatyzacji jest często brak zrozumienia lub strach. Wprowadzający w błąd lub niedokładny obraz choroby psychicznej lub ogólnie zdrowia psychicznego w mediach przyczynia się do obu tych czynników. Badania nad stygmatyzacją pokazują, że chociaż opinia publiczna może zaakceptować medyczny lub genetyczny charakter zaburzeń psychicznych i potrzebę leczenia, wiele osób nadal ma negatywny pogląd na temat ludzi cierpiących na choroby psychiczne.

Badacze rozpoznają różne rodzaje stygmatyzacji:



Publiczna stygmatyzacja

Publiczna stygmatyzacja obejmuje negatywne lub dyskryminujące postawy, jakie inni mają wobec chorób psychicznych. Szkodliwe skutki stygmatyzacji i dyskryminacji mogą obejmować:

- brak nadziei
- niższą samoocenę
- nasilone objawy psychiatryczne
- trudności w relacjach społecznych
- mniejsze prawdopodobieństwo kontynuowania leczenia

Samostygmatyzacja

Samostygmatyzacja odnosi się do negatywnych postaw, w tym zinternalizowanego wstydu, jakie osoby z chorobami psychicznymi mają odnośnie swojej choroby. Samostygmatyzacja przebiega w kilku etapach:

- świadomość
- zgoda na stygmatyzację
- przekonanie, że negatywne rzeczy, które słyszymy, mogą dotyczyć nas samych
- robienie rzeczy, które trzymają nas z boku, takich jak izolowanie się

Stygmatyzacja instytucjonalna

Stygmatyzacja instytucjonalna jest bardziej systemowa i obejmuje politykę rządu i organizacji prywatnych, które celowo lub nieumyślnie ograniczają możliwości osób z chorobami psychicznymi. Przykłady obejmują mniejsze finansowanie badań nad chorobami psychicznymi lub mniejszą liczbę usług w zakresie zdrowia psychicznego w porównaniu z innymi rodzajami opieki zdrowotnej.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Stygmatyzacja dotyka nie tylko bezpośrednio osoby cierpiące na choroby psychiczne, ale także bliskich, którzy je wspierają, w tym często członków rodzin.

Stygmatyzacja jest często związana z naszym pochodzeniem społeczno-kulturowym. Społeczność może stać się główną barierą w dostępie do usług zdrowia psychicznego. Na przykład w niektórych kulturach azjatyckich poszukiwanie profesjonalnej pomocy w przypadku choroby psychicznej może być sprzeczne z wartościami kulturowymi silnej rodziny, powściągliwości emocjonalnej i unikania wstydu.

Niektóre z używanych przez nas słów przyczyniają się do promowania stygmatyzacji, nawet jeśli nie jest to naszą intencją.

Oto kilka z nich, które mogą być szkodliwe dla osób zmagających się z zaburzeniami zdrowia psychicznego. Unikanie ich używania przyczynia się do destygmatyzacji:

1. "Szalony" lub "obłąkany"
2. "Psychol" lub "głupek"
3. "Pacjent umysłowo chory" lub "psychotyczny"
4. "Schizo" lub "dwubiegunowy" (jako przymiotniki)
5. "Normalny" vs. "nienormalny"
6. "Słaby" lub "szalony"
7. "Anorektyczka" lub "bulimiczka"
8. "Prawdziwe kobiety mają krągłości"
9. "Gruby" lub "Chudy" (jako obelgi)
10. "Fobiczny" lub "paranoidalny"
11. "Schizofrenik" jako tożsamość
12. "Urojenia" jako obelga

Ważna uwaga dotycząca stygmatyzacji i dyskryminacji:

Młodzi ludzie twierdzą, że często nie są traktowani poważnie przez dorosłych, jeśli chodzi o zdrowie psychiczne, a wielu z nich czuje się niekomfortowo, mówiąc o swoich zmartwieniach, z obawy przed konsekwencjami. I tu właśnie zaczyna się stygmatyzacja.

Bibliografia

- <https://www.tn.gov/behavioral-health/stigma.html>
- <https://www.nami.org/Get-Involved/Pledge-to-Be-StigmaFree>
- <https://www.seemescotland.org/young-people/information-for-young-people/stigma-and-discrimination>
- <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/stigma-and-discrimination>
- <https://www.psychiatry.org/patients-families/stigma-and-discrimination>

