Kako deluje stigmatizacija oziroma predsodki?

Stigmatizacija pogosto izvira iz pomanjkanja razumevanja ali strahu. Napačne ali zavajajoče predstavitve duševnih bolezni v medijih še bolj prispevajo k temu. Raziskave kažejo, da kljub sprejemanju medicinske ali genske narave duševnih bolezni in potrebe po zdravljenju, mnogi ljudje še vedno negativno gledajo na tiste z duševnimi težavami.

Raziskovalci prepoznajo različne vrste stigmatizacije:

Javna stigmatizacija

Javna stigmatizacija pomeni, da imajo ljudje negativne ali nepravične poglede na duševne bolezni. Škodljivi učinki stigmatizacije in diskriminacije lahko vključujejo:

- zmanjševanje upanja,
- nižja samopodoba,
- povečani simptomi duševnih težav,
- težave v odnosih z drugimi,
- manjša verjetnost, da bi nadaljevali z zdravljenjem.

Samostigmatizacija

Samostigmatizacija se nanaša na negativne poglede, vključno z notranjim sramom, ki jih imajo ljudje z duševnimi težavami o svojem stanju. Samostigmatizacija se dogaja v več fazah:

- zavedanje,
- strinjanje z stigmo,
- verjamemo, da so negativne stvari, ki jih slišimo, lahko povezane z nami,
- obnašanje, ki nas omejuje, kot je izolacija.

Institucionalna stigmatizacija

Institucionalna stigmatizacija pomeni, da politike vladnih in zasebnih organizacij, bodisi namenoma bodisi nenamerno, omejujejo priložnosti za ljudi z duševnimi težavami. Na primer, manj denarja za raziskave o duševnih boleznih ali manj storitev duševnega zdravja v primerjavi z drugimi zdravstvenimi storitvami.

Sofinancira
Evropska unija

BREAKING TABOOS about MENTAL HEALTH

Stigmatizacija ne vpliva le na ljudi z duševnimi težavami, ampak tudi na njihove ljubljene, vključno z družinskimi člani.

Stigmatizacija je pogosto povezana z našim družbenim in kulturnim ozadjem. Skupnost lahko ovira dostop do storitev duševnega zdravja. Na primer, v nekaterih azijskih kulturah iskanje pomoči za duševne bolezni lahko nasprotuje vrednotam, kot so močna družina, zadrževanje čustev in izogibanje sramu.

Nekatere besede, ki jih uporabljamo, prispevajo k širjenju stigme, čeprav to ni naš namen.
Tukaj je nekaj besed, ki lahko škodijo ljudem z duševnimi težavami.
Če jih ne uporabljamo, pomagamo zmanjšati stigmo:

1. "Norec" ali "nor",
2. "Psiho" ali "nor",
3. "Duševni bolnik" ali "psihotik",
4. "Shizo" ali "bipolarni" kot pridevnik,
5. "Normalen" proti "Nenormalen"
6. "Šibki" ali "nori" kot opis,
7. "Anoreksični" kot samostalnik,
8. "Prave ženske imajo obline"
9. "Zdravo prehranjevanje" ali "dan goljufanja",
10. "Debeli" ali "vitki" kot žalitev ali kompliment,
11. "Fobični" ali "paranoični",
12. "Shizofrenik" kot identiteta,
13. "Domišljav" kot žaljivka.

Pomembna opomba o predsodkih in diskriminaciji:

Mladi pravijo, da jih odrasli pogosto ne jemljejo resno, ko govorimo o duševnem zdravju, in mnogi se bojimo, da bi izrazili svoje skrbi zaradi strahu pred posledicami. Tako se začne stigmatizacija.

Viri

- 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

Sofinancira Evropska unija

BREAKING TABOOS MENTAL HEALTH