



# LUPȚA CU STIGMA

AUTOAJUTOR ȘI AUTOSUPTOR



*Pe lângă efectul negativ al bolii și al medicamentelor administrate, o problemă majoră cu care se ciocnesc persoanele cu probleme de sănătate mentală este stigma și discriminarea care împiedică persoanele cu probleme de sănătate mentală să trăiască o viață normală în societate.*



*Stigmatizarea îndreptată împotriva persoanelor cu probleme de sănătate mentală datează de când există istorie scrisă. Încă din antichitate „neburnia” era o sursă de rușine, cu toate că se considera că a fost cauzată de zei. În societatea greacă antică „boala mentală, în special dacă era cronică, era considerată în cel mai bun caz ca nedorită și în cel mai rău ca necesitând ca persoanele afectate să fie ocolite, închise sau, probabil în ocazii mai mare, omorâte”.*

*Chiar și în timpurile mai apropiate de noi, se credea că bolile mentale se produc datorită posedării de către diavol. De unde nu ne este de mirare că persoanele bolnave mental erau izolate-înlanțuite, umilite și abuzate- în instituții mizerabile. Se considera că merită izolați.*

*Cuvântul “STIGMA” provine din greacă, însemnând să marchezi pe cineva.*



*În Republica Moldova ca peste tot în lume, conform statisticii oficiale 1 din 4 persoane are probleme de sănătate mentală la o anumită perioadă de viață.*

*Bolile mentale pot să fie complexe, iar cei care suferă de ele pot să ne confrunte cu simptome bizare care suferă de ele, care ne sperie și ne tulbură, iar noi ne temem instinctiv de ceea ce ne este necunoscut.*

*Zilnic aceste persoane confruntându-se cu intoleranța comunității care marea majoritate generează manifestări stigmatizante și discriminatorii.*

*Stigma împiedică persoanele cu probleme de sănătate mentală să trăiască o viață normală în societate. Stigma și discriminarea nu pot fi învinse decât de oameni obișnuiți care doresc să promoveze toleranța.*

*Ideile din broșura dată te vor ajuta să fii tolerant în familie, la serviciu, în comunitate.*

*Unele idei sunt doar sugestii. Altele, sunt lucruri la care trebuie să te gîndești, iar unele ar fi bine să le ții minte.*



### Stigmatizarea

este o formă de prejudecată, care discreditează sau respinge indivizii sau grupurile de indivizi considerați a fi diferiți de ceea ce societatea acceptă și „așteaptă” de la membrii săi. Când stigma se transpune în comportamente, devine discriminare.

### Stereotipurile

arată imaginea falsă despre caracteristicile psihologice și comportamentale ale unor indivizi sau grupuri sociale.

### Prejudecățile

sunt idei dobândite, prin procesul de socializare (formularea unor aprecieri față de unele persoane fără a le cunoaște).

### Discriminarea

apare când indivizii sau grupurile sunt tratate nedrept, fără un alt motiv decât apartenența la grupul stigmatizat.



*Stigmatizarea și discriminarea sunt „bariere” în asistența și tratarea diferitelor boli. Acestea afectează nu doar persoanele stigmatizate și discriminate, ci și pe cele care discriminează, cuprinse de teamă și ignoranță.*

*Frica și înțelegerea greșită a bolilor mentale și a problemelor emoționale sunt adânc înrădăcinate în societatea noastră, iar modificarea atitudinilor necesită un timp îndelungat.*

## Anti stigma ce știm despre aceasta ?



Stigmatul nu înseamnă numai folosirea unor cuvinte sau acțiuni greșite.

Stigmatul este lipsa de respect. Înseamnă folosirea de etichetări negative pentru a indentifica persoanele cu boli mentale. Stigmatul este o barieră și descurajează indivizii și familiile lor de la obținerea ajutorului de care au nevoie datorită fricii de a fi discriminați. Educarea oamenilor încurajează folosirea imaginilor pozitive despre persoanele cu boli mentale și subliniază realitatea că bolile mentale pot fi tratate cu succes.



**Știți** că stigmatul nu înseamnă numai folosirea cuvintelor și faptelor greșite?




**Știți** că stigmatul este lipsa de respect, și folosirea de etichete negative pentru a indentifica o persoană care trăește cu o boală mintală?




**Știți** că stigmatul e o barieră și descurajează indivizii și familiilor lor de la obținerea ajutorului de care au nevoie datorită fricii de a fi discriminați ?




**Știți** că multă lume ar spune mai degrabă patronilor că au comis o mică ilegalitate, și au fost în închisoare decât să recunoască că au fost într-un spital psihiatric?



**Știți că** stigmatul are ca rezultat generarea fricii, neîncrederii și a violenței împotriva persoanelor, care suferă de o boală mintală?




**Știți că** stigmatul are ca rezultat din partea familiilor și prietenilor întoarcerea spatelui spre persoana cu boală mentală?




**Știți că** stigmatul înlătură oamenii de a primi serviciile de sănătate mentală?

Stigma duce la discriminare și excludere.

Ca rezultat este:


- 
- ▶ pierderea locului de muncă;
  - ▶ pierderea locuinței;
  - ▶ pierderea relațiilor interpersonale;
  - ▶ reducerea posibilității participării egale în viața familiei;
  - ▶ reducerea calității vieții.



Apare frica că nu sunt capabili să îndeplinească însărcinările și responsabilitățile, precum și să nu devină o piedică pentru ceilalți. Toate acestea pot duce la supradozare cu medicamente sau la suicid. Ei nu doresc să fie dependenți de cineva.

### **Ce-i de făcut?**

Folosește un limbaj respectuos, ca:

- 
- ▶ Persoane care au schizofrenie
  - ▶ Persoane cu o dizabilitate psihică
  - ▶ Persoane cu tulburări bipolare

**!Accentuează abilitățile nu limitele!**



*Reacțiile sociale discriminatorii față de persoanele care au probleme de sănătate mentală se pot manifesta la mai multe nivele:*

- + al societății (răspunsul poate lua forma legilor, reglementărilor, politicilor și procedurilor discriminatorii, făcând ca persoanele să fie și victime ale discriminării instituționale);*
- + al comunității;*
- + interpersonal (nivelul experienței individuale cu membri ai familiei, prieteni etc);*
- + intrapersonal (în urma reacțiilor de respingere la mai multe nivele, persoana poate ajunge să se autodiscrimineze, să se autoizoleze).*

*Discriminarea față de persoanele cu probleme de sănătate mentală se întâlnește în numeroase situații, și anume:*

- Accesul la educație;*
- Accesul la asistență medicală adecvată;*
- Obținerea drepturilor și serviciilor sociale.*
- Obținerea sau menținerea unui loc de muncă (refuz la angajare, concediere, forțarea pensionării).*
- Obținerea unei asigurări/împrumut bancar (condiționare de analize medicale, refuz, excludere).*
- Închirierea unei locuințe (refuz, evacuare). Etc.*

*Prin urmare, stigmatul îi împiedică adeseori aceste persoane să-și dezvăluie diagnosticul, să solicite îngrijiri medicale și psihosociale, să urmeze o formă de învățământ, iar pe cei care au avut un comportament de risc să se testeze .*

# Ce poți face tu însuși?



Vorbiți cu copiii dumnevoastră despre boală mentală. Explica-le că sănătatea mentală este o parte la fel de vitală a sănătății ca și sănătatea fizică;



Atunci când întâlniți o descriere a unei persoane bolnave mental la TV sau într-un film, faceți din acesta descriere subiectul unei discuții în familie. Este descriere axată, fidelă? De ce este sau de ce nu este?



Vorbiți cu copiii dumnevoastră despre stigmatizare. Explicați-le că aceasta nu este altceva decât una din formele pe care le îmbracă prejudecățile. Discutați despre stereotipurile incorecte care îi descriu pe bolnavii mentali ca violenți sau primejdioși; Folosiți limbajul de tipul "oameni înainte de toate", adică vorbiți despre „o persoană cu schizofrenie”, și nici odată despre „un schizofrenic”;




Nu folosiți niciodată expresii vulgare discriminatorii, cum ar fi „nebun”, ca să descrieți diferite persoane sau situații, și atrageți-le atenția copiilor dumnevoastră atunci când se implică folosească un astfel de limbaj disprețuitor;




Prezentați, ca parte a unor scenarii, relații pozitive de viață dintre membrii familiei și persoanele cu boli mentale și arătați că există speranțe reale de însănătoșire și recuperare.





# La școală !!!

 Dacă sănătatea mentală – inclusiv semnele care povestesc despre depresie sau alte boli mentale – nu constituie o parte a programei școlare referitoare la sănătate,

scrieți-i directorului, consiliului școlii sau dirigintelui, pentru ca să se includă și astfel de lecții;

 Spuneți că elevii să învețe despre mișcarea pentru drepturile celor cu dizabilități așa cum învață despre drepturile cetățenești, dreptul femeilor și în general despre drepturile omului;


 Dacă aflați despre un elev cu probleme de sănătate mentală care este stigmatizat, discutați cu diriginții și profesorii ce s-ar putea întreprinde pentru ca situația respectivă să înceteze iar elevii să fie învățați care este atitudinea corectă;

 Cereți profesorului să intervină pentru corectarea folosirii cuvântului "nebun" și a altor termeni de jargon discriminator.




# În comunitate !!!





 Scrieți editorilor ziarelor locale și al stațiilor de TV sau radio care publică sau transmit programe și emisiuni care informiază corect publicul despre noțiunile de sănătate mentală;

 Încurajați autorii respectivi să includă relatări despre persoanele cu boli mentale care au fost tratate cu succes și care sunt acum cetățeni activi, productivi ai comunității;

 Atrageți atenția responsabililor de magazine asupra vitrinelor sau afișelor care folosesc reclame discriminatorii.


 Căutați să aflați cât mai mult despre centrele comunitare și locuințele protejate pentru persoanele date, informați vecinii și prietenii dumnevoastră despre aceste unități;


 Ajutați prin voluntariat, prin contribuții benevole sau prin susținerea legilor care le vin în ajutor, faceți tot ce puteți ca să eliminați prejudecățile legate de unitățile pentru cei care suferă de boli mentale.


 Crează un forum în care să se discute pe diverse teme despre persoanele cu probleme de sănătate mentală unde vor fi implicați și ei nemijlocit.


# La nivel național





 *Luțați legătura cu stațiile de radio și TV nu numai ca să le aduceți la cunoștință referirile nepotrivite la boală mentală, ci și ca să pledați pentru prezentarea mai frecventă – și mai echitabilă a bolilor mentale;*

 *Scrieți editorilor de cărți, ziare și reviste, semnalându-le referirile nepotrivite sau descrierile jignitoare care se referă la persoane cu boli mentale;*

 *Votați pentru candidații cu platforme electorale care susțin intens sănătatea mentală;*

 *Cereți foștilor beneficiari ai serviciilor de sănătate mentală să aduca publicului relatări, care să ajute la scăderea gradului de stigmatizare;*

 *Alăturați-vă organizațiilor naționale care fac advocacy și lobby în sănătatea mentală;*

 *Scrieți deputaților susținând paritatea sănătății mentale în asigurările sociale de sănătate.*