

БОРЬБА СО ОПТИМОЙ

САМОПОМОЩЬ И САМОПОДДЕРЖКА



Кроме негативного эффекта болезни и лекарств, большой проблемой людей страдающих психическими болезнями является стигма и дискриминация, которые мешают этим людям вести нормальный образ жизни в обществе.

Стигматизация людей с проблемами психического здоровья является исторически сложившийся факт. Даже если говорили что сумасшествие это дело рук богов, это всё равно было стыдом. В греческом античном обществе, хроническая психическая болезнь считалась в лучшем случае нежелательным, а в худшем случае этих людей не замечали, закрывали, либо ещё хуже – убивали.

Не так давно считалось, что психические болезни это следствие владение человеком дьяволом. И не удивительно, что этих людей изолировали, надевали на них кандалы, унижали и насиловали, заключая их в страшные места. Считалось, что они не должны жить в обществе.

Шермин "СПИИТМА" из греческого означает ставить отметку на ком-то.



В Республике Молдова, как и во всём мире, каждый четвёртый человек сталкивается с проблемами психического здоровья на определенном этапе жизни.

Психические болезни могут быть комплексными, а люди, которые ими страдают, сталкиваются со странами симптомами, которые их волнуют и пугают, поскольку эти симптомы являются для них неизвестными, а люди всегда на инстинктивном уровне боятся всего неизвестного.

Они ежедневно борются с отсутствием толерантности в обществе, которое генерирует дискриминацию и стигму.

Стигма мешает людям с проблемами психического здоровья вести нормальный образ жизни в обществе. Стигма и дискриминация могут быть побеждены только простыми людьми, которые хотят продвигать толерантность. Идеи из этой брошюры помогут тебе быть толерантным в семье, на работе и в обществе.

Некоторые из них являются только предложениями. Другие являются вещами, о которых ты должен задуматься, а лучше запомнить.

Стереотипом

является неправильная картина об определенных психологических и поведенческих особенностях отдельно взятых людей либо социальной группе.



Стигматизация

эта форма предрассудка, которая дискредитирует или отвергает людей, которых общество считает отличными от того, что считается нормой. Когда стигма проектируется в поведении, она превращается в дискриминацию.

Предрассудками

являются идеи, приобретенные в процессе социализации (сформированная оценка по отношению к незнакомым людям).

Дискриминация

появляются в том случае, когда к людям относятся несправедливо без какого либо другого мотива, кроме того, что эти люди принадлежат к определенной стигматизированной группе.



Стигматизация и дискриминация являются „преградой” в лечении разных болезней. Это вредит не только стигматизированным или дискриминированным людям, но и тем кто это делает из за страха или равнодушия.



Страх и неправильное понимание психических болезней и эмоциональных проблем находятся глубоко в нутрии нашего общества, а что бы изменить всё это нужно время.



Что мы знаем про анти - стигму?

Стигма это не только использование неправильных слов или действий.

Стигма - это неуважение. Это означает использование неправильных «этикеток» по отношению к людям с психическими болезнями. Стигма это преграда, которая обескураживает этих людей и их семьи. Они из страха быть дискриминированными не могут получить помощь, в которой они так нуждаются. Воспитание людей одобряет положительное отношение к людям с проблемами психического здоровья и выделяет тот факт, что психические проблемы можно успешно лечить.



Знаете ли вы что, стигма не является только использование неправильных слов или действий?



Знаете ли вы что, стигма это неуважение и использование неправильных «этикеток» по отношению к людям с психическими болезнями?



Знаете ли вы что, стигма это преграда, которая обескураживает этих людей и их семьи; они из страха быть дискриминированными не могут получить помощь, в которой они так нуждаются?



Знаете ли вы что, большинство людей лучше скажут своему начальнику что они совершили что – то противозаконное или побывали в тюрьме. Чем признаться, что они лежали в психиатрической больнице?



Знаете ли вы что, стигма рождается из недостаточного покрытия страховки в сфере услуг психического здоровья?



Знаете ли вы что, стигма это результат страха, неуверенности и насилия против людей с проблемами психического здоровья?



Знаете ли вы что, результатом стигмы со стороны семьи и друзей является отвержение человека с проблемами психического здоровья?

Стигма ведёт к дискриминации и исключению из общества. Результатом является:



- ➡ утрата рабочего места;
- ➡ бедность;
- ➡ утрата жилья;
- ➡ утрата межличностных отношений;
- ➡ неравное участие в семейной жизни;
- ➡ снижение уровня жизни.

У них появляется страх, что они не могут осуществить свои обязательства, и страх того, что они мешают остальным. Всё это может привести к передозировке лекарствами или суициду. Они не хотят быть зависимыми от кого - то.

Что делать?

1. Используй правильные слова:

- ➡ Человек, который болеет шизофренией
- ➡ Человек с проблемами психического здоровья
- ➡ Человек с биполярными дисфункциями

2. Делай акцент на плюсы, а не на минусы.



Социальные дискриминирующие реакции по отношению к людям с проблемами психического здоровья могут проявляться на разных уровнях:

- ✚ на уровне страны (это могут быть законы, регламенты, унижающие процедуры, делая из этих людей жертв дискриминации);
- ✚ на уровне общества;
- ✚ на межличностном уровне (уровень личного опыта с членами семьи, с друзьями и т.д.);
- ✚ на личном уровне (как результат отторжения на разных уровнях человек может сам себя дискриминировать или изолировать).

Дискриминация по отношению к людям с проблемами психического здоровья встречается в разных ситуациях, а именно:

- ☐ Доступ к воспитанию;
- ☐ Доступ к соответствующему уровню медицинского обслуживания;
- ☐ Уважение своих прав и обеспечение социальных услуг.
- ☐ Нахождение и удержание рабочего места (отказ при найме на работу, увольнение, несильный выход на пенсию).
- ☐ Аренда жилья (отказ, эвакуация) и т.д.

Стигма заставляет этих людей не говорить о своём диагнозе и не пользоваться медицинскими и социальными услугами, учиться. А те, кто имел рискованное поведение бояться тестироваться (боязнь того, что кто-то узнает).

Что ты лично можешь сделать?



Разговариваете с вашими детьми про психическую болезнь. Объясните что психическое здоровье это такая же важная часть здоровья, как и физическая;



Когда встречаете описание человека с проблемами психического здоровья по телевизору или в фильме, сделаете из этого тему для дискуссии в вашей семье. Правильное ли это описание? Почему оно правильное и почему нет?



Разговаривайте с вашими детьми про стигматизацию. Объясните им, что это не что иное, как предрассудки. Поговорите про неправильные стереотипы, которые описывают людей с проблемами психического здоровья как людей опасных и насильственных.

Используйте фразы типа "в первую очередь люди", то есть, говорите про "человека, который болеет шизофренией", и ни в коем случае про "шизофреника";




Не используйте вульгарные фразы, которые дискриминируют, такие как „сумасшедший“, что бы описать разных людей или ситуации, и обратите внимание ваших детей, когда они используют такие слова, которые дискриминируют;




Всегда указываете на позитивные отношения из жизни между членами семьи и людей с проблемами психического здоровья, показывая что, существуют реальные шансы на выздоровление.


В школе !!!




Если психическое здоровье – включительно депрессия и другие психические болезни – не являются частью школьной программы по здоровью, напишите директору, школьному консилиуму или классному руководителю, что бы включили занятия на эту тему;



Скажите школьникам, что бы выучили больше про движения за права людей с проблемами психического здоровья, так же как учат про гражданские права, права женщин или права человека, в общем;



Если узнаете об ученике с проблемами психического здоровья, которого стигматизируют, поговорите с его классным руководителем и учителями о том, что можно сделать в этой ситуации, для того что бы другие правильно относились к нему;





Попросите учителя вмешаться, когда используются слова такие как «сумасшедший» и другие слова которые дискриминируют.





В обществе !!!





 Пишите редакторам местных газет, телевиденья и радио, которые освещают проблемы психического здоровья, будь то позитивное отношение или унижающая.

 Помогайте авторам, которые работают над этой проблемой, показывать успешные истории про людей с проблемами психического здоровья, которые на данный момент являются активными и полноценными гражданами, работающими на благо общества.

 Обращайте внимания владельцам магазинов на афиши или рекламы, которые дискриминируют людей с проблемами психического здоровья.

 Узнавайте как можно больше об общественных центрах и специального жилья для людей с проблемами психического здоровья, и информируйте своих соседей и друзей об этом;

 Помогайте волонтерской работой, поддерживайте законы, которые защищают этих людей, делайте всё возможное, для того чтобы уничтожить все предрассудки, связанные с проблемами психического здоровья.

 Создайте форум, где будут обсуждаться разные темы, связанные с людьми с проблемами психического здоровья и где они будут вовлечены.

На национальном уровне



Свяжитесь с радиостанциями и телевидением, не для того, что бы дать неправильную картину психической болезни, а для того, что бы поддерживать частые эфиры с правдивой информацией о проблемах психического здоровья;



Пишите редакторам книг, газет и журналов в том случаи, если они опубликовали неправильную или обидную информацию о людях с проблемами психического здоровья;



Голосуйте за тех кандидатов, которые активно поддерживают реформы в сфере психического здоровья;



Просите политиков и других людей, которые сталкивались в своей жизни с проблемами психического здоровья рассказать публично об этом, для того, что бы помочь в снижении уровня стигмы по отношению к этой проблеме;



Присоединяйтесь к организациям, которые занимаются лобби в сфере психического здоровья;



Пишите депутатам о том, что вы поддерживаете включения в социальную страховку здоровья и психического здоровья.