



VALSTYBINIS
PSIHIKOS
SVEIKATOS
CENTRAS

PSIHIKOS SVEIKATOS SUTRIKIMŲ
STIGMATIZAVIMAS IR JO MAŽINIMAS

Valstybinis psichikos sveikatos centras, 2019



STIGMOS SAMPRATA

Termino „stigma“ reikšmė kildinama iš graikų kalbos žodžio „žymė“. Šiuo terminu senovės Graikijoje buvo apibūdinami ant vergų ir nusikaltėlių kūnų išdeginti ženklai. Atsiradus krikščionybei, stigmomis pradėtos vadinti odoje atsiveriančios žaizdos tose vietose, kuriose Kristus buvo prikaltas prie kryžiaus, dėl ko terminas „stigma“ įgavo ir sakralią reikšmę.

Lietuvoje atlikta visuomenės nuostatų apklausa parodė, kad 48,2 proc. gyventojų nenorėtų gyventi psichikos negalia turinčio asmens kaimynystėje, o 45,2 proc. nenorėtų kartu dirbti.

Dabartiniu metu „stigos“ terminas dažniau vartojamas neigatyviaja prasme, kaip neigiama reakcija į žmonių kitoniškumą. Remiantis Kanados sociologo E. Gofmano apibrėžimu, stigma yra įvardijama kaip kompromituojantis bruožas, sumenkinantis jį turintį asmenį, į kurį nėra žiūrima rimtai. Šiuo kompromituojančiu bruožu gali būti tiek akivaizdūs fiziniai trūkumai (aklumas, nutukimas, fizinė negalia ir pan.), tiek išoriškai nematomi skirtumai (psichikos sveikatos problemų turintis asmuo, kalinio patirtis, paslėptas homoseksualumas ir pan.).

Jeigu kitoniškumas yra susijęs su psichikos sveikatos būkle, vartojamas terminas „su psichikos sveikata susijusi stigma“. Žmonėms, kurie suvokiami kaip „kitokie“, dažnai klijuojamos etiketės, pvz., „psichinis ligonis“, „šizofrenikas“, „alkoholikas“. Visuomenėje vyrauja su šiomis etiketėmis siejami stereotipai, t. y. tam tikros nuomonės apie tai, koks tai yra asmuo – pavojingas, nepatikimas, nekompetentingas, nesugebantis priimti sprendimų ir pan. Susiformavus tam tikram stereotipui, nebematomas tikrasis asmuo, o tik stereotipas, dėl ko žmonės linkę atstumti psichikos sutrikimų turinčius asmenis, o visuomenė susiskaldo į „mes“ ir „jie“. Tai savo ruožtu dažnai lemia stigmatizuojamo asmens statuso praradimą ir realią diskriminaciją, kai su psichikos sutrikimų turinčiais

žmonėmis elgiamasi skirtingai dėl jų psichikos sveikatos būklės. Diskriminacija yra stigmatizavimo veiksmas, kuris gali vykti įvairiose situacijose – bendruomenėje, namuose, darbo vietoje, žiniasklaidoje, įstatymuose, sveikatos priežiūros ir socialinėse įstaigose.

Jaučiama stigma yra diskriminacijos suvokimas, lemiantis neigiamo visuomenės požiūrio ar elgesio baimę. Ilgą laiką stigmatizuojamas arba suvokiantis stigmą asmuo gali pradėti tikėti tuo, ką kiti sako ir galvoja apie

Mokslininkai pastebi, kad ne psichikos sveikatos sutrikimai, o būtent stigma lemia ribotas asmens galimybes dalyvauti visuomenės gyvenime.

jį. Dėl to jis gali prarasti savivertę, orumą ir (arba) jausti baimę, gėdą, beviltiškumą ir kaltę. Stigmatizuojamas asmuo gali sąmoningai ar nesąmoningai susitaikyti su mažesniais visuomenės lūkesčiais ir

pradėti elgtis taip, kaip tikisi žmonės. Psichikos sutrikimų turinčių asmenų dalyvavimo visuomeniniame gyvenime apribojimas ir socialinė atskirtis yra stigmos poveikio rezultatas.

Remiantis stigmatizuojamų asmenų išgyvenimų ir stigmą mažinančių intervencijų tyrimų duomenimis, galima teigti, kad stigmatizavimas yra dinamiškas socialinis procesas. Šis procesas kiekvienam asmeniui gali būti skirtingas, priklausomai nuo visuomenės kultūros, diagnozės, asmens statuso, charakterio ir sveikatos būklės. Kai kurie žmonės gali būti stigmatizuojami dėl daugiau nei vieno kompromituojančio bruožo. Be to, stigma neigiamai veikia ne tik psichikos sutrikimų turinčiuosius, bet ir jų artimuosius bei pagalbą teikiančius specialistus.

Negatyvus požiūris į psichikos sutrikimų turinčius asmenis kyla iš klaidingų suvokimų ir stigmų bei laikomas viena didžiausių psichikos sveikatos socialinių problemų.

STIGMOS PRIEŽASTYS

Išskiriama daug skirtingų stigmos priežasčių. Dažna stigmos priežastis yra baimė. Neretai manoma, kad asmenys, turintys psichikos sveikatos sutrikimų, yra pavojingi visuomenei, jų elgesys yra neprognozuojamas. Baimė gali lemti ne tik visuomenės narių ar net sveikatos priežiūros darbuotojų stigmatizuojantį požiūrį, bet ir pačių psichikos sveikatos problemų turinčių asmenų elgesį. Jie gali bijoti socialinių pasekmių, galinčių kilti dėl atskleistos informacijos apie jų sveikatos būklę. Tai vadinama stigmos baime.

Visuomenėse, kur išorinis grožis ir išvaizda yra itin vertinami, dėl tam tikrų bruožų žmonės gali būti laikomi nepatraukliais. Tokiais atvejais žmonės, turintys visuomenės standartų neatitinkančią išvaizdą, gali būti atstumti vien dėl to, kad jie atrodo kitaip. Išorinis psichikos sveikatos sutrikimų turinčio asmens nepriimtumas grindžiamas įsitikinimu, kad psichikos sveikatos sutrikimų turintieji išsiskiria savo išvaizda, blogais socialiniais ir savitarnos įgūdžiais. Psichikos sveikatos sutrikimai, kuriuos išoriškai lengviau nuslėpti, pvz., lengva depresija, yra mažiau stigmatizuojami nei tie, kuriuos sunkiau nuslėpti, pvz., šizofrenija.

Kartais dėl nežinojimo, kaip elgtis su tam tikrų psichikos sveikatos sutrikimų turinčiu asmeniu, stengiamasi tokio asmens vengti. Kartais tai gali būti visai paprasti dalykai, tokie kaip nežinojimas, kiek galima žiūrėti į kitaip atrodantį žmogų. Per ilgas žiūrėjimas gali būti suvokiamas kaip spoksojimas, o per trumpas – kaip žmogaus vengimas. Skirtingi bendravimo būdai taip pat gali sukelti nepatogumų, pvz., kontaktuojant su kurčiaisiais ar sunkiai kalbančiais žmonėmis dėl cerebrinio paralyžius ar afazijos.

Svarbų vaidmenį kuriant ar palaikant stigmą atlieka vertybės ir įsitikinimai. Šios priežasties pavyzdžiu gali būti klaidingi įsitikinimai, kad psichikos sutrikimus sukelia prakeiksmas, ankstesnio gyvenimo nuodėmės, savikontrolės stoka, kad visi psichikos sutrikimų turintys asmenys yra pavojingi visuomenei, neprognozuojami ir kt. Įtakos stigmos formavimuisi

turi ir psichikos sveikatos sutrikimų turinčių asmenų gydymo politika, kai tokie pacientai gydomi atskirose ligoninėse, kai nustatomos specialios dienos klinikose ar valandos ambulatorijoje. Iki šiol psichiatrijos ligoninės vis dar vadinamos beprotnamiais. Diskriminaciniais gali būti ir įstatymai, draudžiantys psichikos sutrikimų turintiems žmonėms dalyvauti rinkimuose, turėti žemės nuosavybės, tuoktis ir pan.

KAS STIGMATIZUOJA?

Stigma gali kilti iš bet ko – šeimos narių, kaimynų, darbdavių, klasės draugų, tikinčiųjų bažnyčioje ar kitoje šventykloje, taip pat ir iš sveikatos priežiūros darbuotojų. Sveikatos priežiūros darbuotojų stigmatizuojančios nuostatos gali turėti neigiamų padarinių, nes tai yra žmonės, į kuriuos turintieji psichikos sveikatos sutrikimų kreipiasi pagalbos. Kita vertus, ir patys sveikatos priežiūros specialistai gali susidurti su neigiamomis visuomenės nuostatomis į juos pačius ir jų darbą.

Dažnai žmonės net nesuvokia, kad stigmatizuoja. Psichikos sutrikimų turintieji gali patirti stigmatizaciją dėl

Lietuvoje atlikto tyrimo duomenimis, psichikos sveikatos sutrikimų turintys asmenys daugiausia stigmatizuojami šeimoje ir asmeniniuose santykiuose.

neįsisąmoninto tam tikrų žodžių vartojimo. Tai gali nutikti ir dėl tam tikro elgesio, pvz., vengimas pokalbio su neįgaliojo vežimėlyje esančiu ar Dauno sindromą turinčiu asmeniu, kadangi nepatogiai jaučiamasi dėl nežinojimo, ką tinkamo būtų galima pasakyti. Rekomenduojama savo požiūrį į sveikatos sutrikimų turinčius asmenis iširti užduodant klausimus – „ar norėčiau, kad kaimynystėje gyventų psichikos sveikatos sutrikimų turintis asmuo“, „ar pakviesčiau šizofrenija sergantį asmenį vakarienei į savo namus kartu su kitais svečiais?“, „ar priimčiau kvietimą pasisvečiuoti šeimos, auginančios autizmo sutrikimą turintį vaiką, namuose?“ ir pan. Svarbiausia suvokti, kad stigma gali neigiamai paveikti asmenį, jo šeimą ar net visą bendruomenę.

KOKIE YRA STIGMOS PADARINIAI?

Stigma gali turėti daug skirtingų efektų tiek stigmatizuojamam asmeniui, tiek jo šeimai, tiek bendruomenei. Stigmos poveikis gali būti psichologinis, kai stigmatizuojamas asmuo jaučia baimę ar gėdą, kuri ilgainiui gali sukelti nerimą ir depresiją. Dėl to, kaip ir dėl diskriminacijos bei suvoktos stigmos, jis nebegali dalyvauti jokiaje socialinėje veikloje. Tai riboja socialinį gyvenimą ir veda į socialinę atskirtį ir izoliaciją, kuri stigmatizuojamam asmeniui gali lemti finansines problemas ir tokiu būdu sukelti ar dar labiau padidinti šių asmenų skurdą.

Stigma ar stigmos suvokimas gali nulemti tai, kad psichikos sutrikimų turintys asmenys stengsis nusišalinti savo sveikatos problemas. Paslapties našta verčia žmogų būti budriam ir atsargiam, kad būtų išvengta sveikatos sutrikimus išduodančių veiksmų, o nuolatinis melas sąlygoja kasdien patiriamą neigiamą emocinį krūvį. Be to, informacijos apie sveikatos problemas neatskleidimas šeimai reiškia emocinės ir socialinės paramos praradimą.

Dėl stigmatizuojamų psichikos sveikatos sutrikimų daugelis asmenų nesikreipia pagalbos, todėl per vėlai nustatoma diagnozė bei paskiriamas gydymas, o tai gali dar labiau pabloginti sveikatos būklę bei padidinti negalios riziką. Taigi, stigma trukdo laiku ir veiksmingai suteikti psichikos sutrikimų turintiems asmenims pagalbą.

Tylėjimas bei sveikatos sutrikimų neigimas dažnai trukdo ir veiksmingų prevencinių programų įgyvendinimui. Apskritai, stigma turi neigiamos įtakos psichikos sutrikimų turinčių asmenų fizinei gerovei ir gyvenimo kokybei, jų šeimoms bei visai visuomenei. Be to, neigiamos nuostatos savo ruožtu daro įtaką politikų

Stigma ne tik daro neigiamą emocinį poveikį, bet ir kelia realią žalą psichikos sveikatai, mažina galimybes kreiptis medicininės, socialinės, teisinės ir kitos pagalbos, neigiamai veikia santykius su aplinkiniais.

sprendimams dėl psichikos sveikatos priežiūros sistemos uždarumo, orientacijos į izoliaciją, atskirtį.

Stigma – viena pagrindinių priežasčių, ribojančių psichikos sutrikimų turinčių asmenų dalyvavimą visuomeniniame gyvenime. Psichikos sutrikimų stigmatizavimas sukelia nemažai neigiamų padarinių tiek psichikos sutrikimų turintiems asmenims, tiek pačiai visuomenei.

KĄ GALIMA PADARYTI, SIEKiant SUMAŽINTI STIGMĄ?

Kai suprantame, kaip veikia stigmatizavimas, galime taikyti gana paprastas stigma mažinančias priemones. Pirmiausia – visuomenės švietimas, aiškinant, kad stigmatizuoti galime patys to nesuvokdami. Antra – vengimas tam tikrų sveikatos sutrikimų turinčius asmenis ženklinti ir

Kuo visuomenė atviresnė, kuo daugiau joje demokratijos, tolerancijos, tuo mažiau praktikuojamas „etikečių klįjavimas“ su visais jo neigiamais padariniais.

klijuoti jiems etiketes, laiku atpažinti stereotipus ir jų vengti.

Norėdami sistemingiau ir platesniu mastu kovoti su stigmomis, turime taikyti konkrečios intervencijos

strategiją. Intervencijos gali būti nukreiptos į patį psichikos sutrikimų turintį asmenį, taip pat į jų šeimas ir (arba) bendruomenę, į sveikatos priežiūros darbuotojus ir į sveikatos politikos formuotojus.

Psichikos sveikatos sutrikimų stigos mažinimas reikalauja daugiau laiko ir kruopščiai parengtos intervencijos programos, pvz., socialinės ir ekonominės savipagalbos grupių programos sudarymas. Intervencijos strategijos pasirinkimas priklauso nuo situacijos, atsižvelgiant į šalies kultūrinius aspektus, stigmatizuojamus sutrikimus (diagnozes), stigmatizuojamus asmenis ar asmenis, kurie stigmatizuoja.

Kai kurios intervencijos taikomos tik viename lygyje (pvz., stigmatizuojamas asmuo), kitos vienu metu taikomos keliuose skirtinguose lygiuose (pvz., stigmatizuojamas asmuo, jo šeima ir sveikatos priežiūros

darbuotojai). Moksliniai tyrimai parodė, kad mažinant stigmą yra efektyvesnės intervencijos, taikomos vienu metu keliuose lygiuose.

Rekomenduojami stigmos mažinimo intervencijų vykdymo lygiai:

- ❖ Asmens – gydymas, konsultacijos, kognityvinė–elgesio terapija, įgalinimas, konsultacijos grupėse, savipagalbos, teisių gynimo ir palaikymo grupės;
- ❖ Tarpasmeninis – priežiūra ir palaikymas, namų priežiūros komandos, psichosocialinė rehabilitacija bendruomenėje;
- ❖ Organizacija – mokymo programos, (nauja) politika, turinti integruotą požiūrį ir orientuota į pacientą;
- ❖ Bendruomenė – švietimas, kontaktas, gynimas, protestas;
- ❖ Vyriausybė – teisinės ir politinės intervencijos, teisėmis pagrįstas požiūris.

Stigmos mažinimo priemonės pirmiausia turėtų būti prieinamos žmonėms, kurie yra arčiausiai stigmatizuojamų asmenų, pvz., sveikatos priežiūros darbuotojai ir socialiniai darbuotojai. Prieš pradėdant taikyti stigmos mažinimo intervencijas bendruomenėje svarbu atsakyti į klausimus: ar žmonės, turintys tam tikrą psichikos sveikatos sutrikimą, stigmatizuojami šioje bendruomenėje, visuomenėje? Kokiu būdu? Kurios stigmų rūšys kelia daugiausia problemų? Ar būtų naudinga žinoti stigmos mastą ar daromą žalą? Ar reikėtų ir ar įmanoma imtis konkrečių veiksmų, siekiant sumažinti egzistuojančią stigmą?

Įvairios socialinės kampanijos, skirtos visuomenės švietimui ir bandančios paneigti egzistuojančias neigiamas nuostatas ir stereotipus yra viena populiariausių stigmos mažinimo strategijų. Be to, būtinos visapusiškos intervencijos vykdant psichikos sutrikimų turinčių asmenų psichosocialinę rehabilitaciją, integraciją į darbo rinką ir kiekvieną kitą visuomenės gyvenimo sritį.

NAUDOTA LITERATŪRA

- ❖ The Guidelines to reduce stigma. The International Federation of Anti-Leprosy Associations and the Netherlands Leprosy Relief, London / Amsterdam, 2011.
- ❖ Mataitytė–Diržienė J., Šumskienė E. Socialinių kampanijų veiksmingumas įveikiant stigmą. Sutrikusios psichikos asmenų įdarbinimo atvejais. Tiltai, 2009, 3, p. 31-52.
- ❖ Skubiejūtė G., Bukelskis L., Petružytė D. Šizofrenija sergančių artimųjų santykių pokyčiai ir stigmatizacijos patirtis pirminiame socialiniame tinkle. Tiltai, 2017, 2, p. 73-88.
- ❖ Mikutavičienė I., Guščinskienė J. Socialinė psichikos negalia turinčių asmenų sveikatos dimensija: socialinės politikos atspindžiai. Sveikatos mokslai, 2012, 22(1): 39-48.
- ❖ Prankevičienė A., Endriulaitienė A., Markšaitytė R., Žardeckaitė–Matulaitienė K., Tillman Douglas R., Hof David D., Hof K. Psichologijos ir socialinio darbo studentų nuostatos dėl psichikos liga sergančių asmenų. Visuomenės sveikata, 2016, 1(72): 57-68.
- ❖ Mataitytė–Diržienė J. Sutrikusios psichikos asmenų vaizdavimas Lietuvos žiniasklaidoje. Daktaro disertacija. Vilnius, 2011.
- ❖ Januškevič M. Suvokto stigmatizavimo problema. Magistro darbas. Vilnius, 2009.
- ❖ Tamulynienė R. Požiūrio į asmenis, sergančius psichikos ligomis, sąsajos su sociodemografinėmis respondentų charakteristikomis. Magistro darbas. Kaunas, 2008.
- ❖ Češulis M. Žmonių sergančių psichikos ligomis stigmatizavimas ir etiniai aspektai darbo santykių kontekste. Magistro darbas. Vilnius, 2006.
- ❖ Lietuvos socialinių tyrimų centro etninių tyrimų instituto užsakymu atliktos visuomenės nuostatų apklausos 2019 m. rezultatai. Prieiga internete: http://www.ces.lt/wp-content/uploads/2010/02/Visuomen%C4%97s-nuostatos-apklauso-rezultatai_20191.pdf