

**žvelk
giliau**

Balsas, kuris padeda: komunikacija apie psichikos sveikatą

„Žvelk giliau“ leidinys žiniasklaidos,
komunikacijos (ir ne tik) atstovams

TURINYS

KODĖL SVARBU TAI, KAIP KALBAME APIE PSICHIKOS SVEIKATĄ?

PSICHIKOS SVEIKATOS STIGMA

STIGMOS MAŽINIMAS – KELIO Į PAGALBĄ PRADŽIA

KOMUNIKACIJA – PREVENCIJOS PRIEMONĖ

ŽINIASKLAIDOS VAIDMUO: FORMUOTI, O NE IŠKRAIPYTI

PAGALBOS PAIEŠKA – TEMA, APIE KURIAŲ VERTA KALBĖTI GARSIAI

PO JŪSŲ PUBLIKACIJOS DAUGIAU VILTIES, AR NEVILTIES?

REKOMENDUOJAMI TERMINAI IR FORMULUOTĖS

Leidinio rengėjas Higienos instituto Psichikos sveikatos centras

Higienos institutas, Studentų g. 45A, LT-08107 Vilnius

Tel. +370 5 262 4583, faks. +370 5 262 4663, el. paštas institutas@hi.lt

[Facebook](#) [LinkedIn](#) [Youtube](#)

Kodėl svarbu tai, kaip kalbame apie psichikos sveikatą?

Psichikos sveikatos sutrikimai yra vienas iš pagrindinių visuomenės sveikatos iššūkių, paveikiančių milijonus žmonių visame pasaulyje. Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, kas ketvirtas žmogus tam tikru savo gyvenimo etapu susiduria su psichikos sveikatos sunkumais, tačiau dėl stigmos daugelis jų nesikreipia pagalbos. Lietuvoje situacija panaši – tyrimai rodo, kad net trečdalis žmonių vengia kalbėti apie psichikos sveikatą, baimindamiesi neigiamo visuomenės vertinimo.

Žiniasklaida yra vienas iš pagrindinių informacijos sklaidos kanalų, galinčių keisti visuomenės požiūrį į psichikos sveikatą. Ji skatina diskusijas, šviečia visuomenę ir gali mažinti su psichikos sveikata susijusią baimę bei stereotipus. Tyrimai rodo, kad jautri ir atsakinga žiniasklaidos komunikacija gali paskatinti žmones kreiptis pagalbos bei mažinti diskriminaciją. Teisingas terminų vartojimas, stereotipų vengimas, atsigavimo akcentavimas ir autentiškų istorijų pateikimas yra esminiai veiksniai, padedantys kurti teigiamą pokytį.

Šios rekomendacijos sukurtos siekiant padėti žiniasklaidos atstovams kurti etišką ir stigmą mažinančią komunikaciją. Rekomandacijų pagrindiniai tikslai:

- skatinti pagarbią ir jautrią komunikaciją susijusią su psichikos sveikatos temomis;
- padėti žurnalistams bei komunikacijos specialistams tinkamai vartoti terminus ir vengti stigmatizuojančios kalbos;
- pateikti praktines gaires, padedančias kurti objektyvią ir įtraukiančią psichikos sveikatos komunikaciją.

Dėl sąmoningos ir atsakingos komunikacijos psichikos sveikatos stigma gali tapti mažesnė, o visuomenės požiūris – vis labiau palaikantis ir supratingas. Šios rekomendacijos suteiks pagrindą etiškai ir efektyviai komunikuoti apie psichikos sveikatą bei prisidėti prie teigiamų pokyčių visuomenėje.

Psichikos sveikatos stigma

Psichikos sveikatos stigma – tai neigiamos visuomenės nuostatos, diskriminacija ir stereotipai nukreipti prieš žmones, turinčius psichikos sveikatos sutrikimų arba ieškančius pagalbos dėl patiriamų psichikos sveikatos sunkumų. Stigma gali pasireikšti įvairiomis formomis:

- visuomeninė stigma – kai visuomenė laiko psichikos sveikatos sutrikimų turinčius žmones „pavojingais“, „silpnais“ ar „nepatikimais“;
- savistigma – kai pats žmogus pradeda tikėti neigiamais stereotipais apie save ir / ar jaučia gėdą bei kaltę dėl savo būklės;
- priskirta stigma – kai neigiamos nuostatos taikomos ir artimiesiems ar specialistams, dirbantiems psichikos sveikatos srityje;
- struktūrinė stigma – kai diskriminacija atsispindi ir tiesiogiai paveikia asmenis per politinius sprendimus, priimamus įstatymus, institucijų veiklą.

Stigmą sudaro trys komponentai – neigiami įsitikinimai, požiūris ir elgesys, susijęs su psichikos sveikatos sunkumų turinčiu asmeniu. Dėl to asmenims, kurie patiria psichikos sveikatos sunkumų ir susiduria su stigma, gali būti sunkiau gyventi bei klestėti. Žmonės, kurie patiria stigmą ir diskriminaciją:

- rečiau kreipiasi į sveikatos priežiūros įstaigas net ir dėl fizinės sveikatos dėl ko kyla rizika laiku nediagnozuoti somatinių ligų, vėliau patirti sunkesnius simptomus;
- praneša apie prastesnę gyvenimo kokybę ir didesnę beviltiškumą dėl gyvenimo;
- mažiau pasitiki savimi ir dažniau būna vieniši;
- sunkiau užmezga santykius ar sukuria šeimą;
- dažniau galvoja apie savižudybę;
- jiems sunkiau įsidarbinti, mokytis ar turėti saugų būstą;
- gyvena iki 20 metų trumpiau.

Mažinti psichikos sveikatos stigmą – tai tiesiogiai gerinti žmonių gyvenimo kokybę, sveikatą ir visuomenės gerovę.

Stigmos mažinimas – kelio į pagalbą pradžia

Viena iš pagrindinių priežasčių, kodėl žmonės nesikreipia pagalbos dėl psichikos sveikatos sunkumų, yra baimė būti nesuprastiems ar atstumtiems. Tyrimai rodo, kad stigmatizuojantis požiūris į psichikos sutrikimus vis dar gajus – net 40 % žmonių Europos Sąjungoje teigia, kad nenorėtų dirbti su asmeniu, turinčiu psichikos sveikatos sutrikimų.

Toks požiūris ne tik izoluoja žmones, bet ir trukdo jiems laiku gauti reikiamą pagalbą. Atviri, empatiški ir faktais grįsti pokalbiai apie psichikos sveikatą padeda mažinti šią stigmą. Kai žiniasklaida, viešieji asmenys ar bendruomenės lyderiai kalba apie savo patirtis – žmonės yra paskatinami atviriau žvelgti į savo emocinę būklę ir ieškoti pagalbos.

Statistika rodo augantį poreikį kalbėti

Lietuvoje, kaip ir daugelyje šalių, diagnozuojamų psichikos sveikatos sutrikimų skaičius auga. Higienos instituto Psichikos sveikatos centras, atlikęs 2014–2023 m. duomenų analizę, nustatė, kad bendras psichikos ir elgesio sutrikimų paplitimas Lietuvoje 2014–2023 m. laikotarpiu padidėjo 1,3 karto.

Europos Komisijos duomenimis, 84 milijonai žmonių ES šalyse kasmet susiduria su psichikos sveikatos sunkumais. Tai reiškia, kad beveik kas šeštas žmogus patiria emocinių sunkumų, kurie gali paveikti jų gyvenimo kokybę, darbingumą ir santykius. Tokie skaičiai rodo, kad psichikos sveikata yra visuomenės sveikatos prioritetas, o ne individuali problema.

Komunikacija – prevencijos priemonė

Kalbėjimas apie psichikos sveikatą nėra vien tik pagalbos skatinimas. Tai kartu ir prevencijos priemonė. Kai visuomenėje atvirai diskutuojama apie emocinę gerovę, žmonės lengviau atpažįsta pirmuosius simptomus, rūpinasi savimi ir kitais. Pavyzdžiui, mokyklose vykdomos emocinio raštingumo programos padeda vaikams ir paaugliams išmokti atpažinti savo jausmus, kalbėti apie juos ir ieškoti pagalbos, kai to reikia.

Europos Komisijos 2023 m. komunikate apie visapusišką požiūrį į psichikos sveikatą pabrėžiama:

tarpsektorinis bendradarbiavimas – tarp švietimo, sveikatos, socialinės apsaugos ir žiniasklaidos – yra būtinas siekiant užtikrinti veiksmingą prevenciją ir pagalbą.

Istorijos, kurios paneigia mitus ir pateikia tikslią informaciją apie tai, ką reiškia gyventi su psichikos sveikatos sutrikimu – ypač tai, kad atsigavimas yra ne tik įmanomas, bet ir tikėtinas – gali skatinti pagalbos ieškojimą ir mažinti stigmą visuomenėje tarp žmonių, kurie patiria tuos pačius simptomus.

Svarbus stigmatos mažinimo elementas yra **žmonių, gyvenančių su psichikos sveikatos sutrikimais, pasitelkimas** – t.y. rašant apie sutrikimą, jį turintis asmenys turėtų būti laikomi tos srities ekspertais. Jie gali patarti dėl tinkamos terminologijos vartojimo, sensacionalizmo sumažinimo ir padėti išvengti stereotipinio atvaizdavimo.

Pasveikimo ir/ar atsigavimo vaizdavimas yra būtinas, nes daugeliui žmonių, patiriančių psichikos sveikatos sunkumų, svarbu žinoti, kad jie kada nors jausis geriau. Tai gali padidinti tikimybę, kad žmogus ieškos pagalbos.

Žiniasklaidos vaidmuo: formuoti, o ne iškraipyti

Žiniasklaida turi didelę galią formuoti visuomenės požiūrį. Deja, kai kurie pranešimai apie psichikos sveikatą pateikiami sensacingai, siekiant sukelti baimę ar šoką. Tokie atvejai ne tik iškraipo tikrovę, bet ir gilina stigmą. Pavyzdžiui, psichikos sutrikimus pabrėžtinai siejant su smurtu ar pavojumi, galima sukurti klaidingą įspūdį, kad visi asmenys turintys psichikos sveikatos sunkumų, yra grėsmingi. Tuo tarpu statistiniai duomenys apie psichikos sveikatos sutrikimų turinčių asmenų padaromų nusižengimų skaičių teigia priešingai.

Atsakinga žiniasklaida pateikia subalansuotą, faktais grįstą informaciją, įtraukia ekspertų komentarus ir nurodo pagalbos šaltinius. Tokie pavyzdžiai ne tik informuoja, bet ir įgalina žmones veikti – kreiptis pagalbos, palaikyti artimuosius ar prisidėti prie visuomeninių iniciatyvų.

Rekomendacijos žiniasklaidos atstovams:

- naudoti asmenines istorijas: įtraukti žmonių, turinčių psichikos sveikatos sutrikimų, asmenines istorijas;
- pirma akcentuoti žmogų, ne sutrikimą: pavyzdžiui, „žmogus, turintis psichikos sveikatos sutrikimą“, o ne „psichikos ligonis“;
- lygiavertis statusas: užtikrinti, kad žmonės su psichikos sveikatos sutrikimais būtų vertinami kaip lygiaverčiai;
- paneigti stereotipus: teikti objektyvią informaciją, kuri dažnu atveju neigia mitus apie psichikos sveikatą;
- bendradarbiavimas: skatinti bendradarbiavimą tarp žmonių, turinčių psichikos sveikatos sutrikimų ar sunkumų patirties ir kitų visuomenės narių.

Statistinių duomenų tinkamo naudojimo svarba

Statistiniai duomenys gali padėti šviesti visuomenę ir griauti mitus, susijusius su psichikos sveikatos sutrikimais.

Į ką atkreipti dėmesį naudojant statistinius duomenis?

1) Duomenų šaltinio patikimumas. Šaltinio pasirinkimas yra pirmas ir svarbus žingsnis, nuo kurio galima atsispirti išryškinant temą ir formuojant straipsnio problematiką. Svarbu atsižvelgti į tai:

- kokia įstaiga parengė medžiagą. Siūlomi šaltiniai: Pasaulio sveikatos organizacijos, Eurostat, Valstybės duomenų agentūros, Higienos instituto statistiniai leidiniai, moksliniai tyrimai ir žurnalai (pvz. „Visuomenės sveikata“, „Sveikatos mokslai“, „Psichologija“)
- ar tai pirminis šaltinis, t.y. duomenis pateikia įstaigos, kurios renka tuos duomenis ar tyrėjai, kurie viešina tyrimo rezultatus. Naudojant antrinius šaltinius (kai cituojamas pirminis šaltinis) galimi netikslumai, rašiusiojo interpretacijos, tik dalies duomenų pateikimas ir pan.

2) Konteksto pateikimas. Statistika, pateikta skirtingame kontekste, gali transliuoti skirtingas žinutes, klaidinti, stiprinti neigiamas nuostatas. Pateikiant psichikos sveikatos rodiklius, svarbu:

- remtis aktualiais duomenimis – norint komunikuoti ar rengti reportažą apie šiandienos situaciją neaktualu remtis statistika, parengta prieš 5 ar 10 metų;
- paplitimo tendencijoms atvaizduoti naudoti išvestinius rodiklius, pvz., 121,0 atvejai / 1000 gyventojų (toks rodiklis atsižvelgia į gyventojų skaičiaus pokytį);
- atsargiai vertinti tendencijas, pvz., sutrikimų skaičius didėjo – ar tikrai tai reiškia blogėjančią situaciją?;
- kalbant apie pokytį laike svarbu remtis kelių metų duomenimis, pavyzdžiui, 5 ar 10 ar 15-os, o ne vienerių-dvejų;
- informuojant visuomenę apie rezonansinius įvykius, vengti sensacijos, o pasiremti statistika, tikslią informacija.

Psichikos ir elgesio sutrikimų tendencijos Lietuvoje

Psichikos ir elgesio sutrikimai – būseną, atsiradusią dėl biologinių, psichologinių, socialinių veiksnių, kuriai būdingi kliniškai reikšmingi sunkumai, susiję su emocijų reguliacija, kognityviniais procesais ir elgesiu, dažnai besisiejantys su jaučiamu distresu bei paveikiantys kasdienį asmens funkcionavimą keliose srityse.

Pagrindiniai skaičiai, 2014-2023 m. duomenys:

- **1 iš 8** Lietuvos gyventojų buvo nustatytas psichikos ir elgesio sutrikimas (2024 metų Higienos instituto duomenys).

Nustatyta ≠ kad tiek susiduria su psichikos sveikatos sunkumais. Dalis gali susidurti, bet nesikreipti, todėl kalbame tik apie fiksuotus atvejus, turint mintyje, kad realus paplitimas gali būti didesnis.

- Per pastaruosius 10 metų psichikos ir elgesio sutrikimų paplitimas **didėjo 1,3 karto**.

Padidėjo ≠ situacija pablogėjo. Galbūt atsirado geresnės diagnostikos galimybės, žmonės drąsiau kreipiasi, mažesnė stigma, geresnis paslaugų prieinamumas.

- Daugiausia nustatoma **moterims** (per 10 metų moterims nustatyta **1,5 karto daugiau** nei vyrams)

Daugiau nustatoma moterims ≠ kad vyrai nesusiduria. Galbūt nesikreipia, todėl jiems mažiau nustatoma.

- Daugiausia nustatoma **vyresnio amžiaus asmenims** (65 m. ir vyresniems).

Psichikos ir elgesio sutrikimai susideda iš **10 pogrupių**, apie kuriuos statistika skiriasi pagal lytį, amžių ir pan. Kalbant apie konkrečių pogrupį svarbu remtis statistika tik apie jį. Kitu atveju visuomenė gali būti klaidinama. Tarptautinis ligų klasifikatorius numato šias psichikos ir elgesio sutrikimų grupes:

1. Organiniai ir simptomai psichikos ir elgesio sutrikimai (kitaip – atsiradę dėl smegenų pažeidimo ar disfunkcijos), pvz., demencija, organinis amnezinis sutrikimas:

- 29,62 atvejai / 1000 gyventojų (2023 m.).
- Sudaro **30 proc. visų psichikos sutrikimų**, per 10 metų padidėjo 1,3 karto;
- 2 kartus dažniau nustatoma moterims.

2. Psichikos ir elgesio sutrikimai dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, pvz., alkoholio, opioidų, kanapių, migdomųjų ir raminamųjų:

- 9,32 atvejai / 1000 gyventojų (2023 m.).
- Sudaro 9 proc. visų psichikos sutrikimų, per 10 metų nežymus padidėjimas;
- **3 kartus dažniau nustatoma vyrams.**

3. Schizofrenija, schizotipinis ir kliesinis sutrikimas:

- 7,93 atvejai / 1000 gyventojų (2023 m.).
- Sudaro 9 proc. visų psichikos sutrikimų, per 10 metų paplitimo rodiklis išliko panašus;
- Abiems lytims nustatoma **panašiai**, ryškesnių skirtumų nėra.

4. Nuotaikos sutrikimai, pvz., depresija, bipolinis, manijos epizodas:

- 24,59 atvejai / 1000 gyventojų (2023 m.).
- Sudaro **27 proc.** visų psichikos sutrikimų, per 10 metų paplitimo rodiklis išliko panašus;
- **3,5 karto dažniau nustatoma moterims.**

5. Su nerimu susiję, pvz. fobijos, panikos sutrikimas, generalizuotas nerimo sutrikimas, obsesinis kompulsinis sutrikimas:

- 38,12 atvejai / 1000 gyventojų (2023 m.).
- **36 proc. visų psichikos sutrikimų**, per 10 metų padidėjo 1,6 karto;
- 2,2 karto dažniau nustatoma moterims.



6. Elgesio sindromai, susiję su fiziologiniais sutrikimais ir somatiniais veiksniais, pvz., valgymo sutrikimai, neorganiniai miego sutrikimai

- 13,71 atvejai / 1000 gyventojų (2023 m.).
- 13 proc. visų psichikos sutrikimų, per 10 metų padidėjo 1,8 karto;
- 2 kartus dažniau nustatoma moterims.

7. Suaugusiųjų asmenybės ir elgesio sutrikimai

- 1,01 atvejai / 1000 gyventojų (2023 m.).
- 1 proc. visų psichikos sutrikimų, per 10 metų skaičius liko panašus;
- 1,5 karto dažniau nustatoma vyrams.

8. Intelektu sutrikimai

- 4,36 atvejai / 1000 gyventojų (2023 m.).
- 5 proc. visų psichikos sutrikimų, per 10 metų skaičius panašus;
- 1,6 karto dažniau nustatoma vyrams.

9. Psichologinės raidos sutrikimai, pvz., tarimo ir kalbos raidos, mokymosi sugebėjimo raidos, įvairiapusis raidos sutrikimas

- 11,10 atvejai / 1000 gyventojų (2023 m.).
- 11 proc. visų psichikos sutrikimų, per 10 metų nežymus padidėjimas;
- 2,2 karto dažniau nustatoma vyrams.

10. Elgesio ir emocijų sutrikimai, prasidedantys vaikystėje ir paauglystėje, pvz., hiperkineziniai (aktyvumo ir dėmesio), emocijų (fobijos, sociainio nerimo sutrikimas)

- 5,32 atvejai / 1000 gyventojų (2023 m.).
- 6 proc. visų psichikos sutrikimų, per 10 metų nežymus padidėjimas;
- 2,2 karto dažniau nustatoma vyrams.

[Detalesnė informacija apie rodiklius ataskaitoje](#)

[Daugiau informacijos apie naujausią statistiką rasite čia](#)

Pagalbos paieška – tema, apie kurią verta kalbėti garsiai

leškoti pagalbos susiduriant su psichikos sveikatos sunkumais yra visiškai normalu ir netgi labai svarbu. [Tai rodo žmogaus stiprybę, o ne silpnumą.](#) Visuomenėje vis dar egzistuoja tam tikras stigmatizavimas dėl kreipimosi pagalbos, tačiau požiūris pamažu keičiasi, ypač kai apie tai kalbama atvirai ir atsakingai.

[Straipsniuose, kuriuose kalbama apie psichikos sveikatos sunkumus, dalinkitės pagalbos būdais ir galimybėmis gauti pagalbą, motyvuojančiomis kitų žmonių patirtimis.](#)

Nors informacijos apie psichikos sveikatą sklaida nėra pagrindinis žiniasklaidos uždavinys, svarbu atsižvelgti į faktą, jog informacija apie emocinės sveikatos sunkumus gali sukelti dar stipresnių išgyvenimų žmonėms, kurie šiuo metu patiria sunkumų ar yra krizinėje situacijoje. Siekiant išvengti galimo neigiamo poveikio asmenims, esantiems pažeidžiamoje būsenoje, vertinga visuomet pridėti informaciją apie pagalbos galimybes – tiek skubios pagalbos, tiek ilgalaikės paramos šaltinius. Tai ne tik padeda užtikrinti atsakingą informacijos pateikimą, bet ir paskatina žmones kreiptis pagalbos, kai jos reikia.

[Jeigu istorija pateikiama internete, pateikite tiesioginę nuorodą į internetinės pagalbos galimybes.](#)

[Jeigu istorija yra apie konkrečią problemą arba konkrečią gyventojų grupę, pateikite koncentruotą ir svarbiausią informaciją susijusią su pateikiama tema arba tiksline grupe su konkrečiomis nuorodomis pagalbai.](#)



Pavyzdžiai, kaip užsienio šalyse žiniasklaida prisideda prie psichikos sveikatos stigmos mažinimo ir psichikos sveikatos raštingumo didinimo:

Norvegija

- Norvegijos žiniasklaida dažnai remiasi atviromis istorijomis ir psichikos sveikatos ambasadoriais, kurie kalba apie savo patirtį.
- Po laidų ar reportažų, kuriuose aptariamos jautrios temos (pvz., depresija, savižudybė, priklausomybės), transliuotojai pateikia informaciją apie pagalbos linijas – tiek ekrane, tiek žodžiu.
- NRK (Norvegijos nacionalinis transliuotojas) reguliariai rengia dokumentikas, diskusijų laidas ir specialius projektus apie psichikos sveikatą. Vienas iš pavyzdžių – „Innafor“ („Viduje“) dokumentinių laidų ciklas, kuriame jauni žmonės kalba apie savo patirtis su nerimu, depresija, tapatybe ir kt.

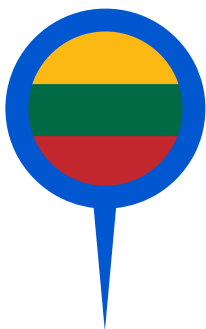
Jungtinė Karalystė:

- 2011 m. pradėta keturių savaitių televizijos reklamos kampanija, kurios šūkis – „It's time to talk. It's Time to Change.“
- BBC ir kitos nacionalinės žiniasklaidos priemonės aktyviai viešino kampanijos žinutes, rengė specialias laidas, interviu ir dokumentikas apie psichikos sveikatą.
- Kampanijoje dalyvavo žinomi žmonės, tokie kaip Davina McCall, Ricky Hatton, Alastair Campbell, kurie atvirai kalbėjo apie savo patirtis, patiriant psichikos sveikatos sunkumus.



Australija

- TV, radijo ir skaitmeninės platformos naudoja įvairų turinį:
 1. asmenines istorijas (pvz., „Australian Story“ apie Gregą Inglisą ar Magdą Szubanski);
 2. dokumentikas (pvz., „Man Up“, „The Agony of the Mind“);
 3. specialias laidas apie depresiją, nerimą, OCD, šizofreniją ir kt. (pvz., „You Can't Ask That“);
 4. socialinių tinklų kampanijas su patarimais, interviu ir „laimės pratimais“;
- žiniasklaida bendradarbiauja su organizacijomis, tokiomis kaip „Beyond Blue“, kurios teikia psichologinę pagalbą ir švietimą.



Lietuvoje nuo 2023 m. įgyvendinama „Žvelk giliau“ Psichikos sveikatos ambasadorių iniciatyva, kurios tikslas – įgalinti asmenis, patyrusius arba patiriančius psichikos sveikatos sunkumų savo ar savo artimųjų gyvenime tapti psichikos sveikatos ambasadoriais ir dalintis patirtimi savo bendruomenėse. Susisiekite ir pakvieskite šiuos žmones papasakoti savo realias istorijas Jūsų eteriui!

Su ambasadorių iniciatyva galite susipažinti – www.zvelkgiliau.lt

Žiniasklaidos priemonėse turėtų būti naudojami vaizdai, kurie iliustruoja tikrų žmonių istorijas bei jų patirtį patiriant psichikos sveikatos sunkumus. Norint, kad naudojami vaizdai prisidėtų prie stigmos mažinimo, svarbu akcentuoti atsigavimą.

Realūs žmonės ir jų kasdienis gyvenimas

Naudokite nuotraukas, kuriose vaizduojami realūs žmonės, užsiimantys kasdienėmis veiklomis, tokiomis kaip darbas, šeimos laikas ar hobiai. Tai padeda parodyti, kad žmonės su psichikos sveikatos sutrikimais yra tokie patys kaip visi kiti ir gali gyventi pilnavertį gyvenimą.



Pozityvūs ir įkvepiantys vaizdai

Vaizdai, kuriuose žmonės įveikia sunkumus ir pasiekia savo tikslus, gali padėti sumažinti stigmos poveikį. Svarbus atsigavimo (angl. recovery) vaizdavimas – tai ieškojimas, kaip spręsti sunkumus ir kartu gyventi prasmingą gyvenimą, tokį, kurį pats asmuo apibrėžtų kaip gerą, nepaisant to, ar vis dar pasireiškia psichikos sveikatos sunkumai ar sutrikimų simptomai. Pavyzdžiui, nuotraukos, kuriose žmonės dalyvauja sporto renginiuose, baigia mokslus ar dirba savo mėgstamą darbą.

Įvairūs žmonės ir situacijos

Svarbu parodyti įvairius žmones, patiriančius skirtingus psichikos sveikatos sutrikimus, kad būtų atspindėta realybė. Tai gali apimti skirtingo amžiaus, lyties, etninės kilmės ir socialinės padėties žmones.



Emocijų spektras

Naudokite vaizdus, kurie rodo įvairias emocijas – ne tik liūdesį ar nerimą, bet ir džiaugsmą, ramybę, pasididžiavimą. Tai padeda parodyti, kad žmonės su psichikos sveikatos sutrikimais patiria platų emocijų spektrą, kaip ir visi kiti.



Venkite stereotipų ir sensacingumo

Svarbu vengti vaizdų, kurie sustiprina neigiamus stereotipus apie psichikos sveikatos sutrikimus. Pavyzdžiui, venkite vaizdų, kurie rodo žmones kaip pavojingus ar nekontroliuojamus.

Bendruomenės ir socialinė parama

Vaizdai, kuriuose žmonės gauna paramą iš šeimos, draugų ar bendruomenės, gali padėti sumažinti stigmos poveikį. Tai gali būti nuotraukos, kuriose žmonės dalyvauja grupinėse veiklose, gauna terapiją ar dalyvauja paramos grupėse.



Po Jūsų publikacijos daugiau vilties, ar NEvilties?

Kiekvienas viešai skelbiamas tekstas, vaizdas ar pasisakymas apie psichikos sveikatą turi galią – jis gali arba padėti, arba pakenkti. Todėl itin svarbu prieš publikuojant turinį pasitikrinti, ar jis yra etiškas, tikslus ir nestigmatizuojantis. Jūsų žodžiai negrįžtamai lieka viešojoje erdvėje.

Toks pasitikrinimas nėra tik formalumas – tai atsakomybės už žodžio poveikį išraiška.

Net ir su geriausiais ketinimais parengtas turinys gali netyčia sustiprinti stereotipus, sukelti baimę ar paskatinti diskriminaciją. Pavyzdžiui, netinkamai parinkti žodžiai ar vaizdiniai gali suformuoti klaidingą įspūdį, kad visi žmonės, turintys psichikos sveikatos sunkumų, yra pavojingi ar nepajėgūs gyventi savarankiškai. Tokie įvaizdžiai gali žeisti ir sulaikyti žmones nuo pagalbos ieškojimo.

Pasitikrinimas padeda užtikrinti, kad turinys:

- gerbia žmogaus orumą ir privatumą;
- skatina supratimą, o ne baimę;
- remiasi faktais, o ne mitais;
- prisideda prie stigmos mažinimo;
- nurodo pagalbos šaltinius tiems, kuriems jų gali prireikti.

Tai ypač svarbu žiniasklaidoje, kai vienas straipsnis ar reportažas gali pasiekti tūkstančius žmonių. Atsakingas turinys gali tapti tiltu tarp žmogaus ir pagalbos. Kiekvienas žurnalistas, redaktorius ar komunikacijos specialistas turėtų įtraukti pasitikrinimo žingsnį į savo darbo procesą – kaip kokybės, etikos ir žmogiškumo standartą.

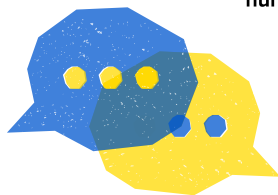
Kontroliniai klausimai, kurie gali padėti įsivertinti, ar tekstas parengtas atsakingai ir nestigmatizuojančiai:

- Ar visų žmonių su psichikos sutrikimais neperteikiu kaip vienodų ar ribotų?
- Ar vartoju terminus, kurie pirmiausia apibūdina žmogų, o ne jo diagnozę? (Pvz., „žmogus, turintis depresiją“, o ne „depresinis žmogus“)

- Ar straipsnyje nėra tokių žodžių kaip „pamišęs“, „nenormalus“, „pavojingas“?

- Ar įtraukiau ekspertų nuomones, patikimus šaltinius, o ne tik asmenines ar emocines interpretacijas?

- Ar nesiejau psichikos sutrikimų su smurtu ar nusikalstamumu? Ar aiškiai nurodžiau, kad tokie atvejai yra reti?



- Ar straipsnio pabaigoje nurodžiau, kur skaitytojai gali kreiptis pagalbos (pvz., emocinės paramos linijos, psichologinės pagalbos centrai)?

- Ar neatskleidžiu jautrios informacijos be sutikimo? Ar pateikiu istoriją taip, kad ji nepažeistų žmogaus orumo?

- Ar straipsnio problematikos iliustravimui pasirinkau patikimą statistiką, vaizduoju ją neišimant iš konteksto?

- Ar straipsniui vizualizuoti panaudojau adekvačias, į atsigavimą nukreiptas nuotraukas ar vaizdus?

- Ar skaitytojas po šio turinio jausis labiau supratęs, o ne atitolęs nuo žmonių, patiriančių psichikos sveikatos sunkumų?

Rekomenduojami terminai ir formuluotės

Psichikos liga>	Psichikos sveikatos sutrikimas (trunkantis ilgesnį laiką, paveikiantis mąstymą ir elgesį, nebegalint atlikti įprastų veiklų, reikalinga išorės pagalba) Psichikos sveikatos sunkumas (nemalonūs potyriai, reakcijos į vidinius ar išorinius išgyvenimus, gali pasireikšti prislėgta nuotaika, menkesniu gebėjimu susikaupti, miego ar valgymo pokyčiais, dažna nuotaikų kaita, nerimu, energijos stoka)
Sirgti psichikos liga>	Patirti psichikos sveikatos sunkumus/turėti psichikos sveikatos sutrikimą
Psichiškai sveikas>	Nepatiriantis psichikos sveikatos sunkumų / sutrikimų
Gydytis / gydyti ligoninėje>	Gauti pagalbą / teikti pagalbą ligoninėje/sveikatos priežiūros įstaigoje
Neįgalusis>	Asmuo su negalia
Disleksikas, narkomanas, šizofrenikas ir kt.>	Asmuo, turintis / patiriantis šizofreniją / disleksiją / priklausomybę
Autistas>	Autistiškas asmuo / asmuo autizmo spektre
Psichas, beprotis, ligonis, išprotėjęs, psichiškai nesveikas, nenormalus>	Žmogus, susiduriantis su psichikos sveikatos sunkumais, patiriantis psichikos sveikatos sunkumų/turintis sutrikimą
Psichikos / proto negalia, protiškai neįgalus>	Psichosocialinė negalia, asmuo / žmogus, turintis psichosocialinę negalią
Specialūs poreikiai, speciali pagalba>	Individualūs poreikiai / asmeninės reikmės, individuali pagalba
Protinis atsilikimas>	Intelektu negalia
Kamuojamas / kenčiantis / palaužtas / kovojantis su depresija, nerimu ir kt. / išsivadavęs nuo <...>>	Asmuo, turintis / patiriantis depresiją, nerimą / turintis psichikos sveikatos sunkumų / gaunantis pagalbą / įveikęs sunkumus
Pralaimėjus varžybas komandą apėmė depresija>	Pralaimėjus varžybas komanda nuliūdo, nusivylė
Šventinė psichozė/ rudeninė depresija>	Šventinis šurmulyš/šventinis chaosas/šventinis įkarštis/ rudeninis nuotaikos pokytis/rudens melancholija
Savižudis>	Nusižudęs asmuo

**žvelk
giliau!**

**PADEKITE MUMS
TOBULETI,
ĮVERTINKITE ŠĮ LEIDINĮ:**



Bendradarbiaukime!

zvelk.giliau@hi.lt

www.zvelkgiliau.lt

žveik
silau