

PSICHIKOS SVEIKATOS STIGMA

Stigma – didelės visuomenės dalies **neigiama nuostata** apie konkrečią žmonių grupę, pasižyminčią tam tikromis charakteristikomis ar elgesiu, išskiriančiu ją iš kitų. Tai asmens savybė, kuri atspindi **nuvertintą**, sumenkusį **socialinį identitetą**, **tai gėdos, negarbės ženklas**, siejamas su asmens kokybe. Tai socialinis procesas, kuris lemia „etikečių klįjavimą“, **stereotipų formavimąsi, socialinio statuso praradimą, diskriminaciją ir socialinę atskirtį**. Esminiai stigos požymiai – asmenų **skirtumų pripažinimas ir asmenų nuvertinimas**. Viena iš dažniausiai stigmatizuojamų asmenų grupių yra psichikos sveikatos sunkumų ar sutrikimų turintys asmenys.

Higienos instituto atlikto tyrimo „Lietuvos gyventojų stigmatizuojančių nuostatų psichikos sveikatos srityje“ duomenimis, bendros tyrimo dalyvių žinios apie psichikos sveikatą yra geros, 65 proc. Lietuvos gyventojų turi tinkamų žinių apie psichikos sveikatą, teisingai atpažįsta psichikos sveikatos sutrikimus, žino, kur kreiptis pagalbos, deklaruoja pozityvias nuostatas dėl psichikos sveikatos sutrikimų turinčių žmonių.

Stigmatizuojančiu požiūriu į psichikos sveikatos sutrikimų turinčius žmones pasižymėjo 1 iš 10 respondentų. Atkreiptinas dėmesys, kad 1/3 apklaustųjų neturi nuomonės apie psichikos sveikatos sutrikimų turinčius asmenis ir neturi aiškiai išreikštų nuostatų, o 26,9-proc. šalies gyventojų nenorėtų gyventi kaimynystėje su psichikos sveikatos sutrikimų turinčiu asmeniu. **Ši statistika rodo, kad nepaisant turimų gerų žinių apie psichikos sveikatą ir pagalbos būdus, -respondentų asmeninio kontakto kontekstas - pasižymi stigminėmis nuostatomis.**

Žmonėms, kurie suvokiami kaip „kitokie“, dažnai klįjuojamos etiketės „psichinis ligonis“, „šizofrenikas“, „alkoholikas“ ir pan. Visuomenėje vyrauja su šiomis etiketėmis siejami stereotipai - tam tikros nuomonės apie tai, koks asmuo yra: - pavojingas, nepatikimas, nekompetentingas, nesugebantis priimti sprendimų ir pan. Susiformavus tam tikram stereotipui, matomas ne tikrasis asmuo, o stereotipas, todėl žmonės linkę atstumti psichikos sutrikimų turinčius asmenis, visuomenė susiskaldo į „mes“ ir „jie“. Tai dažnai lemia stigmatizuojamo asmens statuso praradimą ir realią diskriminaciją, kai su psichikos sutrikimų turinčiais žmonėmis elgiamasi kitaip dėl jų psichikos sveikatos būklės.

Kuo skiriasi su psichikos sveikata susijusi stigma ir diskriminacija dėl psichikos sveikatos?

Diskriminacija yra stigmatizavimo veiksmas, kai klaidinanti informacija ar menkai pagrįstas žinojimas formuoja išankstinį nusistatymą (požiūrį), kuris vėliau perauga į elgesį, nukreiptą į konkrečius veiksmus – diskriminaciją. Diskriminuoti dėl psichikos sveikatos – tai du asmenis ar dvi

situacijas vertinti skirtingai, kai tarp jų skirtumo nėra, arba vertinti vienodai situacijas, kurios yra skirtingos psichikos sveikatos pagrindu.

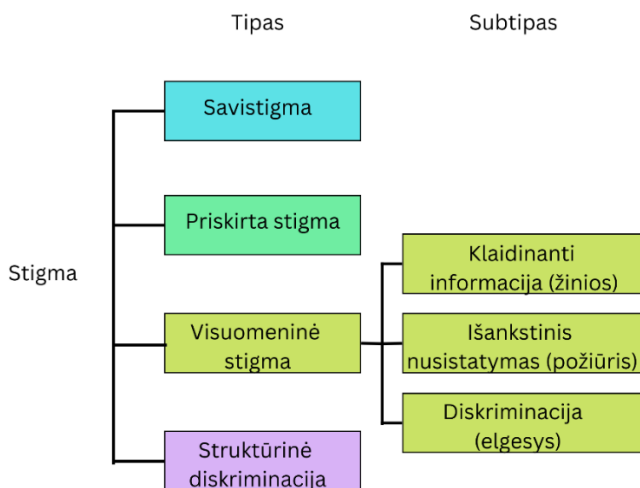
Kokios yra stigmos pasekmės asmens savijautai?

Stigma gali turėti pačių įvairiausių neigiamų pasekmių stigmatizuojamo asmens gerovei ir savijautai. Įvardijami šie stigmos padariniai stigmatizuojamam:

- atstūmimas, atstūmimo baimė, socialinių kontaktų vengimas, nepasitikėjimas savimi, įtampa kuriant socialinius santykius, savivertės stoka, depresijos simptomai;
- stigma neleidžia stigmatizuojamam jaustis laisvai ir būti savimi, riboja jo įsidarbinimo ir finansines galimybes, neigiamai veikia santykius su šeimos nariais, draugais, kaimynais, kolegomis;
- savęs nuvertinimas, saviraiškos baimė, todėl stigmatizaciją patiriantys asmenys gali slėpti savo stigmatizuojamą savybę tam, kad apsisaugotų nuo neigiamų stigmos keliamų emocijų ir socialinės atskirties.

Tyrimų rezultatai patvirtina, kad stigma gali tapti rimtu barjeru siekti pagalbos iš aplinkinių ir profesionalų. Jaustis kritiškai vertinamam, teisiamam ar izoliuotam nuo kitų gali būti sunkiau, nei patirti patį psichikos sveikatos sunkumą ar sutrikimą. Kiekvienam žmogui svarbu, kaip jis priimamas aplinkinių ir tai tiesiogiai susijęs su tuo, kaip psichikos sveikatos sunkumų ar sutrikimų patiriantis žmogus yra patenkintas gyvenimu, save realizuoja.

STIGMOS TIPAI



1. Savistigma apibrėžiama kaip reiškinys, kai psichikos sveikatos sutrikimų turintys žmonės laiko save psichiškai sutrikusiais ir todėl mažiau vertingais. Savistigma, arba internalizuota stigma, atsiranda, kai psichikos sveikatos sutrikimų turintys žmonės žino apie neigiamus visuomenės stereotipus, sutinka su jais ir juos pasitelkia prieš save („kadangi turiu psichikos sveikatos sutrikimą, nesu kompetentingas, nes esu kitoks nei kiti“ ir pan.).
2. Priskirta stigma reiškia stigmos priskyrimą psichikos sutrikimų turinčių žmonių artimiesiems ir bičiuliams (pvz., šeimos nariams). Tai apima neigiamų stereotipų priskyrimą, pavyzdžiui, dažnai šeimos nariai kaltinami dėl psichiką veikiančių medžiagų vartojimo sąlygų atsiradimo, arba dėl kitų vaiko psichikos sveikatos sutrikimo atsiradimo priežasčių ir skatinami „tinkamai“ auklėti savo vaikus.
3. Visuomeninė stigma (dar vadinama tarpasmenine stigma) pasireiškia tada, kai tam tikros bendruomenės ar visuomenės atstovai mąsto ir veikia nepalankiai psichikos sveikatos sutrikimų turinčių žmonių atžvilgiu. Pavyzdžiui, stigmatizaciją skatina tendencija viešajame diskurse psichikos sveikatos sutrikimų turinčius asmenis vaizduoti išskirtinai kaip ligonius arba nusikaltėlius, tokia pozicija formuoja neadekvatų supratimą apie psichikos sveikatą.

Klaidinanti visuomenės informacija (žinios) lemia stereotipų formavimąsi, abejingumą ar klaidingą supratimą apie psichikos sveikatą, formuoja išankstines nuostatas, vėliau pereinančias į elgesį, kuris gali būti diskriminuojantis. Nors žinių trūkumas gali lemti neigiamo požiūrio atsiradimą, nebūtinai taip ir yra – galima žinoti, tačiau vis tiek nekeisti savo požiūrio ir elgesio. **Taip gali įvykti dėl to, kad psichikos sveikatos sutrikimų patirtys menkai siejamos su asmeniniame kontakte esančiais asmenimis. Higienos instituto tyrimo duomenys patvirtina, kad asmeninės patirties turėjimas mažiausiai trimis atvejais, kai:**

- pačiam asmeniui,
- jo(s) artimajam kada nors buvo nustatytas psichikos sveikatos sutrikimas,
- asmuo turi tiesioginio bendravimo su psichikos sveikatos sutrikimų turinčiais asmenimis patirties,

lemia aukštesnį psichikos sveikatos žinių lygį ir yra susijęs su mažesne stigma psichikos sveikatos sutrikimų turinčių žmonių atžvilgiu.

4. Struktūrinė stigma (dar vadinama sisteminė arba organizacinė stigma) reiškia diskriminaciją per įstatymus, politiką ir kitas kultūrinės ir organizacinės praktikas. Ji reiškia politiką ar praktiką, kuri yra nepalanki ir tyčia ar netyčia stigmatizuoja asmenų grupę. Pavyzdžiui, mažesnis tyrimų, gydymo, priežastingumo analizės finansavimas negu somatinių ligų atvejais. Tai turi įtakos įsitikinimui, kad tokie sutrikimai nepagydomi, todėl mažiau linkstama investuoti į šios srities tyrimus, arba sveikatos reformų imitavimas, nors stokojama žmogaus teisėmis grįsto požiūrio į gydymo metodus.

Su psichikos sveikatos sutrikimais susidūrusiems gyventojams – daugiau teisių, taip pat ir dėl ginklo išdavimo

Sveikatos apsaugos ministerija,
www.DELFI.lt
2022 m. kovo 30 d. 14:54

f o in e p l

Žmonės, pasveikę nuo [psichikos](#) ir [elgesio sutrikimų](#) ir nebeturintys jų elgseną ar mąstymą neigiamai veikiančių sutrikimų apraiškų, turi platesnes teises, išsiimdami leidimą įsigyti ir turėti ginklą, pavyzdžiui, medžioklei skirtą šautuvą, savigynos ginklą ir pan. Tai numatyta, patikslinus [ginklų](#) išdavimo sąlygas, kurios įsigaliojo nuo kovo 26 dienos.

STIGMOS APRAIŠKOS ASMENINĖJE ISTORIJOJE (sutrumpinta)

Dar vaikystėje susidūriau ir su stigmavimu, ir su stereotipišku įsivaizdavimu, kas yra psichikos liga bei psichikos ligonis. Iš pat pradžių ir pats buvau tokios nuomonės: sirgti psichikos liga, išprotėti – tai nieko nesuprasti, ištiesai būti „laimingam“, tiesiog strakalinėti ir patenkintam kvailioti.

Tačiau, susirgęs prieš 21-erius metus (tuomet man buvo dvylika), savo kailiu patyriau ne tik bendraamžių patyčias, bet ir kuriozišką jų nesusivokimą: jie neskirdavo, kas yra kas: „Ei, tu *psiche*, *psichiatre* tu, tau reikia važiuoti į Vasaros 5!“. Dabar man tai sukelia tik atlaidžią šypsena, bet tuomet nusprendžiau kuo daugiau sužinoti apie psichikos ligas ir visa, kas su tuo susiję. Griebiausi bet kokios atitinkamos man prieinamos literatūros ir ilgam užsisiklindžiau. Kad ir ką būčiau veikęs, kad ir kur beeinaš, ramybės vis neduodavo mintis: ar aš normalus? Ar elgiuosi ir atrodo kaip visi – adekvačiai? Ar ne kažkaip įtartina?.. Tai nežmoniškai kaustė bendravimą ir trukdė bent apygeriai jaustis. Kokius ketverius metus šitaip kamavausi, bet, laimė, vėliau atsirado geresnių medikamentų, ėmiau vartoti antidepresantus. Tad sėkmingai baigiau vidurinę, dirbau įvairius su kalbos tvarkyba ir vertimu susijusius darbus, šiuo metu neakivaizdžiai studijuojau lietuvių kalbos filologiją, redaguojau „Klubo „13 ir Ko“ žinios“ žurnalą, dalyvauju įvairiapusiškoje jo veikloje; turiu vaikų.

Klubo vadovės gyd. D.Survilaitės skatinamas, stengiuosi ir toliau plėsti savo akiratį apie psichikos sutrikimus, pačią psichiatriją ir visas kitas su ja susijusias medicinos sritis. Taigi iš asmeninės patirties sau ir kitiems vis užduodu klausimą: kas, kalbant apie mus, psichikos paslaugų vartojus, pacientus, yra *normalu* arba *nenormalu*?

Pirmiausiai – **pacientas ir šeima**. Susirgus vienam iš šeimynykščių, paprastai ima reikštis vadinamoji neigimo reakcija, ypač pasiligojus vaikams: „Argi maniškis – nesveikas, beprotis?..“ (kas neturi smegenų, proto, tas neabejotinai apsaugotas nuo pavojaus viso to netekti, – toks būtų mano atsakymas). O tokia šeimos narių reakcija natūrali, nes bet kokią galimą riziką žmonės linkę atmesti: „Tai, žinoma, nutinka ir galbūt nutiks bet kam, tačiau tik ne man!“ (ima veikti psichologinės savigynos mechanizmas). Vėliau,

pripažinus problemą, iškyla kitokio pobūdžio nesklandumų šeimoje – tai perdėtas rūpinimas segančiuoju, kai stengiamasi juo „pasirūpinti“ net dėl elementarių dalykų, su kuriais jis kuo puikiausiai galėtų susitvarkyti ir pats. Ilgainiui rezultatas būna toks: psichikos sutrikimą turintis žmogus ima jaustis bejėgis, nieko nesugebąs, o namiškiai – pavargę ir nedėkingai aukojantys savo asmeninius interesus ir visą gyvenimą pasyviai, nieko neveikiančiam, aptiškam, aptingusiam ligoniui. Randasi trintis: jaučiantis egzistencinę tuštumą pacientas stengiasi, o jo pastangos ir visas gyvenimas perdėtai stebimas, kontroliuojamas, reiškiamas nepasitenkinimas jo negalėjimu, kuriam didžiąją dalimi nuo pat ligos pradžios savo pernelyg dideliu rūpinimusi, globa, būna davę akstiną tie patys gera linkintys šeimos nariai. Taigi pastarasis ima protestuoti, o namiškiai – juo įdėmiau jį stebėti: juk jis ligonis! Tad argi ne paradoksalu, ir ar tai – *normalu*?.. Keblus klausimas: jaunystėje, neretai, – ir brandesniame amžiuje, – tarp sveikųjų taip pat pasitaiko tėvų ir vaikų konfliktų. Tad šiuo atžvilgiu skirtumas tik tas, kad pacientas suvokiamas kaip „kitoks“, išskirtinis *dėl sveikatos problemų*. Tai jau galime pavadinti stigmavimu ir diskriminavimu. Ir vėl: ar tai *normalu*? Neretai ir „sveikasis“ jaunimas gali kelti individo laisvo pasirinkimo pagarbos ir atsižvelgimo į jį klausimą, reikalauti iš tėvų atitinkamo į save požiūrio, kelti jiems įvairių pretenzijų. Matome gi, kad ir čia sveikųjų ir „nesveikųjų“ šeimos santykių problemų *normalumo* ribos labai jau „gležnos“.

Tačiau, kad ir kaip kalbėtum, psichikos liga visuomenės suvokiama *kitaip* nei visos kitos. Giliai įsišakniję įvairūs stereotipai, labai dažnai neatitinkantys tiesos: psichikos ligonis yra visiškai neįgalus, nesugebantis prisiimti jokios asmeninės atsakomybės, bejėgis, todėl nuolatos stebėtinas, kontroliuojamas, nes bet kada gali prarasti iš psichinę ir psichologinę pusiausvyrą. Todėl, ypač ankstesniaisiais dešimtmečiais, jis buvo iš esmės beteis.

Istorijos refleksija

Istorijoje minima, kad asmuo patyrė psichikos sveikatos sutrikimą, tačiau nedetalizuojama kokį konkrečiai. Asmuo pasidalijo, su kokiais stereotipais jam teko susidurti („Ei tu, psiche, psichiatre tu, tau reikia važiuoti į Vasaros 5“). Stereotipai leidžia atpažinti stigmą - tai, kas nesuprantama, neaišku, iš kur ir kodėl atsiranda, paprastai kelia baimę, todėl nežinojimo, nesupratimo spragos istoriškai užpildomos susiformavusiais stereotipais.

Šioje istorijoje atsiskleidžia ir savistigmos momentas („Ar aš normalus? Ar elgiuosi ir atrodau kaip visi – adekvačiai? Ar ne kažkaip įtartina?“). Asmens perimtos ir sau pritaikytos visuomenės reakcijos sunkina jo gyvenimo kokybę ir trukdo gerai jaustis. **Iš šios istorijos matome, kad asmuo save laikė „kitoku“, mažiau vertingu nei kiti, todėl patyrė didelį emocinį krūvį: „Mintys, ar su manim viskas gerai, nežmoniškai kaustė bendravimą ir trukdė bent apygeriai jaustis. Kokius ketverius metus šitaip kamavausi“.** Dėl internalizuotos ir sau priskiriamos stigmos asmuo gali vengti kalbėti apie savo sunkumus, nepasitikėti aplinkiniais, nesikreipti pagalbos ir patirti socialinę atskirtį.

Skaitant istoriją atsiskleidžia ir artimųjų požiūris, kuris leidžia numanyti susiformavus stereotipą, kad asmuo, turintis psichikos sveikatos sutrikimą, yra bejėgis, kuriuo reikia pasirūpinti, įdėmiau stebėti, kontroliuoti. Toks požiūris ir perdėta globa psichikos sveikatos sutrikimų turinčiam asmeniui yra žalingas, nes kelia stresą, todėl labai svarbi tinkama aplinkinių parama. Istorijos herojus

dalijasi, kad jam pavyko sėkmingai baigti vidurinę mokyklą ir integruotis į darbo rinką, taip pat sukurti šeimą. Jo patirtis paneigia mitą, kad psichikos sveikatos sutrikimų turintys asmenys negali gyventi visaverčio gyvenimo.

Stigma gali kilti iš bet ko – šeimos narių, kaimynų, draugų, bendruomenės narių. Dažnai žmonės net nesuvokia, kad stigmatizuoja vartodami netinkamas sąvokas. Ši istorija patvirtina tai, nes buvo minimi tokie stigmatizuojantys žodžiai kaip „psichas“, „nesveikas“, „beprotis“, „ligonis“.

Apibendrinant galima teigti, kad istoriją papasakojęs asmuo turi psichikos sveikatos sunkumų patirties ir drąsiai kalba apie sunkumus, kuriuos jam teko patirti dėl aplinkinių neigiamos nuostatos, „etikečių klajavimo“ ir paties prisiskirtos stigos. Istorijoje jaučiamos su psichikos sveikatos sutrikimais susijusios stigos apraiškos, neigiamas stigos poveikis asmens savijautai, tačiau atsiskleidžia ir pozityvi istorijos dalis, kur asmuo pasakoja apie savo sėkmingus gyvenimo momentus.

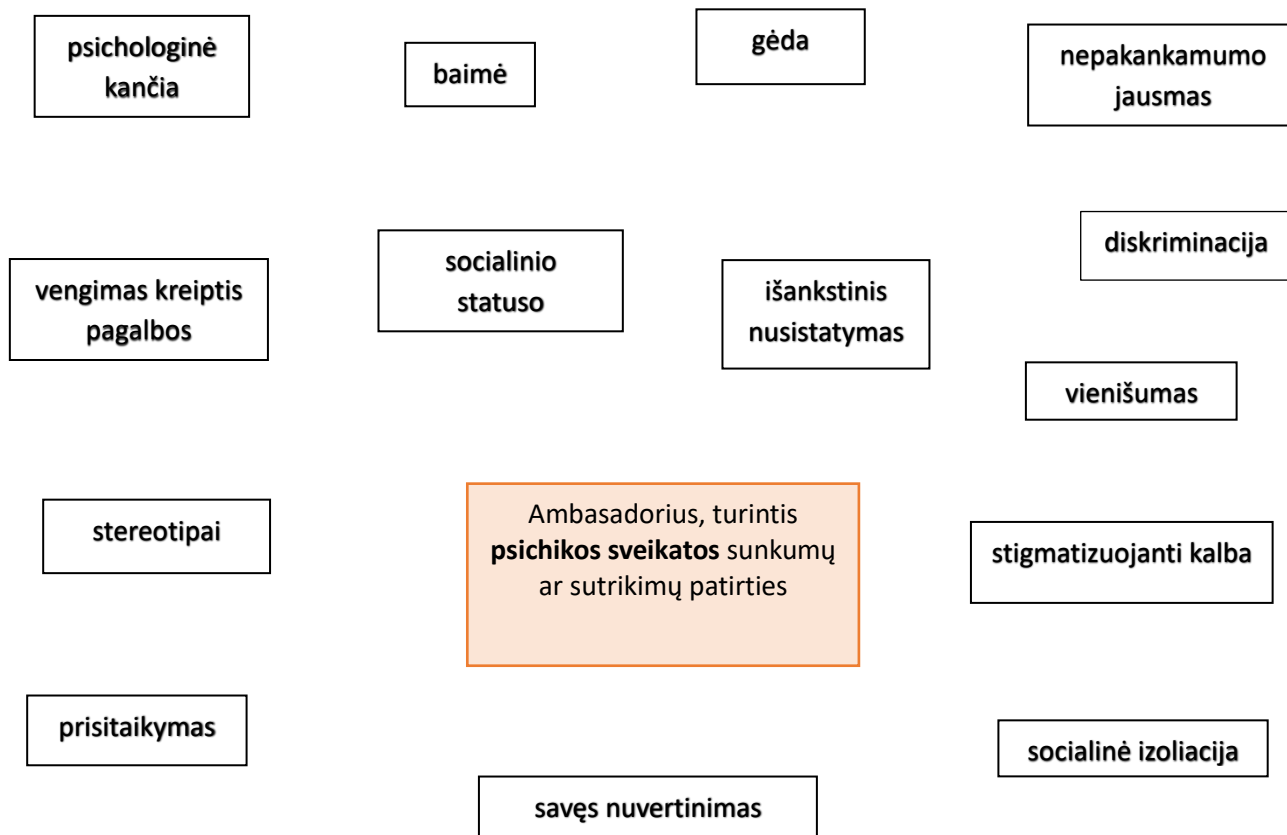
Vienas iš pagrindinių psichikos sveikatos ambasadorių iniciatyvos tikslų yra mažinti su psichikos sveikata susijusią stigmą. Įrodyta, kad psichikos sveikatos sunkumų ar sutrikimų turintys asmenys yra viena iš labiausiai su neigiamomis visuomenės nuostatomis ir elgesiu susiduriančių grupių.

Psichikos sveikatos ambasadorius:

1. Turi asmeninės **psichikos sveikatos sunkumų** patirties (arba su tuo yra susidūrę jo artimieji).
2. **Jaučiasi gana patogiai** kalbėdamas visuomenei apie savo psichikos sveikatos patirtį.
3. **Palaiko**, noriai **prisideda** ir pats **organizuoja** socialinio kontakto renginius.
4. Nori sumažinti **psichikos sveikatos stigmą ir diskriminaciją**.

Svarbus psichikos sveikatos ambasadoriaus sąmoningumas – gebėjimas priimti savo patirtį ir tuo patyrimu dalintis tiek, kiek jam yra saugu. Jeigu kyla sunkumų ambasadoriui atskleisti savo stigos patirtį, galima paskatinti, jog jis paliestų stigos momentą bendrame kontekste, informuojant kitus, koks kitų elgesys stiprina, skatina pasitenkinimą gyvenimu, savimi, gyvenimo tikslingumu, psichologiškai sunkiame etape.

PSICHIKOS SVEIKATOS STIGMA



Jeigu ambasadoriui kyla sunkumų kalbėti apie psichikos sveikatos stigmą, galima atsižvelgti į šiuos raktinius žodžius ir taip plėsti istoriją. Platesnė informacija žemiau pateiktoje lentelėje:

Stereotipai	Papasakokite, su kokiais stereotipais teko susidurti? (pvz.: psichikos sveikatos sutrikimų turintys žmonės elgiasi agresyviai, nenusipėjamai ir kelia pavojų visuomenei).
Diskriminacija	Ar teko patirti diskriminaciją dėl psichikos sveikatos? Jeigu taip, papasakokite plačiau (pvz.: prastesnės darbo sąlygos dėl psichikos sveikatos sunkumų arba tokio darbuotojo atsisakymas)
Stigmatizuojanti kalba	Kokių stigmatizuojančių žodžių esate girdėję iš aplinkinių?
Mitai	Su kokiais mitais teko susidurti? (pvz.: depresija serga tik tinginiai, tad suimk save į rankas, psichikos sveikatos sunkumai yra itin retas reiškinys)
Išankstinis nusistatymas	Ar teko susidurti su išankstine neigiama aplinkinių nuostata dėl savo išvaizdos arba elgesio? Ar žmonės į Jus yra žiūrėję įtartinais, vengę Jūsų? (pvz.: psichikos sutrikimų turinčius asmenis lengva atskirti nuo kitų, normalių žmonių).
Žinių stoka	Kaip manote, ar aplinkiniai pakankamai žinojo apie Jūsų patirtą sunkumą ir pagalbos Jums būdus?

Savistigma (stigmos poveikis) - socialinė izoliacija, baimė, savęs menkinimas, gėdos, nepakankamumo jausmas, vengimas kreiptis pagalbos	Ar dėl susidariusių stereotipų, mitų, patirtos diskriminacijos ar netolerancijos jautėt gėdos, atstūmimo baimės, nepakankamumo jausmą, psichologinę kančią, nepasitikėjimą savimi? Kaip tai paveikė Jūsų savijautą? Kokius jausmus patyrėte? Kaip tai paveikė Jūsų elgesį? Ar atsiribojote nuo aplinkinių? Ar kilo minčių, kad esate mažiau vertingi nei kiti, neverti pagarbos? Ar dėl neigiamų patirčių, aplinkinių tolerancijos stokos vengėte kreiptis pagalbos, jautėtes vienišas? Papasakokite, kokios buvo Jūsų mintys, jausmai ir elgesys susidūrus su stigma.
Prisitaikymas (stigmos poveikis)	Ar dėl susidariusių stereotipų, mitų, neigiamų nuostatų elgdavotės taip, kaip būtų paranku aplinkiniams? Kaip dėl to jautėtės?
Pagalba	Kokia pagalba patiriant psichikos sveikatos sunkumą ar sutrikimą Jums būtų naudinga? Kokios pagalbos tikėjotės? Kaip ši pagalba padėtų Jūsų emocinei savijautai?
Sėkmės istorija	Papasakokite kaip Jums pavyko atrasti vidinės stiprybės? Kaip jaučiatės dabar? Kokį gyvenimą gyvenate šiuo metu? Jeigu atsuktumėte laiką atgal, ko palinkėtumėte sau?

Kas yra psichikos sveikatos sunkumai?

Sunkumai gali pasireikšti prislėgta nuotaika, menkesniu gebėjimu susikaupti, miego ar valgymo režimo pokyčiais, dažna nuotaikų kaita, nerimu, energijos stoka, košmarais ir kitais nemaloniais potyriais. Tokios būsenos praeina, gali kartotis arba sunkėti – virsti psichikos sveikatos sutrikimais.

Kas yra psichikos sveikatos sutrikimai?

Tai psichikos sveikatos sunkumai, trunkantys kurį laiką, sukeliantys emocinę kančią, paveikiantys mąstymą ir elgesį. Sutrikimą galima apibrėžti kaip lygmenį, kai artėjama prie negalios, – žmogus konors nebepajėgia atlikti, jam per sunku, **sunkumų lygis daug didesnis, nei įprastai, ir tęsiasi ilgesnį laiką**, žmogui reikia pagalbos iš išorės arba aplinkos pokyčių, kad jis išmoktų gyventi su savo sutrikimu arba išsivaduotų nuo jo. **Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, 1 iš 4 žmonių nors kartą gyvenime patiria psichikos sveikatos sutrikimą.** Taigi psichikos sveikatos sutrikimai, lygiai kaip ir fizinės sveikatos sutrikimai, - yra įprasta žmogiškoji patirtis.

Dauguma psichikos sveikatos sutrikimų patyrusių žmonių, gavę pagalbą, pasijunta geriau. Atsigauti lengviau, jei pagalba tokiam žmogui suteikiama laiku, aplinkiniai jį palaiko ir nekaltina dėl patirtų sunkumų. Tačiau net ir ilgai patiriant psichikos sveikatos sutrikimą ar su juo siejamus simptomus, **gyvenimas nesustoja ir nepraranda prasmės.** Nepaisant sunkumų ar net ilgai trunkančių psichikos sveikatos sutrikimų, galima patirti džiaugsmą, užsiimti įdomiomis veiklomis,

palaikyti prasmingus santykius. Mūsų niekada neapibrėžia vien psichikos sveikatos sutrikimai. Jie gali veikti mūsų būseną ir elgesį, tačiau dėl to neprarandame savo unikalios asmenybės.

Kaip kalbėti apie su psichikos sveikatos sunkumais susijusią stigmą? Verta:

- paminėti, dėl kokių gyvenimo patirčių atsirado psichikos sveikatos sunkumas (pvz.: skyrybos, netektis, nelaimingas atsitikimas ir pan.). Žmogus yra **biopsichosocialinė būtybė**, kurią lemia biologiniai, psichologiniai ir socialiniai veiksniai, jie daro įtaką mūsų psichikos sveikatai;
- **įvardyti** patiriamus psichikos sveikatos sunkumus (pvz.: stresas, nerimas, prislėgta nuotaika, apatija, nemiga), aiškiau iškomunikuoti **psichikos sveikatos sunkumus**, kurie atsirado dėl įvairių patirčių (biologinių, socialinių ar psichologinių veiksnių);
- įvardyti, su koku stigmatizuojančiu aplinkinių požiūriu ar elgesiu teko susidurti dėl patirto psichikos sveikatos sunkumo (Su kokiais stereotipais, neigiamomis nuostatomis, mitais buvo susidurta? Ar teko susidurti su diskriminuojančiu elgesiu? Ar teko išgirsti stigmatizuojančių sąvokų dėl patirto psichikos sveikatos sunkumo? Ar aplinkiniai Jūsų vengė, įtariai žiūrėjo ar, atvirkščiai, perdėtai globojo?);
- detalizuoti **savo patiriamus jausmus** dėl patiriamo psichikos sveikatos sunkumo (pvz.: po skyrybų pradėjau daugiau nerimauti, jaučiausi prislėgta ir vieniša, nesuprasta, tapau apatiška, pavargusi, irzli), laikui bėgant kilo minčių, kad su manim tikrai kažkas „negerai“, aplinkiniai tik numodavo ranka ir liepdavo nekvaillioti bei susiimti. *Per jausmus siekiame suprasti stigmos poveikį.*;
- papasakoti, kaip netinkamos aplinkinių nuostatos ir elgesys dėl Jūsų patiriamo psichikos sveikatos sunkumo paveikė Jūsų **elgesį** (pvz.: atsiribojau nuo artimųjų ir aplinkos, pradėjau neigiamas emocijas malšinti maistu ir priaugau papildomų kilogramų, buvo sunku išlaikyti įprastą miego ir valgymo režimą, vengiau kreiptis pagalbos, kad aplinkiniai nepagalvotų, jog „sergu“, buvo gėda, visa tai labai vargino ir trukdė jaustis geriau). *Per elgesio pasireiškimą siekiame suprasti stigmos poveikį.*;

- paaiškinti, kokios pagalbos Jums reikėjo, kaip artimieji, draugai, bendruomenė galėjo Jums padėti?
- papasakoti savo sėkmės istoriją. Kaip Jums pavyko atrasti vidinės stiprybės? Kaip jaučiatės dabar? Kokį gyvenimą gyvenate šiuo metu? Jeigu atsuktumėte laiką atgal, ko sau palinkėtumėte?

Nors yra svarbu žinoti psichikos sveikatos sunkumų ar sutrikimų atsiradimo aplinkybes, tačiau stigminės nuostatos turi atsispindėti **dėl psichikos sveikatos sunkumo**.

„Žvelk giliau“ – psichikos sveikatai skirtas prekės ženklas, kuriuo siekiama didinti mūsų visuomenės narių žinias, keisti jų nuostatas, susijusias su psichikos sveikata, pakviesti juos skirti laiko savo ir kitų psichikos sveikatai, skatinti tolerantišką elgesį. Psichikos sveikatos ambasadorių iniciatyva yra viena iš šio prekės ženklo sričių.



Literatūros šaltiniai:

1. Šumskienė, E.; Mataitytė-Diržienė, J.; Klimaitė, V.; Petružytė, D. Stigmos daugiamatiškumas psichikos sveikatos priežiūros sistemoje. *Filosofija. Sociologija*, 2017. T. 28. Nr. 4, p. 277-284.
2. Valstybinis psichikos sveikatos centras. Psichikos sveikatos sutrikimų stigmatizavimas ir jo mažinimas, 2019.
Prieiga internete: [PSICHIKOS SVEIKATOS SUTRIKIMŲ STIGMATIZAVIMAS IR JO MAŽINIMAS \(lrv.lt\)](http://www.psichikosveikatoscentras.lt/psichikos-sveikatos-sutrikimu-stigmatizavimas-ir-jo-mazinimas)
3. Geležytė, O. Stigma po artimojo savižudybės. Vilniaus universitetas, 2015. Jaunųjų mokslininkų psichologų darbai, 2015 Nr. 4 <http://dx.doi.org/10.15388/JMPD.2015.4.03>
4. Lannin, D. G.; Vogel, D. L.; Brenner, R. E.; Abraham, W. T. & Heath, P. J., 2016. Does self-stigma reduce the probability of seeking mental health information? *Journal of Counseling Psychology*, 63(3), p. 351–358.
5. Skruibis, P.; Dadašev, S.; Gerleželytė, O. 2015. Savižudiško elgesio stigma. In *Gyvenimas po lūžio: kultūrinių traumų psichologiniai padariniai*. Vilnius. Eugrimas, 2015. P. 217-233.

6. Auškalnytė, A.; Glodenienė, S.; Grigaitė, U.; Kuntelija-Plieskė, T.; Levickaitė, K.; Lošakevičius, A.; Povilaitienė, I.; Širvinskienė, A. Viskas, ką norėjai žinoti apie psichikos sveikatą. VŠĮ „Psichikos sveikatos perspektyvos“. Vilnius, 2019.
7. Grigutytė, N.; Jakubauskienė, M.; Levickaitė, K. Stigmatizuojančios Lietuvos gyventojų nuostatos psichikos sveikatos srityje. Tyrimo ataskaita. Vilnius, 2022. Prieiga per internetą:
[Stigmatizuojanciu_nuostatu_psichikos_sveikatos_sirtyje_apklauskos_duomenu_analize_\(1\).pdf](#)