

2. Tri pravidlá pre nápravu stigmy: Priznať, pochopiť, zmierniť



Nie ste sami!

Na svete žije viac než **20 MILIÓNOV**

ľudí so schizofréniou. Po ich boku sú opatrovatelia, ktorí čelia rovnakým obavám, ťažkostiam a výzvam ako vy. Spojte sa s nimi.

Pridajte sa k podpornej skupine alebo k združeniu opatrovateľov. V Európe existuje rozsiahla sieť opatrovateľov, ktorí majú rovnaký cieľ: pozitívne ovplyvniť životy tých, o ktorých sa starajú.

To vám tiež môže poskytnúť príležitosť spojiť sa s inými rodinami postihnutými schizofréniou. Ľudia so schizofréniou a ich rodiny sa často cítia izolovaní alebo nepochopení. Možno vám pomôže spojiť sa s nimi a vymeniť si skúsenosti a rady.

Predovšetkým sa poraďte s odborníkom na zdravotnú starostlivosť. Ak sa o vášho blízkeho stará lekárske tímy, obráťte sa naň so žiadosťou o radu. Aktívne sa zapojte do konverzácie. Pamätajte si: **NIE STE SAMI!**



“Keď som mala možnosť hovoriť s inými opatrovateľmi, zrazu som si uvedomila, že nie som sama. Veľmi mi pomohlo počuť, že toľké rodiny bojujú s chorobou svojho dieťaťa podobným spôsobom ako my; že zdieľame rovnaké obavy o svoje deti, ale aj smútok z choroby a zo všetkých obmedzení, ktoré sú s ňou spojené; že aj ich niekedy trápia pocity viny a bezmocnosti; že sa niekedy hanbia a sú neistí z toho, ako reaguje ich okolie. A aj keď výmena názorov s ostatnými nevyriešila všetky moje problémy, cítila som sa po nej oveľa ľahšie, pretože som vedela, že nie som sama a že moje pocity sú opodstatnené.“

– pani A. J., matka

STRACH

BEZMOCNOŠŤ

ZMÄTENOSŤ

FRUSTRÁCIA

ŠOK

VINA

Prvé kroky

Zistenie, že váš blízky má diagnózu schizofrénie, môže byť jednou z najťažších skúseností vo vašom živote. Môžete mať pocit, že ste zrazu dostali úlohu, na ktorú nie ste pripravení. Môžete prežívať také pocity ako šok, hnev, strach, frustráciu, vinu a úzkosť. Môžete sa tiež cítiť bezmocní, znepokojení, zmätení a v rozpakoch.

Je dôležité mať na pamäti, že sme v chápaní schizofrénie prešli veľmi dlhú cestu.

ZNEPOKOJENIE

HNEV

ROZPAČITOSŤ

ÚZKOSŤ

Vďaka správnej liečbe a podpore

SME SCHOPNÍ ZVLÁDNUŤ

OCHORENIE A POMÔČŤ ĽUĎOM

SO SCHIZOFRÉNIU získať späť svoje miesto v spoločnosti a žiť spokojný život.

Ako opatrovateľ ste veľmi dôležitý v živote osoby so schizofréniou, o ktorú sa staráte. Prvým krokom pri poskytovaní podpory, ktorú potrebujú, je prijatie diagnózy a pochopenie vlastných myšlienok a emócií. V tomto procese je veľmi dôležité uvedomiť si, že niektoré negatívne myšlienky, ktoré môžete mať o schizofrénií, sú spôsobené stigмой, ktorá je s ňou spojená.

„Keď som sa prvýkrát dozvedela diagnózu, môj svet sa zrútil. Schizofrénia? Môj syn? Okamžite sa mi v hlave vynorili obrazy zanedbaných a agresívnych ľudí.

Bol to tvrdý úder. Bola som taká ohromená a zmätená všetkými svojimi myšlienkami, strachom a hanbou. Čo s ním bude? Čo ak sa to dozvedia ostatní? Ako budú reagovať? Môžem za to ja? Ako by mal žiť?

Po chvíli sa môj šok trochu utišil. Čím viac som si čítala o schizofrénií a rozprávala sa s lekármi, tým viac som vedela, že sa budem musieť naučiť prijať túto chorobu. Veľmi mi pomohlo, že som bola dobre informovaná, a to, že som konečne mala nejaké pomenovanie pre synovo správanie, mi tiež uľahčilo situáciu. Vedomie, že ide o dobre známu chorobu, že nie je jediný, kto s ňou žije, a že táto choroba sa teraz dá liečiť oveľa lepšie ako predtým, mi dávalo nádej. Napriek tomu nebolo ľahké pochopiť, že moje najväčšie obavy vychádzali najmä z obrazu schizofrénie v našej spoločnosti a že musím čeliť vlastným predsudkom a vyrovnáť sa s nimi.“

– pani A. J., matka chlapca so schizofréniou

Stigma a jej zmysel


Čo je stigma?

V starovekom Grécku sa termín „**STIGMA**“ používal pre znamenia vryté do kože otrokov. Tieto znaky signalizovali, že sú niečím majetkom a majú nižšie spoločenské postavenie.

V dnešnej dobe predstavuje **STIGMA** niečo

podobné: my, ako spoločnosť, označujeme takéhoto človeka za osobu s psychickou chorobou alebo so zdravotným postihnutím. Označujeme ich za menejcenných alebo nebezpečných. V dôsledku toho musia čeliť negatívnym postojom v podobe predsudkov a negatívnemu správaniu v podobe diskriminácie.





Spôsob, akým sa osoba alebo skupina stane
STIGMAtizovanou, má zvyčajne
rovnaký vzorec. Najprv sa pomenujú rozdiely,
ktoré sa prejavujú v sociálnom prostredí, ako sú
sluchové halucinácie alebo prežívanie bludov.
Potom sa označené osoby spájajú s negatívnymi
stereotypmi (napr. ľudia so schizofréniou sú násilní)
a kategorizujú sa („psychotik“, „schizofrenik“).
To vedie k sociálnemu vylúčeniu a diskriminácii, ktoré
ovplyvňujú mnohé aspekty ich života, od zamestnania
a zdravotnej starostlivosti až po bývanie a vzťahy.

Poznáme tri druhy **STIGMY**:

INTERPERSONÁLNA STIGMA alebo SOCIÁLNA STIGMA

sa vzťahuje na negatívne postoje spoločnosti voči **STIGMA**tizovaným osobám.

Tieto postoje sú spôsobené pocitmi hnevu, úzkosti, ľútosť alebo strachu a vedú k spoločenskému odmietnutiu a izolácii **STIGMA**tizovanej osoby.

Napríklad: „*Rád by som pozval všetkých z kancelárie na svoj večierok, ale obávam sa, že ak príde chudák Juraj, budú sa všetci cítiť trápne pre jeho psychické problémy.*“



INTERNALIZOVANÁ STIGMA

alebo

ZVNÚTORNENÁ STIGMA

STIGMA vzniká vtedy, keď stigmatizovaní jedinci veria negatívnym predpokladom, ktoré o nich má spoločnosť. Internalizujú si negatívne stereotypy a považujú sa za chybných v porovnaní s ostatnými, čo vedie k pocitom zahanbenia, hanby, strachu a odcudzenia. Tieto pocity pôsobia ako bariéra, ktorá im bráni hľadať podporu, zamestnanie alebo liečbu. Napríklad: „*Nieкто ako ja, psychicky chorý človek, je nebezpečný pre svoju rodinu. Ani sa nepokúsím založiť si rodinu.*“



INŠTITUCIONÁLNA alebo ŠTRUKTURÁLNA STIGMA

sa vzťahuje na situácie, v ktorých politika ustanovená inštitúciami súkromnej alebo vládnej povahy obmedzuje, často neviditeľne, možnosti ľudí s duševnou chorobou (napr. majú problémy získať zdravotné poistenie alebo nemôžu voliť či zastávať politické funkcie).

Hoci **STIGMA** ovplyvňuje mnohé zdravotné stavy, zdá sa, že psychické poruchy priťahujú najviac negatívnych asociácií. Ľudia so schizofréniou sú často terčom negatívnych postojov a spoločenských nálepiek, ktoré vedú k **STIGME**. Dôvodom je, že okolo schizofrénie existuje stále veľa nedorozumení. Mnohí ľudia sa domnievajú, že ide o rozdvojenie osobnosti alebo násilné správanie, čo nie je pravda. V našej spoločnosti historicky pretrváva stigmatizácia psychických porúch. Existovala široká škála názorov na príčinu psychických porúch, od tých, ktoré sa považovali za diablovo znamenie, až po tie, ktoré sa považovali za boží trest. Psychicky chorí boli považovaní v lepšom prípade za neschopných žiť v spoločnosti a v horšom za jej ohrozenie. Toto presvedčenie sa udržalo počas mnohých storočí a len nedávno sa začalo spochybňovať. Za posledné desaťročia sme sa naučili veľa o tom, ako sa tieto poruchy vyvíjajú a ako ich možno liečiť. Napriek tomu je **STIGMA** psychických porúch stále rozšírená a mnohí ľudia naďalej negatívne vnímajú osoby s psychickými poruchami.

Vplyv stigmy

STIGMA predstavuje jednu z hlavných výziev, ktorým musia čeliť osoby s psychickou poruchou. V mnohých prípadoch je to dokonca horšie ako príznaky samotného ochorenia.

„V SKUTOČNOSTI TRPÍM DVOMA OCHORENIAMI, SCHIZOFRÉNIOU A STIGMOU SPOLOČNOSTI.“

Pokiaľ ide o ľudí so schizofréniou, stigma môže ovplyvniť nielen ich miesto v spoločnosti, ale aj ich fyzickú a emocionálnu pohodu. Musia tak znášať nielen ochorenie, ale aj negatívne postoje, ktoré im spoločnosť pripisuje. Sociálny vplyv **STIGMY** ovplyvňuje každý aspekt života osoby so schizofréniou. Predsudky a diskriminácia ich vylučujú z aktivít, ktoré sú prístupné ostatným ľuďom. To obmedzuje ich schopnosť získať a udržať si prácu, bezpečné miesto na bývanie alebo zdravotnú starostlivosť a podporu. Obmedzuje to aj ich vlastnú schopnosť nadväzovať priateľstvá, dlhodobé vzťahy alebo zúčastňovať sa na spoločenských aktivitách.



Jedným z dôležitých atribútov sociálneho vplyvu

STIGMY je jej dlhodobý charakter.

Dobre liečená epizóda psychózy nemusí zanechať žiadne stopy a nemusí sa nikdy vrátiť.

Avšak **STIGMA** ochorenia môže trvať aj celý život. Môže to mať dokonca následky pre deti osoby, ktorá zažila stigmatizujúce ochorenie.

STIGMA má priamy vplyv aj na zdravie ľudí so schizofréniou. To v nich vyvoláva pochybnosti o sebe samých a o ich schopnosti dosiahnuť svoje životné ciele. Stigma zvyšuje pocit izolácie, čo vedie k zníženiu sebavedomia a pocitu zúfalstva. Tieto účinky sú náchylné na zosilnenie príznakov. Po rokoch pretrvávania bludov a komentujúcich hlasov majú ľudia so schizofréniou pocit menejcennosti a sponchyňujú svoje schopnosti.

SEBASTIGMATIZÁCIA vedie k izolácii a k rade ďalších negatívnych účinkov: stigmatizované osoby majú tendenciu vyhýbať sa liečbe alebo ju odkladať, potrebu liečby vnímajú ako prejav slabosti a majú problémy s dodržiavaním liečby. **STIGMA** taktiež vplýva na postup ochorenia a môže urýchliť prvé epizódy psychózy, spustiť relapsy a vyústiť do závažnejšieho priebehu poruchy.

„Stiahol som sa do seba čoraz viac. Nechcem povedať, že som sa stal naozaj osamelým. Stále ťažšie sa mi stretávalo s ľuďmi, ktorých som poznal, pretože som si uvedomoval ich názor na moju poruchu. Predtým, než som ochorel, som mal o tejto poruche predsudky aj ja. Občas ich ešte stále mám. Znovu a znovu si kladiem otázky a niekedy sa pýtam sám seba, či som vlastne len lenivý a hlúpy. Niekedy si myslím, že som možno tak nepredvídateľný, ako sa píše v médiách.

Uvedomujem si, že som si veľmi neistý v tom, čo si môžem dovoliť, že mi často chýba sebavedomie, že by som sa mal uchádzať o prácu alebo že som čoraz neistejší pri stretnutiach s inými ľuďmi. Bojím sa, že budem pôsobiť čudne, preto sa vyhýbam iným ľuďom a stretávam sa len so svojou rodinou.“

– L. J., mladý muž so schizofréniou

Čo udržiava stigmatu pri živote?

Hoci vieme viac o tom, čo je stigma, ako o tom, prečo vzniká, štúdie naznačujú, že jednou z jej hlavných hnacích síl je strach. Spoločnosť vníma psychické poruchy ako hrozbu pre svoje základné hodnoty aj materiálne statky. Jedným z najčastejších stereotypov je, že osoby trpiace psychickou poruchou nesú zodpovednosť za svoj stav.

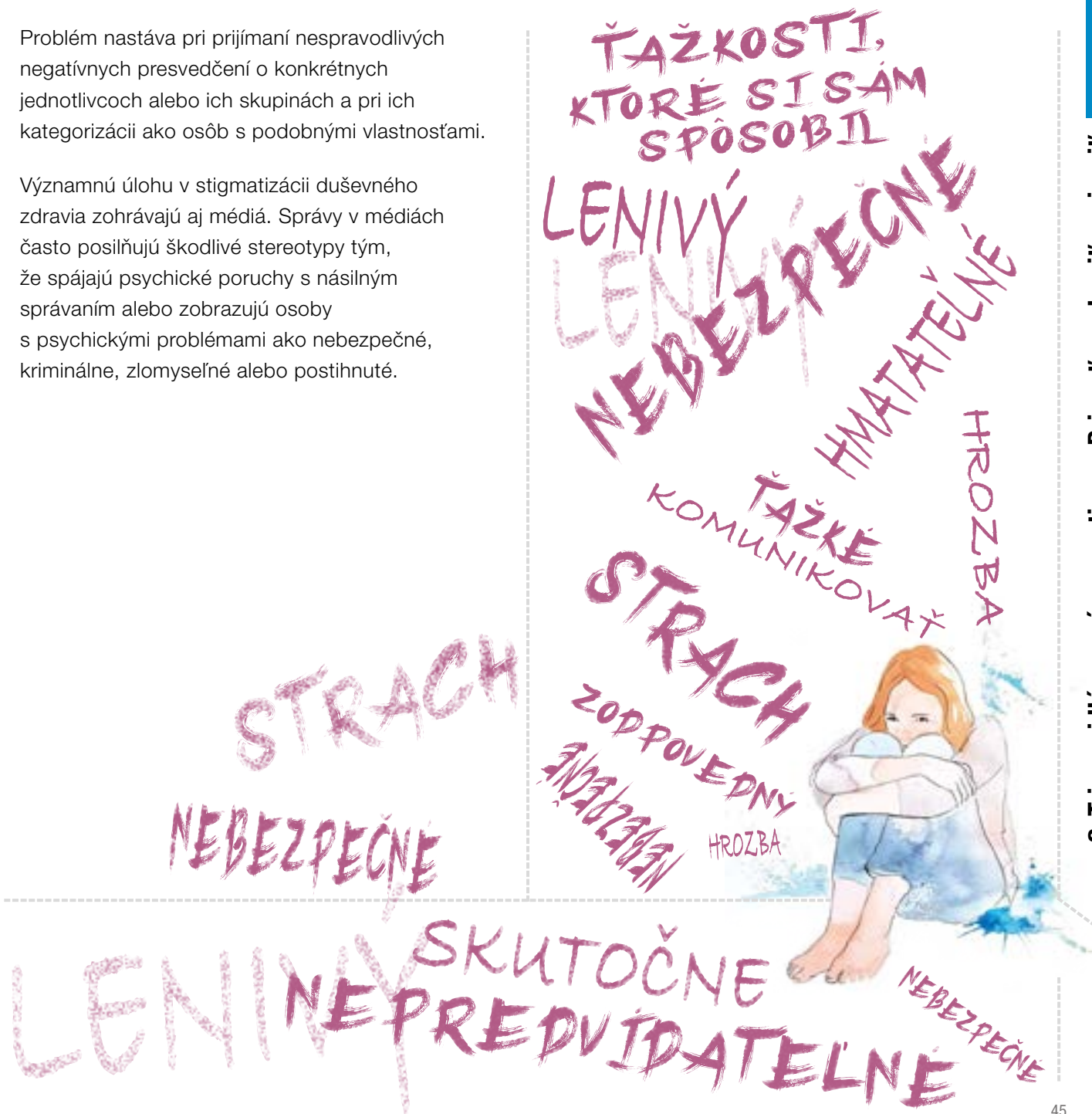
V dôsledku toho sa ich neschopnosť získať alebo udržať si prácu považuje za lenivosť a spoločnosť lenivosť netoleruje. V tejto súvislosti sa psychická porucha považuje za symbolickú hrozbu pre presvedčenie, hodnoty a ideológiu spoločnosti. Ďalším rozšíreným stereotypom je, že ľudia so psychickou poruchou sú nevypočítateľní a nebezpeční. Preto sú vnímaní ako skutočná, hmatateľná hrozba pre osobnú bezpečnosť. V tomto kontexte slúžia predsudky ako forma sebaobranu.

Ďalším dôvodom existencie stigmy psychického zdravia je nevedomosť. Hoci máme k dispozícii nesmierne množstvo informácií, naša úroveň vedomostí o psychických poruchách je nedostatočná. Najrozšírenejšie názory – ľudia trpiaci psychickou poruchou sú nebezpeční, svoje ťažkosti si spôsobujú sami a je ťažké s nimi komunikovať – pramenia z nedostatku vedomostí.

Stigma je hlboko zakorenená aj v našej neschopnosti prijať ľudí, ktorí sa odlišujú od toho, čo považujeme za „normálne“. Môže to súvisieť s farbou pleti, kultúrnym alebo náboženským presvedčením alebo dokonca so spôsobom obliekania. V prípade schizofrénie to môže súvisieť s tým, ako ľudia so schizofréniou vidia svet alebo ako sa správajú v dôsledku ochorenia. Ľudia, ktorí sú odlišní (t. j. nepatria do rovnakej sociálnej skupiny ako my), majú zvyčajne predsudky. Podľa definície predstavuje predsudok presvedčenie, ktoré nie je založené na rozumných alebo reálnych skúsenostiach. V niektorých prípadoch sú predsudky skutočne užitočné. Sme napríklad prispôbení na rýchle vyhodnocovanie okolitého prostredia a vytváranie rýchlych predpokladov a zovšeobecnení. Takéto zovšeobecnenia sú veľmi dôležité, pretože nám umožňujú predvídať, zjednodušovať a zatrieďovať náš svet.

Problém nastáva pri prijímaní nespravodlivých negatívnych presvedčení o konkrétnych jednotlivcoch alebo ich skupinách a pri ich kategorizácii ako osôb s podobnými vlastnosťami.

Významnú úlohu v stigmatizácii duševného zdravia zohrávajú aj médiá. Správy v médiách často posilňujú škodlivé stereotypy tým, že spájajú psychické poruchy s násilným správaním alebo zobrazujú osoby s psychickými problémami ako nebezpečné, kriminálne, zlomyseľné alebo postihnuté.

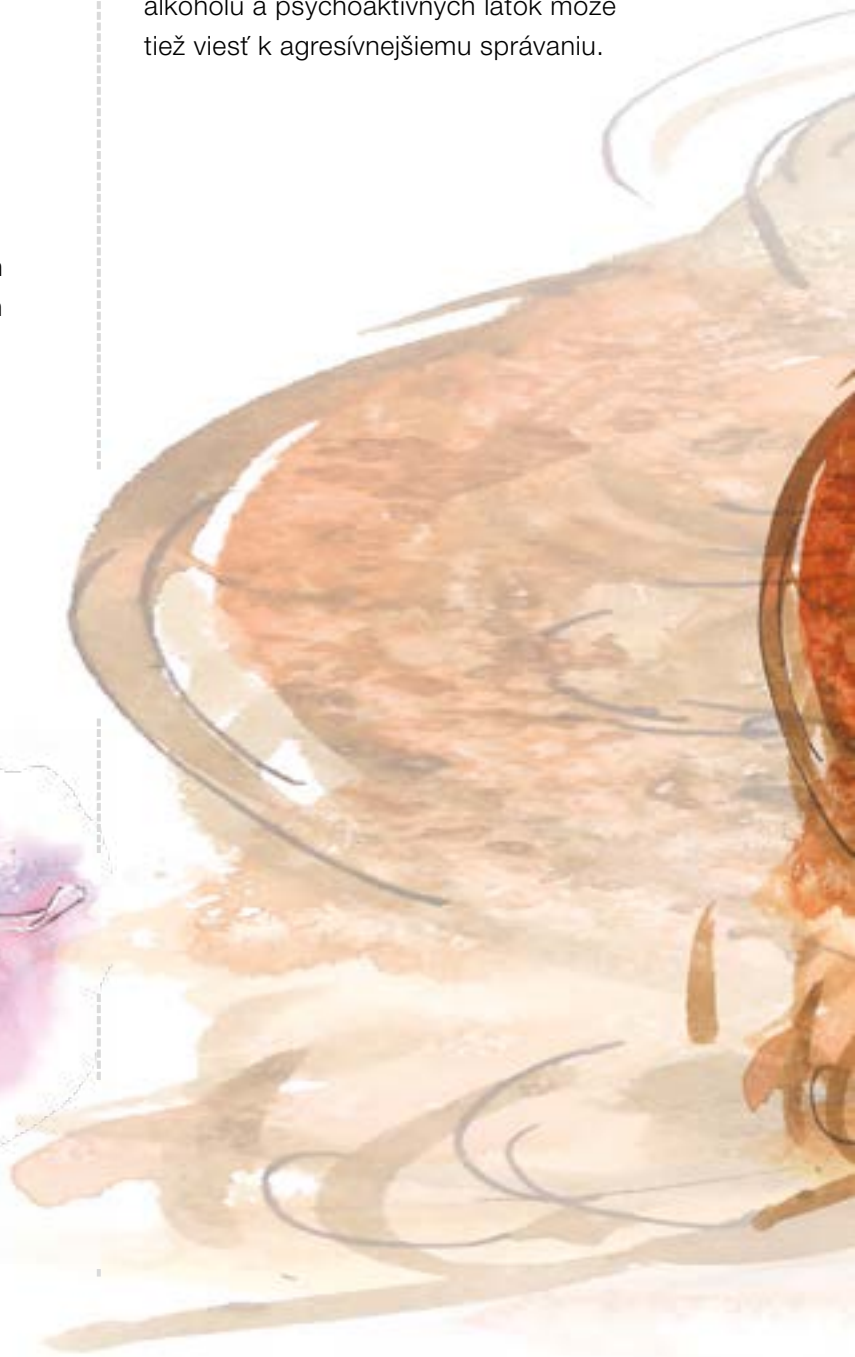


Mýty a mylné predstavy o schizofrénii

„ĽUDIA SO SCHIZOFRÉNIOU SÚ NÁSILNÍ ALEBO NEBEZPEČNÍ.“

Vzhľadom na to, ako sú zobrazovaní v literárnych dielach alebo v médiách, sú ľudia so schizofréniou považovaní za labilných alebo nebezpečných. Prevažná väčšina z nich však nie je násilná. Naopak, často sa stávajú obeťami násillia kvôli svojmu zvláštnemu správaniu a strachu, ktorý vyvolávajú v ostatných. Samozrejme, existujú aj výnimky.

Ľudia, ktorí trpia neliečenou schizofréniou, sa časom môžu stať násilnejšími a užívanie alkoholu a psychoaktívnych látok môže tiež viesť k agresívnejšiemu správaniu.





2. Tri pravidlá pre nápravu stigmy: Priznať, pochopiť, zmierniť

„SCHIZOFRÉNIA JE ČISTO GENETICKÁ.“

Schizofrénia má silnú genetickú zložku a ochorenie sa zvyčajne vyskytuje v rodinách. Ako však ukázali štúdie identických dvojčiat, gény tvoria len malú časť celkového problému. Hoci presne nevieme, ako schizofrénia vzniká, podľa našich súčasných poznatkov ju spôsobuje zložitá interakcia medzi génmi a radom ďalších faktorov, medzi ktoré patria stres, hormonálne zmeny a užívanie psychoaktívnych látok.

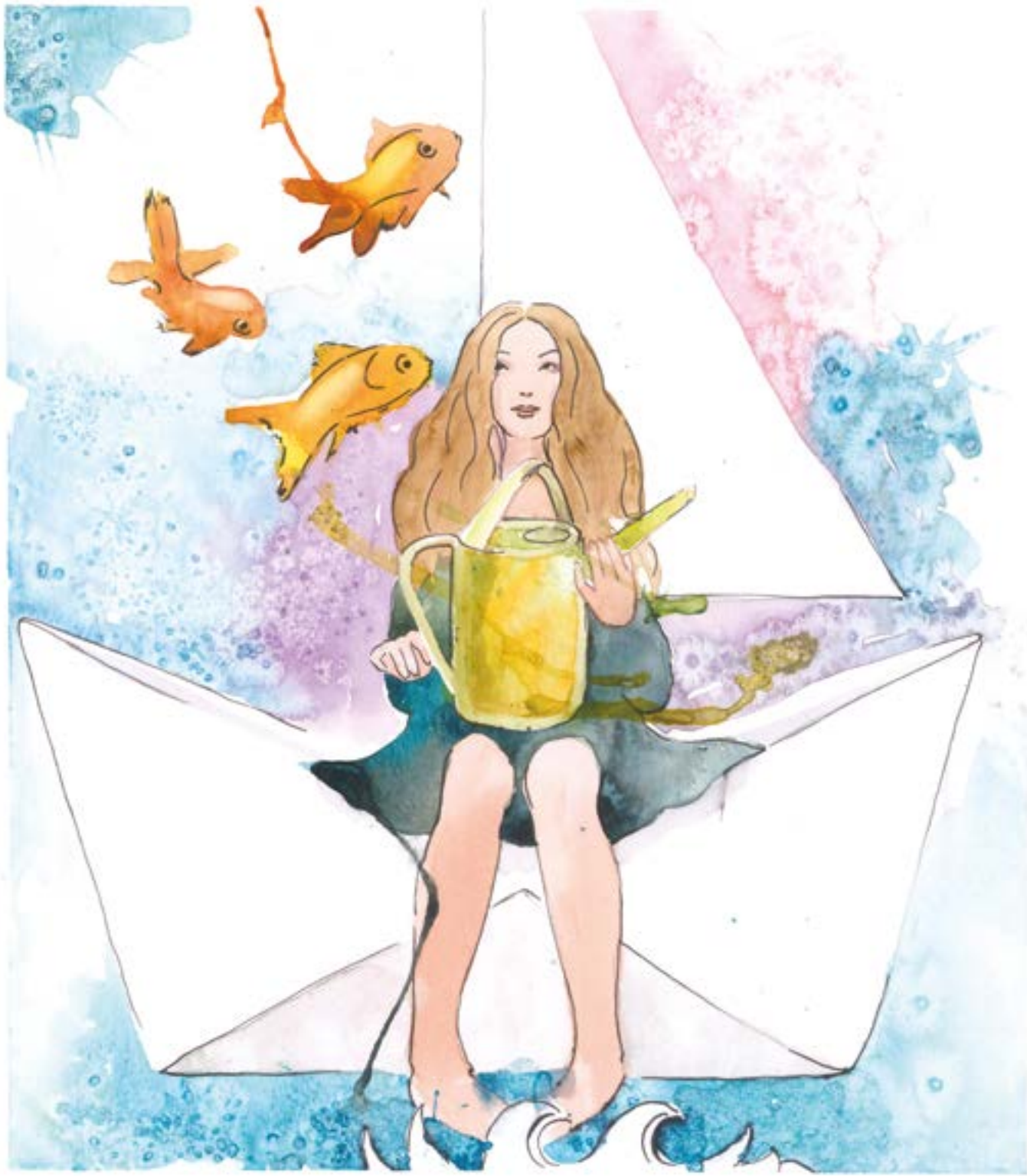


„SCHIZOFRÉNIA JE DÔSLEDKOM ZLEJ VÝCHOVY.“

Veľkú časť 20. storočia sa verilo, že zlá výchova spôsobuje schizofréniu. Predpokladalo sa, že traumatické zážitky v ranom detstve vedú



k výskytu schizofrénie u dospelých. Obviňované boli najmä matky. Táto teória poškodzovala pacientov aj ich rodiny a prispievala k sociálnej stigme. Vymáhala tiež pocity viny a nepomáhala pochopiť toto ochorenie. Hoci zneužívanie v detstve môže byť rizikovým faktorom, neexistuje žiadny dôkaz, že by priamo spôsobovalo schizofréniu.



„SCHIZOFRÉZIA ZAHŔŇA LEN HALUCINÁCIAMI.“

Ľudia so schizofréniou majú často halucinácie a bludy. Nie sú to však jediné príznaky ochorenia. Medzi ďalšie príznaky patria nedostatok motivácie, chaotická reč alebo znížená schopnosť vyjadrovať svoje emócie. Táto mylná predstava sa pravdepodobne vysvetľuje tým, že halucinácie sú oveľa viditeľnejšie a môžu mať väčší vplyv na ľudí, ktorí ich nepoznajú.

„LIEKY NA SCHIZOFRÉNIU SÚ LEN LIEKY NA UPOKOJENIE.“

Prvé antipsychotické lieky mali určité vedľajšie účinky, ktoré u ľudí spôsobovali upokojenie a väčšiu letargiu. Tieto antipsychotiká sa zavádzajúco nazývali „veľké trankvilizéry“ a tento termín sa používa dodnes, čo vedie k nedorozumeniam. S rozvojom modernej liečby sa tieto vedľajšie účinky výrazne znížili. V súčasnosti používané antipsychotiká sú čoraz špecifickejšie a selektívnejšie.

„ĽUDIA SO SCHIZOFRÉNIOU MUSIA BYŤ HOSPITALIZOVANÍ.“

Hlavne vďaka mediálnemu obrazu je rozšírená mylná predstava, že ľudia so schizofréniou musia byť dlhodobo hospitalizovaní. Vďaka pokrokom v možnostiach liečby bola schizofrénia v **50. rokoch 20. storočia** deinštitucionalizovaná. V dôsledku toho sa čoraz viac pacientov lieči doma. Hoci táto porucha môže byť vyčerpávajúca a na určité obdobie môže byť potrebná hospitalizácia, v období liečby môžu ľudia so schizofréniou dobre fungovať pri každodenných činnostiach a môžu viesť bohatý a zmysluplný život.

„SCHIZOFRÉZIA ZNAMENÁ VIACNÁSOBNÚ OSOBNOSŤ.“

Ide o jeden z najčastejších mýtov súvisiacich so schizofréniou. Pravdepodobne ide o zmätok pochádzajúci z gréckeho slova schizofrénia, čo znamená „rozštiepená myseľ“. Tento pojem však v skutočnosti označuje rozpoltenosť medzi myšlienkami, emóciami

a správaním. Existuje aj mylná predstava, že hlasy, ktoré ľudia so schizofréniou počujú, pochádzajú od iných osobností v ich vnútri. Hoci schizofrénia mení spôsob myslenia, nepredstavuje to viacnásobnú osobnosť.



Čo môžeme urobiť so stigmou?

V americkej štúdii, ktorá sa uskutočnila na

200 000 pacientoch s psychickou

poruchou, sa len **25%** z nich domnievalo, že sa o nich ostatní starajú a súcítia s nimi, čo poukazuje na nedostatok podpory, ktorú pociťujú.

Prvým krokom k zníženiu stigmy je zvýšenie sebavedomia osôb žijúcich so schizofréniou. Ich schopnosť uveriť v seba samých bola značne poškodená chorobou, ale aj stigmatizáciou. Zvýšenie ich sebavedomia im poskytne základ, na ktorom môžu znovu vybudovať svoj život. Poskytne im tiež vnútornú silu, ktorá im pomôže v mnohých výzvach, ktoré ich ešte len čakajú.

Ľudia so schizofréniou potrebujú, aby sme pre nich mali viac pochopenia, súcitu a vzdelania v oblasti psychického zdravia. Potrebujú, aby ostatní uznali, že ich príznaky nie sú ich chybou. Potrebujú, aby „iní“ uverili, že zotavenie je reálne.





Potrebujú, aby „iní“ **POCHOPILI**, že psychická porucha neznamená, že sú menej schopní alebo inteligentní. Potrebujú, aby „iní“ vedeli, že psychické poruchy nemusia nevyhnutne znamenať, že sú násilní.

Vyliečte si vlastné predsudky

Vzhľadom na prirodzené spôsoby fungovania v našej spoločnosti sme všetci v tej či onej forme vystavení predsudkom voči ľuďom s psychickou poruchou. Od detstva vidíme a počujeme takmer výlučne negatívne stereotypy, ktoré sa spájajú s psychiatrickými ochoreniami. Starostlivosť o osobu so schizofréniou znamená, že sa môžete ocitnúť v takých situáciách, ktoré potvrdzujú niektoré z týchto predsudkov. Predsudky sú však takmer vždy nesprávne, pretože zovšeobecňujú udalosti, ktoré sa vyskytujú len zriedka alebo sa nevyskytujú vôbec. Skôr, než sa budete vedieť postarať o človeka so schizofréniou a poskytnúť mu potrebnú podporu, musíte sa vyrovnáť so svojimi predsudkami.

Sila poznania

Jedným z najdôležitejších spôsobov, ako sa môžete zbaviť svojich predsudkov, je získavanie vedomostí. Vzdelávajte sa. Informujte sa o schizofrénii. Zistite si čo najviac informácií o jej príznakoch, o jej možnom vplyve na život vášho blízkeho a o tom, ako ju čo najlepšie zvládnuť. Táto kniha je skvelým začiatkom! Čím viac sa o schizofrénii dozviete, tým viac môžete pomáhať. Poradte sa s odborníkmi na zdravotnú starostlivosť. Čítajte knihy a sledujte vzdelávacie videá. Vyhľadajte si webové stránky známych zdravotníckych organizácií a združení opatrovateľov, kde nájdete cenné informácie. Hoci je schizofrénia stále do istej miery tabu, existuje mnoho skvelých zdrojov, ktoré môžete využiť na získanie ďalších informácií o tejto poruche.

Poznanie ochorenia vám dodá silu. Dodá vám sebadôveru, ktorú potrebujete na zvládnutie ťažkostí pri starostlivosti o osobu so schizofrénom. Pochopenie ochorenia vám tiež pomôže vypracovať stratégiu, ako sa s ňou vyrovnáť.



Odporúčaná literatúra

- **World Health Organization**

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia>

- **American Psychiatric Association**

<https://www.psychiatry.org/patients-families/schizophrenia>

- **EUFAMI (European Federation of Associations of Families of People with Mental Illness)**

<http://eufami.org>

- **Global Alliance of Mental Illness Advocacy Networks-Europe (GAMIAN-Europe)**

<https://www.gamian.eu>



Vnímajte človeka a nie jeho ochorenie

Napriek všetkým problémom, ktoré schizofrénia vyvoláva, je dôležité nezavrhať človeka, ktorý sa za touto poruchou skrýva. Zamerajte sa na pozitíva. Psychická porucha je len súčasťou širšieho obrazu človeka. Okrem príznakov a každodenných problémov je osoba, o ktorú sa staráte, stále osobou, ktorú poznáte váš rodič, súrodenec alebo milovaná osoba, ktorá teraz bojuje s ochorením, ktoré ho oslabuje.

Je tiež dôležité nezamieňať si príznaky s osobnostnými vlastnosťami alebo s neschopnosťou konať s nedostatkom vôle. Keďže ochorenie mení spôsob myslenia a vnímania sveta, ľudia so schizofréniou už nemusia považovať niektoré aspekty života za také dôležité, ako predtým.

Odolajte vonkajším predsudkom

Keď sa stretnete s predsudkami vo svojom blízkom okolí – u členov rodiny, priateľov alebo kolegov – môžete využiť štyri stratégie, ako sa s nimi vyrovnáť. Majte však na pamäti, že niektoré z týchto stratégií nemusia byť z dlhodobého hľadiska prospešné.

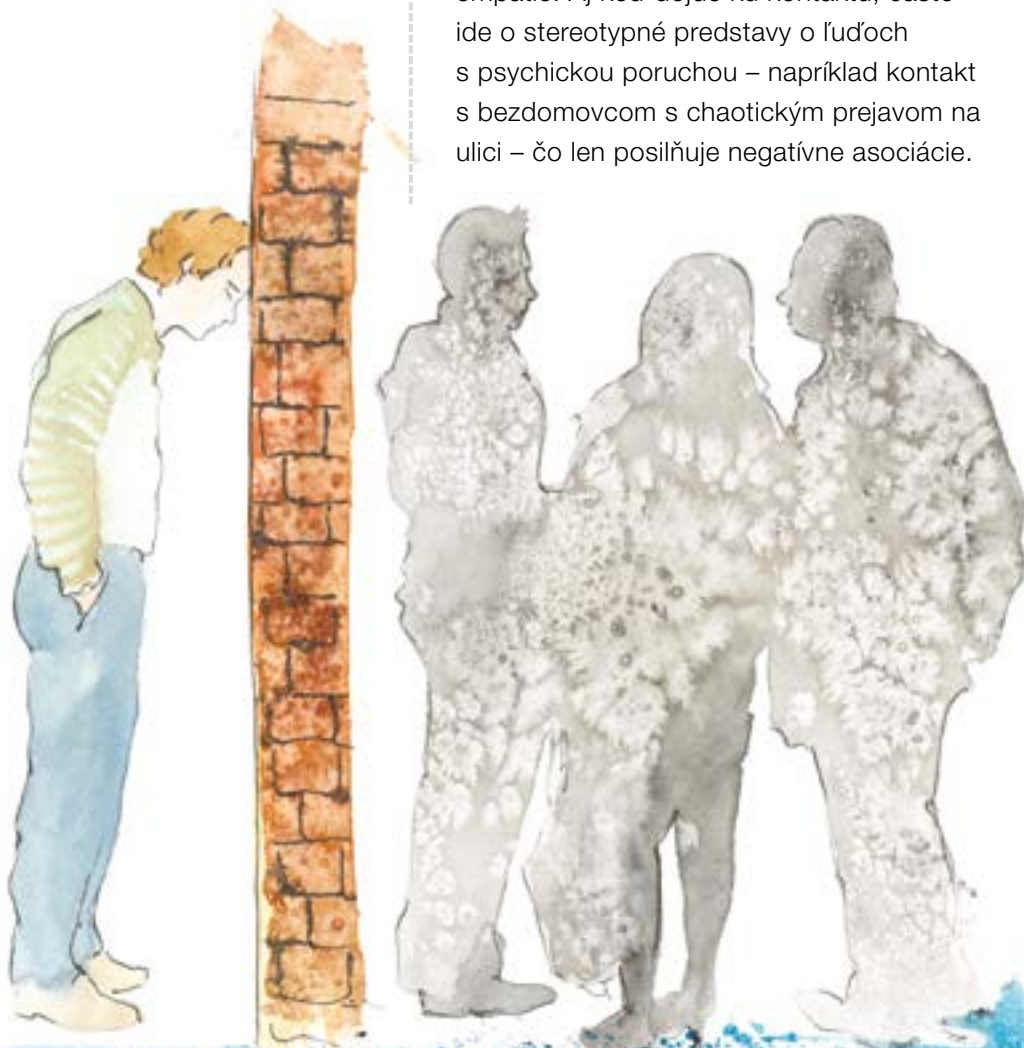
SOCIÁLNE STIAHNUTIE SA

Po stanovení diagnózy schizofrénie môže byť vašou prvou reakciou stiahnutie sa zo všetkých spoločenských aktivít a sústredenie sa len na osobu, o ktorú sa staráte. Môže to mať mnoho dôvodov, od pocitu hanby a snahy vyhnúť sa stigmatizácii ľudí až po presvedčenie, že to zvládnete sami. Nech už je dôvod akýkoľvek, svojím rozhodnutím znižujete veľmi dôležitú sociálnu podporu rodiny a blízkych priateľov. To nevyhnutne zvýši vašu záťaž.

ZATAJOVANIE

Je pochopiteľné, že v konkrétnych sociálnych situáciách môžete chcieť udržať diagnózu v tajnosti.

To však môže viesť k strachu z odhalenia a pocitu hanby, keď sa vaše tajomstvo odhalí. Je vaším právom rozhodnúť, kto z vášho blízkeho okolia by mal alebo nemal vedieť o chorobe a koľko informácií chcete zdieľať. Zvážte výhody a nevýhody v každom konkrétnom prípade.



ORGANIZOVANIE STRETNUTÍ

Významnou prekážkou pri odstraňovaní sociálnej stigmy je skutočnosť, že ľudia len zriedka prichádzajú do kontaktu so stigmatizovanými osobami, čo vedie k nedostatku empatie. Aj keď dôjde ku kontaktu, často ide o stereotypné predstavy o ľuďoch s psychickou poruchou – napríklad kontakt s bezdomovcom s chaotickým prejavom na ulici – čo len posilňuje negatívne asociácie.



Situácia sa však mení, keď ku kontaktu dochádza v podmienkach relatívne rovnakého postavenia a moci. Predstavte si napríklad, že pozvete pár blízkych priateľov na večeru a oni budú mať možnosť porozprávať sa s vaším blízkym, ktorý trpí schizofréniou.

Tento typ interakcie má oveľa väčšiu šancu vytvoriť pozitívne postoje a znížiť stigmatizáciu. Čím častejšie sú tieto interakcie, tým viac dokážu znížiť negatívne vnímanie stigmatizovaných osôb. Sú tiež vynikajúcou príležitosťou na zmenu mýtov o schizofrénií a psychických poruchách vo všeobecnosti.

VZDELÁVANIE

Najdôležitejším opatrením pri riešení stigmy je vzdelávanie ľudí z vášho osobného prostredia, ktorí vyjadrujú stigmatizujúce postoje. Povedzte im, čo ochorenie zahŕňa, ako ovplyvňuje osobu, o ktorú sa staráte, a aká liečba je potrebná. Keďže stigma ovplyvňuje nielen osoby so schizofréniou, ale aj ich rodiny a opatrovateľov, povedzte im, čo pre vás znamená starať sa o osobu so schizofréniou. Čím viac sa psychická porucha skrýva, tým viac ľudí si myslí, že sa za ňu treba hanbiť.

Nezabudnite sa však uistiť, či váš blízky súhlasí s tým, aby ste o jeho stave hovorili s ostatnými.

Aj pri vzdelávacích rozhovoroch môžete meniť rozsah informácií v závislosti od toho, koľko informácií chcete zdieľať. Snažte sa vyhnúť príliš odborným výrazom a dbajte na to, aby konverzácia bola priateľská. Snažte sa byť empatickí a pochopiť ich názor. Pamätajte, že ich predsudky nemusia byť zle mienené, ale skôr spôsobené neinformovanosťou.



Napríklad, takto vás môže osloviť priateľ alebo príbuzný, keď sa dozvie o diagnóze:

„Pani Johnsonová, naša suseda mi povedala, že váš manžel má schizofréniu a že sa správa čudne a teraz je pod zámkom. Ako sa má?“

Vaša odpoveď môže byť približne takáto:

„Áno, môj manžel sa v poslednom čase necíti dobre a lieči sa. Ale už je na dobrej ceste k uzdraveniu a môžete sa s ním porozprávať, keď príde domov.“

Prípadne môžete konverzáciu začať sami:

„Ahoj Júlia, chcela som sa s tebou porozprávať o svojom synovi. Ako už asi vieš, je v psychiatrickej liečebni. Lekári hovoria, že má metabolickú poruchu, pri ktorej niektoré nervové bunky medzi sebou komunikujú oveľa intenzívnejšie. V dôsledku toho vníma oveľa viac podnetov a niekedy počuje veci, ktoré my nepočujeme, alebo sa drží presvedčení, ktoré my nezdieľame. Dobrou správou je, že túto poruchu možno v súčasnosti celkom dobre kontrolovať pomocou liekov.“

Vzdelávaním ľudí vo svojom okolí dokážete pozitívne ovplyvniť nielen život osoby, o ktorú sa staráte, ale aj tých, ktorí majú stigmatizujúce správanie. Tento pozitívny vplyv môže veľmi významne prispieť k zníženiu stigmy v spoločnosti.

„Keď som konečne našla vhodný spôsob, ako o chorobe hovoriť, bolo pre mňa jednoduchšie hovoriť o nej s ostatnými. Stále si však starostlivo premyslím, s kým o nej budem hovoriť. Ale najmä s ľuďmi, ktorí sú pre mňa dôležití, je oveľa ľahšie podeliť sa o svoje poznatky, myšlienky a pocity. Všimla som si, že vzdelávanie im pomáha toto ochorenie pochopiť. Pri kontakte s mojím synom sa čoraz viac dozvedajú, že mnohé z ich predsudkov nie sú pravdivé, strácajú strach z kontaktu a prejavujú viac pochopenia.“

– pani A. J., matka chlapca so schizofréniou

Zdroje

1. Economou M, Bechraki A, Charitsi M. The stigma of mental illness: A historical overview and conceptual approaches. *Psychiatriki*. 2020 Jan-Mar;31(1):36-46. Greek, Modern. doi: 10.22365/jpsych.2020.311. 36. PMID: 32544075.
2. Hatzenbuehler, Mark L. Structural stigma: Research evidence and implications for psychological science. *The American psychologist* vol. 71,8 (2016): 742-751. doi:10.1037/amp0000068
3. Kobau R, Zack MM, et al. Attitudes toward mental illness: results from the Behavioral Risk Factor Surveillance System. Mental Health Program, United States. Substance Abuse and Mental Health Services Administration., editors. 2012; Available from: <https://stacks.cdc.gov/view/cdc/22179>
4. Maharjan S., Panthee, B. Prevalence of self-stigma and its association with self-esteem among psychiatric patients in a Nepalese teaching hospital: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry* 19, 347 (2019). <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2344-8>
5. Leamy M, Bird V, Le Boutillier C, Williams J, Slade M. Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. *Br J Psychiatry*. 2011 Dec;199(6):445-52. doi: 10.1192/bjp.bp.110.083733. PMID: 22130746.
6. Miller, Del D. Atypical antipsychotics: sleep, sedation, and efficacy. Primary care companion to the Journal of clinical psychiatry vol. 6,Suppl 2 (2004): 3-7.
7. Harrow M. Do Patients with Schizophrenia Ever Show Periods of Recovery? A 15-Year Multi-Follow-up Study. *Schizophrenia Bulletin* vol. 31 no. 3 pp. 723–734, 2005 doi:10.1093/schbul/sbi026