

Kai žmonės nekalba apie psichikos ligas, visuomenė kenčia nuo:

- > Sergančiojo ir jo šeimos narių darbingumo praradimo;
- > Išaugusių sveikatos priežiūros kaštų;
- > Dezinformacijos ir abejingumo.

Kaip aš galiu kovoti su stigma?

Padėk savo šeimos nariui:

- > **Elkis** su juo kaip su žmogumi, kurį myli ir gerbi, o ne kaip su ligoniu. Kreipk dėmesį į žmogų, o ne į ligą;
- > **Būk** pavyzdžiu, kai kalbama apie susitaikymą su liga;
- > **Padėk** jam išlaikyti kiek įmanoma normalesnį gyvenimą;
- > **Būk** jam padedantis ir palaikantis, kai jis susiduria su kasdieniais sunkumais;
- > **Suprask**, kad kasdienės užduotys gali būti jam nelengvos;
- > **Padėk** jam pamatyti, kad ne visos problemos yra susijusios su jo liga;
- > **Surask** būdus, kad sutrikus jo mąstymui ar elgesiui, jis nesijaustų sugėdintas ir kaltinamas.

Padėk sau:

- > **Įsijunk** į savipagalbos grupę;
- > **Sužinok** apie ligą kuo daugiau, kad galėtum dalintis informacija ir padėtum išsklaidyti mitus.

Padėk kitiems:

- > **Būk** aktyvus ir stenkis pakeisti kitų nuostatas į šizofreniją ir į sergančiuosius;
- > **Informuok** žmones, kad šizofrenija – gydoma smegenų liga;
- > **Gilink** žinias, reikalingas visuomenės informavimui;
- > **Reaguok** į netinkamą informaciją, taip pat ir tada, kai ji pateikiama žiniasklaidoje;
- > **Padėk** šviesti visuomenės grupes, pavyzdžiui, šeimos gydytojus, medicinos studentus, policininkus, teisininkus, dvasininkus;
- > **Paskatink** sergančiuosius ir padėk jiems papasakoti savo istorijas.



Versta iš:

SCHIZOPHRENIA. FACTS FOR FAMILIES

Schizophrenia Society of Ontario
130 Spadina Ave., Suite 302
Toronto ON M5V 2L4
Phone: 00-1-416-449-6830
Fax: 00-1-416-449-8434
E-mail: sso@schizophrenia.on.ca
Website: www.schizophrenia.on.ca

Vertė Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos *savariai*

Ši informacija negali pakeisti specialistų konsultacijų ir patarimų. Tam, kad aptartumėte kiekvieną situaciją, susisiekite su specialistais.

Tiražas 1 500 egz.
Maketavo ir spausdino
Baltijos kopija
www.kopija.lt

Rėmėjas


sanofi aventis
Nes sveikata svarbiausia

Šizofrenija

Faktai šeimoms



Mitai ir nesusipratimai: Stigma

Lietuvos sutrikusios psichikos
žmonių globos bendrija

*Įregistruota Teisingumo ministerijoje
1997 m. kovo 27 d.*

Adresas Kaštonų g. 4, LT-01107 Vilnius
Tel. (8~5) 262 8936, tel./faks. (8~5) 212 1656

Elektroninis paštas Lspzgb@takas.lt
Internetinis puslapis www.Lspzgb.lt

Vilnius
2008 m.

Išleista iš rėmėjų lėšų

Kokie mitai yra apie šizofreniją?

Šizofrenija – tai liga, kurios daugelis žmonių nesupranta. Dėl to sergantiesiems šizofrenija ir jų šeimų nariams tenka susidurti su daugybe mitų ir nesupratimų apie šią ligą. Kai kurie mitai gyvuoja metų metus. Daugiausia žalos gali padaryti šie mitai:

- > Žmonės, sergantys šizofrenija, – agresyvūs;
- > Žmonės, sergantys šizofrenija, – tinginiai ir neatsakingi;
- > Šizofrenija – charakterio trūkumas, moralės silpnybė;
- > Šizofreniją sukelia blogas auklėjimas;
- > Gydymas – neveiksmingas;
- > Šizofrenija – tai asmenybės susiskaldymas.

Kartais šie mitai verčia bijoti šizofrenija sergančiųjų. Žmonės nesupranta ligos ir jos pasekmių, todėl nenori būti šalia sergančiųjų. Tai vadinama stigma.

Kas yra stigma?

Stigma – tai gėda ar negarbė. Tai – lyg žymė. Kadangi ji paremta nuostatomis, mitais ar nesupratimais, ji visada neigiama.

Stigma yra skausminga ir kartais gali būti pavojinga. Dėl jos sergančiuosius šizofrenija gali sunkiai suprasti aplinkiniai, pavyzdžiui, darbe ar mokykloje. Tai gali užkirsti kelią gauti reikiamą pagalbą. Niekas neturėtų būti priverstas slėpti savo ligą.

Galiausiai, stigma veda prie diskriminacijos, kuri sergantiesiems apriboja apgyvendinimo, įsidarbinimo, socialinio bendravimo galimybes. O tai savo ruožtu dar labiau sustiprina vyraujančias nuostatas apie sergančiuosius šizofrenija.

Kaip žiniasklaida skatina mitus?

Žiniasklaida vaizduoja šizofreniją taip, kad dar labiau sustiprina mitus, ypač apie sergančiųjų pavojingumą visuomenei. Pavyzdžiui:

- > Laikraščio straipsnis apie agresyvų ir pavojingą asmenį, sergantį šizofrenija. Jame gali nebūti jokios informacijos apie ligą, tačiau žmogus vaizduojamas kaip nusikaltėlis ir vadinamas žeidžiančiais žodžiais.
- > Filmai, kuriuose psichikos liga sergantis asmenys yra žudikai ir psichopatai. Tokie filmai dažnesni nei realiosios istorijos apie psichikos ligą sergančiuosius.

Tam, kad galėtumėte paneigti mitą, jog sergantieji šizofrenija yra agresyvūs ir pavojingi, svarbu žinoti faktus:



- > Asmenys, kurie serga psichikos liga ir yra gydomi, nėra labiau linkę į žiaurumą nei kiti žmonės.
- > Sergantieji šizofrenija yra daug labiau linkę nukreipti agresiją prieš save – maždaug 40 proc. jų nusižudo.
- > Kai sergantieji šizofrenija įvykdo žiaurius, agresyvius veiksmus, dažniausiai tai atsitinka dėl to, kad jie negavo reikiamo gydymo. Žmonės, sergantys sunkia psichikos liga ir negaunantys reikiamo gydymo, yra linkę 6–7 kartus labiau smurtauti fiziškai nei nesergantys.

Kokios įtakos turi kasdieninė kalba?

Tai, kaip mes kalbame apie psichikos ligomis sergančius asmenis, stipriai veikia žmonių nuomonę apie tokias ligas kaip šizofrenija. Kartais psichiatriniai terminai yra vartojami netinkamai arba taip, kad sustiprina neigiamą nuostatą:

- > Psichotikas, psichopatas, psichas, šizikas, beprotis (geriau jų nevartoti);
- > Šizofrenikas (geriau sakyti „žmogus, sergantis šizofrenija“).

Šie žodžiai žeidžia sergančiuosius šizofrenija bei jų šeimos narius.

Kodėl man turėtų rūpėti stigma?

Kartais dėl su šizofrenija susietos stigos žmonės nenori kalbėti apie ligą. Laiku nepranešus sergančiajam apie jo ligą, atidėdamas diagnozės nustatymą ir gydymą. Pasekmės bus šios:

- > Savigyda, pavyzdžiui, alkoholio, narkotikų vartojimas;
 - > Žymiai blogėja fizinė ir psichinė sveikata;
 - > Dėl mokykloje ar darbe keliamų lūkesčių neatitikimo sergančiam žmogui atsiranda pastovi nemaloni, įtempta, į nusivylimą ir nevirtį pereinanti emocinė būsena;
 - > Socialinė izoliacija ar apleistumas;
 - > Sunkumai gaunant darbą ar ieškant gyvenamosios vietos.
- Šeimos nariai dažnai dėl anksčiau buvusių įvykių vengia kalbėti apie šizofreniją, nes:
- > Jaučia kaltę ir gėdą;
 - > Jaučia papildomą naštą dėl to, kad reikia slėpti ligą;
 - > Kenčia vieni, nebendraudami su kitomis šeimomis.

