

Co czuje osoba stygmatyzowana?

Przynależność to zaraz po potrzebach fizjologicznych i poczuciu bezpieczeństwa najważniejsza z potrzeb człowieka. Przeszkodą do przynależności jest stygmatyzacja. Niestety często dotyka ona osób z diagnozą psychiatryczną. Są oni odarci z godności, pozbawieni możliwości decydowania o sobie. Wszechobecne stereotypy powodują, że się ich boimy.

Boimy się tego, czego nie znamy. Żeby poznać i zrozumieć trzeba słuchać i rozmawiać. W naturze każdego człowieka występuje potrzeba komunikowania się. Jesteśmy ciekawi drugiego człowieka. Jest to powszechne działanie zakorzenione w naszym życiu, naszej psychice. Życie i rozwój osobisty stają się niemożliwe bez kontaktu z innymi ludźmi. Gdy jednak dochodzi do kontaktu z osobą dotkniętą kryzysem psychicznym, w wielu osobach budzą się negatywne stereotypy. Część z ludzi nawet nie dąży do pełnego poznania drugiej osoby, co skutkuje ignorancją społeczną, co może być niebezpieczne.

Może dojść do groźnego zjawiska, tzw. depersonalizacji – traktując ludzi jak przedmioty, a nie osoby, pozbawia się ich tożsamości i indywidualności. Jest to niebezpieczny skutek etykietowania osób doświadczających kryzysu psychicznego. Boimy się tego, czego nie znamy i nie rozumiemy. Stygmatyzacja może być nie tylko społeczna, można stygmatyzować pod względem strukturalnym, finansowym. Stygmatyzacja rozlewa się na wiele aspektów i obszarów życia człowieka.

Jestem osobą po kryzysie psychicznym. Z tego powodu byłem napiętnowany i stygmatyzowany. Miałem przez to problemy z samoakceptacją, rozwijałem w sobie kompleksy i poczucie bycia gorszym od innych, a co za tym idzie, miałem trudności w nawiązywaniu relacji z innymi. Izolowałem się, byłem nieufny i podejrzliwy, unikałem ludzi. Czuję się odrzucony, wyrzucony poza nawias i wykluczony ze społeczeństwa. Człowiek to istota społeczna i potrzebuje kontaktu z ludźmi. Brak tego kontaktu może prowadzić do osamotnienia i bólu.

Ja otrzymałem pomoc. Niestety, niektórzy nie chcą skorzystać z pomocy psychologa, psychiatry czy innej osoby zajmującej się zdrowiem psychicznym. Czasami dlatego, że nie umieją prosić o pomoc, ale zazwyczaj obawiają się nadania im etykiетки "psychola", "świra" itp. Brak odpowiedniej reakcji, jak i spóźniona interwencja, mogą pogłębić negatywny stan jednostki i doprowadzić do tragedii.

Zdarza się, że osoby stygmatyzowane, szczególnie te zamknięte w sobie, nie wytrzymują i wybuchają w najmniej oczekiwanym momencie i w najgorszy sposób. Wówczas



może dochodzić do aktów agresji i autoagresji. Taka osoba może sobie lub innym zrobić krzywdę. Dusza tak mocno boli, że jest w stanie zrobić wszystko, by ukoić ten ból.

Wszystko to jest pokłosiem braku odpowiedniej edukacji, wrażliwości na inność oraz niechęci do poruszania tematów społecznie nieakceptowanych. Często myślimy, że ktoś jest nietowarzyskim mrukiem, podczas gdy on po prostu przeżywa swój kryzys "po cichutku". Niekiedy też osoby z doświadczeniem kryzysu przywdziewają maski, sztuczne uśmiechy, by pokazać światu, że wszystko z nimi w porządku. W środku jednak cierpią i wręcz rozpadają się na kawałki. Ich niestabilność, kruchość powoduje, że mogą być drażliwe, nieprzewidywalne. Ludzie z ich otoczenia tego nie rozumieją, oceniają, źle traktują i odwracają się.

Część osób ucieka w autostygmatyzację. Obwiniając siebie o bycie nieudacznikiem i chowając się przed światem, by nie pokazywać się i nie utrudniać życia bliskim. Na początku ja się tak czułem, nie chciałem przeszkadzać. Udało mi się to opanować. Między innym dzięki temu, że nie byłem osamotniony, miałem wokół siebie życzliwych ludzi, którzy nawet jeśli nie rozumieli, co się ze mną dzieje, towarzyszyli mi w drodze ku zdrowieniu.

Nie wszystkie stygmatyzowane osoby mają wsparcie. Ludzie nie lubią angażować się w czyjeś sprawy, uważając, że to nie ich kłopot. A przecież interwencja może zapobiec zaostrzeniu się problemu i przez to powstrzymać rozwinięcie się czegoś koszmarnego – pogorszenia stanu chorego – co może doprowadzić do tragedii.

Jakub Waclawek – politolog, pedagog, oligofrenopedagog, Terapeuta Środowiskowy w Środkowopomorskim Centrum Zdrowia Psychicznego "MEDiSON".

www.zobaczczlowieka.pl



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia