



Koszty stygmatyzacji pozostają na wiele lat.

Co myślisz, kiedy słyszysz „choroba psychiczna”? Czy jest to na pewno wyłącznie współczucie, czy może pojawia się jeszcze obawa, niepokój, albo odraza? Zapewne większość tych emocji wynika z niewiedzy na temat tego, jak wygląda kryzys psychiczny. Brak wiedzy prowadzi do stygmatyzacji chorych, a osoby doświadczające kryzysu ponoszą nie tylko emocjonalny, ale również finansowy koszt społecznego naznaczenia.

Bez świadomości czym jest kryzys psychiczny możemy w szybki sposób doprowadzić do stygmatyzacji osób, które go doświadczają. Takie stereotypowe podejście nie pozostaje bez wpływu na chorego i jego leczenie. Społeczne naznaczenie, czyli właśnie stygmatyzacja, powoduje, że na osobę doświadczającą kryzysu psychicznego patrzymy przez jeden pryzmat – „chorującego psychicznie”. Powoli spycha to osobę w kryzysie do roli kogoś niechcianego przez otoczenie. Nie trzeba nikogo wytknąć palcem, aby go naznaczyć, wystarczą pojedyncze słowa lub unikanie spotkań. Jakie koszty ponosi osoba, która tego doświadcza?

W tym trudnym procesie jakim jest wychodzenie z kryzysu, izolacja nie jest tym, co wspiera proces leczenia i dalszego zdrowienia. Wsparcie społeczne jest istotnym czynnikiem mającym pozytywny wpływ na chorego. Im częściej jednak doświadcza on stygmatyzacji, tym silniejsze ma poczucie odrzucenia.

Osoba w kryzysie psychicznym staje się społecznym „wyrzutkiem” nieuczestniczącym w życiu towarzyskim. Wyjścia ze znajomymi, spotkania klasowe, integracja pracowników – wszystko to staje się obce, a znajome pozostają cztery ściany i najbliższa rodzina. Rodzina, która staje się często nadmiernie wyczulona na objawy chorobowe i stara się ograniczyć stres, którego chory mógłby doświadczyć. Z tego względu łatwo jest „wyręczać” najbliższego, zachęcać do pozostania w domu, a jednocześnie wzmacniać jego poczucie bycia innym, gorszym i odrzuconym.

Z biegiem czasu coraz trudniej jest odnowić stare znajomości, a tym bardziej nawiązać nowe. Im dłużej osoba w kryzysie nie uczestniczy w życiu społecznym, tym więcej pojawia się głosów ze strony społeczeństwa odnośnie jej inności. Tworzy się błędne koło: stygmatyzacja prowadzi do izolacji, a izolacja do wtórnej stygmatyzacji.

Kolejnym bardzo ważnym czynnikiem w procesie zdrowienia osoby w kryzysie psychicznym jest praca. Nie tylko zapewnia niezależność finansową, ale daje możliwość rozwoju, trenowania kompetencji społecznych, zawierania znajomości. Społeczne wsparcie daje ogromne możliwości choremu i absolutnie nie możemy go bagatelizować. Trudno jest jednak pozostać w pracy, kiedy leczenie wymaga nieobecności i zwolnień lekarskich, a powrót wiąże się z kłopotliwymi pytaniami i wymownymi spojrzeniami innych. Coraz rzadziej zaprasza się chorującego współpracownika na

spotkania poza pracą, maleje liczba pytań odnośnie samopoczucia. Z każdą kolejną nieobecnością w miejscu zatrudnienia rosną obawy o to, co spotka daną osobę po powrocie. Plotkowanie, domysły i nieprzychylnie komentarze ponownie zamykają w domu – stygmatyzacja dosłownie spycha chorego z rynku pracy.

Co w takim razie dzieje się w sytuacji, kiedy trzeba zmierzyć się z kosztami stygmatyzacji? Osoba w kryzysie psychicznym otrzymuje potwierdzenie swoich najgorszych obaw. Widzi siebie jako kogoś niepasującego do społeczeństwa i „odstającego” od niego. Próba zbliżenia się do drugiej osoby niesie ryzyko odrzucenia i ponownego naznaczenia, z czasem więc prostsza i bardziej znana staje się samotność. Niezależnie na co chorujemy, poczucie osamotnienia nigdy nie będzie czymś wspierającym nas i pomagającym w zbieraniu sił. Jeszcze mocniej odczuwane jest to w przypadku kryzysu psychicznego.

Stygmatyzacja osoby chorującej nie ogranicza się jedynie do niemiłych komentarzy i chwilowej przykrości, którą możemy sprawić. O wiele groźniejsze i bardziej dotkliwe stają się długofalowe skutki, odczuwane na przestrzeni lat i zakłócające proces zdrowienia i leczenia, a nawet uniemożliwiające powrót do stabilnego, satysfakcjonującego i godnego życia.

Katarzyna Kołacka – psycholożka, seksuolożka kliniczna, przyszła psychoterapeutka.

www.zobaczczlowieka.pl



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

