

# Fakty o stygmatyzacji

**Stygmatyzacja powoduje, że na człowieka patrzymy przez pryzmat nadanej etykiety. Takie piętno dehumanizuje. Nie widzimy człowieka – widzimy chorobę. Stygmatyzacja opiera się na krzywdzących stereotypach, negatywnym podejściu, niewiedzy, lęku. Niesie ze sobą bardzo negatywne koszty społeczne dla naznaczonych i ich bliskich. Co warto o niej wiedzieć? Przedstawiamy jeden z 10 najważniejszych faktów o stygmatyzacji.**

**Efektym stygmatyzacji jest wyuczona bezradność – paraliżująca trudność w podejmowaniu jakichkolwiek działań.**

Goznales-Torres i współpracownicy badający rozmiary stygmatyzacji osób z diagnozą schizofrenii podkreślają, że „izolowanie się pacjentów od otoczenia, zamknięcie się w sobie, może być poddyktowane potrzebą ochrony przed przejawami odrzucenia, a nie narastaniem objawów psychopatologicznych”. Badacze wskazywali również, że członkowie rodzin, a w przeważającej liczbie matki, również odczuwały stygmatyzację i wykluczenie społeczne. Matki były świadkami nieprzyjaznych postaw wobec chorych dzieci, w związku z tym same stawały się obiektami stygmatyzacji. Najczęstszymi przejawami stygmatyzacji były:

- występujące w otoczeniu społecznym i w mediach opinie o niepoczytalności i bezwartościowości osób psychicznie chorych

- dyskryminowanie chorego w pracy po ujawnieniu się kolejnego epizodu choroby, nawet jeśli swoje obowiązki zawodowe wykonywał dotychczas bez zarzutu
- wycofywanie się przyjaciół z kontaktu z chorym, gdy dowiedzieli się o chorobie
- zaniechanie terapeutów i pracowników społecznych w udzielaniu pomocy choremu, oświadczając rodzinie, że stan pacjenta się nie zmienia przez dłuższy czas, więc nie ma co liczyć na poprawę
- zawstydzanie negatywnymi reakcjami na wiadomość o chorobie ich dziecka, co powodowało, że później starali się ją ukrywać
- uwagi ze strony członków rodziny i pracowników ochrony zdrowia, że ponoszą winę za chorobę dziecka. Uwaga taka, szczególnie wypowiedziana przez lekarza, była odczuwana wyjątkowo dotkliwie.

Tego rodzaju przejawy dyskryminacji mogą mieć bardzo negatywny wpływ na chorych i na członków ich rodzin. Powodować to może zaniechanie prób terapii lub podejmowania dalszych aktywności w celu zmobilizowania się do wyjścia ze stanu bezradności. Martin Seligman w książce *Optymizm* można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie, opisuje badania nad tak zwaną wyuczoną bezradnością. Badania nad tym zjawiskiem zaczął od eksperymentów na zwierzętach. W ich wyniku okazało się, że psy, które nie mogły uchronić się w żaden sposób przed elektrowstrząsami, uczyły się bezradności. Następnie – gdy mogły uniknąć wstrząsów przeskakując przez barierkę w kolejnej klatce – nie robiły tego, tylko biernie poddawały się kolejnym wstrząsom. Badania Seligmana przeniesione na ludzi – miały



pokazać, że ludzie mogą nauczyć się bezradności, gdy wszelkie ich wysiłki nie są w stanie doprowadzić w żaden sposób do poprawy ich sytuacji. Jak sądzi Seligman „najwidoczniej niektórzy ludzie nie potrafią po niepowodzeniach dojść do siebie, zalamują się, jak nasze bezradne psy”.

Wyuczona bezradność jest zatem przykładem reakcji chorego i jego rodziny na nieprzyjazne, nieżyczliwe i niedające nadziei otoczenie. Jest rodzajem przekonania, że „nic już nie da się zrobić, by poprawić sytuację”. Jest to zaprzeczenie jakichkolwiek form optymizmu i nadziei. A czasem trzeba bardzo niewiele, aby tę nadzieję w człowie-

ku wzniecić. I równie niewiele, by ją w nim zgasić. Jak podkreśla jednak Seligman, oprócz wyuczonej bezradności, istnieje też druga strona medalu: „niektórzy potrafią się pozbierać, tak jak nasze nieugięte psy doświadczalne, podnoszą się i, choć ciężko doświadczeni, umieją odbudować swoje życie”. Jest to mechanizm odwrotny do wyuczonej bezradności. Zatem, nie tylko bezradności, ale też i optymizmu, można się nauczyć. Ale żeby to było możliwe, potrzebne są do tego również odpowiednie warunki społeczne i życiowe, niedyskryminujące otoczenie.

**Elżbieta Filipow – socjolożka i filozofka.**

Więcej faktów poznasz na [www.zobaczczlowieka.pl](http://www.zobaczczlowieka.pl)



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