

Pętla węża w kryzysie psychicznym, czyli czym jest autostygmatyzacja?



„Nigdy nie będzie jak kiedyś”, „Koniec mojej kariery”, „Już nic dobrego mnie nie czeka” – między innymi takie myśli krążą w głowie osoby w kryzysie, po tym jak usłyszysz od lekarza diagnozę psychiatryczną. Tak przejawia się właśnie autostygmatyzacja, czyli proces myślenia o sobie w gorszych kategoriach z powodu kryzysu psychicznego. Bardzo trudno jest takie podejście do siebie przełamać i potrzeba dobrych ludzi wokół, by znów uwierzyć w sens życia i w to, że kryzys nie umniejsza wartości człowieka.

Kryzysy psychiczne mogą spotkać każdego. Są powszechne na całym świecie. Nie są czymś odległym i abstrakcyjnym. Szacuje się, że w Polsce mogą dotknąć ok. 25% populacji. Dlatego tak **ważne jest, by choroby psychiczne normalizować i oswajać**. Stereotypy i stygmatyzacja zdrowia psychicznego utrudniają chorym wychodzenie z kryzysu.

Jeśli będziemy zgadzać się na stygmatyzację, lub jako osoby chore tkwić w autostygmatyzacji, społeczeństwo może stracić wartościowych ludzi, którzy mają wiele do zaoferowania. Dlatego tak ważne jest, by **być wsparciem dla osoby w kryzysie, nie oceniać jej z góry**. Najważniejsze jednak to **wierzyć, że ma ona potencjał, może zadbać o swoje zdrowienie**, a jednocześnie zaważać o lepszą przyszłość dla siebie i dla ludzi wokół.

Proces autostygmatyzacji przypomina pętlę jaką wąż zaciska na szyi i rękach osoby w chorej, czyniąc ją bezwładną i bezsilną. Im bardziej osoba w kryzysie staje się bezradna, tym trudniej jej otoczeniu wskrzesić wiarę w to, że kryzys jest możliwy do pokonania.

Gdy objawy kryzysu psychicznego zdarzają się pierwszy raz w życiu, trudno się zorientować w symptomach. Mało kto potrafi zatrzymać się i zadać sobie pytanie: co właściwie się ze mną dzieje? Zaczyna być coraz trudniej. Dawne radości nie cieszą. Człowiek zaczyna mierzyć się z czymś nowym, niezrozumiałym. Może pojawić się frustracja, że nagle nie jest tak jak dawniej. Czasem objawy są tak trudne, że powodują olbrzymi ból psychiczny, który narasta i coraz trudniej jest go cokolwiek ukoić.

Osoba w kryzysie powoli traci społeczne role, które dotychczas pełniła. Zaczyna się inaczej zachowywać, a to

nie przystaje do oczekiwań. Być może zaczyna wypełniać swoje role gorzej niż wcześniej, więc otoczenie spycha ją na boczny tor. Co więcej, utrata tych ról jest bardzo bolesna. Człowiek zaczyna czuć się niepotrzebny, traci ważne życiowe cele, które często są jednymi z głównych powodów dla których chciałby o siebie walczyć, wracać do zdrowia. Obniża się poczucie własnej wartości. Odrzucenie ze strony bliskich, przyjaciół, znajomych powoduje samotność. Odizolowanie utwierdza w przekonaniu o swojej gorszości i braku sensu robienia cokolwiek, by swoją sytuację poprawić. Ta wyuczona bezradność prowadzi do samospelniającej się przepowiedni – osoba w kryzysie nie podejmuje żadnych działań w kierunku zmian, więc żadne zmiany nie zachodzą. Bo kiedy myśli się o sobie gorzej, pozwala się wykluczać, nie walczy się o siebie, trudno uwolnić się z uścisku pętli węża.

Są osoby, którym **przerwanie negatywnego myślenia o sobie** ze względu na chorobę psychiczną zajęło lata. Dla innych była to kwestia miesięcy. Jeszcze inni tkwią w tym schemacie większość życia. Wyjście z autostygmatyzacji jest trudne i czasami niemożliwe bez pomocy innych. W przypadku wielu osób odnośnienie do siebie negatywnych stereotypów dotyczących choroby może prowadzić do nawrotów, tkwienia w niej. Może skutkować niepodjęciem leczenia bądź jego przerwaniem.

Jeśli nie zaczniemy myśleć o kryzysach psychicznych jak o przewlekłych chorobach, które po prostu istnieją i można je leczyć, jeśli nadal będą owiane mglistą tajemnicą i tabu, przekreślimy życie wielu osób. Dlatego **myślenie o kryzysach psychicznych należy normalizować**. Należy **upowszechniać wiedzę**, że mimo iż są w przeważającej mierze przewlekłe, to nie są wyrokiem. Warto myśleć, że kryzysy mogą być rozwojowe i wносить w indywidualne, czy społeczne życie nowe wartości

Katarzyna Parzuchowska – edukatorka i trenerka w obszarze zdrowia psychicznego, aktywistka na rzecz równego traktowania osób po kryzysach psychicznych, arteterapeutka, osoba z doświadczeniem kryzysu psychicznego.

www.zobaczczlowieka.pl



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