



# Warto się wściec

*Jak przeciwdziałać stygmatyzacji*

**Nie ma dobrych i złych emocji. Wszystkie są ważne i potrzebne. Potrafią nas, zarówno przed czymś ochronić jak i zmobilizować do działania. Osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego mają prawo odczuwać złość. Z jednej strony na system opieki psychiatrycznej, który nie jest wystarczająco dostępny i kompleksowy, z drugiej na niesprawiedliwość losu i cierpienie, jakiego doświadczają. Emocja jaką jest złość może też być bodźcem do działania. Do podjęcia aktywności w przeciwdziałaniu stygmatyzacji. Wykorzystanie potencjału złości może przynieść ulgę a nawet pomóc innym chorym.**

Raz na jakiś czas media opisują sprawy zbyt długiego przetrzymywania pacjentów w szpitalach psychiatrycznych, stosowania wobec nich przemocy, przetrzymywania chorych w pasach i inne podobne skandaliczne historie. W systemie opieki psychiatrycznej wciąż niestety spotykamy się z przemocą, nadużyciami i nierównościami, brakiem partnerstwa w traktowaniu pacjentów. Istnieje jednak szansa żeby ten stan zmienić. Kluczowe jest przyjrzenie się potrzebom pacjentów.

Od kilku lat u dobrym zwyczajem stało się zapraszanie osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego, by zabrały publicznie głos podczas konferencji, forów, czy debat związanych ze zdrowiem psychicznym. Okazało się, że to co osoby po kryzysie mają do powiedzenia, jest głosem bardzo ważnym w dyskusji o zmianach w polskiej psychiatrii. To właśnie pacjentów trzeba pytać o to, czego potrzebują, by czuć, że są odpowiednio traktowani, by szybciej wchodzili na ścieżkę zdrowienia. Co do jednego wszyscy zdają się być zgodni – zmiany są nieuniknione i wręcz konieczne, ponieważ obecny stan rzeczy jest nie tylko niewystarczający, lecz także bulwersujący, a nawet uwłaczający godności osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego. Mówi się wręcz o stygmatyzacji spowodowanej zbyt małym finansowaniem psychiatrii w porównaniu z pozostałymi gałęziami medycyny.

Otwarcie na opinie pacjentów psychiatrycznych powoli staje się zatem słuszną normą. Włączanie osób po kryzysach psychicznych w rozmowy o jakości opieki psychiatrycznej daje szansę na właściwy rozwój psychiatrii. Ponadto dla samych pacjentów, którzy

korzystają z możliwości zaznaczania swojego zdania w debacie publicznej, włączania się w wolontariat i działalność społeczną, aktywność może przynieść ulgę. Te działania mogą wzmocnić i dać satysfakcję, poczucie sprawczości i minimalizować odczuwanie bezradności wobec trudnych doświadczeń z dość opresyjnym systemem psychiatrycznym.

Możliwości aktywnego włączania się w działania na rzecz osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego jest coraz więcej. Fundacje organizują ciekawe, psychoedukacyjne kampanie społeczne, organizując wywiady, otwarte spotkania, czy wreszcie nagrywając materiały i udostępniając je w internecie. Aranżowane są również warsztaty przeciwdziałania stygmatyzacji, które prowadzą, osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego. Dzielą się swoim historiami życiowym, opowiadają o chorobie i zdrowieniu. Przygotowywane są także marsze i protesty (np coroczny Marsz Żółtej Wstążki), podczas których nie tylko można wykrzyknąć swoją złość, lecz także pokazać solidarność z osobami z doświadczeniem kryzysu psychicznego.

Wymienione z działań to tylko przykłady. Warto pamiętać, że nawet jeśli nie mieszka się w dużym mieście, w którym działają duże fundacje, to zawsze można zorganizować coś w swojej lokalnej społeczności. Potrzebna jest do tego jedynie, a właściwie aż – odwaga i poczucie misji, potrzeba zmieniania postaw i świadomości społecznej. Jeśli podejmiemy takie wyzwanie, szybko może się okazać, że cierpienie, bolesne doświadczenia wynikające z własnego kryzysu psychicznego, czy też kryzysu bliskiej nam osoby, mogą zamienić się w siłę do pomagania. Wspierania innych chorych by znów uwierzyli w siebie, i podjęli walkę o lepsze jutro.

**Taką formą przeciwdziałania stygmatyzacji jest aktywizm i walka o prawa osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego.**

**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](http://www.zobaczczlowieka.pl)



ZOBACZ  
CZŁOWIEKA



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

