



Edukacja i kontakt, które zmieniają perspektywę.

Trudno zrozumieć z czym zmagają się inni, jeśli nie byliśmy nigdy w takiej sytuacji lub doświadczeniu, którym się z nimi dzieli. Tymczasem jednym z podstawowych kroków do przeciwdziałania stygmatyzacji są próby „wejścia w buty” osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego. Umożliwia nam to zarówno psychoedukacja, jak i bezpośredni kontakt i relacja z osobą chorującą psychicznie.

Bez zrozumienia czego doświadcza osoba w kryzysie psychicznym i bez uświadomienia sobie faktu, że człowiek nie jest chorobą, że jest ona jednym z doświadczeń w jego życiu, trudno jest pozbyć się negatywnych stereotypów dotyczących chorób psychicznych. Stygmatyzacja niesie za sobą wiele szkodliwych konsekwencji dla osoby z doświadczeniem kryzysu. Jest źródłem przewlekłego stresu, prowadzi do wykluczenia, izolacji i poczucia samotności. Spowalnia lub niekiedy wstrzymuje proces leczenia. Ma ogromny wpływ na pogorszenie samooceny chorego, samoskuteczności. Powoduje zaostrenie objawów, co wpływa na jakość życia i zwiększa ryzyko tragedii.

Napiętnowanie osób chorych psychicznie osłabia skuteczność wysiłków terapeutycznych, generuje wysokie koszty społeczne i ekonomiczne. Dlatego przeciwdziałanie stygmatyzacji jest pod wieloma względami niezwykle istotne. Jako społeczeństwo wiele tracimy przez wykluczanie osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego, tracimy cenne, społecznie jednostki. Problem jednak w tym, że „wiedzę na temat chorych psychicznie i chorób psychicznych” zdecydowana większość ludzi czerpie z filmów i programów telewizyjnych. Już pobieżny przegląd najpopularniejszych seriali skutkuje wizerunkiem osoby chorej jako tej, która podpala domy, porwuje dzieci lub dopuszcza się morderstwa. Nic dziwnego, że wyobrażenia na temat osób doświadczających kryzysów obciążone są lękiem i obawami. Takie emocje blokują nas przed chęcią poznania osoby chorującej.

Tymczasem co czwarty mieszkaniec naszego kraju takiego kryzysu doświadczy i będzie to ktoś kogo znamy. Pytanie tylko, czy kiedykolwiek będziemy mogli towarzyszyć takiej osobie i ją wspierać, czy też pozostaniemy

w świecie tabu, gdzie o kryzysach się nie mówi i pozostawia się w samotności osobę bliską. Samodzielne radzenie sobie z kryzysem z kolei jest bardzo trudne, często przekracza nasze możliwości i pogłębia stan chorobowy. Warto wtedy zapytać siebie: „czy jeśli mnie dosięgnie kryzys, chcę być wtedy sam/a?” „Czy dam radę wyjść z niego bez wsparcia najbliższych?”

Wiedząc, że kryzysy psychiczne są powszechne i mogą dosięgnąć każdego, w trosce o siebie i naszych bliskich, powinniśmy sięgać po wiedzę, dzięki której będziemy mogli wesprzeć innych, ale też siebie. Cieszy fakt, że dzięki powstającym przy Środowiskowych Centrach Zdrowia Psychicznego Zespołom Profilaktycznym, psychoedukacja w szkołach stawia pierwsze kroki. Coraz więcej organizacji pozarządowych proponuje warsztaty antystygmatyzacyjne (np. Fundacja eKropka), żywe biblioteki (np. Fundacja Rubin), projekty rzecznicze (np. Fundacja SYNAPSIS), czy ciekawe kampanie społeczne mówiące o zdrowiu psychicznym (Fundacja Można Zwariować). Ponadto po wiedzy na temat zdrowia psychicznego można sięgać do książek, czy coraz popularniejszych podcastów i kanałów You Tube.

Uprzedzenia i stereotypy niestety ugruntowują negatywne postawy wobec osób chorujących psychicznie, jak również wobec zaburzeń psychicznych czy szpitali. Etykiety powodują dystansowanie się wobec potrzebujących pomocy, a w konsekwencji ich naznaczanie i wykluczanie. U chorych natomiast może pojawić się autostygmatyzacja, odrzucanie sięgnięcia po pomoc lub porzucenie leczenia. Powodów do przeciwdziałania stygmatyzacji jest wiele. Czasami wystarczy zacząć od zwyczajnej rozmowy.

Pomyśl, czy znasz osobę, która doświadczyła kryzysu psychicznego? Czy chcesz ją o coś zapytać?

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