

# Świr, czubek, wariat

– dlaczego masz trzymać  
język na wodzy?

**W języku potocznym mamy bogatą paletę słów i wyrażań, którymi zwykle się obrażać innych. Inwektywy związane z określaniem osób zmagających się z kryzysami psychicznymi są szczególnie groźne, ponieważ mogą na osobie chorej odcisnąć piętno. Musimy zwracać uwagę na słownictwo związane ze zdrowiem psychicznym, ponieważ dla osoby dotkniętej kryzysem jest ono bardzo istotne. Wyzwiska dotykają, ranią i bolą o wiele bardziej, gdy ma się diagnozę, a dbanie o język jest jedną z podstawowych metod przeciwdziałania stygmatyzacji.**

W sytuacji, gdy coś osobiście nas dotyczy, jesteśmy na to szczególnie uwrażliwieni i wyczuleni, prawda? Na pewno możesz sobie przypomnieć jedną z takich sytuacji ze swojego życia, np. kiedy byłeś w ciąży, nagle zaczęłaś zwracać na ulicy uwagę na kobiety z brzuszkiem lub z wózkami, a kiedy chciałeś kupić samochód danej marki, to na ulicach i parkingach często zwracałeś uwagę na ten właśnie, upragniony model. Podobna wrażliwość i przywiązywanie uwagi do słów i określeń dotyczy osób doświadczających kryzysów psychicznych, ponieważ owe kryzysy i sposób mówienia o nich, staje się nagle ważny.

Postawy, a co za tym idzie język używany w stosunku do osób doświadczających kryzysów psychicznych jest w znacznym stopniu obciążony niezrozumieniem, dystansem i dalej idącym ranieniem, umniejszaniem i ubliżaniem.

Brak wiedzy o danej chorobie, stereotypowe myślenie, a co za tym idzie używanie dyskryminującego języka nie pozostaje bez wpływu na samopoczucie pacjentów. Utrudnia im powrót do zdrowia i społeczeństwa.

Wyobraź sobie sytuację, że ktoś mówi do Ciebie „jesteś wariatką, nie będę Cię słuchać” a Ty całkiem niedawno dowiedziałaś się o tym, że masz diagnozę psychiatryczną. To może spowodować, że z powodów zupełnie nieuzasadnionych, czujesz, że w wielu sytuacjach Twoje zdanie się nie liczy. Osoba z chorobą psychiczną doświadczająca takich negatywnych określeń może je włączyć do własnych myśli i przeżyć. Taka autostygmatyzacja może oznaczać obniżenie poczucia własnej wartości oraz stać się ciągłym źródłem niepokoju. Długotrwałe napięcie może nasilać objawy i uniemożliwiać skuteczne leczenie.

Obraźliwy język w stosunku do osób doświadczających kryzysów psychicznych sływalny jest wszędzie. Niestety również w przemówieniach osób publicznych pełniących ważne funkcje. Najbardziej radykalne określenia używane są w politycznych dyskusjach. Pojęć związanych z zaburzeniami psychicznymi politycy używają jako przenośni w celu obrażenia przeciwników. Nazywają swoich oponentów chorymi psychicznie, paranoikami, histerykami, szaleńcami, psychopatami, schizofrenikami, autystykami. Przypisują stygmatyzujące określenia, komentując decyzje innych np. tylko wariat zgodziłby się na takie rozwiązanie, tylko człowiek psychicznie chory mógłby tak zagłosować.

Niestety również media wydają się w dużej mierze niewrażliwe na potrzebę dbania o język, który nie odcisnie piętna. Warto więc pamiętać, że np. osoba doświadczająca schizofrenii, czy jakiegokolwiek innej choroby psychicznej, nie jest tą chorobą, więc **nie wolno mówić o niej „schizofrenik”**. Kryzys psychiczny to jedynie element jej życia, jakas mała jego część. Jest zatem osobą z doświadczeniem schizofrenii, osobą po kryzysie psychicznym, ekspertem przez doświadczenie – wyrażenia zastępcze można mnożyć. Dobrą metodą, **kiedy nie wiemy jak się do kogoś zwracać zawsze jest po prostu zapytanie rozmówcy o to, jakie sformułowanie jest dla niego dogodne.**

Jedną z metod przeciwdziałania stygmatyzacji jaką może każdy z nas stosować na co dzień jest **dbałość o własny język. Powstrzymanie się od używania obraźliwego języka.** Warto pójść także krok dalej i **interweniować w sytuacjach, kiedy ktoś używa psychiatrycznych nazw do obrażenia innych.** Cytując Albrechta „Zmień swój język, a zmienisz swoje myśli”. A może także myślenie innych?

**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)