



TÝDNY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Smyslem Týdnů pro duševní zdraví je co nejvíce informovat veřejnost o problematice duševního zdraví, mentální hygieně jako prevenci duševního onemocnění i o aktivitách organizací působících ve zdravotně sociální oblasti, a tím přispět k zlepšení postoje k duševně nemocným a větší toleranci společnosti.

Co je to stigma s duševním onemocněním?

Stigma je odsuzující označení člověka na základě některé z jeho vlastností. Stigma duševního onemocnění spočívá v odsuzování člověka kvůli tomu, že má duševní nemoc. Stigma vychází z negativních předsudků a mýtů, které jsou spojovány s duševním onemocněním.

Ačkoliv v našem okolí může být někdo, kdo se léčí s duševními problémy, nemusíme o tom vůbec vědět, protože duševní onemocnění často není vidět. Někdy ale může způsobit, že se člověk chová neobvykle, neočekávaně, nebo pro nás nepochopitelně. V takovém případě se může stát, že ho začneme brát jinak než ostatní, začneme se k němu chovat odlišně nebo se ho začneme stranit, i když si to třeba ani nemusíme uvědomovat – to znamená, že ho začneme tzv. stigmatizovat.

Člověk s duševním onemocněním, který je lidmi ve svém okolí stigmatizován, prožívá často pocity studu, viny, beznaděje a úzkosti a bojí se vyhledat pomoc, ačkoliv on sám za své onemocnění nemůže, protože duševní nemoc je nemoc jako každá jiná.

Jak bojovat se stigmatizací?

Mluv o duševním zdraví a nemocích otevřeně – duševní nemoc by neměla být ve společnosti tabu. Denně se s tímto onemocněním potýká mnoho lidí a to, že budou moci o svých problémech mluvit otevřeně, jim pomůže.

Dávej si pozor na způsob, jakým o duševním onemocněním mluvíš – nemluv o lidech s duševním onemocněním jako o bláznech či cvocích. Neříkej o nich, že jsou mešuge. Neříkej, že se léčí v blázinci.

Snaž se dozvědět o duševním zdraví více – pokud budeš vědět, jak duševní nemoc vzniká a jaké jsou její příznaky, budeš vědět, co od člověka s duševním onemocněním čekat.

Ber ho jako člověka, ne jako diagnózu – lidé s duševním onemocněním jsou mnohem více než jen jejich nemoci. Jsou to často rodiče, partneři, synové a dcery. Jsou to často lidé, kteří úspěšně studují, kterým se daří v zaměstnání, kteří vynikají v nějakém sportu či umění.

Buď kritický k tomu, co si přečteš v novinách – v novinových článcích se často setkáváme pouze s informacemi týkajícími se trestných a násilných činů lidí s duševním onemocněním, ale ve skutečnosti je tento obraz jednostranný a nevyvážený.

Nauč se být k lidem s duševním onemocněním empatický a podporuj je – tito lidé často potřebují tvoje porozumění a podporu víc, než cokoli jiného.

Podporuj rovný přístup k fyzickému i duševnímu zdraví – duševní onemocnění je onemocnění jako každé jiné. Když se někdo chová „zvláštně“ při epileptické příhodě, tak to také nesvádíme na jeho špatnou morálku.

Nekriminalizuj lidi s duševním onemocněním – lidé s duševním onemocněním nemají větší sklony k násilí nebo kriminální činnosti než ostatní lidé. Sami jsou častěji oběťmi než pachatelí.

A především NEVĚŘ MÝTŮM A STEREOTYPŮM!



Iskerka o.p.s.,
Chodská 534, 756 61 Rožnov pod Radhoštěm,
tel.: 774 274 800, info@iskerka.cz,
www.iskerka.cz