


#PagalbaYRA #StigmaiNE #SveiktiORIAI
#BeKaltės #BeEilės #BeGėdos



Pirmiausia – ŽMŪGUS



REPUBLIKINIS
PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ
CENTRAS



Kaip kalbėti apie priklausomybės ligas?

Priklausomybės ligos vis dar apipintos mitais ir stigma, kurie sergantiems sukuria psichologinius barjerus ieškoti kelio į sveikimą. Priklausomybė visuomenės dažnai matoma kaip asmeninis žmogaus pasirinkimas, valios trūkumas, blogas įprotis, o ne liga, kurią galima ir reikia gydyti.

Šis leidinys skirtas paprastai paaiškinti, iš kur kyla stigmą skatinančios nuostatos ir stereotipai, ir patarti, kaip galima kalbėti apie priklausomybę, užtikrinant pagarbą patiriantiems žmonėms bei jų artimiesiems.

Pakeisti vieną žodį kitu nėra sunku, o susiduriančiam su priklausomybe palaikantis žodis gali būti didelė motyvacija ir pirmas žingsnis pagalbos ieškojimo link.

Stigma veikia visus

Žmonėms, turintiems priklausomybę, stigma:

- kelia gėdos jausmą,
- mažina ryžtą kreiptis pagalbos į specialistus,
- verčia slėpti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą ar probleminį elgesį,
- sukuria jausmą, kad jie yra nesuprasti ir nuvertinti.

Žmonių, turinčių priklausomybę, artimieji dėl stigos:

- susiduria su neigiamomis nuostatomis,
- gali sulaukti patyčių,
- jaučia bendruomenės ir aplinkinių nepasitikėjimą,
- susilaiko nuo atviro kalbėjimo, nesidalina jausmais,
- vengia kalbėtis su specialistais, kurie galėtų padėti.

Stigma veikia ir visuomenę:

- veda prie dažniausiai nepagrįstos priklausomybę turinčių žmonių baimės ar pykčio ant jų,
- didina norą ignoruoti arba kontroliuoti šiuos žmones,
- skatina diskriminaciją,
- neskatina padėti tokiems žmonėms sveikti,
- gali neigiamai veikti politikų sprendimus dėl tinkamų resursų skyrimo, sprendžiant su priklausomybe susijusias problemas,
- gali neigiamai veikti sveikatos priežiūros bei kitų specialistų teikiamų paslaugų kokybę,
- gali mažinti socialinių ir švietimo paslaugų teikėjų norą įsitraukti sprendžiant priklausomybės klausimus.

Žodis „stigma“ graikų kalboje reiškia žymę, gėdą.

Tai reiškiny, kai žmogus ar žmonių grupė dėl jiems priskiriamų savybių, bruožų, kultūrinių, religinių ar kitokių aplinkybių yra nuvertinami visuomenėje.

Kas skatina stigmą?

Stigmą gali skatinti mitai ir stereotipai apie priklausomybes.

MITAS:

priklausomybė – valios ar moralinių vertybių trūkumas.

Priklausomybės rizikai įtakos turi biologinės žmogaus savybės (lytis, amžius, brendimo aplinkybės ir genetika), socialinė aplinka (sąlygos namuose, mokykloje, kaimynystė ir kt.), asmeninės patirtys (traumos, netektys). Kuo daugiau žmogus turi rizikos veiksnių, tuo didesnė tikimybė, kad vystysis priklausomybės liga. Kita vertus, kuo žmogus turi daugiau palaikančių fizinių, socialinių ar psichologinių resursų, tuo mažesnė rizika išsivystyti priklausomybei.

MITAS:

priklausomybė yra žmogaus pasirinkimas.

Nė vienas žmogus savo noru nesirenka susirgti priklausomybės ligomis. Procesas, vedantis į priklausomybę, gali prasidėti nuo pabandymo, noro atsipalaiduoti, prisitaikyti prie aplinkos, pabėgti nuo traumuojančių patirčių. Priklausomybė sudėtinga, nes žmogus nežino momento, iki kurio jis dar gali savo pastangomis atsakyti žalingo vartojimo, o kada jau nebegali.

MITAS:

priklausomybė yra ne liga.

Priklausomybė yra lėtinė psichikos liga, pasireiškianti psichoaktyviųjų medžiagų ar elgesio (pvz., azartinių lošimų) sukeltais pokyčiais centrinėje nervų sistemoje. Žmogus jaučia stiprų potraukį vartoti psichoaktyvias medžiagas ar tęsti tam tikrą elgesį ir negali sustoti, net suprasdamas žalingas pasekmes sveikatai, socialiniam gyvenimui, kasdienybei. Tai reiškia, kad priklausomybė nėra įprotis, kurį galima tiesiog mesti, o sudėtinga liga, kuriai gydyti reikalinga profesionali pagalba.

MITAS:

priklausomybės ligomis sergantys žmonės priklauso socialinės rizikos grupei, gyvena iš pašalpy, nėra visaverčiai visuomenės nariai.

Visuomenės statusas ar užimamos pareigos nuo priklausomybės neapsaugo, šia liga gali sirgti įvairių visuomenės sluoksnių atstovai.

Stigmą gali skatinti kalba ir žodžiai.

Tai, kaip kalbama apie priklausomybę turinčius žmones, kokiais žodžiais jie vadinami, turi didžiulį poveikį tam, kaip jie mato patys save.

Netinkamai parinkti žodžiai sutapatina žmogų su jo priklausomybe, parodo jį kaip „kitokį“, „prastesnį“, kelia asociacijas su valios trūkumu, pasibjaurėtinu ar pavojingu elgesiu. Žodžiai sąmoningai arba nesąmoningai palaiko visuomenėje tvyrančias nuostatas, kad priklausomybė – ne liga. Tai tampa trukdžiu priklausomybę turintiems žmonėms kreiptis pagalbos dėl gydymo.

Tyrimas

Dviejų mokslininkų atliktų studijų dalyviai susipažino su dviem žmonių priklausomybės ligos aprašais. Viena apraše žmogus buvo apibūdinamas kaip piktnaudžiaujantis psichoaktyviosiomis medžiagomis, kitame – kaip turintis priklausomybę nuo psichoaktyviųjų medžiagų.

Paaiškėjo, kad piktnaudžiaujančiu pavadintą žmogų tyrimų dalyviai vertino kur kas griežčiau, kaip keliantį didesnę socialinę grėsmę ir labiau nusipelnęs bausmės, nei pavadintą turinčiu priklausomybę.

Kelly, J. F., & Westerhoff, C. M. (2010). Does it matter how we refer to individuals with substance-related conditions? A randomized study of two commonly used terms. *The International journals of drug policy*, 21(3), <https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2009.10.010>

Ką galime padaryti jau šiandien?

Visuomenė susideda iš atskirų žmonių, tad kiekvienas žmogus, nors ir pamažu keičiantis savo nuostatas, keičia ir visą visuomenę.

- Pagalvokime, kokius žodžius vartojame, kai kalbame apie priklausomybę turinčius žmones. Pavyzdžiui, vietoje „alkoholikas“ sakykime „žmogus, žalingai vartojantis alkoholį“ arba „žmogus, turintis priklausomybę nuo alkoholio“.
- Stenkimės nevertinti žmonių vien pagal tai, kad jie turi priklausomybę. Neigiamos etiketės gali trukdyti jiems kreiptis ir gauti reikiamą paramą.
- Išgirdę aplinkinius smerkiančiai kalbant apie žmones, turinčius priklausomybę, pakvieskime juos atsisakyti neigiamų stereotipų ir stigmatizuojančių žodžių.
- Prisiminkime – žalingas psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas, problemiškas elgesys, priklausomybė turėtų būti vertinami kaip sveikatos būklės. Tai reiškia, kad su jomis susiduriantys žmonės verti ir turėtų gauti tokią pačią pagalbą ir palaikymą, kaip ir tie, kurie serga kitomis lėtinėmis ligomis.

Kaip kalbėti, kad stigma mažėtų

Vietoje

Narkomanas
Alkoholikas
Narkotikų vartotojas
Girtuoklis Lošėjas

Apsivartojęs
Apkvaišęs
Neįvarus
Apdujęs

Rinkimės sakyti

- Žmogus, turintis priklausomybės nuo psichoaktyviųjų medžiagų / alkoholio sindromą / sutrikimą
- Žmogus, turintis priklausomybę nuo psichoaktyviųjų medžiagų / alkoholio
- Žmogus, žalingai vartojantis psichoaktyvias medžiagas / alkoholį
- Žmogus, turintis priklausomybę nuo azartinių lošimų

Vartojantis psichoaktyvias medžiagas / alkoholį

Nes



Remiantis principu „pirmiausia – žmogus“, vartojami neutralūs terminai rodo, kad **žmogus turi problemą, o ne pats yra problema.**

Nes



Tik patys priklausomybe sergantys žmonės gali pasakyti, kaip jaučiasi, todėl reikėtų **vengti bauginančių, menkinančių išsireiškimų.**

Vietoje

Švarus
Buvęs narkomanas
Buvęs alkoholikas

Piktnaudžiavimas
Svaiginimasis
Kvaišinimasis

Įprotis gerti / vartoti

Rinkimės sakyti

- Nevartojantis psichoaktyviųjų medžiagų/ alkoholio
- Žmogus, anksčiau vartojęs psichoaktyvias medžiagas
- Esantis remisijoje arba sveikstantis nuo priklausomybės

Žalingas vartojimas

- Priklausomybė nuo psichoaktyviųjų medžiagų / azartinių lošimų
- Žalingas psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas

Nes



Vartokime tikslius terminus – kaip ir kalbant apie kitas medicininės būklės.

Nes



Dėl šių sąvokų priklausomybę turintys žmonės imami vertinti neigiamai, kaip verti bausmės.

Nes



Žodis „įprotis“ sumenkina ligos rimtumą.

Vietoje

Svaigalai
Kvairšalai

Alkoholizmas
Narkomanija

Blaivykla
Gydykla
Narkologinis

Rinkimės sakyti

- Psichoaktyviosios medžiagos, psichiką veikiančios medžiagos (kai kalbame bendrai apie legalias ir nelegalias psichoaktyvias medžiagas)
- Nelegalios psichoaktyviosios medžiagos
- Narkotinės medžiagos

- Priklausomybės nuo alkoholio sindromas / priklausomybė nuo alkoholio
- Priklausomybės nuo psichoaktyviųjų medžiagų sindromas / priklausomybė nuo psichoaktyviųjų medžiagų

Priklausomybės ligų centras,
sveikatos priežiūros įstaiga,
gydymo įstaiga, ligoninė

Nes



Vartokime tikslius terminus – kaip ir kalbant apie kitas medicininės būkles.

Nes



Netikslūs terminai ir pavadinimai gali kelti neigiamas asociacijas ir atbaidyti žmogų nuo kreipimosi pagalbos.

Viršelyje naudojama Aleksandr Nazimov iliustracija

Autorius apie kūrinį:

”

Iliustracijoje vaizduojamas žmogus, kurį veikia aplinka. Žmogaus figūrą supa ir į ją kryptingai juda tarsi „lekiančios“ bangos. Bangų motyvas simbolizuoja išorinius veiksnius: visuomenės požiūrį, vertinimus, spaudimą, stereotipus bei stigmatizuojančias nuostatas. Kompoziciškai šios formos koncentruojasi į figūrą, taip akcentuojant, kad stigma dažnai veikia žmogų iš išorės, nepriklausomai nuo jo vidinės tapatybės ar asmeninių pastangų.

“

Gerosios Vilties g. 3,
Vilnius



www.rplc.lt

