

Što je stigma?

Stigma ili negativno obilježavanje je negativan stav koji obilježava osobe kao "naopake" ili "nesposobne", kao osobe koje se razlikuju od drugih u tolikoj mjeri da nisu prihvaćeni od društva.

- Drugi izrazi za stigmiju su sram, tabu, negativno obilježavanje ili diskriminacija
- Stigmatizacija obično pogađa osobe koje boluju od duševnih bolesti, njihove njegovatelje, obitelji ili prijatelje, kao i zdravstvene stručnjake u oblasti duševnog zdravlja
- Stigma se javlja kao posljedica straha uzrokovanog nepoznavanjem duševnih bolesti ili nedostatkom iskustva s osobama koje pate od ovih bolesti
- Stigma je naučena i stečena predrasuda koja se može promijeniti stjecanjem novih znanja i boljim razumijevanjem

Kako stigmatizacija utječe na ljude?

Stigmatizacija oboljelih može uzrokovati sljedeće:

- Javlja se osjećaj srama, osamljenosti i izolovanosti od društva
- Mogućnost oporavka i liječenja je otežana jer su oboljeli manje spremni da zatraže pomoć – a rano prepoznavanje i liječenje duševnih bolesti povećava mogućnost oporavka
- Patnja osoba koje boluju od duševnih bolesti je dvostruka – pored patnje vezane za bolest javlja se i dodatna patnja vezana za negativno obilježavanje (stigmiju) duševne bolesti



Queensland Government
Queensland Health

Queensland Transcultural
Mental Health Centre
1st Floor, 519 Kessels Rd
Macgregor QLD 4109

PO Box 6623
Upper Mt Gravatt
QLD 4122

Telefon: (07) 3167 8333

Besplatni poziv: 1800 188 189
(izvan užeg područja Brisbanea)

Fax: (07) 3167 8322

www.health.qld.gov.au/pahospital/qtmhc/default.asp

Email: QTMHC@health.qld.gov.au

Ako vam treba više informacija:

Telefon:

Email:

Stepping Out of the Shadows (Izaći iz sjene)

Širimo uvažavanje i društveno uključivanje

Inicijativa Transkulturalnog centra za zaštitu duševnog zdravlja (*Queensland Transcultural Mental Health Centre*) u cilju borbe protiv stigmatizacije duševnih bolesti i za bolje razumijevanje problematike duševnog zdravlja u multikulturalnim zajednicama u Queenslandu

Pozivamo vas da se uključite u program

Stepping Out of the Shadows

Besplatni edukativni program za grupe koji se održava na raznim jezicima i uključuju niz interaktivnih aktivnosti. Program se sastoji od četiri predavanja u trajanju od otprilike dva i pol sata:

PREDAVANJE 1

Odakle potječe stigma?

PREDAVANJE 2

Kakva su naša saznanja i osjećaji o duševnom zdravlju

PREDAVANJE 3

Kako možemo pomoći?

PREDAVANJE 4

Radimo zajedno na uklanjanju stigme u društvenoj zajednici

Zašto je program multikulturalan?

- Duševna oboljenja ne biraju žrtve – bilo koja osoba iz bilo koje kulturne sredine može oboljeti od duševne bolesti
- Duševne bolesti, isto kao i tjelesne bolesti, mogu pogoditi bilo koga u bilo kojem stadiju života
- Svaka peta osoba će oboljeti od duševnog poremećaja svake godine
- U svakoj kulturnoj sredini postoje određene vrijednosti uz pomoć kojih se možemo boriti protiv stigme



i

Uključivanje oboljelih u društvene aktivnosti, te razvijanje osjećaja uvažavanja i podrške od strane društvene zajednice je važan dio procesa oporavka od duševnog oboljenja

Kako možemo pomoći?

- Razmišljanjem o osjećajima i posljedicama koje stigmatizacija uzrokuje kod oboljelih, članova njihovih obitelji i prijatelja
- Stjecanjem znanja o duševnim poremećajima radi boljeg razumijevanja oboljelih
- Prihvatanjem osoba koje pate od duševnih bolesti kao vrijednih članova društvene zajednice
- Uvažavanjem i pružanjem podrške osobama koje se brinu za članove obitelji koji pate od duševnih bolesti

Možemo li učiniti nešto više?

- Uključite se u program edukacije *Stepping Out of the Shadows* gdje možete naučiti što je stigma i kako smanjiti njen utjecaj
- Podijelite vaše novostečeno znanje s ostalim članovima vaše zajednice

