

Stigma (ayıpsama, damgalama) nedir?

Ayıpsama yani stigma hoş olmayan, negatif bir tavidir. Bu tavır kişileri yargılayarak, 'yanlış', 'yetersiz', ya da daha başka konularda çok farklı olduklarından dolayı dışlamaya ve tam manasıyla kabul etmemeye denir.

- Stigma anlamına gelebilecek diğer sözcükler; ayıpsama, damga vurma, tabu, ayıplama, leke sürme ve ayrımcılık yapmadır
- Stigma yani ayıpsama çoğunlukla akıl hastası olan kişilere, onların ailelerine, onlara bakan bakıcılara, arkadaşlık edenlere ve akıl hastalığı konusunda uzman olan profesyonel kişilere karşı olur
- Stigma akıl hastalıkları konusundaki bilgisizlikten, cahillikten, korkudan ve akıl hastalarıyla ilgili tecrübesizlikten kaynaklanır
- Stigma öğrenilmiş bir davranıştır ve kişilerin bilgisi ve anlayışı arttıkça başkalarına uyguladıkları ayıpsama yani stigma azalır

Ayıpsama yani stigma insanları nasıl etkiler?

Eğer insanlar stigmaya yani ayıpsamaya uğramışlar veya uğruyorlarsa:

- Utanç duyabilirler veya kendilerini dünyada yapayalnız hissedebilirler
- Bu, onların gidip yardım istemelerini engelleyebilir, bu da hastalığın iyileşmesini daha da güçleştirir. Çünkü akıl hastalıkları eğer erken teşhis ve tedavi edilirse iyileşme şansı daha yüksektir
- Akıl hastalığı çeken insanlar iki kez acı çekerler – hem kendi hastalıklarından hem de toplumdan gelen ayıpsama ve ayrımcılıktan



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

PO Box 6623
Upper Mt Gravatt
QLD 4122

Tel: (07) 3167 8333

Bedava Tel: 1800 188 189
(Brisbane şehri dışındakiler için)

Faks: (07) 3167 8322

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

Email: QTMHC@health.qld.gov.au

Daha fazla bilgi için

Telefon:

Email:

Stepping Out of the Shadows (Gölgelerden Aydınlığa Çıkmak)

Anlayış ve Dostluğu Yaymak

Bu bir Queensland Mental Health Centre (Queensland Akıl Sağlığı Merkezi) Projesidir. Queensland'daki çokkültürlü toplumlarda akıl hastalıklarına olan duyarlılığı arttırmak ve damgalama ve ayıpsamayı azaltmak amaçlıdır

Aşağıdaki programa katılmaya davetlisiniz:

Stepping Out of the Shadows

Çok sayıda etkinliklerin ve grup aktivitelerinin yer aldığı bu program bedavadır ve çeşitli dillerde verilecektir. Her biri 2,5 saat süren dört ayrı günde verilen dört oturum şeklindedir.

OTURUM 1

Stigma yani damgalama ve ayıpsama nereden kaynaklanır?

OTURUM 2

Akıl sağlığı konusunda ne biliyoruz ve hislerimiz nelerdir?

OTURUM 3

Ne yapabiliriz?

OTURUM 4

Damgalanmanın ve ayıpsamanın olmadığı bir cemaat için birlikte çalışmak

Niçin çok kültürlü bir program?

- Akıl hastalığı ayırım yapmaz - her milletten her insana gelebilir
- Bedeni hastalıklar gibi, akıl hastalıkları da herkesin başına, her yaşta gelebilir
- Her yıl, her 5 yetışkinden biri akıl hastalığına uğrayacaktır
- Her kültürün, damgalama ve ayıpsamaya karşı akıl hastalarını koruyan kendi değerleri vardır



i Akıl hastalıklarında, iyileşmenin en önemli gereklerinden biri, içinde yaşanılan toplum tarafından kabul edilmek ve destek görmek, toplumsal etkinlikler yapılırken toplumun bu kişiyi aralarına almasıdır

Ne yapabiliriz?

- Akıl hastalığı olan bir insanın, onun arkadaşlarının ve ailesinin ayıpsandıkları ve damgalandıkları zaman neler hissettiklerini düşünün
- Akıl hastalığını anlamak için bilgi edinin
- Akıl hastalığı olan kişileri toplumun değerli bir üyesi olarak kabul edin ve dostca davranarak topluma katılmalarını sağlayın
- Ailesindeki bir akıl hastasına bakan ve yardım eden insanlara karşı anlayışlı ve dostca davranın

Daha başka neler yapabiliriz?

- *Gölgelerden Aydınlığa Çıkmak* adlı eğitim programına katılarak stigma yani ayıpsama, ve bu olguları azaltma konusunda daha fazla bilgiler edinebiliriz
- Öğrendiklerimizi kendi cemaatimizde, toplumumuzdaki diğer insanlarla paylaşabiliriz

