



Использование в психиатрической помощи выражений «сначала человек, а потом его особенность»

Относиться к людям как к личностям

Нам всем хочется, чтобы нас принимали такими, какие мы есть. Психическое заболевание не лишило нас наших умений и талантов. Мы все хотим сами строить свою жизнь. У нас разные способности. Никто не хочет, чтобы его заклеили из-за наличия психического заболевания. Каждый из нас — уникальная личность. Даже люди с одинаковым психическим расстройством различаются между собой. Навешивание ярлыков только из-за одной особенности приводит к стигматизации. Вот почему так важно воспринимать любого человека как *личность*, а не навешивать ярлыки. Нельзя судить о человеке по его болезни. Мы все заслуживаем уважительного отношения и принятия нас такими, какие мы есть.

Что такое «стигма»?

Оценочное суждение о человеке, основанное на ваших собственных представлениях, создает ярлык. Навешивание ярлыков приводит к формированию негативного образа, также называемого «стигмой». Стигма возникает из-за неправильных представлений людей о тех, кто кажется им «другим», «отличающимся от них самих». Мы «стигматизируем» других людей, используя в своей речи слова, фразы

или обороты с негативным оттенком, что может приводить к несправедливому отношению к таким людям. Так происходит потому, что мы не знаем или не понимаем, чем именно отличаются от нас эти люди.

Стигма часто отделяет нас от остальных людей, заставляя чувствовать себя одинокими. Стигма может проявляться по-разному. Она может быть простой и очевидной, как брошенное в ваш адрес обидное слово. Она может быть скрытой, например, когда другой человек думает про себя, что вы не в состоянии справиться со своей работой, или что вы агрессивны и опасны из-за своего заболевания. Стигма может исходить от родственников и друзей, от незнакомых людей, и даже от медицинского персонала, в том числе работающего с больными психическими заболеваниями. У некоторых людей может быть самостигматизация, если они разделяют распространенные негативные представления о психических заболеваниях и считают справедливым предвзятое отношение к ним со стороны других людей. Ярлыки не всегда справедливы и часто приводят к социальному отчуждению. Даже представление о том, что только некоторые больные психическими заболеваниями могут восстановиться, способно сформировать стигму. Стремление к восстановлению и реабилитации — это личный выбор и каждый его делает для себя. В этих случаях стигма негативно влияет на ваше собственное психическое состояние и мешает вам проживать жизнь в соответствии со своими предпочтениями.

Не допускайте стигматизации, используя в своей речи выражения «сначала человек, а потом его особенность»

Если вы разговариваете с пациентом, живущим с психическим заболеванием, не забывайте, что нужно **сначала** говорить о человеке, а потом о его особенностях.

Приведем несколько примеров.

Не говорите: “mentally ill people” [«психически больные люди»]

Говорите: “people with mental health experiences” [«люди с психическими заболеваниями»]

Не говорите: “bipolar person” [«биполярник или МДП-шник»]

Говорите: “a person living with bipolar disorder” [«человек с биполярным расстройством»]

Использование выражений «сначала человек, а потом его особенность» при разговоре с людьми с психическими заболеваниями способствует интеграции таких людей в социум. Использование выражений «сначала человек, а потом его особенность» дает вашему собеседнику почувствовать ваше уважение к нему, а не ощутить клеймо «ненормального» или «ущербного» человека. Вы также можете научить других использовать выражения «сначала человек, а потом его особенность».

Какие слова говорить не следует

Обидные слова способствуют укреплению стигмы. Некоторые слова могут причинить боль и помешать человеку в реализации его потенциала. Словами можно оттолкнуть человека и заставить его почувствовать себя одиноким и покинутым. Стигматизация, проявляющаяся в виде определенных слов и фраз, отпускаемых в адрес людей с психическими заболеваниями, мешает им жить, заставляя их чувствовать себя «неполноценными» по сравнению с окружающими.

Некоторые слова, отражающие неверные представления о людях с психическими заболеваниями, до сих пор используются в обществе. Неправильные представления о психическом заболевании приводят к снижению самооценки и мешают в повседневной жизни.

Некоторые слова, стигматизирующие людей с психическими заболеваниями:

- Mentally ill [психически больной]
- Emotionally disturbed [психованный]
- Insane [безумный]
- Crazy [сумасшедший]
- Odd [со странностями]
- Abnormal [ненормальный]
- Psycho [психический]
- Maniac [маньяк]
- Lunatic [лунатик]
- Looney [полоумный]
- Wacko [с приветом]
- Cuckoo [чокнутый]
- Mental [душевнобольной]
- Deranged [невменяемый]
- Mad [бешеный]
- Loopy [чудаковатый]
- Out of it [не в себе]
- Slow [тормоз]
- Nuts [пехнувшийся]
- Disturbed [спятивший]
- Demented [слабоумный]
- Screw Loose [у него в голове винтиков не хватает]
- Brain dead [безмозглый]
- High or low functioning [ущербный]
- Delusional [он бредит]
- Case [псих]
- Decompensate [декомпенсированный]
- Issues [проблемный]
- Schizophrenic [шизофреник]

Избегая в своей речи подобных слов, вы будете высказывать больше уважения к людям с психическими заболеваниями.

Предпочтительные слова и выражения

Для многих людей более нейтрально звучит выражение “a person with a mental health challenge” [дословный перевод — «человек с проблемами, касающимися психического здоровья»]. Некоторым больше нравится выражение “a person with mental health life experiences” [дословный перевод — «человек с жизненным опытом в области психического здоровья»]. И, наконец, некоторые люди предпочитают выражения “a person with a mental health diagnosis” [дословный перевод — «человек с психиатрическим диагнозом»] или “a person with a mental health disability” [дословный перевод — «человек с инвалидностью по причине психического заболевания»]. Предпочтительными также могут быть выражения “a person with a psychiatric disability” [дословный перевод — «человек с психиатрической инвалидностью»] или “a person with lived experience” [дословный перевод — «человек с жизненным опытом»]. Вы всегда можете спросить, какое выражение предпочитает ваш собеседник. Каждый человек сам выбирает, как идентифицировать себя. При появлении сомнений называйте собеседника по имени.

Другие источники информации

В журнале BMC Health Services Research была опубликована статья о 250 ярлыках, которыми стигматизируют людей с психическими заболеваниями. Эту статью можно найти на сайте <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1925070/>

Мы хотим услышать ваше мнение! После ознакомления с этим проспектом, пожалуйста, ответьте на вопросы короткой анкеты и поделитесь с нами своим мнением.

Анкета на английском языке:

<http://fs12.formsite.com/disabilityrightsca/form54/index.html>

Анкета на испанском языке:

<http://fs12.formsite.com/disabilityrightsca/form55/index.html>

Программа APEDP (Stigma, Discrimination, Reduction and Advancing Policy to Eliminate Discrimination Program — Программа по уменьшению стигмы и дискриминации и совершенствованию нормативных актов с целью устранения дискриминации) финансируется в рамках принятого голосованием Mental Health Services Act [Закона о психиатрической помощи] (Prop. 63 [предложение №63]) и проводится под руководством CalMHSA (California Mental Health Services Authority — Калифорнийского Департамента психиатрической помощи). Окружные фонды MHSA поддерживают деятельность CalMHSA, органа, в который входят члены окружных правительств, и работа которого направлена на улучшение результатов оказания психиатрической помощи отдельным лицам, семьям и сообществам. CalMHSA предоставляет услуги и проводит просветительские программы на уровне штата, отдельных регионов и населенных пунктов. Для получения более подробной информации посетите сайт <http://www.calmhsa.org>.



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE