

AKTUALNO (https://promise.hr/category/aktualno/)

Stigma - čak i nenamjerna ostaje stigma

Uzavirajuća kampa već nered i nepravda u zdravstvu u potpunosti ignorira

https://www.facebook.com/portal.promise/

https://promise.hr/



Zašto ne možete skinuti kilograme?

Broj obroka: 1 2 3 4 5+

Potrošnja vode: 

Broj sati sna: 2 3 4 5 6 7 8 9

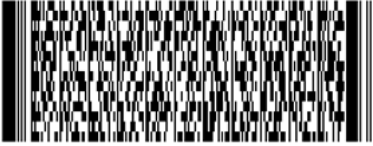
Starost: 18-25 26-35 36-50 55+

BMI: 20-25 25-30 30+ 40+

Ispuni test!



SKENIRAJ KOD I PODRŽI NAS SVOJOM DONACIJOM



Pokreni svoju mBanking aplikaciju, otvori opciju skeniraj i plati, zatim skeniraj ovaj barkod. Preostaje samo izmijeniti željeni iznos donacije.

RANJIVE SKUPINE

Stigma - čak i nenamjerna ostaje stigma (https://promise.hr/stigma-cak-i-nenamjerna-ostaje-stigma/)

OBITELJ (https://promise.hr/category/obitelj/) ZDRAVLJE (https://promise.hr/category/obitelj/zdravlje/)

14. kolovoza 2024. | Promise.hr ()

Tweet (https://twitter.com/share?url=https://promise.hr/stigma-cak-i-nenamjerna-ostaje-stigma/&text=Stigma%20%E2%80%93%20%C4%8Dak%20i%20nenamjerna%20ostaje-stigma-ostaje-stigma/)

Email (mailto:)

Print ()

Stigma oko mentalnih bolesti nije nestala. Mnogi ljudi još uvijek vjeruju da mentalna bolest nije bolest, da je oboljeli krivac što se tako osjeća. Pogrešno.

Piše: Goranka Jelinčić

(https://promise.hr/wp-content/uploads/2024/08/usamljen-ilustracija-pixabay.jpg) Prijatelj iz djetinjstva od tinejdžerske dobi pati od depresije, teške tjeskobe (koja je često rezultirala paralizirajućim napadajima panike) i niskog samopoštovanja i samopouzdanja. To je s vremenom utjecalo na svako područje njegovog života.

Često je znao reći da nikada ne može pobjeći od vlastitog mozga. Međutim, pokušaji da pobjegne doveli su do razvoja kompulzivnih misli i ponašanja i svih problema i posljedica koje su dolazile s njima. Kod nas se o mentalnom i emocionalnom zdravlju zapravo uopće nije govorilo, ali ako i jest, bilo je to na vrlo negativan, osuđujući, diskriminirajući način. I naravno, slijedom toga bojao se što bi se dogodilo kad bi ljudi saznali kroz što prolazi.

Strah, sram, potištenost

Folija Za Kuhinjske Zidr

ALUMAX je izvrsno rješenje kuhinju - Kupite odmah. Vrlo vatrootporan

Kupite Odmah

NAJNOVIJE



Kazalište do mentalnog zdravlja: Razgovor s književnicom Silvijom Šesto o knjizi 'Debela'

(https://promise.hr/kazaliste-do-mentalnog-zdravlja-razgovor-s-knjizevnicom-silvijom-sesto-o-knjizi-debela-razgovor-s-)



Uskraćivanje prava na postojanje

(https://promise.hr/uskracivanje-prava-na-postojanje/)



I tako se s vremenom uvjerio da se mora skrivati.

Negativni stavovi okoline temeljeni na predrasudama i nerazumijevanju doveli su do još gore situacije.

Folija Za Kuhinju

ALUMAX je izvrsno i
kuhinju - Kupite odr
vatrootporan

Frilla

Vitamin D3 bes

Natural Pharmaceuticals

Uz strah, sram, potištenost pridružio se osjećaj da je iznevjeren i neshvaćen od strane obitelji, prijatelja, zdravstvenih radnika i kolega s posla.

Premda je to često nenamjerno, to ipak ima veliki učinak na način na koji se čovjek nosi sa svojom bolešću.

Stigma, čak i kada nije namjerna, i dalje je stigma – još uvijek je bolna i još uvijek ima utjecaja.

Izolacija od prijatelja i obitelji

Stigma i diskriminacija mogu učiniti da se osjećate kao da niste važni i može biti frustrirajuće misliti da vas drugi osuđuju zbog mentalnog zdravlja. Utjecaj koji postupci i reakcije drugih imaju na pojedinca ne treba podcjenjivati. Zbog stigme i diskriminacije možete se osjećati izolirano i to otrovno utječe na svakodnevni život.

Stigma i diskriminacija u vezi s mentalnim zdravljem mogu imati mnogo različitih oblika i utjecati na ljude na različite načine.

Neki od uobičajenih problema s kojima se ljudi suočavaju su poteškoće u pronalaženju i zadržavanju posla. Izolacija od prijatelja i obitelji su najbolnije, dok o stabilnim i dugoročnim vezama da i ne govorimo.

I fizičko zdravlje je ugroženo

Često nepravedan tretman zdravstvenih radnika dovodi do zanemarivanja i izbjegavanja razgovora s liječnicima o problemima vlastitog mentalnog zdravlja.



Druženje s književnicom
Julijanom Matanović: 'Kako se
nositi sa životom uz pomoć
priče'

([https://promise.hr/druzenje-](https://promise.hr/druzenje-književnicom-julijanom-matanovic-kako-se-nositi-sa-zivotom-uz-pomoc-price/)

[književnicom-julijanom-matanovic-kako-se-nositi-sa-zivotom-uz-pomoc-price/](https://promise.hr/druzenje-književnicom-julijanom-matanovic-kako-se-nositi-sa-zivotom-uz-pomoc-price/))



U Irskoj se zbilo ono što u
Hrvatskoj nije – zajedništvo!
Zato imaju gospodarski boom, a
mi – iseljavanje

([https://promise.hr/irskoj-se-](https://promise.hr/irskoj-se-zbilo-ono-sto-u-hrvatskoj-nije-zajednistvo-zato-imaju-gospodarski-boom-a-mi-iseljavanje/)

[irskoj-se-zbilo-ono-sto-u-hrvatskoj-nije-zajednistvo-zato-imaju-gospodarski-boom-a-mi-iseljavanje/](https://promise.hr/irskoj-se-zbilo-ono-sto-u-hrvatskoj-nije-zajednistvo-zato-imaju-gospodarski-boom-a-mi-iseljavanje/))



DRUŽENJE NA

STAROJ TREŠNJI: Izrada
sapuna, likovna radionica za
djecu, koncert, capoeire...

([https://promise.hr/druzenje-](https://promise.hr/druzenje-na-staroj-tresnji-izrada-sapuna-likovna-radionica-zadjeu-koncert-capoeire/)

[na-staroj-tresnji-izrada-sapuna-likovna-radionica-zadjeu-koncert-capoeire/](https://promise.hr/druzenje-na-staroj-tresnji-izrada-sapuna-likovna-radionica-zadjeu-koncert-capoeire/))

NAJČITANJE



U Irskoj se zbilo ono što u
Hrvatskoj nije – zajedništvo!
Zato imaju gospodarski
boom, a mi – iseljavanje



'Treba raditi na prevenciji
osamljenosti i suzbijati
siromaštvo jer su to rizici za
mentalne poremećaje'



Pravobraniteljica:
'Alarmantno mnogo starijih je
siromašno'. Špika: 'Trg će biti
pretijesan za sve
nezadovoljne'



Do vaučera za besplatno
obrazovanje nikad lakše, no
mnogi od njih ipak odustaju.
Evo zašto



Opera u podne, predstava za
djecu, radionice za djecu..., u
ovu subotu u Parku Srednjaci

Zbog niskog samopoštovanja teško je jednostavno reći da se psihički loše osjećate. Samim time i fizičko zdravlje biva ugroženo.

Jer kada vas neprestano namjerno ili nenamjerno osuđuju, gledaju ispod oka, počnete se jednostavno povlačiti.

Nažalost, negativni stavovi i uvjerenja prema osobama s mentalnim problemima su česti.

Stigma može dovesti do diskriminacije koja može biti očita i izravna, kao što je neki negativan komentar o vašoj mentalnoj bolesti ili liječenju. Može biti nenamjerno ili suptilno, poput izbjegavanja pod pretpostavkom da biste mogli biti nestabilni, nasilni ili opasni zbog vaše mentalne bolesti.

To natjera čovjeka da počne i sam sebe osuđivati.

Više pate od stigme nego od simptoma bolesti

Stigmatizacija boli osobu koja je doživljava. Možda čak i više od samog poremećaja, kao što je istaknuto u jednoj britanskoj studiji.

Ljudi koji žive s poremećajima kažu da više pate od ove stigme nego od simptoma same bolesti. Općenito su manje cijenjeni i njihova društvena slika je obezvrijeđena.

Osobe s mentalnim bolestima u našoj sredini još uvijek doživljavaju društvenu stigmju. Osobito teško psihički bolesnici suočeni su s činjenicom da se drugi distanciraju od njih. Predrasude o psihičkim bolestima prenose se i na oboljele, kojima je stoga još teže otvoreno se suočiti sa svojom bolešću i pravodobno potražiti pomoć.

Dok se pristup društva prema oboljelima od depresije posljednjih godina mijenja nabolje, trend kod oboljelih od shizofrenije je negativan. Prema jednoj njemačkoj studiji, gotovo trećina ispitanih odbacuje oboljele od shizofrenije kao susjede. Kako se društvena blizina povećava, stope odbijanja rastu i do 80 posto. Studije također pokazuju da je sam osjećaj da ste izloženi stigmatizaciji dovoljan da poveća rizik od samoubojstva kod pogođenih.

Nužna edukacija protiv predrasuda

Posljedice stigmatizacije i diskriminacije psihički bolesnih osoba prvenstveno se izražavaju u poslovnom svijetu.

Ljudi koji boluju od psihoze često se smatraju natprosječno nasilnima, dok se na one koji pate od depresije ili alkoholizma gleda kao na krivce za svoju bolest. Zbog toga se mnogi ljudi u zajednici distanciraju od oboljelih i njihovih obitelji. Institucije u zajednici koje liječe i skrbe za mentalno bolesne također su pogođene stigmom. Sve se vrti u krug.

Stoga je važno istaknuti kako je edukacija protiv predrasuda iznimno potrebna i važna.

Ne treba se izolirati

Ali, isto tako ne treba dopustiti da stigma stvori sumnju i sram. Stigma ne dolazi samo od drugih. Možda pogrešno vjerujete da je vaše stanje znak osobne slabosti ili da biste ga trebali moći kontrolirati bez pomoći. Traženje savjeta, edukacija i povezivanje s drugima koji imaju mentalnu bolest mogu vam pomoći da steknete samopoštovanje i nadvladate destruktivno samoosušivanje.

Nemojte se izolirati. Ako imate mentalnu bolest, možda nećete biti voljni reći ikome o tome. Vaša obitelj, prijatelji, svećenstvo ili članovi vaše zajednice mogu vam ponuditi podršku ako znaju za vašu mentalnu bolest. Obratite se ljudima kojima vjerujete za suosjećanje, podršku i razumijevanje koje vam je potrebno.

Nemojte se poistovjećivati sa svojom bolešću. Vi niste bolest.

Progovorite protiv stigme!

FOTO: Pixabay free

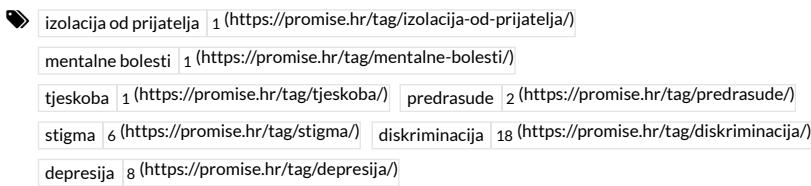
Folija Za Kuhinjske Zidne.

ALUMAX je izvrsno rješenje za svaku kuhinju - Kupite odmah. Vodootporan i vatrootporan

Kupite Odmah



Dozvoljeno je prenošenje uz objavu izvora i imena autora.



Naslovnica (<https://promise.hr/>) • O nama (<https://promise.hr/o-nama/>) • Impressum (<https://promise.hr/impressum/>) • Uvjeti korištenja (<https://promise.hr/uvjeti-koristenja/>) • (<https://www.facebook.com/portal.promise>)