

## 2. Stigmatizācijas likvidēšanas 3 aspekti: atzīšana, izprašana, mazināšana

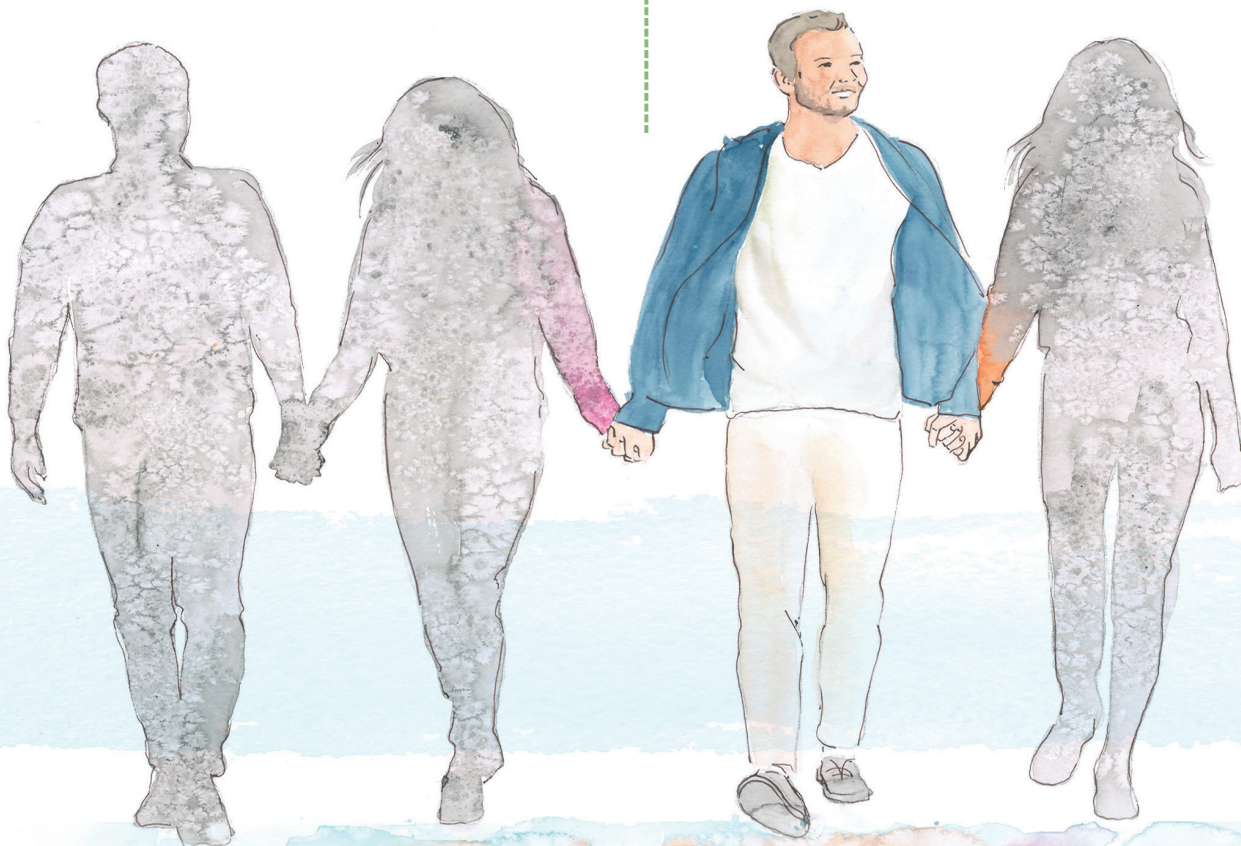


## Jūs neesat viens!

Pasaulē šizofrēnijas diagnoze ir noteikta vairāk nekā **20 MILJONIEM** cilvēku. Viņiem līdzās ir aprūpētāji, kas sastopas ar tādām pašām bailēm, grūtībām un izaicinājumiem kā jūs. Sazinieties ar viņiem! Pievienojieties atbalsta grupai vai aprūpētāju asociācijai. Eiropā ir plašs aprūpētāju tīkls, kurā apvienojušies aprūpētāji ar vienotu mērķi – pozitīvi ietekmēt aprūpējamo personu dzīvi.

Tā var būt iespēja sazināties arī ar citām ģimenēm, kurās dzīvo cilvēks ar šizofrēniju. Bieži vien šie cilvēki un viņu ģimenes locekļi jūtas izolēti vai nesapraستی. Iespējams, jūs vēlaties ar viņiem sazināties, dalīties pieredzē un apmainīties ar padomiem.

Ļoti svarīgi ir konsultēties ar veselības aprūpes speciālistiem. Ja par jūsu tuvinieku rūpējas vairāki veselības aprūpes speciālisti, konsultējieties ar viņiem un aktīvi iesaistieties sarunās! Atcerieties! **JŪS NEESAT VIENS!**





***“Kad man radās iespēja aprunāties ar citiem aprūpētājiem, es pēkšņi sapratu, ka neesmu viena. Man kļuva vieglāk, kad dzirdēju, ka tik daudzas ģimenes cīnās ar bērna slimību, līdzīgi, kā to darām mēs, ka mums ir vienādas raizes par bērniem un kopīgas skumjas par slimību un visiem ar to saistītajiem ierobežojumiem; ka arī viņus dažkārt pārņem vainas un bezpalīdzības sajūta; ka arī viņi reizēm ir kaunējušies un jutušies nedroši par to, kā reagē apkārtējie cilvēki. Pat ja domu apmaiņa ar citiem neatrisināja visas manas problēmas, pēc tam bija daudz vieglāk, jo es zināju, ka neesmu viena un manas sajūtas ir normālas.”***

***- A. A. J., māte jauniešiem ar šizofrēniju***

**BAILES**

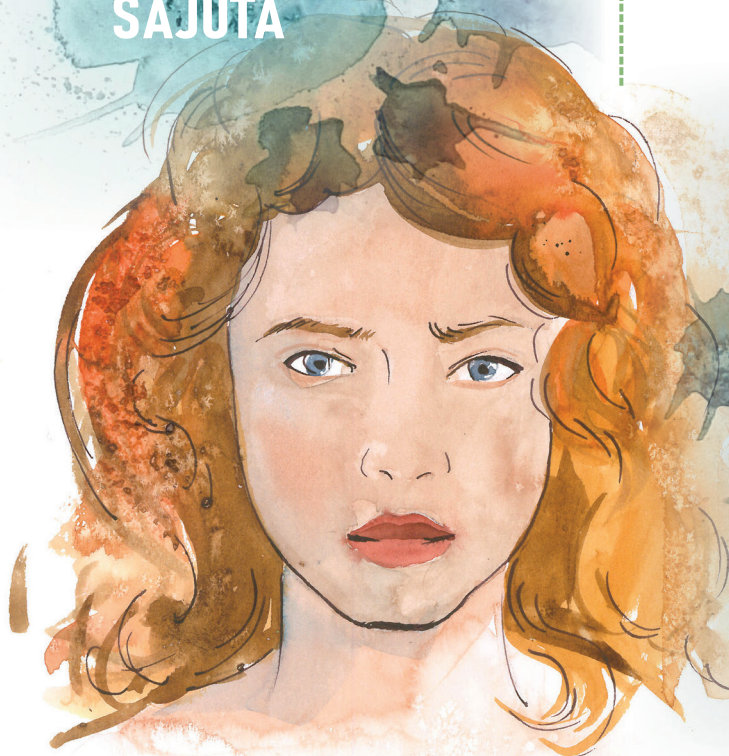
**BEZPALĪDZĪBA**

**APJUKUMS**

**FRUSTRĀCIJA**

**VAINAS  
SAJŪTA**

**ŠOKS**



## Pirmie soļi

Šizofrēnijas diagnozes noteikšana tuviniekam var būt viens no spēcīgākajiem pārdzīvojumiem dzīvē. Jūs varat justies tā, it kā jums pēkšņi būtu piešķirta loma, kurai neesat gatavs, un piedzīvot tādas sajūtas kā šoks, dusmas, bailes, frustrācija, vainas sajūta un trauksme. Iespējams, jūtaties bezpalīdzīgs, noraizējies, apjucis un nokaunējies.

Ir svarīgi atcerēties, ka mūsdienās par šizofrēniju zinām ļoti daudz. Izmantojot pareizu



ārstēšanu un atbalstu, **IR IESPĒJAMS**  
**SLIMĪBU KONTROLĒT UN PALĪDZĒT**

**CILVĒKIEM AR ŠIZOFRĒNIJU** atgūt  
savu vietu sabiedrībā un dzīvot pilnvērtīgi.  
Kā aprūpētājs jūs esat ļoti svarīgs aprūpējamā

cilvēka dzīvē. Pirmais solis, sniedzot nepieciešamo atbalstu cilvēkiem ar šizofrēniju, ir diagnozes pieņemšana un savu domu un emociju izprašana. Šajā procesā ļoti svarīgi apjaust, ka dažas jūsu negatīvās domas par šizofrēniju, iespējams, ir izraisījuši ar šo slimību saistītā stigmatizācija.

***"Kad pirmo reizi  
izdzirdēju diagnozi, mana pasaule  
sabruka. Šizofrēnija? Manam dēlam? Man acu  
priekšā pazibēja novārtā pamestu un agresīvu cilvēku  
attēli. Tas bija smags trieciens. Es biju pārņemta ar savām  
domām, bailēm un kaunu, nespēju savākties.  
Kas ar viņu notiks? Ko teiks citi, ja uzzinās? Kā viņi  
reagēs? Vai es esmu vainīga? Kā viņš dzīvos?"***

***Pēc laika mans šoks nedaudz mazinājās. Jo vairāk es lasīju  
par šizofrēniju un runāju ar ārstiem, jo labāk sapratu, ka man  
ir jābūt, lai pieņemtu šo slimību. Laba informētība un fakts,  
ka mana dēla uzvedībai beidzot ir izskaidrojums, man ļoti  
palīdzēja un situāciju atviegloja. Uzzinot, ka tā ir labi zināma  
slimība, ka viņš nav vienīgais, kurš ar to slimo, un ka slimību  
mūsu dienās ir iespējams ārstēt labāk nekā iepriekš,  
man radās cerība. Tomēr nebija viegli atzīt, ka manas  
galvenās raizes ir saistītas ar sabiedrībā  
valdošajiem pieņēmumiem par šizofrēniju un  
ka man ir jābūt un jātiek galā pašai  
ar saviem aizspriedumiem."***

***- A. A. J., māte jauniešim ar  
šizofrēniju***

## Stigmatizācija un tās cēlonis

Senajā Grieķijā ar vārdu **STIGMA** apzīmēja vergu ādā iedegzinātās zīmes, kas norādīja uz šo cilvēku piederību zemāka sociālā statusa slānim.

## Mūsdienās **STIGMATIZĀCIJA**

nozīmē kaut ko līdzīgu – mēs kā sabiedrība “iezīmējam” cilvēkus ar psihisku slimību, veselības traucējumiem vai invaliditāti. “Iezīmējam” kā zemāk stāvošus vai bīstamus. Rezultātā šiem cilvēkiem nākas saskarties ar negatīvu attieksmi jeb aizspriedumiem un diskrimināciju.







Kādas personas vai grupas

## **STIGMATIZĀCIJA** parasti notiek

līdzīgā veidā. Vispirms tiek "iezīmētas" atšķirības, kas izpaužas sociālajā vidē, piemēram, dzirdes halucinācijas vai murgi. Tad "iezīmētie" cilvēki tiek saistīti ar negatīviem stereotipiem (piemēram, cilvēki ar šizofrēniju esot vardarbīgi) un klasificēti ("psihotiski", "šizofrēniski"). Tas noved pie sociālās atstumtības un diskriminācijas, kas ietekmē daudzus aspektus šo cilvēku dzīvēs - no nodarbinātības un veselības aprūpes līdz dzīvesveidam un attiecībām.

Ir trīs **STIGMATIZĀCIJAS** veidi:

## **STARPPERSONU STIGMATIZĀCIJA** jeb **SOCIĀLĀ STIGMATIZĀCIJA**

ir saistīta ar sabiedrības negatīvo attieksmi  
pret **STIGMATIZĒTAJĀM** personām.

Šo attieksmi izraisa dusmas, trauksme,  
žēlums vai bailes, un tās rezultātā notiek

**STIGMATIZĒTĀS** personas  
sociāla atstumšana un izolācija.

Piemērs: *"Uz savu ballīti es gribētu uzaicināt  
visus no biroja, bet baidos, ja atnāks nabaga  
Džordžs, viņš visiem liks justies neveikli savu  
psihiskās veselības traucējumu dēļ."*





# IEKŠĒJĀ STIGMATIZĀCIJA jeb PAŠSTIGMATIZĀCIJA

notiek, kad stigmatizētās personas tic sabiedrības negatīvajiem pieņēmumiem par viņiem. Viņi internalizē negatīvos stereotipus un uzskata sevi par nepilnvērtīgiem salīdzinājumā ar citiem. Tas izraisa mulsumu, kaunu, bailes un atsvešinātību, kas darbojas kā šķērslis un neļauj šiem cilvēkiem meklēt atbalstu, darbu vai ārstēšanu.

Piemērs: *“Tāds kā es, psihiski slims cilvēks, ir bīstams ģimenei. Es pat nemēģināšu veidot savu ģimeni.”*



## INSTITUCIONĀLĀ jeb STRUKTURĀLĀ STIGMATIZĀCIJA

ir saistīta ar situācijām, kad privātu vai valsts institūciju izveidotā politika ierobežo cilvēku ar psihiskām slimībām iespējas (piemēram, viņiem ir grūtības saņemt veselības apdrošināšanas polisi vai viņi nevar balsot vēlēšanās, vai ieņemt politisku amatu). Lai gan **STIGMATIZĀCIJA** ir saistīta ar daudziem veselības traucējumiem, šķiet, psihiskās slimības

raisa visnegatīvākās asociācijas. Attieksme pret cilvēkiem ar šizofrēniju bieži ir negatīva, un šie cilvēki tiek sociāli "iezmēti", kā rezultātā notiek **STIGMATIZĀCIJA**, jo ar šizofrēniju joprojām ir saistīts liels skaits maldīgu priekšstatu.

Daudzi pieņem, ka cilvēkam ar šizofrēniju ir sašķelta personība un raksturīga vardarbība, tomēr nekas no tā neatbilst patiesībai. Sabiedrība jau sen pieradusi stigmatizēt ar psihiskām slimībām saistīto. Uzskati par psihiskās slimības cēloni bijuši ļoti dažādi, sākot ar to, ka šī slimība esot velna zīme, līdz pat pārliecībai, ka tas ir Dieva sods. Cilvēkus ar psihiskām slimībām labākajā gadījumā uzskatīja par nespējīgiem dzīvot sabiedrībā, sliktākajā – par draudu tai. Šī pārliecība nemainīga saglabājās vairākus gadsimtus, to sāka apstrīdēt pavisam nesen. Pēdējos gadu desmitos esam daudz uzzinājuši par to, kā attīstās psihiskās slimības un kā tās iespējams ārstēt. Neraugoties uz to, psihisko slimību **STIGMATIZĀCIJA** joprojām ir plaši izplatīta, un daudzi cilvēki personas ar psihisku slimību joprojām uztver negatīvi.

## Stigmatizācijas ietekme

**STIGMATIZĀCIJA** ir viens no lielākajiem izaicinājumiem cilvēkiem ar psihisku slimību. Daudzos gadījumos tā ir vēl nepatīkamāka nekā slimības simptomi.

**“PATIESĪBĀ MANI IR PIEMEKLĒJUŠAS DIVAS SLIMĪBAS – ŠIZOFRĒNIJA UN SABIEDRĪBAS STIGMATIZĀCIJA.”**

Stigmatizācija var ietekmēt cilvēku ar šizofrēniju fizisko un emocionālo labsajūtu, ne tikai viņu vietu sabiedrībā. Tādējādi viņiem jātiek galā ne tikai ar slimību, bet arī ar sabiedrības negatīvo attieksmi.

**STIGMATIZĀCIJAS** sociālā ietekme skar cilvēka ar šizofrēniju katru dzīves aspektu. Aizspriedumu un diskriminācijas dēļ viņiem nav iespējas iesaistīties aktivitātēs, kas ir pieejamas citiem cilvēkiem. Tas ierobežo arī šo cilvēku spēju iemantot draugus vai veidot ilgstošas attiecības, kā arī piedalīties sociālās aktivitātēs.





Viens no nozīmīgiem

## **STIGMATIZĀCIJAS** sociālās

ietekmes aspektiem ir tās ilgums. Labi ārstēta psihozes epizode var izzust bez pēdām un nekad neatgriezties. Taču ar slimību saistītā

**STIGMATIZĀCIJA** var saglabāties visu mūžu. Tā var ietekmēt pat ar stigmatizējošu slimību slimojošās personas bērnus.

**STIGMATIZĀCIJA** cilvēku ar šizofrēniju

veselību ietekmē arī tieši, liekot apšaubīt sevi un savu spēju sasniegt dzīves mērķus.

Stigmatizācija pastiprina izolācijas sajūtu, kā rezultātā samazinās pašcieņa, radot izmisuma sajūtu. Šī ietekme var izraisīt simptomu pastiprināšanos. Pēc gadiem ilgiem izsekošanas murgiem un sadzīvošanas ar komentējošām balsīm cilvēkiem ar šizofrēniju ir raksturīgs zems pašvērtējums un neticība savām spējām.

## **PAŠSTIGMATIZĀCIJA** izraisa

izolāciju un vairākas citas negatīvas sekas:

stigmatizētajām personām ir raksturīga

nosliece izvairīties no ārstēšanās vai

novēlota vēršanās pēc palīdzības; ārstēšanās

nepieciešamības uztveršana par vājuma

pazīmi un apgrūtināta ārstēšanās norādījumu

ievērošana. **STIGMATIZĀCIJA** var

ietekmēt arī slimības progresu – tā var saasināt

sākotnējās psihozes epizodes, ierosināt

recidīvus un padarīt slimības gaitu smagāku.



***“Es atsvešinājos aizvien vairāk.  
Lai neteiktu, ka kļuvu pavisam vientuļš.  
Man kļūva arvien grūtāk tikties ar pazīstamiem  
cilvēkiem, jo es zināju viņu viedokli par manu  
slimību. Pirms saslimu, man pašam bija aizspriedumi  
par šo slimību. Daži no tiem man ir joprojām. Es  
atkal un atkal apšaubu savas sajūtas un reizēm jautāju  
sev, vai patiesībā esmu vienkārši slinks un dumjš?  
Reizēm man šķiet, ka es varētu būt tik neprognozējams,  
kā tiek stāstīts plašsaziņas līdzekļos.  
Saprotu, ka esmu kļuvis ļoti nedrošs par to, vai varu uz sevi  
paļauties, man bieži pietrūkst pašcieņas, lai pieteiktos darbā, un  
arī saskarsmē ar citiem esmu arvien nedrošāks. Baidos radīt  
dīvaina cilvēka iespaidu, tādēļ izvairos no saskarsmes ar  
citiem un tiekos tikai ar saviem ģimenes locekļiem.”***

***-L. J., jauniešs ar šizofrēniju***

## Kas uztur stigmatizāciju?

Lai gan mēs zinām vairāk, kas ir stigmatizācija un kādēļ tā rodas, pētījumi liecina, ka viens no galvenajiem to uzturošajiem spēkiem ir bailes. Sabiedrība uztver psihiskās slimības kā draudu gan savām pamatvērtībām, gan mantai.

Viens no izplatītākajiem stereotipiem – cilvēki, kuri slimo ar psihisku slimību, ir paši atbildīgi par savu stāvokli. Līdz ar to viņu nespēja atrast vai saglabāt darbu tiek uzskatīta par slinkumu, bet sabiedrība necieš slinkumu. Šajā ziņā psihiska slimība tiek uzskatīta par simbolisku draudu sabiedrības pārliecībai, vērtībām un ideoloģijai. Cits izplatīts stereotips – cilvēki ar psihisku slimību ir neparedzami un bīstami.

Tāpēc viņi tiek uzskatīti par īstu, taustāmu draudu personas drošībai. Šajā kontekstā aizspriedumi kalpo kā paš aizsardzības līdzeklis.

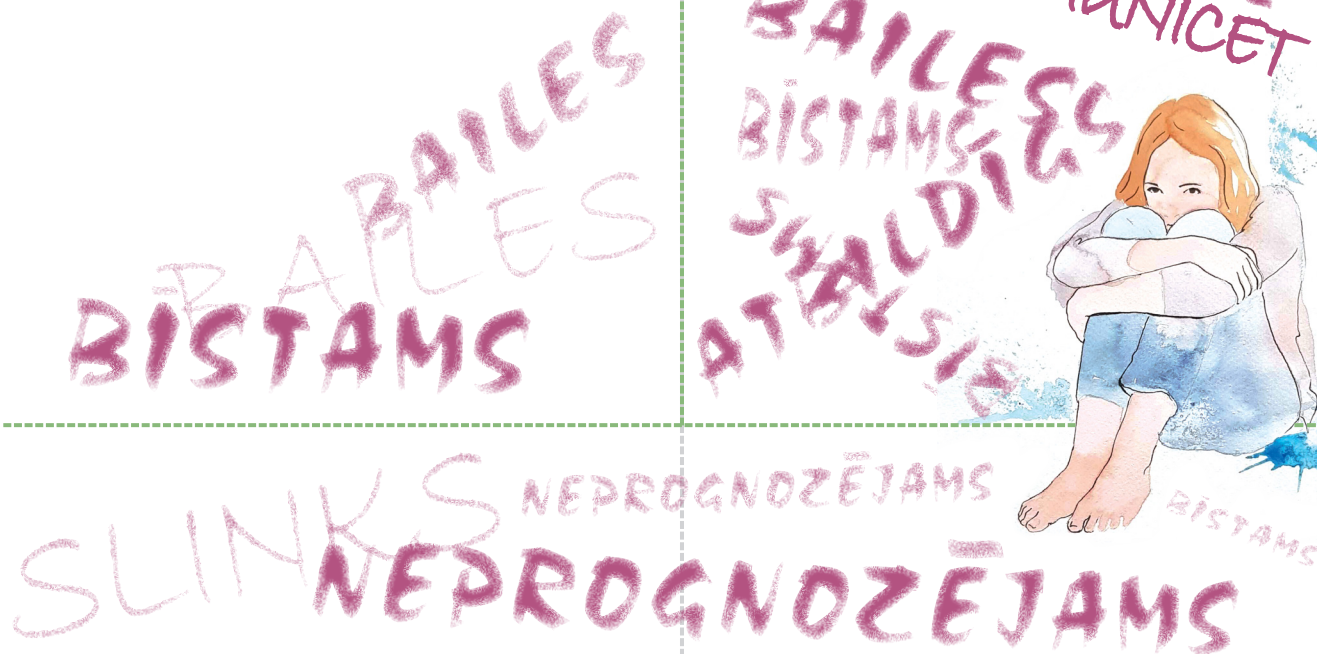
Vēl viens iemesls, kādēļ pastāv psihiskās veselības traucējumu stigmatizācija, ir nezināšana. Lai gan mūsu rīcībā ir vēl nebijis informācijas apjoms, zināšanu līmenis par psihiskām slimībām ir nepietiekams. Populāro uzskatu – cilvēki, kas sirgst ar psihiskām slimībām, esot bīstami, viņu grūtības ir pašu radītas, un ar viņiem ir grūti komunicēt – cēlonis ir nezināšana.

Stigmatizācija ir dziļi iesakņojusies un mēs nespējam pieņemt cilvēkus, kuri neatbilst tam, ko uzskatām par normu. Tas var būt saistīts ar šo cilvēku ādas krāsu, kultūru vai reliģisko pārliecību, vai pat ģērbšanās stilu. Šizofrēnijas gadījumā tas var būt saistīts ar veidu, kā šie cilvēki slimības rezultātā redz pasauli vai rīkojas. Cilvēki, kuri ir atšķirīgi (t.i., neietilpst tajā pašā sociālajā grupā, kurā esam mēs), parasti ir pakļauti aizspriedumiem. Aizspriedumi tiek definēti kā iepriekš formulēta pārliecība, kas nav balstīta uz saprātu vai patiesu pieredzi. Dažos gadījumos aizspriedumi patiesībā ir noderīgi. Piemēram, mēs esam noskaņoti ātri novērtēt apkārtējo vidi



un ātri veidot pieņēmumus un vispārinājumus. Šāda vispārināšana ir vitāli svarīga, jo tā ļauj mums paredzēt, vienkāršot un klasificēt pasauli. Problēma rodas, ja pieņemam netaisnīgus negatīvus uzskatus par konkrētām personām vai to grupām un klasificējam "viņus" kā tādus, kuriem visiem piemīt līdzīgas iezīmes.

Liela loma psihiskās veselības stigmatizācijā ir arī plašsaziņas līdzekļiem. Ziņu reportāžās bieži tiek uzturēti kaitīgi stereotipi, saistot psihiskās slimības ar vardarbīgu uzvedību vai attēlojot individuus ar psihiskās veselības problēmām kā bīstamus, noziedzīgus, netikumīgus vai nederīgus.



## Mīti un maldīgi priekšstati par šizofrēniju

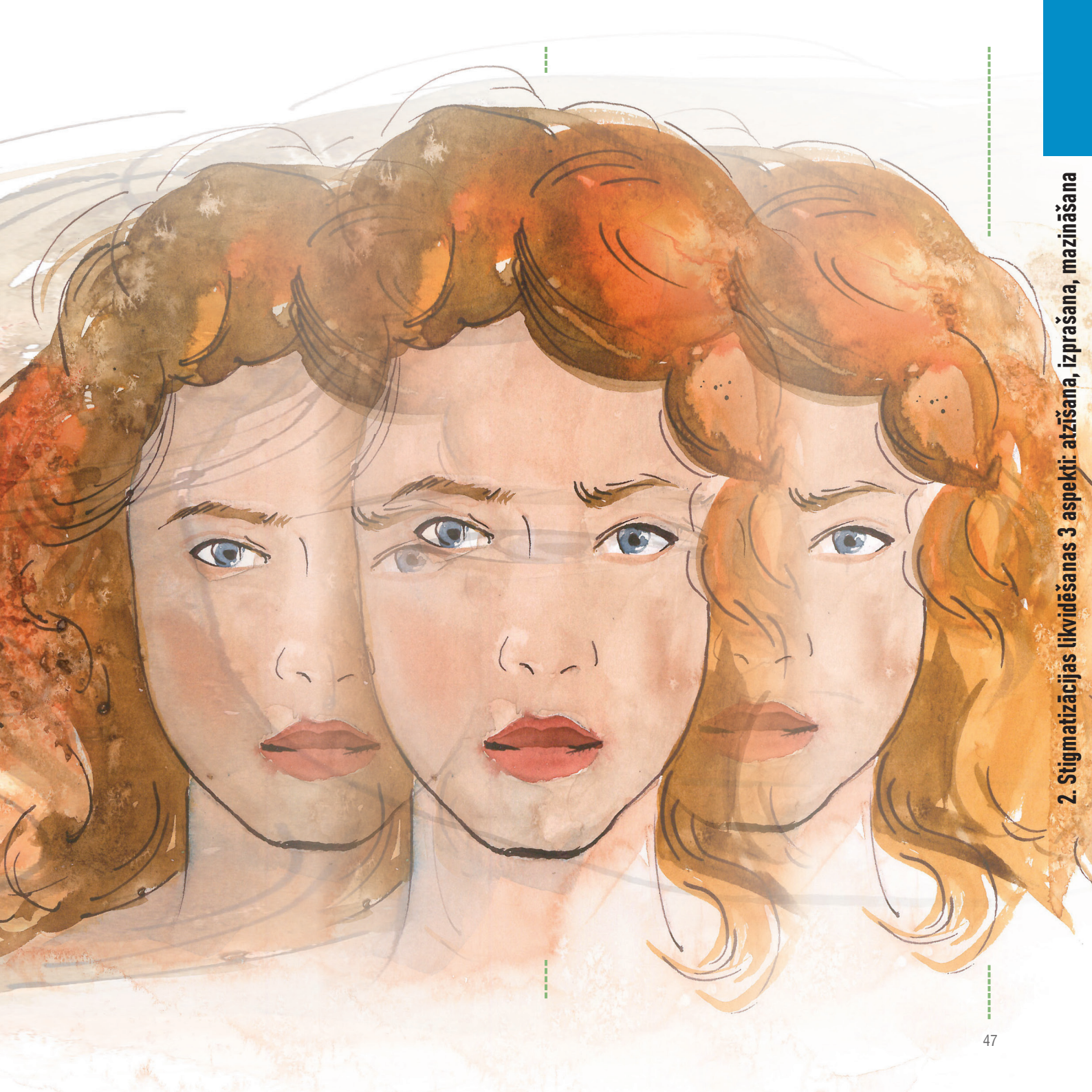
### “CILVĒKI AR ŠIZOFRĒNIJU IR VARDARBĪGI UN BĪSTAMI.”

Ņemot vērā, kā cilvēki ar šizofrēniju tiek attēloti literatūrā vai plašsaziņas līdzekļos, viņus uzskata par neprognozējamiem vai bīstamiem. Taču lielākā daļa šo cilvēku nav vardarbīgi. Tieši pretēji – viņi paši bieži vien ir vardarbības upuri savas dīvainās uzvedības un citos mītošo baiļu dēļ. Protams, ir izņēmumi.

Cilvēki, kuriem ir neārstēta šizofrēnija, ar laiku var kļūt vardarbīgāki, un alkohola un narkotiku lietošana var novest pie agresīvākas uzvedības.







## “ŠIZOFRĒNIJA IR ĢENĒTISKA SLIMĪBA UN PUNKTS.”

Šizofrēnijas izcelsmē ir spēcīga ģenētiskā komponente, un ģimenē var būt vairāki cilvēki, kam ir šī slimība. Taču, kā pierādīts pētījumos ar identiskajiem dvīņiem, gēni veido tikai nelielu daļu no kopējās ainas. Lai gan mēs precīzi nezinām, kā rodas šizofrēnija, mūsu pašreizējā izpratne ir tāda, ka to izraisa sarežģīta gēnu mijiedarbība un virkne citu faktoru, kas ietver stresu, hormonālās izmaiņas un narkotiku lietošanu.



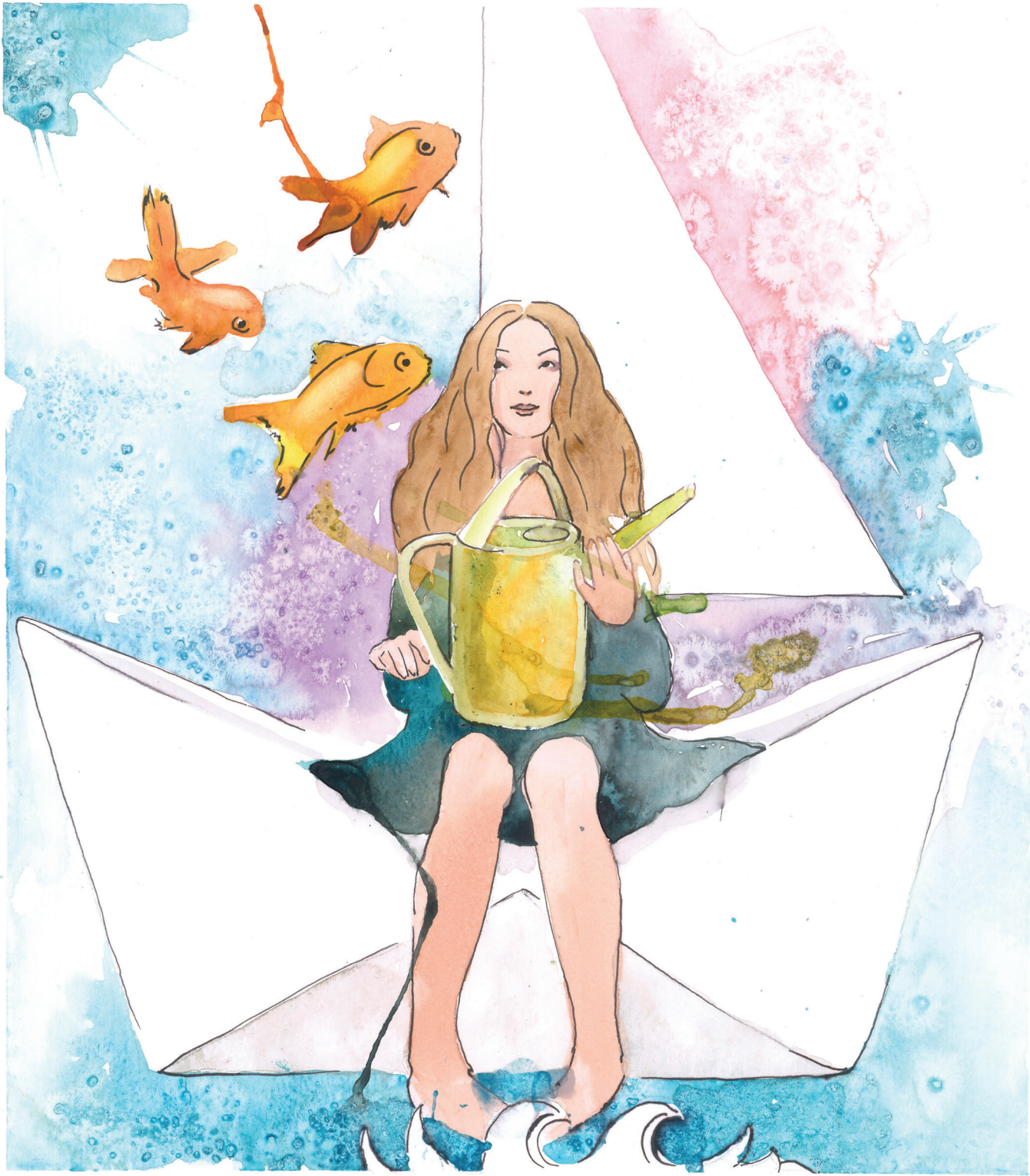
## “ŠIZOFRĒNIJA IR SLIKTAS AUDZINĀŠANAS REZULTĀTS.”

20. gadsimtā ilgu laiku tika uzskatīts, ka šizofrēnija ir sliktas audzināšanas rezultāts. Uzskatīja arī, ka traumatiska pieredze agrīnā bērnībā noved pie



šizofrēnijas pusaudža gados. Īpaši vainoja mātes. Teorija kaitēja gan pacientiem, gan viņu ģimenēm, veicinot sociālu stigmatizāciju. Tā ietvēra arī vainas sajūtu un nepalīdzēja izprast slimību. Lai gan vardarbība bērnībā var būt riska faktors, nekas neliecina, ka tā tieši izraisa šizofrēniju.





## “ŠIZOFRĒNIJAS GADĪJUMĀ IR TIKAI HALUCINĀCIJAS.”

Cilvēkiem ar šizofrēniju bieži ir halucinācijas un murgi. Taču tie nav vienīgie slimības simptomi. Ir arī citi simptomi kā motivācijas trūkums, dezorganizēta runa vai pavājināta spēja paust emocijas. Maldīgais priekšstats, iespējams, skaidrojams ar to, ka halucinācijas ir vispamanāmākais no simptomiem un var atstāt lielāku iespaidu uz cilvēkiem, kas ar tām nav pazīstami.

## “ŠIZOFRĒNIJAS ĀRSTĒŠANAI TIEK IZMANTOTI TIKAI TRANKVILIZATORI.”

Pirmajiem antipsihotiskajiem līdzekļiem bija specifiskas blakusparādības, kas padarīja cilvēkus mierīgākus un letarģiskākus. Šie antipsihotiskie līdzekļi kļūdaini tika saukti par “lielajiem trankvilizatoriem”, un šis termins joprojām tiek izmantots, izraisot apjukumu. Attīstoties mūsdienīgākiem ārstēšanas līdzekļiem, blakusparādības ir būtiski mazinājušās. Pašlaik lietotie antipsihotiskie līdzekļi kļūst aizvien specifiskāki un selektīvāki.

## “CILVĒKI AR ŠIZOFRĒNIJU IR JĀHOSPITALIZĒ.”

Galvenokārt plašsaziņas līdzekļos attēlotā dēļ izplatījies maldīgs priekšstats, ka cilvēki ar šizofrēniju ilgstoši pavada laiku slimnīcā.

Patiesībā, pateicoties ārstēšanas iespēju attīstībai, **20. gadsimta**

**50.-tajos** gados šizofrēnijas ārstēšana tikai stacionārā tika pārtraukta. Tā rezultātā aizvien vairāk pacientu tiek ārstēti mājās. Lai gan šizofrēnija ir vispārēji novājinājoša slimība, un



noteiktos periodos var būt nepieciešama hospitalizācija, ārstējoties cilvēki ar šizofrēniju var labi tikt galā ar ikdienas aktivitātēm un dzīvot saturīgu, piepildītu dzīvi.

**“ŠIZOFRĒNIJA NOZĪMĒ,  
KA CILVĒKAM IR VAIRĀKAS  
PERSONĪBAS.”**

Šis ir viens no izplatītākajiem mītiem par šizofrēniju. Sajukumu, iespējams, ir radījis grieķu vārds “šizofrēnija”, kas nozīmē “sašķelts prāts”. Taču termins patiesībā nozīmē, ka ir radušās plaisas starp domām, emocijām un uzvedību. Pastāv arī maldīgs priekšstats, ka cilvēku ar šizofrēniju dzirdētās balsis nāk no citām personībām šo cilvēku iekšienē. Lai gan šizofrēnija izmaina domāšanas veidu, tas nenozīmē, ka šīs slimības gadījumā cilvēkam ir vairākas personības.



## Kā varam mazināt stigmatizāciju?

Pētījumā ASV, kurā piedalījās ap **200 000** cilvēku ar psihiskām slimībām, tikai **25%** uzskatīja, ka citi cilvēki rūpējas par viņiem un ir līdzjūtīgi, pārējie akcentēja, ka nav jutuši atbalstu.

Pirmais solis stigmatizācijas mazināšanai ir pašcieņas uzlabošana cilvēkiem ar šizofrēniju. Viņu spēju noticēt sev būtiski ir pasliktinājusi ne tikai slimība, bet arī stigmatizācija. Pašcieņas attīstīšana veidos pamatu, uz kuru balstoties, viņi varēs atjaunot savu dzīvi. Tas arī dos iekšēju spēku, kas palīdzēs indivīdiem tikt galā ar daudziem izaicinājumiem, kas sagaida nākotnē.

Cilvēkiem ar šizofrēniju nepieciešams, lai apkārtējiem cilvēkiem būtu lielāka izpratne, lielāka līdzietība, un lai mēs būtu izglītoti par psihiskās veselības tēmu. Viņiem ir svarīgi, lai "citi" atzītu, ka viņu simptomi nav viņu vaina. Viņiem nepieciešams, lai "citi" ticētu, ka viņu atveseļošanās ir iespējama.







Viņi sagaida "citu" **SAPRATNI** par to, ka psihiska slimība nenozīmē, ka ar to slimojošie ir mazāk spējīgi vai mazāk gudri. Viņi vēlas, lai "citi" zinātu, ka psihiska slimība nenozīmē, ka cilvēks noteikti ir vardarbīgs.

## Tieciet valā no saviem aizspriedumiem!

Sabiedrībai raksturīgās funkcionēšanas dēļ mēs visi tādā vai citādā veidā esam pakļauti aizspriedumiem pret cilvēkiem ar psihiskām slimībām. Jau no bērnības redzam un dzirdam gandrīz tikai negatīvus stereotipus saistībā ar šīm slimībām. Cilvēka ar šizofrēniju aprūpēšana nozīmē, ka varat nonākt situācijās, kas apstiprina dažus no šiem aizspriedumiem. Taču aizspriedumi lielākoties ir nepatiesi, jo tie vispārina notikumus, kas sastopami reti vai nenotiek vispār. Lai varētu rūpēties par cilvēku ar šizofrēniju un sniegt viņam nepieciešamo atbalstu, jums jāatbrīvojas no saviem aizspriedumiem.

## Zināšanu spēks

Viens no svarīgākajiem veidiem, kā jūs varat atbrīvoties no saviem aizspriedumiem, ir zināšanas. Izglītojieties! Uzziniet pēc iespējas vairāk par šizofrēniju! Uzziniet pēc iespējas vairāk par tās simptomiem, tās iespējamo ietekmi uz tuvinieka dzīvi un to, kā vislabāk tikt galā! Šī grāmata ir lielisks sākums. Jo vairāk jūs uzzināt par šizofrēniju, jo vairāk varat darīt tuvinieka labā.

Konsultējieties ar veselības aprūpes speciālistiem! Lasiet grāmatas un skatieties izglītojošus videomateriālus! Apmeklējiet labi zināmu veselības organizāciju un aprūpētāju biedrību tīmekļa vietnes, lai iegūtu vērtīgu informāciju! Lai gan šizofrēnija joprojām ir zināmā mērā nepieņemta tēma, ir daudz lielisku resursu, ko jūs varat izmantot, lai uzzinātu vairāk par šo slimību.

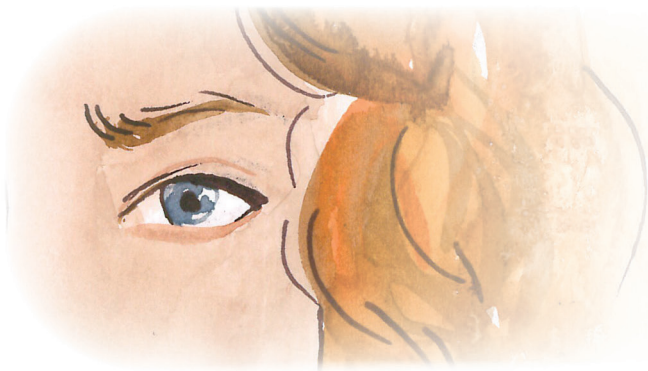
Izpratne par slimību dos jums spēku. Tā dos pārliecību, kas nepieciešama, lai pārvarētu grūtības, ar kurām jāsastopas, aprūpējot cilvēku ar šizofrēniju. Izpratne par slimību palīdzēs jums arī izstrādāt stratēģiju sadzīvošanai ar to.



## Ieteicamā literatūra

- **Pasaules Veselības organizācija (World Health Organization (WHO))**  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia>
- **Amerikas Psihiatru asociācija (American Psychiatric Association)**  
<https://www.psychiatry.org/patients-families/schizophrenia>
- **Eiropas ģimeņu ar personām ar psihiskiem traucējumiem apvienība (European Federation of Associations of Families of People with Mental Illness (EUFAMI))**  
<http://eufami.org>
- **Pasaules apvienības par Psihisko traucējumu aizstāvību Eiropas atzars - Eiropa (Global Alliance of Mental Illness Advocacy Networks-Europe (GAMIAN-Europe))**  
<https://www.gamian.eu>





## Raugieties uz cilvēku, nevis slimību!

Neskatoties uz visiem izaicinājumiem, ko rada šizofrēnija, ir būtiski redzēt cilvēku, kas ir aiz šīs slimības. Koncentrējiet uzmanību uz pozitīvo! Psihiskā slimība ir tikai daļa no kopainas. Aiz simptomiem un ikdienas problēmām persona, kuru jūs aprūpējat, joprojām ir tā, kuru jūs pazīstat – jūsu māte, tēvs, brālis, māsa vai mīļotais, kurš tagad cīnās ar dzīvi graužošu slimību.

Tāpat ir svarīgi nesajaukt simptomus ar personības iezīmēm vai nespēju rīkoties ar gribasspēka trūkumu. Tā kā slimība izmaina veidu, kā saslimušie domā un uztver pasauli, cilvēkiem ar šizofrēniju atsevišķi dzīves aspekti var nešķīst vairs tik svarīgi, kā iepriekš.

## Nepadodieties ārējiem aizspriedumiem!

Sastopoties ar aizspriedumiem ģimenes locekļu, draugu vai kolēģu vidū, ir četri ieteikumi, kurus varat izmantot, lai ar tiem tiktu galā. Taču atcerieties, ka ilgtermiņā daži no tiem var nedarboties.

## SOCIĀLA ATSVEŠINĀŠANĀS

Kad tiek apstiprināta šizofrēnijas diagnoze tuviniekam, jūsu pirmā reakcija var būt norobežošanās no jebkādām sociālām aktivitātēm un koncentrēšanās uz aprūpējamo personu. Tam var būt daudz iemeslu – no kauna sajūtas un vēlmes izvairīties no stigmatizācijas līdz pārliecībai, ka ar visu tiksiet galā viens pats. Neatkarīgi no iemesla, izvēloties šādu rīcību, jūs mazināt ļoti svarīgo sociālo atbalstu, ko jums var sniegt ģimenes locekļi un tuvi draugi. Rezultātā nenovēršami palielināsies jūsu slogs.

## SLĒPŠANĀS

Saprotams, ka jūs vēlēšities paturēt diagnozi noslēpumā,

īpaši sociālās situācijās. Tomēr tas var novest pie bailēm tikt atklātam un kauna sajūtas, kad noslēpums tiek atklāts. Ņemot to vērā, jums ir tiesības izlemt, kuram no jūsu tuvajiem cilvēkiem būtu vai nebūtu jāzina par slimību, un cik daudz informācijas vēlaties atklāt. Izvērtējiet priekšrocības un trūkumus katrā konkrētā situācijā!

## TIKŠANĀS REIŽU ORGANIZĒŠANA

Būtisks šķērslis sociālās stigmatizācijas izskaušanai ir tas, ka cilvēki reti nonāk kontaktā ar stigmatizētām personām, kā rezultātā viņiem trūkst empātijas. Pat tad, kad saskarsme tiešām notiek, tā bieži vien ietver stereotipus par cilvēkiem ar psihiskām slimībām, piemēram, satiekot uz ielas bezpajumtnieku, kam







ir neskaidra runa, negatīvās asociācijas vēl vairāk tiek pastiprinātas. Taču situācija mainās, kad ar psihiski slimu cilvēku nākas satīties salīdzinoši zināmā un sociāli līdzvērtīgā vidē. Piemēram, jūs ielūdzat pāris tuvu draugu vakariņās, un viņiem ir iespēja aprunāties ar jūsu tuvinieku, kuram ir šizofrēnija.

Varbūtība, ka šāda veida mijiedarbība veidos pozitīvu attieksmi un mazinās stigmatizāciju, ir daudz lielāka. Jo biežāk ir iespējama šāda mijiedarbība, jo vairāk iespējams mazināt stigmatizēto personu negatīvo uztveri. Tā ir arī lieliska iespēja kļēdēt mītus, kas apvij šizofrēniju un psihiskās slimības kopumā.

## IZGLĪTĪBA

Nozīmīgākais veids, kā tikt galā ar stigmatizāciju, ir izglītot tuvāko cilvēku lokā tos, kas pauž stigmatizējošu attieksmi. Pastāstiet viņiem par slimību, kā tā ietekmē jūsu aprūpējamo personu un kādi ārstēšanas līdzekļi ir nepieciešami. Tā kā stigmatizācija ietekmē ne tikai cilvēkus ar šizofrēniju, bet arī viņu ģimenes locekļus un aprūpētājus, pastāstiet viņiem, kā jūs jūtaties, aprūpējot cilvēku ar šizofrēniju. Jo vairāk psihiskās slimības tiek slēptas, jo vairāk cilvēki domā, ka par tām ir jākaunas.

**Taču atcerieties, ka jums jāpārliecinās, vai tuvinieks piekrīt, ka jūs runājat ar citiem par viņa slimību!**

Arī izglītojošās sarunās jūs varat mainīt informācijas daudzumu, ņemot vērā, cik daudz vēlaties atklāt. Centieties izvairīties no pārāk tehnisku, medicīnisku terminu izmantošanas un raugieties, lai saruna būtu draudzīga. Centieties būt empātisks

un izprast slimnieka viedokli. Atcerieties, ka citu cilvēku aizspriedumi var būt radušies nevis jaunuma, bet drīzāk informācijas trūkuma dēļ!





Piemērs, kā draugs vai radnieks var vērsties pie jums, kad ir uzzinājis par uzstādīto diagnozi:

***“Džonsones kundze, mūsu kaimiņš teica, ka jūsu vīram ir šizofrēnija, viņš ir uzvedies dīvaini un tagad ir izolēts. Kā viņam klājas?”***

Jūsu atbilde varētu būt šāda:

***“Jā, mans vīrs pēdējā laikā nav juties labi, un viņš lieto zāles. Bet nu jau viņam ir labāk, un jūs varēsiet pats ar viņu aprunāties, kad viņš atgriezīsies mājās.”***

Vai arī jūs pats varat uzsākt sarunu:

***“Sveika, Džūlija! Es gribēju ar tevi parunāt par manu dēlu. Iespējams, tu jau zini, ka viņš atrodas psihiatriskajā slimnīcā. Ārsti saka, ka viņam ir vielmaiņas slimība, kuras gadījumā noteiktas nervu šūnas savā starpā sazinās daudz intensīvāk. Līdz ar to viņš uztver daudz vairāk stimulu un dažreiz dzird skaņas, kuras nedzirdam mēs, vai ir pārliccināts par lietām, kurām mēs nepiekrītam. Labā ziņa ir tā, ka šo slimību mūsu dienās ir iespējams diezgan labi kontrolēt ar zālēm.”***



Izglītojot citus, jūs varat pozitīvi ietekmēt ne tikai sava aprūpējamā dzīvi, bet arī tos cilvēkus, kam ir stigmatizējoši uzskati. Šī pozitīvā ietekme var būtiski palīdzēt mazināt stigmatizāciju sabiedrībā.

***“Kad es beidzot atradu labu veidu, kā runāt par slimību, man kļuva vieglāk situāciju pārrunāt ar citiem. Es joprojām uzmanīgi izvērtēju, ar ko es runāju par šo slimību. Īpaši ar cilvēkiem, kuri ir man svarīgi, kļūst arvien vieglāk dalīties ar savām zināšanām, domām un sajūtām. Esmu pamanījusi, ka arī viņiem izglītošanās palīdz saprast slimību. Saksarsmē ar manu dēlu viņi uzzina, ka daudzi viņu aizspriedumi neatbilst patiesībai, viņi zaudē bailes no saksarsmes un izrāda lielāku sapratni.”***

***- A. A. J., māte jauniešim ar šizofrēniju***

## Atsauces

1. Economou M, Bechraki A, Charitsi M. The stigma of mental illness: A historical overview and conceptual approaches. *Psychiatriki*. 2020 Jan-Mar;31(1):36-46. Greek, Modern. doi: 10.22365/jpsych.2020.311.36. PMID: 32544075.
2. Hatzenbuehler, Mark L. Structural stigma: Research evidence and implications for psychological science. *The American psychologist* vol. 71,8 (2016): 742-751. doi:10.1037/amp0000068
3. Kobau R, Zack MM, et al. Attitudes toward mental illness: results from the Behavioral Risk Factor Surveillance System. *Mental Health Program, United States. Substance Abuse and Mental Health Services Administration., editors*. 2012; pieejams: <https://stacks.cdc.gov/view/cdc/22179>
4. Maharjan S., Panthee, B. Prevalence of self-stigma and its association with self-esteem among psychiatric patients in a Nepalese teaching hospital: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry* 19, 347 (2019). <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2344-8>
5. Leamy M, Bird V, Le Boutillier C, Williams J, Slade M. Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. *Br J Psychiatry*. 2011 Dec;199(6):445-52. doi: 10.1192/bjp.bp.110.083733. PMID: 22130746.
6. Miller, Del D. Atypical antipsychotics: sleep, sedation, and efficacy. *Primary care companion to the Journal of clinical psychiatry* vol. 6,Suppl 2 (2004): 3-7.
7. Harrow M. Do Patients with Schizophrenia Ever Show Periods of Recovery? A 15-Year Multi-Follow-up Study. *Schizophrenia Bulletin* vol. 31 no. 3 pp. 723-734, 2005 doi:10.1093/schbul/sbi026



