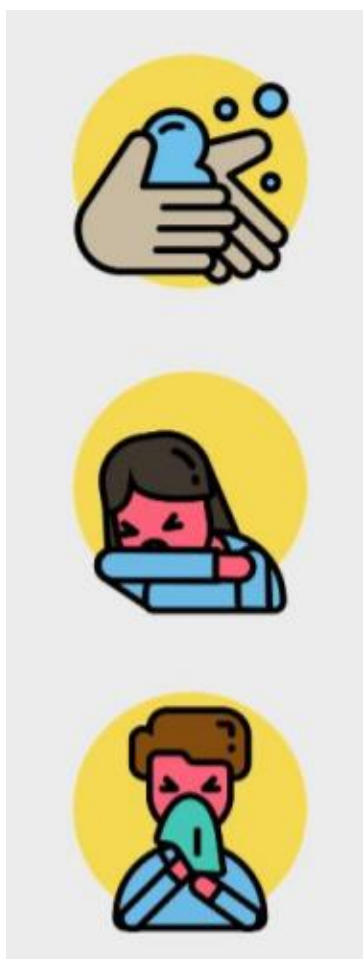


Socijalna stigma povezana s osobama koje su preboljele COVID- 19

Jeste li se ikad susreli sa situacijom da otkrijete kako Vaše dijete ima uši i razmišljate što će roditelji djece s kojom se Vaše dijete druži misliti ili reći o Vama kada im javite? Hoće li biti zahvalni na upozorenju ili će Vas ogovarati? Tako (ali puno snažnije) djeluje stigma.



Kada visoko infektivna bolest postane pandemija, kao što se to dogodilo sa Covidom- 19, razumljivo je da ljudi počinju osjećati strah i brigu. Kada pandemiju izazove virus koji je u potpunosti nov, to je savršeno mjesto za rast glasina, dezinformacija i stereotipa. Ovakva ponašanja vode do toga sa se neke osobe osjećaju povrijeđeno i opasno za druge te usput postaju metom gnjeva i nasilja. Najviše stereotipa povezano je s ljudima koji su azijskog podrijetla, osobama koje su se vratile s putovanja, zdravstvenim radnicima, osobama koje su preboljele infekciju i njihovim obiteljima te osobama koje su puštene iz izolacije.

Riječ stigma je grčkog porijekla i u staroj Grčkoj odnosila se na žig načinjen na tijelu kojim su se označavale moralno loše osobe (npr. izdajnici i kriminalci). Stigma je dakle oznaka srama i njena je funkcija da osobu označi manje vrijednim članom društva koji bi trebao biti isključen iz društva. Društvena stigmatizacija u ovom kontekstu znači da se osobe koje su zaražene virusom i one koje se povezuje sa zarazom etiketira kao opasne ili neodgovorne, da im se pripisuju negativne osobine i diskriminira ih se, zbog čega se te osobe osjećaju loše ili manje vrijedno. Ovakvo ponašanje može loše utjecati na same osobe kojih se stigmatizira, kao i na njihove obitelji, prijatelje i cijelu zajednicu. Da, čak i osobe koje nisu oboljele, a u kontaktu su s nekim tko je, može iskusiti ove negativne posljedice.

Stigma je u pravilu uzrokovana kombinacijom neznanja i straha, što je podloga stvaranju mitova i predrasuda. U situaciji kada postoji velik strah od zaraze koronavirusom, a nesigurnost je velika (ona je izazvana našim trenutnim nepoznavanjem novog virusa, kao i nepoznavanjem načina uspješnog suzbijanja i liječenja oboljelih od virusa) razumljivo je da se javljaju tjeskoba, strah i panika među ljudima. Ljudi se uglavnom boje novog i nepoznatog. Taj strah smo tada skloni povezati s „drugima“, kako bi nam djelovao udaljenije, kao nešto što se događa drugima, a ne nama. Međutim, to ujedno vodi nastanku predrasuda i stigmatizacije određenih skupina ljudi, a među njima posebno oboljelih od koronavirusa.

Na što može utjecati stigma?

- Stigma može smanjiti povezanost zajednice i potaknuti socijalnu izolaciju nekih grupa
- Moguće je da će osobe skrivati bolest kako bi izbjegli diskriminaciju
- Može obeshrabriti ljude da usvajaju zdrave uzorke ponašanja vezane za brigu o zdravlju
- Osobe mogu biti meta verbalnih, emocionalnih i fizičkih prijetnji
- Osobe se osjećaju povrijeđeno, izolirano i napušteno od strane zajednice

U situaciji straha i nesigurnosti ljudi imaju potrebu u što većoj mjeri se zaštititi i ograditi od štetnih utjecaja te vratiti osjećaj kontrole nad svojim životom. Nastojimo smanjiti tjeskobu i nesigurnost poštivanjem uputa Stožera i nadležnih ustanova. Vjerovanje da ćemo time uspješno spriječiti zarazu virusom nam pomaže da se nosimo s trenutnom situacijom. I svakako je pozitivno da na taj način čuvamo zdravlje sebe i drugih oko nas. No, to naše vjerovanje ima i tamniju stranu. Naime, ako vjerujemo da time kontroliramo hoćemo li se zaraziti, to onda oboljele od virusa stavlja u skupinu onih koji nisu dovoljno pazili te snose odgovornost za svoju bolest. Zato se oboljelima katkad pripisuje odgovornost za obolijevanje. A ako smatramo da je osoba odgovorna za obolijevanje, ona će biti jače stigmatizirana.



Što možemo napraviti kako bi smanjili socijalnu stigmju?

Edukacija je najbolji način za borbu protiv stigmatizacije i stereotipa. Sljedeće važne stavke su stvaranje i podizanje razine povjerenja u zdravstvo, pokazivanje empatije prema osobama koje su oboljele, poznavanje karakteristika bolesti te usvajanje efektivnih i praktičnih mjera kojima će ljudi osigurati svoje zdravlje. Važno je gledati i čitati provjerene izvore informacija (HZJZ, WHO), te upozoravati na iznošenje netočnih činjenica ako ih negdje uočimo. Pružati podršku najbližima, ali i osobama koje su članovi vaše zajednice, pitajte ih kako im možete pomoći (ovo vrijedi za svaki aspekt života, ne samo za pandemiju). Pokažite potporu zdravstvenim radnicima i svim ljudima koji su vrijedno radili kada smo mi morali ostati kod kuće.

Virus nije opravdanje za diskriminaciju. Ostanimo solidarni i udruženi u borbi protiv virusa, a ne jedni protiv drugih. Ne osuđujmo, pružimo ruku pomoći jedni drugima. Tako ćemo kao društvo i kao zajednica najbrže zacijeliti.

Vaša psihologinja, Irena Križanec

Literatura:

M. Jelić. (2020). Stigmatizacija oboljelih od novog koronavirusa. Preuzeto sa: <https://www.koronavirus.hr/stigmatizacija-oboljelih-od-novog-koronavirusa/361>.

World Health Organization. (2020). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak, 18 March 2020* (No. WHO/2019-nCoV/MentalHealth/2020.1). World Health Organization.