

ΤΟ ΣΤΙΓΜΑ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ:

«ΕΝ ΑΡΧΗ ΗΝ Ο ΛΟΓΟΣ»

Η προσπάθεια αντιμετώπισης των ψυχικών διαταραχών και η υποστήριξη των ατόμων που νοσούν εξακολουθεί να προσκρούει σε ένα πλήθος ψευδών πεποιθήσεων, σε ένα συνονθύλευμα αρνητικών στερεοτύπων και προκαταλήψεων, στο στίγμα που επιδρά τόσο στην αναζήτηση της θεραπείας όσο και στην πορεία και την έκβαση της νόσου. Ο καθημερινός μας λόγος εξακολουθεί να αναπαράγει και να επικοινωνεί παρανοήσεις, πλάνες, εσφαλμένες αντιλήψεις, μυθεύματα που στερούνται πραγματικότητας αλλά είναι σε θέση να αποξενώνουν ακόμη περισσότερο τους ανθρώπους που πάσχουν από ψυχικές διαταραχές, σε μια κοινότητα που ήδη νιώθουν απομονωμένοι αν όχι αποκλεισμένοι.

Μύθοι και Πραγματικότητες

Η κατάρριψη των μύθων και των προκαταλήψεων που περιβάλλουν τις διαταραχές ψυχικής υγείας είναι ένας σημαντικός λόγος και ένα μεγάλο βήμα στην προσπάθεια περιορισμού των διακρίσεων που κυριαρχούν στην κοινωνία μας. Σε μια κοινωνία σύγχρονη αλλά αποστασιοποιημένη. Σε μια κοινωνία που ο «τρελός και ο ψυχοπαθής» περιγράφουν μια μη αποδεκτή κανονικότητα που πρέπει να αποκλειστεί. Ο λόγος του καθενός είναι αυτός που μπορεί να επικοινωνήσει από την αρχή την υποστήριξη, την φροντίδα την αποδοχή, την καταπολέμηση της πλάνης, του στίγματος.

Παρακάτω αναφέρονται μερικοί από τους μύθους που επικρατούν στην κοινωνία μας για τις ψυχικές ασθένειες. Εξακολουθούν να διαδίδονται απερίσκεπτα και συμβάλλουν στο στιγματισμό των ψυχικά πασχόντων.

• **Πραγματικότητα:** Οι ψυχικές διαταραχές αφορούν ένα αρκετά σημαντικό κομμάτι του πληθυσμού, που από τις επιδημιολογικές μελέτες φαίνεται να είναι κοντά στο 20%. Επίσης, αφορούν σε όλα τα κοινωνικοοικονομικά στρώματα, ανεξάρτητα από φυλή, μόρφωση, οικονομική κατάσταση.

• **Μύθος:** Οι ψυχικές διαταραχές αφορούν ένα πολύ μικρό μέρος του πληθυσμού.

• **Πραγματικότητα:** Οι ψυχικές διαταραχές είναι ασθένειες που χρειάζονται ιατρική αντιμετώπιση. Στην εκδήλωση των ψυχικών ασθενειών εμπλέκονται γενετικοί, βιολογικοί και ψυχοκοινωνικοί παράγοντες οι οποίοι συνήθως μπορούν να αντιμετωπιστούν.

• **Μύθος:** Οι ψυχικές ασθένειες δεν είναι στην πραγματικότητα ασθένειες.

• **Πραγματικότητα:** Πολλοί άνθρωποι που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας δεν μπορούν να λειτουργήσουν αποτελεσματικά εξαιτίας της ασθένειάς τους, με αποτέλεσμα να δυσλειτουργούν σε σημαντικούς τομείς. Ωστόσο, δεν ευθύνονται για την ασθένεια τους ούτε μπορούν από μόνοι τους να την αντιμετωπίσουν χωρίς την κατάλληλη θεραπεία και στήριξη.

• **Μύθος:** Ο ψυχικά ασθενής φταίει για την αρρώστια του επειδή δεν έχει αρκετή θέληση, έχει αδύναμο χαρακτήρα ή είναι τεμπέλης.

• **Πραγματικότητα:** Οι ψυχικές διαταραχές δεν είναι μεταδοτικές. Υπάρχει η λανθασμένη πεποίθηση ότι είναι μεταδοτικές κάτι που τροφοδοτεί τις διακρίσεις και το στιγματισμό των ανθρώπων που νοσούν.

• **Μύθος:** Οι ψυχικές ασθένειες είναι μεταδοτικές.

• **Πραγματικότητα:** Τα άτομα με σχιζοφρένεια δεν είναι συνήθως βίαια και επικίνδυνα, και η αλήθεια είναι πολύ διαφορετική από την εικόνα που αναπαράγουν τα στερεότυπα. Ερευνητικά δεδομένα υποστηρίζουν οι άνθρωποι που πάσχουν από ψυχικές ασθένειες είναι πιο πιθανό να πέσουν θύματα βίας παρά να διαπράξουν ένα έγκλημα.

• **Μύθος:** Τα άτομα με σχιζοφρένεια είναι συνήθως βίαια και επικίνδυνα.

• **Πραγματικότητα:** Οι ψυχικές διαταραχές δεν είναι οι ίδιες για όλους, κάτι που σημαίνει ότι η θεραπεία διαφέρει. Υπάρχουν ψυχικές διαταραχές με τις οποίες το άτομο ζει μία ζωή, αλλά με τη σωστή βοήθεια και θεραπεία, ζει μία λειτουργική ζωή. Η κατάθλιψη μπορεί να ξεπεραστεί εντελώς, ενώ στη σχιζοφρένεια τα δύο τρίτα σχεδόν των ασθενών με την κατάλληλη θεραπεία, φροντίδα και υποστήριξη μπορούν να έχουν μια φυσιολογική ζωή.

• **Μύθος:** Οι ψυχικές ασθένειες και ειδικά η σχιζοφρένεια δεν θεραπεύονται.

• **Πραγματικότητα:** Η ψυχική ασθένεια και η νοητική υστέρηση είναι δύο διαφορετικές καταστάσεις. Πολλές μελέτες δείχνουν ότι οι περισσότεροι ψυχικά πάσχοντες έχουν μέση ή άνω του μέσου όρου νοημοσύνη και η ψυχική ασθένεια, όπως και η σωματική ασθένεια, μπορεί να επηρεάσει τον οποιονδήποτε ανεξαρτήτως νοημοσύνης, ευφυΐας, κοινωνικής τάξης ή επιπέδου εισοδήματος.

• **Μύθος:** Οι ψυχικά ασθενείς έχουν νοητική υστέρηση.

• **Πραγματικότητα:** Τα άτομα με σχιζοφρένεια δεν έχουν διπλή ούτε διχασμένη προσωπικότητα. Η σύγχυση προκαλείται από την ετυμολογική ερμηνεία της λέξης σχιζοφρένεια που είναι σύνθετη και απέχει από την ορθή επιστημονική χρήση του όρου. Στην πραγματικότητα, η σχιζοφρένεια είναι μια διαταραχή του εγκεφάλου που εμφανίζεται με διαταραχές στη σκέψη και στο συναίσθημα. Τα άτομα που έχουν σχιζοφρένεια έχουν διάφορα συμπτώματα, μεταξύ των οποίων είναι η κοινωνική απόσυρση, οι ψευδαισθήσεις, οι παραληρηματικές ιδέες.

• **Μύθος:** Σχιζοφρένεια σημαίνει διχασμένη προσωπικότητα ή διπλή προσωπικότητα.

• **Πραγματικότητα:** Οι συνθήκες ζωής σίγουρα παίζουν κάποιο ρόλο, αλλά άλλοι παράγοντες έχουν εξίσου σημαντική επίδραση στις διαταραχές της ψυχικής υγείας. Οι αγχώδεις διαταραχές για παράδειγμα: πολλοί από τους πάσχοντες έχουν καλή παιδική ηλικία, παρόλ' αυτά εξακολουθούν να είναι ευπαθείς σε μη διαχειρίσιμο, παθολογικό άγχος.

• **Μύθος:** Η ψυχική ασθένεια προέρχεται από μια δύσκολη παιδική ηλικία.

• **Πραγματικότητα:** Τα αγαπημένα πρόσωπα είναι υψίστης σημασίας στο να βοηθήσουν κάποιον να το πάρει απόφαση και να αναζητήσει θεραπεία. Απαιτούνται ενημέρωση, ψυχραιμία, ώστε κάποιος να παραδεχθεί την ψυχική νόσο ενός αγαπημένου του προσώπου, να μην την αγνοήσει και να γίνει υποστηρικτικός, όπως ακριβώς το απαιτεί η περίπτωση. Τα μέλη της οικογένειας, οι φίλοι και οι σημαντικοί «άλλοι» έχουν την ευκαιρία να βοηθήσουν με τρόπο μη επικριτικό, ακόμα κι αν είναι μόνο να παροτρύνουν τους ασθενείς να πηγαίνουν στα ραντεβού τους με τον θεράποντα ιατρό, να λαμβάνουν τα φάρμακα ή να επιμένουν στη ρουτίνα της θεραπείας.

• **Μύθος:** Δεν μπορείτε να βοηθήσετε κάποιον που πάσχει από μια διαταραχή της ψυχικής υγείας.

Πραγματικότητα: Υπάρχει ακόμα μια διαδεδομένη πεποίθηση στην κοινωνία ότι κάποιος με αγχώδη διαταραχή μπορεί απλά να «μην αγχώνεται» ή κάποιος με κατάθλιψη μπορεί απλά, «να δει τα πράγματα διαφορετικά, να τα δει όλα θετικά» λες και είναι κάτι εύκολο να το πράξει, αλλά επιλέγει/προτιμά να μην το κάνει. **Αυτό δεν είναι αλήθεια.** Όσοι πάσχουν από ψυχικές διαταραχές είναι εγκλωβισμένοι σε μία κλινική κατάσταση ανισορροπίας χημικών νευροδιαβιβαστών, βιώνουν συναισθηματικές διακυμάνσεις, υποφέρουν από ψυχοσωματικές εκδηλώσεις, έχουν ενοχλήσεις στο σώμα κλπ.

• **Μύθος:** "Όλα είναι στο μυαλό σου".