

# СТИГМА, ПОВ'ЯЗАНА З ПСИХІЧНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ, НЕГАТИВНІ НАСЛІДКИ ТА СТРАТЕГІЇ БАЧЕННЯ ТА ЇХ ВИРІШЕННЯ



Багато людей, які отримали б користь від системи охорони психічного здоров'я, вирішили не звертатися за допомогою через стигму, особливо через боязнь соціального несхвалення або знижену самооцінку. Позбудимося стигми щодо психічних захворювань – покращимо використання послуг та результати.<sup>1</sup>

## ВИДИ СТИГМИ



### Суспільна стигма

Суспільна стигма поширена серед усіх верств населення, включаючи медичних працівників, і є реакцією суспільства в цілому на людей з психічними захворюваннями, заснованими на стереотипах (переконаннях), упередженнях та дискримінації<sup>2</sup>



### Самостигма

Самостигма відповідає внутрішньому сорому, провині та негативному уявленню про себе, що відчувають люди з психічними захворюваннями, викликаними прийняттям суспільних стереотипів, упереджень та дискримінації<sup>2,3</sup>

## НЕСПРИЯТЛИВІ НАСЛІДКИ СТИГМИ



### Стигма має різноманітні несприятливі наслідки для людей з психічними захворюваннями

Систематичний огляд 45 статей виявив негативний зв'язок між самостигмою та психосоціальними змінними, такими як надія, самооцінка та розширення можливостей; самостигма також позитивно корелювала з тяжкістю психічних симптомів і негативно асоціювалася з прихильністю до лікування<sup>4</sup>

### Уникнення послуг з охорони психічного здоров'я<sup>1</sup>

Стигма є головною перешкодою для пошуку психіатричної допомоги та кращого життя для багатьох сотень мільйонів людей у всьому світі<sup>5</sup>





## Залучайте людей з життєвим досвідом

Традиційно кампанії проти стигми проводили фахівці та організації з охорони психічного здоров'я, але найціннішими та найефективнішими є кампанії із залученням людей з відповідним життєвим досвідом<sup>7,8</sup>



## Підвищуйте обізнаність про психічне здоров'я<sup>7</sup>

Ініціативи з інформування населення проти стигми включають традиційні та соціальні медіа з використанням документальних фільмів та ток-шоу (а не драми, які можуть сенсаційно спотворювати враження про психічні захворювання та посилювати негативне сприйняття) та популярні масові заходи, такі як марафони та фестивалі<sup>7</sup>



## Психоосвіта

Психоосвіта може розповсюджуватись через онлайн-платформи, включаючи повідомлення веб-сайтів та освітні SMS<sup>3</sup>

SMS - служба обміну короткими повідомленнями



## Контактні інтервенції<sup>7</sup>

Двома найважливішими елементами втручання на основі контактів є рольові ігри та навчання на контактній основі<sup>3</sup>, наприклад, розкриття знаменитостей та свідчення про історії успіху людей із психічними захворюваннями та можливості взаємодії з ними<sup>7</sup>



## Кооперація впливових діячів або груп<sup>7</sup>

Важливо прийняти правильне рішення про те, яка впливова фігура або група очолює зусилля з дестигматизації — наприклад, експерти з психічного здоров'я можуть співпрацювати з організаціями, які мають більший вплив, авторитет у суспільстві<sup>7</sup>



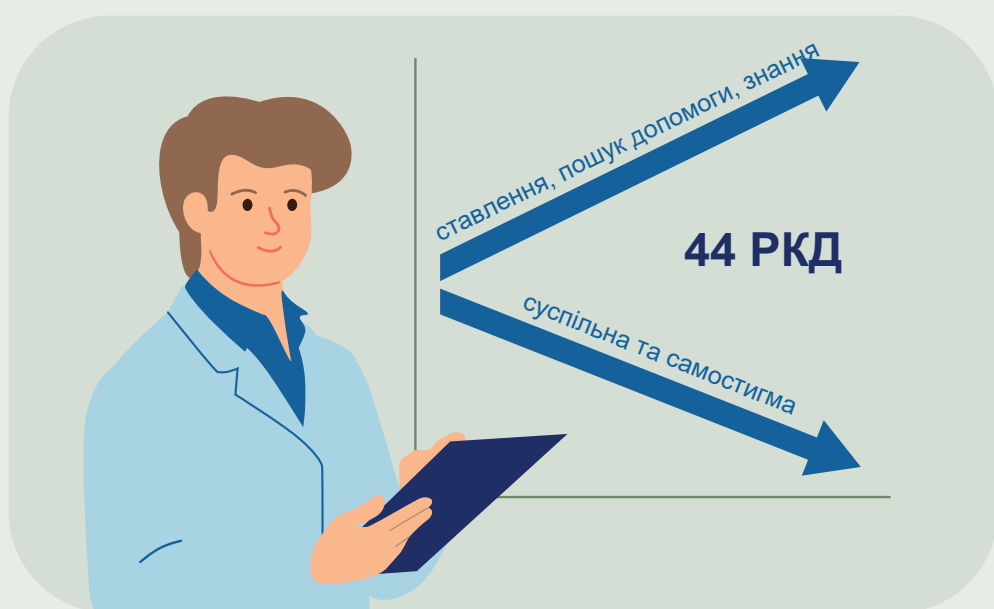
## Антидискримінаційне законодавство<sup>7</sup>

Наприклад, вилучення вимоги декларацій про психічні захворювання у заявах про прийом на роботу та отримання стипендій, політики та процедури, які заохочують роботодавців наймати та підтримувати людей з відповідним життєвим досвідом на робочих місцях, а також рекомендації для роботодавців щодо того, як чутливо реагувати на людей, які вирішили розкрити психічні захворювання<sup>7</sup>

## РЕЗУЛЬТАТИ СТРАТЕГІЙ БОРОТЬБИ ЗІ СТИГМОЮ



Інтервенційні дослідження показують, що дестигматизація психічних захворювань може призвести до підвищення готовності людей з психічними захворюваннями звертатися за професійною допомогою<sup>6</sup>



Систематичний огляд 44 рандомізованих клінічних досліджень (РКД), що оцінювали ефективність заходів проти стигми в навчальних закладах, включаючи психоосвіту за допомогою лекцій та розглядів конкретних випадків, контактних втручань та рольових ігор, показав:

- Значне зменшення стигми, покращення ставлення, пошуку допомоги, знань про психічне здоров'я, включаючи розпізнавання депресії та зменшення соціального дистанціювання
- Зменшення як суспільної, так і самостигми<sup>3</sup>

РКД - рандомізовані клінічні дослідження

## References

1. Corrigan P. How stigma interferes with mental health care. *Am Psychol.* 2004;59(7):614–25.
2. Corrigan PW, Watson AC. Understanding the impact of stigma on people with mental illness. *World Psychiatry.* 2002;1(1):16–20.
3. Waqas A, Malik S, Fida A, et al. Interventions to reduce stigma related to mental illnesses in educational institutes: A systematic review. *Psychiatr Q.* 2020;91(3):887–903.
4. Livingston JD, Boyd JE. Correlates and consequences of internalized stigma for people living with mental illness: a systematic review and meta-analysis. *Soc Sci Med.* 2010;71(12):2150–61.
5. Sartorius N. Iatrogenic stigma of mental illness. *BMJ.* 2002;324(7352):1470–1.
6. Schomerus G, Angermeyer MC. Stigma and its impact on help-seeking for mental disorders: what do we know? *Epidemiol Psychiatr Soc.* 2008;17(1):31–7.
7. Shahwan S, Goh CMJ, Tan GTH, et al. Strategies to reduce mental illness stigma: Perspectives of people with lived experience and caregivers. *Int J Environ Res Public Health.* 2022;19(3):1632.
8. Parcesepe AM, Cabassa LJ. Public stigma of mental illness in the United States: a systematic literature review. *Adm Policy Ment Health.* 2013;40(5):384–99.