



klub mladih za zaštitu mentalnog zdravlja - Užice

KAKO NASTAJU **PREDRASUDE I STIGMA** OKO MENTALNOG ZDRAVLJA?

*Zašto ljudi **ĆUTE** kada im je najteže?*



*Ma pusti ga, lud je.
Ona samo privlači pažnju.
To je sve u tvojoj glavi.
Samo razmišljaj pozitivno.*

Da li si nekada čuo ili čula neku od ovih rečenica? Možda su bile izgovorene u školi, na treningu, u porodici ili na društvenim mrežama. Često ih ljudi izgovaraju bez loše namere, ali one mogu da ostave dubok trag kod osobe kojoj su upućene.

Zamisli da ti nije dobro, da se već danima boriš sa anksioznošću ili da se osećaš potpuno iscrpljeno. Da li bi posle ovakvih komentara imao ili imala hrabrosti da kažeš kako se zaista osećaš? Verovatno bi prvo pomislio: **Bolje da ćutim.**

Upravo tako nastaje stigma. To nije samo ružna reč ili uvreda. Stigma je osećaj da će te drugi manje ceniti, osuđivati ili odbaciti ako saznaju kroz šta prolaziš. Kada ljudi zbog toga kriju svoje probleme, mnogo teže dolaze do podrške koja im je potrebna.

ŠTA SU NAUČNICI OTKRILI?

Istraživanja pokazuju da stigma predstavlja jednu od najvećih prepreka traženju pomoći. Mladi često ne čute zato što misle da im pomoć nije potrebna, već zato što se plaše da će ih drugi etiketirati kao „slabe“, „čudne“ ili „lude“. Strah od osude ponekad boli više od samog problema.

Šta su predrasude, a šta stigma?

Ljudi često mešaju ova dva pojma, iako nisu isto.

Predrasuda je unapred stvoreno mišljenje o nekome, bez dovoljno činjenica. Na primer, kada neko kaže da su osobe koje imaju probleme sa mentalnim zdravljem „slabe“, „lenje“ ili „nestabilne“, iako ne zna ništa o njihovom iskustvu.

Stigma nastaje kada takve predrasude utiču na to kako se ljudi ponašaju prema drugima. Osoba može biti isključena iz društva, ismevana ili izbegavana. Ali postoji i nešto što stručnjaci nazivaju **samostigma**. To je trenutak kada počnemo da verujemo u negativne poruke koje čujemo oko sebe. Tada ne osuđuju više samo drugi – počinjemo da osuđujemo sami sebe.

Umesto da kažemo: *Prolazim kroz težak period*, pomislimo: *Sa mnom nešto nije u redu.*

MIT ILI ČINJENICA?

MIT: Ljudi sa problemima mentalnog zdravlja su slabi.

ČINJENICA: Mentalne teškoće mogu da se dogode bilo kome. One nisu pitanje karaktera, već deo ljudskog iskustva. Kao što svako može da slomi ruku ili dobije grip, tako svako može da se suoči sa anksioznošću, depresijom ili drugim teškoćama.

Kako nastaju predrasude?

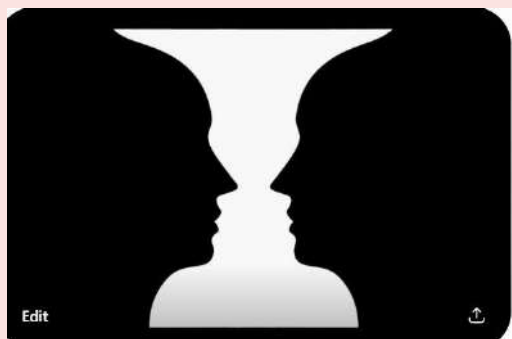
Niko se ne rađa sa predrasudama. Njih učimo. Ponekad ih čujemo kod kuće, nekada u društvu, u filmovima ili na društvenim mrežama. Ako stalno slušamo da su ljudi koji traže pomoć „slabi“, lako možemo da poverujemo da je to istina.

Problem je što se predrasude najčešće zasnivaju na pogrešnim informacijama ili pojedinačnim primerima. Jedna priča, jedan naslov ili jedan komentar na internetu ne mogu da objasne iskustvo miliona ljudi.

Zato je važno da naučimo da postavljamo pitanja umesto da donosimo brze zaključke.

Nije sve onako kako izgleda na prvi pogled

Pogledaj sliku. Šta vidiš?



Neki ljudi prvo vide jedno, neki drugo (vazu, profil dva lica). Nijedan odgovor nije "pogrešan". Naš mozak pokušava da što brže protumači ono što vidi koristeći prethodna iskustva.

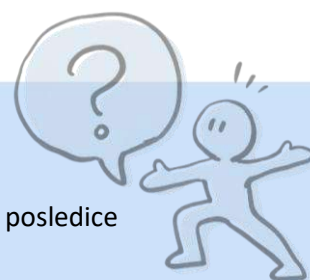
Isto se dešava i kada upoznajemo ljude. Ako neko ćuti na času, možda odmah pomislimo da je nezainteresovan. Ako neko izbegava društvo, možda zaključimo da je "čudan". Ako neko često izgleda tužno, neko će reći da "dramatizuje".

Ali ono što vidimo nije uvek cela priča. Pre nego što donesemo zaključak, važno je da zastanemo i zapitamo se:

Da li zaista znam šta se toj osobi dešava ili samo popunjavam praznine svojim pretpostavkama?

🧠 DA LI SI ZNAO/ZNALA?

Reč **stigma** potiče iz stare Grčke. Nekada je označavala fizički znak na telu kojim su pojedini ljudi bili obeležavani i izdvajani iz zajednice. Danas taj „znak“ nije vidljiv, ali posledice mogu biti slične – osoba se oseća odbačeno ili misli da nije dovoljno vredna kao drugi.

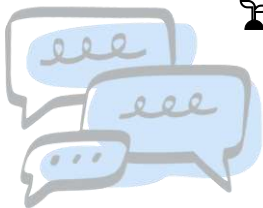


Zašto reči imaju toliku moć?

Možda ti se nekada učinilo da je to „samo šala“. Ali reči oblikuju način na koji razmišljamo.

Ako neko stalno sluša da je „lud“, „dramatičan“ ili „slabić“, vremenom može početi da veruje da zaista jeste takav. Zato način na koji govorimo o mentalnom zdravlju nije sitnica. On može nekoga ohrabriti da potraži pomoć, ali ga može i naterati da se još više povuče u sebe.

To ne znači da moramo da pazimo na svaku reč iz straha da ćemo pogrešiti. Znači samo da treba da budemo svesni koliko naše reči mogu da utiču na druge.



Kako možemo da smanjimo stigmatu?

Promena ne počinje velikim kampanjama. Počinje svakodnevnim razgovorima.

Kada umesto podsmeha pokažemo razumevanje. Kada umesto *Ma nije ti ništa* pitamo: *Kako mogu da ti pomognem?* Kada prestanemo da koristimo izraze poput „lud“, „psihopata“ ili „nenormalan“ kao uvrede. Kada prihvatimo da mentalno zdravlje zaslužuje isto poštovanje kao i fizičko zdravlje.

Svaki put kada nekoga saslušamo bez osuđivanja, činimo mali korak ka društvu u kojem će više mladih imati hrabrosti da zatraži pomoć.

PROBAJ OVO

Obrati pažnju narednih nekoliko dana kako ljudi oko tebe govore o mentalnom zdravlju. Da li koristi izraze poput „lud“, „pukao“, „nenormalan“ ili „dramatizuje“? Razmisli kako bi se osećao ili osećala da tebi neko uputi takve reči baš onda kada ti je najteže.

A TI?

Da li si nekada prećutao ili prećutala kako se osećaš zato što si se plašio ili plašila šta će drugi pomisliti? Šta misliš, kako bismo mogli da napravimo okruženje u kojem će mladima biti lakše da otvoreno govore o svojim problemima?

MENTALNI KVIZ

1. Šta je stigma?

- A) Naziv za mentalni poremećaj.
- B) Osećaj da će te drugi osuđivati ili odbaciti zbog problema koje imaš.
- C) Loše raspoloženje.

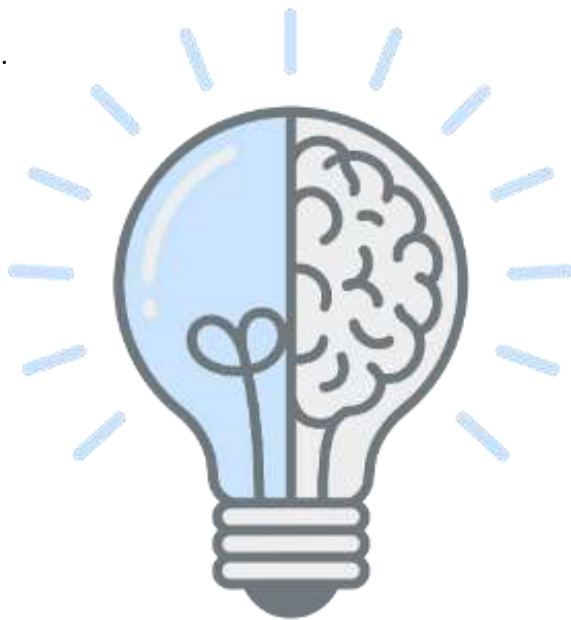
2. Tačno ili netačno?

Predrasude nastaju zato što ljudi imaju dovoljno činjenica.

- Tačno
- Netačno

3. Šta može da smanji stigmatu?

- ☐ Slušanje bez osuđivanja.
- ☐ Korišćenje proverenih informacija.
- ☐ Razgovor o mentalnom zdravlju bez podsmeha.
- ☐ Sve navedeno.



SCENA IZ ŽIVOTA 1

Na velikom odmoru čuješ kako neko kaže:

– *Jesi čuo da Ana ide kod psihologa?*

– *Ozbiljno? Ma ona samo privlači pažnju.*

Nekoliko ljudi se nasmeje. Niko ništa ne kaže.

Pitanje za razmišljanje: Kako misliš da bi se Ana osećala kada bi čula ovaj razgovor? Da li bi joj posle toga bilo lakše ili teže da potraži pomoć kada joj je potrebna?

SCENA IZ ŽIVOTA 2

Marko već nedeljama loše spava, teško se koncentriše i oseća da ga sve više preplavljuje anksioznost. Razmišlja da razgovara sa školskim psihologom, ali se seti kako su prošle nedelje u odeljenju govorili:

"od psihologa idu samo oni koji nisu normalni. Odustaje. Nikome ništa ne kaže.

Pitanje za razmišljanje: Šta je u ovoj priči bio najveći problem – Markove teškoće ili strah od toga šta će drugi misliti?

SCENA IZ ŽIVOTA 3

Drugarica ti kaže: *U poslednje vreme mi je baš teško.*

Odgovori koje može da dobije:

- *Ma nemoj da dramatizuješ.*
- *Samo razmišljaj pozitivno.*
- *Drugima je mnogo gore.*

ili

- *Hvala ti što si mi rekla. Hoćeš da pričamo?*

Pitanje za razmišljanje: Koji odgovor bi tebi najviše značio da si na njenom mestu?



ZAPAMTI

Ljudi ne čute zato što im nije potrebna pomoć. Često čute zato što se plaše kako će drugi reagovati. Zato svako od nas može da doprinese promeni – ne velikim rečima, već načinom na koji razgovaramo sa ljudima oko sebe. Ponekad upravo jedan razgovor bez osuđivanja može nekome pokazati da nije sam.

Za ovu sadržinu odgovoran je isključivo Užički centar za prava deteta i ona ne odražava nužno stavove Evropske unije.