

Stigma je horší než samotné duševní onemocnění. Odborníci z celého světa vyzývají k účinné destigmatizaci

10. 10. 2022, KLECANY – U příležitosti Světového dne duševního zdraví vydává nejprestižnější medicínský časopis The Lancet obsáhlou studii věnovanou stigmatizaci a diskriminaci v oblasti duševního zdraví. Doporučení jsou výsledkem spolupráce desítek lidí se zkušeností s duševním onemocněním, výzkumníků a dalších specialistů. Na takzvané Lancet Commission (dále jen komise) se významně podíleli také čeští odborníci z Národního ústavu duševního zdraví.

Stigmatizace duševních onemocnění představuje dlouhodobý a přetrvávající problém. Výzvy k jeho účinnému řešení získávají v posledních letech pod vlivem společenského vývoje na stále větším významu. Silným podnětem je například pandemie covidu-19, během níž došlo jen v prvním roce k 25% nárůstu případů deprese a úzkosti. Dále je to stárnutí populace, které má za následek vyšší výskyt demencí, anebo očekávané či neočekávané globální krize, mezi nimiž dominují krize enviromentální a ekonomická.^{1,2}

Podle konzervativních odhadů žije s duševním onemocněním každý osmý člověk, tedy téměř miliarda lidí na celém světě.³ Alarmující je také stav duševního zdraví mladé generace, ve které evidujeme potíže duševního charakteru u každého sedmého člověka ve věku 10-19 let.⁴ Všichni tito lidé čelí dvojímu ohrožení. Kromě dopadů samotného onemocnění jsou to škodlivé sociální důsledky stigmatizace a diskriminace.

Duševně nemocní jsou kráceni na základních právech

Komise přezkoumala důkazy o dopadech stigmatizace a diskriminace ve více než 40 zemích světa a potvrzuje, že oba tyto faktory vedou k vyloučení jednotlivců ze společnosti a k odpírání základních lidských práv včetně přístupu ke zdravotní péči, vzdělání nebo pracovnímu uplatnění.

„Stigma duševního onemocnění spočívá v předsudcích založených na strachu či neznalosti a projevovaných jak směrem k lidem s duševním onemocněním, kterým jsou v řadě případů přisuzovány záporné nebo neakceptovatelné vlastnosti, tak k oblasti duševního zdraví celkově, kdy stigmatizaci považujeme za jednu z hlavních příčin, proč se lidé efektivně nestarají o své duševní zdraví a nevyhledávají včas odbornou pomoc,“ připomíná ředitel Národního ústavu duševního zdraví PhDr. Petr Winkler, Ph.D.

Stigma, předsudky a diskriminace vůči lidem s duševním onemocněním mohou být poměrně nenápadné, nebo naopak zcela zjevné. Bez ohledu na jejich podobu a rozsah ale v konečném důsledku prakticky vždy vedou k poškození samotných nemocných, jejich blízkých a ve finále také celé společnosti. Právě různé předsudky jsou odpovědné také za strukturální diskriminaci, která se projevuje například podfinancováním systému péče o duševní zdraví. Celosvětově představují výdaje na duševní zdraví ze zdravotnických rozpočtů v průměru jen pouhá 2 % celkových investic do zdravotní péče, ačkoli duševní onemocnění reálně způsobují mnohem větší zátěž.

Hlavní doporučení komise

Komise obsahuje komplexní přehled důkazů o účinných intervencích na snížení stigmatizace a apeluje na okamžité přijetí následujících opatření:

1. Vlády a mezinárodní organizace musí zavést a důsledně aplikovat politiky vedoucí ke snižování a odstraňování stigmat a diskriminace, mezi něž patří mimo jiné i dekriminálizace sebevražd.
2. Zaměstnavatelé musí podporovat plný přístup k pracovním příležitostem a podporovat zapojení lidí s duševním onemocněním do trhu práce nabídkou pracovních pozic a programů návratu do práce pro osoby s duševním onemocněním.
3. Je nutné dále rozšiřovat vzdělání a rozvíjet kompetence pracovníků ve zdravotnictví a sociální sféře. Důležité je především zaměření na potřeby a práva lidí s duševním onemocněním.
4. Školní osnovy by měly zahrnovat specializované přednášky pro žáky a studenty, aby se zlepšilo porozumění mladé generace duševním poruchám a důležitosti péče o duševní zdraví.
5. Aktivně podporovat zájem o duševní zdraví a předkládat široké veřejnosti pravdivé a na důkazech založené informace musí také média, která mají zásadní podíl na míře stigmatizace a stejně tak mohou silně ovlivnit míru jejího snižování.

Do přípravy a realizace těchto opatření musí být zapojeni lidé s vlastní zkušeností s duševním onemocněním. Analýzy totiž potvrzují, že kontakt mezi lidmi, kteří mají a nemají zkušenost s duševním zdravím, je nejučinnějším způsobem odbourávání stigmat a diskriminace.

Česko na dobré cestě

Přestože se vnímání duševně nemocných a péče o duševní zdraví v České republice mění k lepšímu, míra tolerance a pochopení vzrůstá jen pomalu. Podle posledních dat Národního ústavu duševního zdraví, který provedl srovnávací šetření postojů veřejnosti mezi lety 2013 a 2019, došlo ve sledovaném období jen k mírnému zlepšení postojů vůči lidem s duševním onemocněním. U lidí, kteří přišli do kontaktu s celonárodní destigmatizační iniciativou Na rovinu, bylo zaznamenáno zlepšení postoje o 4 %. V případě těch, kteří se setkali s aktivitami souvisejícími s reformou péče o duševní zdraví, se destigmatizační postoje zlepšily zhruba o 7 %.⁵

Celonárodní destigmatizační iniciativa Na rovinu odstartovala v rámci reformy péče o duševní zdraví v roce 2017 a za pět let svého fungování dosáhla výrazných úspěchů, od výše popsané změny postojů, přes začlenění do celosvětové sítě Global Anti-Stigma Alliance (GASA), až po účast jejích expertů na komisi časopisu The Lancet. Iniciativa Na rovinu bude ve svém úsilí pokračovat i v nadcházejících letech, nicméně těžiště její práce se posouvá více do oblasti duševní gramotnosti. „Nestačí u lidí měnit postoje, musíme je vybavit schopnostmi a znalostmi, jak efektivně pečovat o vlastní duševní zdraví, protože jen tak budou mít kapacity zvládat běžné i náročnější situace, které dnešní vypjatá doba přináší,“ říká Petr Winkler.

Mezi nejdůležitější aktivity, které komise časopisu The Lancet v České republice doporučuje, patří snižování sebestigmatizace, zvýšení obecného povědomí o duševních onemocněních, práce na změně postojů všech cílových skupin, mezi které patří nejen samotní nemocní, ale také vláda, zaměstnavatelé, zdravotníci, zástupci médií nebo vzdělávacího systému. K tomu všemu má i nadále přispívat pokračující reforma psychiatrické péče, která vstupuje do své druhé fáze.

Duševní zdraví je základem fungující společnosti

Naše duševní zdraví je stejně důležité jako zdraví fyzické. Je základním stavebním kamenem dobře fungující a prosperující společnosti a jen silná, duševně zdravá a vyrovnaná společnost bude schopna čelit současným i budoucím geopolitickým, zdravotním, klimatickým a jiným výzvám. V úvodníku publikovaného článku komise stojí: „Je na nás všech, abychom ve svém osobním i pracovním životě jednali tak, abychom zlepšili duševní zdraví nás samých, našich blízkých, přátel a kolegů. Ukončení stigmatu souvisejícího s duševním zdravím je cíl, o který je třeba usilovat.“

Duševní zdraví souvisí prakticky se všemi klíčovými otázkami našeho bytí a rozvoje a neměli bychom se vysilovat problémy souvisejícími se stigmatizací, která může podle evidovaných dat a svědectví duševně nemocných páchat více škody než samotná onemocnění. Stigma a diskriminace u lidí s duševním onemocněním jsou všudypřítomné napříč společnostmi a kulturami a mají závažné důsledky nejen v nízko a středně příjmových zemích. Je na čase se znovu intenzivně zaměřit na jejich odbourávání. Nově zveřejněné závěry a doporučení komise nám k tomu poskytují na důkazech založená vodítka.

Pro další informace prosím kontaktujte:

Mgr. Jan Červenka

tiskový mluvčí

E-mail: jan.cervenka@nudz.cz

Telefon: +420 774 851 335

Zdroje:

[1] [https://www.thelancet.com/article/S0140-6736\(21\)02143-7/fulltext](https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(21)02143-7/fulltext)

[2] https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1

[3] <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

[4] <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/?params=gbd-api-2019-permalink/380dfa3f26639cb711d908d9a119ded2>

[5] <https://www.cambridge.org/core/journals/european-psychiatry/article/development-of-public-stigma-toward-people-with-mental-health-problems-in-czechia-20132019/2E09FC5AEC40D5FCD5DD1032E7CFC8BD>