

# RIJEČI SU VAŽNE

## KAKO GOVORITE KAD GOVORITE O MENTALNOME<sup>1</sup> ZDRAVLJU?

**K**ad je riječ o mentalnome zdravlju i mentalnim bolestima/poremećajima,<sup>2</sup> riječi koje upotrebljavamo znače više nego što mislimo. Način na koji govorimo o mentalnome zdravlju i osobama koje doživljavaju poteškoće<sup>3</sup> mentalnoga zdravlja može ojačati negativne stereotipe i biti stigmatizirajući, a da to i ne primijetimo. Jezik je moćan alat za podizanje svijesti i borbu protiv stigmatizacije, pa u nastavku donosimo nekoliko savjeta kako biti pažljiviji pri izboru riječi i kako izbjeći da nekoga svojim izborom riječi nenamjerno uvrijedimo. Potrudili smo se izabrati izraze koji ne stigmatiziraju, no jasno nam je da je svaka osoba jedinstvena i da se neke osobe možda neće poistovjetiti s takvim jezikom.

## OPREZNO S ETIKETAMA: NE POISTOVJEĆUJTE OSOBE S NJIHOVIM PSIHIČKIM STANJIMA

Osoba koja proživljava probleme mentalnoga zdravlja mnogo je više od svojega iskustva ili svoje dijagnoze. Ni vi sebe ne biste mogli opisati samo jednom riječju, zar ne? Izbjegavajte dijagnostički stručni jezik kad govorite o ljudima: dijagnoza ne čini cjelokupni identitet jedne osobe<sup>4</sup>!



- „osoba s poteškoćama ili problemima mentalnoga zdravlja”
- „osoba narušenoga mentalnog zdravlja”<sup>5</sup>
- „korisnici usluga zaštite mentalnoga zdravlja”
- „osoba s iskustvom psihičke patnje”
- „stručnjak po iskustvu”<sup>6</sup>



- „luđak / luđakinja”
- „On / Ona je shizofreničar / shizofreničarka / depresivan / depresivna.”
- „psihički bolesnik / psihička bolesnica”
- „osobe s mentalnim poremećajima”
- „duševno oboljeli / poremećeni / bolestan, duševno oboljela / poremećena / bolesna”

## GOVORITE O DOŽIVLJAJU I ISKUSTVU, A NE O SIMPTOMIMA I PSIHIČKOME STANJU

**M**entalno zdravlje tiče se svih nas i svi u nekome trenutku možemo iskusiti psihičke smetnje zbog određenih događaja ili okolnosti u našem životu. Osobni doživljaj poteškoća mentalnoga zdravlja može se znatno razlikovati od osobe do osobe. Ako već govorimo o nečijemu narušenom mentalnom zdravlju, bolje je da govorimo o onome što osoba doživljava umjesto da upotrebljavamo psihijatrijske nazive. Nazivi kao što su „bolest” ili „oboljenje” mogu biti korisni jer neke ljude mogu potaknuti na to da potraže pomoć i podršku, ali također nam mogu otežati razumijevanje psihičkih poteškoća kao širokoga raspona doživljaja i osjećaja.



- „osoba koja doživljava promjene raspoloženja”
- „Ona/on čuje glasove ili ima neobična vjerovanja.”
- „On/ona je dobio/dobila dijagnozu.”
- „netko tko trenutačno proživljava”
- „osoba koja prima pomoć i podršku za”
- „osobe koje proživljavaju probleme/poteškoće mentalnoga zdravlja / pate od narušenoga mentalnoga zdravlja”
- „suočavanje s emocionalnim ili psihičkim poteškoćama / proživljavanje emocionalnih ili psihičkih poteškoća”



- „pacijent / pacijentica”
- „simptomi depresije”
- „On / ona boluje od bipolarnoga poremećaja.”
- „mentalno oboljenje / mentalna bolest”
- „Boluje od”

## PRIPAZITE NA JEZIK, STEREOTIPI ILI KLIŠEJI U IZRAŽAVANJU MOGU ŠTETITI OSOBAMA KOJE PROŽIVLJAVAJU PSIHIČKU PATNJU

U svakodnevnome jeziku previše se često pogrešno koristimo psihijatrijskim dijagnozama, bez obzira na to koji je naš materinski jezik. Jezici se stalno razvijaju i moramo biti posebno oprezni da ne potkrepljujemo klišeje te da ne potičemo i jačamo negativne stereotipe o mentalnome zdravlju. Mediji također imaju velik utjecaj na stavove ljudi i trebaju se bolje educirati o tome kako izbjegavati senzacionalističke pojmove i usvojiti realniju i senzibilniju sliku mentalnoga zdravlja.



„Statistike pokazuju da većina osoba koje pate od narušenoga mentalnog zdravlja nije nimalo sklonija nasilju od ostalih. Osobe koji pate od psihičkih poteškoća nažalost češće su žrtve nasilja ili ozljeđivanja.”

Zapitajte se:

Pridonosi li vašoj priči spominjanje činjenice da se neka osoba suočava s problemima mentalnoga zdravlja?

„Stopa oporavka nakon psihoterapije prvi je put prešla 50 %.” Što kad bismo o mentalnome zdravlju češće izvještavali afirmativnije? Trenutačno se to nedovoljno radi.

„Ovaj sam tjedan već dvaput očistio/la spavaću sobu, baš sam uredan/na.” Kad razgovarate s prijateljima, objavljujete na blogu ili društvenim mrežama, izbjegavajte se koristiti stručnim nazivima koji se odnose na probleme mentalnoga zdravlja kao frazama.



„Baš sam OKP (opsesivno-kompulzivan/na), već sam dvaput ovoga tjedna čistio/la našu spavaću sobu.”

„Što je s tim vremenom, kao da je bipolarno.”

„Policija je uhitila psihonapadača koji napada nožem.”

„Zatvoren je shizofreničar koji je poslao pismo.”



Mental Health Europe (MHE) najveća je nezavisna mrežna organizacija koja okuplja korisnike zdravstvenih usluga, stručnjake i pružatelje usluga u području mentalnoga zdravlja u Europi. U MHE-u zagovaramo psihosocijalni pristup mentalnomu zdravlju koji, umjesto da narušeno mentalno zdravlje odredi kao bolest ili oboljenje prouzročeno isključivo biološkim čimbenicima, u obzir uzima i život i društveno okruženje neke osobe i te čimbenike smatra jednako važnima u razumijevanju svih aspekata mentalnoga zdravlja. Smatramo da mentalno zdravlje nije samo prisustvo ili izostanak bolesti. Ono uključuje i osjećaj blagostanja<sup>7</sup> i doživljaj pozitivnih<sup>8</sup> emocija: riječ je o nama, našim životima, poslu, odnosima, tjelesnome zdravlju i društvenome okruženju.



Ostvareno uz potporu Programa Europske unije o pravima, jednakosti i građanstvu.

<sup>1</sup> U hrvatskome jeziku često govorimo i o psihičkome ili duševnome zdravlju. U prijevodu ove infografike koristili smo se svim trima nazivima. <sup>2</sup> Mentalno je zdravlje puno više od prisustva ili odsustva bolesti odnosno dijagnosticiranoga poremećaja. U nastavku prijevoda koristit ćemo se nazivom mentalna bolest ili mentalni poremećaj samo iznimno jer smatramo da je u svakodnevnome jeziku uporaba tih kategorija i etiketa stigmatizirajuća, važno je individualno iskustvo i doživljaj toga iskustva. <sup>3</sup> smetnje. <sup>4</sup> Osoba je puno više od dijagnoze. <sup>5</sup> osoba koja pati od psihičkih poteškoća. „osoba s duševnim smetnjama” ili ako se spominje psihički/mentalni poremećaj, onda, osoba koja boluje od psihičkoga poremećaja”. <sup>6</sup> Naziv koji se najčešće upotrebljava za osobe koje proživljavaju ili su proživljavale poteškoće mentalnoga zdravlja, odnosno imale su ili imaju iskustva s poteškoćama mentalnoga zdravlja. <sup>7</sup> dobrobiti; <sup>8</sup> ugodnih