

PATARIMAI SU PSICHIKOS SVEIKATOS TEMOMIS SUSIDURIANTIEMS ŽURNALISTAMS



PROJEKTĄ REMIA
LIETUVOS RESPUBLIKA



PROJEKTĄ IŠ DALIES
FINANSUOJA
EUROPOS SĄJUNGA
Europos socialinis fondas



Parengė N. Jurčiukonytė
Kalbos redaktorė J. Žeimantienė
Maketavo S. Vitkauskas

Visuomenės nuomonės tyrimai rodo neigiamas nuostatas psichikos sveikatos sutrikimų turinčių asmenų atžvilgiu¹. Mitaais paremtas neadekvatus požiūris taip pat yra ir vienas veiksnių, labiausiai trukdančių psichikos sutrikimą turinčiam asmeniui sveikti ir sėkmingai sugrįžti į visuomenę. Jis gali būti ir diskriminuojančio elgesio priežastis (prof. G. Thornicroft, Londono Psichiatrijos institutas, 2006).

Prie įvairių neigiamų nuostatų kūrimo ypač prisideda visuomenės informavimo priemonės, nuolat atnaujindamos nepagrįstus stereotipus, mitus, kurie formuoja netolerantišką visuomenę, įtvirtina ir kuria patyčių, nepakantumo kultūrą.

Šiandieninėje visuomenėje ugdyti žiniasklaidos profesionalumą yra itin svarbu. Tyrimai rodo, kad visuomenė, susidarydama nuomonę apie pažeidžiamas grupes, labiau pasikliauja žiniasklaida nei asmenine patirtimi. Nors apklausų dalyviai², bendraudami su psichikos sveikatos problemų turinčiais asmenimis, nebuvo susidūrę su jų agresyvumu, vis dėlto juos tokiais laiko, nes būtent apie šią jų savybę dažniausiai informuoja Lietuvos žiniasklaida.

Prie neigiamo psichikos sveikatos problemų turinčių asmenų įvaizdžio kūrimo itin prisideda žiniasklaidoje pasirodantys pasenę terminai, skurdūs, netinkamai pasirinkti informacijos šaltiniai bei kitos, iš pirmo žvilgsnio, nereikšmingos detalės.

Kad padėtų žurnalistams tobulinti savo profesionalumą, VšĮ „Globali iniciatyva psichiatrijoje“, įgyvendindama projektą „Žmonių, turinčių psichikos ir proto negalią, įdarbinimas“, išleido šią su psichikos sveikatos bei žiniasklaidos ekspertais rengtą atmintinę.

¹ Special Eurobarometer, „Mental well-being“, 2006.

² PHILLO, G. Changing media representations of mental health. Psychiatric Bulletin. 1997.

Turinys

1. Kuo aktuali psichikos sveikatos tema visuomenei?	3
2. Kaip asmenis, turinčius psichikos sveikatos problemų, vaizduoti savo darbuose?	3
3. Kaip elgtis, kai psichikos problemų turintys asmenys siejami su nusikaltimu?	4
4. Kaip žurnalistų darbą reguliuoja teisė?	6
5. Pajvairinkite informacijos šaltinius	8
6. Kaip kalbinti psichikos sveikatos problemų turintį asmenį?	9
7. Kokius terminus vartoti?	11
8. Ar teisingai vartojate terminus?	12
9. Pasitikrinkite, ar išvengėte mitų	15
10. Naudinga statistika	16

1. Kuo aktuali psichikos sveikatos tema visuomenei?

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, su psichikos sveikatos problemomis tam tikru gyvenimo laikotarpiu susiduria kas ketvirtas pasaulio gyventojas. Vadinasi, 25 proc. visuomenės narių ir jų artimiesiems psichikos sveikatos tema yra itin aktuali.

Jau nuo 1997 metų pastebima tendencija, kad Lietuvos žiniasklaida psichikos sveikatos problemų turinčius asmenis dažniausiai vaizduoja neigiamame, kriminaliniame kontekste³. Prie tokio informacijos pateikimo būdo jau priprato ir skaitytojai, todėl teigiamos žinios, **kitoks kontekstas, kalbant apie psichikos sutrikimų turinčius asmenis bus neįprastas skaitytojui ir jau įgaus naujumo, populiarumo.**

2. Kaip asmenis, turinčius psichikos sveikatos problemų, vaizduoti savo darbuose?

„Stenkitės nevaizduoti psichikos sveikatos problemų turinčių asmenų vienodai, panaudokite skirtingus jų vaizdavimo būdus“ (žiniasklaidos ir komunikacijos daktarė, Umea universiteto (Švedija) kultūros ir žiniasklaidos fakulteto dekanė, docentė Lisbeth Morlandstė).

Rengdami darbus, atminkite, kad psichikos sveikatos problemų turėjimas nėra vienintelis žmogaus gyvenimo aspektas. Pabrėždami ligą, nuasmeninate pagrindinį straipsnio veikėją.

³ Informavimo apie psichikos sveikatos priežiūrą Lietuvos spaudoje tyrimas. „Mediaskopas“ ir VšĮ „Psichikos sveikatos iniciatyva“. 1997–1999m.

3. Kaip elgtis, kai psichikos problemų turintys asmenys siejami su nusikaltimu?

Požiūriai į psichikos sveikatos problemų turinčių asmenų įvykdytus nusikaltimus yra skirtingi. Šiuo klausimu vieningos nuomonės neturi ir psichikos sveikatos ekspertai. **Netvirtiname, kad žurnalistai turi stengtis nusišypsoti nusikaltimo faktą. Itin svarbu ne kokį faktą pateikiate, o kaip tai darote.** Analitiškos, netendencingos publikacijos skatins ir pačių teisėsaugos darbuotojų, psichikos sveikatos specialistų debatus, teigiamus pokyčius jų darbe.

Diagnozės rekomenduojama nepateikti, ypač jei ji tiksliai nežinoma. Pavyzdžiui, nelaimingas asmuo nebūtinai išgyvena klinikinę depresiją arba, kaimynų teigimu, keistai besielgiantis asmuo nebūtinai serga šizofrenija. Net jeigu tiksliai žinoma asmens diagnozė, reikėtų pasverti visas galimas jos paviešinimo pasėkmes, būti tikram, kad tai verta daryti. Reikėtų vengti psichikos sveikatos būklę įvardijančių terminų, ypač kai pagrindinė publikacijos tema nenagrinėja klausimų, susijusių su psichikos sveikata. Itin žalingas jos pabrėžimas antraštėje ar „atakoje“. Didelė tikimybė, kad informacijos gavėjas nesusipažins su visu pranešimu ir dėl antraštės ar „atakos“ turinio aprašomo reiškinių priežastimi nepagrįstai palaikys psichikos sveikatos būklę.

Nesiekite įtariamo asmens psichikos sveikatos su padarytu nusikaltimu. Nereikėtų to pabrėžti „atakoje“, straipsnio pavadinime. Remiantis statistika, net 96 proc. visų nusikaltimų įvykdo vadinamieji sveiki žmonės. Patikrinkite faktus ir šaltinius net tais atvejais, kai labai

trūksta laiko. Be asmens sutikimo informacijos apie jo psichikos sveikatą paskleidimas gali būti pripažintas teisės į asmens privatų gyvenimą pažeidimu. Už neteisėtą konfidencialios informacijos apie pacientą rinkimą ir panaudojimą atsakoma teisės aktų nustatyta tvarka.

Kaltė – ne žmogui, o poelgiui

Teiginys, kad žmogžudystė ar kitas nusikaltimas įvyko dėl ligos, nėra tikslus. Nusikaltimas dažnai yra susijęs su socialiniais, aplinkos veiksniais, reikiamos pagalbos trūkumu. Psichikos sveikatos problemos dažniausiai yra sprendžiamos naudojant vaistus, psichoterapiją, socialinę pagalbą, darbinę reabilitaciją. Laiku suteikus reikiamą pagalbą žmogui, galima užkirsti kelią daugumai nusikaltimų: Nijmegeno teismo psichiatrijos ligoninėje (Olandija) atlikti tyrimai rodo, kad psichosocialinės reabilitacijos bei resocializacijos programų taikymas sumažina pakartotinio nusikaltimo riziką nuo 18 iki 40 proc. (M. Philipse, 2005).

Priverstinio gydymo temos

Priverstinis gydymas nuo kriminalinės baudmės skiriasi savo esme – jo tikslas ne bausti (asmuo nesuvokia savo veiksmų, tai nesuvoks ir baudmės), o gydyti bei paruošti žmogų gijimui į visuomenę.

Rengdami žurnalistinius darbus, kurie yra susiję su nepakaltinamumo tema, atsakykite į šiuos klausimus:

- **Kodėl žmogus atsidūrė krizinėje situacijoje ir, negalėdamas valdyti savo veiksmų, atliko nusikaltimą?**
- **Kas buvo padaryta, kad būtų išvengta nusikaltimo? Ar žmogui buvo suteikta reikalinga pagalba?**
- **Kokios pasaulyje paplitusios paslaugos padeda išvengti panašių nusikaltimų?**

Laiku gaudami reikiamą pagalbą, psichikos sveikatos problemų turintys asmenys daugeliu atvejų nepatektų į krizines situacijas – neatliktų nusikalstamos veikos.

Krizių intervencijos paslaugos, savarankiški gyvenimo namai, apsaugotas būstas, apsaugotos darbo vietos, dienos užimtumo centrai, kuriuose teikiamas platus psichosocialinės reabilitacijos paslaugų spektras: psichologinis, socialinis konsultavimas, atvejo vadyba, socialinių, kasdienių įgūdžių lavinimas rengiant klientus savarankiškam gyvenimui, o vėliau ir darbinių įgūdžių lavinimas padedant integruotis į darbo rinką – tai bendruomeninės paslaugos, galinčios padėti išvengti krizinių situacijų. Kol kas Lietuvoje minėtos paslaugos vystomos vangiai. Vertėtų pasidomėti, kodėl jos vis dar nėra teikiamos.

4. Kaip žurnalistų darbą reguliuoja teisė?

Visuomenės ir asmens, turinčio psichikos sveikatos problemų, interesų ribos

Rašydami straipsnius dažnai vadovaujatės visuomenės interesu. Jis paprastai būna pagrindinis argumentas, kuriuo remiantis žiniasklaidoje detaliam aptariami nusikaltimai. VŠĮ „Globali iniciatyva psichiatrijoje“ atkreipia Jūsų dėmesį į Europos Tarybos Žmogaus teisių ir biomedicinos konvenciją. Joje deklaruojama, kad žmogaus interesai ir jo gerovė turi pirmumą, lyginant su išimtiniais visuomenės ar mokslo interesu.

2 straipsnyje teigiama: „Užtikrinant paciento teisę į privataus gyvenimo neliečiamumą, turi būti vadovaujama nuostata, kad **paciento interesai ir gerovė yra svarbesni už visuomenės interesus**. Už neteisėtą konfidenci-

alios informacijos apie pacientą rinkimą bei panaudojimą atsakoma teisės aktų nustatyta tvarka. Be turtinės žalos, pacientui taip pat atlyginama ir neturtinė žala."

Laisvės informuoti ir žmogaus teisės į privatumą ribos

Nors pagal Lietuvos įstatymus nusikalstamai veikai netaikomas žmogaus privataus gyvenimo apsaugos principas, informacijos apie asmens psichikos sveikatą paskleidimas gali būti pripažintas teisės į asmens privatų gyvenimą pažeidimu. Didelė tikimybė, kad daugeliu atvejų, jei jūsų aptariamai asmenys kreiptųsi į teismą, taip ir įvyktų. Kadangi dažniausiai informacija apie asmens psichikos sveikatą yra tik pikantiška detalė, nepadedanti tyrimui, tik galinti labai pakenkti nusikaltimą įvykdžiusiam žmogui.

Kada gali būti teikiama informacija apie asmens sveikatą?

Pacientų teisių ir žalos sveikatai atlyginimo įstatymo 10 straipsnyje teigiama, kad pacientų privatus gyvenimas yra neliečiamas. Informacija apie pacientų gyvenimo faktus gali būti renkama pacientų sutikimu ir tik tuo atveju, jei tai yra būtina diagnozuoti ligą, gydyti ar slaugyti.

Asmens duomenų teisinės apsaugos įstatymas teigia, kad konfidenciali informacija apie asmens sveikatą gali būti suteikta kitiems asmenims tik turint rašytinį paciento sutikimą.

Asmens sveikatos (medicininės) paslapties saugojimas arba konfidencialumas – tai sveikatos priežiūros darbuotojų pareiga **be pacientų ar jų atstovų sutikimo neatskleisti informacijos apie paciento sveikatos būklę, diagnozę, prognozę, gydymą ir kitus asmeninio pobūdžio**

faktus, kuriuos sveikatos priežiūros darbuotojai sužinojo atlikdami profesines ar darbo pareigas (Sveikatos apsaugos ministro įsakymas „Dėl asmens sveikatos paslapties kriterijų patvirtinimo“// Valstybės žinios.– 1999-12-24, Nr. 109-3195).

Ką sako žurnalistų etikos kodeksas?

Žurnalistas ir viešosios informacijos rengėjas neturi piktnaudžiauti asmens silpnybėmis ir nebrandumu, savo turimų teisių ir laisvių nesuvokimu, skatinti asmenis atlikti žeminančius veiksmus ar poelgius. Žurnalistas ir viešosios informacijos rengėjas privalo žmogaus teises ir laisves gerbti net ir tada, kai asmuo savo teisių nežino ar nesuvokia.

5. Pajvairinkite informacijos šaltinius

Naudingu, naujieną praturtinančiu informacijos šaltiniu gali tapti pats psichikos paslaugų vartotojas. Patikrinkite bent jau galimybę pakalbinti tokį asmenį. Priešingu atveju, Jūs neišvengiamai prarasite pirminę informacijos šaltinį. Tai reiškia, kad neteksite galimybės ne tik parengti objektyvaus turinio straipsnį, bet ir visuomenei pateiksite nuasmenintą, nepatrauklią informaciją.

Nuasmeninimas taip pat pasireiškia tokiais atvejais, kai psichikos sutrikimų turinčiam asmeniui neleidžiama kalbėti už save, t.y kalbinami tik gydytojai, artimieji.

Didžioji dauguma Lietuvos žiniasklaidoje pasirodančių straipsnių nėra pagrįstos žmonių patirtimi. Už psichikos sveikatos problemų turinčius asmenis kalba ekspertai, viešųjų ryšių specialistai.

Pas nepriklausomus pažangius ekspertus ar viešai kalbėti linkusius psichikos sveikatos paslaugų vartotojus Jus gali nukreipti viešoji įstaiga „Globali iniciatyva psichiatrijoje“. Šios įstaigos darbuotojų kontaktus ir su psichikos sveikata susijusią aktualią informaciją galite rasti interneto tinklalapyje www.gjp-vilnius.lt

6. Kaip kalbinti psichikos sveikatos problemų turintį asmenį?

Įtraukdami į straipsnius ir psichikos sveikatos problemų turinčių asmenų pasisakymus sumažinsite stigimą, keisite visuomenės nuomonę teigiama linkme. Tačiau viešas kalbėjimas jiems gali būti itin sunkus, nerimą keliantis išbandymas. Todėl jie gali ir nenorėti pasidalyti savo patirtimi. Būtent dėl to yra labai svarbu profesionaliai ir jautriai atlikti savo darbą.

1. Įsitikinkite, ar asmuo sutinka duoti interviu. Didelė dalis interviuojamųjų nežino, kad gali atsisakyti teikti Jums informaciją.

2. Venkite konfrontacinių interviu.

3. Aptarkite susitikimo vietą. Leiskite dėl vietos nuspręsti pačiam pašnekovui. Pokalbis jo namuose gali būti pernelyg didelė invazija į jo asmeninį gyvenimą, tačiau susitikus viešojoje vietoje, pašnekovas gali itin varžytis. Patartina rinktis neutralią, mažiau asmenišką vietą, pavyzdžiui, parką.

4. Pateikite klausimus iš anksto. Taip parengsite pašnekovą ir labai asmeniškiems klausimams.

5. Gaukite sutikimą (rekomenduotina raštišką) atskleisti pašnekovo asmenybę, naudoti jo nuotraukas, pokalbio vaizdo įrašą. Informuokite, kaip ši medžiaga

bus panaudota rengiant straipsnį, kokiame kontekste bus pateikta. Taip teisiškai apsidrausite dėl galimų nesusipratimų.

6. Aptarkite žmogui priimtinus psichikos sveikatos būseną įvardijančius terminus, kalbos stilių. Yra daug terminų, apibūdinančių psichikos ligą, suderinkite su pašnekovu, kuris jų jam yra priimtinausias.

7. Nevartokite pokalbio metu aptartų žmonių vardų, pavardžių be leidimo.

8. Leiskite pokalbyje dalyvauti ir asmens artimiesiems, jei jis pats to pageidauja. Jų dalyvavimas gali būti naudingas, jei kiltų kokių nors nesusipratimų interviu metu ir po jo.

9. Leiskite žmogui kalbėti pačiam. Jeigu yra neaiškumai tarp žmogaus, turinčio psichikos sveikatos sutrikimą, jo šeimos narių ar gydytojų nuomonių, pasistenkite įtraukti ir pašnekovo nuomonę. Juk jis yra savo gyvenimo „ekspertas“.

10. Būkite atviri, informuokite apie galimą straipsnio redagavimą arba apie tai, kad tik dalis interviu bus panaudota. Jeigu ketinate pabrėžti tam tikrą istorijos aspektą, požiūrį, būtinai pašnekovą apie tai informuokite.

11. Informuokite apie galimą informacijos pasirodymą kitose visuomenės informavimo priemonėse. Tai taip pat padės išvengti galimų nesusipratimų, netikėtumo, nuostabos, kai interviu dalis bus aptikta kitoje visuomenės informavimo priemonėje.

12. Kalbėkitės lygiai taip pat, kaip ir su bet kuriuo kitu žmogumi. Asmens negalios akcentavimas arba pernelyg didelis globėjiškumas gali jį trikdyti, priversti jaustis nevisaverčiu, neleisti atvirai išsikalbėti. Būkite dėmesingi, bet ne globėjiški.

13. Sutelkite dėmesį į žmogaus gebėjimus, pasiekimus ir asmenines savybes.

14. Būkite geranoriški. Jūsų atsipalaidavimas ir nuoširdus pokalbis su pašnekovu gali daug kuo prisidėti prie sėkmingos bei turiningos pokalbio eigos.

7. Kokius terminus vartoti?

Iki šiol Lietuvos žiniasklaidoje vartojami pasenę neगतyvūs šnekamosios kalbos žodžiai: nestabilios psichikos nusikaltėlis, pamišėlis, psichozės ištiktas, visuomenei itin pavojingas nusikaltėlis, beprotis (silpnaprotis), šizofrenikas, anoreksikas, psichiškai nesveikas.

Nėra patartina vartoti ir termino „psichikos ligonis“, nes jo vartojimas viešojoje erdvėje vis dar yra diskusijų objektas. Šis terminas perša nuomonę, kad psichikos sveikatos problemos yra nulemtos biologinių arba medicinos veiksnių, nors yra daug kitų priežasčių. Be to, jis taip pat gali sukelti asociacijų, kad tai yra nuolatinė būseną.

Netinkamus terminus keiskite į: **psichikos sveikatos sutrikimų turintis žmogus, psichikos sveikatos paslaugų vartotojas, psichikos sveikatos problemų turintis asmuo, psichikos negalią turintis asmenys, neįgalieji, psichikos sutrikimų patyrę asmenys.**

KODĖL? Žurnalistų vartojama kalba gali sustiprinti stigmą⁴. Siekiant to išvengti, šiuos asmenis labiau priimtina įvardyti kaip psichikos sveikatos paslaugų vartotojus, o ne pacientus. Taip pabrėšite būklės laikinumą.

⁴ | akis krintantis ženklas, dėl kurio kas nors yra išskiriamas (diskriminuojamas) iš kitų, jam priskiriami visuomenėje neigiamai traktuojami bruožai.

Dauguma žmonių, turinčių psichikos sveikatos problemų, pasveiksta, tačiau straipsnių kalba prisideda prie ligos, kaip nekintančios būklės, supratimo. Pavyzdžiui, žmogaus įvardijimas šizofreniku ne tik priključuoja jam etiketę, bet ir įtvirtina psichikos ligos, kaip nekintančios būklės, suvokimą, palaiko mitus apie žmones, turinčius psichikos sveikatos problemų.

Suprantama, kad žiniasklaidoje pirmenybė teikiama trumpiems, skambiams žodžiams, bet atminkite, „jei vartojate netinkamą kalbą, nesakote tiesos“ (organizacijos *The MediaWise Trust* direktorius, Linkolmo universiteto žiniasklaidos etikos profesorius *Mikas Jempsonas*).

8. Ar teisingai vartojate terminus?

Kaip rodo VŠĮ „Globali iniciatyva psichiatrijoje“ 2007 m. rugsėjo mėnesį atliktas žiniasklaidos tyrimas, visuomenės informavimo priemonėse vis dar pasitaiko atvejų, kai psichikos sveikatos temas liečiančiuose straipsniuose psichinę negalią turintis žmogus įvardijamas netaisyklingais, nerekomenduotinais terminais. „Psichikos liga“ žiniasklaidoje dažnai klaidingai vartojama kaip neveiksnumo, nepakaltinamumo sinonimas.

Pagal Pasaulio sveikatos organizacijos apibrėžimą psichikos sveikata yra emocinis ir dvasinis atsparumas, kuris leidžia patirti džiaugsmą ir išverti skausmą, nusivylimą, liūdesį. **Psichikos liga** – tai liga, atsirandanti dėl galvos smegenų patologijos ar egzogeninių (aplinkos/išorinių) veiksnių poveikio ir pasireiškianti psichinės veiklos sutrikimais. Skiriami dideli tikrovės atspindėjimo sutriki-

mai – psichozės (schizofrenija, maniakine depresine psichozė) ir mažesni psichinės veiklos sutrikimai – neurozės (fobijos, nerimo sutrikimai, emocijų sutrikimai ir pan.)⁵.

TLK-10 klasifikacijoje vartojamas terminas „sutrikimas“ siekiant išvengti dar didesnių problemų, susijusių su terminų „liga“ ar „susirgimas“ vartojimu⁶. Terminas „psichikos sutrikimas“ dar nereiškia, kad asmuo negali savarankiškai priimti sprendimų (yra neveiksnus) arba nesuvokia savo veiksmų (yra nepakaltinamas).

Psichikos ligonis ≠ neveiksnus

Psichikos ligonis ≠ nepakaltinamas

Neveiksnus asmuo – tai asmuo, kuris negali dėl tam tikrų sutrikimų ar nepakankamų asmeninių gebėjimų savarankiškai priimti sprendimų dėl kai kurių ar visų savo asmeninių ar ekonominių reikalų. Jis nesugeba suvokti, išreikšti šių sprendimų ar veikti pagal juos bei ginti savo interesus. Šio žmogaus, kaip teisės subjekto, statusas (teisių, interesų bei pareigų apimtys) yra pakitęs. Daugeliu atvejų asmenys, kurie yra pripažinti neveiksniais, Lietuvoje praranda teisę priimti bet kokius, netgi pačius elementariausius, sprendimus, taip pat ir įgyvendinti kitas pagrindines žmogaus teises.

Nepakaltinamas asmuo – tai žmogus, kuris darydamas nusikaltimą dėl psichikos sveikatos būklės nesuvokė savo veiksmų ir negalėjo jų valdyti.

⁵ Psichologijos žodynas, 1993.

⁶ Tarptautinė ligų klasifikacija-10 leidimas.

Psichikos liga ar intelekto sutrikimas? Skirtumai

Tam tikri žodžiai gali suformuoti klaidingą įspūdį ir nuostatas apie psichikos sutrikimų turinčius asmenis. Psichiatrijos terminų naudojimas netinkamame kontekste gali sukelti nesusipratimų. Pavyzdžiui, žiniasklaidoje dažnai painiojami terminai „psichikos sveikatos problemų turintis asmuo“ ir „intelektu sutrikimų turintis asmuo“.

Psichikos liga – ne nuolatinė būseną. Ji gali praeiti, paūmėti, grįžti. Psichikos sveikatos problemų turėjusio asmens protiniai gebėjimai nėra prasti, priešingai, istorija pateikė daug pavyzdžių, kad tokios diagnozės žmonės buvo itin gabūs: A. Einšteinas, M.K. Čiurlionis ir pan. Vienas iš keturių žmonių pasaulyje tam tikru savo gyvenimo laikotarpiu patiria psichikos sveikatos problemų. Tačiau daug žmonių sugeba su jomis susidoroti, jei gauna paramą tinkamu metu.

Intelektu sutrikimas (proto negalia) – būklė, kuri nekinta visą gyvenimą. Ji rodo menkus protinius gebėjimus ir kitų funkcijų yra ribotumą: sutrikusį pažinimą, kalbą, motorinius įgūdžius, socialinius gebėjimus. Dažniausiai intelekto sutrikimas yra įgimtas arba išsivysto iki 18 metų. Ši liga gali būti sukelta genetikos arba aplinkos veiksnių.

9. Pasitikrinkite, ar išvengėte mitų

Pasitaiko atvejų, kai siekdami straipsnį padaryti „labiau suprantamą“ ar populiarių žurnalistai į savo darbus įpina ir mitų apie psichikos sveikatą, jos sutrikimus.

1. **Mitas:** psichikos ligos – nepagydomos. **Realybė:** psichikos ligos yra diagnozuojamos ir jų gydymo efektyvumas siekia nuo 60 iki 80 proc.⁷

2. **Mitas:** psichikos ligomis tikrai nesusirgsiu nei aš, nei mano šeima. **Realybė:** kas ketvirtas pilietis bent kartą gyvenime kenčia nuo psichikos ligos. Šie žmonės yra iš įvairiausių socialinių sluoksnių⁷.

3. **Mitas:** valstybei yra per didelė prabanga gydyti psichikos ligas. **Realybė:** psichikos ligų gydymas padeda žmogui greičiau integruotis į visuomenę, grįžti į darbą ir tokiu būdu išlaikyti save⁷.

4. **Mitas:** daugelis psichikos ligonių turi būti gydomi ligoninėse. **Realybė:** daugelis vaikų, paauglių, suaugusiųjų ir pagyvenusių žmonių gali gauti geriausią pagalbą bendruomeninio tipo įstaigose⁷.

5. **Mitas:** žmonės, kurie nugalėjo psichikos ligą ar šiuo metu gydosi, negali sėkmingai dirbti. **Realybė:** visi žmonės, kuriuos užklupo psichikos liga, yra skirtingi. Karjeros galimybės priklauso tiek nuo konkrečių talentų, galimybių, patirties ir motyvacijos, tiek nuo fizinės bei psichinės būklės⁷.

6. **Mitas:** visi psichikos ligoniai yra agresyvūs, pavojingi, potencialūs nusikaltėliai. **Realybė:** 96 proc. visų nusikaltimų įvykdo sveiki žmonės⁸.

⁷ Vilniaus psichosocialinės reabilitacijos centro (www.protnamis.lt) informacija.

⁸ Lietuvos statistikos departamento informacija.

10. Naudinga statistika

- 60 proc. žmonių su sunkiais psichikos sveikatos sutrikimais gali visavertiškai dirbti. Kol kas įsidarbino tik 10 proc.⁹
- 1 iš 4 žmonių bent kartą gyvenime patiria psichikos sveikatos problemų, dėl kurių jam prireikia specialistų pagalbos⁹.
- Tyrimai įrodė, kad daugelis (pvz., 90%) sergančių asmenų nori nuolatinio darbo, stabilaus uždarbio ir šis darbas jiems užtikrina geresnę gyvenimo kokybę (DB - 1999, Vokietija, JAV, Šveicarija – 1998)¹⁰.
- Nuolatinis įdarbinimo paslaugų teikimas kasmet 30 asmenų grupei atsipirktų per 4 metus, o per 11 metų ekonominė nauda viršytų 4 mln. litų¹⁰.

ATMINTINĖS SANTRAUKA, KONTROLINIS SĄRAŠAS

Rašydami straipsnius:

- naudokite atnaujintą, nestigmatizuojančią kalbą;
- vartokite psichikos sveikatos terminus tiesiogiai su psichikos sveikata susijusiuose darbuose;
- atsargiai įvardykite diagnozę;
- pabrėžkite žmogų, jo poelgius, bet ne ligą;
- gerbkite žmogaus teises, nenusiženkite jas ginentiems įstatymams;
- skatinkite pozityvaus tikslaus psichikos ligos įvaizdžio formavimą;
- suteikite informacijos, kur žmonės gali ieškoti pagalbos.

Straipsniuose venkite:

- pasenusios negatyvios kalbos;
- tikrovės neatitinkančių mitų;
- kurti įspūdį, kad visos psichikos ligos yra vienodos;
- vaizduoti psichikos ligą kaip nuolatinę būseną;
- pabrėžti psichikos ligą, kai pagrindinė straipsnio tema su ja tiesiogiai nesusijusi. Šiuo aspektu ypač svarbu atkreipti dėmesį į antraštę, „ataką“.

