**Stigmatizacija oboljelih od novog koronavirusa**



**Što je to stigma?**
U situaciji kada nam prijeti opasnost od virusa, i svaki je kontakt sa zaraženom osobom potencijalno opasan, velika je vjerojatnost stigmatizacije oboljelih od koronavirusa. Naime, u posljednje vrijeme možemo primijetiti da osobe koje su oboljele od koronavirusa, uz fizičke posljedice bolesti, doživljavaju i osudu okoline. To nazivamo stigmom.
Riječ stigma je grčkog porijekla i u staroj Grčkoj odnosila se na žig načinjen na tijelu (opekotinu ili posjekotinu) kojim su se označavale moralno loše osobe (npr. izdajnici i kriminalci). Stigma je dakle oznaka srama i njena je funkcija da osobu označi manje vrijednim članom društva koji bi trebao biti isključen iz društva. Društvena stigmatizacija u ovom kontekstu znači da se osobe koje su zaražene virusom i one koje se povezuje sa zarazom etiketira kao opasne ili neodgovorne, da im se pripisuju negativne osobine i diskriminira ih se, zbog čega se te osobe osjećaju loše ili manje vrijedno.

**Zašto se javlja?**
Stigma je u pravilu uzrokovana kombinacijom neznanja i straha, što je podloga stvaranju mitova i predrasuda. U situaciji kada postoji velik strah od zaraze koronavirusom, a nesigurnost je velika (ona je izazvana našim trenutnim nepoznavanjem novog virusa, kao i nepoznavanjem načina uspješnog suzbijanja i liječenja oboljelih od virusa) razumljivo je da se javljaju tjeskoba, strah i panika među ljudima. Ljudi se uglavnom boje novog i nepoznatog. Taj strah smo tada skloni povezati s „drugima“, kako bi nam djelovao udaljenije, kao nešto što se događa drugima, a ne nama. Međutim, to ujedno vodi nastanku predrasuda i stigmatizacije određenih skupina ljudi, a među njima posebno oboljelih od koronavirusa.
U situaciji straha i nesigurnosti ljudi imaju potrebu u što većoj mjeri se zaštititi i ograditi od štetnih utjecaja te vratiti osjećaj kontrole nad svojim životom. Nastojimo smanjiti tjeskobu i nesigurnost poštivanjem uputa Stožera i nadležnih ustanova. Vjerovanje da ćemo time uspješno spriječiti zarazu virusom nam pomaže da se nosimo s trenutnom situacijom. I svakako je pozitivno da na taj način čuvamo zdravlje sebe i drugih oko nas. No, to naše vjerovanje ima i tamniju stranu. Naime, ako vjerujemo da time kontroliramo hoćemo li se zaraziti, to onda oboljele od virusa stavlja u skupinu onih koji nisu dovoljno pazili te snose odgovornost za svoju bolest. Zato se oboljelima katkad pripisuje odgovornost za obolijevanje. A ako smatramo da je osoba odgovorna za obolijevanje, ona će biti jače stigmatizirana.

**Koje su posljedice stigmatizacije? Zašto je ona loša?**
Jeste li se ikad susreli sa situacijom da otkrijete kako Vaše dijete ima uši i razmišljate što će roditelji djece s kojom se Vaše dijete druži misliti ili reći o Vama kada im javite? Hoće li biti zahvalni na upozorenju ili će Vas ogovarati? Tako (ali puno snažnije) djeluje stigma.

Svjedoci smo kako se svuda po svijetu od pojave virusa javljaju stereotipi i predrasude prema osobama azijskog porijekla koje su rezultat straha i uvjerenja da se radi o „kineskom virusu“. Ta pojava nije nova jer i inače postoji sklonost da se nove zarazne bolesti povezuju sa stranim zemljama i narodima. Svojedobno se tako koristio naziv „španjolska gripa“ iako se stručnjaci slažu da vjerojatno nije potekla iz Španjolske. To posljedično vodi okrivljavanju drugih naroda za širenje bolesti, a time i diskriminaciji ljudi na temelju rase ili etničke pripadnosti. Upravo se to ovih dana događa osobama azijskog porijekla koje su žrtva diskriminacije samo zbog izgleda odnosno rase. Isto se događa i osobama oboljelim od COVID-19 pa i onima koje su preboljele virus ili su puštene iz karantene i više ne predstavljaju opasnost za druge.

Virus ne bira prema rasi, nacionalnosti ili etnicitetu i može zahvatiti svakoga. Ako uz virus, osobu zahvati i društvena stigma, posljedice će biti još teže i dalekosežnije. Stigma poprima različite oblike, od izbjegavanja i izrugivanja do izoliranja zaraženih osoba, ali i onih koje dijele neke karakteristike s njima (npr. predrasude prema osobama azijskog porijekla ili osobama koje su bile u kontaktu sa zaraženom osobom). Stigmatizirane osobe često ostaju izolirane od društva kad im je najpotrebnija podrška, te vrlo usamljene.

Posljedice stigme su brojne i zahvaćaju i pojedince, ali i širu zajednicu. Budući da stigmu oboljelih prate strah i očekivanje odbacivanja, to vodi do nepovjerenja u sustav i u podršku zajednice u kojoj bi osoba trebala potražiti pomoć. Stoga društvena stigma ima loše posljedice za stigmatiziranu osobu: izaziva sram i vodi skrivanju bolesti kako bi se izbjegla diskriminacija, odgađanju traženja pomoći, a smanjuje i vjerojatnost preventivnih odnosno zdravih ponašanja. Time stigma utječe na emocionalno i mentalno zdravlja stigmatiziranih, ali i na zajednice u kojima oni žive.

Važno je podsjetiti se da svatko može biti meta predrasuda. Zato je pravi izazov ostati udruženi u borbi protiv virusa, a ne jedni protiv drugih te spriječiti stigmatizaciju oboljelih.

**Kako spriječiti stigmatizaciju oboljelih?**
Budući da je stigma izazvana strahom i neznanjem, odnosno nepoznavanjem virusa i njegovog djelovanja, važno je smanjiti upravo ta dva čimbenika. Traženjem i dijeljenjem provjerenih informacija (koristeći pritom provjereni izvor poput HZJZ) o djelovanju virusa i načinima smanjenja opasnosti od zaraze možemo smanjiti pogrešna uvjerenja i stereotipe koja izazivaju strah i dovode do stigme zaraženih ili onih koji su im bliski. Tomu pridonosi tolerancija i razumijevanje koji zamjenjuju predrasude i stigmatizaciju. Ključno je graditi povjerenje u nadležne institucije, pridržavati se uputa koje štite nas i naše bližnje i pokazivati empatiju prema oboljelim članovima naše zajednice.

Posebno je važna uloga stručnjaka ali i medija koji prenose informacije ljudima. Način na koji komuniciramo neku poruku također oblikuje stavove drugih. Stoga je važno voditi računa o riječima i izrazima koje koristimo kako bi zaista djelovali u smjeru smanjenja straha i osude drugih te istovremeno povećanja odgovornosti svakog pojedinca za zajednicu. To znači: odustajanje od bombastičnih i pikantnih naslova, te umjesto toga širenje točnih informacija o virusu; izbjegavanje davanja „etničkih“ naziva virusu (npr. kineski virus) ili nazivanja osoba oboljelih od virusa „COVID žrtvama“ ili „COVID slučajevima“; stavljanje naglaska na učinkovitost prevencije i mjera zaštite te samog tretmana oboljelih umjesto stavljanja naglaska na broj žrtava. Velik je naglasak na osobama umrlim od posljedica koronavirusa, dok priče onih koji su se uspješno oporavili ili onih koji su im bili podrška ne dobivaju dovoljno mjesta u javnosti.

Dakle, virus nije opravdanje za diskriminaciju. Ostanimo solidarni i udruženi u borbi protiv virusa, a ne jedni protiv drugih. Ne osuđujmo, pružimo ruku pomoći jedni drugima. Tako ćemo kao društvo i kao zajednica najbrže zacijeliti.

**Sažetak**
Temelj stigme povezane s COVID-19:

* radi se o novom virusu o kojem ne znamo dovoljno,
* ljudi se boje nepoznatog,
* lakše je povezati strah s „drugima“.

Razumljivo je da se u takvoj situaciji javljaju tjeskoba, strah i panika među ljudima. Međutim, to ujedno vodi do stvaranja predrasuda i stigmatizacije određenih skupina ljudi, a među njima posebno oboljelih od virusa.
Stigmatizacija ima negativne posljedice poput diskriminacije, samostigmatizacije i povlačenja oboljele osobe iz društva. Stigma ima loše posljedice za stigmatiziranu osobu: vodi skrivanju bolesti kako bi se izbjegla diskriminacija, odgađanju traženja pomoći, a smanjuje i vjerojatnost preventivnih odnosno zdravih ponašanja.
Osim na emocionalno i mentalno zdravlje stigmatiziranih, stigma utječe i na zajednice u kojima oni žive. Zato je zaustavljanje stigme važan izazov za sve nas jer ćemo time i svoju zajednicu učiniti otpornijom i jačom.

Kako spriječiti stigmu:

* Svatko može pomoći u sprječavanju stigmatizacije povezane s COVID-19 tako što se informira o činjenicama (koristeći pritom provjereni izvor točnih informacija) i dijeli ih sa drugima u zajednici.
* Povjerenje u zdravstveni sustav – zaražene osobe ili one koje sumnjaju da su zaražene trebaju imati povjerenje da će im sustav osigurati povjerljivost osobnih podataka, jer nitko ne želi javnu objavu svog zdravstvenog stanja.

Dr.sc. Margareta Jelić, psihologinja

*Preuzeto 11.9.2020.* <https://www.koronavirus.hr/stigmatizacija-oboljelih-od-novog-koronavirusa/361>