



Asociatyvinė unsplash.com nuotr.

ŽODŽIAI, KEIČIANTYS REALYBĘ: HIGIENOS INSTITUTO METODINĖS PRIEMONĖS ŽINIASKLAIDAI, SKIRTOS PSICHIKOS SVEIKATOS STIGMAI MAŽINTI

Su psichikos sveikata susijusios publikacijos, ypač kai jomis galima pasidalyti socialiniuose tinkluose ar cituoti kituose portaluose vienu kompiuterio pelės spustelėjimu, nebėra tik informavimo, nuomonės ar žodžio meno klausimas – jos tiesiogiai susijusios su žmonių savijauta tą informaciją perskaičius ar pamačius, su kreipimosi pagalbos tikimybe ir visuomenės nuostatų apie psichikos sveikatą formavimu.

2022 m. Higienos institutas atliko tyrimą, siekdamas įvertinti stigmatizuojančias Lietuvos gyventojų nuostatas psichikos sveikatos srityje. Gauti duomenys atskleidė, kad tik pusė šalies gyventojų yra pozityviai nusiteikę dėl psichikos sveikatos sutrikimų turinčių asmenų, o net trečdalis tiriamųjų nežinojo arba neturėjo aiškiai išreikštos nuomonės apie psichikos sveikatos sutrikimų turinčius asmenis. Siekiant didinti gyventojų žinias apie psichikos sveikatą, ugdyti tolerantišką Lietuvos visuomenę, nuo 2023 m. įgyvendinama iniciatyva „Žvelk giliau“. Šia iniciatyva siekiama mažinti neigiamas visuomenės nuostatas

į asmenis, kurie susiduria su psichikos sveikatos sunkumais, įgalinti šiuos asmenis drąsiai kalbėti apie savo patirtis ir parodyti, kad psichikos sveikatos sunkumai yra natūrali žmogiškoji patirtis. Apie šias patirtis visoje Lietuvoje vykstančiuose renginiuose viešai kalba iniciatyvos „Žvelk giliau“ psichikos sveikatos ambasadoriai, kurių 2025 metais yra daugiau nei 120.

Projektas „Žvelk giliau“ remiasi daugiau nei dešimtmetį Jungtinėje Karalystėje vykdyta psichikos sveikatos stigmati mažinti skirta programa „Time to Change“. Projekto „Žvelk giliau“ partnerių Jungtinėje Karalystėje patirtis parodė, kad „Time to Change“ sėkmę lėmė ne vien plačios komunikacinės kampanijos ar ambasadorių (žmonių, turinčių psichikos sveikatos sunkumų patirties) istorijos, bet ir nuoseklus darbas su žurnalistais ir komunikacijos specialistais. Šis glaudus bendradarbiavimas lėmė žiniasklaidos praktikos pokytį: atsakingesnį istorijų pasakojimą, antraštes, akcentuojančias atsigavimą, žmogaus istorijos nesupaprastinimą tik iki diagnozės ir didesnį dėmesį tam, kaip psichikos sunkumų turintys žmonės atsigauja ir gyvena.

Higienos institutas 2024–2025 m. sistemingai rengė edukacinius ir praktinius susitikimus žurnalistams, redakcijoms ir institucijų komunikacijos specialistams, skatindamas atsakingai kalbėti psichikos sveikatos ir savižudybių temomis. Mokymų metu žiniasklaidos ir institucijų komandos nagrinėjo realius savo ar kolegų tekstus: buvo diskutuojama dėl antraščių, turinio, vizualų, identifikuojami stigmą didinantys žodžių junginiai, vizualai ir ieškoma alternatyvų. Mokymų dalyviai, pateikdami grįžtamąjį ryšį, šiuos mokymus apibūdino kaip aiškius, praktiškus ir naudingus. Vykdam mokymus bei tiesiogiai bendradarbiaujant su žiniasklaida, šiai rengiant straipsnius, 2025 m. buvo parengtas iniciatyvos „Žvelk giliau“ metodinis leidinys „Balsas, kuris padeda: komunikacija apie psichikos sveikatą“, siekiant susisteminti informaciją apie psichikos sveikatai palankią kalbą. Šiame leidinyje pateikiamos praktinės gairės bei pavyzdžių, kaip tinkamai perteikta viešoji komunikacija gali mažinti stigmą ir didinti psichikos sveikatos raštingumą. Naudojantis šiomis rekomendacijomis žurnalistams ir komunikacijos specialistams sutrumpėja sprendimų kelias: mažiau kyla vidinių diskusijų, atsiranda daugiau aiškių kriterijų.

Rengiant straipsnius ar komunikacines žinutes apie psichikos sveikatos sutrikimus ar juos patyrusių žmonių istorijas svarbu išvengti dviejų kraštutinių: neįtakaus nutylėjimo ir dramatiškos, vaizdingos retorikos. Pasinaudojus vos keliais patarimais rengiamos publikacijos gali tapti tiek svarbiu įkvėpimu bent vienam žmogui nelikti vienam su sunkumais, tiek visos visuomenės nuostatas teigiama linkme formuojančia žinute. Mokymuose ir rekomendacijose į bet kokią viešą komunikaciją psichikos sveikatos tema kviečiama pažvelgti kaip į intervenciją prisidedant prie iniciatyvos „Žvelk giliau“ tikslų. Keletas rekomendacijų rengiantiesiems publikacijas psichikos sveikatos tema:

- **Įtraukite į tekstą publikacijų herojų pasakojimus** – leiskite kalbėti patiems žmonėms, patyrusiems psichikos sveikatos sunkumų, akcentuokite atsigavimo aplinkybes ir įveikos kelius. Būtent šie žmonės yra autentiškiausi savo patirties ekspertai, o ne tie, kurie jų elgesį ar diagnozę komentuoja iš šalies.
- **Rinkitės žmogų akcentuojančią kalbą** – „žmogus, turintis psichikos sveikatos sutrikimą / depresiją / priklausomybę“, o ne žmogaus orumą žeidžiančius ir etiketes formuojančius pasakymus. Suteikite publikacijoje erdvės platesnei nei diagnozė asmens tapatybei.

- **Paneikite stereotipus ir mitus** – patikrinkite savo teiginius, statistiką ir remkitės faktais (pavyzdžiui, ar iš tiesų šiuo metu depresijos sutrikimų daugėja?), pateikite paaiškinimus ir alternatyvų požiūrį (pavyzdžiui, kad daugumą nusikaltimų padaro asmenys, neturintys jokių psichikos sveikatos sutrikimų, taip mažinant stigmą, jog psichikos sveikatos sutrikimų turintys asmenys yra pavojingi).
 - **Visada pateikite informaciją apie galimą pagalbą** – niekad nežinia, kokioje gyvenimo situacijoje esantis ir ką išgyvenantis žmogus skaitys straipsnį ar žinutę. Krizę išgyvenantis žmogus yra labiau pažeidžiamas, tad žinutė apie psichikos sveikatos sunkumus jam gali turėti stipresnę įtaką nei kitu gyvenimo etapu, kai žmogus jaučiasi ramus ir tvirtas. Visais atvejais – ar straipsnis teigiamas, ar mažiau pozityvus – nurodykite kontaktus, kur esant poreikiui asmuo galėtų gauti pagalbą, pavyzdžiui adresą www.pagalbasau.lt arba emocinės paramos linijų lentelę su kontaktais (pastebima, kad daugelyje publikacijų šios informacijos vis dar trūksta).
 - **Pasirūpinkite vizualais** – naudokite straipsnio herojaus nuotrauką ar nuotrauką, atspindinčią jo gyvenimo įvairovę: pomėgius, darbą, įprastą kasdienybę, šeimą ar draugus ir pan.; venkite vizualų, vaizduojančių tik sunkiausias asmens emocijas – tai žmogų itin supaprastinantis požiūris, nes net sunkumų patiriantis asmuo išgyvena platų emocijų spektrą, taip pat ir ramias, pozityvias emocijas; vaizduokite atsigavimo momentus – bendruomenės paramą, apkabinimą, palaikymą; venkite klišių ir sensacingumo, tai gali tapti stigmą didinančiu veiksmu.
 - **Atlikite etikos „patikrą“ prieš publikuodami tekstą** – net ir gerų ketinimų turinčios žinutės gali sustiprinti stigmą, kelti baimę ar skatinti diskriminaciją, todėl peržiūrėkite formuluotes, kontekstą ir vizualus dar kartą – įvertinkite, ar skaitantysis (ypač krizę patiriantis asmuo) pajus daugiau vilties, kad galima atsigausti, ar nevilties, jog išėities nėra?
- Kviečiame išsamiau susipažinti su iniciatyvos „Žvelk giliau“ metodiniu leidiniu „[Balsas, kuris padeda: komunikacija apie psichikos sveikatą](#)“.

Lina Adomavičiūtė

*Higienos instituto Psichikos sveikatos centro
Psichikos sveikatos stiprinimo skyrius*