

**Βασικές αρχές  
για την καλύτερη  
παρουσίαση θεμάτων  
που έχουν σχέση  
με την ψυχική  
ασθένεια**



**Τ**α ΜΜΕ μέσα από την υπεύθυνη και ακριβή παρουσίαση των θεμάτων ψυχικής υγείας και την παροχή σωστής ενημέρωσης στο κοινό, έχουν τη δυνατότητα να συμβάλουν στην αντιμετώπιση των προβλημάτων ψυχικής υγείας και κατ'επέκταση στη μείωση του στίγματος.

🕒 Τα τελευταία χρόνια γίνονται συνεχείς παρεμβάσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης της κοινής γνώμης σε θέματα ψυχικής υγείας, τόσο από τους φορείς ψυχικής υγείας, όσο και από τους χρήστες υπηρεσιών ψυχικής υγείας και τις οικογένειές τους.

🕒 Αυτές οι παρεμβάσεις δείχνουν να έχουν ως ένα βαθμό ένα θετικό αποτέλεσμα στον τρόπο που η ψυχική ασθένεια παρουσιάζεται στα ΜΜΕ, παρόλο που υπάρχουν ακόμα πολλά παραδείγματα ανακριβούς πληροφόρησης και στρεβλής παρουσίας.

🕒 Ταυτόχρονα, η διαρκής επαφή των επαγγελματιών ψυχικής υγείας με τα ΜΜΕ μπορεί να συμβάλει ενεργά στη σωστή, ισορροπημένη και «αποδραματοποιημένη» παρουσίαση της ψυχικής ασθένειας, όπως και στην ενημέρωση και αντικειμενική πληροφόρηση της κοινής γνώμης.

Προχωρώντας λοιπόν στο χρηστικό πυρήνα του συγκεκριμένου εγχειριδίου, προτείνεται μια σειρά δημοσιογραφικών πρακτικών που συμβάλλουν στην καλύτερη παρουσίαση θεμάτων που έχουν σχέση με τη ψυχική ασθένεια.

## **Αναζητήστε εξειδικευμένη γνώση**

Αναζητήστε επαφή με τον ειδικό. Είναι χρήσιμο και απαραίτητο να οργανώσετε ένα κατάλογο εξει-

δικευμένων επαγγελματιών ανά θέμα οι οποίοι να μπορούν να έρθουν σε επαφή με τα ΜΜΕ για τα θέματα της ειδικότητάς τους. Να αποφεύγετε να αξιοποιείτε μόνο έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας για όλα τα θέματα. Δεν υπάρχει μόνο ένα άτομο που να μπορεί να είναι εμπειρογνώμονας σε όλες τις πτυχές ενός θέματος, δεν υπάρχει μια αυθεντία για όλα.

Αναζητήστε πάντα ευκαιρίες για να πάρετε έγκυρη και ολοκληρωμένη επιστημονική πληροφόρηση γιατί μόνο αυτή θα σας βοηθήσει να παρουσιάσετε «δημοσιογραφικά σωστά» το θέμα σας. Για παράδειγμα, πολύ συχνά στα ΜΜΕ η ψυχική ασθένεια συνδέεται και ταυτίζεται με τη βία. Ακόμα και εάν ένας άνθρωπος που διέπραξε έγκλημα δεν είναι ψυχικά ασθενής, η πράξη του αυτή συχνά «μεταφράζεται» ως εκδήλωση μιας «διαταραγμένης» ψυχικής κατάστασης. Η αλήθεια όμως είναι ότι, σύμφωνα με τα επιστημονικά στοιχεία, οι ψυχικά ασθενείς δεν εκδηλώνουν βία σε ποσοστά μεγαλύτερα από τον υπόλοιπο πληθυσμό. Το πρόβλημα της βίας είναι πολύ ευρύτερο από αυτό της ψυχικής πάθησης και η εύκολη αναγωγή του ενός στο άλλο, πέρα από το ότι είναι στερεοτυπική και στιγματιστική για τον ψυχικά πάσχοντα, είναι αφελής και όχι επιστημονικά τεκμηριωμένη. Έτσι, για την αποφυγή διαστρέβλωσης της πραγματικότητας απαραίτητη είναι η επικοινωνία με επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Το πρώτο βήμα είναι να διερευνηθεί κατά πόσο π.χ. υπάρχει διάγνωση ψυχικής ασθένειας σε κάποιο άτομο που διέπραξε βίαιη πράξη. Το δεύτερο βήμα είναι η αναζήτηση έγκυρης επιστημονικής πληροφόρησης σε ό,τι αφορά τη σχέση ψυχικής ασθένειας και βίας.

Ένα άλλο θέμα που χρειάζεται ιδιαίτερη προσο-

χή είναι όταν επιθυμείτε τη συμμετοχή ασθενών σε ρεπορτάζ και ειδικά αυτών που έχουν μια σοβαρή ψυχική διαταραχή. Αρκετές φορές ίσως είναι δύσκολο να έλθετε σε επαφή μαζί τους, λόγω του ότι αποφεύγουν την επικοινωνία με τον έξω κόσμο και τη συμμετοχή τους σε κοινωνικές δραστηριότητες. Η καλύτερη προσέγγιση είναι να επικοινωνήσετε με τους συλλόγους που τους εκπροσωπούν. Πρέπει όμως να επιδιώξετε παράλληλα την επαφή με τους ειδικούς θεραπευτές τους. Κι αυτό γιατί, η εμπειρία μιας τέτοιας προβολής μπορεί να τους προκαλέσει υπερβολικό στρες και ένταση και πιθανόν χρειάζονται την υποστήριξή τους.

## **Χρησιμοποιείστε επιστημονικά σωστή και κοινωνικά υπεύθυνα γλώσσα**

Οι στιγματιστικές εκφράσεις που χρησιμοποιούνται στην παρουσίαση θεμάτων ψυχικής ασθένειας διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη διατήρηση των μύθων, των στερεοτύπων και του στίγματος της ψυχικής ασθένειας. Πολλές από αυτές έχουν επικρατήσει στο καθημερινό λεξιλόγιο, με αποτέλεσμα οι περισσότεροι άνθρωποι, ακόμα και οι ίδιοι οι επαγγελματίες της ψυχικής υγείας κάποιες φορές, να τις χρησιμοποιούν χωρίς να συνειδητοποιούν τα προβλήματα που με αυτό τον τρόπο δημιουργούν. Παραθέτουμε λοιπόν ένα σύνολο εκφράσεων και διατυπώσεων που αφορούν τους ψυχικά ασθενείς, σημειώνοντας αυτές που πρέπει να υιοθετούνται ή να αποφεύγονται.

Ας μην ξεχνάμε

«Η γλώσσα κόκαλα δεν έχει και κόκαλα τσακίζει»

## ΕΙΝΑΙ ΣΚΟΠΙΜΟ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΥΠΕΥΘΥΝΟ

☺ να αποφεύγονται ταμπέλες: «σχιζοφρενής», «μανιακός», «καταθλιπτικός», «ψυχοπαθής»...

Είναι προτιμότερο να χρησιμοποιούμε εκφράσεις όπως «άνθρωπος με σχιζοφρένεια», με τον ίδιο τρόπο που δεν αποκαλούμε «διαβητικό» έναν άνθρωπο που έχει σακχαρώδη διαβήτη. Θα θέλατε να ακούσετε να λένε «ψυχοπαθή» κάποιον συγγενή σας που έχει κατάθλιψη;

Η ανθρωποκεντρική χρήση της γλώσσας βοηθάει να θυμόμαστε ότι πίσω από τις ταμπέλες υπάρχει πάντα ένας άνθρωπος, με τις δικές του ιδιαίτερες ποιότητες και χαρακτηριστικά.

☺ να αποφεύγονται επιθετικοί προσδιορισμοί: «ψυχοπαθής βιαστής», «παρανοϊκός εγκληματίας», «σχιζοφρενής δολοφόνος».

Οι στιγματιστικές αναφορές που συνοδεύουν τέτοιες εκφράσεις πληγώνουν τους ανθρώπους που πάσχουν από τις συγκεκριμένες διαταραχές. Όταν ο δράστης ενός εγκλήματος (συχνά αυθαίρετα) αποκαλείται «σχιζοφρενής» ή «μανιακός», ο άνθρωπος που έχει σχιζοφρένεια ή μανιοκατάθλιψη αυτόματα «βλέπει τον εαυτό του» στη θέση του δράστη να περιγράφεται με τα πιο μελανά χρώματα και «φαντασιωσικά ταυτίζεται» με αποκρουστικές ιδιότητες και χαρακτηρισμούς.

☺ να αποφεύγεται να παρουσιάζονται όλες οι ψυχικές ασθένειες ως ίδιες.

Ο όρος «ψυχική ασθένεια» καλύπτει μια ευρεία

περιοχή με διαταραχές που διαφέρουν μεταξύ τους ως προς την πιθανή αιτιολογία, τη θεραπεία, τα συμπτώματα και τη διάρκειά τους. Ας μην ξεχνάμε ότι η ψυχική ασθένεια έχει πολλές διαφορετικές εκφάνσεις, πολλά πρόσωπα, δεν είναι μία.

☺ να αποφεύγεται η τάση «ψυχιατροποίησης» των πάντων.

Στην ψυχιατρική παθολογία θα πρέπει να αναγνωρίζεται ό,τι πραγματικά της ανήκει.

☺ να αποφεύγεται ο μονόπλευρος υπερτονισμός ενός ή μερικών αιτιολογικών παραγόντων ή θεραπευτικών μεθόδων: «μόνο τα φάρμακα κάνουν καλό», «η οικογένεια ευθύνεται για τη σχιζοφρένεια»...

Είναι καλύτερο να γίνεται σφαιρική προσέγγιση του θέματος.

☺ να αποφεύγεται η εστίαση στην ασθένεια ως συνώνυμη της μειονεξίας.

Είναι καλύτερο να γίνεται αναφορά στις δυσκολίες και στα προβλήματα που δημιουργεί η ασθένεια στην καθημερινή ζωή. Είναι σημαντικό το μήνυμα που εκπέμπεται να περιγράφει το κάθε άτομο ως μια σύνθετη οντότητα. Να τονίζει ότι η ψυχική ασθένεια αφορά μόνο ένα μέρος της ζωής, της ταυτότητας και της προσωπικότητάς του.

Να θυμόμαστε ότι η ψυχική ασθένεια δε σφραγίζει το σύνολο της ύπαρξης του ατόμου που νοσεί.

☺ να αποφεύγονται δραματοποιημένες εκφράσεις: «υποφέρει από...», «είναι θύμα...», «χτυπημένος από...» ...

Είναι καλύτερο να χρησιμοποιούνται εναλλακτικές εκφράσεις όπως: «αντιμετωπίζει...», «αυτή την περίοδο ακολουθεί μια θεραπεία για...». Τέτοιες εκφράσεις βοηθούν να αποφεύγεται η σύνδεση της ψυχικής ασθένειας με ό,τι πιο νοσηρό και αναπόφευκτο και η τοποθέτηση του ασθενή σε μια απέλπιδα και καταδικαστική διάσταση.

☉ να αποφεύγεται η άσκοπη χρήση ψυχιατρικών διαγνώσεων για να περιγραφούν άλλες καταστάσεις.

Η ψυχιατρική διάγνωση, δεν είναι σχήμα λόγου. Όταν π.χ μιλούμε για «σχιζοφρενικές καταστάσεις», όχι μόνο στιγματίζουμε αλλά είμαστε και ανακριβείς.

Η μεταφορική χρήση ιατρικών όρων, αν και στην πλειοψηφία των περιπτώσεων γίνεται χωρίς συνειδητή πρόθεση, συντείνει στο στιγματισμό της κυριολεκτικής οντότητας στην οποία αναφέρεται. Σκόπιμη και αναγκαία είναι η σωστή χρήση των επιστημονικών όρων χωρίς να στιγματίζεται το άτομο που συνδέεται με αυτούς.

☉ να αποφεύγεται η άσκοπη χρήση στιγματιστικών μεταφορών: «σχιζοφρενής νόμος», «κίτρινη σχιζοφρένεια», «το χρηματιστήριο τρελάθηκε», «ψύχωση στα γήπεδα»...

Η βία στα γήπεδα και οι ακραίες εκδηλώσεις φανατισμού των φιλάθλων σε καμία περίπτωση δεν αποτυπώνουν τη σημασία του όρου «ψύχωση», ο οποίος συχνά χρησιμοποιείται στην περιγραφή τέτοιων φαινομένων. Όπως επίσης ούτε η πορεία των χρηματιστηριακών δεικτών, ούτε οι απότομες εναλλαγές του καιρού και των κλιματολογικών συνθηκών ή το κυκλοφοριακό πρόβλημα στους δρόμους

των μεγαλουπόλεων έχουν καμία σχέση με την ιατρική οντότητα της σχιζοφρένειας και την πραγματικότητα που βιώνουν οι άνθρωποι που νοσούν.

☺ να αποφεύγονται γενικεύσεις: «οι ψυχικά ασθενείς είναι ανίκανοι να εργαστούν», «η σχιζοφρένεια είναι ανίατη νόσος»...

Όταν οι πληροφορίες που παρέχονται παρουσιάζουν τα άτομα με ψυχική ασθένεια ως μη ικανά να εργαστούν ή να ζήσουν μια πλήρη, παραγωγική και ολοκληρωμένη ζωή, τότε η αναπαράστασή τους είναι αποσπασματική και ευνοεί τη διαιώνιση των στερεοτύπων. Οι γενικεύσεις υπονομεύουν τη μοναδικότητα του κάθε ανθρώπου.

### **Αποφύγετε**

Γλώσσα που Πληγώνει: τρελός, ψυχάκιας, καταθλιπτικός, παλαβός, μουρλός, σχιζοφρενής, παρανοϊκός, ψυχοπαθής, μανιακός, ψυχασθενής

### **Χρησιμοποιήστε**

Γλώσσα που Σέβεται: ψυχική ασθένεια, άτομο που έχει σχιζοφρένεια, άτομο που έχει κατάθλιψη, άτομο με ψυχική ασθένεια

