

Mentalno zdravlje i strah od stigme

19.08.2025. Autor: Sandra Erak/HRT



Dijagnoza nije identitet Foto: Ilustracija / Shutterstock

Strah od dijagnoze kod mentalnih poremećaja često je dodatno pojačan osjećajem srama i stigme koji su u našem društvu još prisutni.

Za razliku od tjelesnih bolesti, psihičke se bolesti često doživljavaju kao osobni neuspjeh, slabost karaktera ili "manjak snage volje", što ljude odvraća od traženja pomoći, govori psihijatar **Natko Gereš**.

Mnogi se boje da će biti drukčije percipirani

Mnogi se boje da će, ako priznaju da imaju simptome poput depresije, anksioznosti ili psihičkih smetnji, biti drukčije percipirani u svojoj obitelji, na radnom mjestu ili u zajednici.

Strah od odbacivanja, institucionalizacije ili gubitka radne sposobnosti često nadvlada potrebu za liječenjem. Pritom su žene sklonije potražiti pomoć, dok muškarci često ostaju u tišini - dodatno opterećeni tradicionalnim obrascima muškosti koji im brane da pokažu ranjivost.

U Hrvatskoj još postoji i problem tzv. dijagnostičkog zasjenjenja - situacija u kojoj se fizički simptomi kod osoba s postojećom psihijatrijskom dijagnozom zanemaruju ili pogrešno tumače.

- To dodatno potkopava povjerenje u sustav i pojačava otpor prema dijagnostici, čak i kada se radi o somatskim bolestima, dodaje psihijatar Gereš.



Doc.dr.sc. Natko Gereš Foto: - / HRT

Na osnovi svoje kliničke prakse psihijatricu **Marijanu Braš** jako je iznenadilo koliko je stigma prema npr. onkološkim bolestima gora nego prema psihičkim.

- Imam nemali broj pacijenata koji ne kažu nikome u svojem mjestu da imaju rak, jer su odmah obilježeni kao da će umrijeti. O nekim zaraznim bolestim (npr. SIDA) ne trebam niti govoriti. Iako mi se čini da je stigma prema psihičkim poremećajima manja nego prije, nažalost, i dalje je postoji. U psihijatriji strah od dijagnoze često ima dublju težinu jer zadire u samu sliku o sebi i jako se pojačava strah od gubitka kontrole i strah od ludila. Poremećaji ličnosti mogu se doživjeti kao trajna, „nepopravljiva mana“, afektivni poremećaji često se poistovjećuju sa slabošću, a psihotični poremećaji nose težak socijalni teret. Društveni narativi, posebice o mentalnim poremećajima, i dalje nose snažnu stigmatu. Pojmovi poput „shizofrenija“, „bipolarni“, „anksiozni“, automatski aktiviraju stereotipe, što kod pacijenata stvara otpor da odu liječniku i dobiju neku od tih dijagnoza. Ovdje se nadovezuju i strahovi vezani za kasnije dobivanje posla, vozačke dozvole, oduzimanje poslovne sposobnosti i sl., dodala je.



Prof.dr.sc. Marijana Braš Foto: - / HRT

Kako otkloniti strah od dijagnoze

- Potrebno je kontinuirano isticati da su ljudi koji žive s dijagnozom (bilo da je riječ o dijabetesu, raku ili depresiji) i dalje sposobni, vrijedni, kreativni i funkcionalni članovi društva, poručuje psihijatar Gereš.

Treba promijeniti društveni narativ - dijagnoza nije identitet. Ona je alat za razumijevanje, liječenje i život s većom sviješću o sebi.

Mediji, obrazovni sustav i poslodavci imaju ključnu ulogu u smanjenju stigme. Nužno je pokazivati stvarne ljude, ne idealizirane ili heroizirane, nego one koji se svaki dan nose sa svojim izazovima i time nadahnjuju druge. Također, važno je da sustav potiče inkluziju, a ne

isključivanje, te da podupre ljude koji iskreno govore o svojem zdravstvenom stanju, nastavlja Gereš.

Strah od dijagnoze ne nestaje pred informativnim letkom ili brošurama - on se smanjuje kad osoba osjeti da nije sama. Potrebno je graditi sustav koji se temelji na povjerenju, dostupnosti i empatiji. U ordinaciji, medijima, radnim kolektivima i zajednici. Ključno je stvoriti prostor u kojem je dopušteno biti zabrinut, nesiguran, ranjiv - a da to ne znači da si slab ili manje vrijedan.

Također, treba adresirati specifične prepreke koje pogađaju različite skupine. Muškarci često kasnije traže pomoć, dijelom zbog tradicionalnih rodni uloga i društvenih očekivanja da budu "jaki i neovisni". Za njih su potrebne ciljane kampanje koje će redefinirati muškost kao odgovornu i zdravlju posvećenu.

Suočavanje sa strahom počinje informacijom i podrškom – razgovorom s liječnikom, uključanjem u grupe za potporu i osvještavanjem da dijagnoza nije kraj, nego početak borbe u kojoj medicina, psihološka pomoć i socijalna mreža igraju ključne uloge- poručuje prof.**Rado Žic** sa Klinike za Klinike za plastičnu, rekonstrukcijsku i estetsku kirurgiju Kliničke bolnice Dubrava.

U trenutku kad strah ustupi mjesto znanju i planu, i dalje ostaje nelagoda, ali raste osjećaj kontrole i mogućnost da se bolest sagleda ne samo kao prijetnja, nego i kao poziv na brigu o sebi i vlastitom zdravlju.



Prof.dr.sc. Rado Žic Foto: - / HRT

Promjena kulture zdravlja

- Veliku ulogu imaju i mediji, drži Gereš i posebnu pozornost treba posvetiti širenju točnih i jasnih informacija. U vremenu obilježenom dezinformacijama ljudi su često preplavljeni proturječnim porukama. To povećava nepovjerenje, stvara zbunjenost i hrani strah. Zato je važno jačati zdravstvenu i medijsku pismenost - ne samo informirati, nego i osnaživati ljude da znaju prepoznati što je vjerodostojno, a što manipulacija.

Jedan od pristupa koji se pokazao iznimno korisnim je i pristup temeljen na tzv. pozitivnim devijacijama - predlaže doc. Gereš.

Umjesto da se fokusiramo na one koji se boje, izbjegavaju preglede ili odgađaju liječenje, ovaj pristup promatra pojedince ili zajednice koje unatoč istim uvjetima - nepovjerenju,

stigmi, strahu - ipak poduzimaju pozitivne korake. To su, primjerice, žene koje redovito odlaze na mamografiju i pritom motiviraju svoje prijateljice, muškarci koji javno progovaraju o mentalnom zdravlju, obitelji koje dijagnozu doživljavaju kao poziv na brigu, a ne kao prijetnju.

U javnozdravstvenom radu upravo takvi primjeri mogu biti izvor promjene. Njihov način razmišljanja, uzorci ponašanja i rješenja koje su pronašli unutar zajednice - a ne mimo nje - mogu se prenijeti i drugima. Umjesto da "uvjeravamo" ljude, možemo ih povezivati s onima koji su već prošli taj put. Promjena je tada ne samo moguća, nego i održiva jer dolazi iznutra.

Mali korak za zdravlje, veliki korak za mir

- Ako smo nakon pregleda saznali da smo zdravi, nitko sretniji i mirniji. Ako se nešto i pronađe, imamo prostora za akciju pa samim time i za veći mir. Najteže je živjeti u iščekivanju i u strahu, poručuje psihijatrica Marijana Braš.

U suradnji sa Svjetskom zdravstvenom organizacijom i mnogim krovnim udrugama radimo u posljednjih dvadeset godina, a to je promicanje medicine usmjerene prema osobi. Osoba, a ne dijagnoza ili skup simptoma. Taj je pokret upravo i nastao zbog mnogobrojnih problema koji su nastali samim postavljanjem dijagnoza, a zanemarivanjem osobe u cjelini. Nitko od nas nikada nije savršeno zdrav, imamo tjelesne, psihičke, socijalne i duhovne simptome i svatko bi od nas detaljnim pregledom uvijek saznao da ima nekoliko „dijagnoza“. No, one nas ne smiju definirati, one su dio nas, našeg života.

Ne bismo trebali minimalizirati strah od dijagnoze, tvrdi psihijatrica Braš, on je često racionalan odgovor na stvarnu društvenu i psihološku dinamiku. Potrebno je demistificirati i objasniti da dijagnoza nije etiketa, nego radni alat. Nije „konačan sud“, nego ulaznica za sustav potpore. Naglasak je na ličnosti, ne na poremećaju.

Pojedincu u prevladavanju straha od dijagnoze trebaju pomoći stručnjaci, odgojno-obrazovne ustanove, mediji, udruge jer sve to, zaključuje Marijana Braš, oblikuje naša uvjerenja pa i strahove.

Iako su strah, tuga, pa i ljutnja prirodni, ne smiju biti prepreka u očuvanju zdravlja.

Dogovori svoj pregled već danas

Strah od dijagnoze je, kako smo više puta isticali, prirodna reakcija na nesigurnost i gubitak kontrole.

U toj borbi između straha i istine, istina je jedini put koji vodi prema ozdravljenju - ili barem prema prihvaćanju i boljoj kvaliteti života. Dijagnoza je znak da tvoje tijelo traži tvoju pažnju - a ne tvoj strah

Dogovori svoj pregled već danas. Ono što doista ugrožava zdravlje nije bolest, nego šutnja i strah koji je okružuju, zaključuju moji sugovornici.

U nastavku našega serijala o strahovima koji su prepreka na putu prema zdravlju razmatramo je li opravdan strah od medicinskog zračenja.

Tekst je objavljen uz financijsku potporu Agencije za elektroničke medije iz Programa za poticanje novinarske izvrsnosti.