

**Stigma i COVID-19: djeca uče od nas**

* 6. rujna 2020.
* [**COVID-19**](https://www.poliklinika-djeca.hr/category/aktualno/covid-19/)

**[Facebook](http://www.facebook.com/sharer.php?u=https%3A%2F%2Fwww.poliklinika-djeca.hr%2Faktualno%2Fnovosti%2Fstigma-i-covid-19-djeca-uce-od-nas%2F&t=Stigma%20i%20COVID-19%3A%20djeca%20u%C4%8De%20od%20nas)**

**[Twitter](http://twitter.com/share?text=Stigma%20i%20COVID-19%3A%20djeca%20u%C4%8De%20od%20nas&url=https%3A%2F%2Fwww.poliklinika-djeca.hr%2Faktualno%2Fnovosti%2Fstigma-i-covid-19-djeca-uce-od-nas%2F)**

Kronični stres i neizvjesnost povezani s koronavirusom dovode i do niza situacija koje mimo bolesti mogu imati posljedice ne samo na naše odnose, već i na razvoj djece i njihove vršnjačke odnose. Od početka pandemije COVID-19 Svjetska zdravstvena organizacija, UNICEF i niz stručnjaka upozoravaju na pojavu koja nipošto nije nova u suočavanju s nepoznatim. Riječ je o stigmi. Na žalost, pojavi stigme zbog zdravstvenog stanja svjedočimo i kod drugih bolesti, često je povezana npr. s nerazumijevanjem društva za poteškoće mentalnog zdravlja, bolestima koje pogađaju specifične skupine ljudi, pojedine zemlje i dr. Vrijeme zdravstvene krize, kao što je pandemija koju živimo, jest stresno, a strah i tjeskoba mogu voditi stigmi.

Stigmom nazivamo diskriminaciju prema grupi ljudi, mjestima, nacijama, zemljama. U okolnostima kad se javlja vezano za bolest, povezana je s neznanjem o tome kako se bolest širi, potrebom da se nekog okrivi, ali i sa strahovima, glasinama i mitovima koji nisu točni, a kojima smo svakodnevno okruženi. U situaciji kada prijeti opasnost od bolesti i kad nas se upozorava kako je kontakt sa zaraženom osobom potencijalna opasnost – velika je vjerojatnost stigmatizacije oboljelih od koronavirusa.

***Pojedinci koji se suočavaju s koronavirusom nerijetko doživljavaju i osudu okoline – stigmu***

U medijima i svakodnevnim kontaktima možemo čuti kako pojedinci koji se suočavaju s koronavirusom, uz tjelesne znakove bolesti, nerijetko doživljavaju i osudu okoline – stigmu. Oboljelima se katkad pripisuje odgovornost za obolijevanje, negativne osobine zbog kojih se osjećaju drukčijima, obilježenima. A ako smatramo da je osoba odgovorna za obolijevanje, ona će biti jače stigmatizirana.

Prisjetimo se svega što je bilo prisutno u našem okruženju proteklih mjeseci: strah od dolaska ljudi s drugog kontinenta ili drugih gradova, krajeva naše zemlje… Prisjetimo se što su govorili ljudi kojima je određena karantena ili samoizolacija, kako su se osjećali stručnjaci koji rade s oboljelima (zdravstveno osoblje, razne službe koje su bile direktno izložene bolesti radi pomaganja drugima), ljudi iz uslužnih djelatnosti, osobe koje su zbog svojih karakteristika rizičnije za obolijevanje, ljudi koji žive u teškim uvjetima i dr. Većina naglašava podršku koju dobivaju iz kruga bliskih osoba i koja im je važna, ali čujemo povremeno i drugu stranu – kako je okolina ponekad ne razumijevajuća u odnosu na njih.

Uz to, prisjetimo se i svih grupa koje su direktno ili indirektno bile kritizirane zbog svog ponašanja: osobe starije dobi, mladi, djeca… Pa da budemo još precizniji: zaposlenici kafića, svatovi, Dalmatinci, Slavonci, Zagrepčani, turisti, sportaši… Puno je različitih skupina koje su u nekom razdoblju mogle osjećati stigmu i izolaciju od okoline, jer ih se povezivalo sa širenjem bolesti, bez obzira na pojedinačnu odgovornost svake osobe u različitim situacijama. Tome su pridonijeli i stereotipi koji se čuju s „najodgovornijih“ mjesta, koji sigurno ne pomažu, potom neki medijski napisi, fotografije s društvenih mreža koje direktno upiru prstom u određenu grupu ljudi. Vjerojatno se svatko od nas može smjestiti u barem dvije od navedenih grupa.

Pokazalo se da i ostali članovi iste grupe koja se u nekom trenutku stigmatizira, unatoč tome što nisu oboljeli i bez obzira na svoje odgovorno ponašanje, mogu također doživljavati stigmu ukoliko se pripadnike njihove zajednice/grupe karakterizira kao neodgovorne. Ovih dana, npr. često susrećemo ljutnju mladih koji se bune što ih, kako kažu „trpaju u grupu koju nije briga za ostale“.

**Stereotipi i predrasude vezano za pojavu virusa javljaju se svuda po svijetu i na žalost ta pojava nije nova u povijesti. Međutim, virus ne bira i može zahvatiti svakoga. Ako je uz bolest osoba i stigmatizirana, posljedice su gore, jer stigmatizirane osobe zbog toga ostaju izolirane kad trebaju najviše potpore.**

***Zašto opažamo veliku razinu stigme povezane s epidemijom COVID-19***

Svi se stručnjaci slažu kako su razlozi zašto opažamo veliku razinu stigme povezane s epidemijom COVID-19 temeljeni na tri glavna faktora. Prvo, riječ je o novom virusu i još uvijek nepoznatom; drugo, nepoznatog se češće bojimo ; i treće, strah se lako povezuje s „drugima“. Dakle, razumljivo je da u sadašnjoj situaciji poveznoj s virusom osjećamo zbunjenost, tjeskobu, strah… Na žalost, osim brige o sebi i nastojanja da se odgovorno ponašamo prema sebi i drugima, ovi faktori djeluju na negativne stereotipe.

**U takvim situacijama stigma narušava socijalnu koheziju i potiče izolaciju koja može dovesti do bržeg širenja virusa i većih poteškoća u kontroliranju bolesti. Pokazalo se da stigmatizacija potiče ljude da kriju bolest kako bi izbjegli stigmatizaciju, često ne potraže pomoć na vrijeme i stigmatiziranost ih obeshrabruje u prihvaćanju zdravih i odgovornih ponašanja. Tome nikako ne pomaže ni povremeno neetično postupanje medija ili odgovornih ukoliko „upiru prstom“ u pojedince, skupine, ljude određenih zanimanja kao „krivce“ za samoizolaciju neke organizacije ili zajednice. Uz to, aktualna ekonomska neizvjesnost i strah od gubitka posla zbog potrebe samoizolacije možda će dodatno spriječiti ljude da govore o svojim simptomima.**

Vezano za sve navedeno, na stigmu treba reagirati, jer stigma i strah smanjuju primjerenu i empatičnu reakciju drugih na bolest. Reakcija koja pomaže je izgradnja povjerenja u zdravstveni sustav, pokazivanje empatije za sve zaražene, bolje razumijevanje bolesti i prihvaćanje svih efikasnih mjera u svom ponašanju.

***Razmislite, jeste li djeci objasnili da širenje virusa nije povezano s osobinama ljudi?***

Naravno, sve što govorimo i radimo, slušaju i gledaju djeca. Predrasude, kao i u svim drugim situacijama u kojima se kod djeteta izgrađuje osuda drugih i drukčijih, pa i stigma vezana za zdravlje, djeca uče u svom prirodnom okruženju – obiteljskim odnosima. Bez obzira na to kako vidi svijet u kojem živi, ako se nađe u konfliktu između onoga što doživljava i stava roditelja, sklono je prihvatiti stavove roditelja. Znamo da djeca gledaju odrasle kako se nose s novim i stresnim situacijama. Tu spada i pogled na ljude. Zato je važno pomoći djeci da prepoznaju stigmatizirajući jezik u svojoj okolini i ohrabriti ih da ga zaustave. Razmislite, jeste li djeci objasnili da širenje virusa nije povezano s osobinama ljudi?

Odrasli mogu pomoći djeci razumjeti važnost gledanja na druge s dignitetom i empatijom, ne povezujući cijele grupe ljudi s događajima koji se zbivaju u različitim dijelovima zemlje ili svijeta. COVID-19 ne razlikuje rasu, nacionalnost, zavičaje… Važno je da odrasli modeliraju djeci prihvaćanje i suosjećanje svojim ponašanjem i govorenjem, jer djeca emocionalne poruke primaju od važnih odraslih – roditelja, odgajatelja, nastavnika.

**Vezano uz širenje virusa djeca trebaju jasne, istinite i korisne informacije, a ne izolaciju i negativne stavove prema drugima. Obratite pažnju koje informacije prati vaše dijete, osobito ako živite s adolescentima ili ako vidite da se u nekim medijima pojavljuju negativne informacije koje mogu biti povezane s karakteristikama ljudi.**

Izbjegavajte stereotipe ljudi iz raznih krajeva ili drugih zemalja. Djeca takve izjave olako generaliziraju i primjenjuju ih na druge, osobito djecu iz svoje okoline. Ako naglašavamo isključivo pripadnost nekoj grupi za ljude koji su oboljeli, kod djece možemo stvoriti ljutnju, predrasude, nepovjerenje za sve osobe iz iste grupe, strah od drugih, a onda i negativno ponašanje prema njima. Važno je zaustaviti takvo ponašanje. Razgovarajte s djecom o njihovoj ljutnji, nesigurnosti i konfuziji vezano za bolest o kojoj se priča i koja pogađa mnoge i ponudite alternativne načine izražavanja. Razgovarajte o tome kako bi njemu ili njoj bilo da se na taj način povezuje s bolešću. Sa starijom djecom razgovarajte kako bi se osjećali kad bi se o njima stvarali negativni i netočni stavovi na temelju izgleda, oblačenja, prijatelja s kojima se druže, porijekla ili zanimanja roditelja?

***Stres i izloženost predrasudama i odbijanju povećavaju uznemirenost i kod djece i kod odraslih***

Važno je djeci naglašavati pozitivne i bliske slike različitih grupa, razlike među ljudima naglašavajte kao pozitivne i uvijek prisutne u susjedstvu, zajednici, među odraslima koji brinu o njima (nastavnici, liječnici…). Diskutirajte o razlikama među svim ljudima koji pomažu drugima, za dobrobit svih. Pomozite djetetu da prihvati razlike kao dio svakodnevice i života.

Uz poticanje odgovornog ponašanja djece prema sebi, pomozite im da otkriju kako mogu pomagati drugima. Pomaganje drugima je dio oporavka i znatno pridonosi otpornosti djece na nove stresove, i sada i kasnije u životu.

Ne zaboravite da i vi i vaše dijete možete biti dio populacije prema kojima neki „drugi“ izražavaju predrasude. I vaše dijete se može osjećati stigmatizirano od drugih u situaciji povezanoj s ovom bolešću. Stres i izloženost predrasudama i odbijanju povećavaju uznemirenost i kod djece i kod odraslih – raste anksioznost, depresivnost, strah, ljutnja i potiče doživljaj izoliranosti. Djeca mogu biti uznemirena onim što čuju u vijestima, osjećati strah da će oni ili njima bliski biti izolirani od drugih zbog bolesti, ali i zbog svojih karakteristika, načina života, dobi, nacionalnosti, regionalne pripadnosti. Obratite pažnju na dijete, mijenja li se u ponašanju, odbija li kontakte, povlači li se. Razgovarajte s djetetom, shvatite ga ozbiljno, osigurajte da se dijete osjeća sigurno.

**Iako je sve što govorimo važno za vašu djecu, za kraj, odnosno možda za početak, porazgovarajte prvo sami sa sobom i s bliskim ljudima. Stigmatiziranje, stereotipi i predrasude uobičajeno su ljudsko ponašanje u ovakvim situacijama i zato je važno prvo zagledati se u sebe, vidjeti jesmo li zarobljeni u nekoj staroj predrasudi, stigmatiziranju drukčijih. Prepoznajte vlastiti strah i zabrinutost kao i eventualne reakcije na koje vjerojatno ne bismo bili ponosni kada bismo ih bili svjesniji.**

***Riječi su važne (UNICEF, 2020):***

*–  Informirajte dijete o virusu, ne povezujte ovu pojavu isključivo s određenim lokacijama, etničkom ili nacionalnom pripadnošću.*

*–  Govorite o ljudima koji su dobili ili se oporavljaju od virusa, a ne o ljudima s virusom.*

*–  Govorite o ljudima koji su dobili virus, a ne o onima koji ga šire ili prenose (dijete to čuje kao namjeru neke osobe). Korištenje rječnika koji podrazumijeva namjeru kod djeteta stvara doživljaj da „netko radi nešto loše drugima“, to pojačava stigmu prema oboljelima, smanjuje empatiju i može dovesti do odbijanje traženja pomoći ako osjeti simptome bolesti.*

*–  Otvoreno govorite o riziku od virusa na temelju znanstvenih činjenica i službenih informacija, nikako ne prepričavajte nepotvrđene glasine i nemojte koristiti pretjerano opisivanje („apokalipsa, smak svijeta, kuga“) koji dodatno izazivaju strah, osobito kod djece.*

*–  Naglašavajte pozitivno i važnost efikasnosti prevencije i mjera koje se poduzimaju, i da će većina ljudi ovu situaciju prevladati. Postoje jednostavni koraci kojima čuvamo sebe, naše drage i one ranjivije od nas. Ne prijetite djetetu, zajedno s djetetom se čuvajte.*

[***Piše: doc. dr. sc. Bruna Profaca, klinička psihologinja***](https://www.poliklinika-djeca.hr/o-poliklinici/nas-tim/psiholozi/bruna-profaca/)

Ilustrativna fotografija: [**Jarmoluk/Pixabay.com**](https://pixabay.com/photos/hands-friendship-friends-children-2847508/)

*Preuzeto: 11.9.2020.* [*https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/stigma-i-covid-19-djeca-uce-od-nas/*](https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/stigma-i-covid-19-djeca-uce-od-nas/)