



Κορονοϊός 2019 (COVID-19)

Μειώνοντας το Στίγμα

Επείγουσες καταστάσεις δημόσιας υγείας, όπως αυτή του κορονοϊού (COVID-19), μπορεί να είναι στρεσογόνες για τους ανθρώπους και τις κοινωνίες. Ο φόβος και το άγχος γύρω από μια ασθένεια μπορεί να οδηγήσει στο κοινωνικό *στίγμα* (1) απέναντι σε ανθρώπους, τοποθεσίες, ή πράγματα. Για παράδειγμα, το στίγμα και η προκατάληψη μπορούν να συμβούν όταν οι άνθρωποι συνδέουν μία νόσο όπως ο COVID-19 με ένα σύνολο ανθρώπων ή μια συγκεκριμένη εθνικότητα ακόμα και αν μερικοί μόνο από τη συγκεκριμένη εθνικότητα είναι στις ομάδες κινδύνου για να έχουν την ασθένεια. Το στίγμα μπορεί επίσης να δημιουργηθεί γύρω από ένα άτομο αφού αυτό έχει βγει από την φάση της καραντίνας λόγω COVID-19 και δεν θεωρείται πλέον παράγων διασποράς της νόσου.

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι άνθρωποι –συμπεριλαμβανομένων και αυτών με Ασιατική καταγωγή- οι οποίοι δεν μένουν ή δεν έχουν μετακινηθεί πρόσφατα από και προς τις περιοχές με ενεργά κρούσματα του ιού COVID-19, ή δεν έχουν έρθει σε επαφή με άτομα με επιβεβαιωμένο ή ύποπτο κρούσμα του COVID-19, δεν είναι άνθρωποι με μεγαλύτερη πιθανότητα σε σχέση με τους υπόλοιπους.

Ομάδες ανθρώπων που έχουν ή μπορεί να έχουν εμπειρία με το στίγμα λόγω COVID-19 είναι:

- Άτομα Ασιατικής καταγωγής
- Άτομα που πρόσφατα έχουν ταξιδέψει
- Πάροχοι επείγουσας βοήθειας και επαγγελματίες υγείας

Το στίγμα επηρεάζει τους πάντες καλλιεργώντας φόβο και θυμό προς άλλους ανθρώπους.

Οι στιγματισμένες ομάδες μπορεί να υποστούν:

- Κοινωνικό αποκλεισμό ή απόρριψη
- Άρνηση περίθαλψης, εκπαίδευσης, στέγασης ή προσφοράς εργασίας
- Σωματική βία

Το στίγμα επηρεάζει την ψυχική υγεία των ανθρώπων (2) και κατ'επέκταση των κοινωνιών στις οποίες ζουν. Η εξάλειψη του στίγματος είναι σημαντική για να κάνουμε τις κοινωνίες και τα μέλη τους ανθεκτικά (3).

Όλοι μπορούν να βοηθήσουν στην εξάλειψη ή τον περιορισμό του στίγματος που σχετίζεται με τον COVID-19 με το να γνωρίζουμε τα γεγονότα και να τα μοιραζόμαστε με τον κοινωνικό μας περίγυρο.

Οι υπεύθυνοι ενημέρωσης και οι αρμόδιοι στον τομέα της υγείας μπορούν να βοηθήσουν στην εξάλειψη του στίγματος με τον COVID-19 με τους εξής τρόπους:

- Διατήρηση απορρήτου και ιδιωτικότητας εκείνων που αναζητούν ιατρική περίθαλψη και εκείνων που εμπλέκονται στην ιχνηλάτηση των επαφών
- Ενημέρωση για το κατά πόσο ο COVID-19 συνδέεται με προϊόντα, ανθρώπους ή τοποθεσίες.
- Αύξηση ενημέρωσης και όχι φόβου.
- Μετάδοση αξιόπιστων πληροφοριών που αφορούν την μετάδοση του ιού.
- Ανοιχτή τοποθέτηση εναντίον αρνητικών συμπεριφορών, συμπεριλαμβανομένων των αρνητικών και ψευδών δημοσιεύσεων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης εναντίον ανθρώπων ή ομάδων καθώς και εναντίον του αποκλεισμού από καθημερινές δραστηριότητες ανθρώπων που δεν έχουν καμία επικινδυνότητα.
- Προσοχή στις εικόνες που δημοσιεύονται. Βεβαιωθείτε ότι δεν ενισχύουν τα στερεότυπα.
- Επικοινωνία με στιγματισμένους ανθρώπους και προσωπικά αλλά και μέσω διαύλων επικοινωνίας, συμπεριλαμβάνοντας ΜΜΕ και Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης.
- Ευχαριστίες προς τους εργαζόμενους του τομέα υγείας. Άνθρωποι που έχουν ταξιδέψει σε περιοχές του υπάρχει έξαρση του ιού COVID-19 προκειμένου να βοηθήσουν, έχουν προσφέρει πολύτιμες υπηρεσίες σε όλους συνεισφέροντας να μην μεταδοθεί περαιτέρω η νόσος.
- Επικοινωνήστε την ανάγκη για κοινωνική υποστήριξη σε ανθρώπους που έχουν επιστρέψει από την Κίνα ή ανησυχούν για φίλους και συγγενείς στις πληγείσες περιοχές.

Λέξεις κλειδιά

1. **Στίγμα** εμφανίζεται όταν οι άνθρωποι συνδέουν έναν κίνδυνο με συγκεκριμένους ανθρώπους, τοποθεσίες ή προϊόντα (όπως π.χ. μειονότητες) χωρίς να υπάρχουν στοιχεία που να δείχνουν ότι αυτός ο κίνδυνος είναι μεγαλύτερος σε αυτές τις ομάδες απ' ό,τι στον υπόλοιπο πληθυσμό. Το στίγμα είναι κοινό φαινόμενο σε περιόδους επιδημιών.
2. **Ως Ψυχική υγεία** ορίζεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας η κατάσταση ευ ζειν στην οποία ένα άτομο συνειδητοποιεί τις ικανότητές του οι οποίες είναι ικανές να ανταπεξέλθουν σε φυσιολογικές καταστάσεις στρες, υποστηρίζουν την παραγωγική εργασία και τη δημιουργικότητα και το άτομο δύναται να συνεισφέρει στην κοινότητά του.
3. **Ανθεκτικότητα** είναι η ικανότητα των ανθρώπων να αντέξουν ή να προσαρμοστούν και να ανακάμψουν από μια στρεσογόνα κατάσταση.

Υπεύθυνος μετάφρασης

Κων/νος Ν Φουντουλάκης

Καθηγητής Ψυχιατρικής ΑΠΘ, Πρόεδρος Τομέα Ψυχικής Υγείας ΕΕΙ ΠΙΣ

Συνεργάστηκαν (με αλφαβητική σειρά):

Γκούση Όλγα

Γούσιου Δήμητρα

Ζαρρή Δέσποινα

Κατσάρα Αικατερίνη Ραφαέλα

Κυριαζάκου Γεωργία

Κυριλλίδου Δέσποινα

Λεοντάρη Βιργινία

Μπλέκας Απόστολος

Παδουβά-Μαρκουλάκη Μαρίνα

Σαχαρίδη Παναγιώτα

Σιμιτσή Αικατερίνη

Τοπαλίδου Αικατερίνη

Τουλγερίδου Ευανθία

Τριανταφύλλου Θεόδωρος

Τσαγκαλίδου Ελένη

Τσαουσίδου Σοφία

Τσιναρίδης Γεράσιμος

Τόνια Αικατερίνη

Φλώρου Αγγελική

Φραγκίδης Βασίλειος

Χέλμη Μαρία-Ελένη



17 Μαρ 2020 Κορονοϊός 2019 (COVID-19): Μειώνοντας το Στίγμα
