



**Mental
Health
Europe**

Equal rights.
Better mental health.
For all.

Psichikos sveikata

Kalbos galia
Žodžių ir terminų rinkinys



Šis žodžių ir terminų rinkinys yra Mental Health Europe leidinio „Mental Health: The Power of Language“ vertimas, pritaikytas Lietuvos kontekstui. Vertimą į lietuvių kalbą atliko nevyriausybinė organizacija „Psichikos sveikatos perspektyvos“.

Turinys

Ivadas	1
Žodžiai gali vesti link siekiamo pokyčio	1
Pasirinkite žodžius, atitinkančius jūsų vertybes ir patirtis	1
Mental Health Europe veikla vadovaujasi tarptautiniais ir Europos dokumentais, tokiais kaip JT Asmenų su negalia teisių konvencija	2
Šis terminų rinkinys gali būti suvokiamas kaip meniu	2
Kas nėra aptarta šiame leidinyje?	3
Šio leidinio kūrimo procesas	3
1 Stigma ir diskriminacija, susijusi su psichikos sveikatos sunkumais	4
2 Kas yra psichikos sveikata?	6
3 Psichikos sveikatos sutrikimo diagnozė / psichikos liga / psichikos sveikatos sutrikimas / psichikos sveikatos būklė / psichikos sveikatos sunkumai ar problemos / psichikos sveikatos iššūkiai / psichikos distresas	8
Psichikos sveikatos sutrikimo diagnozė	9
Psichikos liga arba susirgimas	9
Psichikos sveikatos sutrikimai	10
Psichikos sveikatos būklė	10
Psichikos sveikatos sunkumai ar problemos	11
Psichikos sveikatos iššūkiai	12
Psichikos distresas	13
4 Ką reiškia psichosocialinė negalia?	15
5 Kas yra psichosocialinis negalios modelis?	17
6 Ką mes sakome? Pacientai / klientai / (buvę) vartotojai / išgyvenusieji / žmonės su... / kenčiantys nuo...	19
Pacientai	20
Klientai, vartotojai	20
Paslaugų naudotojai, vartotojai ir buvę vartotojai	20
Išgyvenusieji	21
Žmonės su..., patiriantys... ar kenčiantys nuo...	22

7 Žmonės, turintys asmeninės patirties	24
Žmonės, turintys asmeninės patirties	25
Savo patirties ekspertai	25
8 Asmenys, teikiantys paramą ir savitarpio paramos teikėjai	27
Asmenys, teikiantys paramą	28
Savitarpio paramos teikėjai	28
Savitarpio paramos darbuotojai ar apmokyti žmonės, turintys asmeninės patirties?	29
9 Kaip kalbėti apie psichiatrinę diagnozę?	30
10 Kas yra psichiatriniai vaistai arba medikamentai?	33
11 Kas yra prievartinės priemonės?	35
12 Ką reiškia asmeninis atsigavimas?	37
13 Bendruomeninė pagalba	39
Bendruomeninė pagalba	40
Institucinė priežiūra	41
14 Kas yra bendrakūrstė?	42
15 Ką žmonėms, turintiems psichikos sveikatos sunkumų ar psichosocialinę negalią, reiškia įgalinimas?	45
16 Kas reiškia sąveikinis požiūris?	47
17 Ką reiškia vienodos svarbos pripažinimas?	49

Žodžiai gali vesti link siekiamo pokyčio

Žodžiai daro didžiulę įtaką mūsų mąstymui ir elgesiui. Žodžius ar kitas minties raiškos formas¹ naudojame tam, kad kategorizuotume ir suprastume pasaulį. Priklausomai nuo visuomenės, kurioje gyvename, ir savo asmeninės patirties, žodžius siejame su konkrečiomis idėjomis, visuomeniniais judėjimais ar nuomonėmis. Šios asociacijos – mintys ar vaizdiniai – veikia mūsų jausmus ir veiksmus, todėl žodžiai yra galinga aktyvistų, politikų ir politikos formuotojų priemonė, padedanti kreipti mąstymą tam tikra linkme.

Jei norime pasiekti tikrų pokyčių, turime vartoti tinkamus žodžius. Tai, kaip kalbame apie psichikos sveikatą ir žmones, patiriančius psichikos sveikatos sunkumų, gali skaudinti, diskriminuoti ir įtvirtinti žalingus stereotipus, mums to net nesuvokiant. Psichikos sveikatos stigmos mažinimas prasideda nuo tinkamų žodžių vartojimo, t. y. nuo semantikos. Per pastaruosius šimtmečius ir netgi per pastaruosius dešimtmečius psichikos sveikatos srityje vartojama kalba pasikeitė kardinaliai. Pavyzdžiui, terminai „pamišėlis“ ir „isterija“ buvo sistemingai vartojami atitinkamai iki 1930-ųjų ir 1980-ųjų².

Mūsų vartojami terminai byloja apie tai, nuo ko norime nutolti arba kur link norime judėti. Vartojant žodžius pravartu suprasti jų istoriją ir tai, ką jie reiškia konkrečioje visuomenėje ar bendruomenėje.

Šis leidinys parengtas remiantis ankstesniais organizacijos Mental Health Europe darbais – „Žodžiai yra svarbūs“ ir „Mental Health Europe paaiškinta“. Kadangi kalba keičiasi kartu su mūsų visuomene, šį dokumentą laikome „gyvu“. Jį Mental Health Europe peržiūrės, kai tik atsiras poreikis.

Pasirinkite žodžius, atitinkančius jūsų vertybes ir patirtis

Kadangi kiekvienas žodis neša tam tikrą svorį, žmonės renkasi žodžius, kurie atitinka jų pačių tikslus, vertybes, iššūkius ir patirtis. Kai kalbate apie save, sąmoningai renkatės žodžius, kurie geriausiai apibūdina jūsų situaciją ir patirtis. Žmogui svarbu tapatinti save su terminais, kurie geriausiai nusako jo situaciją ir patirtis. Kalbant apie kitų žmonių patirtį, taip pat būtina nepamiršti, kad žodžiai, kurie, jūsų manymu, yra tinkamiausi tam tikrai situacijai, kitus gali skaudinti ar sukelti visai kitokių asociacijų. Paklausę kito asmens, kaip jis pageidauja, kad į jį būtų kreipiamasi ar kaip jis vadinamas, galite išvengti tokių nemalonių situacijų.

1 Pavyzdžiui, gestų kalbos ženklai

2 Apie tai galite paskaityti šiame straipsnyje: Taska, C. ir kt. (2012). Women And Hysteria In The History Of Mental Health. Clin Pract Epidemiol Ment Health ([nuoroda](#)). Taip pat ir šiame Karališkojo psichiatrų kolegijos tinklaraštyje: [90 years ago: the Mental Treatment Act 1930 by Dr. Claire Hilton](#). JAV žodis „pamišėlis“ (angl. lunatic) iš federalinių įstatymų oficialiai išbrauktas tik 2012 metais. 21-ojo amžiaus kalbos įstatymą žr. čia.

Mental Health Europe veikla vadovaujasi tarptautiniais ir Europos dokumentais, tokiais kaip JT Asmenų su negalia teisių konvencija³

JT Asmenų su negalia teisių konvencija – tai Jungtinių Tautų žmogaus teisių sutartis. Tai teisiškai įpareigojantis dokumentas, priimtas 2006 m. ir pateiktas pasirašyti 2007 m. Ši konvencija – pirmoji išsami XXI a. žmogaus teisių sutartis ir pirmoji žmogaus teisių konvencija, pateikta pasirašyti tokioms regioninės integracijos organizacijoms kaip Europos Sąjunga (ES). Konvenciją 2010 m. pasirašė ir ratifikavo ES ir visos ES narės. Konvencija pabrėžia, kad žmonės su negalia, įskaitant psichosocialinę negalią, turi galėti visapusiškai naudotis visomis žmogaus teisėmis.

Nuo pat paskelbimo ši Konvencija darė didelę teigiamą įtaką psichikos sveikatos sričiai ir paskatino šalis ir organizacijas laikytis žmogaus teisių grindžiamo požiūrio. Šis žodžių ir terminų rinkinys parengtas atsižvelgiant į Konvencijos principus.

Šis terminų rinkinys gali būti suvokiamas kaip meniu

Leidinyje aprašomi keli dažniausiai vartojami terminai, jų kilmė ir dažnai su jais siejamos potekstės.

Taip pat paaiškiname, kodėl Mental Health Europe atsargiai vertina tam tikrus žodžius ir kieno interesus jie gali apsaugoti. Trumpuose skyreliuose, pavadintuose „Mental Health Europe pasirinkti terminai“, aiškiname, kodėl pasirenkame vartoti tam tikrus terminus, kurie, mūsų nuomone, šiuo metu geriausiai atitinka mūsų vertybes ir misiją. Be to, savo organizacijoms narėms ir kitoms organizacijoms patariame susilaikyti nuo tam tikrų stigmatizuojančių formuluočių, kurios gali skatinti diskriminaciją.

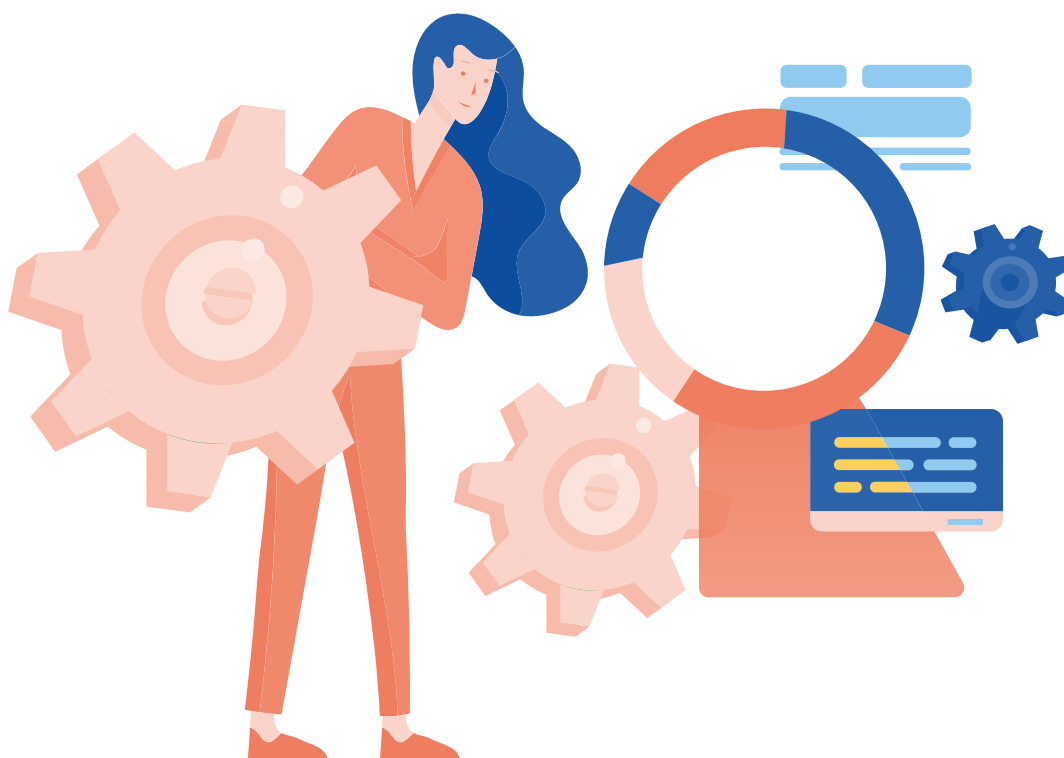
³ Daugiau informacijos apie psichosocialinę negalią ir JT Asmenų su negalia teisių konvenciją rasite Mental Health Europe parengtame vaizdo įrašė: <https://www.youtube.com/watch?v=NCIDkMbJslA>.

Kas nėra aptarta šiame leidinyje?

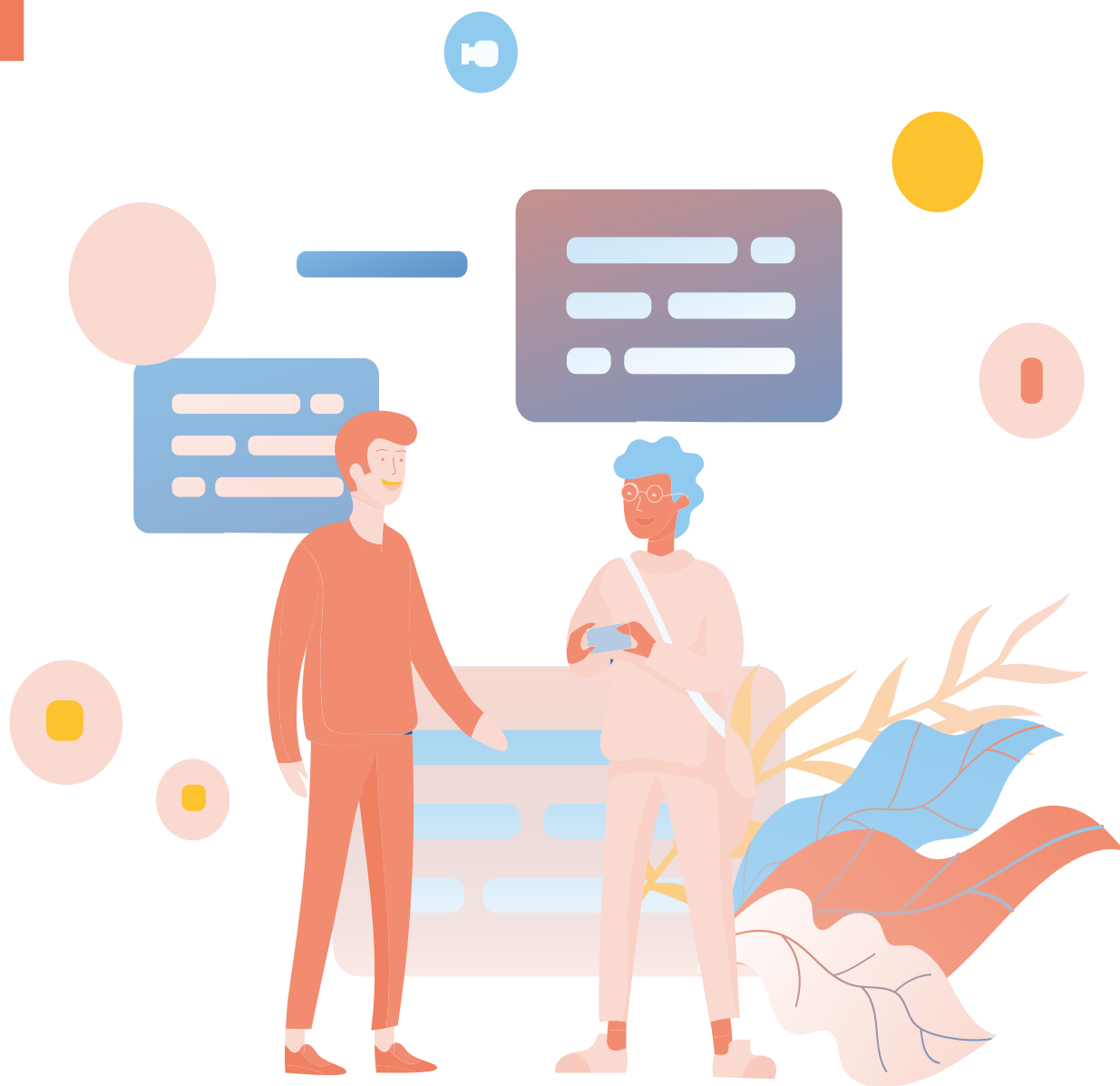
Šiame žodžių ir terminų rinkinyje apsiribojame terminija, susijusia su psichikos sveikatos sunkumais, kuriuos gali patirti bet kuris žmogus bet kuriuo gyvenimo metu. Neaptarinėsime terminų, susijusių su visą gyvenimą trunkančiais skirtumais, su kuriais žmonės gimsta arba kurie išryškėja ankstyvoje vaikystėje, pavyzdžiui, mokymosi sutrikimų ar autizmo. Asmuo, esantis autizmo spektre, gali matyti pasaulį kitaip nei neurotipiniai žmonės, todėl labai svarbu, kaip kalboje apibūdinami šie skirtumai – tai turi tiesioginę reikšmę tam, kaip socialinė aplinka prisitaiko prie jų poreikių. Tačiau šios kalbos nereikėtų painioti su terminija, vartojama kalbant apie psichikos sveikatos sunkumus. Žmonės, esantys autizmo spektre, taip pat gali patirti psichikos sveikatos sunkumų. Tas pats pasakytina ir apie asmenis, turinčius intelekto sutrikimų – istoriškai jie buvo tapatinami su žmonėmis, turinčiais psichikos sveikatos sunkumų, ir tai buvo žalinga abiem grupėms. Sudaryti žodynėlį, skirtą šioms žmonių grupėms apibūdinti, yra labai svarbi užduotis, tačiau ne šio leidinio tikslas. Daugiau informacijos apie autizmą galima rasti interneto svetainėje www.autismeurope.org. Apie intelekto sutrikimus – www.inclusion-europe.eu.

Šio leidinio kūrimo procesas

Šį žodžių ir terminų rinkinį, vadovaudamiesi bendrakūrystės principais, rengė tam tikslui sukurta darbo grupė, sudaryta iš žmonių, turinčių psichikos sveikatos sunkumų patirties, jiems paramą teikiančių asmenų, psichikos sveikatos priežiūros ir socialinių paslaugų specialistų, paslaugų teikėjų, mokslininkų, taip pat žmogaus teisių bei sveikatos ekspertų, dirbančių psichikos sveikatos srityje. Darbo grupė pasiūlė Mental Health Europe atrinktus terminus po nuodugnių apmąstymų. Dabartiniam galutiniam pasirinkimui pritarė mūsų direktorių valdyba.



1



Stigma ir diskriminacija,
susijusi su psichikos
sveikatos sunkumais

Stigma ir diskriminacija

Nepakankamas supratimas, neigiami stereotipai ir klaidinga informacija lemia psichikos sveikatos stigmą ir diskriminaciją žmonių, kurie patiria arba yra patyrę psichikos sveikatos sunkumų.

Stigma – tai tam tikros situacijos ar savybės sąsaja su kažkuo neigiamu. Žmonės, turintys psichikos sveikatos sunkumų, gali būti stigmatizuojami ir vertinami neigiamai dėl to, kad jie patiria ar yra patyrę psichikos sveikatos sunkumų. Stigma gali susiformuoti iš įvairių šaltinių ir pasireikšti įvairiomis aplinkybėmis. Pavyzdžiui, ji gali būti taikoma kitų žmonių atžvilgiu (socialinė arba visuomenės stigma) arba savo atžvilgiu (savistigma), taip pat gali būti įsišaknijusi sistemose per politikas ir praktikas (šiuo atveju ji apibrėžiama kaip institucinė arba struktūrinė stigma).

Diskriminacija psichikos sveikatos srityje – tai žmonių skirtingas traktavimas dėl jų patiriamų psichikos sveikatos sunkumų. Diskriminaciją draudžia žmogaus teisių sutartys, pavyzdžiui, JT Asmenų su negalia teisių konvencija, ji dažniausiai prieštarauja įstatymams.

Daugiau informacijos rasite Mental Health Europe kampanijoje prieš stigmą ir diskriminaciją „[Each of Us](#)“.



2

Kas yra psichikos sveikata?



Psichikos sveikata

Jei kalbant apie psichikos sveikatos sunkumus egzistuoja daugybė terminų ir požiūrių (žr. 3 skyrių), gali atrodyti, kad dėl termino „psichikos sveikata“ (angl. mental health) sutariama lengviau. Vis dėlto, įsigilinus, paaiškėja, kad žmonės šį terminą supranta irgi skirtingai.

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) psichikos sveikatą apibrėžia kaip „gerovės būseną, kurioje kiekvienas žmogus realizuoja savo potencialą, gali susidoroti su įprastais gyvenimo stresais, produktyviai ir vaisingai dirbti bei prisidėti prie savo bendruomenės gerovės“.

Tai gana platus apibrėžimas, siejantis psichikos sveikatą su asmeniniu augimu ir dalyvavimu visuomenės gyvenime. Jis taip pat yra platus ir ta prasme, kad leidžia psichikos sveikatai ir psichikos sveikatos sutrikimams egzistuoti tuo pačiu metu. PSO tai aiškina taip:

„Psichikos sveikata egzistuoja sudėtingame kontinuume – nuo optimalios gerovės būsenos iki alinančių didelės kančios ir emocinio skausmo būsenų. Taigi psichikos sveikata nėra apibrėžiama pagal tai, ar yra, ar nėra psichikos sutrikimo. Nors žmonės, turintys psichikos sveikatos sutrikimų, dažniau patiria žemesnį gerovės lygį, taip būna ne visada. Kaip žmogus gali turėti fizinės sveikatos sutrikimų ir vis tiek būti fiziškai sveikas, taip ir žmonės gali gyventi su psichikos sveikatos sutrikimais ir vis tiek pasižymėti aukštu gerovės lygiu.“⁴

Tai skiriasi nuo kai kurių žmonių požiūrio į psichikos sveikatą – kai psichikos sveikata suprantama tik kaip psichikos sveikatos sutrikimų nebuvimas ar jų priešingybė.

Mental Health Europe laikosi PSO apibrėžimo, matydama psichikos sveikatą kaip glaudžiai susijusią su galimybėmis ir dalyvavimu bendruomenės gyvenime.

3

Psichikos sveikatos
sutrikimo diagnozē /
psichikos liga /
psichikos sveikatos
sutrikimas /
psichikos sveikatos būklē /
psichikos sveikatos
sunkumai ar problemas /
psichikos sveikatos iššūkiai /
psichikos distresas

Kokius žodžius vartojame, kai mūsų psichikos sveikata nėra gera? Laikui bėgant vartojami terminai keitėsi, o jų reikšmė priklauso nuo to, kas juos vartoja.

Kiekvieną iš šių terminų pristatome atskirai ir trumpai aptariame jų kilmę bei asociacijas. Skaitytojai šiuos terminus gali suprasti kitaip nei mes juos apibūdiname – tai atspindi šios užduoties sudėtingumą. Kadangi kalba yra įvairi ir nuolat kinta, šis žodžių ir terminų rinkinys atspindi tik dabartinį Mental Health Europe požiūrį.

Psichikos sveikatos sutrikimo diagnozė

DSM-5 (vienas pagrindinių psichiatrinių diagnozių vadovų) psichikos sutrikimą apibūdina kaip „sindromą, kuriam būdingi kliniškai reikšmingi asmens pažinimo, emocijų reguliavimo ar elgesio sutrikimai, atspindintys⁵ psichologinių, biologinių ar raidos procesų, lemiančių psichikos sveikatą, disfunkciją“.

Mental Health Europe pataria nevartoti sąvokos „psichikos sutrikimas“ (angl. mental disorder), nes ji siejama su disfunkcija. Šis terminas suponuoja nelygiavertį santykį, kai medikai nusprendžia, kad kieno nors elgesys ar jausmai yra nenormalūs ar trikdančys, ir palieka mažai erdvės asmeniniam atsigavimui. Todėl šis terminas laikomas labiau stigmatizuojančiu nei kiti šiame skyriuje aptariami terminai.

Psichikos liga arba susirgimas

Šie terminai atsirado XX a. pradžioje. Tuo metu Darvino evoliucijos teorija jau buvo plačiai pripažinta, ir žmonės ėmė aptarinėti „psichikos nukrypimus“ kaip „nesėkmingas genetines adaptacijas“. Kadangi teorijos pagrindas buvo biologinis, gydytojai ir psichologai pasirinko terminą „psichikos ligos“ (angl. mental illness) arba „susirgimai“ (angl. disease), norėdami įvardyti tai, ką jie laikė „psichikos sveikatos priešingybe“.

Todėl terminas „psichikos liga“ dažnai siejamas su biologiniu arba biomedicininio požiūriu. Kai kurie žmonės šį terminą atskiria nuo tokių terminų kaip psichikos distresas ar psichikos sveikatos sunkumai, pabrėždami, kad „liga“ yra diagnozuojama medicinos specialistų, pavyzdžiui, psichiatro ar psichoterapeuto⁷.

Nepaisant to, kai kuriems žmonėms terminas „psichikos liga“ atrodo naudingas ar mažiau stigmatizuojantis – mat prilygina jų patirtį kitoms (fizinėms) ligoms. Tai gali padėti pripažinti savo patirtį ir lengviau paaiškinti ją kitiems. Naudojant terminą „psichikos liga“ taip pat lengviau paaiškinti, kodėl kartais būtina parama ir (arba) pagalba. Pavyzdžiui, psichikos sveikatos krizės palyginimas su diabetu ar lūžusia koja gali padėti žmonėms suprasti, kad reikia skubios pagalbos.

5 Stein et al. (2021), „What is a mental disorder? An exemplar-focused approach“, Psychological Medicine ([nuoroda](#))

6 Wallace Mandell, 1995, 'Origins of Mental Health', Johns Hopkins University ([nuoroda](#)).

7 Žr., pavyzdžiui, [šią](#), [šią](#) ir [šią](#) svetaines

Kiti žmonės nevartoja termino „psichikos liga“, nes jis jiems asocijuojasi su požiūriu, kuris siejamas su biomedicininio modeliu (kartais tai reiškia tik psichiatrinių vaistų skyrimą), kuomet nepakankamai atsižvelgiama į psichosocialinius veiksnius. Nors iš pradžių terminas „liga“ buvo vartojamas siekiant sumažinti stigmą, tyrimai rodo, kad dažnai pasiekimas priešingas efektas – terminas siejamas su „pavojingumu, nenusipėjamumu, taip pat kelia baimę ir norą atsiriboti“⁸. Galiausiai, kadangi daugelis žmonių su psichikos sveikatos sunkumais susiduria galbūt vieną kartą arba tik tam tikrais gyvenimo tarpsniais, jie taip pat gali nesieti šios patirties su „liga“.

Psichikos sveikatos sutrikimai

Nors „psichikos sveikatos sutrikimai“ (angl. mental ill-health) skamba panašiai kaip „psichikos liga“, pastaruoju metu šis terminas vartojamas siekiant suteikti kitokį atspalvį. Kai kuriuose šaltiniuose šie du terminai atskiriami teigiant, kad psichikos liga turi būti diagnozuota gydytojo, o sutrikimai apima ir tokias patirtis, kurios nėra diagnozuojamos⁹. Taigi „psichikos sveikatos sutrikimai“ kartais laikomi platesne ir mažiau mediciniškai orientuota sąvoka nei „psichikos liga“.

Psichikos sveikatos būklė

Kembridžo žodyne žodis „būklė“ (angl. condition) apibrėžiamas dvejopai: kaip „tam tikra būseną, kurioje kažkas yra“, ir kaip „bet kuri iš ligų rūšių“. Dėl šios dvigubos reikšmės požiūris į terminą „būklė“ skiriasi – vieni žmonės jį renka, kiti vengia.

Kai kuriems žmonėms šis terminas priimtinas, nes jis nusako padėtį – kažką, kas santykinai pastovu ir labai daug ką apima. Labiau nei, pavyzdžiui, žodis „sunkumai“, kuris skamba tarsi nurodantis į kažką laikino ir gali būti suvokiamas kaip mažiau rimtas. Kiti žmonės mąsto priešingai – jie nepatiria savo būklės kaip pastovios ir jaučia viltį mąstydami apie ją kaip apie kažką laikino ar praeinančio.

Žmonėms taip pat gali patikti terminas „būklė“, nes jis siejamas su sveikata, bet neturi neigiamų asociacijų. Pavyzdžiui, nėštumas ar fizinis pasirengimas taip pat dažnai vadinami būklėmis, tačiau niekada – ligomis. Tačiau yra ir tokių žmonių, kuriems terminas „būklė“ vis dar turi neigiamą medicininį atspalvį ir dėl šios priežasties jie mieliau jo nevartoja.

⁸ Lachlan et al. (2021). Why it's time to stop saying "mental illness": A commentary on the revision of the Irish Mental Health Act. HRB Open research ([nuoroda](#)).

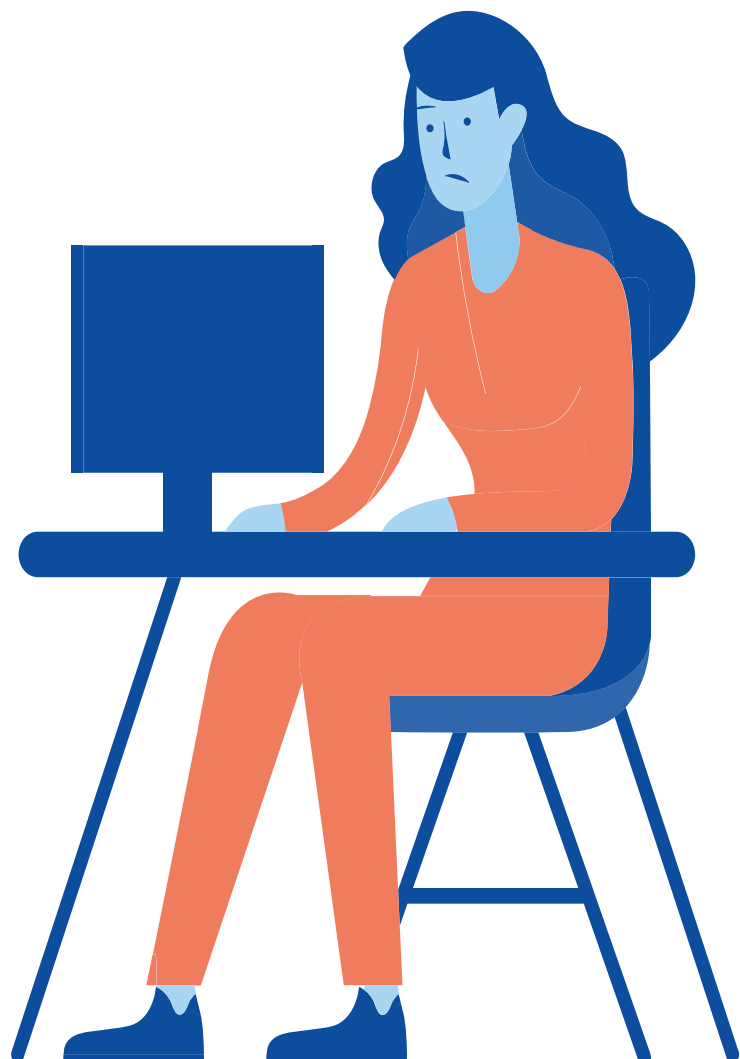
⁹ Pavyzdžiui, [šioje svetainėje](#)

Psichikos sveikatos sunkumai ar problemos

Daugelis žmonių terminus „psichikos sveikatos sunkumai“ (angl. mental health issues) arba „psichikos sveikatos problemos“ (angl. mental health problems) apibūdina kaip platesnę kategoriją nei „psichikos liga“ ar „psichikos sveikatos būklė“¹⁰. Jie šiuos žodžius vartoja norėdami nusakyti universalesnius, ne tiek specifinius patyrimus ar platesnį įvairių patirčių spektrą.

Yra žmonių, kurie mėgsta vartoti terminus „psichikos sveikatos sunkumai“ ar „problemos“, nes jie nėra susiję su medicina. Kitiems šie žodžiai atrodo per daug neigiami ar neatitinkantys jų patirties bei stigmatizuojantys. Dar kiti žodį „sunkumai“ suvokia kaip platų terminą, leidžiantį kalbėti diskretiškai, subtiliai įtraukiant įvairiausias patirtis. Yra žmonių, kuriems žodis „sunkumai“ atrodo švelnesnis nei „problemos“, todėl visada renkasi pirmąjį.

Galiausiai, yra ir tokių žmonių, kurie terminus „sunkumai“ ar „problemos“ suvokia kaip menkinančius jų patirtį ar būklę, nes jiems šie žodžiai siejasi tik su laikinomis būklėmis, kurias išspręsti gali žmogus savarankiškai – be kitų pagalbos.



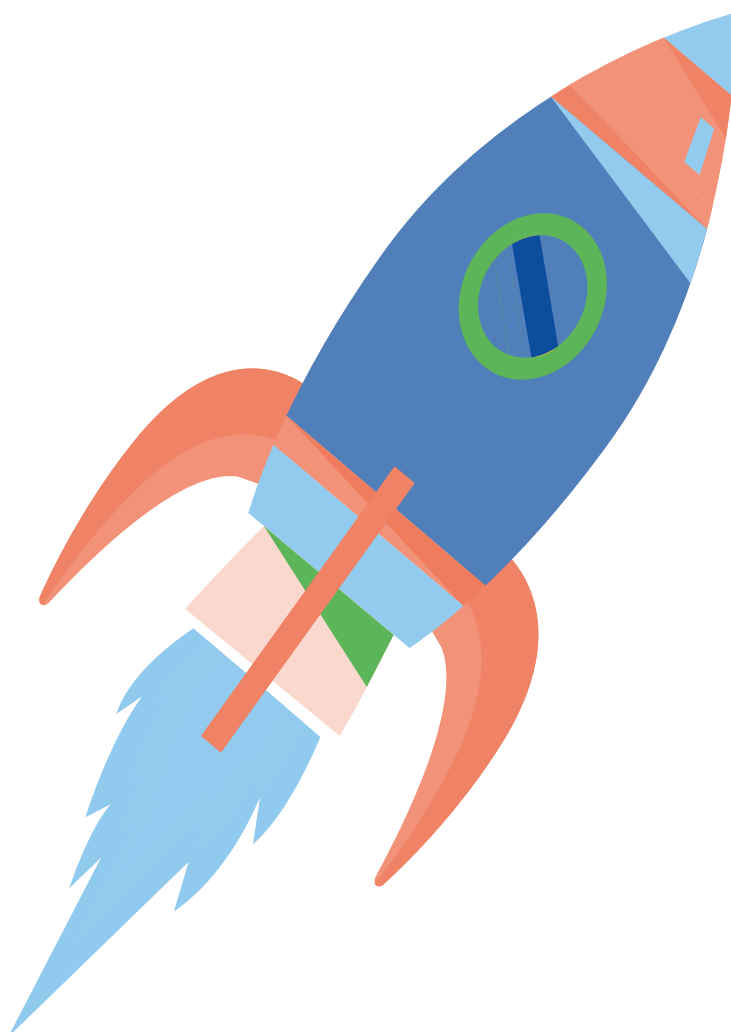
¹⁰ Pavyzdžiui, žr. [šią svetainę](#)

Psichikos sveikatos iššūkiai

Terminas „psichikos sveikatos iššūkiai“ (angl. mental health challenges or difficulties) atsirado remiantis panašiomis vertybinėmis nuostatomis kaip ir „sunkumai“ bei „problemos“, ypač kalbant apie vaikus. Šie terminai yra platūs, labiau kasdieniai ir mažiau susiję su formalia ar medicinos terminologija.

Kai kurie žmonės mieliau vartoja žodį „iššūkiai“, nes, jų nuomone, šis žodis turi mažesnę neigiamą atspalvį nei „problemos“ ar „sunkumai“.

Taip pat yra žmonių, kurie nemėgsta vartoti šios sąvokos, nes mano, kad ji sumenkina patiriamų sunkumų rimtumą. Kitiems gali nepatikti terminas „iššūkiai“, nes jis gali sudaryti įspūdį, kad problema slypi pačiame žmoguje, o ne aplinkos, socialinių ar psichologinių veiksnių sąveikoje. Taip pat verta paminėti, kad kai kuriose kalbose, įskaitant anglų kalbą, terminas „turėti iššūkių“ (angl. challenged) yra vartotas žeminančiame kontekste, apibūdinant žemesnius intelektinius gebėjimus, dėl to gali būti nepriimtinas.



Psichikos distresas

Šis terminas vis dažniau vartojamas apibūdinti įvairias patirtis, kurios neigiamai veikia mūsų gerovę. Terminas „distresas“ (angl. mental distress) įdomus tuo, kad jis nurodo tiek į jausmą, tiek į situaciją. Kembridžo anglų kalbos žodyne jis apibrėžiamas kaip „stipraus nerimo, liūdesio ar skausmo jausmas“ bei „situacija, kurioje žmogus kenčia ar yra rimtame pavojuje, todėl jam skubiai reikia pagalbos“.

Kai kurie žmonės mėgsta vartoti terminą „psichikos distresas“, nes jis platus, apima įvairias unikalias ir asmenines patirtis be medicininio atspalvio. Kadangi kiekvienas žmogus patiria distresą skirtingu metu ir skirtingose situacijose, šį terminą lengva suprasti ir su juo tapatintis. Jis taip pat patrauklus dėl savo dvigubos reikšmės –reiškia jausmą ir situaciją, bei sąsajų su tokiomis sąvokomis kaip „psichosocialinis negalios modelis“, apie kurias kalbėsime toliau šiame žodynėlyje.

Tačiau yra žmonių, kurie nepageidauja savo patirčių apibūdinti terminu „psichikos distresas“. Jiems šis terminas atrodo nepakankamai rimtas ar per bendras, kad tinkamai apibūdintų jų patiriamų sunkumų specifiką ar intensyvumą. Dėl šios priežasties yra žmonių, kurie mano, kad „psichikos distresas“ nėra tas pats, kas „psichikos sveikatos būklė“, „psichikos sveikatos sunkumas“ ar „psichikos liga“ –veikia kažkas, kas gali vykti (bet ne visada) prieš tai arba pasireikšti kartu.





**Mental
Health
Europe**

Equal rights.
Better mental health.
For all.

Mental Health Europe pasirinkti žodžiai

Po ilgų diskusijų nusprendėme vartoti terminus

**„psichikos distresas“,
„psichikos sveikatos problemos“,
„psichikos sveikatos sunkumai“,**

kartu pripažįstant, kad kiekvienas žmogus pats geriausiai žino, kaip apibūdinti savo patirtis – remdamasis savo tapatybe ir tuo, kas, jo manymu, geriausiai išreiškia jo situaciją.

Pasirinkome šiuos žodžius, nes jie atitinka pokyčius, kurių siekia Mental Health Europe: pereiti nuo vien biomedicininės paradigmos prie požiūrio, kuris įvertina visus veiksnius, lemiančius gerovės trūkumą. Tai išsamiau paaiškinta toliau šiame leidinyje (žr. 5 skyrių „Psychosocialinis modelis“).

Tam tikrais specifiniais atvejais galime vartoti terminą „psichikos sveikatos sutrikimai“ (angl. mental ill-health), kai to reikalauja kontekstas. Visgi stengiamės nuo šio termino tolti, kad išvengtume interpretacijų, susijusių su psichikos sveikatos patologizavimu.

4

Ką reiškia psichosocialinė negalia?



Psichosocialinė negalia

„Psichosocialinė negalia“ (angl. psychosocial disability) – tai tarptautiniu mastu pripažintas terminas, ypač nuo tada, kai įsigaliojo JT Asmenų su negalia teisių konvencija¹¹. Jis apibūdina žmonių, turinčių psichikos sveikatos sunkumų, patirtį, kai sąveikoje su įvairiomis visuomenės kliūtimis, jie patiria negalią ir negali pilnai pasinaudoti savo teisėmis. Tai svarbus terminas Mental Health Europe vykdančią advokaciją, kadangi Konvencija, kuri gina ir asmenis su psichosocialine negalia, suteikia teisinį pagrindą, kuriuo privalo vadovautis ties ES, tiek valstybės narės. Žmonės, patiriantys psichikos sveikatos sutrikimų, gali susidurti su diskriminacija ir tai tampa kliūtimi visapusiškai dalyvauti visuomenės gyvenime ir naudotis savo teisėmis. Pavyzdžiui, kai kuriems psichikos sveikatos sutrikimų patiriantiems žmonėms sunku susirasti darbą arba jiems nesuteikiamas teisinis veiksnumas. Šios kliūtys juos nugalina ir dėl to jiems sunkiau kurti ateitį bei naudotis visomis teisėmis lygiai su kitais.

Kadangi terminas „negalia“ kai kuriems žmonėms skamba stigmatizuojančiai, norime pabrėžti, kad pabrėžiame ne apie žmogų, turintį psichikos sveikatos sutrikimų, o visuomenėje esančias kliūtis, kurios lemia negalios patyrimą.



¹¹ [Nuoroda į Jungtinių Tautų asmenų su negalia teisių konvenciją](#)

5

Kas yra psichosocialinis
negalios modelis?



Psichosocialinis negalios modelis

Psichikos sveikatos sunkumai ir psichosocialinė negalia yra veikiamos daugybės veiksnių, kuriuos galima klasifikuoti įvairiais būdais. Dažnai atskiriami biomedicininiai ir psichosocialiniai veiksniai. Biomedicininiai veiksniai pavyzdžiai – genai, smegenų struktūra arba smegenų chemija. Psichosocialiniai veiksniai pavyzdžiai – socialinė ir ekonominė padėtis, šeimos aplinka arba trauminės patirtys. Kai kurie žmonės vartoja terminą „biopsichosocialinis modelis“, norėdami pabrėžti, kad visi veiksniai yra svarbūs ir sąveikauja vienas su kitu sudėtingu, nelinijiniu būdu. Kiti mano, kad biologija yra visų mūsų patirčių pagrindas. Tačiau nėra aiškių biologinių žymenų, kuriuos galėtume sieti su psichikos sveikatos sunkumais. Nepaisant to, dėmesys šiems biomedicininiais aspektams, net tarp kitų, nuolat užgožia psichosocialinius veiksnius.

Tai, kad šiuo metu daugelyje visuomenių vyrauja biomedicininis psichikos sveikatos modelis, gali turėti neigiamų pasekmių. Pavyzdžiui, per didelė medikalizacija, perteklinis vaistų skyrimas ir prievartinių priemonių naudojimas gali veikti stigmą ir supratimą apie psichikos sveikatą. Nėra naudinga, jei vyriausybės, psichikos sveikatos specialistai, paslaugų vartotojai ir piliečiai nepastebi psichosocialinių veiksnių ir dėmesį sutelkia tik į biologinius sutrikimus ir medikamentus, pavyzdžiui, psichiatrinius vaistus arba institucionalizaciją.

Todėl Mental Health Europe pasisako už „psichosocialinį modelį“ arba, remiantis JT Asmenų su negalia teisių konvencija, „psichosocialinį negalios modelį“.



6

Ką mes sakome?

Pacientai / klientai /
(buvę) vartotojai /
išgyvenusieji /
žmonės su... /
kenčiantys nuo...



Pacientai

Kembridžo žodyne pacientas apibrėžiamas kaip „asmuo, kuriam teikiama medicininė priežiūra, ypač ligoninėje, arba kurį, esant reikalui, prižiūri gydytojas ar odontologas“. Daugelis psichikos sveikatos įstaigų jose besilankančius žmonės vadina pacientais. Jose šis terminas laikomas tinkamu, nes žmonės gauna medicininį gydymą, taigi vartojama ta pati terminologija, būdinga kalbant apie asmenis, kuriems teikiama pagalba dėl fizinės sveikatos būklių. Tačiau kai kurie žmonės nemėgsta termino „pacientas“, nes jis siejamas su medicinos sistema.

Taip pat yra daug žmonių, kurie nemėgsta termino „pacientas“, nes jis nurodo į pasyvų arba sergančio žmogaus vaidmenį. Anglų kalboje žodis „pacientas“ (angl. patient) taip pat skamba kaip būdvardis „kantrus“ – „galintis ilgai laukti arba susitaikyti su erzinančiu elgesiu ar sunkumais pats nesusierzindamas“!¹²

Klientai, vartotojai

Kai kuriems žmonėms labiau patinka terminai „klientas“ (angl. client) ar „vartotojas“ (angl. consumer), ar netgi „pirkėjas“ (angl. customer). Kembridžo žodyne klientas apibūdinamas kaip „vartotojas arba asmuo, kuris gauna paslaugas“. Žmonės, kuriems patinka vartoti žodį „klientas“, mano, kad jis yra aktyvesnis ir labiau įgalinantis nei žodis „pacientas“, ir jiems patinka tai, kad juo pabrėžiama, jog žmonės gali rinktis, ar jiems bus teikiamos priežiūros paslaugos ir kur jos bus teikiamos. Terminą „klientas“ dažnai vartoja psichikos sveikatos labdaros organizacijos, bendruomeninės psichikos sveikatos įstaigos ir jose dirbantys psichikos sveikatos specialistai.

Taip pat yra žmonių, kurie nemėgsta vartoti žodžių „klientas“ arba „vartotojas“, nes jie suponuoja komercinius santykius tarp paslaugos teikėjo ar specialisto ir asmens, kuriam teikiama pagalba, o tai nėra tai, ką jie patiria ar kaip jie nori apibūdinti šiuos santykius. Be to, kai kurie žmonės nemėgsta vartoti šių terminų, nes jie vis tik siejasi su pasyviu vaidmeniu, neatspindi žmogaus aktyvaus dalyvavimo savo atsigavime.

Paslaugų naudotojai, vartotojai ir buvę vartotojai

Terminai „paslaugų naudotojai“ (angl. service users), „vartotojai“ (angl. users) ir „buvę vartotojai“ (angl. ex-users) nurodo į asmenis, kurie šiuo metu naudojami arba naudojami psichikos sveikatos priežiūros paslaugomis. Kai kuriems žmonėms labiau patinka terminai „paslaugų naudotojai“, „vartotojai“ ir „buvę vartotojai“, nes jie nėra siejami su medicinos sistema ar pasyviu vaidmeniu, kaip „pacientai“. Anglų kalboje jie taip pat nesiejami su komerciniais santykiais, kaip terminas „klientai“.

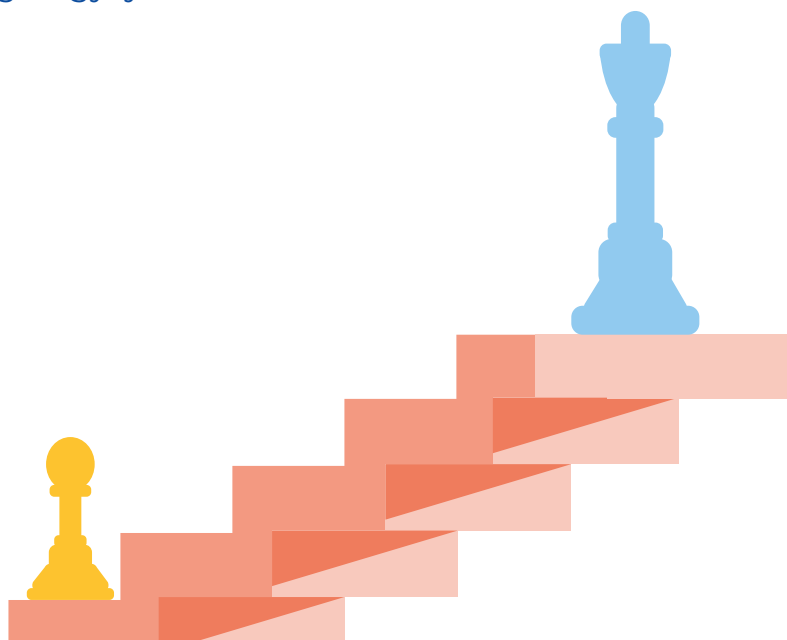
Taip pat yra žmonių, kuriems šie terminai nepatinka, nes jie, kaip ir „klientai“, „vartotojai“ ar „pacientai“, apibūdina žmones tik pagal tai, kaip jie naudojami ar naudojami psichikos sveikatos priežiūros paslaugomis, užuot žvelgę į juos kaip į žmones, turinčius daugybę skirtingų asmeninių patirčių. Dar vienas šių terminų minusas yra tai, kad jie remiasi galimybe gauti paslaugas, o tai ne visada įmanoma, ypač kai paslaugų teikimo kriterijai yra riboti arba paslaugų tenka laukti ilgai.

Galiausiai, kai kurie žmonės mano, kad šie terminai įvelia painiavos, nes jie pasitelkiami ir priklausomybės srityje, kur reiškia ką kita. Todėl šie žmonės vartoja šiuos terminus tik kartu su būdvardžiu „psichikos sveikata“ (pavyzdžiui, psichikos sveikatos paslaugų vartotojas arba buvęs vartotojas) arba net nurodo, kokios konkrečios rūšies paslaugomis naudojamas.

Išgyvenusieji

Sąvoka „išgyvenę“ (angl. survivors) pradėta vartoti psichiatriją išgyvenusių asmenų judėjime, kilusiame iš pilietinių teisių judėjimo septintojo dešimtmečio pabaigoje ir aštuntojo dešimtmečio pradžioje. Šis judėjimas apibrėžė terminą „išgyvenusieji“ kaip nurodantį į žmones, kurie save laiko išgyvenusiais psichiatrinės intervencijas. Šis terminas kartais siejamas su kova už žmogaus teises ir kova prieš prievartines priemones psichiatrijoje, taip pat prieš stigmą ir diskriminaciją. Terminas taip pat dažnai siejamas su antipsichiatrinio judėjimu, taip pat savitarpio paramos principais pagrįstų paslaugų plėtojimu kaip alternatyva tradicinei psichikos sveikatos priežiūros sistemai.

Kai kuriems žmonėms patinka terminas „išgyvenusieji“, nes jis asocijuojasi su įgalinimu, atsigavimu ir pasipriešinimu priverstiniam ir nežmoniškam elgesiui. Kiti žmonės nemėgsta šio termino dėl jo sąsajų su antipsichiatrinio judėjimu, mat vertina jį kaip skatinantį atmesti paramą ar paslaugas, kurios šių žmonių manymu yra naudingos ir vertingos. Be to, kai kuriems žmonėms nepatinka terminas „išgyvenusieji“, nes jis gali būti klaidingai suprantamas kaip reiškiantis „psichikos sveikatos sunkumų išgyvenimą“, nors daugybė psichikos sveikatos sunkumų nėra (ar nėra laikomi) pavojingais gyvybei.



Žmonės su..., patiriantys... ar kenčiantys nuo...

Dar vienas požiūris – apibūdinti žmones ne atsižvelgiant į sistemą, o jų psichikos sveikatos sunkumus. Pavyzdžiui: „žmonės, turintys psichikos sveikatos sunkumų“, „žmonės, patiriantys psichikos sveikatos sutrikimų“, „žmonės, patiriantys nerimą“ arba „žmonės, kenčiantys nuo depresijos“. Diagnozių pavadinimų naudojimą žmonių patirčiai apibūdinti aptariame 9 skyriuje: „Kaip kalbėti apie psichiatrines diagnozes?“.

Kai kurie žmonės ypač piktinasi terminu „kenčiantys nuo...“ (angl. suffering from -), nes mano, kad žodis „kenčiantis“ yra stigmatizuojantis ir apibūdina žmones kaip pasyvius. Jis asocijuojasi su tokiais terminais kaip užuojauta ir pažeidžiamumas, kurie kai kuriems skamba kaip pripažįstantys kančią ir guodžiantys, o kitus verčia jaustis objektyvizuotais, globojamais ir nepripažįstamais kaip aktyviais savo gyvenimo dalyviais, kurie gali atsigauti, gyventi ir klestėti.

Kai kurie žmonės mėgsta vartoti terminus „žmonės su...“ (angl. people with -) arba „kenčiantys nuo...“, nes jie labiau orientuoti į asmenį nei anksčiau aptarti terminai. Kita vertus, kaip ir termino „psichikos sveikatos iššūkiai“, kurį aptarėme 2 skyriuje, atveju, yra žmonių, kurie mano, kad šie terminai pernelyg daug dėmesio skiria ilgą laiką trunkančiai asmens problemai, o tuomet lieka nepastebėti psichosocialiniai veiksniai ir tai, kad daug psichikos sveikatos sunkumų – trumpalaikiai. Todėl kai kurie žmonės mieliau renka terminą „žmonės, patiriantys...“ (angl. people experiencing -), nes jis nurodo ir į laikinas būsenas bei yra ne tiek orientuotas į asmenį.





**Mental
Health
Europe**

Equal rights.
Better mental health.
For all.

Mental Health Europe pasirinkti žodžiai

Mental Health Europe, visų pirma, gerbia žmonių pasirinkimą, kaip jie nori vadinti save ar apibūdinti tai, ką patiria. Galime matyti, kad vartojami žodžiai laikui bėgant keičiasi ir gali turėti didelę įtaką ne tik visuomenės požiūriui, bet ir patiems žmonėms, kurie yra apibūdinami tais žodžiais.

Mes vartojame žodžius

**„paslaugų vartotojai“,
„buvę paslaugų vartotojai“ ir „žmonės, patiriantys...“**

priklausomai nuo konteksto. Pasirinkome šiuos terminus, nes jie atitinka pokyčius, kurių siekia Mental Health Europe: pereiti nuo biomedicininio požiūrio prie tokio, kuris įvertina visus veiksnius, darančius įtaką psichikos sveikatai, bei suteikia žmonėms asmeninio atsigavimo galimybę. Siekiame nevartoti žodžių „klientai“, „pirkėjai“, „naudojai“, išskyrus atvejus, kai taip save vadina žmonės ir organizacijos. Vėlgi, šie pasirinkimai dažnai priklauso ir nuo konkrečios šalies kalbos, istorijos ir kultūros.

Šią pagarbesnės ir teisėmis grįstos terminologijos vartojimo tendenciją galima pastebėti ir Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) parengtuose darbuose, jai įtakos turėjo JT Asmenų su negalia teisių konvencija ir JT Asmenų su negalia teisių komiteto bei specialiųjų pranešėjų darbas. Tai yra svarbus žingsnis siekiant pakeisti neigiamą požiūrį į žmones, patiriančius psichosocialinę negalią, ir užtikrinant, kad šalys pripažintų visų žmonių su negalia teisę gyventi visavertį gyvenimą lygiai su kitais žmonėmis, įskaitant ir galimybes kreipiamės vieni į kitus.

7



Žmonės, turintys
asmeninės patirties

Žmonės, turintys asmeninės patirties

Psichikos sveikatos srityje terminas „asmeninė patirtis“ (angl. lived experience) dažniausiai vartojamas kalbant apie žmones, kurie patiria arba yra patyrę psichikos sveikatos sunkumų. Atsižvelgiant į tai, kad žmonių patirtys labai įvairios, šis terminas leidžia apibūdinti platų jų spektrą.

Kai kurie žmonės mieliau vartoja terminą „gyvenama patirtis“ (angl. living experience), nes, jų manymu, terminas „asmeninė patirtis“ (angl. lived experience) leidžia manyti, kad psichikos sveikatos sunkumai jau priklauso praeičiai, nors jie vis dar su jais susiduria kasdien. Kiti šio reikšminio atspalvio nejaučia ir terminą „asmeninė patirtis“ priima kaip tinkamą.

Terminas „asmeninė patirtis“ konkrečiuose kontekstuose suprantama siauriau. Pavyzdžiui, žmonės gali sakyti, kad turi asmeninės patirties, susijusios su konkrečiais psichikos sveikatos sunkumais, tokiais kaip depresija arba balsų girdėjimas.

Svarbu pripažinti, kad asmeninės patirties gali turėti ir psichikos sveikatos bei socialines paslaugas teikiantys specialistai – nepriklausomai nuo jų užimamos pozicijos. Pastaraisiais metais vis daugiau dėmesio skiriama tam, kokią vertę ši patirtis gali suteikti specialistams¹³.

Terminas „asmeninė patirtis“ (susijusi su psichikos sveikatos sunkumais) išplito kaip judėjimo, kuris traktuoja psichikos sveikatos sunkumus kaip prasmingas žmogaus patirtis. Šio judėjimo atstovai taip pat mano, kad žmonės, turintys asmeninės patirties, turi būti įtraukti į politikos formavimą, sprendimų priėmimą ir mokslinius tyrimus – kaip tai numato ir JT Asmenų su negalia teisių konvencija. Šis terminas taip pat pabrėžia, kad svarbu pačiam žmogui įprasminti savo patirtį asmeninės istorijos kontekste.

Savo patirties ekspertai

Šis terminas reiškia asmenis, turinčius asmeninės patirties, įgijusius žinių tiek apie savo patirtį, tiek apie psichikos sveikatos sistemą. Jie dažnai viešai pasisako ir gina panašią patirtį turinčių žmonių teises.

Visi žmonės, turintys asmeninės patirties, turi tam tikrų žinių apie savo patirtį ir gali norėti jomis dalytis. Kai kuriose šalyse jie gali mokytis ir įgyti platesnį supratimą, leidžiantį jiems panaudoti savo patirtį teikiant profesionalią pagalbą kitiems (tuomet jie vadinami savitarpio paramos specialistais (angl. peer workers), tarpininkais (angl. mediators), ar apmokytais žmonėmis, turinčiais asmeninės patirties (angl. trained peers) – žr. kitą skyrių dėl šių terminų). Taip pat jų gali būti prašoma prisidėti prie politikos formavimo ir sprendimų priėmimo, remiantis savo patirtimi.

13 Pavyzdžiui, žr. Australijos ir Naujosios Zelandijos karališkojo psichiatrų koledžo [poziciją ir šį straipsnį](#).



**Mental
Health
Europe**

Equal rights.
Better mental health.
For all.

Mental Health Europe pasirinkti žodžiai

Mental Health Europe organizacijoje mes suprantame, kad yra skirtumas tarp žmonių, turinčių asmeninės patirties ir savo patirties ekspertų. Vis dėlto norime pabrėžti, kad tai nereiškia, jog manome, kad žmonės, turintys asmeninės patirties, bet nestudijavę ar negavę specialaus parengimo, neturi vertingų žinių ar įžvalgų. Taip pat nemanome, kad norint padėti bendruomenės nariams ar dalyvauti psichikos sveikatos politikos formavime būtinas formalus išsilavinimas ar mokymai.

Mes taip pat suvokiame, kad savo patirties ekspertų arba savitarpio paramos teikėjų veiklos formalizavimas (pavyzdžiui, kai reikalaujama konkretaus išsilavinimo ar kvalifikacijos) kelia iššūkių įvairovei, profesinei laisvei ir įtraukios savitarpio paramos kultūros išsaugojimui.

8

Asmenys, teikiantys paramą ir savitarpio paramos teikėjai



Asmenys, teikiantys paramą

Asmenys, teikiantys paramą (angl. supporters) – tai žmonės, kurie teikia emocinę ir (arba) praktinę paramą žmogui, patiriančiam psichikos sveikatos sunkumų.

Paramą teikti gali šeimos nariai, draugai, kaimynai, kolegos, mokytojai ar kiti žmonės. Kai kurios organizacijos šiuo terminu taip pat apibūdina specialistus, kurie teikia paramą žmonėms, patiriantiems psichikos sveikatos sunkumus, taip pat atskiria formalią ir neformalią paramą teikiančius asmenis.

Savitarpio paramos teikėjai

Savitarpio parama (angl. peer support) vadinama tokia parama, kai žmonės padeda vieni kitiems remdamiesi savo asmenine patirtimi. Savitarpio parama skiriasi nuo kitų psichosocialinės paramos formų tuo, kad ją teikia asmuo, pats patyręs panašią situaciją ar buvęs panašioje pozicijoje, todėl galintis geriau suprasti atsigavimo žingsnius, kuriuos nori žengti kitas žmogus. Teikiant savitarpio paramą visų nuomonė ir patirtis vertinama kaip vienodai svarbios – čia nėra vieno „eksperto“, kuris žino daugiau už kitą.

Kaip ir asmeninė patirtis, taip ir savitarpio parama gali būti orientuota į konkrečias situacijas, pozicijas ar patirtis. Pavyzdžiui, žmonėms gali būti vertinga gauti paramą ir dalytis patirtimi su žmonėmis, kurie turi (turėjo) panašių psichikos sveikatos sunkumų kaip ir jie patys. Arba žmonės, kurie susiduria su konkrečia dilema, pavyzdžiui, kaip suderinti psichikos sveikatą darbe ir namie, gali ieškoti paramos iš žmonių, kurie siekia to paties tikslo. Be to, savitarpio parama taip pat gali būti svarbi kaip palaikymo ratas šeimos nariams, draugams ir neformaliems globėjams, besirūpinantiems psichikos sveikatos sunkumų turinčiais žmonėmis.

Savitarpio paramos formų yra daug ir įvairių. Tai gali būti savitarpio paramos grupės, paramą teikti apmokyti savitarpio paramos teikėjai (Peer2peer¹⁴) arba pagalbos sau grupės, internetiniai forumai, individuali parama¹⁵, kartais vadinama mentoryste arba draugyste. Savitarpio paramos tiekėjai taip pat gali padėti bendrauti su psichikos sveikatos priežiūros sistemos specialistais ir atstovauti kitų teises. Visų šių savitarpio paramos formų bendras tikslas – suburti žmones, turinčius panašių patirčių, kad jie galėtų palaikyti vieni kitus, jaustis priimti ir suprasti.

¹⁴ Pavyzdžiui, žr. šioje knygelėje aprašytą 9 ir 13 praktiką

¹⁵ Taip pat žr. šį PSO Kokybės teisių gairių modulį individualios tarpusavio pagalbos, kurią teikia žmonės, turintys asmeninės patirties, ir kuri teikiama žmonėms, turintiems asmeninės patirties (2019 m.).

Savitarpio paramos darbuotojai ar apmokyti žmonės, turintys asmeninės patirties?

Kaip ir terminai „žmonės su asmenine patirtimi“ ir „savo patirties ekspertai“, kai kurios organizacijos skiria savitarpio paramos darbuotojus (angl. peer support workers) ir apmokytus žmones, turinčius asmeninės patirties (angl. trained peers). Savitarpio paramos darbuotojus ir apmokytus žmones, turinčius asmeninės patirties, galima apibūdinti kaip žmones, kurie buvo apmokyti teikti savitarpio paramą kitiems arba organizuoti savitarpio paramos grupes. Apmokymo metu jie išmoko reflektuoti savo atsigavimo kelią ir įtraukti kitų žmonių patirtis, kad susidarytų platesnis vaizdas, galintis tapti tvirtu pagrindu teikti paramą.



9



Kaip kalbėti apie
psichiatrinę diagnozę?

Psichiatrinė diagnozė

Medicininė diagnozė – tai procesas, kurio metu nustatoma, kokia liga ar būklė paaiškina asmens simptomus ir požymius. Informacija, reikalinga medicininei diagnozei nustatyti, dažniausiai gaunama iš asmens ligos istorijos bei atliekant fizinę apžiūrą.

Psichiatrinė diagnozė yra kitokia, nes fiziniai simptomai ne visada pasireiškia, o biologiniai tyrimai nėra lemiami psichikos sveikatos sunkumams nustatyti. Tačiau kraujo tyrimai ir kiti tyrimai gali būti svarbūs siekiant atmesti fizines priežastis, kai asmuo kreipiasi dėl psichikos sveikatos sunkumų¹⁶. Sveikatos priežiūros specialistai, nustatydami psichiatrinę diagnozę, taip pat turi remtis paties asmens pasakojimu apie turimas mintis ir patiriamus jausmus, kartu stebėdami asmens elgesį. Taigi, šia prasme geriausiai diagnozę dažnai gali nustatyti pats asmuo, kai jam ar jai suteikiama informacija ir tai padaryti įgalina diskusija su sveikatos priežiūros specialistais. Pažangūs specialistai tai pripažįsta ir gali pasiūlyti terapinę sąjungą su psichikos sveikatos paslaugų gavėju.

Pagrindiniai psichiatrinių diagnozių tikslai visada buvo padėti sveikatos priežiūros specialistams susikalbėti tarpusavyje ir nuspręsti, kokie gydymo būdai gali būti tinkamiausi.

Kai kuriems žmonėms diagnozės nustatymas yra naudingas ir teikia palengvėjimą, o kitiems ji atrodo nenaudinga, diskriminuojanti, nesusijusi su jų tikrosiomis problemomis arba stigmatizuojanti. Diagnozė gali būti būdas pripažinti ir užfiksuoti asmens psichikos sveikatos sunkumus bei atverti galimybes gauti pagalbą, tačiau ji taip pat gali susiaurinti žmogaus savivoką, lemti savistigmą, diskriminaciją ir marginalizaciją. Pavyzdžiui, žmonės gali pradėti visus kieno nors elgesio bruožus ir savybes interpretuoti per diagnozės prizmę. Arba manyti, kad kieno nors galimybės dalyvauti visuomenės gyvenime yra ribotos dėl su psichiatrinėmis diagnozėmis susijusios stigmos ir klaidingų įsitikinimų.

¹⁶ Žr., pavyzdžiui, šį straipsnį.

„Aristotelio filosofinė mokykla atskiria sąvokas „esmė“ ir „atsitiktinumas“. Kai žmogus vadinamas pagal jo diagnozę, jo esmė iškreipiama, nes diagnozė – tai gali būti tik „atsitiktinumas“, arba neesminė to žmogaus savybė.“

Guadalupe Morales Cano, vykdančioji direktorė, Fundacion Mundo Bipolar (Ispanija), Mental Health Europe narė

Apskritai žmonių nereikėtų vadinti diagnoze (pvz., „jis bipolinis“). Asmenų tapatinimas su jų diagnoze nėra naudingas ir gali redukuoti asmens tapatybę iki „problemos“. Vietoj to geriau vartoti „žmogus pirma“ principą ir išlaikyti holistinį ir humanistinį požiūrį, kuris nurodo į patirtis (pvz., „jis patiria nerimą“).

Kviečiame susipažinti su [trumpu psichiatrinių diagnozių vadovu](#) įvairiomis kalbomis. Šis vadovas parengtas siekiant padėti žmonėms, kuriems nustatyta diagnozė, orientotis ir suprasti psichikos sveikatos priežiūrą ir metodus.



10

Kas yra
psichiatriiniai vaistai
arba medikamentai?



Psichiatriniai vaistai arba medikamentai

Psichiatriniai vaistai (angl. psychiatric drugs), dažnai vadinami ir psichiatriniais medikamentais (angl. psychiatric medication) yra medžiagos, galinčios paveikti mintis, emocijas ir elgesį. Jie gali pakeisti mūsų mąstymą, jausmus ir pasaulio matymą. Kai kuriems žmonėms jie yra naudingi, nes gali palengvinti psichikos sveikatos sunkumų simptomus. Kiti mano, kad jie neveikia efektyviai. Kaip ir visi vaistai, psichiatriniai vaistai gali turėti nenumatytą ir nepageidaujamą (šalutinį) poveikį, kuris gali trukdyti žmogui ir kelti pavojų bendrai sveikatai.



**Mental
Health
Europe**

Equal rights.
Better mental health.
For all.

Mental Health Europe pasirinkti žodžiai

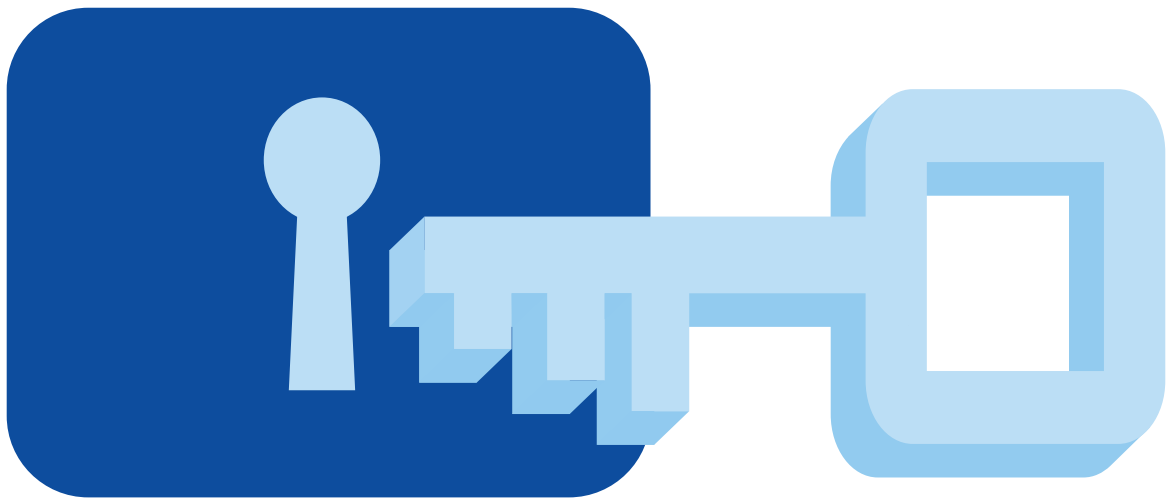
Dažnai šios medžiagos vadinamos psichiatriniais medikamentais, ypač medikų bendruomenėje. Mental Health Europe renkasi vartoti žodį „vaistai“, nes dažnai nėra įrodytas tiesioginis ryšys tarp fizinės (smegenų) problemų ar būsenos ir gydymui naudojamos medžiagos.

Be to, kaip ir vartojant rekreacinius narkotikus, organizmo prisitaikymas prie psichiatrinių vaistų sukeltų pokyčių gali reikšti, kad nutraukus vaisto vartojimą atsiranda nemalonūs (abstinencijos) poveikis, kuris kartais gali tęstis ilgą laiką. Tai nereiškia, kad Mental Health Europe skatina nevartoti psichiatrinių vaistų ar stigmatizuoja juos vartojančius žmones. Norime pabrėžti, kad svarbu priimti informuotus sprendimus ir kiekvienam rasti jiems asmeniškai tinkančią pagalbą.

Daugiau apie psichiatrinius vaistus, jų poveikį ir tai, ko reikia nepamiršti pradedant arba nutraukiant jų vartojimą, skaitykite mūsų trumpame gide apie psichiatrinius vaistus.

11

Kas yra
prievarartinės priemonės?

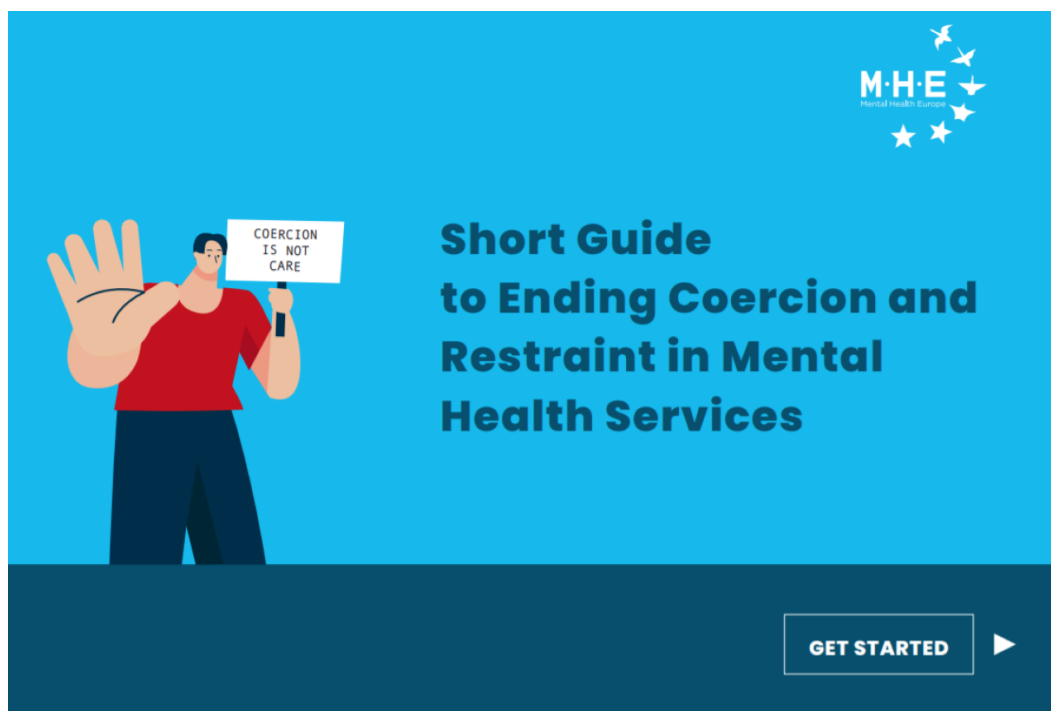


Prievartinės priemonės

Prievartinės priemonės (angl. coercion) – tai psichikos sveikatos srityje vartojamas terminas, apibūdinantis jėgos ar manipuliacijos naudojimą siekiant įtikinti žmogų daryti tai, ko jis nenori, arba jį suvaržyti ir neleisti jam daryti to, ko jis nori.

Yra įvairių prievartinių priemonių formų ir intensyvumo laipsnių, ne visos tokios pat akivaizdžios. Pavyzdžiui, priverstinis izoliavimas arba fizinis suvaržymas, priverstinis vaistų vartojimas (cheminis suvaržymas) ir priverstinis gydymas – visa tai atima žmogaus laisvę ir autonomiją, todėl laikoma prievartinių priemonių pavyzdžiais. Tačiau žmogų paklusti, nepaisant jo valios, gali ir numanomi grasinimai ar manipuliacijos, todėl tai irgi laikoma prievartinėmis priemonėmis.

Prievartinių priemonių patyrimas yra labai nemaloni ir traumuojanti patirtis, kuri nepadedą atsigauti. Žmonės taip pat gali neieškoti tolesnės pagalbos, jei yra patyrę prievartines priemones. Mental Health Europe yra įsipareigojusi pasisakyti už bet kokios prievartos mažinimą ir panaikinimą psichikos sveikatos srityje, taip pat numačiusi stebėti prievartinių priemonių naudojimą iki tol, kol jos bus uždraustos¹⁷, bei skatinti gerąsias praktikas, siekiančias panaikinti prievartines praktikas ir pripažinti nukentėjusiųjų teises. Perskaitykite mūsų trumpą gidą apie prievartines priemones ir sužinokite, kaip galite pasiekti, kad jūsų balsas ir nuomonė būtų išgirsti, ir galėtumėte (vėl) perimti kontrolę.



¹⁷ Daugelyje šalių vis dar galioja teisės aktai, kuriais leidžiama asmenis, turinčius psichikos sveikatos sunkumų, gydyti priverstinai, tačiau tai netaikoma fizinės sveikatos sunkumų atveju. Pavyzdžiui, žr. informaciją puslapyje [#WithdrawOviedo](#) ir šiame straipsnyje.

12

Ką reiškia
asmeninis atsigavimas?



Asmeninis atsigavimas

Pats žmogus apibrėžia, kas jam yra atsigavimas (angl. personal recovery). Geriausias apibrėžimas yra tas, kuris tinkamas jums patiems. „Nėra vieno, visiems tinkamo atsigavimo apibrėžimo, tačiau žmonės, patiriantys atsigavimą, jį apibūdina kaip asmeninį ir unikalų kiekvienam. Atsigavimas apibūdina paieškas geriausio būdo gyventi tokį gyvenimą, kurį nori gyventi, nepaisant psichikos sveikatos sunkumų“ (Mental Health Ireland).¹⁸

Atsigavimas nebūtinai reiškia psichikos sveikatos sunkumus lydinčių patirčių ar simptomų išnykimą – taip būtų apibrėžiamas pasveikimas fizinės sveikatos kontekste arba klinikinis atsigavimas. Šiuo atveju kalbame apie gyvenimą tvarkantis su šiomis patirtimis, tuo pačiu patiriant, kad gali išsaugoti kontrolę bei aktyviai dalyvauti savo gyvenime. Tai reiškia gyventi prasmingą, viltingą gyvenimą, kuris atitinka tavo vertybes ir asmeninius tikslus.

Atsigavimas dažnai apibūdinamas kaip kelionė arba atradimas (iš naujo). Jis siejamas su tokiais žodžiais kaip prasmė, ryšys, viltis, tapatybė ir įgalinimas, taip pat su asmeninės sunkumų patirties vertės pripažinimu.

Daugiau informacijos šia tema rasite Mental Health Europe parengtame [trumpame gide apie atsigavimą](#).



¹⁸ <https://www.mentalhealthireland.ie/recovery/>

13

Bendruomeninė pagalba



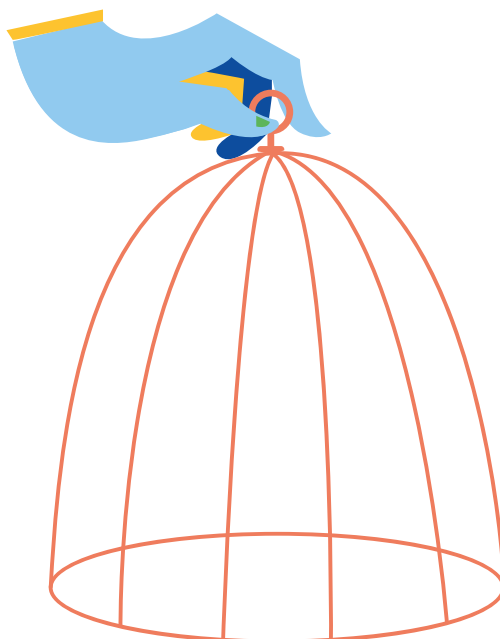
Bendruomeninė pagalba

Bendruomeninė pagalba (angl. community-based care) – tai tokia (psichikos sveikatos) pagalba, kuri suteikia žmonėms galimybę gyventi ir gauti pagalbą savo kaimynystėje ir šeimoje, o ne institucijoje. Bendruomenėje teikiamos pagalbos idėja remiasi mintimi, kad parama žmonėms jų pačių bendruomenėse ir galimybė būti visuomenės dalimi padeda atsigauti tvariau ir įtrauktesniu būdu bei kuria darnesnę visuomenę.

Sąvoka „bendruomeninė pagalba“ apibūdina platų paslaugų spektrą. Paprastai jos sukurtos taip, kad sudarytų integruotą paslaugų tinklą, kuriame paslaugų gavėjai nėra izoliuojami nuo platesnės bendruomenės ir (arba) verčiami gyventi kartu, vietoj to – patys gali kontroliuoti savo gyvenimą ir spręsti klausimus, kurie juos tiesiogiai veikia.

Bendruomeninės pagalbos koncepcija yra glaudžiai susijusi su žmogaus teisėmis pagrįstu požiūriu, ir būtent už tokią bendruomeninę pagalbą pasisako Mental Health Europe. Garsus pavyzdys – Triestas, kur 1960 m. vykdant sistemos reformą, siekiant ją padaryti labiau orientuotą į pagalbą bendruomenėje, buvo labai pabrėžiama socialinės įtraukties svarba ir būtinybė kovoti už psichikos sveikatos sutrikimų turinčių asmenų teises ir laisves. „Laisvė yra terapija“ – buvo vienas reformos šūkių.

Tačiau atsigavimo samprata paremta pagalba bendruomenėje yra vizija, dar niekur pilnai dar netapo realybe. Bendruomeninė pagalba reikalauja ne tik požiūrio ir politikos pokyčių, bet ir išteklių bei stebėjimo, kad būtų išvengta institucinės globos pasikartojimo. Perėjimas prie pagalbos bendruomenėje yra platesnio deinstitutionalizacijos judėjimo Europoje dalis – šiuo judėjimu siekiama pasiūlyti žmonėms platų paslaugų spektrą konkrečioje bendruomenėje, atsižvelgiant į paslaugų gavėjų valią ir pageidavimus.



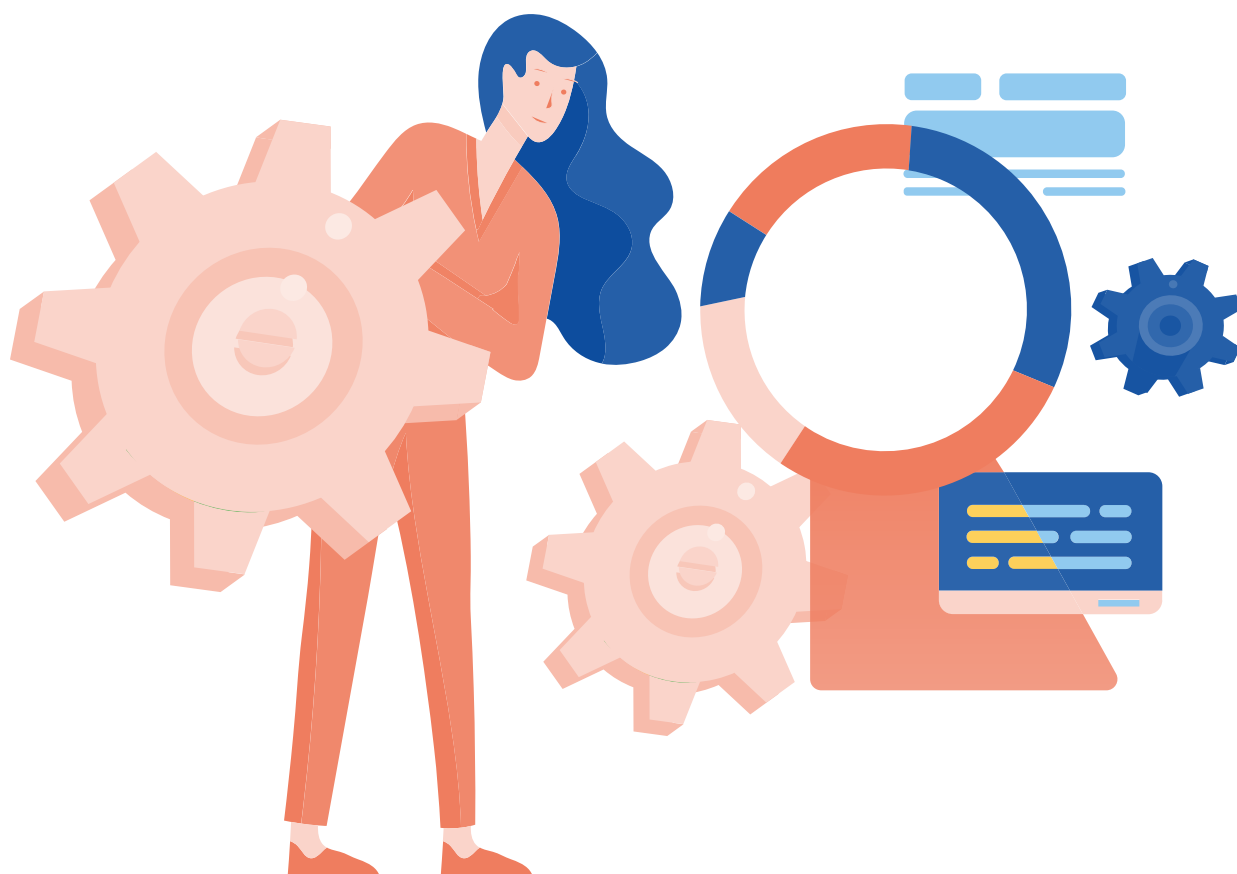
Institucinė priežiūra

Kaip rašėme praėjusiame skyriuje, bendruomenėje teikiama psichikos sveikatos pagalba yra priešinga institucinei priežiūrai arba priežiūrai psichikos sveikatos įstaigoje. Tačiau kas yra institucinė priežiūra (angl. institutional care)? Gali atrodyti, kad tai lengvas klausimas, tačiau jį atsakyti sunku, nes žodžiais „įstaiga“ ir „institucija“ gali reikšti daug skirtingų dalykų. Europos perėjimo nuo institucinės priežiūros prie bendruomeninės pagalbos ekspertų grupė¹⁹, kurios nariu yra Mental Health Europe, sutarė, kaip apibrėžti „institucinę kultūrą“. Ja galima vadinti bet kokią stacionare teikiamą pagalbą, kai:

- paslaugų gavėjai yra atskirti nuo platesnės bendruomenės ir (arba) priversti gyventi kartu;
- paslaugų gavėjai nepakankamai kontroliuoja savo gyvenimą ir sprendimus, veikiančius juos tiesiogiai;
- įprastai įstaigos tvarka yra svarbesnė už individualius asmenų poreikius.

¹⁹ Daugiau apie tai skaitykite jų ataskaitoje „Perėjimas nuo institucinės priežiūros prie bendruomeninės pagalbos 27 ES valstybėse narėse“ ([nuoroda](#))

14



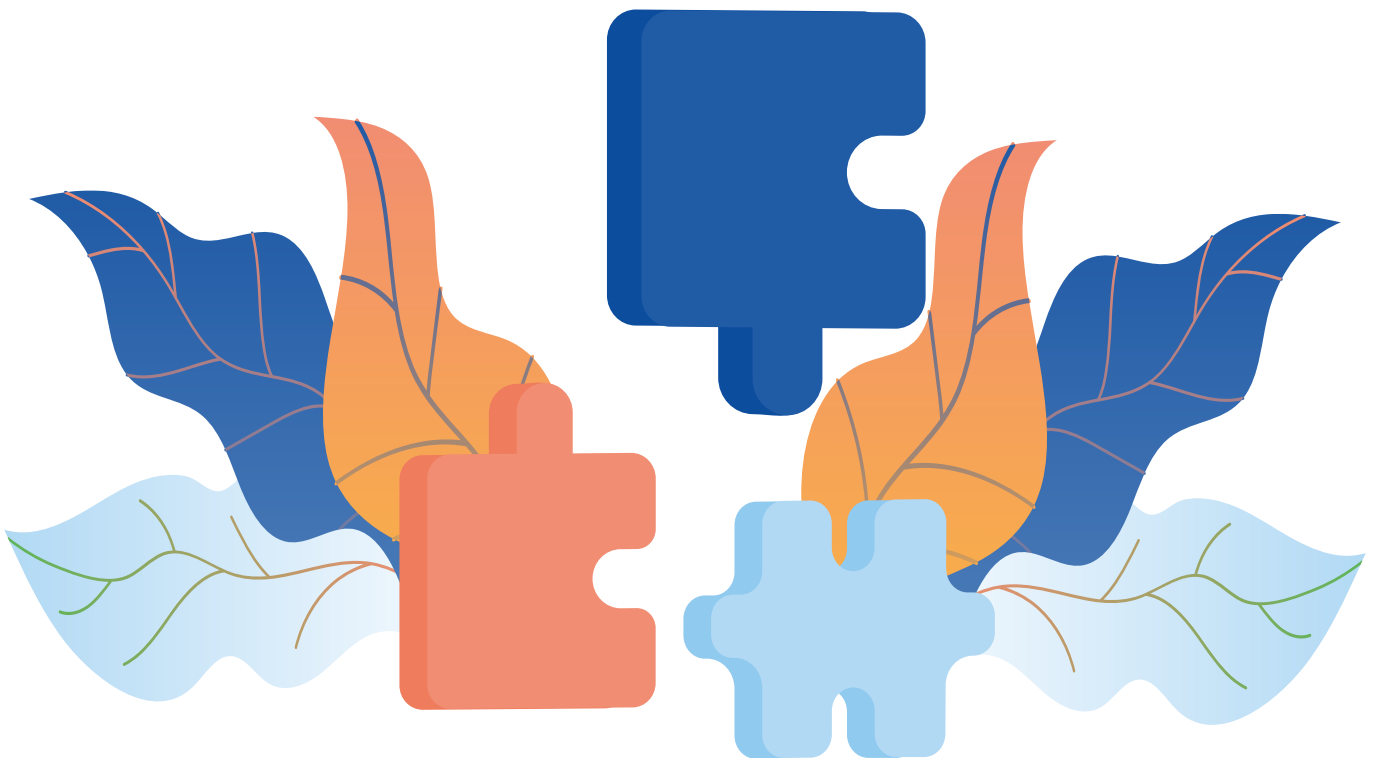
Kas yra
bendrakūrystė?

Bendrakūrystė

Gerinti visų žmonių psichikos sveikatą ir pagalbos jiems sistemą reikia bendromis pastangomis. Žmonės, patiriantys psichikos sveikatos sunkumų, jiems paramą teikiantys asmenys, sveikatos priežiūros ir socialiniai darbuotojai, paslaugų teikėjai, politikos formuotojai, bendruomenės ir kiti susiję asmenys – visi jie turi savo vaidmenį šiame procese ir savo patirtį sistemoje.

Siekiant sukurti politiką, programas, praktiką ir paslaugas, kurios optimaliai atitiktų visų, o ypač jas besinaudojančių žmonių ir jiems paramą teikiančių žmonių, poreikius ir pageidavimus, į bet kokį psichikos su psichikos sveikatos sritimi susijusį tobulino procesą turi būti įtraukti visi, lygiavertėje partnerystėje. Šis procesas vadinamas „kūrimu bendradarbiaujant“ (angl. co-production) arba „bendrakūryste“ (angl. co-creation).

Kūrimas bendradarbiaujant arba bendrakūrystė apima kur kas daugiau nei tik visų suinteresuotųjų šalių susirinkimą viename kambaryje. Reikia kruopščiai apgalvoti, kuriuos dalyvius pakviesti, kaip juos geriausiai pasiekti ir įtraukti, be to reikia užtikrinti, kad visi dalyviai turėtų galimybę prisidėti prie proceso, sukuriant atmosferą, kurioje žmonės vertina vieni kitų patirtį ir požiūrį. Tai reiškia, kad visi dalyviai turi būti įtraukti nuo pat pradžių ir būti pasirengę adaptuoti arba keisti procesą arba projekto tikslą, kai taip bendrai nusprendžia.





**Mental
Health
Europe**

Equal rights.
Better mental health.
For all.

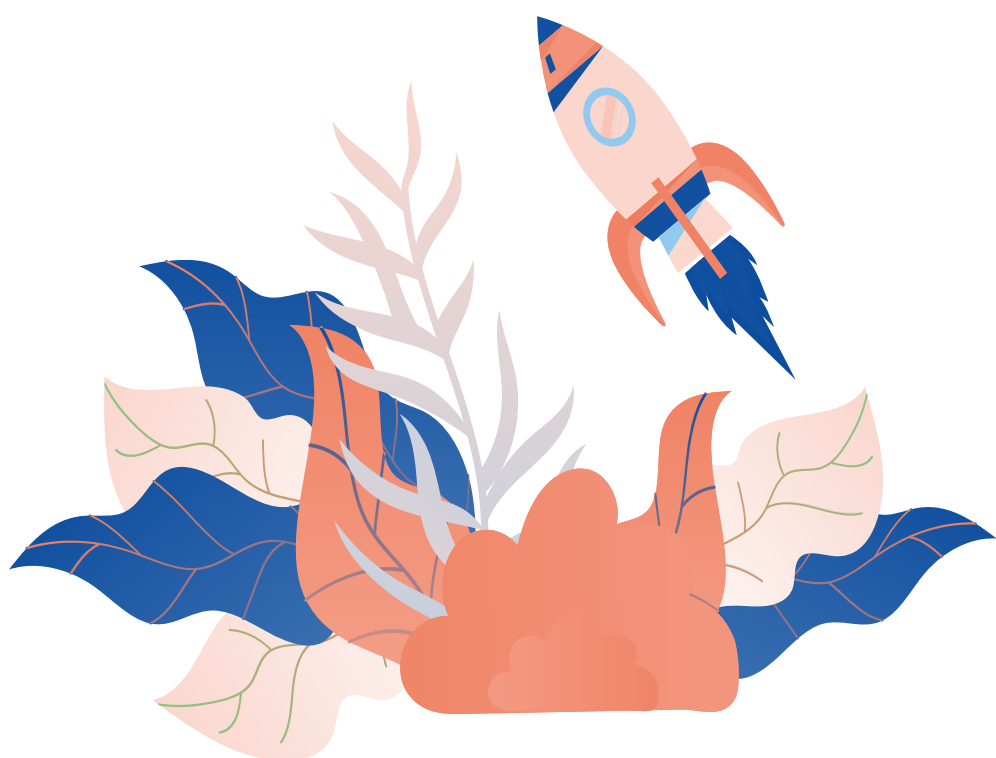
Mental Health Europe pasirinkti žodžiai

Svarbu atsargiai vertinti organizacijas, kurios savo produktus ar procesus vadina kūrimu bendradarbiaujant arba bendrakūryste. Mums teko susidurti su atvejais, kai žmonės, turintys asmeninės patirties arba jiems paramą teikiantys asmenys nebuvo visapusiškai ir lygiaverčiai įtraukti į kūrimą bendradarbiaujant arba jų dalyvavimas buvo imituojamas. Dėl šios priežasties Mental Health Europe mieliau vartoja naujesnį terminą „bendrakūrystė“. Ši sąvoka mažiau siejama su blogomis patirtimis ir leidžia kelti aukštesnius standartus tam, kas laikoma bendrakūryste.

Mūsų apibrėžimu, bendrakūrystė – tai bendradarbiavimo principu grindžiamas požiūris, kai visi pagrindiniai psichikos sveikatos srities veikėjai dirba kartu, lygiavertiškai, kurdami ir įgyvendindami politiką, paslaugas, programas ir komunikaciją, skatinančią gerą psichikos sveikatą, remiantis psichosocialiniu modeliu ir žmogaus teisėmis grįstu požiūriu. Šis apibrėžimas patremtas įtraukties, lygybės, pagarbos, abipusiškumo, galios pasidalijimo, prieinamumo ir skaidrumo principais.

15

Ką žmonėms, turintiems psichikos sveikatos sunkumų ar psichosocialinę negalią, reiškia **įgalinimas**?



Įgalinimas

Sąvoka „įgalinimas“ (angl. empowerment) vartojama ne tik psichikos sveikatos srityje ir turi įvairių reikšmių skirtingiems žmonėms. Šis terminas, kaip jis vartojamas šiandien, pradėtas vartoti XX a. 9-ajame dešimtmetyje Amerikos psichologų bendruomenėje ir yra kilęs iš marksistinės sociologijos²⁰. Vėliau jį perėmė psichiatrijos paslaugų vartotojų/ psichiatriją išgyvenusiųjų žmonių išsilaisvinimo judėjimas, o pastaraisiais metais šis terminas paplito plačioje visuomenėje.

Paprastai įgalinimas apibūdinamas kaip asmens galia ir gebėjimas rinktis bei kontroliuoti savo gyvenimą. Ši sąvoka gali būti taikoma ir asmeniui, ir bendruomenei. Įgalintoje bendruomenėje visi jos nariai turi lygias teises, atsakomybes ir įtaką. Įgalinimas taip pat siejamas su perėjimu nuo į trūkumus orientuoto požiūrio (angl. deficit-oriented) prie į stiprybes orientuoto požiūrio (angl. strength-based) ir nuo labdaros ar medicininio modelio prie socialinio ar žmogaus teisėmis grįsto požiūrio²¹.

Svarbu, kaip sąvoka „įgalinimas“ vartojama. Kartais valdžios institucijos ar sveikatos priežiūros specialistai mano, kad jie atsakingi „įgalinti“ kitus. Vietoje to, įgalinimas turėtų būti suprantamas kaip paties asmens atrandama galia kontroliuoti savo gyvenimą, dažnai su aplinkiniu parama ir palydėjimu²². Valstybės, vadovaudamosi JT Asmenų su negalia teisių konvencija, privalo užtikrinti, kad žmonės su negalia turėtų visas teises ir priemones, reikalingas įgyti galią ir visapusiškai dalyvauti lygiai su kitais asmenimis. Tai reiškia diskriminacijos šalinimą bei jos prevenciją.

Žmonės, turintys psichosocialinę negalią, dažnai netenka pačių pagrindinių teisių, tokių kaip teisė duoti sutikimą gydymui arba su juo nesutikti, ar teisinis veiksnumas. Be to, stigmatizavimas ir diskriminacija dažnai atima iš jų balsą ir lygiavertę poziciją visuomenėje. Mental Health Europe įgalinimą suvokia kaip teisinių, politinių ir praktinių priemonių įgyvendinimą, kurios suteikia žmonėms su psichosocialine negalia visas būtinas galimybes ir įrankius kurti pozityvią ateitį, kurioje jie gali gyventi savarankiškai ir spręsti svarbius klausimus patys.

20 Rappaport, Julian. In praise of paradox. A social policy of empowerment over prevention, American Journal of Community Psychology, Vol. 9 (1), 1981, 1-25 (13); Burton & Kagan (1996). «Rethinking empowerment: shared action against powerlessness». compsy.org.

21 Tai gerai paaiškinta 2014 m. JT Asmens su negalia teisių konvencijos vadove.

22 Žr. šį naudingą Jungtinės Karalystės vyriausybės vadovą ([nuoroda](#))

16

Kas reiškia sąveikinis
požiūris?

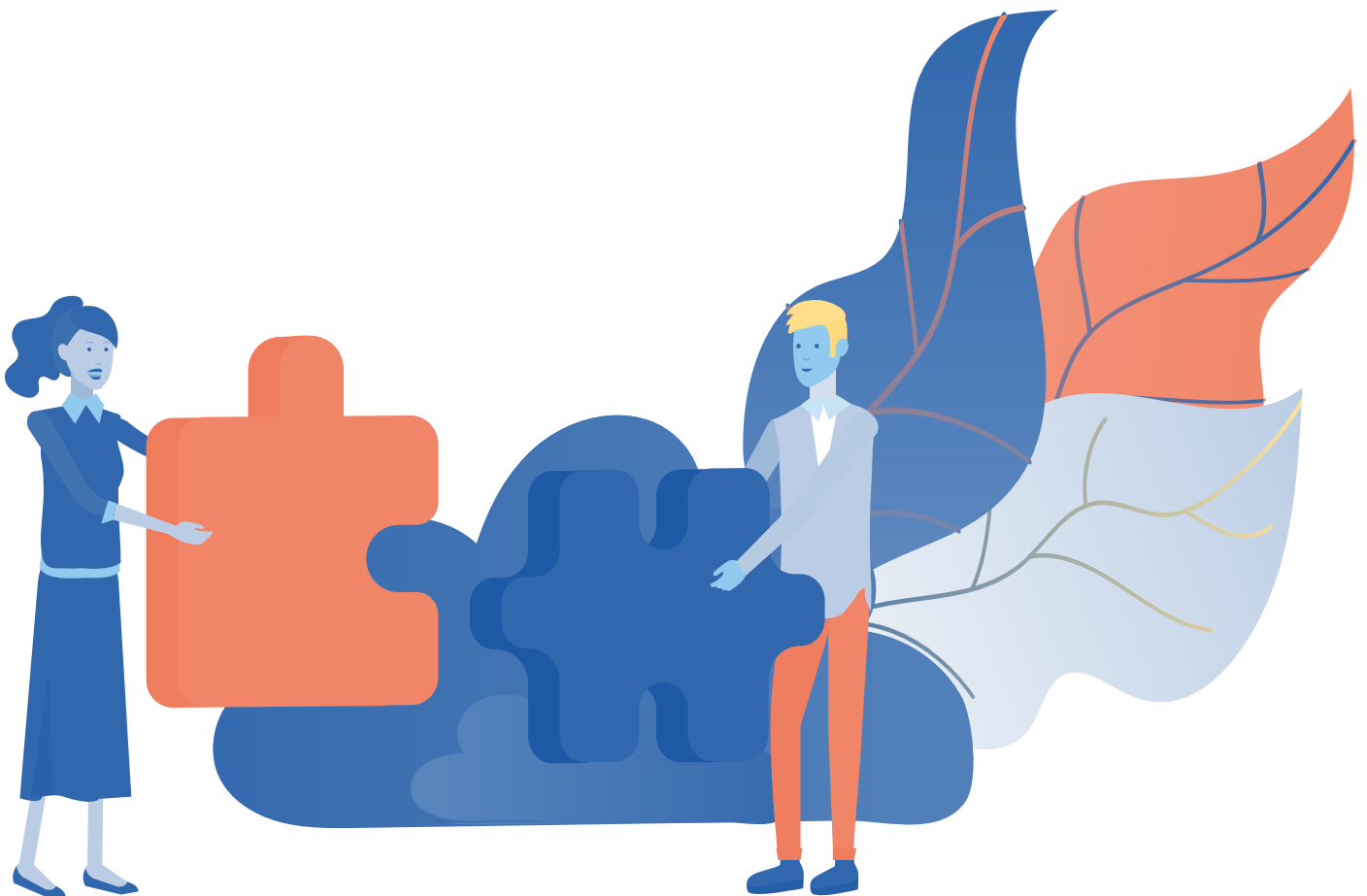


Sąveikinis požiūris

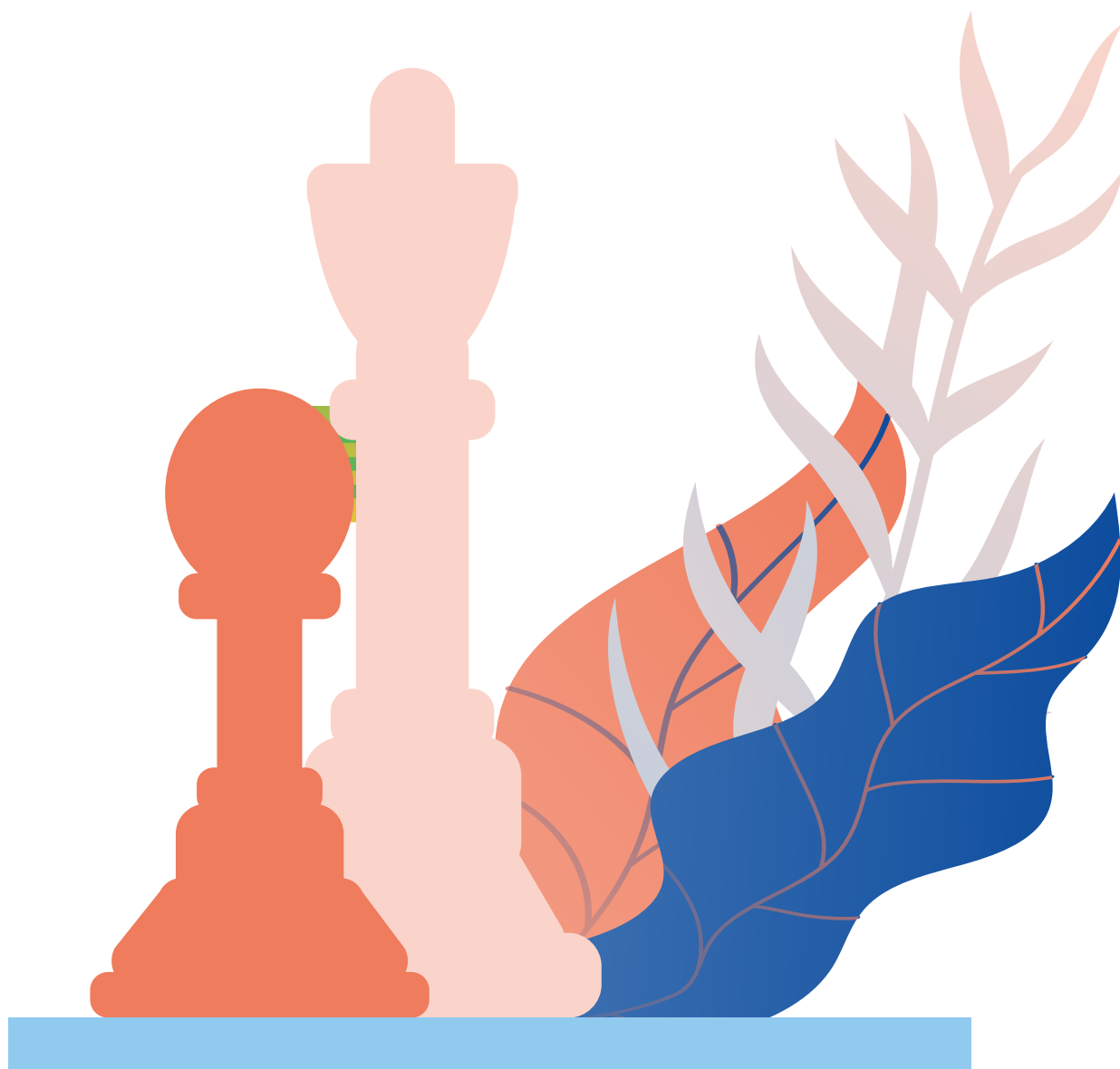
Sąveikinio požiūrio (angl. intersectionality) terminas, kurį pirmą kartą pavartojo profesorė Kimberlé Crenshaw 1989 m., nurodo į tai, kad kiekvienas žmogaus priespaudos patirtis yra unikali. Pavyzdžiui, jauna juodaodė moteris iš turtingos aplinkos patiria kitokią marginalizaciją, priespaudą ir diskriminaciją nei vidutinio amžiaus baltaodė moteris iš skurdžios aplinkos ar vyresnio amžiaus vyras iš Azijos, užaugęs vidurinės klasės aplinkoje.

Mūsų tapatybę ir tai, kokioms socialinėms kategorijoms esame priskiriami, lemia daugybė veiksnių. Pagalvokite apie lytį, rasę, klasę, seksualinę orientaciją, amžių, fizinius gebėjimus, psichikos sveikatą ir t. t. Mes visi vienu metu esame daugybė skirtingų dalykų.

Norint kurti sąžiningą ir įtraukią politiką, būtina atsižvelgti į visas šias persidengiančias tapatybes ir patirtis bei suprasti sudėtingą išankstinių nuostatų, su kuriomis susiduria žmonės, kompleksškumą – būtent tai ir bandoma padaryti taikant sąveikinį požiūrį.



17



Ką reiškia vienodos svarbos
pripažinimas?

Vienodos svarbos pripažinimas

Visuomenėje vis dar išlieka stigma ir diskriminacija, susijusi su psichikos sveikatos sunkumais. Žmonės nėra linkę pasakoti apie savo psichikos sveikatos sunkumus, nes jaučia gėdą arba bijo, kad su jais bus elgiamasi kitaip. Be to, psichikos sveikata dažniausiai yra nematoma, kitaip nei fizinė sveikata, todėl sunkiau parodyti ar pamatyti, kad tikrai patiriami sunkumai ir tai, kokie jie sunkūs. Todėl žmonės paprastai mano, kad psichikos sveikata nėra tokia rimta ar svarbi kaip fizinė sveikata. Dabartinės polikrizės kontekste (kelios krizės vienu metu, nuolat besitęsianti krizė) žmonės apie tai mąsto kitaip. Vis dėlto psichikos sveikatos sunkumų nematomumas ir nepakankamas pripažinimas daro poveikį teisėkūros ir vyriausybės politikai, ypač psichikos sveikatos priežiūros kokybei ir prieinamumui, taip pat lėšų psichikos sveikatos paslaugoms ir moksliniams tyrimams skyrimui.

Vienodos svarbos pripažinimas (angl. parity of esteem) apibūdina principą, pagal kurį psichikos sveikata vertinama ir jai teikiamas toks pat prioritetas kaip ir fizinei sveikatai. Tai vienas iš pagrindinių Mental Health Europe veiklos principų.





**Mental
Health
Europe**

Equal rights.
Better mental health.
For all.

Naudojant šią medžiagą, būtina nurodyti šaltinį. Jokie šios medžiagos pakeitimai ar adaptacijos negalimos be aiškaus raštiško Mental Health Europe leidimo.

© **Mental Health Europe (2024 m. gruodžio mėn.)**



**Co-funded by the
European Union**

Nuomonės ir požiūriai yra tik autoriaus(-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos Komisijos CERV programos nuomonę ir požiūrį. Nei Europos Sąjunga, nei finansuojanti institucija negali būti laikomos už atsakingomis už leidinyje išreikštą nuomonę.