

## **Družbena stigma, povezana s pojavom Covid-19**

Smernice za preprečevanje in zmanjševanje družbene stigme, povezane z novo virusno boleznijo Covid-19

Prevod originalnega dokumenta, ki je v angleškem jeziku objavljen na spletni strani:

[https://www.epi-win.com/sites/epiwin/files/content/attachments/2020-02-24/COVID19%20Stigma%20Guide%2024022020\\_1.pdf](https://www.epi-win.com/sites/epiwin/files/content/attachments/2020-02-24/COVID19%20Stigma%20Guide%2024022020_1.pdf)

### **Kaj je družbena stigma?**

V okoliščinah, ko se je pojavila nova bolezen, je družbena stigma negativno povezovanje določene osebe ali skupine oseb s skupnimi značilnostmi z določeno boleznijo. To pomeni, da osebe, ki jih okolica povezuje z boleznijo, doživljajo predsodke, etiketiranje, diskriminacijo, neprijazno ravnanje, izključevanje, žalitve, izgubo socialnega statusa. Tak negativen odnos ima škodljiv vpliv na bolnike, na zdravstvene delavce in na bolnikove svojce, pa tudi na širši krog prijateljev in znancev in na celotno skupnost. Ljudje, ki niso zboleli, a imajo z bolnimi skupne značilnosti (na primer zunanji videz, poreklo, kraj bivanja...) lahko prav tako doživljajo negativne posledice stigme. Izbruh nove virusne bolezni Covid-19 je izzval družbeno stigmatizacijo ljudi s skupnim etničnim poreklom, prav tako pa tudi stigmatizacijo oseb, za katere okolica meni, da so bili v stiku z novim virusom.

### **Zakaj Covid-19 povzroča družbeno stigmatizacijo?**

Stigmatiziranje, povezano s Covid-19, temelji na treh povezanih dejavnikih:

1. Bolezen je nova in neznana, tudi strokovnjaki še nimajo odgovorov na čisto vsa vprašanja
2. Ljudje se pogosto bojimo neznanega
3. Strahove je zelo lahko povezovati s »tistimi drugimi«

Razumljivo je, da pojav nove bolezni v javnosti povzroča zmedo, strah, negotovost in občutek nemoči. Na žalost je prav to odlična podlaga za razvoj škodljivih negativnih stereotipov.

### **Kakšen je vpliv družbene stigme?**

Stigmatiziranje spodkopava družbeno povezanost. Lahko privede do družbene izolacije posameznikov in skupin – to pa pomeni povečano nevarnost, da se bo virus razširil še bolj. Lahko privede do večjih zdravstvenih problemov in tveganj za posameznike, pa tudi znatno oteži nadzor in obvladovanje nalezljive bolezni. Zaradi stigmatiziranja lahko pride do naslednjih pojavov:

- Prikrivanja bolezni (svoje in svojih bližnjih), da bi se izognili diskriminaciji
- Opustitve iskanja strokovne zdravstvene pomoči

- Opustitve ukrepov in vedenja, priporočenih za zbolele in njihove bližnje

### **Kako preprečevati stigmatiziranje in omejiti škodljive vplive družbene stigme**

Izkušnje jasno kažejo, da stigmatiziranje v zvezi z nalezljivimi boleznimi bistveno poslabša možnosti primerne ukrepanja. Kar je nujno potrebno za učinkovito ukrepanje ob izbruhu nalezljive bolezni, je zaupanje v zdravstvene ustanove in v strokovne smernice in nasvete z veliko mero empatije do vseh, ki jih je bolezen prizadela. Nujno potrebno je vlagati napore, da prebivalstvo čim bolj razume bolezen in potrebne ukrepe ter razviti smernice, ki ljudem omogočajo, da samozaščitno ravnajo in pridobijo občutek zaupanja in varnosti zase in za svoje bližnje.

Pri tem ima ključno vlogo način, kako komuniciramo o Covid-19. Ljudje morajo dobiti občutek, da lahko učinkovito ukrepajo in sodelujejo v boju z nalezljivo boleznijo in da ustrezne javne službe delajo v skupno dobro vseh – to je za zamejitev strahov in stigme najbolj pomembno. Ustvariti je treba družbeno okolje, v katerem se je mogoče o bolezni in njenih vplivih pogovarjati odkrito, pošteno in učinkovito. Nekaj namigov, kako zmanjšati družbeno stigmatizacijo v zvezi s Covid-19:

1. Besede so pomembne. Ni vseeno, **kako** govorimo o novem koronavirusu.
2. Prav vsak posameznik lahko pomembno prispeva k zmanjševanju škodljivih vplivov stigmatizacije
3. Poskrbeti je treba za kakovostno komuniciranje

### **Besede so pomembne**

Ko govorimo o nalezljivi bolezni, imajo lahko za laično javnost določeni izrazi izrazito negativen prizvok, kar prispeva k stigmatizaciji (sumljiva oseba, osamitev, izolacija, nevarna območja...) in negativnim stališčem. Utrjuje že obstoječe stereotipe in predsodke in prispeva k povezovanju bolezni z določenimi območji, skupinami ljudi in posamezniki. Na žalost to povečuje splošen strah, povzroči pa lahko dehumanizacijo tistih, ki so bolni. (To pomeni, da namesto empatije in sočutja ljudje začno bolnike doživljati kot grožnjo, kot »tiste druge«, ki ji ogrožajo.) Zato so lahko bolniki manj ljubeznivo obravnavani, iz strahu pred stigmatizacijo lahko bolniki začno zavračati zdravljenje in stik z zdravstvenimi delavci, testiranje in karanteno. Zato je priporočljivo komunicirati tako, da ljudi in njihove potrebe (zdravstvene, socialne in čustvene) postavimo zmeraj na prvo mesto. Uporabiti je treba jezik in način izražanja, ki je do vseh spoštljiv in razumevajoč, ki ljudi opolnomoči in podpre njihovo prizadevanje za izboljšanje stanja in skupno dobro. Še posebno pomembno je, kako komunicirajo mediji – jezik medijev namreč vpliva na to, kako se bodo ljudje v zvezi z novo virusno boleznijo izražali. Način poročanja v medijih ima velik vpliv na to, kako okolica dojema bolnike s Covid-19 in njihove bližnje in kakšen odnos bodo imeli ljudje do njih.

**DA:** O novi bolezni Covid-19 se je treba čim več pogovarjati.

**NE:** O bolezni ne govorimo v povezavi z določeno etnijo ali lokacijo – to NI »wuhanski virus« ali »kitajska pljučnica«. Zdravstveni strokovnjaki so za novo bolezen namenoma izbrali ime Covid-19: »co« za korona, »vi« za virus, »d« za *disease*, kar v angleščini pomeni bolezen, 19 pa zato, ker se je bolezen pojavila leta 2019.

**DA:** govorimo o ljudeh, ki so zboleli za novo virusno boleznijo, ki se zdravijo zaradi Covid-19, ki so preboleli ali premagali Covid-19 in so zdaj zdravi, o ljudeh, ki so umrli zaradi okužbe s Covid-19.

**NE** govorimo o človeku, ki je primer Covid-19, ki je žrtev bolezni, ki je kužen.

**DA:** govorimo o ljudeh, ki so morda zboleli za Covid-19, ki so bili morda v stiku z virusno boleznijo, ki imajo zdravstvene težave, značilne za Covid-19.

**NE** govorimo o sumljivih pacientih, sumljivih osebah, o tem, da koga sumimo, da ima Covid-19, da je nekdo sumljiv primer, da ga sumimo, da se je okužil.

**DA:** govorimo o ljudeh, ki so zboleli za Covid-19.

**NE** govorimo o prenašalcih bolezni, o ljudeh, ki širijo viruse – taki izrazi namreč v sebi nosijo obtožbo, da oseba to počne namenoma ali zaradi neodgovorne malomarnosti, kar pomeni očitano krivdo.

Uporaba izrazov, ki ljudi kriminalizirajo in dehumanizirajo, vzbuja v javnosti vtis, da so bolniki in njihovi bližnji storili nekaj narobe, da nosijo krivdo za izbruh bolezni, da so manj človeški od svoje zdrave okolice, da so škodljivi. To naravnost podžiga stigmatizacijo, ubija empatijo, pri tistih, ki so stigmatizirani, pa vzbuja negotovost in strah ter odpor do tega, da bi poiskali zdravniško pomoč, se podvrgli zdravstveni obravnavi ali karanteni.

**DA:** odkrito spregovorimo o dejanskih tveganjih, kar mora biti podprto z znanstvenimi podatki in informacijami pristojnih ustanov.

**NE** ponavljamo govorice, nepreverjenih podatkov in novic iz nezanesljivih virov, dosledno se izogibajmo metafor in besednih zvez, ki vzbujajo strah (na primer »kužna bolezen«, »apokaliptične razmere« in podobno)

**DA:** pozitivno poročajmo o ukrepih, poudarimo njihovo smotrnost in učinkovitost, poudarimo sodelovanje, skupna prizadevanja, strokovnost in učinkovitost javnih služb. Poudarjajmo, da je za veliko večino ljudi to bolezen, ki jo lahko premagajo, s skupnimi močmi pa lahko poskrbimo tudi za zmanjšanje tveganj za najbolj ranljive skupine.

**NE** poudarjajmo pretirano pomanjkljivosti (še posebno, če so zgolj prehodnega značaja); če spregovorimo o njih, pa nakažimo pot do rešitev in izboljšav. Ne uporabljajmo grozečih besednih zvez (»Če bo tako... se bo zgodilo nekaj groznega!«)

**DA:** sporočajmo in pohvalimo primere dobrih praks, dobrega sodelovanja, učinkovite uporabe smernic in zdravstvenih ukrepov

### **Prav vsak posameznik lahko pomembno prispeva k zmanjševanju škodljivih vplivov stigmatizacije**

Državniki, vladne službe, mediji, zdravstveni delavci, pedagoški delavci, mnenjski voditelji in preprosto vsi morajo odigrati svojo vlogo pri preprečevanju in zmanjševanju stigmatizacije ljudi, ki prihajajo iz Kitajske in iz Azije na sploh. Vsi se moramo zavedati svoje odgovornosti, ko komuniciramo po družabnih omrežjih, ko govorimo v javnosti, ko se pogovarjamo z znanci in prijatelji ali se pojavimo v množičnih medijih. V zvezi s Covid-19 je treba načrtno paziti, da ustvarjamo dober družbeni prostor sodelovanja, medsebojne podpore, solidarnosti, vključevanja, empatije in sodelovanja. Nikogar ne smemo izključevati ali omalovaževati. K temu lahko prispeva nekaj naslednjih korakov:

- Širimo le preverjene informacije in strokovno potrjena dejstva
- Poskrbimo, da so vse javnosti deležne pravočasnih kakovostnih in izčrpnih informacij, ki morajo biti podane na ciljni javnosti primeren in razumljiv način. Predvsem je pomembno, da so vsi čim bolje informirani o tem, za kakšno bolezen gre, kako se širi in kaj lahko naredi vsak deležnik, da bolezen omejimo in preprečimo njeno širjenje, pa tudi kje lahko ob vsakem času dobi nasvet in pomoč. Komunikacijo je treba prilagajati vsaki ciljni javnosti in vsaki skupnosti posebej. Uporabiti je treba preprost, razumljiv jezik in se izogibati strokovnemu žargonu.
- V komuniciranje vključimo mnenjske voditelje – na primer verske dostojanstvenike, kulturnike, znane osebnosti – ki lahko pomagajo spodbuditi razmislek o soljudeh, ki bi jih lahko doletela stigma in razmislek o tem, kako podpreti in pomagati ranljivejšim pripadnikom skupnosti. (Na primer: medijsko znana oseba, ki se na družbenih omrežjih pojavlja skupaj s predstavnikom kitajske skupnosti; vključevanje ljudi z azijskim poreklom v medijske dogodke.)
- Medijska predstavitev posameznikov, ki so bolezen preboleli in njihovih svojcev, ki so jih pri tem podpirali (ljudje morajo dobiti občutek, da je bolezen premagljiva in da imajo bolniki vso podporo)
- Zdravstvene delavce, ki prihajajo v stik z zbolelimi, predstaviti kot »junake«, ki se trudijo v dobro vseh, predstaviti varovalne ukrepe, ki zagotavljajo, da so pri delu varni in da zaradi svojega dela ne ogrožajo svojcev ali širše javnosti (Stigmatizacija z vsemi negativnimi posledicami namreč lahko doleti tudi zdravstvene delavce in tiste, ki bolnikom pomagajo!)
- Poskrbimo, da so v medijih, zlasti lokalnih, predstavljene osebne zgodbe ljudi, ki so pri spopadanju s Covid-19 udeleženi in uspešni.
- Poskrbimo, da bodo v medijih prisotne zgodbe o medsebojni podpori, sodelovanju in skrbi za posameznike in skupine, ki bi jih lahko doletela stigmatizacija
- Načrtno je treba poskrbeti, da so pri komuniciranju v zvezi s Covid-19 vključene vse etnične skupnosti. Poskrbeti je treba za prevode v jezike vseh skupin, ki jih zadeva pojav Covid-19 in načrtno poskrbeti za čim večjo vključenost (tudi oseb z oviranostmi in tistih, ki slabo ali ne obvladajo jezika večine). Oblikovanje sporočil, simboli in ilustracije morajo biti skrbno izbrani in povsem nevtralni in ne smejo izpostavljeti nobene skupine.
- Novinarji naj se držijo etičnih načel svojega poklica. Poročanje o posameznikih, ki bi jim zaradi njihovega ravnanja pripisovali odgovornost za to, da so zboleli ali širili virusno bolezen, lahko naredi posameznikom, njihovim svojcem in bližnjim nepopravljivo škodo. V tem smislu je treba biti skrajno previden pri zgodbah, ki se nanašajo na iskanje in identifikacijo tako imenovanega »pacienta O«, ki naj bi prvi prinesel novi virus na neko območje.
- Pretirana osredotočenost na prizadevanja za odkritje cepiva in učinkovitih zdravil za Covid-19 lahko v javnosti poveča strah, občutek, da nad njimi visi katastrofa in občutek, da so pred novo boleznijo sami povsem nemočni. To je lahko zelo škodljivo. Poudarjati je treba učinkovitost samozaščitnega varovanja in priporočenih ukrepov za zajezitev in obvladovanje bolezni. Zelo pomembna so natančna in podrobna navodila za vsa priporočena ravnanja, prav tako pa tudi zagotavljanje stalne kakovostne komunikacijske podpore.
- Zlasti je zelo pomembno podrobno pojasniti, kako lahko vsak, ki to potrebuje, dobi strokovno zdravstveno oskrbo zase in za svoje bližnje.
- Na vsakem koraku je treba načrtno skrbeti za ustvarjanje pozitivnega vzdušja, razvijati empatijo in pozorno skrb za vse.

## **Kakovostno komuniciranje**

Današnji svet je preplavljen z informacijami, dezinformacijami in govoricami, ki se bliskovito širijo – vsekakor hitreje, kot se širi nova bolezen Covid – 19. To povzroča številne negativne vplive in težave, žal pa tudi povečuje stigmatizacijo bolnikov in ljudi z območji, kjer se je pojavila nova virusna bolezen. Nujno je treba načrtno skrbeti za zmanjševanje negativnih vplivov lažnih informacij, stereotipov, sovražnega govora, vsakršnega izključevanja in podobnih pojavov. Kakovostno komuniciranje je pri tem ključnega pomena.

Napačne predstave, predsodki in strahovi so lahko velika ovira pri obvladovanju nove nalezljive bolezni. Vendar pa je treba pri tem, ko jim postavimo nasproti preverjena dejstva, zmeraj komunicirati tako, da spoštujemo čustva in stališča ljudi, ki padejo pod vpliv negativnih sporočil. Napadamo problem in ne ljudi – sicer se bo konflikt samo razplamtel. Čustva ljudi so resnična – ne glede na to, da temeljijo na neresničnih zgodbah in napačnih predstavah.

Pomembna niso samo dejstva in podatki, ampak tudi zgodbe – osebne zgodbe o prizadevanjih za obvladovanje težav, o podpori soljudem, o sodelovanju, skupnem reševanju težav in zapletov, o odgovornem ravnanju do sebe in do drugih.

Poudariti je treba prizadevanja zdravstvenih delavcev, prostovoljcev, vseh, ki si prizadevajo pomagati obvladati breme nove bolezni – tudi tistih, ki zagotavljajo potrebne storitve (prodajalcev, poštarjev, čistilk in ljudi, ki so nepogrešljivi za delovanje skupnosti, pa pogosto spregledani)

Vsako priložnost je treba izkoristiti za širjenje dejstev in pozitivnih sporočil – strah povzroča stigmatizacijo, opolnomočenje in prava dejstva pa jo zmanjšujejo.

**Vsako priložnost je treba izkoristiti tudi za razbijanje stereotipov in predsodkov do kogarkoli in česarkoli.**

**Vsi bi si morali prizadevati, da bi bili zgled – tako s komuniciranjem, kot s svojim ravnanjem.**