

COVID-19 I DRUŠTVENA SIGMATIZACIJA

Trenutnu pandemiju COVID-19 prati i pojava društvene stigmatizacije i diskriminacije osoba koje su oboljele, osoba koje su bile u kontaktu ili se smatra da su bile u kontaktu s oboljelima ili zaraženima i osoba određene etničke pripadnosti. Društvena stigma u kontekstu zdravlja podrazumijeva negativnu povezanost pojedinca ili grupe ljudi koja ima određenu bolest ili su u neposrednom kontaktu s oboljelim - zaraženim osobama.

Zašto COVID-19 uzrokuje veliku količinu stigmatizacije u javnosti?

Trenutna stigmatizacija se uglavnom temelji na tri glavna čimbenika:

- Radi se o novoj bolesti uz koju se još uvijek vežu brojne nepoznanice.
- Česta emocionalna reakcija ljudi na novo i nepoznato je strah koji izaziva osjećaj gubitka kontrole nad svojim životom.
- Strah i neizvjesnost pojedinci vrlo lako mogu preslikati na oboljele od virusa, osobe koje su bile u kontaktu sa zaraženima ili oboljelima i osobe određene etničke pripadnosti.

Prirodno je da na trenutnu situaciju razvijemo emocije poput zbunjenosti, tjeskobe i straha, no potrebno je osvijestiti kako navedene emocionalne reakcije mogu dovesti i do nastanka negativnih stereotipa i predrasuda.

Kakav učinak ima stigmatizacija uzrokovana virusom COVID-19?

Stigmatizacija narušava socijalnu koheziju i dovodi do društvene izolacije određenih skupina. U ovom slučaju može doprinijeti bržem širenju virusa, a ne sprječavanju i usporavanju širenja virusa. To može rezultirati poteškoćama u kontroli širenja zaraze, ozbiljnim zdravstvenim problemima i usporiti odgovor na sprječavanje širenja zaraze.

Stigmatizacija povezana s pandemijom COVID-19 može:

- potaknuti ljude na skrivanje oboljenja kako bi izbjegli diskriminaciju
- spriječiti ljude da odmah zatraže zdravstvenu zaštitu
- odvratiti od prihvaćanja preporučenih mjera samozaštite.

Ono što djeluje je izgradnja povjerenja u zdravstveni sustav, usluge i savjete, pokazivanje empatije prema oboljelima i osobama koje skrbe o oboljelima, razumijevanje same bolesti (edukacija) te prihvaćanje učinkovitih i praktičnih mjera zaštite kako bi ljudi mogli zaštititi sebe i svoje bližnje.

Ključan je i način razgovora o pandemiji COVID-19 koji potiče ljude da na ispravan način djeluju u sprječavanju širenja zaraze, da dodatno ne produbljuju strah i time povećavaju stigmatizaciju. Stvarajmo okruženje u kojem se može slobodno, iskreno i utemeljeno na znanstvenim činjenicama razgovarati o bolesti i njenim utjecajima na društvo u cjelini.

Tri načina kako spriječiti stigmatizaciju:



Poznavanje činjenica i praćenje novih točnih informacija iz provjerenih izvora



Informiranje javnosti



Način razgovora o novom koronavirusu



HRVATSKI CRVENI KRIŽ



POZNAVANJE ČINJENICA I PRAĆENJE NOVIH TOČNIH INFORMACIJA IZ PROVJERENIH IZVORA

Ublažavanje straha i stigmatizacije koja nastaje u društvu najjednostavnije je ostvariti poznavanjem činjenica o pandemiji COVID-19, dijeljenjem točnih i najnovijih informacija i demantiranjem neistinitih vijesti i mitova koji se javljaju u velikom broju. Virus se uglavnom prenosi kapljičnim putem pri kihanju i kašljanju, kao i indirektno putem kontaminiranih ruku izlučevinama oboljele osobe s obzirom da virus može preživjeti nekoliko sati na površinama kao što su stolovi i ručke na vratima (www.hzjz.hr). Kapljice se kihanjem ili kašljanjem mogu proširiti u krug od 2 metra, ne puno više. Trenutno postoje mnoge nepoznanice o virusu, a kako bi se što bolje upoznali sa svim bitnim činjenicama važno je pratiti objave koje dolaze iz relevantnih izvora kao što su Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Svjetska zdravstvena organizacija, Stožer civilne zaštite Republike Hrvatske, Vlada Republike Hrvatske i Hrvatski Crveni križ. **Hrvatski Crveni križ je na svojim mrežnim stranicama www.hck.hr i društvenim mrežama objavio brojne informacije i edukativne materijale vezane uz pandemiju COVID-19.**

Najčešći simptomi:

- povišena tjelesna temperatura
- kašalj
- otežano disanje
- bolovi u mišićima
- umor.

U nekim slučajevima:

- proljev
- bol u trbuhu / abdominalna bol

U najozbiljnijim slučajevima:

- upala pluća
- ozbiljne teškoće u disanju
- otkazivanje bubrega
- u nekim slučajevima smrt.

Ranjive skupine:

- stariji od 60 godina
- osobe sa visokim krvnim tlakom
- osobe koje boluju od dijabetesa
- osobe sa srčanim bolestima
- osobe sa kroničnim bolestima dišnog sustava
- osobe oboljele od malignih bolesti
- osobe narušenog imuniteta
- trudnice (izdvojene kao mjera opreza).

Mjere samozaštite:

- Najbolja zaštita je ne izlaziti iz svog doma. Kada je izlazak nužan ostvarite što manje kontakata s drugim ljudima.
- Držite razmak od najmanje dva metra.
- Ne dirajte lice (oči, usta i nos).
- nakon povratka kući temeljito oprati ruke i dezinficirati ih
- Često prati ruke sapunom i vodom i to najmanje 20 do 30 sekundi
- Kada sapun i voda nisu dostupni možete koristiti dezinficijens koji sadrži najmanje 60% alkohola



INFORMIRANJE JAVNOSTI

Predstavnici vlasti i medija, poznate osobe i građani imaju ključnu ulogu u prevenciji širenja i zaustavljanju stigmatizacije povezane s pandemijom COVID-19. Prilikom objave informacija, bilo to na društvenim mrežama ili putem nekih drugih medija, vrlo je važno smisljeno oblikovati informaciju koju želimo uputiti javnosti te pokazivati podršku oboljelima, bližnjima oboljelih i osobama koje izravno i neizravno skrbe o oboljelim osobama ili su u svakodnevnom obavljanju posla izloženi riziku oboljenja.

Utjecaj medija

Usredotočenost vijesti na ponašanje pojedinaca i sugeriranje njihove odgovornosti za širenje zaraze može izazvati stigmatizaciju prema svim oboljelima (npr. neki portali su se usredotočili na pronalaženje "nultog pacijenta" unutar svake države ili regije). Kontinuiranim objavama o pokušajima pronalaska cjepiva i lijekova može se stvoriti dojam kako smo nemoćni u liječenju oboljelih i na taj način povećati strah kod ljudi. Najvažnije je objavljivati informacije o preventivnim mjerama primjenom kojih štitimo sebe i druge, simptomima i kako, gdje i kada zatražiti medicinsku pomoć.



Objava činjenica

Na pojavu društvene stigmatizacije dodatno može utjecati nedovoljna informiranost o načinu na koji se virus prenosi, kako se liječe oboljeli i koje mjere se provode s ciljem sprječavanja zaraze. Prednost treba dati prikupljanju, objedinjavanju, reviziji i širenju točnih podataka vezanih uz pogođena područja, o pojedinačnoj i grupnoj ranjivosti na COVID-19, o mogućnostima liječenja, gdje zatražiti zdravstvenu zaštitu i druge važne informacije. Kako su informacije namijenjene široj javnosti važno je koristiti jednostavan jezik i izbjegavati stručne medicinske pojmove. Društvene mreže su izvrstan način lakog i brzog širenja informacija uz minimalne troškove.

Objava pozitivnih priča

Priče osoba iz lokalne zajednice koje su se oporavile ili su bile podrška svojim bližnjima u procesu oporavka mogu služiti za naglašavanje činjenice kako se većina ljudi bez velikih poteškoća oporavi od novog koronavirusa.

Slanje poruka koje medicinske djelatnike, volontere i ostale službenike „na prvoj liniji obrane“ protiv širenja novog koronavirusa prikazuju u kontekstu heroja, pomažu u sprječavanju stigmatizacije koja može biti usmjerena prema njima zbog bliskog kontakta s oboljelim osobama. Također priče o volonterima koji svakodnevno posjećuju građane mogu igrati veliku ulogu u suzbijanju straha.

Utjecajni pojedinci i skupne

Osobe koje mogu imati utjecaj na razmišljanje šire populacije kao što su vjerski poglavari, državnici i slavne osobe igraju važnu ulogu u sprječavanju stigmatizacije. Važno je da poruke koje se žele uputiti određenoj skupini ljudi dolaze od utjecajnih osoba s kojima se oni mogu povezati prema stavovima ili na osobnoj, geografskoj, kulturalnoj razini. Društvene mreže i ovdje igraju bitnu ulogu, jer ljudi slobodno izabiru koga će pratiti. Iz tog razloga postoji veća šansa da će vjerovati informacijama i porukama koje dobiju od osoba čija su mišljenja sami odabrali pratiti.

Tko mogu biti utjecajni pojedinci?

Poznate osobe: glazbenici, glumci, umjetnici, influencersi i sl., javnim porukama, objavama i svojim radom (pjesme, izvedbe, skečevi) mogu utjecati na javno mišljenje.

Državnici: predsjednici, premijeri, ministri, gradonačelnici i sl., javnim porukama, transparentnim iznošenjem informacija, donošenjem raznih odluka i primjerenim ponašanjem mogu utjecati na javno mišljenje.

Vjerski poglavari: Papa, nadbiskupi, biskupi, svećenici, patrijarsi, imami i poglavari drugih religija javnim porukama, objavama, primjerenim ponašanjem i sl., mogu utjecati na javno mišljenje.

Povezivanje i udruživanje raznih inicijativa koje se bave problematikom stigmatizacije i diskriminacije, kako bi se stvorio svojevrsni „pokret“ i na taj način ostvarilo pozitivno okruženje koje pokazuje brigu i suosjećanje prema svima pa tako i prema oboljelima, uvelike može utjecati na javno mišljenje.





NAČIN RAZGOVORA O NOVOM KORONAVIRUSU

Kada govorimo o novom koronavirusu, određene riječi (kao što su izolacija, karantena, slučaj zaraze i sl.) i način na koji to izgovaramo za neke ljude mogu imati negativnu konotaciju i produbiti društvenu stigmatizaciju. Na taj se način pojačavaju postojeći stereotipi i predrasude, što može dovesti do pogrešnih percepcija vezanih uz zarazu, pojačati strah i umanjiti vrijednost osoba koje su zaražene.

Kod nekih ljudi to može dovesti do skrivanja oboljenja te straha od pretraga, testiranja i samoizolacije. U svim kanalima komunikacije, a pogotovo u medijima, preporuča se govor koji „*ljude stavlja na prvo mjesto*“. Način prenošenja informacija u medijima je iznimno važan jer oni formiraju „rječnik“ komunikacije o novom koronavirusu. Previše negativnih objava u medijima mogu djelovati na pojedince da počnu sumnjati u vlastitu zarazu te na koji način su pacijenti, njihova obitelj i ostali pogođeni u zajednici tretirani i liječeni.

Savjeti za razgovor o trenutnoj situaciji izazvanoj pandemijom COVID-19.



Novi koronavirus treba imenovati službenim nazivom SARS-CoV-2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2), kao i bolest koju on uzrokuje COVID-19. Naziv COVID-19 nastao je spajanjem riječi, odnosno „CO“ oznaka za Corona, „VI“ oznaka za Virus, „D“, oznaka za Disease (bolest), a „19“ označava 2019. godinu kada se bolest pojavila.

Nije primjereno koristiti nazive koji virus povezuju s određenom etničkom grupom ljudi kao na primjer „*Wuhan virus*“, „*Kineski virus*“ ili „*Azijski virus*“.

U razgovoru o osobama zaraženima virusom njihovo stanje treba opisivati na način da govorimo o osobama koje su oboljele od COVID-19, osobama koje se liječe od bolesti COVID-19, osobama koje su se oporavile od COVID-19 ili osobama koje su preminule od komplikacija vezanih uz bolest COVID-19.



Nije primjereno osobe zaražene virusom nazivati „*Korona slučajevi*“, „*Žrtve koronavirusa*“ ili sličnim bombastičnim nazivima.



Kada razgovaramo o osobama za koje se ne zna jesu li pozitivne na novi koronavirus potrebno ih je oslovljavati kao osobe koje su možda pozitivne ili vjerojatno pozitivne na SARS-CoV-2.

Nije primjereno osobe za koje se ne zna jesu li pozitivne nazivati „*korona sumnjivi*“ ili „*sumnjivi slučajevi*“.



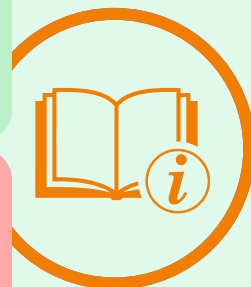


Prilikom razgovora o širenju virusa potrebno je govoriti da su osobe pozitivne na virus ili su se zarazile virusom.

U razgovoru o širenju zaraze ne treba govoriti kako ljudi prenose zarazu, inficiraju druge ili šire zarazu, jer to podrazumijeva namjerno širenje bolesti i pripisuje krivnju osobama koje su zaražene.

Kada govorimo o riziku povezanom uz bolest COVID-19, svoje izjave trebamo temeljiti na znanstveno dokazanim podacima i činjenicama te pratiti aktualne službene preporuke stručnjaka i Stožera civilne zaštite Republike Hrvatske.

U ovom slučaju iznimno je važno ne širiti neprovjerene informacije i izbjegavati riječi koje preuveličavaju trenutnu situaciju kao na primjer *“smak svijeta”* ili *“apokalipsa”*, a koje mogu pridonijeti širenju straha.



Razgovarajte pozitivno i stavljajte naglasak na postupke prevencije i liječenja npr. naglašavajte učinkovitost pridržavanja mjera zaštite od zaraze, naglašavajte važnost pravovremenih pretraga, testiranja i liječenja, istaknite da se većina ljudi oporavi od COVIDa-19.

Kako bi ostali pozitivni i snažni kao pojedinci i društvo u cjelini ne treba se zadržavati na negativnim porukama i porukama koje naglašavaju prijetnju.

Netočne informacije i glasine se šire brže nego virus, što utječe na pojavu i širenje stigmatizacije te diskriminaciju osoba u pogođenim područjima. Odgovornost je na svakom pojedincu (ili svima nama) da objavljuje jasne, točne i provjerene informacije. Pogrešne predodžbe (zablude), glasine i pogrešne informacije doprinose širenju stigme i otežavaju odgovor na ovu situaciju. Stoga je važno „*oslušivati*“ što ljudi govore i objavljuju te im kroz različite kanale omogućiti da dođu do točnih i provjerenih informacija koje će ispraviti njihove pogrešne predodžbe. Solidarnost i globalna suradnja važni su za sprječavanje širenja pogrešnih informacija i ublažavanje zabrinutosti zajednica, a takvim odgovornim ponašanjem utjecat ćemo i na zaustavljanje širenja stigmatizacije.

Samo znanjem i znanstvenim činjenicama možemo zaustaviti širenje virusa, glasina, stereotipa i predrasuda. Birajte načine i riječi kada pričate i pišete o novom koronavirusu, bolesti i pandemiji COVID-19.

Izvor:

IFRC, Social Stigma associated with COVID-19, A guide to preventing and addressing social stigma

