

Протидія стигмі: шлях до поваги та рівності

До Міжнародного місяця обізнаності про ментальне здоров'я, подолання стигми,
підвищення психологічної стійкості та турботи про себе

ДУ «Херсонський ОЦКПХ МОЗ»
2026 рік

Стигма — грец. тавро, клеймо
- негативне, упереджене ставлення до
людини або групи людей через певну характеристику, стан або
поведінку, яка сприймається суспільством як «відхилення» від
норми

Основні риси стигми:

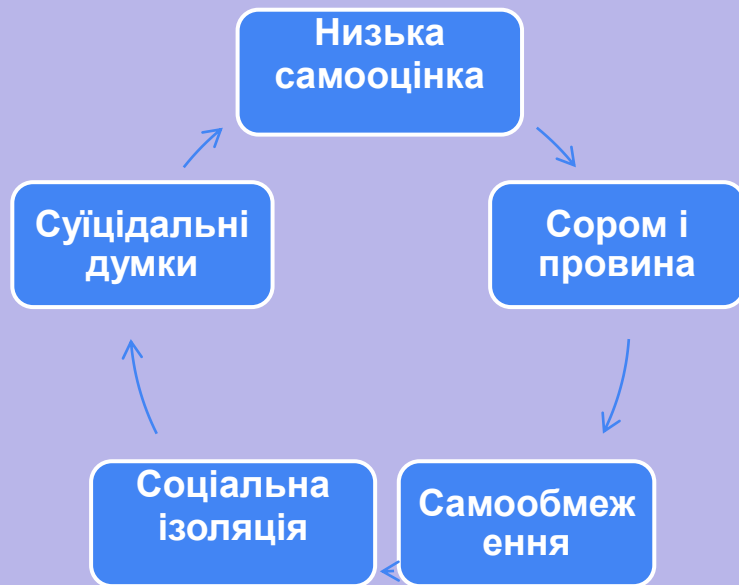
- Навішування ярликів: коли людину визначають не за її особистістю, а за хворобою, статусом чи іншою ознакою.
- Стереотипи: узагальнені, часто хибні уявлення про певну групу людей.
- Дискримінація: обмеження прав чи можливостей через належність до стигматизованої групи.
- Соціальна ізоляція: людина або група може бути виключена з суспільного життя через осуд або страх.



Види стигми: Внутрішня, або інтерналізована стигма

— це ситуація, коли особа сама починає вірити у негативні стереотипи, які суспільство нав'язує її соціальній групі. Людина погоджується з упередженнями, які до неї застосовують, і сприймає себе через призму цих негативних установок.

Прояви:





Негативні стереотипи, які поширюються в суспільстві щодо певних людей або груп

Основні риси громадської стигми

Стереотипи — узагальнені та спрощені уявлення (“усі люди з психічними розладами небезпечні”).

Упередження — емоційне відторгнення або недовіра до певної групи.

Дискримінація — конкретні дії чи рішення, що обмежують права і можливості людей.

Інституційна стигма



Наявність системних бар'єрів, які обмежують права або можливості таких людей не прямо, а через правила або бездіяльність установ

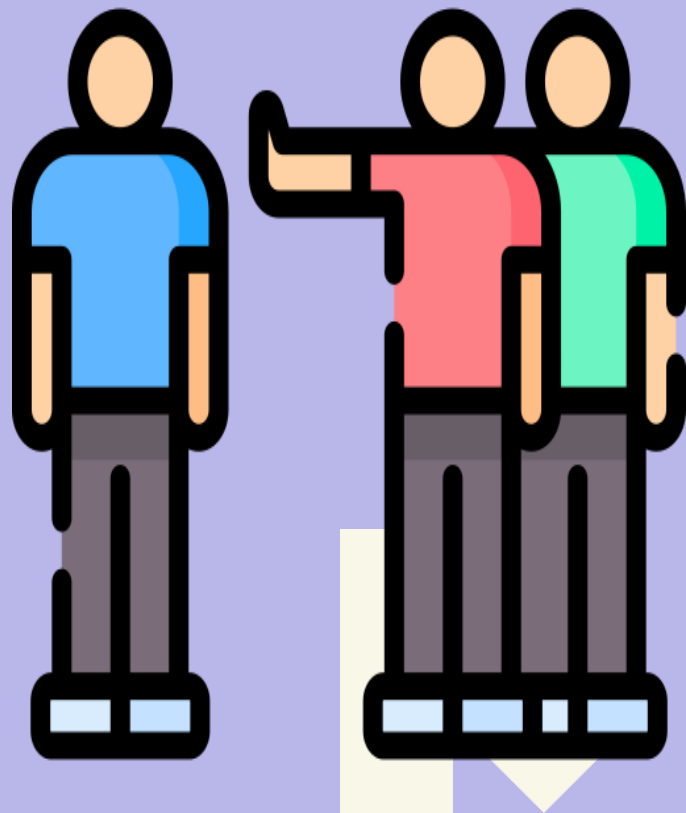
Приклади інституційної стигми:

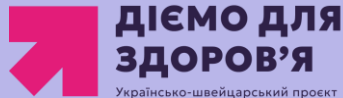
У сфері охорони здоров'я: коли пацієнти з психічними розладами стикаються з менш уважним або упередженим ставленням медиків (стереотипізація пацієнтів, діагностичне затьмарення (ігнорування симптомів), стигматизуюча мова)

У системі освіти: коли діти з особливими освітніми потребами отримують менше ресурсів або їх відокремлюють від однолітків.

У сфері зайнятості: політика чи практика роботодавців, які непрямо виключають людей через – стан здоров'я, вік, соціальний статус, етнічну приналежність та ін.

У правовій системі: надмірна криміналізація певних соціальних груп (людей із залежностями, окремих етнічних груп та ін.)





**ДІЄМО ДЛЯ
ЗДОРОВ'Я**
Українсько-швейцарський проєкт

Стигматизація може проявлятися в різних сферах життя, але найбільше вона відчутна в таких середовищах: Медична та освітня сфера, громадські простори, соціальні установи, робочі колективи тощо

Найбільш стигматизовані в медичній сфері:

Психічні розлади — пацієнтів з депресією, шизофренією чи іншими ментальними порушеннями часто вважають "небезпечними" або "винними у своєму стані".

Хвороби, що передаються статевим шляхом (особливо ВІЛ/СНІД) — супроводжуються осудом, ізоляцією, страхом.

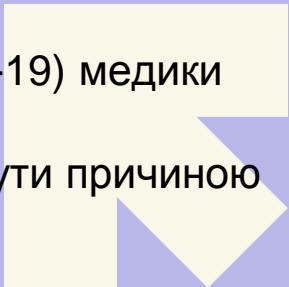
Пацієнти з ожирінням — можуть сприйматися як "ледачі" або такі, що "самі винні".

Особи з залежностями — часто отримують менше емпатії та гіршу медичну допомогу.

Люди з інвалідністю, ЛГБТК+ спільнота, мігранти — також можуть стикатися з упередженим ставленням.

Стигматизація медичних працівників: наприклад, під час пандемій (COVID-19) медики стикалися з відчуженням з боку суспільства.

Психічне вигорання чи звернення за психіатричною допомогою також може бути причиною стигми в медичному середовищі



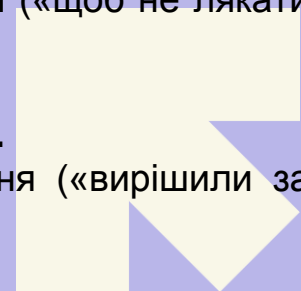


**діємо для
ЗДОРОВ'Я**

Українсько-швейцарський проєкт

Прояви стигми в медичних установах

- **Відсторонений тон, небажання пояснювати діагноз або деталі лікування.**
- **Відмова або затягування в наданні допомоги.**
- **Нехтування психологічним станом пацієнта, ігнорування емоцій.**
- **Недооцінка потреб пацієнтів, ігнорування болю або симптомів, пояснюючи це «неминучим станом», відмова у знеболенні або необхідних процедурах через стереотип «вже не допоможе»**
- **Неврахування побутових і психологічних потреб під час перебування в лікарні.**
- **Менше уваги та допомоги** - медики можуть несвідомо приділяти менше часу таким пацієнтам, вважаючи їх «безнадійними»
- **Відсутність належного інформування про можливості лікування, паліативну допомогу або реабілітацію.**
- **Ізоляція пацієнта** - окреме розміщення не з медичних, а з «психологічних» причин («щоб не лякати інших»).
- **Обмеження відвідувань або соціальних контактів у лікарні.**
- **Порушення етичних норм** - обговорення діагнозу пацієнта публічно, без його згоди.
- **Відсутність поваги до приватності.** Відмова в інформованій згоді на лікування («вирішили за пацієнта»)





діємо для
ЗДОРОВ'Я

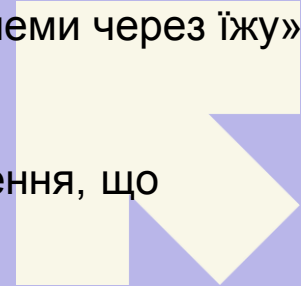
Українсько-швейцарський проєкт

Прояви стигми в медичних установах

- 1. Психічне здоров'я** Людина з депресією чує від лікаря: «Вигадуєте, у вас усе добре». Це знецінює її стан і відлякує від подальшого лікування.
- 2. ВІЛ/СНІД** Пацієнтів іноді уникають, відмовляють у медичних процедурах або ставляться з підозрою, вважаючи «небезпечними».
- 3. Наркозалежність** Замість допомоги людину таврують як «безнадійну» чи «винну у своїй хворобі». Це заважає отримати лікування та підтримку.
- 4. Інвалідність** Деякі лікарі сприймають пацієнтів лише через їхню інвалідність: «Навіщо лікувати, у вас все одно обмеження», ігноруючи інші проблеми зі здоров'ям.
- 5. Вага та зовнішність**

Пацієнтів із надмірною вагою часто одразу звинувачують: «У вас усі проблеми через їжу», не проводячи повноцінного обстеження.

Спільне в усіх прикладах: замість турботи людина отримує ярлик і упередження, що погіршує її стан і відносини з медициною.





**ДІЄМО ДЛЯ
ЗДОРОВ'Я**
Українсько-швейцарський проект

Освіта (школи, ПТУ, ВНЗ)

Прояви: дражнення або булінг учнів/студентів із певними діагнозами чи особливостями;

- упереджене ставлення вчителів до дітей з психічними розладами, ВІЛ/СНІДом, хворобами шкіри, епілепсією та ін. обмеження їх участі у суспільному житті

Соціальні служби (центри надання соціальних послуг, служби у справах дітей, відділи субсидій тощо)

Прояви:

- зневажливе ставлення до малозабезпечених, літніх, внутрішньо переміщених осіб, людей з інвалідністю
- сумніви у правдивості проблем клієнта, "підкреслення залежності" від державної допомоги.



Прояви:

- відмова в прийомі на роботу через вік, діагноз, інвалідність, етнічне походження;
- мобінг (колективне цькування) працівників через хвороби, сексуальну орієнтацію, статус ВПО тощо;
- нерівні можливості для кар'єрного росту

Побут та громада - сусідські відносини, транспорт, магазини, поштові відділення

Прояви:

уникнення контактів із людьми, які мають інфекційні або психічні захворювання насмішки, страх або агресія у ставленні до «інакших», самоізоляція через очікуване засудження



Стигма щодо людей з когнітивними порушеннями (розладами) та деменцією

Негативні стереотипи, страх і дискримінація призводять до:

- Виключення з соціального життя через «неповноцінність» або «небезпечність».
- Патерналізму і позбавлення автономії.
- Дискримінації у сфері освіти і працевлаштування (відсутність інклюзивного підходу).
- Небажання проводити діагностику чи лікування через "безперспективність« пацієнта.
- Стигматизації з боку медіа - поширення або підсилення упереджень, стереотипів і дискримінаційних уявлень через засоби масової інформації, новини, кіно, телебачення, соціальні мережі та інший контент (підсилене зображення осіб жалюгідними, небезпечними, неповносправними тощо).





Звертаємо Вашу увагу! Національний план дій на 2026 -2028 роки щодо покращення якості життя людей з деменцією

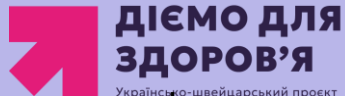


Затверджено Розпорядженням Кабінету Міністрів України від 25 березня 2026 р. №268 – р

Передбачає:

- розроблення та затвердження механізму взаємодії закладів охорони здоров'я та соціального захисту щодо надання послуг особам з деменцією;
- включення до специфікації пакета медичних послуг «Первинна медична допомога» скринінгу порушень слуху та зору;
- Проведення централізованої закупівлі слухових апаратів;
- Задоволення потреб пацієнтів з катарактою, та інше.





**ДІЄМО ДЛЯ
ЗДОРОВ'Я**

Українсько-швейцарський проєкт

Бути інакшим – це нормально: стигма щодо розладів аутистичного спектра (РАС)

Історично сформована, глибоко вкорінена система упереджень про «норму» і «продуктивність», які потребують перегляду.

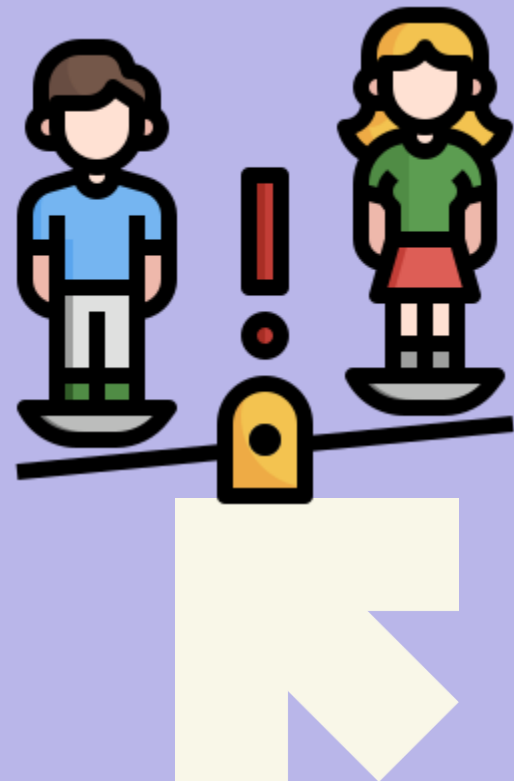
У випадку з РАС, стигма проявляється через: хибні переконання, що РАС — це щось «страшне» або «соціально неприйнятне»; несправедливі очікування, що людина має «приховати» свої особливості; ігнорування потреб людей із РАС у системах освіти, охорони здоров'я, зайнятості.

Такі упередження поглиблюють психічну вразливість людей з РАС і частіше спричиняють: депресивні та тривожні розлади; внутрішню стигматизацію; маскування (camouflaging) — свідоме і виснажливе приховування власних особливостей, щоби «вписатися» у соціальні норми. Наслідком цього стає зниження якості життя людини з РАС, самотність, а іноді — саморуйнівні думки, особливо серед молоді.

СТИГМА ВРАЖАЄ ВСЮ СІМ'Ю

Дослідження показали, що понад 80% батьків дітей з РАС відчують на собі стигму: як зовнішню (осуд, ізоляцію), так і внутрішню (почуття провини, сорому, страху бути «винним»).

Це має серйозні наслідки: погіршення психоемоційного стану батьків, обмеження соціального життя родини.



Стигматизація за віком

Найчастіше йдеться про два напрями:

- ейджизм щодо літніх людей
- ейджизм щодо молоді

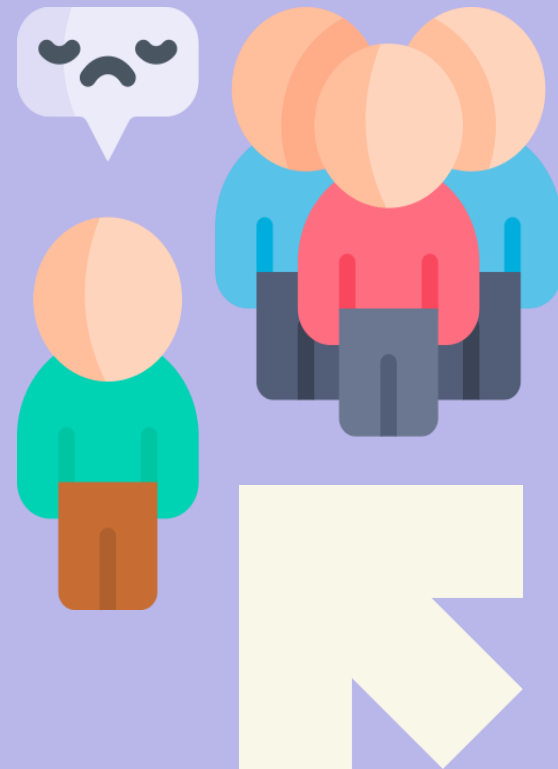
Мовні кліше — наприклад, “у твої роки вже пізно починати” або “що ти можеш знати, ти ж молодий”.

Трудові обмеження — відмова в роботі чи кар’єрному зростанні через вік.

Соціальне відсторонення — коли людину не запрошують до активностей, бо “це не для її віку”.

Медіаобрази — у фільмах, рекламі чи новинах певні вікові групи показують стереотипно.

Стигма підсилює ізоляцію, знижує самооцінку та навіть впливає на тривалість життя (дослідження показують, що негативні вікові установки можуть погіршувати здоров’я).





Яким чином прояви стигми призводять до дискримінації? від ярлика → через відчуження → до нерівного ставлення формується ланцюжок, який важко розірвати без втручання

**Формування стигми
– «ярлику»
(механізм легитимізації)**

**Стереотип що зменшує
соціальну цінність
(відчуження, ізоляція)**

**Соціальна дистанція
нерівне ставлення
(практична дискримінація)**

Дискримінація



Основні чинники, які спричиняють стигму:

Невідомість і страх

Люди бояться того, чого не розуміють (ВІЛ СНІД, психічні розлади, епілепсія).
Страх зараження, небезпеки, «незручності» змушує тримати дистанцію або відвертатися.

Укорінені стереотипи

У суспільстві глибоко укорінені хибні уявлення

Соціальна норма

«бути як усі» Будь-яке «відхилення» сприймається як загроза «нормальному порядку». Люди, які не відповідають очікуванням (вигляд, поведінка, стан здоров'я), викликають підсвідомий спротив..

Відсутність особистого контакту

Стигма сильніша в тих, хто ніколи не спілкувався особисто з людьми з певними станами або досвідом.
Особисте знайомство суттєво знижує упередженість — люди бачать не ярлик, а особистість.

Культура «звинувачення жертви»

Ідея, що люди самі винні у своїх проблемах (наприклад, «він сам довів себе до ВІЛ» або «не хотів лікуватися»). Це знижує співчуття та посилює моральну осудливість.

Таким чином, основа стигми — не злість, а неосвіченість і страх.

Саме тому важливо просвітництво, відкритість до діалогу та приклади людяності в професійній діяльності

**Подолання стигми — це системний процес, який потребує змін у знаннях, ставленні й поведінці на рівні окремих осіб, установ і суспільства загалом.
Ось ключові підходи:**

Освіта та інформування

Проведення просвітницьких кампаній (заняття, друкована продукція, інформаційні відео тощо).

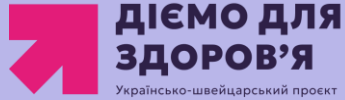
Спрощення складної медичної чи соціальної інформації для громади.

Розвінчування міфів: «ВІЛ не передається через рукоштовнання», «психічна хвороба — не вирок» тощо.

Чим більше люди знають — тим менше бояться і засуджують.



Контакт із людьми, які пережили стигму



Зустрічі з тими, хто відкрито розповідає свою історію (наприклад, життя з ВІЛ, депресією, після туберкульозу та ін.).
Відео-історії або публікації з акцентом на силу, відновлення, успіх.

Особистий досвід руйнує стереотипи краще за лекції.

Українська Мережа ЛЖВ All-Ukrainian Network of PLWH

СНІД - вже не вирок
Антиретровірусна терапія - це єдиний засіб боротьби з ВІЛ-інфекцією.
Лікування можна отримати безкоштовно, звернувшись до Центру профілактики та боротьби з ВІЛ/СНІД.

www.network.org.ua

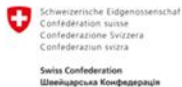
Здоров'я можна купити

Я Анна Константинова
Живе з ВІЛ 10 років (з 2003 року)

**МАЮ СИЛУ
СИЛУ ЖИТИ**

Logo: ШІВ'Я ЗАКРАПИТИ ВІЛІНІ

Logos: European Union, ECU, ROBERT CARRI FUND, UNAIDS



Професійна підготовка працівників

Тренінги для медиків, соцпрацівників, поштарів, освітян щодо:

- особистої відповідальності
- етики обслуговування
- розпізнавання стигматизуючої поведінки

Працівники «першого контакту» можуть або зламати стигму, або її посилити

Зміна мови та комунікації

- Використання нейтральної та людяної мови:
- Навчання фахівців емпатійній комунікації (особливо у сфері медицини та соціального захисту).

Мова формує ставлення — змінюючи слова, змінюємо свідомість.



- Впровадження чітких правил і протоколів в установах (заклади охорони здоров'я, соціальні установи, тощо).
- Наявність механізмів скарг та захисту від дискримінації.
- Активна участь громади у моніторингу випадків стигматизації.

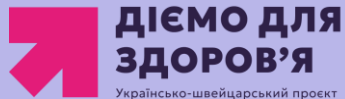
Структура підтримки дає людям безпеку й гідність.

Позитивні приклади та рольові моделі

- Показ історій успішних людей із стигматизованих груп.
- Залучення авторитетних осіб до публічного висловлення підтримки: лікарів, лідерів думок, священників, волонтерів тощо.

Коли авторитети демонструють повагу — це формує норму для всіх.





Повідомлення про Центри ментального здоров'я у Херсонській області

ЦМЗ спеціалізовані заклади, що забезпечують безоплатну та конфіденційну психосоціальну та психіатричну допомогу дорослим і дітям.

Вони діють як структурні підрозділи лікарень, пропонуючи послуги мультидисциплінарних команд: психологів, психіатрів та соціальних працівників, які допомагають долати стрес, тривогу та ПТСР.

Центр ментального здоров'я та інтегрованих послуг (поліклініка № 2, КНП «Херсонська міська клінічна лікарня ім. Є.Є. Карабелеша») 0994266596

Центр ментального здоров'я — Херсонська дитяча обласна клінічна лікарня
Контакти: 0663494126 (для запису). Послуги: Спеціалізована допомога дітям та підліткам, підтримка батьків.

Центр життєстійкості (м. Херсон) 0930595651, 0958907341, 0999075741.
Послуги: Кризове консультування, соціальна підтримка, психологічна допомога.

Херсонський міський психіатричний центр (КНП «Херсонський міський психіатричний центр») — надання спеціалізованої психіатричної допомоги.

Херсонський обласний заклад з надання психіатричної допомоги ХОР



**Важливо пам'ятати - кожна історія важлива.
Кожен голос почутий.
Кожне життя — цінне.**

Дякуємо за увагу!