

No more stigma, n.o. je nezisková organizácia, ktorá vznikla spoluprácou mladých ľudí pracujúcich na psychiatrických oddeleniach v Prešove a Michalovciach. Všetci traja nominovaní sú zakladateľmi neziskovej organizácie: MUDr. Matúš Virčík (PN Michalovce, lekár v špecializačnej príprave – odbor psychiatria), Mgr. Matej Herman (PN Michalovce, psychológ), MUDr. Miroslava Palušná (Psychiatrické odd. FNŠP J.A.Reimana Prešov, psychiater) a aktívne pre ňu ďalej pracujú.

Podobne ako vo väčšine krajín sveta aj v Slovenskej republike dochádza k nárastu výskytu duševných porúch. Duševné poruchy sú často spojené s vysokou mierou stigmatizácie zo strany spoločnosti, čo spôsobuje významné sociálne problémy a ekonomické straty. Duševné poruchy sú spoločnosťou zvyčajne vnímané negatívne, stigmatizujúce postoje zastávajú nezriedka aj lekári a zdravotnícky personál. Kvalita života ľudí trpiacich duševnou poruchou klesá.

Nezisková organizácia No more stigma poskytuje všeobecne prospešné služby v oblasti vzdelávania, výchovy a zvyšovania povedomia spoločnosti v oblasti duševného zdravia. Hlavným cieľom neziskovej organizácie je teda osвета v oblasti duševného zdravia, najmä so zameraním na destigmatizáciu psychických porúch. Všeobecne prospešné služby sa budú realizovať najmä organizovaním prednášok, konferencií, workshopov, poskytovaním informačných a odborných služieb pre verejnosť - vzdelávacími, odbornými a diskusnými akciami a aktivitami.

Plán aktivít NMS:

- realizácia formálnych a neformálnych stretnutí v podobe besied, prednášok, diskusných večerov
 - workshopy pre verejnosť a školy (formou zážitku na sebe, ukážok skupinovej psychoterapie, diskusie na tému: Čo môžem robiť pre svoje duševné zdravie?...)
 - informačné stánky na festivaloch
 - vytváranie edukačných materiálov pre laickú verejnosť, edukačné materiály pre pacientov a ich príbuzných
 - realizácia filmových večerov s následnou diskusiou s odborníkom v oblasti duševného zdravia
 - šírenie povedomia prostredníctvom sociálnych sietí
 - edukácia pedagógov, zdravotníckeho personálu
- prepojenie duševných porúch a súčasných poznatkov z neurovied

Nominovaní o No More Stigma n.o.

Ako študenti sme mali predstavu o práci psychiatra či psychológa, o liečbe pacienta s psychickými ťažkosťami. Mali sme predstavu o tom, že pacient, ktorý má nejaké trápenie, príde a zaklope na dvere ambulancie. Zaklope a bude ochotne hovoriť o svojom probléme. Ako sme však začali pracovať, uvedomili sme si, že len minimum ľudí zaklope na dvere odborníka. Ľudia sú k nám privázaní častokrát nedobrovoľne a o svojich problémoch hovoria s neochotou a nedôverou. Veľmi málo ľudí vôbec má vedomosť, kam zaklopať. Niektorí klopú o päť minút dvanásť. Očakávaná ľudí sú stále plné predsudkov, ktoré im v tom bránia. Zopár náhodných stretnutí mladých nadšencov -lekárov a psychológov- viedlo k vzniku organizácie, ktorej nie je ľahostajné, akú povesť má psychiatria. Zistili sme, že nás všetkých spája potreba robiť niečo viac. Začali sme sa zhovárať o tom, ako dopomôcť, aby ľudia klopali častejšie a radi. Organizovali sme prvú besedu, ktorej sme dali názov Beseda o duševnom zdraví. Nevedeli sme, čo očakávať, ako budú ľudia reagovať a či vôbec nejakí prídu. Na naše prekvapenie sa kapacita priestorov naplnila a ľudia boli zvedaví. Bol dátum 10.10.2017 - Svetový deň duševného zdravia a tento deň nás motivoval v práci pokračovať. Dozvedeli sme sa, že ľudia častokrát nerozumejú základným pojmom. Psychiater, psychológ, depresia...tak sme začali od začiatku.

Prelomovou udalosťou pre nás bol festival Pohoda, počas ktorého sme si uvedomili, že aj napriek negatívnym mýtom o duševných poruchách, o psychiatrii a v podstate celej zdravotnej starostlivosti v oblasti duševného zdravia, sa ľudia nebáli navštíviť náš stan pod názvom Stanica duševnej pohody, pýtať sa a nechať mýty v krajine fantázie. Dvere boli stále otvorené, či pre človeka, ktorý sa chcel zúčastniť otvorenej diskusie alebo niekoho, koho priviedla osobná skúsenosť s psychickými strádáním, o ktorom rozprávali otvorene a bez ostychu. Nebáli sa požiadať o odbornú pomoc, ak ju potrebovali, bez potreby klopania. A možno tomu dopomohol aj fakt, že ich nečakali biele plášte v sterilných priestoroch, ale obyčajní ľudia ochotní otvorene diskutovať v pohodovo zariadenej „obývačke“, kde sa hemžilo množstvo úplne normálnych ľudí. Možno aj to je cesta, ako nás a našu prácu priblížiť bežnému človeku a získať si ho pre ďalšiu spoluprácu.

Je známe, že stigmatizácia vzniká najmä z pocitov ohrozenia a odlišnosti. Človeku je prirodzené mať obavy z neznámeho. Povedomie populácie o súčasnej problematike psychických porúch je stále relatívne malé, respektíve je vo veľkej miere ovplyvňované

stereotypmi a vplyvom médií. Pokiaľ totiž vnímame skupinu ľudí len podľa ich odlišnosti, zdá sa nám byť viac cudzia a vyvoláva v nás pocity ohrozenia. Dôležitú úlohu v procese premeny postojov k ľuďom s psychickou poruchou máme aj my, zdravotníci. Kto iný, ak nie my sami, môže priblížiť túto problematiku laickej verejnosti? Kto iný môže porozprávať príbeh zo zákulisia.

Chceme s ľuďmi hovoriť o problematike psychických porúch otvorene, ináč ako odborne. Hovoriť ľudskou rečou - rečou, ktorá pomôže človeku vstúpiť do dverí odborníka včas.