

بیایید باهم حرف بزنیم...

استیگما (انگ اجتماعی) و تبعیض درباره مشکلات مربوط به استفاده از مواد و بهداشت روانی

info sheets 2014 www.heretohelp.bc.ca



از هر پنج کانادایی یک نفر، یعنی حدود شش میلیون و پانصد هزار نفر، در طول زندگی خود یک بیماری روانی و یا مشکل مربوط به مصرف مواد را تجربه می‌کند. متأسفانه بسیاری از افراد به دنبال دریافت کمک بر نمی‌آیند زیرا احساس شرمندگی و یا ترس می‌کنند. ممکن است مردم به سبب مشکل مربوط به مصرف مواد و یا بهداشت روانی، درباره آن‌ها قضاوت و رفتار منفی داشته باشند. بقیه نیز در پیدا کردن محلی برای زندگی، پیدا کردن شغل، حفظ روابط و نیز سایر بخش‌های مهم زندگی خود دچار مشکل می‌شوند. در واقع، بیشتر افراد مبتلا به یک بیماری روانی می‌گویند که ننگ اجتماعی و بدنام شدن بدتر از علایم و نشانه‌های بیماری است.

استیگما (انگ اجتماعی) در اصل به معنی نشان یا علامت فیزیکی شرم بوده است. ولی الان یک نشان ناپیدا است که شما را از بقیه افراد جدا می‌کند. مشکل کلمه استیگما این است که تمرکز آن روی تفاوت یک فرد است و نه روی افرادی که آن فرد را از بقیه جدا کرده‌اند. استفاده از کلمه استیگما باعث می‌شود این کلمه متفاوت از نژادپرستی، هوموفوبیا (همجنسگرایی هراسی) و یا تبعیض جنسیتی به نظر برسد ولی در اصل اینگونه نیست. پس زمان آن است که درباره ماهیت و واقعیت استیگما که همان تبعیض و تعصب است صحبت کنیم. تعصب یعنی داشتن عقاید و باورهای منفی درباره افرادی که متفاوت هستند. تبعیض عبارتست از عمل کردن بر پایه این باورها و ایده‌ها.

💡 نیاز داریم آدم‌ها رو آموزش بدیم که دیگه شرم وجود نداشته باشه. اینکه آنچه که من هستم بد هست آنچنان در من درونی شده که پذیرش اینکه از من عصبانی نباشی برای من آسان نیست. 🧡

"لایه‌های" استیگما (انگ اجتماعی)

بسیاری از افراد صرفاً به خاطر یک دلیل، استیگما را تجربه نمی‌کنند. آن‌ها ممکن است بر اساس تعصبات مختلف از قبیل گرایش جنسی، جنسیت، فرهنگ و معلولیت فیزیکی در معرض تبعیض قرار گیرند. تبعیض خود می‌تواند به مشکلاتی در زمینه بهداشت روانی و مصرف مواد منتهی شود. افرادی هم که بنا به هر دلیلی در معرض تبعیض قرار دارند احتمالاً توانایی کمتری در پیدا کردن کمک برای مشکل خود در زمینه مصرف مواد و یا سلامت روانی داشته باشند و نتوانند خدماتی را برای نیازهای آن‌ها ضروری است دریافت کنند.

Translation and resources section provided by:

استیگما (انگ اجتماعی) و

تبعیض درباره مشکلات مربوط به استفاده

از مواد و بهداشت روانی

استیگما چه قدر بد است؟

تحقیقات نشان می‌دهد بیش از نیمی از افراد مبتلا به بیماری‌های روانی بیان کرده‌اند که درباره مشکلات روانی خود احساس شرمندگی می‌کنند و بیش از پنجاه درصد نیز احساس کردند که در معرض تبعیض قرار گرفته‌اند. در یک تحقیق جدید در کانادا، محققان دریافتند که:

- کمتر از نیمی از کانادایی‌ها معتقدند که بیماری روانی بهانه و دلیلی برای رفتار نامناسب است.
- تنها یک سوم کانادایی‌ها به رفاقت و دوستی با کسی که مشکل مصرف الکل داشته باشد ادامه می‌دهند.
- تنها یک چهارم کانادایی‌ها به دوستی و رفاقت با فردی که مشکل مصرف مواد دارد ادامه می‌دهند.

چه کاری می‌توان انجام داد؟

تبعیض به سبب بهداشت روانی و مصرف مواد یک مسئله حقوق بشری است. حقوق بشر عبارتست از حقوق و آزادی‌هایی که همه افراد باید داشته باشند. سازمان ملل بیان می‌کند که «همه افراد دارای بیماری روانی باید با انسانیت و احترام به عزت ذاتی نوع بشر مورد درمان قرار گیرند.» این احترام و عزت، آزادی است که نباید از فرد گرفته شود. این یک حق انسانی، اصلی و اساسی برای همه افرادی است که مشکلاتی در زمینه بهداشت روانی و مصرف مواد دارند، صرف نظر از این که کجا زندگی می‌کنند. همه این حق را دارند که بدون هر گونه تبعیضی زندگی کنند. این شامل تبعیض به سبب بهداشت روانی و یا مشکلات مربوط به مصرف مواد نیز می‌شود.

ولی زمانی که ما درباره تبعیض صحبت می‌کنیم، قوانین حقوق بشر که با هدف دفاع از افراد در برابر تبعیض تدوین شده‌اند تنها بخشی از راه حل هستند. این قوانین زمانی کارایی دارد و از افراد حفاظت به عمل می‌آورد که همه مردم به روح و باطن این قوانین احترام بگذارند.

سلامتی چیزی بیش از نداشتن بیماری یا مشکل بهداشتی است. بهداشت و سلامتی شامل چیزهایی از قبیل حقوق بشر، ارتباطات اجتماعی و دسترسی به فرصت‌ها است. تبعیض باعث بدتر شدن سلامتی می‌شود زیرا که تبعیض، حقوق بشر را تکذیب و ارتباطات اجتماعی میان افراد را محدود می‌کند و دسترسی‌های نابرابر ایجاد می‌نماید. زمانی که از حقوق بشر دفاع می‌کنیم و به همه کمک می‌کنیم در جوامع مشارکت داشته باشند ما در حقیقت با تبعیض مبارزه می‌کنیم و سلامتی افراد را بهبود می‌دهیم. در زیر به برخی کارهایی که می‌توانیم انجام دهیم اشاره می‌شود:

- پرداختن به تفاوت‌هایی که مانع از مشارکت افراد در جامعه می‌شود: فقر، نبود مسکن مناسب، نبود فرصت‌های آموزشی و نبود کار با معنا تنها چند مورد از فاکتورهای اجتماعی است که روی سلامت افراد تاثیر

می‌گذارد. این فاکتورها می‌تواند هم علت و هم نتیجه نداشتن سلامتی مناسب باشد. پرداختن به این نابرابری‌ها در میان اعضای جامعه هم برای افراد و هم برای کلیت جامعه مفید است. ما می‌توانیم از طریق ترغیب دولت‌های خود به تدوین سیاست‌ها و قوانین اجتماعی مثبت، نظام‌هایی را که ایجاد اختلاف می‌کنند به چالش بکشانیم. ما همچنین می‌توانیم از افرادی که برای کاهش تفاوت‌ها و اختلافات کار می‌کنند حمایت کنیم.

- حمایت از حق افراد برای کار کردن: جای تعجب نیست که حق برخورداری از شغل توسط سازمان ملل جزو حقوق بشر طبقه‌بندی شده است. کار به ما هدف و معنی می‌دهد. کار همچنین با درآمد ارتباط دارد که خود به سایر فاکتورهای اجتماعی مرتبط می‌شود. به عنوان مثال ما اگر درآمد خوبی داشته باشیم، مسکن خوبی نیز خواهیم داشت و به خدمات بیشتر دسترسی خواهیم داشت. با اینکه کار تمام وقت شاید هدف همه افراد نباشد ولی به هر حال ما باید از افرادی که به دنبال هدف و معنا از طریق اشتغال و کار هستند حمایت کنیم. برای این منظور ما باید اطمینان حاصل کنیم که افراد به آموزش، تحصیل و سایر برنامه‌های محیط کار دسترسی دارند.

- تقویت ارتباطات بین فردی: ملاقات و مراوده با افرادی که دارای مشکلاتی در زمینه بهداشت روانی و مصرف مواد هستند بهترین راه برای بهبود رویکرد و رفتار است. این امر زمانی بهترین تاثیر را دارد که افرادی که با هم ملاقات می‌کنند موقعیت برابری داشته باشند، بحثی صورت بگیرد و افرادی با ارائه تجربیات شخصی خود، افسانه‌ها و داستان‌های خیالی عمده را به چالش بکشند. تلاش‌های آموزشی از قبیل این جزوه اطلاعاتی، می‌تواند به ما در درک چالش‌ها کمک کند ولی رویکردها را تغییر نمی‌دهد.

- به مشکلات مربوط به بهداشت روانی و مصرف مواد به عنوان بخشی از انسانیت مشترک ما نگاه کنید: ترس، تبعیض و تعصب زمانی کم می‌شود که ما درباره مشکلات بهداشت روانی به عنوان واکنشی قابل درک به یک مجموعه ویژه از شرایط صحبت کنیم و نه به عنوان مشکلاتی بیولوژیک.

- به افراد کمک کنید شنیده شوند: ما باید افراد مبتلا به بیماری‌های روانی و یا مشکلات مصرف مواد را ترغیب کنیم که هدایت تلاش‌های مختلف از قبیل برنامه‌ها و تحقیقات مبارزه با استیگما (انگ اجتماعی) را بر عهده داشته باشند. این امر شامل حمایت از افراد و متصل کردن آن‌ها به افراد هم پایه خود می‌شود. زمانی که افراد با تلاش‌های یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند و به دنبال تغییر هستند، احتمال اینکه روایت‌ها و داستان‌های خود را با هم به اشتراک بگذارند و به بی‌عدالتی اعتراض کنند بیشتر می‌شود.

- کمک کنید رسانه‌ها، نیرویی برای خیر و خوبی باشند: رسانه‌هایی نظیر تلویزیون، فیلم، روزنامه و وبسایت‌ها روی نگرش ما نسبت به دیگران تاثیر می‌گذارند. رسانه‌ها باید ترغیب شوند مردم را به آن صورت واقعی که هستند نشان دهند یعنی اعضای مقتدر و موثر اجتماع. شنیدن صدای مستقیم افراد دارای مشکلاتی در زمینه بهداشت روانی و مصرف مواد از طریق رسانه‌ها می‌تواند مسئله‌های بسیار قدرتمند به شمار رود. ما باید رسانه‌هایی را که علیه گروهی از مردم تبعیض قائل می‌شوند به چالش بکشانیم.

علل و آثار تبعیض

عوامل زیادی به تبعیض منجر می‌شود. نمونه‌های بارز آن عبارتند از:

ترس: از قبیل ترس از خشونت و یا ترس از خود موضوعات زیرا آن‌ها روی ذهن و رفتار ما تاثیر می‌گذارند. برخی از ترس‌ها احتمالا در رسانه‌ها تقویت شود.

باورهای نادرست: از قبیل اینکه افراد نمی‌توانند بهبود پیدا کنند و یا اینکه نمی‌توانند در جامعه خود مشارکت داشته باشند.

سرزنش کردن و سرزنش خود: احتمالا افراد به خاطر شرایطشان و یا مشکلی که در زمینه مصرف مواد مخدر دارند سرزنش شوند و افرادی ضعیف به حساب آیند. افراد دارای بیماری‌های روانی یا مشکل مصرف مواد و عزیزان آن‌ها احتمالا خود را عمیقاً سرزنش کنند. تبعیض همه عرصه‌های زندگی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. تبعیض می‌تواند افراد را از داشتن چیزهای اساسی که ما مسلم فرض می‌کنیم محروم کند از قبیل:

- « استخدام شدن، ارتقا یافتن و یا حفظ شغل
- « پیدا کردن و یا حفظ جایی برای زندگی در یک محیط امن و پذیرا
- « احساس دوست داشته شدن و پذیرفته شدن توسط خانواده و دوستان
- « کمک به جامعه و احساس مفید بودن « دریافت بیمه « رفتن به مدرسه
- « مهاجرت به کشور دیگر « احساس مثبت درباره خود

تبعیض احتمالا خانواده و دوستان را نیز تحت تاثیر قرار دهد. بقیه افراد ممکن است دغدغه‌های آن‌ها را درک نکنند. در بسیاری از فرهنگ‌ها، کل خانواده، استیگما یا داغ ننگ ناشی از یک بیماری روانی را بر دوش می‌کشد زیرا که کل خانواده به عنوان یک گروه شناسایی می‌شود. در نتیجه این احتمال وجود دارد که اعضای خانواده نتوانند با دوستان و یا سایر افراد حاضر در شبکه حمایتی، درد دل کنند.

۵ راه ساده که می‌توانم تفاوتی ایجاد کنم:

۱. به کسی که درباره سابقه مشکل من درباره بیماری روانی و یا مصرف مواد چیزی نمی‌داند این مطلب را بگویم و یا اینکه دیگران را ترغیب کنم این مطلب را بگویند.
۲. از طریق داوطلب شدن برای فعالیت در یک سازمان فعال در زمینه بهداشت روانی و یا اعتیاد، تماس مستقیم با افراد داشته باشم و به دنبال پیدا کردن داستان افرادی برایم که بهبود یافته‌اند.
۳. درباره کلماتی که استفاده می‌کنم دقت نمایم. آیا من از زبانی استفاده می‌کنم که تمرکز آن روی فرد است یا نه، مثلاً می‌گویم «فرد مبتلا به...» یا برعکس «فرد اسکیزوفرنی یا الکلی».
۴. به این فکر کنم که شخصاً با افرادی که در دور و بر من با مشکل بهداشت روانی و یا مصرف مواد روبرو هستند چگونه کمک می‌کنم و با آن‌ها چگونه رفتار می‌کنم.
۵. زمانی که تبعیضی را مشاهده کردم یا قانون و سیاستی را دیدم که به صورت غیرعادلانه‌ای علیه افراد تبعیض قائل می‌شود اعتراض کنم.



👉 برای اولین بار در زندگیم برای آشنایانم در یک مهمانی برملا کردم که من اختلال خلقی دارم. یک تجربه ترسناک ولی خارق‌العاده بود تصور کن الان آدم‌ها در لباس رسمی مهمانی به راحتی تجارب شخصی‌شون درباره تراژدی‌ها و بیماری‌های روانی را باهم به اشتراک می‌گذارند. 🧡



از اینجا کجا می‌توانم بروم؟

برای اطلاعات بیشتر درباره بهداشت روانی و مسائل مربوط به مصرف مواد به منابع زیر مراجعه کنید:

خدمات ارجاع اطلاعات مواد مخدر و الکل کبک

برای اطلاعات درباره منابع و گزینه‌های درمان درمونتال با 527-2626 (514) و در سایر نقاط کبک با 1-800-265-2626 تماس بگیرید.

خط بحران منطقه شما

خطوط بحران فقط برای افرادی نیست که در بحران به سر می‌برند. شما می‌توانید برای دریافت اطلاعات یا در صورتی که فقط به فردی برای صحبت کردن نیاز دارید، با خدمات محلی تماس بگیرید. اگر آشفته هستید، در هر ساعت شبانه روز با 1-866-APPELLE 277-3553 تماس بگیرید تا بدون بوق اشغال یا انتظار، به یک خط بحران کبک وصل شوید. خطوط بحرانی که از طریق این شماره وصل می‌شوید آموزش‌های پیشرفته‌ای در زمینه خدمات و مسائل سلامت روان دریافت کرده‌اند.

آمی کبک

برای اطلاعات و منابع در خصوص سلامت روان یا هر گونه اختلال روانی، از سایت <https://amiquebec.org/> بازدید کنید و یا با شماره 486-1448 (514) تماس بگیرید.

ارتباط سلامت

در هر ساعت از شبانه روز، با شماره 811 تماس بگیرید یا برای دسترسی به اطلاعات غیراضطراری رایگان درباره درباره سلامت برای هر یک از اعضای خانواده خود از جمله اطلاعات درباره سلامت روان، از سایت <https://amiquebec.org/> بازدید کنید. از طریق شماره 811، شما همچنین می‌توانید با یک پرستار درباره علائمی که نگرانش هستید، یا یک داروساز درباره داروها صحبت کنید.

مرکز متمرکز خدمات بهداشتی و اجتماعی (SSSIC) و یا مرکز متمرکز خدمات بهداشتی و اجتماعی دانشگاه (SSSUIIC)

برای پیدا کردن اطلاعات تماس برای کلینیک پزشک خانوادگی، مرکز SSSIC و یا مرکز SSSUIIC به صفحه زیر مراجعه کنید:
<http://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/sante-mentale/>

[Finding a Resource](#)

نظام روانشناسی کبک

برای پیدا کردن روانشناس و روان درمانگر به زبان‌های مختلف به وبسایت نظام روانشناسی کبک <https://www.ordrepsy.qc.ca/en/> مراجعه نمایید.

مرکز چند فرهنگی منابع بهداشت روانی کبک

سازمان موسوم به ACCESSS (اتحادیه گروه‌های فرهنگی طرفدار برابری خدمات بهداشتی و اجتماعی)، که سایت اینترنتی آن به آدرس www.accesss.net اتحادیه‌ای مرکب از بیش از یکصد سازمان اجتماعی است که به دنبال تقویت دسترسی و انطباق‌پذیری خدمات اجتماعی و مراقبت‌های بهداشتی برای گروه‌های فرهنگی و نژادی مستقر در کبک است. هدف ما این است که از طریق حساسیت بخشیدن به موضوع و ارتقاء آموزش، سطح آگاهی را درباره نیازها و ویژگی‌های خاص گروه‌های نژادی و فرهنگی افزایش دهیم و توانایی انطباق دادن خدمات اجتماعی و

بهداشتی را برای این گروه‌های جمعیتی بالا ببریم. فعالیت‌های ما در راستای بینش مبتنی بر جلوگیری از بیماری و تقویت بحث شیوه‌های زندگی سالم است.

تلفن رایگان: 1-866-774-1106 تلفن: (514) 287-1106 فکس: (514) 287-7443 آدرس رایانامه (ایمیل): accesss@accesss.net

کمپیسون بهداشت روانی کمپین ذهن‌های باز کانادا

ذهن‌های باز یک کمپین ده ساله برای مبارزه با استیگما (انگ اجتماعی) است. این کمپین به سازمان‌های سراسر کانادا کمک می‌کند برنامه‌هایی را برای مقابله با استیگما و تبعیض علیه بیماری‌های روانی ایجاد کنند. برای اطلاعات بیشتر به سایت www.mentalhealthcommission.ca رجوع کنید.

کتاب منبع سازمان بهداشت جهانی درباره بهداشت روانی، حقوق بشر

حقوق بشر سلامت روانی یک موضوع حقوق بشری است و لذا قوانین می‌توانند از افراد حمایت کنند و سلامت آن‌ها را در اولویت قرار دهند. کتاب منبع سازمان بهداشت جهانی درباره بهداشت روانی و حقوق بشر رویکردی مبتنی بر حقوق بشر را درباره بهداشت روانی توصیف و نقش قوانین را در حمایت از افراد و تقویت سلامتی بررسی می‌کند. برای خواندن این منبع به آدرس www.who.int/mental_health مراجعه کنید.

وبسایت مرکز چند فرهنگی منابع سلامت روان

برای آگاهی از انواع مختلفی از منابع خدمات سلامت روان در استان کبک و سایر استان‌های کانادا و چگونگی دسترسی به آن‌ها می‌توانید به وبسایت مرکز چند فرهنگی منابع سلامت روان به آدرس <http://www.multiculturalmentalhealth.ca> مراجعه نمایید. در این وبسایت که زیر نظر دپارتمان روانپزشکی اجتماعی و بین فرهنگی دانشگاه مک‌گیل طراحی و اداره می‌شود امکان دسترسی به زبان‌های مختلف از جمله فارسی فراهم آورده شده است.

سایر منابع در دسترس برای دریافت کمک و یا هر گونه اطلاعات بیشتر در مورد سلامت روان:

- » [Canadian Mental Health Association](#)
- » [Mouvement Santé mentale Québec](#) (فقط به زبان فرانسه)
- » [Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec](#) (فقط به زبان فرانسه)
- » [Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec](#)
- » [Les porte-voix du rétablissement – L'association québécoise des personnes vivant \(ou ayant vécu\) un trouble mental](#) (فقط به زبان فرانسه)
- » [Association des médecins psychiatres du Québec](#) (فقط به زبان فرانسه)



This info sheet was written originally in English by the Canadian Mental Health Association's BC Division. Permission has been given for the info sheet to be translated by the trusted agencies listed on page 1; the quality of the translation is the sole responsibility of these listed agencies. The references for this fact sheet come from reputable government or academic sources and research studies. The English fact sheet was produced for HeretoHelp and the BC Partners for Mental Health and Addictions Information. The BC Partners are funded by the Provincial Health Services Authority. For more information, visit: www.heretohelp.bc.ca