

“Vaimse tervise avalik häbimärgivaba käsitlemine”

MTÜ Peaasjad Norra koostööseminar
29.mai
Tallinn, Erinevate Tubade Klubi

MEEDIA VAHENDUSEL VAIMSEST TERVISEST RÄÄKIDES OLEKS HEA

... vältida liigset lihtsustamist

Vaimse tervise teemad on mitmetahulised ning individuaalsed. Liigne üldistamine ja lihtsustamine toetab stereotüüpseid lähenemisi ning kinnitab häbimärki juba niigi stigmatiseeritud valdkonnas.

... anda võimalusel alati sõna isiklike kogemuslugude jagajatele

Ainuke inimene, kes oskab öelda, kuidas king talle jalga istub, on selle kinga kandja. Kogemuslood, edulood ning konkreetseid lahendusi ja isiklikke toimetulekusoovitusi välja pakkuvad kajastused innustavad ja inspireerivad teisi ning normaliseerivad vaimse tervise häireid laiemalt.

... luua tingimusi valdkonnaüleseks käsitlemiseks

Vaimse tervise teemad ei ole ainult terviseajakirjade ning eneseabi-väljaannete teema. Psüühikahäireid ja nendega toimetulek ühel poolt ning teisalt vaimse tervise tugevdamine, püüdlus olla õnnelikum, eluga rohkem rahul, puudutavad inimesi kõikvõimalikest erinevatest valdkondadest, sõltumata nende vanusest, soost, rassist või elukutsesest. Vaimse tervise teemade käsitlemisele peaks olema ruumi igas meediumis.

... suunata fookus normaliseerimisele

Igapäeva psühhopatoloogiad ei jäta puudutamata kedagi. Hea vaimse tervise ja häiritud psüühika vaheline piir on õhem, kui enamus inimesi on harjunud mõtlema ning tunnistama. Depressioon ja ärevushäired on midagi, mida elu jooksul ühel või teisel hetkel võib kogeda kuni kolmandik inimestest. Vaimse tervise probleemid on kõike muud kui väikese seltskonna varjatud mured. Mida enam vaimse tervise teemad jutuks on, seda tavalisemad, käsitletavamad ja aktiivset tegutsemist julgustavamad need meile kõigile paistavad.

... pöörata senisest enam tähelepanu teavitamisele ning ennetusele suunatud lookäsitlustele

Vaimsest tervisest avalikult ja häbimärgivabalt rääkimine on oluline samm häirete teavituse- ning ennetustegevuses. Häirete varajane märkamine, teadvustamine ning avatud lähenemisest toetatud õigeaegne abi otsimine vähendaks oluliselt inimeste isiklike läbielamisi ning äärmuslikest lookäsitlustest tingitud hirmu ning stigmatiseerimist. Kuigi ilma nägude ja näideteta hariduslikud teemakäsitlused ei tundu sageli kuigi uudisväärtuslikud, võib ka selliste lugude avaldamine lisada olulist avalikku diskursusesse.

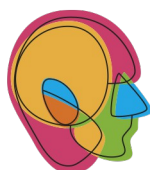
... kajastada numbrite asemel enam persoonilugusid

Statistika ning numbrilised üldistused on vaimse tervise valdkonnas olulisel kohal psüühikahäirete ravi kuluefektiivsusest rääkimisel, kuid numbritest olulisemad on inimesed nende numbrite taga ning nende hääle kuuldavaks tegemisel saab meedia kanda olulist rolli. Tuntud ja armastatud avaliku elu tegelased saavad näidata siinkohal head eeskuju, jagades oma kogemusi ja mõtteid vaimse tervise teemadel.

...tugevdada koostööd ajakirjanike ja vaimse tervise spetsialistide vahel

Tähelepanu tuleks pöörata ühisosale vaimse tervise teemade käsitlemisel ning leida võimalused kajastusteks, arvestades mõlema eriala eetikastandardeid ning erinevusi töötempo. Vaimse tervise valdkonna spetsialistina on oluline tajuda oma rolli ning vastutust vaimse tervise häbimärgistamise vähendamisel. Vaimsest tervisest avalikult rääkides peavad sõna saama (ning tahtma ja julgema sõna võtta) lisaks ajakirjanikele ning kogemuslugude jagajatele ka valdkonnas tegutsevad spetsialistid, kes kannavad endas nii isiklike kui ka teiste kogemuslugusid ning spetsiifilisi erialaseid teadmisi toetamaks psüühikahäirete normaliseerivat ning avameelset käsitlemist.

Seminari rahastati Norra toetustest 2009-2014 Rahvatervise programmi raames.



peaasi.ee
Pole hullu!



SOTSIAALMINISTEERIUM