

Тетяна Надвинична

*к. психол. н, доцент кафедри психології та соціальної роботи
Тернопільського національного економічного університету*

Зоряна Коротюк

*завідувач навчально-методичного центру
психологічної служби і соціальної роботи ТОКІППО,
співшукач Тернопільського національного
педагогічного університету ім. В. Гнатюка*

ПРОФІЛАКТИКА І ПОДОЛАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ СТИГМИ В УМОВАХ COVID-19

Проблеми, з якими зіштовхнулася світова спільнота під час пандемії COVID-19 мають складний соціально-психологічний характер. Звичайно, фінансові труднощі, невідповідність медичної галузі, відсутність необхідного обладнання для боротьби з хворобою є об'єктивними чинниками, які нині визначають життя кожного з нас. Але, на жаль, є ще ціла низка обставин, які мають скоріше суб'єктивний характер та значно ускладнюють і так непрості умови життєдіяльності під час кризи. Мовиться про те, що будь-яка надзвичайна ситуація вимагає максимальної концентрації та за діяння матеріальних, фізичних та духовних ресурсів, які своєю чергою ведуть до психоемоційної втоми, виснаження, провокують виникнення різноманітних негативних психоемоційних станів (агресія, паніка, стрес, розпач тощо). На тлі цього виникає безліч інтерпретацій суспільної свідомості у формі пліток, чуток, міфів, фейків, які у нашому технологізованому суспільстві розповсюджуються з блискавичною швидкістю і мають набагато більший руйнівний вплив, ніж сама хвороба. Наслідки всього цього нині відчуває кожен з нас. Вони можуть бути короткотривалими і довготривалими. Одним із найбільш руйнівних довготривалих наслідків може стати стигматизація.

Соціальна стигма – це негативна асоціація з людиною або групою людей, які мають певні спільні характеристики або конкретні захворювання. В умовах спалаху це може означати, що на людей вішають ярлики, до них застосовують стереотипи, їх дискримінують, відокремлюють, цькують, зневажають, погрожують (як приклад, Нові Санжари, Львів тощо). В окремих випадках вони

можуть переживати втрату статусу через те, що їх пов'язують із цим захворюванням, що своєю чергою позначається на сім'ї, рідних, друзях.

Соціально-психологічний феномен такого ставлення криється у ментальності нашого народу, більшість представників якого вважають, що *«жертва сама винна у скоєному проти неї злочині, а тому відповідальна за його наслідки»*. Але, як свідчать останні події, більшість націй демонструють схожі форми поведінки. Чого вартий лише масовий психоз по відношенню до Китаю та його громадян. Як бачимо, жертвами стигми можуть стати навіть опосередковані учасники подій. Так, поточний спалах COVID-19 спровокував появу соціальної стигми та дискримінаційної поведінки щодо людей певного етнічного походження, а також усіх, хто, як вважається, мав контакт з вірусом.

Як свідчать останні наукові дослідження[2], рівень стигми, що пов'язана із COVID-19, ґрунтується на трьох основних факторах: 1) це захворювання, яке є новим, і про яке ще не все відомо; 2) люди часто бояться невідомого; і 3) люди легко пов'язують цей страх із «іншими». Зрозуміло, що все це викликає тривогу та страх.

Ґрунтовний аналіз літературних джерел та поточної інформації, дав можливість виокремити основні *соціально-психологічними наслідками стигми*:

- зниження рівня соціальної згуртованості;
- виникнення можливості соціальної ізоляції певних груп;
- спонукання до приховування хвороби, задля уникнення дискримінації;
- страх звернення за медичною допомогою, так як це може призвести до надмірної уваги, виникнення підозр та у разі підтвердження і розголошення діагнозу;
- повної соціальної ізоляції та дискримінації;
- можливість соматизації – виникнення тілесних розладів, що спричинені психологічними факторами. У таких випадках можуть загострюватися хронічні хвороби або виникати нові (виразка, гіпертензія, розлади травлення, зниження імунного статусу, що підвищує ризик інфекційних захворювань)¹.

¹рекомендації Центру комунікацій ім. Джона Гопкінса, *READY Network*. Оновлено 24 лютого 2020 р.

Отримані під час переживання кризових ситуацій(епідемії ВІЛ, туберкульозу, грипу Н1N12 тощо) дані чітко показують, що стигма та страх перед інфекційними хворобами ускладнюють і заважають проведенню ефективної роботи щодо їх подолання. Адже переживання щодо осуду, цькування та ізоляції змушує людей приховувати симптоми хвороби, а це загрожує не лише окремій особистості, а і її безпосередньому оточенню.

Зважаючи на надзвичайну важливість зазначеної проблематики та нагальність її вирішення, фахівці[1; 2] пропонують декілька дієвих *порад*, які *допомагають уникнути надмірної соціальної стигматизації в умовах COVID-19*:

1) підвищення рівня інформаційної грамотності:

- необхідно створити середовище, в якому хворобу та її вплив можна обговорювати та висвітлювати відкрито, чесно, ефективно, використовуючи лише офіційні джерела інформації (до прикладу, *офіційні сайти МОЗ України <https://moz.gov.ua>, Центру громадського здоров'я МОЗ України <https://phc.org.ua>, вебсайти міжнародних організацій, наприклад, Всесвітньої організації охорони здоров'я <https://www.who.int>*);

- при обговоренні коронавірусної хвороби (спілкуючись безпосередньо, у соціальних медіа та інших комунікаційних платформах) слід уникати певних слів (наприклад, «підозрюваний випадок», «ізоляція»...) та слідкувати за характером мовлення, адже вони можуть мати негативне значення для певних людей та підживлювати стигматизуюче ставлення до них інших; провокувати формування негативних стереотипів або припущень, посилювати помилкові асоціації між хворобою та іншими факторами, розповсюджувати страх, знеособлювати тих, хто має захворювання. Це може відштовхнути людей від перевірки, тестування та карантину (детальніше з інформацією про лексичні особливості під час пандемії можна ознайомитися за посиланням *Термінологічні настанови UNAIDS*)

2) розширення індивідуальна соціальної активності, яка передбачає:

- розповсюдження фактів: так як стигму може посилити брак знань про те, як передається та лікується нова коронавірусна хвороба (COVID-19) та як запобігти зараженню потрібно надати пріоритет збору, систематизації та розповсюдженню точної інформації, що відображає специфіку конкретної

країни та громади, про уражені райони, індивідуальну та групову чутливість до COVID-19, варіанти лікування та доступ до медичної допомоги та інформації;

- залучення до поширення інформації про хворобу думок соціально-впливових осіб (наприклад, релігійних лідерів, авторитетних керівників, шанованих містян), що спонукають до роздумів про стигматизованих людей та про те, як їх підтримати та допомогти;

- поширення історій та образів місцевих людей, які пережили новий коронавірус (COVID-19) та одужали або підтримали кохану людину на шляху до одужання;

- висвітлення вчинків "героїв" та вшануванню доглядачів та медичних працівників, які також можуть піддаватися стигматизації;

- висвітлення інформації щодо основних методів профілактики інфекцій, симптомів COVID-19 та процедури звернення за медичною допомогою;

- створення позитивного середовища, яке показує турботу та співпереживання для всіх;

- обговорення та спростування міфів і стереотипів.

Слід зазначити, що явища дискримінації і стигматизації не зникають одночасно із закінченням карантину чи надзвичайної ситуації. Частіше всього, вони залишаються на довгі роки, а цькування, ізоляція, осуд, дискримінація конкретної особи формує у неї комплекс неповноцінності, робить її жертвою, яка все життя має виправдовувати свою хворобу. Це, своєю чергою веде до виникнення соматичних розладів, які перетворюються у хронічні хвороби та ускладнюють і так непросте життя людини.

Звичайно, найближчим часом питання соціальної стигматизації буде надзвичайно актуальним для більшості світових суспільств. Проблеми булінгу, психосоматичних розладів, міжособистісних, міжгрупових, міжетнічних конфліктів, вияви агресивної поведінки, алкоголізація, наркотизація тощо лише загостряться на тлі пандемії COVID-19. Все це вимагає зміщення акцентів на згуртованість, солідарність, взаємну підтримку, співчуття, вияв високого рівня професіоналізму, професійної відповідальності від всіх, хто намагається протистояти руйнівному впливу вірусної інфекції.

Список використаних джерел

1. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя; [координатор інтернет-посібника В.В. Рибалка; колектив авторів]. Київ: ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с. Режим доступу: http://ipood.com.ua/data/NDR/COVID19/COVID19_new.pdf
2. Соціальна стигматизація і COVID-19. Посібник із запобігання та подолання соціальної стигми. Режим доступу: https://www.humanitarianresponse.info/sites/www.humanitarianresponse.info/files/documents/files/ukr_covid-19_social_stigma.pdf