

ÚVOD

Ľudia a mentálnym postihnutím a ľudia s problémami duševného zdravia sú najviac diskriminované a vylúčené skupiny zo všetkých ľudí so zdravotným postihnutím, teda pravdepodobne budú vylúčení aj z procesu tvorby politiky. I keď tieto skupiny ľudí čelia podobným prekážkam sociálneho začlenenia, takým ako široko a hlboko zakorenená stigma a vážne porušovanie ľudských práv, existujú medzi nimi významné rozdiely. Nepochopenie týchto rozdielov môže viesť k poskytovaniu nevhodných služieb a zachovaniu negatívnych postojov, ktoré vedú k stigmatizovaniu a diskriminácii. Pochopenie týchto rozdielov pomôže politikom a iným funkcionárom s rozhodovacou právomocou zabezpečiť, aby kroky na podporu sociálneho začlenenia ľudí s problémami duševného zdravia a ľudí s mentálnym postihnutím boli vhodné a účinné. Pomôže im to tiež zabezpečiť, aby politické a iné opatrenia boli primerané a vhodné pre jednotlivcov v oboch týchto skupinách. Preto táto kapitola objasňuje zmysel pojmov „mentálne postihnutie“ a „problémy duševného zdravia“ a poskytuje informácie o kľúčových rozdieloch medzi týmito dvomi skupinami ľudí.

Tento leták popisuje niektoré bariéry sociálneho začlenenia, ktorým čelia ľudia s mentálnou disabilitou najmä v strednej a východnej Európe (CEE). Taktiež vysvetľuje pojmy „mentálne postihnutie“ a „problémy duševného zdravia“ a ukazuje niektoré kľúčové rozdiely v typoch podpory, ktorú potrebujú ľudia s problémami duševného zdravia a ľudia s mentálnym postihnutím.*

BARIÉRY SOCIÁLNEHO ZAČLENENIA PRE ĽUDÍ S PROBLÉMAMI DUŠEVNÉHO ZDRAVIA A S MENTÁLNYM POSTIHNUTÍM

I keď postoj k ľuďom so zdravotným postihnutím sa všeobecne zlepšil, stále pretrvávajú výrazné a široké bariéry sociálneho začlenenia ľudí s problémami duševného zdravia a/alebo s mentálnym postihnutím. Tieto bariéry sú zvlášť silné v strednej a východnej Európe (CEE), kde obidve tieto skupiny ľudí sú naďalej vylúčené z hlavného prúdu spoločnosti a odopierajú sa im ich práva. Je to tak preto, lebo pre nedostatok komunitných služieb je mnoho ľudí s problémami duševného zdravia a mnoho ľudí s mentálnym postihnutím ešte stále umiestnených v inštitúciách s dlhodobým pobytom. Tí ľudia, ktorí nie sú v inštitúciách, sú tiež pravdepodobne vylúčení zo spoločnosti, pretože existuje len veľmi málo komunitných služieb a rodinní príslušníci ich väčšinou nechávajú doma, aby ich chránili pred zlým zaobchádzaním a/alebo zahanbením rodiny.

Ľudia s mentálnym postihnutím aj ľudia s problémami duševného zdravia trpia pre predsudky, negatívne postoje, ponížujúce zaobchádzanie, zneužívanie a diskrimináciu v spoločnosti. Často sú diskriminovaní zo strany zamestnávateľov, sociálnych a zdravotných služieb, agentúr zabezpečujúcich bývanie, poskytovateľov tovaru a finančných služieb.

Umiestnenie v inštitúciách s dlhodobým pobytom, ktoré sa často nachádzajú na odľahlom mieste, vylučuje ľudí s problémami duševného zdravia a ľudí s mentálnym postihnutím z ich rodín a zo spoločnosti. Rezidenti často musia znášať vážne porušovanie ich ľudských práv. Takéto inštitúcie by sa mali zatvoriť a nahradiť radom komunitných služieb primeraných potrebám jednotlivých ľudí.

Občania s problémami duševného zdravia a/alebo s mentálnym postihnutím majú rovnaké práva ako iní občania a mali by mať rovnaké možnosti podieľať sa na živote spoločnosti ako všetci ostatní ľudia. Popri zdravotnej starostlivosti a sociálnej podpore musia mať prístup k vzdelaniu, bývaniu, zamestnaniu, kultúrnym a športovým aktivitám.

ĽUDIA S MENTÁLNYM POSTIHNUTÍM

Čo je „mentálne postihnutie“?

Tento pojem označuje celoživotný stav, ktorý obvykle existuje od narodenia alebo sa prejaví pred 18. rokom veku. Príčinou mentálneho postihnutia môžu byť genetické faktory, environmentálne faktory (napr. infekcie), nedostatočné zásobovanie mozgu kyslíkom počas tehotenstva alebo pôrodu, požívanie alkoholu počas tehotenstva alebo poranenie mozgu alebo hlavy. Je to trvalý stav, ktorý je charakteristický výrazne podpriemernými intelektuálnymi schopnosťami a vedie k významným obmedzeniam intelektuálnych funkcií a adaptívneho správania. Preto ľudia s mentálnym postihnutím môžu mať trvale horšie poznávacie, rečové, motorické a sociálne schopnosti.

Avšak ľudia s mentálnym postihnutím majú aj široký rozsah zručností a schopností. Niektorí z nich môžu žiť samostatne a budú potrebovať pomoc len vo veľmi špecifických oblastiach života (napr. niektorí vedia čítať, ale majú problémy s číslami, iní vedia počítať, ale majú ťažkosti s určením času, atď.).

I keď medzi mentálnym postihnutím a problémami duševného zdravia je rozdiel, ľudia, ktorí majú mentálne postihnutie môžu mať aj problémy duševného zdravia.

Akú podporu potrebujú ľudia s mentálnym postihnutím?

Väčšina ľudí s mentálnym postihnutím má rovnaké potreby ako iní ľudia, napríklad mať kde bývať, mať príležitosti na vzdelanie, získať zmysluplné zamestnanie a vybrať si, s kým chcú tráviť voľný čas. Avšak môžu potrebovať dodatočnú podporu, aby to mohli dosiahnuť. Typ požadovanej podpory bude individuálny a bude závisieť od povahy a stupňa mentálneho postihnutia. Ľudia s miernym mentálnym postihnutím môžu potrebovať dodatočné vzdelávanie (často celoživotné), ale s malou podporou môžu žiť samostatne. Ľudia s ťažším postihnutím často potrebujú oveľa väčšiu sociálnu podporu, napríklad osobnú podporu.

Všetky služby pre ľudí s mentálnym postihnutím sa musia orientovať na maximalizáciu ich schopností a participácie v spoločnosti.

Služby, ktoré uľahčujú a podporujú individuálny rozvoj, môžu veľmi zlepšiť schopnosti a podporiť nezávislosť ľudí s mentálnym postihnutím. Včasná identifikácia postihnutia a včasné poskytnutie intervenčných služieb sú dôležité pre podporu optimálneho rozvoja schopností a samostatnosti jednotlivca. Prístup ku kvalitnému inkluzívnemu vzdelávaniu, odbornému výcviku a zamestnaniu, ako aj komunitné služby, to všetko posilňuje schopnosť viesť samostatný život a podporuje sociálne začlenenie.

Pre ľudí s mentálnym postihnutím má rozhodujúci význam prístup k informáciám. Potrebujú informácie v ľahko zrozumiteľnej forme, aby sa mohli plne zapojiť do spoločnosti.

Ľudia s mentálnym postihnutím sa stále viac dožadujú práva hovoriť sami za seba, byť rovnocennými partnermi v diskusiách o rozhodnutiach, ktoré sa ich týkajú. Toto sa nazýva sebaobhajoba. V mnohých krajinách si ľudia s mentálnym postihnutím založili skupiny „sebaobhajcov“, ktoré sa podporujú navzájom a podporujú aj iných ľudí s mentálnym postihnutím, aby mohli vyjadriť svoje názory. Usilujú sa zabezpečiť, aby sa mohli vyjadrovať ku všetkým rozhodnutiam, ktoré majú vplyv na ich život.

*Táto kapitola bola napísaná na základe brožúry, ktorú publikovali Inclusion Europe a Mental Health Europe

ĽUDIA S PROBLÉMAMI DUŠEVNÉHO ZDRAVIA

Čo sú „problémy duševného zdravia“?

Pojem „problémy duševného zdravia« popisuje široký rozsah duševných a emocionálnych stavov a diagnóz, ako napríklad úzkosť, stres, depresia a schizofrénia. Problémy duševného zdravia sú odlišné od takých stavov ako mentálne postihnutie. Pojem „problémy duševného zdravia“ sa používa vtedy, keď duševný stav človeka výrazne zasahuje do vykonávania takých dôležitých životných činností, ako je myslenie, komunikácia, učenie a spánok. U niekoho môžu problémy duševného zdravia pretrvávajúť mnoho rokov. Typ, intenzita a trvanie symptómov sú u rôznych ľudí veľmi odlišné. Symptómy môžu nepravidelne prichádzať a odchádzať, niekedy sa ťažko dá predpovedať, kedy sa symptómy a funkcie zhoršia.

V niektorých prípadoch, keď jednotlivci prežívajú ťažké a/alebo dlhodobé problémy duševného zdravia, hovoríme, že majú „duševné ochorenie“ alebo sú „duševne chorí“. Avšak ľudia a problémami duševného zdravia považujú také označenie za urážlivé a stigmatizujúce. Môže to byť aj škodlivé, pretože označovanie ľudí ako „duševne chorých“ naznačuje, že problémy duševného zdravia sú spôsobené len vnútornými alebo biologickými faktormi, i keď existuje mnoho iných príčin vzniku problémov duševného zdravia, napríklad život v stresujúcich podmienkach, úmrtie blízkeho priateľa alebo strata zamestnania. Hoci problémy duševného zdravia môžu viesť k nešťastiu a môžu rozvrátiť život, mnohí ľudia dokážu nájsť spôsob, ako zvládnuť takéto pocity a zážitky a sú schopní viesť zmysluplný a aktívny život.

Akú podporu potrebujú ľudia s problémami duševného zdravia?

Problémy duševného zdravia sa počas života objavujú u jedného zo štyroch ľudí. Mnoho ľudí, ktorí majú problémy duševného zdravia, sa naučí s nimi vyrovnávať, najmä ak včas dostanú pomoc. Avšak niektorí ľudia s problémami duševného zdravia nemusia dostať pomoc, ktorú potre-

bujú. Iní nehľadajú podporu, pretože pre stigmú, ktorá sa spája s „duševnou chorobou“ sa hanbia alebo obávajú, že budú označení ako „duševne chorí“. Odstránenie stigmatizácie a diskriminácie spojené s „duševným ochorením“ je preto dôležitým faktorom pre zlepšenie duševného zdravia populácie.

Problémy duševného zdravia sa typicky liečia kombináciou užívania liekov, psychoterapie a sociálnej podpory. Aj keď niekedy môže byť vhodná hospitalizácia, liečenie v nemocnici by malo byť obmedzené na čo najkratšiu dobu. Mali by sa vytvoriť kvalitné komunitné služby starostlivosti o duševné zdravie, ktoré by boli vhodné, dostupné a finančne nenáročné, aby jednotlivci mohli dostať podporu, ktorú potrebujú, a pritom žiť v spoločnosti. Avšak v strednej a východnej Európe je rozsah takýchto služieb často obmedzený, alebo sú nevhodne využívané a jednotlivci sú ešte stále bežne podrobovaní dlhodobej hospitalizácii.

Ľudia s problémami duševného zdravia by mali mať možnosť sami rozhodnúť, aké liečenie je pre nich najlepšie. Aby to mohli urobiť, potrebujú dostatok informácií o existujúcich možnostiach liečenia, napríklad pri užívaní liekov poznať ich možné vedľajšie účinky a vedieť, aké alternatívy sú k dispozícii. Vyžaduje si to, aby odborníci počúvali svojich klientov, aby spolu mohli dohodnúť plán liečenia vhodný pre konkrétneho človeka. Žiaľ, takáto prax je ešte stále neobvyklá v mnohých krajinách v celej Európe.

Veľkú podporu môžu poskytnúť aj svojpomocné skupiny, ktoré umožnia jednotlivcom podeliť sa o svoje pocity a skúsenosti. Ľudia s problémami duševného zdravia môžu tiež považovať za osožné vytvoriť si vlastné osobné stratégie na zmiernenie alebo prevenciu opakovania problémov duševného zdravia, napríklad spôsob stravovania, cvičenie a relaxačné techniky. Pre mnohých ľudí tiež môže byť užitočné, keď sa vopred dohodnú, čo treba robiť v krízovej situácii, so svojimi rodinnými príslušníkmi a odborníkmi poskytujúcimi liečenie a starostlivosť.

ĎALŠIE INFORMÁCIE

Pre ďalšie informácie nás môžete kontaktovať na týchto adresách:

Inclusion Europe

Galerie de la Toison d'Or
29 Chaussée d'Ixelles #393/32
B-1050 Brusel
Belgicko
Tel.: +32 2 502 28 15
e-mail: secretariat@inclusion-europe.org
www.inclusion-europe.org

Open Society Mental Health Initiative

October 6 ut. 12
1051 Budapest
Maďarsko
Tel.: +36 1 327 31 00
e-mail: mhi@osi.hu
www.osmhi.org

Global Initiative on Psychiatry

Lorentzweg 45b
1221 EE Hilversum
Holandsko
Tel.: +31 35 683 87 27
e-mail: hilversum@gip-global.org
www.gip-global.org



Inclusion Europe



OPEN SOCIETY INSTITUTE



Podporila Európska komisia
ISBN: 2-87460-077-6

SK

**Pochopenie rozdielov medzi
problémami duševného zdravia
a mentálnym postihnutím**

**Vytvorený v rámci európskeho projektu:
“Mainstreaming Mental Disability Policies”**