

لغة الناس الأولى في الصحة العقلية

عامل الناس كأفراد

كلنا نريد أن يقبلنا الغير بنفس هويتنا وشخصيتنا، ولا تذهب مواهبنا ومهاراتنا هباءً نظراً لأننا نعاني من أعراض مرض عقلي. وكلنا نريد أن تكون اختياراتنا في الحياة بأيدينا. فجميعنا يمتلك قدرات مختلفة. ولا أحد يريد أن يتم تصنيفه بسبب خبراته الحياتية. فما من سكر في أننا جميعاً أشخاص متفردين. حتى الأشخاص الذين لهم نفس نوعية المعاناة الحياتية في الصحة العقلية متفردون أيضاً. حيث أن مثل ذلك التصنيف يشكل "وصمة" لشخص من الأشخاص الذي يعتمد على أساس جانب واحد من الجوانب. وهذا هو سبب أهمية الاعتراف بكل شخص كفرد وليس كصنف أو صفة. فليس الشخص مرضاً من الأمراض. ونحن جميعاً نستحق الاحترام والقبول.

ما هي الوصمة؟

إن الحكم على شخص ما على أساس قيمك الخاصة يوجد صفة مميزة. فتصنيف أو تمييز شخص ما يوجد صورة سلبية، تعرف أيضاً "بالوصمة". فالوصمة هي نتاج أفكار خاطئة توجد لدى الناس عند وصفهم شخص ما يرون أنه "مختلف" عنهم. فنحن "نصم" الآخرين عندما نستخدم كلمة أو جملة أو معيار ما باعتباره حكماً، وهو ما يمكن أن يؤدي إلى معاملة مجحفة. ويحدث ذلك بسبب أننا لا نعرف أو لا نفهم الفروق الفردية بين الأشخاص، بعضهم عن بعض.

وغالبا ما تفصلنا الوصمة عن باقي المجتمع، وتتركنا نشعر بالوحدة والعزلة. وتأتي الوصمة في أشكال كثيرة. فإنها قد تكون بسيطة ومباشرة، ككلمة سلبية توجه إليك. كما يمكن أيضاً أن تكون مكنية، مثل اعتقاد أحد الأشخاص بأنك لا تستطيع أداء عملك، أو أنك عنيف وخطير، بسبب معاناتك الحياتية. ويمكن أن تأتي الوصمة من الأسرة والأصدقاء، أو من غرباء، وفي بعض الأحيان من أشخاص ينتمون لمهن طبية أو مهن تتعلق بالصحة العقلية. وأحياناً، يمكن أن تصم أنت نفسك بالاعتقاد في تصنيفات الآخرين الزائفة عنك وقبولها. فليست التصنيفات عادة صحيحة، وهي تؤدي إلى العزلة. حتى فكرة أن بعضاً قليلاً من الناس هو من يمكن أن يتحقق له الشفاء، تتسبب في إحداث وصمة. فالشفاء هو اختيار شخصي، ويختلف من شخص لآخر. وبهذه الطرق، يمكن أن تؤثر الوصمة في صحتك العقلية بشكل سلبي وتمنعك من أن تعيش الحياة التي تريدها.

تجنب الوصمة باللغة الأولى للأفراد

إذا ما تحدثت مع شخص ما يعيش بإعاقة عقلية، تذكر أن تتحدث إلى الشخص أولاً ثم تأتي الإعاقة بعد ذلك.

وإليك بعض الأمثلة:

لا تقل: "المرضى العقليون"

بل قل: "الذين يعانون من الصحة العقلية"

بل قل: "لديه اضطراب زهاني دوري"

لا تقل: "مصاب بالذهان الدوري"

فيعتبر استخدام اللغة الأولى للناس في مخاطبة ذوي الإعاقة العقلية أكثر شمولاً. فاللغة الأولى للناس تساعد على أن يشعر الشخص بأنه محترم وليس مصنفاً باعتباره "غير طبيعي" أو "مختل". كما يمكنك تعليم الآخرين استخدام لغة الناس الأولى.

كلمات يجب تجنبها

إن الكلمات الضارة هي القوة الدافعة لظهور الوصمة. فبعض الكلمات تكون مؤذية وتحد من إمكانيات الشخص الكاملة. ويمكن للكلمات أن تسبب للشخص شعوراً بالإقصاء والوحدة. كما يمكن أن تؤثر الوصمة التي أوجدتها الكلمات والجمل في الكيفية التي تحيا بها حياتك، بأن تجعلك تشعر بأنك لست "صحيحاً بالقدر الكافي" أو بأنك "أقل" من الآخرين.

حتى أن بعض الكلمات التي مازالت مستخدمة حتى اليوم تعكس معتقدات خاطئة عن الذين لديهم معاناة حياتية من الصحة العقلية. فيمكن أن تسبب المعتقدات الخاطئة هبوطاً في تقدير الشخص لذاته، ويمكن أن تؤثر على نشاطاتك اليومية.

ومن الكلمات التي تصم الصحة العقلية التي يجب تجنبها:

- غريب الأطوار
- منحرف
- بطيء
- أبله
- مضطرب
- ممسوس
- فلتان
- لا عقل له
- عالي أو منخفض الأداء الوظيفي
- موهوم
- حالة مرضية
- غير متزن
- مشاكل
- مصاب بالفصام
- مريض عقليا
- مضطرب عاطفيا
- مختل عقليا
- مجنون
- شاذ
- غير طبيعي
- +مريض نفسي
- مهووس
- مخبول
- لوني
- معتوه
- أبله
- ذهاني
- مشوش
- مجنون

بتجنب استخدام مصطلحات كهذه، سوف تكون أكثر احتراماً بالنسبة لذوي الإعاقات في الصحة العقلية.

الكلمات أو الجمل التي من المستحسن استخدامها.

بالنسبة للكثيرين، يكون استخدام عبارة "شخص به تحدي في الصحة العقلية" أقل تهديدا وأكثر قبولا. كما أن البعض الآخر يفضل عبارة "شخص لديه معاناة حياتية في الصحة العقلية". كما يفضل البعض "شخص لديه تشخيص للصحة العقلية". بينما يفضل آخرون "شخص لديه إعاقة نفسية" أو "أو شخص لديه معاناة حياتية". يجب أن تسأل دائما ما الذي يفضله شخص ما أولا. كل شخص يحدد اختياره الخاص عما يريد أن يعرف به. وفي حالة الشك، نادي الشخص باسمه.

موارد أخرى

لقد نشر مركز أبحاث الخدمات الصحية "BMC" تقريره عن 250 وصف يستخدم لوصم المصابين بمرض عقلي. ويمكن الاطلاع عليه من على الموقع الإلكتروني التالي: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1925070/>

فنحن نرغب في أن تكون متواصلا معنا! وبعد قراءة هذا البيان الواقعي، نرجو التفضل بالمرور على هذا المسح القصير وإفادتنا بما تراه.

النسخة الإنجليزية علي الرابط التالي: <http://fs12.formsite.com/disabilityrightsca/form54/index.html>

النسخة الأسبانية علي الرابط التالي: <http://fs12.formsite.com/disabilityrightsca/form55/index.html>

يتم تمويل برنامج السياسة المتقدمة للحد من التمييز والوصم والقضاء على التمييز (APEDP)، عن طريق قانون خدمات الصحة العقلية الذي صدق عليه المقترعون (Prop. 63) وتقوم على إدارته هيئة خدمات الصحة العقلية في كاليفورنيا (CaIMHSA). وتدعم تمويلات هيئة خدمات الصحة العقلية بالمقاطعة MHSa هيئة خدمات الصحة العقلية بـ كاليفورنيا CaIMHSA، وهي منظمة تعمل تحت إشراف حكومات القطاعات، تعمل على تحسين نتائج الصحة العقلية للأفراد والأسر والمجتمعات. وتقوم هيئة CaIMHSA على إدارة برامج الخدمات والتعليم على كافة أرجاء الولاية بالكامل، وكذا على أساس محلي. و للمزيد من المعلومات، يرجى زيارة موقعنا الإلكتروني: <http://www.calmhsa.org>.



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE