

# Το κοινωνικό στίγμα που σχετίζεται με το COVID-19



## Ένας οδηγός για την πρόληψη και την αντιμετώπιση του κοινωνικού στίγματος<sup>1</sup>

Κοινό-στόχος: Κυβέρνηση, Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης και τοπικοί Οργανισμοί που εργάζονται για τη νόσο του νέου κορωνοϊού (COVID-19).

### ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΣΤΙΓΜΑ;

Το κοινωνικό στίγμα στο πλαίσιο της υγείας είναι η αρνητική συσχέτιση μεταξύ ενός ατόμου ή μιας ομάδας ατόμων που παρουσιάζουν ορισμένα κοινά χαρακτηριστικά και μιας ειδικής νόσου. Σε μια επιδημία, αυτό μπορεί να σημαίνει ότι οι άνθρωποι στοχοποιούνται, προκαταλαμβάνονται, υφίστανται διακρίσεις, αντιμετωπίζονται χωριστά ή/και βιώνουν την απώλεια της κοινωνικής τους θέσης εξαιτίας μιας αντιληπτής σύνδεσης με μια ασθένεια.

Μια τέτοια συμπεριφορά μπορεί να επηρεάσει αρνητικά αυτούς που νοσούν, καθώς επίσης και τους φροντιστές τους, την οικογένεια τους, τους φίλους τους και τις κοινότητες τους. Άτομα που δεν έχουν την νόσο αλλά μοιράζονται άλλα χαρακτηριστικά με αυτή την ομάδα μπορεί επίσης να υποφέρουν από τον στιγματισμό.

Η τρέχουσα επιδημία του COVID-19 έχει προκαλέσει κοινωνικό στιγματισμό και διακρίσεις εις βάρος ανθρώπων με συγκεκριμένες εθνικές προελεύσεις, καθώς και έναντι όσων έχει γίνει αντιληπτό ότι έχουν έρθει σε επαφή με τον ιό.

### ΓΙΑΤΙ Ο COVID-19 ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΥΠΕΡΜΕΤΡΟ ΣΤΙΓΜΑΤΙΣΜΟ;

Ο βαθμός του στιγματισμού σχετικά με τον COVID-19 είναι βασισμένος σε τρεις κυρίως παράγοντες: 1) είναι μια καινούργια ασθένεια για την οποία υπάρχουν ακόμη πολλά άγνωστα δεδομένα 2) συχνά φοβόμαστε το άγνωστο και 3) είναι εύκολο να συνδεθεί αυτός ο φόβος με τους «άλλους».

Είναι κατανοητό ότι υπάρχει σύγχυση, άγχος και φόβος ανάμεσα στο κοινό. Δυστυχώς, αυτοί οι παράγοντες τροφοδοτούν συγχρόνως επιζήμια στερεότυπα.

### ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ;

Το στίγμα μπορεί να υπονομεύσει την κοινωνική συνοχή και να επιφέρει πιθανή απομόνωση

<sup>1</sup> Αυτή η λίστα περιλαμβάνει συστάσεις από το Johns Hopkins Center for Communication Programs, READY Network

των κοινωνικών ομάδων, κάτι το οποίο θα μπορούσε να συμβάλλει σε μια κατάσταση στην οποία ο ιός είναι περισσότερο, και όχι λιγότερο, πιθανό να εξαπλωθεί. Αυτό μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την εμφάνιση πιο σοβαρών προβλημάτων υγείας και δυσκολίες ελέγχου της εξάπλωσης μιας νόσου.

Το στίγμα μπορεί να:

- Οδηγήσει τους ανθρώπους να κρύψουν την ασθένεια για να αποφύγουν διακρίσεις
- Αποτρέψει τους ανθρώπους να αναζητήσουν άμεση υγειονομική περίθαλψη
- Τους αποθαρρύνει από την υιοθέτηση υγιών συμπεριφορών

### **ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ ΤΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΣΤΙΓΜΑ**

Τα στοιχεία δείχνουν ξεκάθαρα ότι το στίγμα και ο φόβος γύρω από τις μεταδοτικές ασθένειες εμποδίζουν την αντιμετώπισή τους. Αυτό που λειτουργεί είναι η οικοδόμηση εμπιστοσύνης σε αξιόπιστες υπηρεσίες υγείας και η συμβουλευτική, η επίδειξη ενσυναίσθησης σε όσους επηρεάζονται, η κατανόηση της νόσου αυτής καθαυτής και η υιοθέτηση αποτελεσματικών και πρακτικών μέτρων έτσι ώστε οι άνθρωποι να μπορέσουν να βοηθήσουν τους εαυτούς τους και τους αγαπημένους τους να παραμένουν ασφαλείς.

Ο τρόπος με τον οποίο ενημερώνουμε σχετικά με τον COVID-19 είναι καθοριστικής σημασίας στην ενθάρρυνση των ανθρώπων να αναλάβουν ενεργό δράση στην καταπολέμηση της ασθένειας και στην αποφυγή της πυροδότησης φόβου και στίγματος. Πρέπει να δημιουργηθεί ένα περιβάλλον μέσα στο οποίο η νόσος και ο αντίκτυπός της να μπορούν να συζητηθούν και να αντιμετωπιστούν ανοιχτά, ειλικρινά και αποτελεσματικά.

Ακολουθούν μερικές συμβουλές σχετικά με τον τρόπο αντιμετώπισης και αποφυγής της επιδείνωσης του κοινωνικού στιγματισμού:

1. Οι λέξεις έχουν σημασία : Τα Να και ΝΑ ΜΗΝ όταν μιλάμε για το νέο κορωνοϊό (COVID-19)
2. Αναλάβετε το ρόλο σας: απλές ιδέες για να απομακρυνθεί το στίγμα
3. Συμβουλές επικοινωνίας και μηνύματα.

### **ΟΙ ΛΕΞΕΙΣ ΕΧΟΥΝ ΣΗΜΑΣΙΑ:**

Όταν μιλάμε για την νόσο από τον κορωνοϊό, ορισμένες λέξεις (δηλαδή, ύποπτο κρούσμα, απομόνωση ...) και η γλώσσα που χρησιμοποιείται μπορεί να έχουν αρνητικό νόημα για τους ανθρώπους και να πυροδοτήσουν συμπεριφορές στιγματισμού. Μπορούν να δικαιωθούν τα υπάρχοντα αρνητικά στερεότυπα ή εικασίες, να ενισχύσουν τους ψευδείς συσχετισμούς μεταξύ της νόσου και άλλων παραγόντων, να δημιουργήσουν εκτεταμένο φόβο ή να αφαιρέσουν την ανθρώπινη υπόσταση από εκείνους που έχουν τη νόσο.

Αυτό μπορεί να αποτρέψει τους ανθρώπους από το να ελεγχθούν, να εξεταστούν και να τεθούν σε καραντίνα. Συνιστούμε μια ανθρωποκεντρική γλώσσα που σέβεται και ενδυναμώνει τους ανθρώπους σε όλα τα κανάλια επικοινωνίας, συμπεριλαμβανομένων των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης. Οι λέξεις που χρησιμοποιούνται στα ΜΜΕ είναι ιδιαίτερα σημαντικές, διότι αυτές θα

διαμορφώσουν την κοινή γλώσσα και την επικοινωνία σχετικά με το νέο κορωνοϊό (COVID-19). Η αρνητική περιγραφή έχει τη δυναμική να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο εκλαμβάνονται και αντιμετωπίζονται οι άνθρωποι που είναι πιθανοί φορείς του νέου κορωνοϊού (COVID-19), οι ασθενείς και οι οικογένειές τους, καθώς και οι επηρεασμένες κοινότητες.

Υπάρχουν πολλά απτά παραδείγματα για το πώς η χρήση μιας γλώσσας χωρίς αποκλεισμούς και μιας λιγότερο στιγματιστικής ορολογίας, μπορεί να βοηθήσει στον έλεγχο των επιδημιών και των πανδημιών των HIV, TB και γρίπης<sup>2</sup> H1N1.

## Να και Να Μην

Παρακάτω είναι μερικά «να» και «να μην» στη γλώσσα μας, όταν μιλάμε για τη νόσο από τον νέο κορωνοϊό (COVID-19):

NA - μιλήστε για τη νόσο του νέου κορωνοϊού (COVID-19)

**NA ΜΗΝ** - συνδέετε τοποθεσίες ή εθνικότητες με την νόσο, αυτός δεν είναι ο «ιός της Wuhan», ο «Κινέζικος ιός» ή ο «Ασιατικός ιός».

Η επίσημη ονομασία της ασθένειας δόθηκε σκόπιμα για να αποφευχθεί ο στιγματισμός "Co" από το Corona (κορώνα=στεφάνη), "vi" από το virus ( ιός) και "d" από το disease ( νόσος), 19 είναι επειδή η ασθένεια εμφανίστηκε το 2019.

NA - μιλήστε για τους «ανθρώπους που έχουν τον COVID-19», «για τους ανθρώπους που λαμβάνουν θεραπεία για τον COVID-19», «για τους ανθρώπους που αναρρώνουν από τον COVID-19» ή «για τους ανθρώπους που κατέληξαν μετά από μόλυνση από τον COVID-19»

**NA ΜΗΝ** - αναφέρεστε σε άτομα που έχουν νοσήσει από τον ιό ως «περιστατικά COVID-19" ή «θύματα».

NA - μιλήστε για τους «ανθρώπους που ίσως έχουν COVID-19» ή «για τους ανθρώπους που είναι πιθανό να έχουν COVID-19»

**NA ΜΗΝ** - αναφέρεστε σε «υπόπτους για COVID-19» ή «ύποπτα κρούσματα»

NA - μιλήστε για άτομα που «εμφανίζουν» ή «προσβάλλονται από» COVID-19.

**NA ΜΗΝ** μιλάτε για ανθρώπους που «μετέδωσαν τον COVID-19», «μολύνουν άλλους» ή «εξαπλώνουν τον ιό», καθώς υποδηλώνει εσκεμμένη μετάδοση και αποδίδει υπαιτιότητα.

Η χρήση όρων ποινικοποίησης ή απανθρωποποίησης δημιουργεί την εντύπωση ότι οι φορείς της νόσου έχουν, με κάποιο τρόπο, κάνει κάτι λάθος ή είναι λιγότερο άνθρωποι από τους υπόλοιπους, τροφοδοτώντας το στίγμα, υπονομεύοντας την ενσυναίσθηση, και δυνητικά πυροδοτώντας μια ευρύτερη απροθυμία να αναζητήσουν θεραπεία ή να ακολουθήσουν ελέγχους, εξετάσεις και να τοποθετηθούν σε καραντίνα.

NA - μιλήστε με ακρίβεια για τον κίνδυνο από τον COVID-19, βασισμένοι σε επιστημονικά δεδομένα και στις πιο πρόσφατες επίσημες συστάσεις υγείας.

**NA ΜΗΝ** - αναπαράγετε ή μοιράζεστε μη επιβεβαιωμένες φήμες και αποφύγετε τη χρήση υπερβολικού λεξιλογίου, σχεδιασμένο να δημιουργεί φόβο, όπως "μάστιγα", «αποκάλυψη» κλπ.

<sup>2</sup> Οδηγίες ορολογίας UNAIDS : από το «θύμα του AIDS» σε «άτομα που ζουν με τον HIV» από την «καταπολέμηση του AIDS» σε «ανταπόκριση στο AIDS»

ΝΑ - μιλήσετε θετικά και να δώσετε έμφαση στην αποτελεσματικότητα των μέτρων πρόληψης και θεραπείας. Για τους περισσότερους ανθρώπους αυτή είναι μια νόσος που μπορούν να ξεπεράσουν. Υπάρχουν απλά βήματα που μπορούμε όλοι μας να κάνουμε για να διατηρήσουμε τους εαυτούς μας, τους οικείους μας και τους πιο ευάλωτους ασφαλείς.

**ΝΑ ΜΗΝ** - δίνετε έμφαση ή εστιάζετε στα αρνητικά ή απειλητικά μηνύματα. Πρέπει να συνεργαστούμε για να βοηθήσουμε στην διατήρηση της ασφάλειας των ατόμων που είναι πιο ευάλωτα.

ΝΑ - τονίζουμε την αποτελεσματικότητα της λήψης προστατευτικών μέτρων για την αποφυγή της μόλυνσης από το νέο κορωνοϊό, καθώς και του έγκαιρου ελέγχου, της εξέτασης και της θεραπείας.

## ΑΝΑΛΑΒΕΤΕ ΤΟΝ ΡΟΛΟ ΣΑΣ:

Οι κυβερνήσεις, οι πολίτες, τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, οι παράγοντες που ασκούν επιρροή και οι κοινότητες έχουν ένα σημαντικό ρόλο να διαδραματίσουν στην πρόληψη και την αποτροπή του στίγματος γύρω από τους ανθρώπους από την Κίνα και την Ασία γενικότερα. Όλοι πρέπει να είμαστε στοχευμένοι και προσεκτικοί όταν επικοινωνούμε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και σε άλλες πλατφόρμες επικοινωνίας, δείχνοντας υποστηρικτικές συμπεριφορές γύρω από την νόσο από το νέο κορωνοϊό (COVID-19).

Ακολουθούν ορισμένα παραδείγματα και συμβουλές σχετικά με πιθανές δράσεις για την αντιμετώπιση των συμπεριφορών στιγματισμού:

- **Διαδίδοντας τα γεγονότα:** Το στίγμα μπορεί να αυξηθεί λόγω ανεπαρκών γνώσεων σχετικά με τον τρόπο μετάδοσης και θεραπείας της νόσου του νέου κορωνοϊού (COVID-19) και τον τρόπο πρόληψης της λοίμωξης. Ως απάντηση, τίθεται σε προτεραιότητα η συλλογή, η ενίσχυση και η διάδοση σωστών πληροφοριών για συγκεκριμένες χώρες και κοινότητες σχετικά με τις πληγείσες περιοχές, την ατομική και ομαδική ευαλωτότητα στον COVID-19, τις επιλογές θεραπείας και την πρόσβαση στην υγειονομική περίθαλψη και πληροφόρηση. Χρησιμοποιήστε απλή γλώσσα και αποφύγετε κλινικούς όρους. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι χρήσιμα για την παροχή πληροφοριών σχετικά με την υγεία σε ένα μεγάλο αριθμό ατόμων και με σχετικά χαμηλό κόστος.
- **Η εμπλοκή ατόμων που επηρεάζουν την κοινή γνώμη<sup>3</sup>**, όπως οι θρησκευτικοί ηγέτες, στην ανάδειξη του προβληματισμού σχετικά με ανθρώπους που έχουν στιγματιστεί και τον τρόπο

<sup>3</sup> Ο όρος "Angelina Jolie effect" επινοήθηκε από τους ερευνητές της Επικοινωνίας της Δημόσιας Υγείας για να δικαιολογηθεί ο αυξημένος αριθμός αναζητήσεων στο Διαδίκτυο σχετικά με τη γενετική προδιάθεση και τον προληπτικό έλεγχο για τον καρκίνο του μαστού, για αρκετά χρόνια αφότου το 2013 ηθοποιός Angelina Jolie είχε υποβληθεί σε μια εκτενώς προβλεπόμενη προληπτική διπλή μαστεκτομή. Το "effect" υποδηλώνει ότι οι προωθήσεις διασημοτήτων μέσα από αξιόπιστες πηγές μπορεί να είναι αποτελεσματικές στην επιρροή του κοινού ώστε να αναζητήσει πληροφορίες υγείας, στις συμπεριφορές του απέναντι στον ιό και στην χρήση υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης για το Covid19.

υποστήριξής τους, ή σεβαστές προσωπικότητες για την ενίσχυση των μηνυμάτων που μειώνουν τον στιγματισμό. Η ενημέρωση θα πρέπει να είναι καλά στοχευμένη και οι διασημότητες που καλούνται να κοινοποιήσουν αυτήν την πληροφόρηση πρέπει να έχουν εμπλακεί προσωπικά και να είναι γεωγραφικά και πολιτισμικά κατάλληλες για το κοινό που επιδιώκουν να επηρεάσουν. Ένα παράδειγμα θα μπορούσε να είναι ένας δήμαρχος (ή κάποιο άλλο σημαντικό άτομο με επιρροή) που θα βγει ζωντανά στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και θα κάνει χειραψία με τον ηγέτη της κινεζικής κοινότητας.

- **Ενισχύστε τις φωνές**, τις ιστορίες και τις εικόνες των ανθρώπων της τοπικής κοινωνίας που έχουν βιώσει τον νέο κορωνοϊό (COVID-19) και έχουν αναρρώσει ή έχουν στηρίξει ένα αγαπημένο τους πρόσωπο κατά την ανάρρωσή του, για να τονιστεί ότι οι περισσότεροι άνθρωποι όντως αναρρώνουν από το COVID-19. Επίσης, **εφαρμόζοντας μια εκστρατεία «ηρώων»** προς τιμή των φροντιστών και των εργαζομένων στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης, που μπορεί επίσης να έχουν στιγματιστεί. Οι εθελοντές της κοινότητας επίσης διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη μείωση του στίγματος στις κοινότητες.
- **Βεβαιωθείτε ότι παρουσιάζετε ομάδες διαφορετικών εθνικοτήτων.** Όλα τα ενημερωτικά υλικά θα πρέπει να δείχνουν ότι επηρεάζονται διαφορετικές κοινότητες και συνεργάζονται για να αποτρέψουν τη μετάδοση του COVID-19. Να διασφαλίζεται ότι η γραμματοσειρά, τα σύμβολα και η μορφή είναι ουδέτερα και δεν υποδεικνύουν κάποια συγκεκριμένη ομάδα.
- **Δημοσιογραφική δεοντολογία:** Η δημοσιογραφική αναφορά, η οποία επικεντρώνεται υπερβολικά στην ατομική συμπεριφορά και την ευθύνη των ασθενών για τη απόκτηση και την «εξάπλωση» του COVID-19, μπορεί να αυξήσει τον στιγματισμό των ατόμων που μπορεί να έχουν τη νόσο. Ορισμένα μέσα μαζικής ενημέρωσης έχουν, για παράδειγμα, επικεντρωθεί στις εικασίες σχετικά με την πηγή του COVID-19, προσπαθώντας να προσδιορίσουν το "πρώτο ασθενή" ("patient zero") σε κάθε χώρα. Η έμφαση στις προσπάθειες για την εξεύρεση εμβολίου και θεραπείας μπορεί να αυξήσει τον φόβο και να δώσει την εντύπωση ότι είμαστε ανίσχυροι στο να σταματήσουμε τις λοιμώξεις αυτή την στιγμή. Αντί αυτού, προωθήστε υλικό σχετικά με βασικές πρακτικές πρόληψης της μόλυνσης, τα συμπτώματα του COVID-19 και τότε πρέπει να αναζητηθεί υγειονομική περίθαλψη.
- **Συνδεθείτε :** Υπάρχουν διάφορες πρωτοβουλίες για την αντιμετώπιση του στίγματος και των στερεοτύπων. Είναι βασικό να έρθετε σε επαφή με αυτές τις δραστηριότητες για τη δημιουργία ενός κινήματος και ενός θετικού περιβάλλοντος που δείχνει φροντίδα και ενσυναίσθηση για όλους.

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ και ΜΗΝΥΜΑΤΑ

Μια «επιδημία» παραπληροφόρησης και φημών (infodemic ή πληροφοδοημία) εξαπλώνεται πιο γρήγορα και από την σημερινή επιδημία του νέου κορωνοϊού (COVID-19). Αυτό οδηγεί σε αρνητικές συνέπειες, συμπεριλαμβανομένου του στιγματισμού και της διάκρισης των ανθρώπων από περιοχές που έχουν πληγεί από την εξάπλωση της νόσου. Χρειαζόμαστε συλλογική αλληλεγγύη και σαφή, απτή πληροφόρηση για να υποστηρίξουμε τις κοινότητες και τους ανθρώπους που επηρεάζονται από αυτή τη νέα επιδημία.

**Παρανοήσεις, φήμες και παραπληροφόρηση συμβάλλουν στον στιγματισμό και τις διακρίσεις, εμποδίζοντας τις προσπάθειες αντιμετώπισης.**

- **Διορθώστε τις παρανοήσεις**, ταυτόχρονα με την αναγνώριση ότι τα συναισθήματα των ανθρώπων και η επακόλουθη συμπεριφορά είναι πολύ αληθινά, ακόμη και αν η υποκείμενη υπόθεσή τους είναι λανθασμένη.
- **Προωθήστε τη σπουδαιότητα της πρόληψης**, των δράσεων διάσωσης, του έγκαιρου ελέγχου και της θεραπείας.

**Η συλλογική αλληλεγγύη και η παγκόσμια συνεργασία είναι απαραίτητες για την πρόληψη περαιτέρω εξάπλωσης και την ανακούφιση των ανησυχιών των κοινοτήτων.**

- **Να μοιράζεστε συμπονετικές αφηγήσεις**, ή ιστορίες που παρουσιάζουν με ανθρωπιά τις εμπειρίες και τους αγώνες ατόμων ή ομάδων που είναι επηρεασμένοι από τον νέο κορωνοϊό (COVID-19).
- **Εκφράστε την υποστήριξη** και την εμπύχωση όσων βρίσκονται στην πρώτη γραμμή της αντιμετώπισης αυτής της επιδημίας (εργαζόμενοι στον τομέα της υγείας, εθελοντές, ηγέτες της κοινότητας κ.λπ.).

**Τα δεδομένα , όχι ο φόβος, θα σταματήσουν την μετάδοση του νέου κορωνοϊού (COVID-19)**

- Μοιραστείτε γεγονότα και επακριβείς πληροφορίες σχετικά με την ασθένεια.
- Αμφισβητήστε τους μύθους και τα στερεότυπα.
- Επιλέξτε προσεκτικά τις λέξεις. Ο τρόπος με τον οποίο επικοινωνούμε μπορεί να επηρεάσει τη στάση των άλλων (δείτε τα ΝΑ και ΝΑ ΜΗΝ παραπάνω).

#### **Υπεύθυνος μετάφρασης**

Κων/νος Ν Φουντουλάκης

Καθηγητής Ψυχιατρικής ΑΠΘ, Πρόεδρος Τομέα Ψυχικής Υγείας ΕΕΙ ΠΙΣ

#### **Συνεργάστηκαν (με αλφαβητική σειρά):**

Γκούση Όλγα

Γούσιου Δήμητρα

Ζαρρή Δέσποινα

Κατσάρα Αικατερίνη Ραφαέλα

Κυριαζάκου Γεωργία

Κυριλλίδου Δέσποινα

Λεοντάρη Βιργινία

Μπλέκας Απόστολος

Παδουβά-Μαρκουλάκη Μαρίνα

Σαχαρίδη Παναγιώτα

Σμιτσή Αικατερίνη

Τοπαλίδου Αικατερίνη

Τουλγερίδου Ευανθία

Τριανταφύλλου Θεόδωρος

Τσαγκαλίδου Ελένη

Τσαουσίδου Σοφία

Τσιναρίδης Γεράσιμος

Τώνια Αικατερίνη

Φλώρου Αγγελική

Φραγκίδης Βασίλειος

Χέλμη Μαρία-Ελένη