

RUHSAL BOZUKLUKLARA İLİŞKİN DAMGALAMA

Damgalama, bir kişi veya bir grubun genellikle klişelere veya yanlış anlaşılmalara dayalı olarak haksız yere etiketlenmesi veya olumsuz bir şekilde yargılanmasıdır. Bu, onlara "Sen farklısın ve bu doğru değil" diyen bir damga vurmak gibidir ve bu da dışlanmaya, reddedilmeye veya ayrımcılığa yol açabilir. Bu genellikle korkudan veya bilgi eksikliğinden kaynaklanır ve insanlar arasında duvarlar oluşturarak etkilenenlerin kabul edilmesini veya eşit muamele görmesini zorlaştırır. Bu sadece kelimelerle ilgili değildir; birinin daha az değerli veya izole hissetmesine neden olan eylemler ve tutumlarla ilgilidir.

Öğrenme psikolojisi ve bilişsel bilim alanında, insan beyninin "deneyimleri sınıflandırarak ve kategorilere ayırarak" bilgileri düzenlediği ve işlediği iyi bilinmektedir. Bu sınıflandırma, dünyayı anlamamıza, bilgileri verimli bir şekilde depolamamıza ve gerektiğinde geri çağırmamıza yardımcı olur.

Bunun neden önemli olduğuna bakalım.. Öncelikle; bilişsel şemalardan bahsedebiliriz. Beyniniz benzer deneyimleri, nesneleri veya fikirleri kategorize etmek için zihinsel yapılar veya "şemalar" oluşturur. Örneğin, bir köpek gördüğünüzde, beyniniz onu genel "hayvanlar" kategorisi altında sınıflandırır ve köpekler hakkında ilgili bilgileri hatırlar. İkinci olarak; beynin belirli düzen ve örüntüleri algılama, tanıma hakkında konuşabiliriz. Beyin doğal olarak benzerlikleri aramak üzerine evrimleşmiştir, bu da yeni kavramları halihazırda bildiklerimizle ilişkilendirerek öğrenmemize yardımcı olur. Son olarak; karmaşıklığı basitleştiren bir neden olarak bahsedebiliriz. Kategorizasyon, beynin günlük olarak işlediği ezici miktardaki bilgiyi basitleştirmesini ve düzenlemesini sağlar. Sınıflandırma olmadan, verimli bir şekilde öğrenmek veya karar vermek zor olurdu.

Bu süreç öğrenme için elzem olsa da dezavantajları da vardır. Aşırı genelleme veya basmakalıp yargılar (sınıflandırmalar katı veya aşırı basitleştirildiğinde) önyargılara veya yanlış anlamalara yol açabilir.

Bu noktada asıl konumuza gelmek istiyorum; beynin sınıflandırma ve kategorize etme yönündeki doğal eğiliminin, özellikle ruhsal bozukluklar bağlamında, damgalamayla nasıl bir bağlantısı var?

Kategorizasyon ve damgalama arasındaki bağlantıya bakalım; birine herhangi bir zihinsel bozukluk teşhisi konulduğunda, buradaki tıbbi teşhis (örneğin, "şizofreni", "bipolar bozukluk 1/2", "majör depresyon") genellikle başkalarının

onu nasıl algıladığı konusunda tanımlayıcı bir özellik haline gelir. Kişiyi çok yönlü bir birey olarak görmek yerine, beyin kategorizasyon sürecini aşırı basitleştirir ve onu tek bir etikete indirger. Stereotipler, beynin hızlı bir şekilde yargılarda bulunmak için zihinsel kısayollara güvenmesi nedeniyle ortaya çıkar.

Örneğin, toplum şizofrenili bireylerin "tehlikeli" olduğu stereotipini sürdürdüyse, beyin bu stereotipi gerçeklikten bağımsız olarak bu teşhisi taşıyan herkesle otomatik olarak ilişkilendirebilir. Dahası, beynin bilinmeyenden veya tanıdık olmayandan korkma eğilimi, damgalamayı güçlendirir. Ruh sağlığı koşulları genellikle yanlış anlaşılır ve insanları bu tür etiketlerle kategorize etmek, onları "farklı" veya "öteki" gibi gösterebilir ve korku veya kaçınma davranışlarını tetikleyebilir.

Dışsal damgalamanın yanı sıra, bazen kişinin kendi benliğini baltalayabilen içsel damgalamalar da mümkündür. Zihinsel bozukluk teşhisi konulan bireyler de, bu toplumsal etiketleri ve stereotipleri içselleştirebilir ve bu da utanç, izolasyon veya kendinden şüphe duyma duygularına yol açabilir. Bu, beynin sınıflandırma sürecinin öz değer duygusuna karşı çalışmasının doğrudan bir sonucudur.

"Peki, beynim tüm bu yargılama ve damgalamayı yapıyorsa, buradaki etkenim nedir? Eğer beynim zihinsel bir bozukluk teşhisi konmuş birini yargılıyorsa, benim hatam nedir?"

Yukarıda sıraladığım bilimsel verileri okuduktan veya duyduktan sonra, doğal olarak aklınıza şu sorular gelebilir. Bu nasıl açıklanabilir? Şimdi bu konuya biraz değinmek istiyorum.

Bu tür sorular kişisel sorumluluk ile doğal beyin süreçleri arasındaki ilişkinin özüne iner. Beyniniz doğuştan gelen eğilimleri nedeniyle otomatik olarak kategorize ediyor ve yargılıyorsa, bu sizi sorumluluktan kurtarır mı? Benim bakış açıma göre; tamamen değil, ancak bu durumu şu şekilde açıklayabilirim. Beynin yargılama, etiketleme ve kategorize etme konusundaki doğal eğilimi "otomatik" ve büyük ölçüde bilinçsizdir. Bu, ezici miktarda bilgiyi işlemek için nasıl evrimleştiğimizdir. Ancak, siz sadece otomatik beyin süreçlerinizden ibaret değilsiniz - yansıtma, sorgulama ve yanıtlarınızı seçme yeteneğine sahipsiniz.

Bunu şu şekilde örneklendirebiliriz: Beyniniz, sizi belirli bir yöne götüren otomatik pilottaki bir araba gibidir. Ancak "siz", otomatik pilotun sizi nereye götürdüğünü fark etme ve kontrolü ele alıp rotayı değiştirip değiştirmemeye karar verme yeteneğine sahip sürücüsünüz. Peki sizin buradaki rolünüz ne? Bu soruyu maddeler halinde cevaplamayı uygun buluyorum çünkü bence bir bireyin bir başkasını damgalamasındaki rolü önemlidir.

Rolünüz "beyninizin ilk sınıflandırmayı yapmasını engellemek" değil -bu neredeyse imkansızdır-, ancak:

1. Yargılamayı, beyninizin birini zihinsel sağlık teşhisine (veya başka bir şeye) dayanarak kategorize ettiğini veya yargıladığını fark ederek tanıyabilirsiniz. Örneğin, kendinizi "Bu kişi iki uçlu bozukluğa (bipolar bozukluk) sahip, bu yüzden dengesiz olmalı" diye düşünürken yakalarsanız, durun ve düşünceyi kabul edin.

2. Kendinize şu soruları sorarak düşüncenizi sorgulayabilirsiniz;

- Bu adil ve doğru mu?

- Kişinin tamamını mı görüyorum, yoksa sadece teşhisini mi?

- Hangi varsayımlarda bulunuyorum ve bunlar nereden çıktı?

3. İlk yargıyı daha şefkatli ve bilgili bir bakış açısıyla değiştirerek bakış açınızı daha objektif bir noktaya taşıyabilirsiniz. Teşhise odaklanmak yerine, kendinize onların insanlığını hatırlatın: "Bu insan, zorlu bir mücadele veren bir kişi olabilir, onun yerinde ben de olabilirdim ve anlaşılmayı hak ediyor."

4. Harekete geçebilirsiniz. Beyninizin yargıları kaba davranışlara yol açıyorsa (örneğin, birinden kaçınmak, ona haksız davranmak), aktif olarak farklı bir tepki seçin. Örneğin; kişinin teşhisi hakkında bilimsel veriler okuyun, kendinizi onların durumu hakkında eğitin veya basitçe nezaket sunun.

Bunların hepsi sizin, benim ve diğer herkesin sorumluluğunda olan şeylerdir.

Beyninizin ilk yargıları "sizin hatanız" olmasa da, "bu yargılara verdiğiniz tepki sizin kontrolünüzdür." Otomatik düşünceler hikayenin sonu değildir—sadece başlangıçtır. Şunları yapma kapasiteniz vardır:

- Önyargılarınızı düşünün,

- Farklı davranmayı seçin,

- Ve istemeden katkıda bulunabileceğiniz damgalanmayı azaltmaya yönelik çalışın.

Damgalama, insanların beyinlerinin otomatik yargılarına göre hareket edip onları sorgulamamasıyla gerçekleşir. Bu kalıpların farkına vararak kontrolü geri alırsınız. Bu, karanlık bir odaya el feneri tutmak gibidir; orada ne olduğunu gördüğünüzde, daha bilinçli ve şefkatli seçimler yapabilirsiniz.

Sonuç olarak, "hatanız" otomatik yargılara sahip olmanız değil, bunlar hakkında pasif kalmanızdır. Düşünceleriniz ve eylemleriniz için sorumluluk almayı seçtiğinizde, daha dikkatli ve şefkatli bir kişi olarak rolünüze adım atarsınız; damgalamaya karşı aktif olarak çalışabilen, her seferinde bir düşünce ve bir etkileşimde bulunabilen biri.