



# סטיגמה עצמית

מנחה – עוזי צ'סטר

פעיל חברתי ומרצה בתחום בריאות  
הנפש

# מה היא סטיגמה עצמית?

תיוג עצמי בסטריאוטיפ מסוים.

דוגמאות

"אני חולה נפש"

"אין סיכוי שאני אצא מזה"

"בגלל שאני חולה, אני לא מסוגל להחלים"

"בגלל שאני חולה, אני אדם חלש"

"אני לא מסוגל לעבוד"

יוצר בדידות

# סיבות אפשריות לסטיגמה עצמית

- סטיגמה חברתית
- רגשות אשמה
- חוסר מודעות
- פחד מהמחלה
- חרדה
- דחייה חברתית
- קושי להתמודד מול המערכת
- הפחד לשתף יוצר בדידות ומגביר את הסטיגמה העצמית

# מה עושים?

- לשפר את המודעות לסטיגמה חברתית
- לשפר את המודעות לסטיגמה עצמית
- לא להתבייש או לפחד לקבל עזרה
- לא להתבייש באיך שהאחר בוחר לראות אותי
- לא בחרנו במחלה בחרנו בהתמודדות
- "מתמודד נפש לא חולה נפש"
- ללמוד על המחלה
- להכיר את הטיפולים הקיימים
- להתאשפז כשצריך
- לא לפחד ללכת למיון אם צריך
- ללמוד על מקרים של החלמה

# מעגל אסוציאציות



משוגע  
מופרע  
לא נורמלי  
אוטסייד  
מנותק מהמציאות  
מסוכן לעצמו  
אלים  
שונה  
מוזר  
מסוכן לאחרים  
מופרע  
מאיים  
פסיכופט  
אדם בלתי צפוי  
נטל על החברה  
לא מתפקד  
קריזה

# מעגל אסוציאציות



להתגבר על קשיים  
נמצא בתהליכי החלמה  
שיקום  
טיפול  
נקיטת אחריות  
גיבור  
אקטיבי  
לא להיות קורבן  
ממושמע  
מיישם  
אותנטי  
מטפל בעצמו  
לוקח אחריות  
התמודדות  
לחשוב חיובי  
צמיחה אישית  
העצמה אישית  
אחריות  
חופש בחירה

# טרנספורמציה

- חולה -<
- מסוכן לעצמו-<
- מסכן -<
- אלים -<
- משוגע -<
- אדם בלתי צפוי -<
- תלתי -<
- לא מתפקד -<
- נטל על החברה -<
- מנותק מהמציאות -<

# לסיכום

- סטיגמה עצמית קשורה לסטיגמה חברתית
- אפשר להתמודד עם סטיגמה עצמית
- זה תלוי גם במודעות
- חשוב להכיר את הסטיגמה עצמית



