

SOCIOLOGIJA MENTALNIH POREMEĆAJA

HEARING VOICES

mart 2020.

Milica Marinković

ŠTA JE ANTIPSIHIJARIJA?

- evropski socijalni, kulturni, politički i stručno-saznajni fenomen
- učenje i pokret o problemima u institucionalnoj i akademskoj psihijatriji – kritički stav prema psihijatrijskim praksama i ustanovama
- pretežno se bavili psihozama, nisu se previše osvrtni na neurotične poremećaje (a posebno ne na one najblaže – „probleme življenja“)
- doprinos – utiče na reformu savremenih psihijatrijskih ustanova

HEARING VOICES MOVEMENT:

- pokret nastaje 1987. godine kao rezultat saradnje socijalnog psihijatra M. Romme-a, S. Escher (istraživač) i P. Hage (osobe koja je čula glasove)
- pokret podrazumeva saradnju **stručnjaka iz profesije** (experts by profession) i **stručnjaka iz iskustva** (experts by experience) – osobe koje čuju glasove, članovi njihovih porodica, itd.
- **ciljevi pokreta**: ispituju, kritikuju i redefinišu tradicionalno bio-medicinsko razumevanje glasova, žele da istaknu važnost ličnog iskustva

HEARING VOICES MOVEMENT:

- 1987. godine je održan prvi kongres – na kom je 20 ljudi podelilo svoje iskustvo i načine uz pomoć kojih su izašli na kraj sa glasovima u glavi
- *The Maastricht Interview* – instrument (upitnik) napravljen radi prikupljanja informacija o ljudima koji čuju glasove, pokazao se korisnim i za bolje razumevanje iskustva osoba koje čuju glasove
- Na osnovu istraživanja koje je obuhvatilo 300 ljudi Romme i Escher su razvili model uz pomoć kog osoba može da izađe na kraj sa glasovima, a koji obuhvata tri faze:

1. **potresna faza (startling)**
2. **organizacija (organization)**
3. **faza stabilizacije (stabilization)**

HEARING VOICES MOVEMENT:

- Romme i Escher predlažu model rada koji podrazumeva razumevanje od strane drugih, podršku okoline da osoba izmeni svoj odnos prema glasovima i pomoć u smanjivanju socijalne izolacije i stigme
- Alternativa tradicionalnom psihijatrijskom pristupu da se glasovi utišaju (i unutrašnji glas, ali i glas pojedinca)
- Nastaju brojne **grupe (mreže) podrške** za sve one koji čuju glasove
- prva HVM mreža je osnovana u Holandiji, potom u Velikoj Britaniji (danas preko 180)
- postaje društveni i psihijatrijski pokret
- Longden et al. – kvantitativno istraživanje (101 ispitanik) – većina ispitanika ima pozitivan utisak rada ovih grupa (podrška), ali oko 1/3 ispitanika grupa je ostavila negativan utisak (npr. pesimizam, nelagodnost) – samo istraživanje je dosta limitirano, ali daje neke dobre uvide.

HEARING VOICES MOVEMENT:

- 1997. u Maastrichtu u Holandija nastaje **Međunarodna mreža za trening, edukaciju i istraživanje** Hearing Voices projekta (bavi se radom sa osobama koje doživljavaju neobična iskustva čujenja glasova, vizija i neobičnih uverenja)
- **sajt:** <http://www.intervoiceonline.org/>
- **Cilj** ove mreže je da podigne svest o civilnim pravima osoba koje čuju glasove, da edukuje društvo o ovoj temi, da emancipuje sve one koji čuju glasove, da ukaže na raznolikost iskustava.

OSNOVNE PREMISE MREŽA I GRUPA:

1. **glasovi** u glavi su osnovni **deo ljudskog iskustva** – ne percipiraju se kao abnormalni, već kao društvene, emocionalne i interpersonalne okolnosti – pozitivno delovalo na sve one koji čuju glasove
2. prihvatanje **različitih objašnjenja**
3. pojedinci su ohrabreni da **sami definišu svoje iskustvo**
4. veruje se da u većini slučajeva **glasovi mogu da se razumeju** i interpretiraju **u kontekstu životnih okolnosti** i interpersonalne priče
5. proces **prihvatanja glasova** je od veće pomoći nego pokušaj da se oni eliminišu ili suzbiju
6. **uzajamna podrška** se vidi kao dobro sredstvo u procesu razumevanja glasova i izlaženja na kraj sa njima

NEKE OD ZAMERKI:

- 1) glasovi se vide kao nešto što je normalan deo ljudskog iskustva, a ne zdravstveni problem
- 2) nerazlikovanje onih koji imaju psihički poremećaj od onih koji nemaju
- 3) shizofrenija se ne percipira kao mentalni poremećaj
- 4) sprovedeno je malo istraživanja koja bi ukazala na efikasnost ovakvog rada (uglavnom kvalitativna, Longden et al. – kvantitativno istraživanje)

KAKO FUNKCIONIŠU HM GRUPE?

- Prvi korak je da se stupi u kontakt sa grupom (preko sajta, društvenih mreža, telefona ili odlaskom)
- Za članstvo u grupi se plaća godišnja članarina* (u nekim grupama)
- Grupe služe kako bi se delila iskustva, pričalo o glasovima koje čuju, njihovim vizijama i razumevanju istih
- Porodica, prijatelji, partneri, ali i psihijatri i drugi eksperti iz profesije – mogu da učestvuju kako bi bolje razumeli sve one koji čuju glasove
- Rad u grupama podrazumeva i organizovanje radionica, predavanja i raznih aktivnosti, pored redovnih sastanaka

TABELA 1. CENOVNIK GODIŠNJE ČLANARINE U VELIKOJ BRITANIJИ*

Individual	Fee	Organisation	Fee
Waged	£15	Organisation	£40
Unwaged	£10	Funded Group	£40
People in Secure Settings	£5	Self-Funded Group	£20

Izvor: www.hearing-voices.org



KAKO FUNKCIONIŠU HM GRUPE?

- Raznolikost grupa: za mlade, za zatvorenike, žene, i sl.
- Mreže uključuju grupe u raznovrsnim okruženjima: nezavisne grupe u zajednicama; dobrovoljne organizacije u sektorima; timove za mentalno zdravlje; stacionarne jedinice; sigurnosne jedinice mentalnog zdravlja; zatvore.
- Neke grupe u potpunosti vođene od strane korisnika (svi imaju lično iskustvo sa čučenjem glasova), druge su vođene od strane ljudi sa kombinacijom ličnog i profesionalnog iskustva. U nekim okruženjima, grupe mogu biti u potpunosti vođene od strane pojedinaca sa profesionalnim, ali ne i ličnim iskustvom

BALKAN

- Mreže postoje u više od 30 zemalja kao što su: SAD, Grčka, Japan, Danska, Australija, Velika Britanija, itd.
- „**Balkanski glasovi**“ Hearing Voices mreža Zapadnog Balkana
- Osnivanje mreže i njeno funkcionisanje podržava i sponzoriše Evropske unija
- Grupe održavaju predavanja, radionice i grupne sastanke
- Mreža postoji u Srbiji, Bosni i Hercegovini, Sloveniji i Hrvatskoj
- sajt: **<http://nasglas.org/>**

LJUBLJANA 2019.



SRBIJA - UDRUŽENJE PROSTOR

- Udruženje Prostor od 2009. godine radi sa korisnicima i korisnicama psihijatrijskih usluga i organizuje različite aktivnosti usmerene ka poboljšanju položaja osoba sa problemima mentalnog zdravlja.
- 2015. godine su sklopili partnerstvo sa organizacijom Intervoice i Hearing Voices mrežom i postali predstavnik Srbije u okviru West Balkan Hearing Voices mreže.
- Organizuju razne likovne i druge radionice
- Udruženje "Prostor" je kreiralo i priručnik za "Hearing Voices" pristup.
- sajt: <http://prostor.org.rs/srb/>

SRBIJA - RADIONICE I SASTANCI:



DODATAK: NEKE STRATEGIJE KOJE PREDLAŽE HEARING VOICES GROUP AUSTRALIA:

- **Tehnike fokusiranja:** prihvatati da glasovi nisu problem, več posledica; identifikovati glas (broj, pol, starost); slušaj i pozitivne glasove; kaži negativnim glasovima da ćeš pričati sa njima jedino ako se ophode sa poštovanjem; dopusti da zdravstveni radnik ili član tvoje porodice priča sa glasom; zapiši šta ti glasovi govore, itd.
- **Pozitivne emocionalne tehnike:** idi na piknik; napiši listu svojih vrlina i snaga; slučaj muziku koja pokreće; čitaj viceve; snimi sebe dok izgovaraš pozitivne misli, itd.
- **Aktivnosti koje ti omogućavaju da brine o sebi:** redovno posećuj sastanke, jedi zdravo, planiraj svoje dane, traži sive površine i mesta, itd.

DODATAK: NEKE STRATEGIJE KOJE PREDLAŽE HEARING VOICES GROUP AUSTRALIA:

- **Stvari koje ti mogu pomoći da izađeš na kraj sa glasovima:** knjige, kompjuterske igrice, humor, budi fizički aktivan/a, budi zauzet/a, masaža, meditacija, itd.
- **Stvari koje ti neće pomoći:** uzimanje previše lekova, negativne misli, razgovor sa osobom koja ne prihvata tvoja objašnjenja, manjak sna, itd.
- **Tehnike za opuštanje:** joga, slušanje muzike, ples, šetnja, fokus na ispravno disanje, plivanje, itd.
- **Aktivnosti u kriznim situacijama:** potraži pomoć, plači, pronađi sigurno mesto, odmori, viči u jastuk, obavesti ljude gde si i kako si, itd.
- **Drugo:** kupi cveće, uzmi omiljenu hranu, obuci udobnu odeću, idi u bioskop, pozovi prijatelja, itd.

DODATAK: VIDEO MATERIAL ZA ZAINTERESOVANE



Hearing Voices Others Can't: How A Growing Movement Fights Mental Health Stigma | Think| NBC News



Hearing Voices: The movement that encourages you to talk to your voices



The voices in my head | Eleanor Longden



Hearing Voices Documentary: Living with Voices

PITANJA ZA DISKUSIJU:

- 1** Da li smatrate da ovakve grupe mogu da zamene rad psihijatrija?
- 2** Kakav je vaš stav o radu Hearing Voices grupa?
- 3** Kako vam se čine određene preporuke koje grupe daju svojim pacijentima poput jediti zdravo, kupiti cveće i slično?
- 4** Koje su prema vašem mišljenju pozitivne, a koje negativne strane ovakvog načina rada?

LITERATURA:

- Opalić, P. 2008. Psihijatrijska sociologija, Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Beograd.
- Corstens, Dirk & Longden, Eleanor & McCarthy-Jones, Simon & Waddingham, Rachel & Thomas, Neil. 2014. Emerging Perspectives From the Hearing Voices Movement: Implications for Research and Practice. Schizophrenia Bulletin. 40. S285-S294. 10.1093/schbul/sbu007.
- https://www.huffingtonpost.ca/susan-inman/-hearing-voices-movement_b_8044180.html
- <http://www.hearing-voices.org/about-us/join-us/>
- http://www.hearing-voices.org/wp-content/uploads/2019/04/AUS-Coping_Strategies_Poster.jpg
- <http://nasglas.org/hearing-voices-pokret/>