

Okunskap skapar stigma kring psykisk ohälsa bland kvinnor

För att förebygga psykisk ohälsa och minska stigma kopplat till psykisk ohälsa bland kvinnor är ökad kunskap och evidensbaserad forskning avgörande. Svårigheten är att mäta resultaten som ofta är kvalitativa och långsiktiga. Trots det behöver kunskapen om psykisk hälsa höjas i samhället, bland arbetsgivarna och hos den enskilda för att få bort bilden av att psykisk ohälsa är ett tecken på svaghet eller en brist i personligheten.

Allvarlig psykisk påfrestning innebär att man har hög nivå av besvär som oro, nedstämdhet och hopplöshetskänslor. Enligt Folkhälsomyndigheten drabbas kvinnor av detta i högre utsträckning än män.

Flera seglivade stereotyper lever kvar, även om psykisk ohälsa har normaliserats de senaste 15 åren. Hjärnkolls ambassadörer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa erfar att stigmat kring psykisk ohälsa bland kvinnor och personer som identifierar sig som kvinnor ofta beror på okunskap och brist på forskning. Kvinnor döms ofta hårt, och det ställs höga krav på hur kvinnor eller personer som identifierar sig som kvinnor uppfattas. Stigmat handlar om att kvinnor ofta blir sedda som svaga, känslomässiga, för kontrollerande, ”inte pallar trycket”. När det gäller mäns psykiska ohälsa finns sannolikt ett mörkertal som i sig är problematiskt och förmodligen har med den vedertagna synen på psykisk ohälsa att göra.

Självstigma är vanligt

Det förekommer också ett självstigma där människor som är drabbade av psykisk ohälsa uppfattar sig själva med samma negativa fördomar som omgivningen har. Självstigma beror på att samhällets förutfattade meningar har blivit en del av självbilden, och gör ibland att man inte söker professionell hjälp i tid, eller inte söker hjälp alls. ”Man vill vara en i flocken och känner oro för att bli utstött, eller är rädd för att andra ska tro att man är konstig” säger en av våra kvinnliga Hjärnkollambassadörer som själv har haft ett omfattande självstigma.

Genom att komma åt och arbeta med fördomarna och okunskapen i samhället, kan vi också bygga bort självstigmat.

Kunskapen behöver höjas på flera nivåer

Okunskapen kring psykisk ohälsa behöver adresseras på flera olika nivåer. Dels på samhälls nivå för att till exempel tidigt föra in kunskap om psykisk hälsa redan i skolan. Stödinsatser från samhället ska också vara robusta, man ska inte behöva stå på sig och vara envis och tjata sig till hjälp. ”Att stå på sig och säga ifrån är vanligare hos män”, anser en av våra Hjärnkollambassadörer och fortsätter: ”Kvinnor accepterar i högre grad undermålig vård och stöd, eller att helt enkelt bli nekade hjälp.”

Men vi behöver också komma till rätta med okunskapen hos arbetsgivare. Chefer behöver få kunskap om hur en känner igen psykisk ohälsa bland medarbetare och få strategier för att hantera utmattning, drogproblem och andra svåra tillstånd av psykisk ohälsa. Mångfald i samhället bygger på att vi har olika funktionssätt psykiskt men där vi alla har lika rätt att vara delaktiga som medborgare och medarbetare.

Även individer behöver mer kunskap om psykisk ohälsa för att tidigt kunna uppmärksamma signaler på att en inte mår bra, att det är obalans i livet eller att psykisk ohälsa av annat slag är på väg att bryta ut. En av Hjärnkolls ambassadörer uttrycker det väldigt tydligt när hon beskriver hur hon ringde sin chef och sade ”Jag kan inte jobba idag för jag är hemma och har en psykisk förkylning. Tar jag inte hand om den så får jag en psykisk influensa.” Chefen förstod.

Långsiktiga effekter med stor potential

Att mäta resultaten av dessa åtgärder är svårt och det rör sig om effekter på lång sikt. Det vi vet är att bättre hälsa och ökad sammanhållning direkt kan översättas till mer nöjda medarbetare och friskare medborgare. Här är potentialen enorm – för samhället, för arbetsgivarna och den enskilda kvinnan. På samhälls-, verksamhets- och individnivå kan vi därför alla hjälpas åt för att minska stigma och förebygga psykisk ohälsa bland kvinnor.

Maria Sundström
Verksamhetschef
Riksförbundet Hjärnkoll