

***kosmetyki
społecznego
wpływu***

Stop dezinformacji

na temat zdrowia psychicznego

***Dezinformacja, mity
i stereotypy dotyczące zdrowia
psychicznego – wprowadzenie***



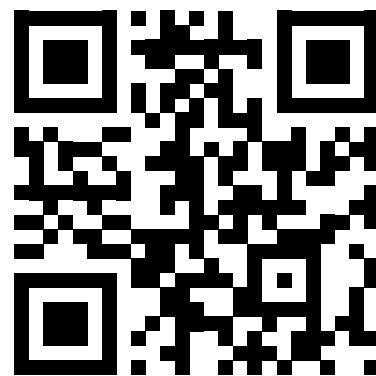
Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

fundacja 
wielogłosu

Sedistress[®] **FORTE**

Katowice 2025

fundacja 
wielogłosu



***Wesprzyj
Fundację
Wielogłosu***

i pozwól zatrzymać
dezinformację na temat
zdrowia psychicznego!

Jak czytać ten e-book

o dezinformacji
w zdrowiu psychicznym

Niniejsza publikacja została zaprojektowana w formie modułowej. Oznacza to, że można czytać ją w całości lub sięgać po wybrane części – w zależności od potrzeb.

Każdy z mitów dotyczących zdrowia psychicznego stanowi odrębny, zamknięty moduł, który można czytać niezależnie od pozostałych.

Na końcu e-booka znajduje się wspólny wykaz literatury i źródeł, do których odwołują się wszystkie części publikacji.

E-book opiera się na badaniu społecznym przeprowadzonym na zlecenie Fundacji Wielogłosu w maju 2025 roku oraz na aktualnej wiedzy naukowej.



Dezinformacja, mity i stereotypy

dotyczące zdrowia
psychicznego –
wprowadzenie

Tematem e-booka są fałszywe informacje i stereotypowe, niezgodne z rzeczywistością przekonania dotyczące zdrowia psychicznego oraz ich nasilenie w społeczeństwie. Jest to zagadnienie niezwykle istotne – w odniesieniu do życia społeczności i pojedynczego człowieka – przede wszystkim z powodu coraz częściej spotykanej dezinformacji dotyczącej właśnie psychiki ludzkiej, jej komplikacji oraz zaburzeń i chorób psychicznych. Oczywiście dezinformacja – upowszechniająca się w niespotykanym dotąd zakresie głównie za sprawą mediów cyfrowych – dotyczy nie tylko zdrowia psychicznego. Warto pokrótce opisać, na czym polega to zjawisko w ogólniejszym ujęciu.

Na czym polega dezinformacja?

Dezinformacja to, według definicji słownikowych, „wprowadzenie kogoś w błąd przez podanie mylących lub fałszywych informacji” bądź po prostu „celowe podawanie nieprawdziwych informacji”, a także nieprawdziwa informacja, celowo napisana lub wypowiedziana (czyli inaczej: *fake news*).

W literaturze naukowej podkreśla się celowość i kompleksowość tego działania i często – wbrew pierwszej z przytoczonych definicji słownikowych – odróżnia się je od „zwykłego” wprowadzania w błąd, które może być jednorazowe, przeprowadzone amatorskimi metodami, skierowane do jednej osoby, a także wynikać z niewiedzy lub niewystarczających kompetencji. Dezinformacja, jak pisze Jakub Czopek, „łączy w sobie fałszywość informacji z intencją wyrządzenia za jej pomocą szkody – konkretnej osobie lub grupie społecznej”.

Akcje dezinformacyjne są prowadzone za pośrednictwem mediów masowych, zwłaszcza cyfrowych, i skierowane do opinii publicznej. Mają na celu upowszechnienie i utwierdzenie w świadomości i podświadomości społecznej fałszywych przekonań, które zazwyczaj są korzystne dla osób/grup prowadzących takie akcje, oraz wyparcie innych poglądów, które dla tych osób czy grup są niekorzystne.

Dezinformatorzy stosują różne strategie, nie tylko rozpowszechniają informacje całkowicie nieprawdziwe, lecz także negują fakty, prezentują informacje prawdziwe w fałszywych kontekstach (lub na odwrót), wytwarzają chaos informacyjny, przytłaczając odbiorców tak dużą liczbą danych i informacji, że mogą oni stracić zdolność krytycznego i analitycznego

myślenia. Mieszają także prawdę z kłamstwem w sposób nieodróżnialny dla niedoświadczonego czy niewyćwiczonego odbiorcy.

Czym grozi dezinformacja w obszarze zdrowia psychicznego?

Na potrzeby tej publikacji pojęcie dezinformacji trzeba nieco zmodyfikować i rozszerzyć – w przypadku zdrowia psychicznego nie zawsze bowiem chodzi o szerzenie informacji (fałszywych) w wymierny sposób korzystnych dla dezinformatorów. Nierzadko są to także nieprawdziwe poglądy wynikające z utrwalonych społecznie mitów, korzystne dla dzielących je osób w tym sensie, że upewniają je w pewnym uproszczonym obrazie świata, redukując złożoność tego świata. *De facto* więc będziemy tu mówić zarówno o dezinformacji, jak i o wynikających z niewiedzy stereotypach, czasem powielanych bez wyraźnej złej intencji lub bez pełnej świadomości takich intencji.

W obiegu społecznym funkcjonuje wiele mitów i stereotypów na temat zdrowia psychicznego, takich jak przekonanie, że problemy psychiczne są wynikiem braku silnej woli i „słabości” charakteru, w związku z czym np. mężczyźni powinni wstydzić się stanów depresyjnych albo w ogóle nie mają prawa ich doświadczać; że większość osób z zaburzeniami psychicznymi jest niebezpieczna i nieprzewidywalna; że leki psychiatryczne zawsze prowadzą do uzależnienia; że wszystkie problemy można rozwiązać samodzielnie, a psychoterapia i leczenie psychiatryczne to marnowanie czasu.

Fake newsy i stereotypy dotyczące tak trudnej i złożonej problematyki, jaką jest zdrowie psychiczne, mają bardzo szkodliwe skutki dla życia społecznego i indywidualnego, ich efektem często jest stygmatyzacja ludzi z problemami psychicznymi. Osoba borykająca się z takim problemami może na przykład – na skutek szerzenia nieprawdziwych informacji – czuć blokadę/lęk przed ujawnieniem swojego stanu, otwartym mówieniem o trudnościach i szukaniem profesjonalnej pomocy; może postrzegać siebie jako człowieka „wadliwego”, obwiniać siebie o swój stan, odczuwać wstyd. Jaki mówi Monika, jedna z bohaterek filmu Fundacji Wielogłosu o zdrowiu psychicznym:



Pierwsza jakaś podstawa to jest to, żeby nie oceniać, tak, bo to ocena ona jest w tej osobie już. Ja to bardzo dotkliwie czułam, ja bardzo nie lubiłam siebie wtedy [...]. Więc jak zaczęłam chorować, to pierwsze to było takie wycofanie i ocena, że ja się do niczego nie nadaję – i nie chcę nikogo obciążać też. [...] Chodzi o to, żeby być z kimś, bez tej oceny.

Zaburzenia zdrowia psychicznego nierzadko prowadzą też do poczucia odizolowania, co może skutkować społecznym i ekonomicznym wykluczeniem. A gdy nie podejmuje się leczenia, problem tylko się pogłębia. W pewnym momencie jako jedyne wyjście człowiekowi może jawić się samobójstwo. Zatem **dezinformacja to często śmiertelne zagrożenie.**

Jak weryfikować informacje?

Dlatego – reasumując wstępne przybliżenie tematyki dezinformacji – tak ważne jest odpowiednie weryfikowanie informacji. Umiejętność ta jest np. wpisana do podstaw programowych dla szkół podstawowych i ponadpodstawowych, jednak można odnieść wrażenie – na bazie obserwacji cyberprzestrzeni i codziennej praktyki społecznej – że edukacja w tym obszarze nie utrwała się w wystarczającym stopniu w społecznej świadomości (pytanie, na ile wiąże się to z szerszymi problemami polskiej szkoły i stosowanymi przez nią metodami nauczania, a także z niezwykle sugestywnym, uzależniającym wręcz oddziaływaniem mediów cyfrowych na ludzki mózg, z którym metody edukacyjne, nawet najbardziej nowoczesne i kreatywne, mogą nie mieć szans – to jednak osobne zagadnienie, wykraczające poza ramy tej publikacji).

Jak więc weryfikować informacje? Oto kilka ważnych wskazówek.

- Bardzo istotne jest, po pierwsze, porównanie informacji w kilku różnych źródłach, najlepiej co najmniej trzech. Przy czym wszystkie te źródła muszą być sprawdzone i o wysokiej jakości merytorycznej (fake newsy też przecież są powtarzane w wielu różnych miejscach), najlepiej by były to publikacje naukowe (np. w bazach artykułów naukowych, w otwartym dostępie, w bazach uczelni wyższych), źródła urzędowe i oficjalne, portale medyczne odwołujące się do takich źródeł.
- Po drugie istotna jest forma samego tekstu – czy wyraźnie oddzielono w nim fakty od opinii, czy jego ton jest spokojny i rzeczowy, niepróbujący oddziaływać na emocje odbiorcy, czy zaprezentowano w nim różne perspektywy na dane zagadnienie.

- Po trzecie warto sprawdzić, czy tekst powołuje się na rzetelne źródła, ale także informacje o autorze – czy np. jest specjalistą w danej dziedzinie, jeśli tak, to o jakim dorobku i uznaniu w środowisku naukowym.
- Powinno się zwrócić też uwagę na wygląd strony internetowej, z której korzystamy (czy jest profesjonalnie przygotowana, czy wydaje się wiarygodna).

Odpowiedzialne słowa

Równie ważna jest odpowiedzialność za słowa, których używamy – szczególnie, jeśli w naszym otoczeniu jest osoba, która ma problemy ze zdrowiem psychicznym. „Dobre rady”, potoczne, nieoparte na wiedzy naukowej „recepty” powrotu do „normalności” mogą ranić, a czasem nawet zabijać. To truizm, ale warto go przypominać: język – to, co mówimy/piszemy, i to, jak mówimy/piszemy – ma wielką moc, nie zawsze pozytywną. O roli języka mówi Mateusz w wypowiedzi dla Fundacji Wielogłosu:



Język jest nadzieją. I obojętnie, czy język migowy, czy jakikolwiek inny, sama forma komunikacji jest nadzieją na to, że nie będę sam, że ktoś mnie zrozumie, uświadomi sobie, co przeżywam, nie będzie mnie niszczył tylko dlatego, że ktoś stwierdził, że coś mam [jakąś diagnozę psychiatryczną].

Na pewno w kontaktach z osobami, które zmagają się z trudnościami psychicznymi, należy dbać o ten pozytywny wymiar języka – języka jako właśnie nośnika nadziei, a nie narzędzia destrukcji.

Literatura

- Basińska B., Piech M., *Lęk i agresja u pacjentek onkologicznych leczonych napromieniowaniem*, „Psychoonkologia” 1998, nr 1(2).
- Bauman Z., *Retrotopia. Jak rządzi nami przeszłość*, przeł. Karolina Lebek, Warszawa 2018.
- Budziszewska B., *Stres a depresja*, „Wszechświat” 2016, nr 1–3.
- Cybula-Fujiwara A, Merecz-Kot D, Walusiak-Skorupa J, Marcinkiewicz A, Wiszniewska M., *Pracownik z chorobą psychiczną – możliwości i bariery w pracy zawodowej*, „Med Pr Work Health Saf” 2015, nr 66(1), <https://doi:10.13075/mp.5893.00173>.
- Czopek J., *Fake newsy i dezinformacja jako wyzwanie dla nowoczesnej edukacji medialnej*, „Journal of Modern Science” 58, 2024, nr 4, <https://doi.org/10.13166/jms/191693>.
- dezinformacja* [hasło], *Słownik języka polskiego PWN*, <https://sjp.pwn.pl/sjp/dezinformacja;2554971.html> (dostęp: 30.05.2025).
- dezinformacja* [hasło], *Wielki słownik języka polskiego PAN*, <https://wsjp.pl/haslo/podglad/60959/dezinformacja> (dostęp: 30.05.2025).
-

Grzywa A., Makara-Studzińska M., Grzywa-Celińska A., *Zaburzenia psychiczne a choroby somatyczne*, „Curr Probl Psychiatrii” 2011, nr 12(1), s. 67–72.

Gulla B., *Gniew, agresja i przemoc w wybranych zaburzeniach psychopatologicznych*, Kraków 2020.

Januszko-Szakiel A., *Dezinformacja jako narzędzie medialnej manipulacji świadomością*, [w:] *Manipulacja: pedagogiczno-społeczne aspekty*, Kraków 2020, <https://ruj.uj.edu.pl/server/api/core/bitstreams/7b448f7c-77c7-49e3-9da8-56c4154c0db7/content> (dostęp: 30.05.2025).

Jarząbek-Cudo A., *Wpływ leków przeciwpsychotycznych na objawy wrogości i agresji w schizofrenii*, „Psychiatria” 2015, nr 8.

Kubacka-Jasiecka, *Agresja i autodestrukcja z perspektywy obronno-adaptacyjnych dążeń JA*, Kraków 2006.

List do Redakcji. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego w sprawie stosowania pochodnych benzodiazepiny i leków o podobnym mechanizmie działania w leczeniu zaburzeń psychicznych, „Psychiatria Polska” 2023, nr 4(57), <https://doi.org/10.12740/PP/169894>.

Monika o zdrowiu psychicznym. Część 3, Fundacja Wielogłosu, <https://www.youtube.com/watch?v=BCpHHPBkKms> (dostęp: 04.06.2025).

Mateusz o zdrowiu psychicznym. Część 3, <https://www.youtube.com/watch?v=yPcEK6g5W-M> (dostęp: 04.06.2025).

Matusiak F., Józefik B. *Wokół psychoterapii, w tym psychoterapii dzieci i młodzieży: pytania, wyzwania, kontrowersje*, „Psychoterapia” 2019, nr 3(190), s. 5–16.

Murawiec S., Litwin D.M., Seroka N., Kudlik A., Sterna W., Matuszczyk M., *Nastawienie lekarzy psychiatrów wobec psychoterapii jako formy leczenia zaburzeń psychicznych – ponowne badanie w 2018 roku*, „Psychiatria” 2019, nr 1(16).

Musiał A., *Depresja – rys historyczny*, „Psychiatria i Psychologia Kliniczna” 2007, nr 7(1), s. 42–46.

Olszewski B.H., *Wrażliwość na słowa – o kształtowaniu dyskursu publicznego i stereotypów wobec osób z zaburzeniami psychicznymi – perspektywa asystentów zdrowienia*, „Forum Pedagogiczne” 2024, nr 14, <http://dx.doi.org/10.21697/fp.2024.2.1.12>.

Psychiatria, red. naukowa M. Jarema, J. Rabe-Jabłońska, Warszawa 2011. *Rozpoznawanie nieprawdziwych informacji*, <https://www.gov.pl/web/baza-wiedzy/roznawanie-nieprawdziwych-informacji> (dostęp: 30.05.2025).

Stępnik A., *Agresja – dwa ujęcia biologiczne*, „IDO – Ruch dla Kultury” 2009, nr 9.

Susan Sontag, *Choroba jako metafora. AIDS i jego metafory*, przeł. J. Anders, Kraków 2016.

Spielman R.M., Jenkins W.J., Lovett M.D. et al., *Psychologia*, Warszawa 2020, <https://openstax.org/books/psychologia-polska/pages/1-wprowadzenie>.

Talarowska M.E., Gromniak-Haniecka E., Rawska J., Gałęcki P., *Depresja mężczyzny – przyczyny, objawy, diagnoza*, „Neuropsychiatria i Neuropsychologia” 2018, nr 13(3), <https://doi.org/10.5114/nan.2018.81250>.

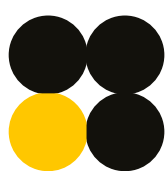
Targońska K., Kowalewska B., Kułak-Bejda A., *Stygmatyzacja społeczna chorych psychicznie i jej determinanty*, Białystok 2023.

Tsirigotis K., Gruszczyński W., *Doznania psychotyczne a agresja u chorych na schizofrenię*, „Psychiatria i Psychologia Kliniczna” 2013, nr 13(4), s. 225–231.

Wasilewko I., Majkiewicz M., Zdun-Ryżewska A., *Związek stylu przywiązania z poziomem emocji negatywnych u osób chorych onkologicznie*, „Psychoonkologia” 2014, nr 1.

Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Przyczyny kryzysu, <https://www.gov.pl/web/cyfryzacja-badania-i-projektowanie/zdrowie-psychiczne-dzieci-i-mlodziezy>.

Ziemowit o kryzysie psychicznym, Fundacja Wielogłosu, <https://www.youtube.com/watch?v=AIDRf-VuZEY> (dostęp: 04.06.2025).



***kosmetyki
społecznego
wpływu***

Kosmetyki Społecznego Wpływu to kampania społeczna. Bo dezinformacja może zniszczyć komuś życie. Być może komuś bardzo bliskiemu.

Projekt „Kosmetyki Społecznego Wpływu. Stop dezinformacji na temat zdrowia psychicznego” jest realizowany dzięki dofinansowaniu ze środków PFRON w ramach zadania Wspieramy aktywność.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych