

Predsudky, stigma, očakávania, stereotipizácia. To, že ako ľudia tomuto všetkému podliehame, je viac než očakávateľné. Je to do určitej miery normálne a prirodzené. Ak niekto tvrdí, že nikdy nemá predsudky, pravdepodobne klame. Je takmer nemožné ich vôbec nemať. To, v čom sa medzi sebou ale líšime a v čom sa vieme posúvať, je predovšetkým to, ako sa k týmto predsudkom postavíme a čo s nimi urobíme, keď už v sebe nejaké zachytíme. Je totižto veľký rozdiel medzi tým mať predsudky a správať sa v súlade s predsudkami. Aby sme sa podľa týchto predsudkov nesprávali, veľmi nám pomôže kritické myslenie, vzdelávanie, otvorenosť zmene, tolerancia faktu, že svet je pestré miesto, kde existuje aj veľa odlišného odo mňa a tiež veľa diskusie. Pomôže tiež snaha o vcítenie sa do situácie druhého človeka.

Predsudkom či konkrétne STIGME sa viac venujeme aj v našom **výskume stigmatizácie voči injekčným užívateľom drog ako klientov harm reduction služieb na Slovensku**. Ide o prvý výskum uskutočnený na Slovensku týkajúci sa tejto témy.

PRIMA

Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.



OPERAČNÝ PROGRAM
ĽUDSKÉ ZDROJE



EURÓPSKA ÚNIA

Európsky sociálny fond
Európsky fond regionálneho rozvoja

www.primaoz.sk
www.employment.gov.sk



zdruzenie.prima.ba@gmail.com



Občianske združenie PRIMA



[prima_oz](https://www.instagram.com/prima_oz)

Prečo zahodiť predsudky? A dá sa to vôbec?

ČO SÚ PREDISUDKY ?

Predsudky môžu byť skupina negatívnych postojov, názorov a presvedčení o nejakej skupine ľudí. Môže ísť o skupinu inej rasy, opačného pohlavia, alebo o triedu v škole, či v prípade dotýkajúcom sa našej témy, o užívateľov drog a ľudí pracujúcich v sex biznise. Predsudok má okrem kognitívnej roviny (naše presvedčenie) aj rovinu emocionálnu (napríklad, že sa nám s istou skupinou ľudí spájajú negatívne pocity, ako strach, odpor, opovrhovanie...) a tiež rovinu behaviorálnu, ktorá hovorí o tom, že naše pocity a názory môžu vyústiť aj v isté správanie. To, že hneď' nevieme ovplyvniť naše pocity a názory je do istej miery v poriadku, ak dokážeme zabrániť negatívnemu správaniu voči skupine, s ktorou sa naše predsudky spájajú.

HOVORIA O TOM, ŽE MYSLÍŠ NEKRITICKY

Ak sa často správaš podľa svojich predsudkov, pravdepodobne pred tým ako konáš, nemyslíš dva krát. Môže to znamenať, že si tiež ľahko manipulovateľný/á inými, dávaj preto pozor a tvor si radšej vlastné názory, založené na faktoch.

PREDISUDKY BRZDIA ZMENU A MÔŽU MENIŤ REALITU

Existuje jav, ktorý nazývame **self-stigma**. Ide o paradoxnú situáciu, kedy očakávania ostatných od istej skupiny ľudí vyústia až v to, že stigmatizovaná skupina ľudí či človek tieto očakávania preberie za svoje a stotožní sa s nimi.

Ak teda človek užívajúci drogy roky počúva, že patrí na okraj spoločnosti, že je odpad, chudák, sklamanie, že na nič nemá a nič si nezaslúži, dokonca to nie len počúva, ale aj je v súlade s týmito postojmi aj zaobchádzaním (zažíva šikanu, fyzické či verbálne útoky, posmešky, pohľady, poznámky, rozdielny prístup od inštitúcií, verejných činiteľov, zdravotného systému) vzniká tú istá pravdepodobnosť, že sa tieto očakávania od druhých stanú realitou. Jednoducho, že oni samotné prispievajú k tomu, že sa človek podľa nich začne správať a začne sám k sebe pristupovať tak, ako k nemu pristupujú ostatní.

PREHLBUJÚ ROZDIELY

Predsudky prispievajú k prehlbovaniu rozdielov medzi skupinou, s ktorou sa stotožňujem a skupinou, voči ktorej mám predsudky. To prispieva k tabuizovaniu a mlčaniu, namiesto otvorenej diskusie a hľadania toho, čo máme spoločné.

PLODIA ĎALŠIE PREDISUDKY

Najväčšiu silu ovplyvniť niekoho názor má často človek, ktorý je mu veľmi blízky. Preto, ak okolo seba šíriš predsudky, podporuješ to, ako rýchlo sa šíria tieto nepravdy aj do tvojho okolia. Tvorí sa takto nekonečný kruh.

AKO ZISTÍM, ŽE IM PODLIEHAM?

Predsudky nie sú založené na pravde. Často vzniknú pod vplyvom iných ľudí bez toho, aby sme vôbec mali možnosť vlastnou skúsenosťou zistiť, aká je realita. Následne pravdepodobne aj zabraňujú v tom, že to zistiť chceme, pretože v nás už vyvolali strach a vyvolali v nás istotu našej "pravdy". Ak máš teda o niekom jasný názor, aj keď o ňom nič nevieš a nemáš s ním skúsenosť, pravdepodobne máš voči nemu predsudky. To isté platí aj v prípade, kedy si názor utvoríš príliš rýchlo, zovšeobecnením jedinej skúsenosti, ktorá nemusí platiť pre celú skupinu.