

Гуманизация языка для уменьшения стигмы

Употребление наркотиков

Стигма означает, что у людей есть негативные представления о чем-либо, например, стереотипы. Стигма может обидеть человека. Говоря о наркомании, стигма создает много проблем для благополучия человека. Слова, которые мы используем, могут повлиять на то, как мир видит людей и относится к ним. Поэтому важно следить, как мы говорим. Каждый может повлиять на чью-то жизнь.

Помните: язык меняется. Важно слушать людей и понимать, как они хотят, чтобы о них говорили. Мы должны уважать их желание и использовать слова, которые их не обижают. Даже если это не те слова, что приведены в этой брошюре.

Вместо слов ...	Скажите...	Почему это важно
Злоупотребление	Употребление, употребление не по рецепту	Слово <i>злоупотребление</i> имеет негативное значение, из-за которого человек может испытывать вину.
Наркоман, нарик, алкоголик, пьяный, нарк	Человек, страдающий зависимостью от алкоголя или веществ	Использование очеловечивающего языка говорит о том, что ситуация, в которой находится человек, не определяет его.
Ребенок-наркоман	Неонатальный абстинентный синдром	Расстройство, вызванное употреблением веществ - это состояние, которое влияет на поведение, и ребенок не может с ним родиться.
Алкоголизм	Чрезмерное употребление алкоголя	Поскольку расстройство, вызванное употреблением веществ - это заболевание, используйте слова, корректные с медицинской точки зрения.
Бомж	Человек без места жительства	Такие слова, как <i>бомж</i> или <i>бомжара</i> расчеловечивают; язык, ориентированный на человека, говорит о том, что ситуация, в которой находится человек, не определяет его.
Не под кайфом (не употребляет), трезвый	Человек в ремиссии или бросивший, активно не употребляющий	Используйте нейтральные беспристрастные слова без оценок.
Чистый или грязный (о результате анализа мочи на наркотики)	Отрицательный или положительный	Используйте нейтральные беспристрастные слова без оценок.
Детокс	Лечение абстинентного синдрома	Поскольку расстройство, вызванное употреблением веществ - это заболевание, используйте слова, корректные с медицинской точки зрения.
Наркотик по выбору (DOC)	Первичное вещество, употребление вещества (x)	Фраза «наркотик по выбору» может звучать, как будто расстройство, вызванное употреблением веществ - это выбор человека.

Вместо слов ...	Скажите...	Почему это важно
Преступник, уголовник, осужденный	Человек под следствием / судебным надзором	Такие слова, как <i>преступник</i> и <i>уголовник</i> расчеловечивают. <i>Осужденный</i> - субъективное слово. Использование очеловечивающего языка говорит о том, что ситуация, в которой находится человек, не определяет его.
Бывший алкоголик/наркоман, «в завязке»	Человек, отказавшийся от приема веществ, или человек, ранее употреблявший вещества	Использование очеловечивающего языка говорит о том, что ситуация, в которой находится человек, не определяет его.
Привычка	Расстройство, вызванное употреблением веществ	Слово <i>привычка</i> не отражает, насколько серьезной проблемой является расстройство, и создает впечатление, что это - выбор человека.
Бездомный	Человек, которому негде жить	Слово <i>дом</i> может иметь разные значения для разных людей. Лучше использовать гибкие персонализированные выражения.
Не поддающийся лечению	Неспособный соблюдать назначенное лечение	Выражение <i>Не поддающийся лечению</i> может создать впечатление, что у человека нет выбора в лечении.
Замена опиоидов, замещающая терапия, медикаментозное лечение (MAT)	Медикаменты для лечения расстройств, вызванных употреблением опиоидов (MOUD), медикаменты для лечения расстройств, вызванных употреблением веществ, лечение расстройства, вызванного употреблением веществ	Стигматизированный язык создает впечатление, что лекарство просто заменяет алкоголь или наркотик или является временным этапом лечения.
Врач, дающий рецепт	Врач	Выражение <i>Врач, дающий рецепт</i> может создать впечатление, что врач может только выдавать препараты.
Проблема	Обстоятельства, опыт	Слова <i>проблема</i> и <i>с проблемами</i> могут звучать негативно и вызывать чувство вины.
Отказался от лечения	Выбрал пока не начинать терапию	Выражение <i>Отказался от лечения</i> может создать впечатление, что у человека нет выбора в лечении.
Предотвращение срывов	Реабилитация	Выражение <i>Предотвращение срывов</i> может создать впечатление, что рецидив неизбежен.
Срыв, сорваться	Возврат к употреблению, возвращение симптомов расстройства, вызванного употреблением веществ	Используйте нейтральные беспристрастные слова без оценок.
Торчок	Человек, употребляющий вещества	Использование очеловечивающего языка говорит о том, что ситуация, в которой находится человек, не определяет его.

Гуманизация языка для уменьшения стигмы

Психическое здоровье

Вместо слов ...	Скажите...	Почему это важно
Психически больной	«Человек с психическим расстройством» или используйте диагноз, предпочтительный для человека	Использование очеловечивающего языка говорит о том, что ситуация, в которой находится человек, не определяет его.
Ненормальный	Человек с психическим расстройством или получивший травму, или человек в психологическом кризисе	Некоторые слова могут создать впечатление, что психические расстройства более опасны, чем они на самом деле есть, и люди могут чувствовать стыд или то, что их не понимают.
Шизик, ОКР, депрессивный	Человек с психическим расстройством или человек, страдающий депрессией, ОКР, шизоаффективным расстройством	Использование очеловечивающего языка говорит о том, что ситуация, в которой находится человек, не определяет его.
Сошел с ума	В психологическом кризисе	Некоторые слова могут создать впечатление, что психические расстройства более опасны, чем они на самом деле есть. В результате люди могут чувствовать стыд или то, что их не понимают.
Псих	Человек, страдающий психозом	Использование очеловечивающего языка говорит о том, что ситуация, в которой находится человек, не определяет его.
Психушка	Психоневрологическая больница	Использование сленга в отношении лечения может создать оценочное впечатление, в результате чего люди с меньшей вероятностью обратятся за помощью.
«Таблетки счастья»	Медикамент	Использование сленга в отношении лечения может создать оценочное впечатление, в результате чего люди с меньшей вероятностью обратятся за помощью.
Мозгоправ	Психотерапевт, психолог, психиатр	Использование сленга в отношении лечения может создать оценочное впечатление, в результате чего люди с меньшей вероятностью обратятся за помощью.
«У погоды биполярка», «патологический чистюля», «моя ненормальная [тетя]», «прекрати газлайтинг»	Перефразируйте фразы, где психиатрическая терминология используется некорректно или вне контекста	Корректное использование терминов может привести к недопониманию, и может казаться, что психические проблемы менее серьезны, чем на самом деле.
Совершил самоубийство	Умер в результате самоубийства	Слово «совершил» ассоциируется с правонарушением или грехом.
Неудачная попытка	Выжил после попытки самоубийства	Это смещает акцент с оценки или неудачности попытки и переводит акцент на то, что человек выжил.