

## Obrazloženje

### Manjinski stres je stres na kvadrat

Manjinski stres je povezan s društveno pripisanim podređenim statusom i onemogućenim pristupom legitimnim društvenim i ekonomskim prilikama na temelju pripadanja određenoj društvenoj kategoriji. Spomenuti položaj manjina u društvu dovodi do većeg broja stresnih događaja (npr. uznemiravanja, diskriminacije, nasilja itd.) koja dovode do smanjenog samopouzdanja i osjećaja nesigurnosti te fiziološkoga i psihološkog iskustva stresa. Manjinske grupe doživljavaju visoke razine kroničnog stresa koji je posljedica njihova manjinskog položaja, odnosno zato što se nalaze u socijalnim situacijama koje su znatno drugačije od onih s kojima se susreću većinske skupine. Ova vrsta stresa pridodaje se svakodnevnim stresovima. Kada govorimo o tretmanu manjinskog stresa, govorimo i o osviještenosti zajednice za problem ljudi koji nisu u privilegiranom položaju.

### Zašto je važna tema manjinskog stresa kod LGBTIQ+ osoba?

Kao pripadnici društvene skupine koju se obično promatra kao manjinsku, LGBTIQ+ osobe svakodnevno su izložene predrasudama, stigmi, diskriminaciji, a nerijetko su i žrtve psihičkoga, fizičkoga, seksualnoga ili ekonomskog nasilja. Okruženje u kojem žive kroz različite mehanizme stvara i akumulira stresore s kojima se te osobe kontinuirano susreću.

Prema podacima istraživanja Europske agencije za temeljna prava (FRA) iz 2020. godine u kojem je ispitano 140. 000 osoba iz 30 europskih zemalja među kojima je i naša zemlja, 43 % LGBTIQ+ osoba u Hrvatskoj izbjegava određene lokacije zbog straha od homofobnih i transfobnih napada. Da su bili zlostavljani zbog svoje seksualne orijentacije ili rodnog identiteta, u 2019. godini izjavilo ih je 38 %, dok je 13 % naših sugrađanki i sugrađana od 2015. do 2020. bilo žrtvom homofobnoga ili transfobnog napada. Barem u jednom području života 43 % osoba osjetilo se diskriminirano u 2019. godini. Slijedom toga tek je 27 % LGBTIQ+ sugrađana i sugrađanki odgovorilo da su otvoreni oko svoje seksualnosti, dok je europski prosjek 47 % (Izvor: Ured za ravnopravnost spolova Vlade Republike Hrvatske).

Treba naglasiti da se pripadnici seksualnih manjina, uz općenite nepovoljne okolnosti s kojima se nose i drugi ljudi kao što su primjerice ekonomska kriza, siromaštvo, nezaposlenost ili posljedice dugotrajne pandemije, u isto vrijeme moraju nositi i sa specifičnim gore navedenim stresorima. Suočavanje s navedenim faktorima koje perpetuira društvena sredina i sustav u kojem žive, posebice uz određenu političku klimu koja promiče netolerantnost, često dovodi do iscrpljivanja prilagodbenih mehanizama. Kontinuirano pobuđivanje, a potom i iscrpljenje stresnog odgovora organizma može dovesti i do narušenoga mentalnog zdravlja. Mnogobrojna istraživanja na to i ukazuju. Treba naglasiti kako su tom razvoju posebice izložene mlađe osobe, osobe sa slabijom socijalnom (i ekonomskom) podrškom, iz sredina u kojima imaju manje mogućnosti za umrežavanje u LGBTIQ+ zajednice. Prema meta - analizi Meyera i suradnika (2003.) pripadnici seksualnih manjina imaju dva i pol puta veću vjerojatnost da tijekom života razviju određene psihičke smetnje u odnosu na heteroseksualne osobe (Huić, Jelić i Kamenov, 2016.). Pod većim su rizikom za razvoj prije svega poremećaja prilagodbe, anksioznoga i depresivnog poremećaja te štetne uporabe i ovisnosti o psihoaktivnim tvarima. Postoji i povećan rizik od počinjenja suicida što je posebice naglašeno kod određenih podskupina koje

su izrazitije i/ili dvostruko diskriminirane (poput biseksualnih i transrodnih osoba). Veća prevalencija navedenih stanja i bolesti rezultat je direktnog iskustva diskriminacije, viktimizacije i nasilja, ali i očekivanja stigmatizacije i diskriminacije od strane drugih koje se očituje kroz stalan i iscrpljujući oprez i strah. Zatajivanje vlastita identiteta ili orijentacije, s druge strane, dodatno negativno utječe na mentalno zdravlje i na smanjenje samopoštovanja. Model manjinskog stresa LGB osoba prema Meyeru opisuje mehanizme utjecaja stresora na mentalno zdravlje.

Udruga Dugine obitelji s istraživačicama psihologinjama Mirtom Blažev, Mateom Popov, Paolom Laginjom uz pomoć Klare Juranović i Leonarde Lončarić provele su prvo istraživanje o mentalnom zdravlju neheteroseksualnih osoba u Hrvatskoj. Preliminarni rezultati istraživanja provedenog na uzorku većem od 1600 ispitanika i ispitanica predstavljeni su u Zagrebu u ožujku 2023. godine. 75 % ispitanih osoba doživjelo je diskriminaciju, 65 % osoba boji se diskriminacije od strane bolničkog osoblja, 58 % od strane liječnika obiteljske medicine, 25 % su žrtve fizičkih napada te za 13 % osoba nitko ne zna za njihovu seksualnu orijentaciju. Ovi podaci nam pokazuju da se neheteroseksualne osobe u našem društvu ne osjećaju sigurno, jednakopravno, uvaženo i zaštićeno. Akumulacija manjinskog stresa povezana je s većom količinom depresije, anksioznosti, stresa, razvojem ovisnosti te lošijom emocionalnom, psihološkom i socijalnom dobrobiti što može dovesti do slabije kvalitete života. Autorice upozoravaju kako je posebice zabrinjavajuć podatak da je više od 15 % ispitanih osoba pokušalo samoubojstvo barem jednom, dok je 73 % osoba imalo suicidalne misli. Naglašavaju kako je nužno omogućiti veće kapacitete za brigu o mentalnom zdravlju ovoj ranjivoj populaciji.

### **Manjinski stres transrodnih osoba**

Transrodne osobe višestruko su društveno ugrožene. Manjinski stres doživljavaju zbog vlastitog rodnog identiteta i kroz vlastiti rodni identitet. Prema rezultatima dostupnih istraživanja manjinski stres kod njih je izraženiji u odnosu na LGB osobe. Određeni pokazatelji zabrinjavajući su kad je riječ o suicidalnosti kod ove skupine ljudi, što možemo povezati s vrlo nepovoljnim položajem u koji ih društvo stavlja.

Poražavajući je podatak da transrodni ljudi doživljavaju diskriminaciju i nasilje, u javnom prostoru, online, ali nažalost i u obrazovnim i zdravstvenim institucijama. Ono što je kod transrodnih osoba specifično je upravo to da ne postoji izbor *autanja* u trenutku ulaska u medicinsku tranziciju jer je to proces koji je oku vidljiv i koji ih direktno stavlja u položaj marginalizirane skupine čak i onda kad to nije njihova svjesna odluka. Treba naglasiti da je medicinska tranzicija za njih od životne važnosti te da im ta usluga treba biti dostupna u punom opsegu. Strah od diskriminacije i očekivanog nasilja u javnom prostoru, ali i unutar zdravstvenih institucija, može dovesti do zanemarivanja vlastitoga psihofizičkog zdravlja. S obzirom na klasnu deprivilegiranost zbog diskriminacije u radnim odnosima (ili pokušajima da ga zasnuju) traženje podrške u privatnim aranžmanima često za njih nije opcija. Trenutna situacija u javnom i medijskom prostoru odmaže ionako vrlo teškoj poziciji u kojoj se nalaze. Sve navedeno akumulira veliku količinu stresa koja može dovesti do narušavanja mentalnog zdravlja. Upravo zbog toga potrebna im je psihološka podrška prije, za vrijeme i nakon medicinske tranzicije, a sve u okviru javnozdravstvenog sustava. Kako bi medicinski djelatnici mogli pružiti takvu obuhvatnu podršku, potrebno im je omogućiti dodatnu edukaciju kako bi kvalitetnije i skladu s dosezima suvremene medicine i psihologije mogli pristupiti našim sugrađankama i sugrađanima.

## Što možemo učiniti?

Stručnjaci za mentalno zdravlje i drugih pomagačkih profesija trebaju biti upoznati sa suvremenim stručnim stajalištima te ostati profesionalni i nepristrani te osobama pružiti adekvatnu pomoć i podršku (Huić, Jelić i Kamenov, 2016.), no treba naglasiti kako i blaže reakcije poput nezainteresiranosti i ignoriranja mogu dovesti do tzv. sekundarne viktimizacije kao i izravno doživljeno nasilje i diskriminacija (Berrill i Herek, 1990.). U Hrvatskoj je slučaju potrebe za pomoći vezano uz seksualnu orijentaciju (samo) jedna četvrtina potražila pomoć stručnjaka, uglavnom psihologa i psihoterapeuta. U navedene pomagačke struke imali su više povjerenja nego li u liječnike opće medicine ili psihijatre (prema istraživanju Bosnić, Žegura i Jelić, 2013.). Važno je osvijestiti da će manjinska pozicija svakako i dalje utjecati na mentalno stanje jer osobe i dalje žive u društvu u kojem često u prvi plan izbijaju nepovoljne, negativne tendencije.

Brojna istraživanja naglašavaju povezanost socijalne podrške i boljeg mentalnog zdravlja. Podrška i osnaživanje LGBTIQ+ osoba kroz dostupnost usluga stručnjaka za mentalno zdravlje iznimno je važna. Do sada su organizacije civilnog društva kao jedina platforma nosile najveći teret u pružanju tih usluga.

Potrebno je da se u suvremenoj medicini koja se bavi mentalnim zdravljem nadoknadi propust i nađe adekvatno mjesto za pružanje obuhvatne podrške i pomoći našim sugrađankama i sugrađanima. Kvalitetnu skrb za mentalno zdravlje potrebno je osigurati u sigurnom i depatologizirajućem kontekstu. Pristup stručnjaka za mentalno zdravlje i njihovo ukupno djelovanje treba biti savjesno i dostojanstveno te u skladu s dobrom praksom u medicini, psihologiji i socijalnoj pedagogiji te znanosti općenito. Potrebno je osigurati uvjete za evaluaciju kroz suradnju s istraživačima u ovom području.

Različitim aktivnostima kao što su tribine i edukacije potrebno je postići veću vidljivost ove problematike te točno informiranje kako drugih stručnjaka u medicini, tako i šire javnosti s ciljem smanjenja stigme i predrasuda, odnosno veće tolerancije u društvu u kojem živimo.

Manjinski stres rezultat je snažnog utjecaja određenog tipa društvenih stavova i trendova na pojedince koje se svrstava u skupine koje se opisuje kao manjinske. Upravo iz tog razloga iznimno je važno povezati različite dionike u društvu u mrežu podrške, pritom se oslanjajući na bogate resurse kojima raspolaže i sama LGBTIQ+ zajednica.