

# *Stresul minoritar și consecințele sale*





# *Ce vei afla*

1. Ce este stresul minoritar?
2. Sursele stresului minoritar
3. Consecințe ale stresului minoritar
4. Relația dintre stres minoritar, tipare de gândire și consecințe



# *1. Ce este stresul minoritar*







## *Ce reprezintă stresul minoritar?*

Surse unice de stres suplimentar cu care se confruntă grupurile minoritare sexuale și de gen dintr-o societate și care iau forma **prejudecăților, stigmei și discriminării, dar și a fricii de respingere, ascunderii identității sexuale și a homofobiei/transfobiei internalizate.**







# *Ce este stresul minoritar?*

Rezultă din suprapunerea (intersecționalitate):

**circumstanțelor de mediu + statusul minoritar**



nivel financiar, statut  
social, dizabilitate,  
educație, traume



etnie, religie, gen





## *2. Sursele stresului minoritar*







# *Prejudecată*

## Ce este?

---

Sentimente negative îndreptate către o persoană doar pentru apartenența sa la un grup anume.

## Exemplu

---

"Femeile care trăiesc cu alte femei îmi provoacă silă."







# *Stigmă*

## Ce este?

---

Atribuirea unui stereotip nedorit unei persoane/ unui grup de persoane și tratarea acestora ca pe membrii inferiori ai societății.

## Exemplu

---

Bărbații gay au HIV.







# *Discriminare*

## Ce este?

---

Comportamente negative îndreptate asupra unei persoane doar pentru apartenența sa la un grup anume.

## Exemplu

---

"Văd 2 gay pe stradă și îi iau la bătaie."







# *Victimizare parentală*

## Ce este?

---

Răspunsuri negative ale părinților în urma coming out-ului și care implică abuzuri emoționale, psihice și/sau fizice.

## Exemplu

---

Controlul financiar strict, interzicerea anumitor activități, selectarea prietenilor, învinovățire și shaming.







*Alte surse de stres minoritar  
(intrinseci)*

**Frica de respingere** - manifestată inclusiv în relații amoroase

**Ascunderea identității sexuale** - eforturi ridicate pentru a nu afla ceilalți de orientarea sexuală/identitatea de gen

**Homofobia/transfobia internalizată** - asimilarea atitudinilor negative ale societății și convingerea că exprimă adevărul despre tine





# EXERSEAZĂ - stigmă, discriminare sau prejudecată?

**Ce este?**

Care este "fetița" dintre voi 2?

**Ce este?**

"Nu am cunoscut nicio persoană gay, dar știu deja că nu-mi plac."

**Ce este?**

"Bisexualii sunt ăia care vor sex cu toată lumea."

**Ce este?**

"Ne pare rău, dar stilul tău de a trăi nu se potrivește cu organizația noastră".

**Ce este?**

"Nu servim homosexuali în magazinul nostru".

**Ce este?**

"Gay-ii serioși nu merg la parade PRIDE."





# RĂSPUNSURI

**STIGMĂ**

**PREJUDECATĂ**

**STIGMĂ**

**DISCRIMINARE**

**STIGMĂ**

**DISCRIMINARE**





# *Minoritate în cadrul unei minorități.*



**Transgender. Bottom. Pansexual. Bisexual. Too loud.**

Stresul minoritar ce se resfrânge este experimentat în cadrul societății heteronormative, dar și în cadrul comunității LGBTQIA+.





### *3. Consecințele stresului minoritar*







# *Consecințele stresului minoritar*

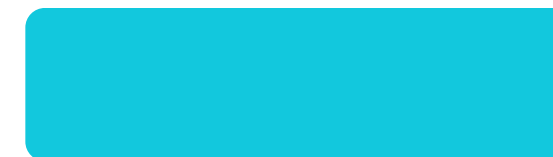
## **Psihic**

Probleme precum depresia, anxietatea generalizată, anxietate socială, ptsd.



## **Fizic**

Progres mai rapid al unor boli cronice, risc mai ridicat de a dezvolta diverse boli.



## **Comportamental**

Comportamente riscante precum consum de substanțe și sex neprotejat.





***tulburările psihice provoacă disconfort semnificativ în domeniul social, profesional sau alte arii importante ale vieții.***

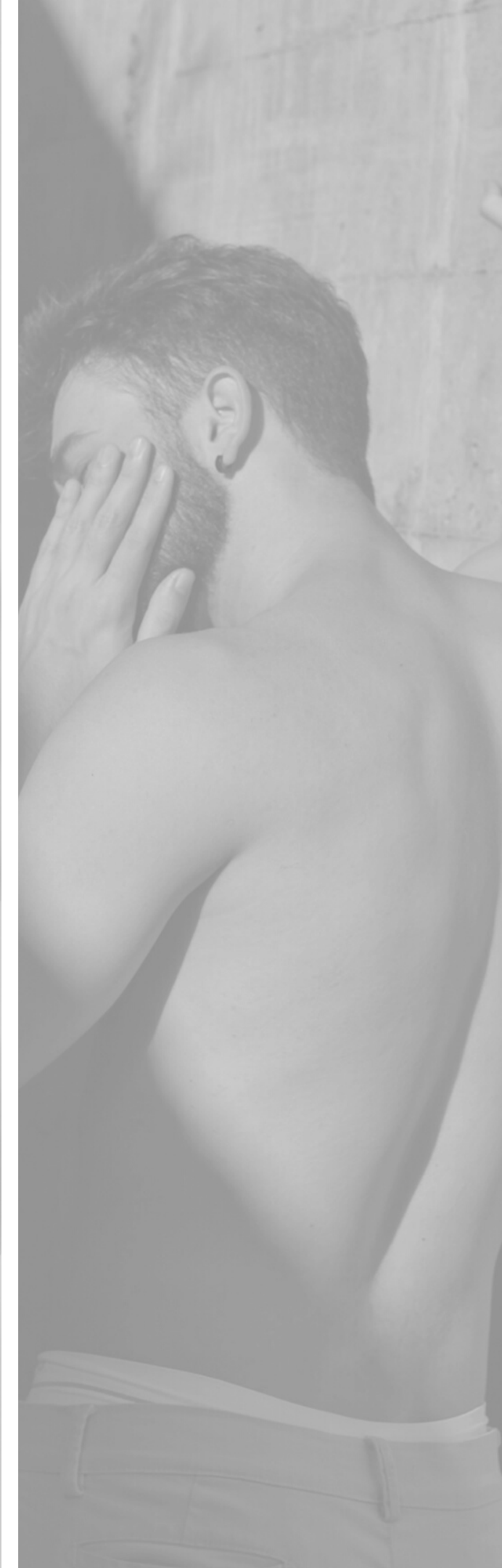
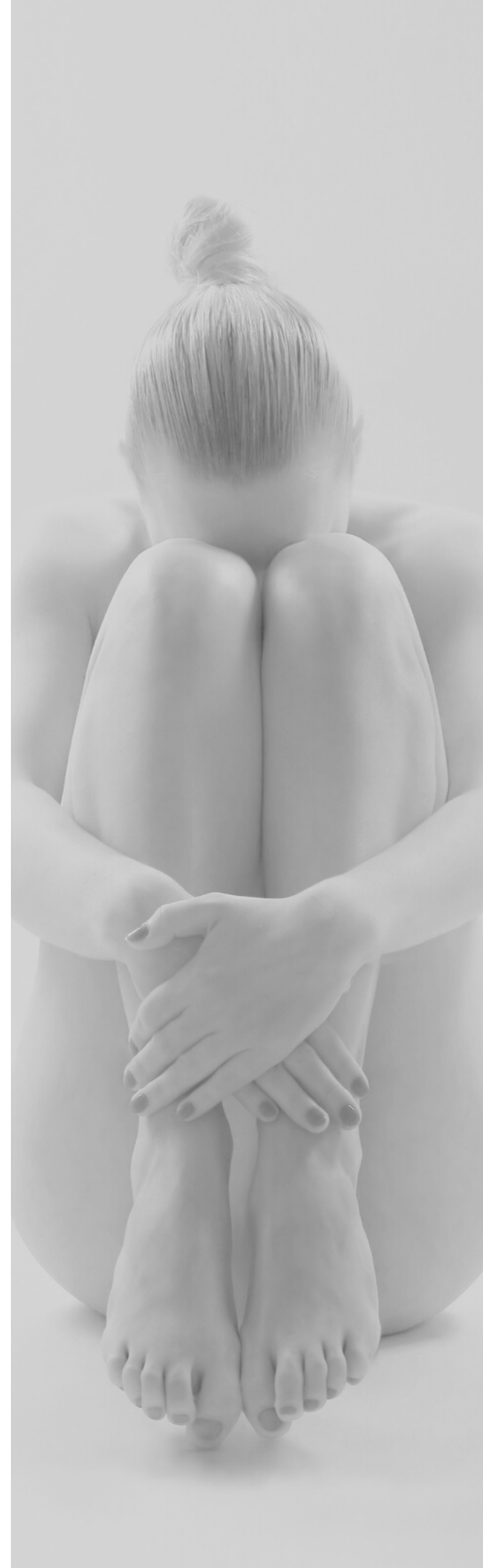




## *Consecințe asupra sănătății fizice*

După un moment stresant major, (discriminare la locul de muncă, acte de violență, etc.) în decursul unui an, riscul de a suferi de o boală serioasă crește de până la **3 ori mai mult** față de o persoană hetero (Meyer& Frost, 2013).

**HIV progresa mai rapid în cazul bărbaților care își ascund identitatea sexuală.**





# *Consecințe asupra comportamentului*

**Consum de alcool  
Consum de droguri  
Sex neprotejat**



Copyright @ Crina Criț



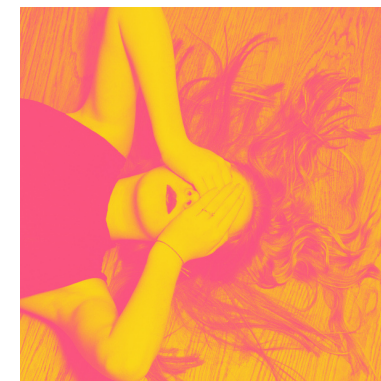


# *Ce este esențial să reții ca membru LGBTQ*



## **Stresul minoritar**

Reprezintă forme unice de stres asociate cu statutul minoritar.



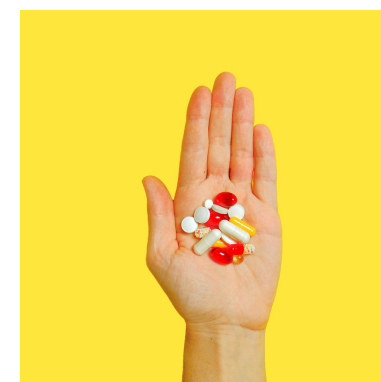
## **Consecințe**

Persoanele LGBTQ au risc de tulburări psihice mult mai ridicat decât persoanele hetero.



## **Surse stres minoritar**

Distale: prejudecată, stigmă, discriminare  
Proximale: frică de respingere, ascunderea identității sexuale, homofobie internalizată



## **Consecințe**

Sănătatea fizică este afectată pe lângă cea psihică, crește riscul de comportamente riscante.





## *4. Relația dintre stres minoritar, tipare de gândire și consecințe*





Discriminare

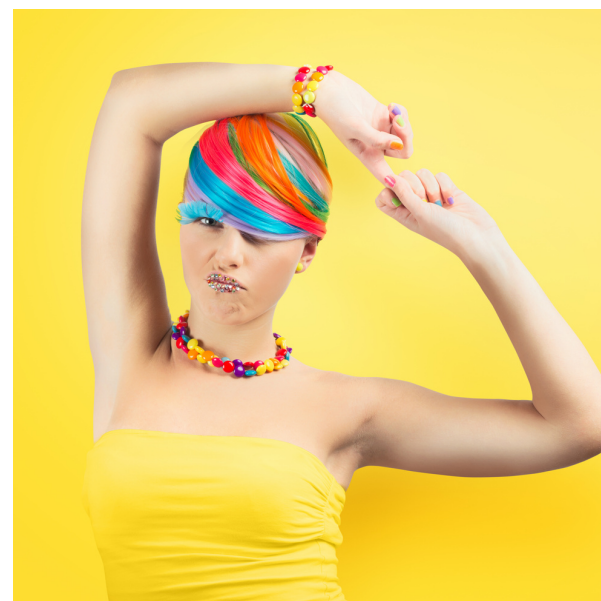
*”E anormal să vrei să te căsătorești cu iubitul/a tău/ta.”*

Gând  
rațional



”Este părerea lui. Eu știu că este firesc să îmi doresc asta. Mentalitatea lui trebuie să se schimbe, nu e nimic în neregulă cu mine.”

Gând  
irațional



”Știam eu că niciodată nu vom fi acceptați. Nimeni nu ne ia în serios! Nu contăm pentru restul și nu mai suport cum suntem tratați.”





Stigmă,  
Prejudecată,  
Discriminare



*Ne uităm la același  
lucru. De ce "vedem"  
diferit?*

Prima explicație este faptul că fiecare dintre noi se raportează diferit la același eveniment. Unii dintre noi au o gândire mai rațională, adaptativă, pe când alții manifestă **tipare de gândire iraționale**, dezadaptative.







Stigmă,  
Prejudecată,  
Discriminare



*Ne uităm la același lucru. De ce "vedem" diferit?*

Tiparele de gândire iraționale se activează în momentul în care trăim un eveniment stresant precum discriminarea. Aceste tipare se formează în cursul dezvoltării noastre printr-o combinație de factori genetici și de mediu.

Vulnerabilități genetice + Condiții de mediu



*”E anormal să vrei să te căsătorești cu iubitul/a tău/ta.”*



Este părerea lui. Eu știu că este firesc să îmi doresc asta. Mentalitatea lui trebuie să se schimbe, nu e nimic în neregulă cu mine.”

Neplăcere, îngândurare, dezaprobare

Eveniment declanșator

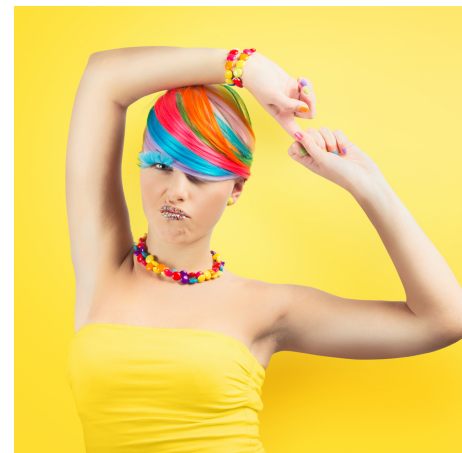
Gânduri raționale

Emoții funcționale



*”E anormal să vrei să te căsătorești cu iubitul/a tău/ta.”*

Eveniment declanșator



Știam eu că nicidecum nu vom fi acceptați. Nimeni nu ne ia în serios! Nu contăm pentru restul și nu mai suport cum suntem tratați.”

Gânduri iraționale

Furie, dezamăgire, dispreț

Emoții disfuncționale



# Gânduri raționale vs iraționale

**Felul în care interpretăm un eveniment declanșează consecințele emoționale, fiziologice și comportamentale.**

Scopul este să dezvoltăm o gândire rațională și care la rândul ei va influența emoțiile noastre, dar și felul în care ne vom comporta ca răspuns la situații stresante și nu numai.



Copyright @ Crina Criț





Gânduri iraționale pot fi modificate în unele raționale

**Cum?**

Prin intermediul psihoterapiei  
cognitiv - comportamentale.



Copyright @ Crina Criț



**Terapia CBT**



# *Cu ce idei importante vrei să rămâi.*

01

Stresul minoritar este o formă unică și suplimentară de stres.

02

Acesta are consecințe indirecte majore asupra sănătății.

03

În fața stresului minoritar, fiecare răspunde diferit.

04

Aceste răspunsuri sunt determinate de tiparele noastre de gândire.

05

Gândim diferit deoarece avem vulnerabilități și experiențe diferite.

06

Gândurile iraționale pot fi restructurate într-unele raționale.



Love is love.







# Ai găsit utile informațiile?

- 1 Dă mai departe această prezentare
- 2 Trimite un prieten pe [www.crinacrit.ro](http://www.crinacrit.ro)
- 3 Follow me for more 