

**LATVIJAS UNIVERSITĀTE
HUMANITĀRO ZINĀTŅU FAKULTĀTE
ĀZIJAS STUDIJU NODAĻA**

**MENTĀLĀS VESELĪBAS PROBLĒMU ATAINOJUMS
DIENVIDKOREJAS KINEMATOGRAFĪJĀ**

BAKALaura DARBS

Autors: Megija Lauva

Studenta apliecības Nr.: ml21101

Darba vadītājs: prof. Anita Stašulāne, Dr. Theol.

Rīga 2024

SATURS

IEVADS	2
1. DIENVIDKOREJAS SABIEDRĪBAS ATTIEKSME PRET MENTĀLO VESELĪBU	5
1.1. MENTĀLĀS VESELĪBAS NOZĪME	5
1.2. MENTĀLĀS VESELĪBAS PROBLĒMU AKTUALITĀTE DIENVIDKOREJĀ.....	6
1.3. DIENVIDKOREJAS SABIEDRĪBAS ATTIEKSME PRET GARĪGAJIEM TRAUCĒJUMIEM	10
1.4. ĪEMESLI ILGAJAM UZTURĒŠANĀS LAIKAM ĀRSTNICĪBAS IESTĀDĒS.....	14
2. KOREJIEŠU DRĀMAS PIEMĒROTĪBA MENTĀLO VESELĪBAS PROBLĒMU ATSPUGUĻOŠANAI	19
2.1. K-DRĀMAS ŽANRA RAKSTUROJUMS	19
2.2. ANALĪZEI IZVĒLĒTO KINEMATOGRĀFIJAS DARBU RAKSTUROJUMS.....	21
2.3. MENTĀLĀS VESELĪBAS PROBLĒMU AKTUALIZĀCIJA K-DRĀMĀ "ĪR LABI, KA NAV LABI" (사이코지만 괜찮아).....	23
2.2. K-DRĀMĀ "ĪKDIENAS SAULES DEVA" (정신병동에도 아침이 와요) ATAINOTĀS GARĪGĀS VESELĪBAS TĒMAS.....	28
2.3. K-DRĀMĀ "SAVĀDĀ ADVOKĀTE VOO" (이상한 변호사 우영우) IETVERTĀS GARĪGĀS VESELĪBAS PROBLĒMAS	35
NOSLĒGUMS.....	39
PIELIKUMS.....	42
IZMANTOTO AVOTU UN LITERATŪRAS SARAKSTS.....	45

IEVADS

Šī bakalaura darba tēma ir mentālās veselības¹ problēmu atainojums Dienvidkorejas kinematogrāfijā. Pētījums ir tapis, lai dziļāk izprastu Dienvidkorejas sabiedrību un tās attieksmi pret mūsdienās ļoti svarīgo tēmu - mentālo veselību. Pētījuma autore vienmēr ir interesējusies par mentālās veselības problēmām un to izpratni dažādos kultūras kontekstos. Pēdējo gadu laikā ir novērojama pieaugoša interese par mentālās veselības tēmām Dienvidkorejas k-drāmu² žanros. Dienvidkoreja izceļas citu valstu vidū ar šo smago, taču ļoti aktuālo tēmu.

Bakalaura darbs ir tapis ar **mērķi** izprast, kādēļ Dienvidkorejā pret mūsdienās šo ļoti aktuālo tematu- mentālā veselība, izturas ar aizspriedumiem, kas ir galveni faktori šīm attieksmēm un kā šis temats tiek atspoguļots plašsaziņas līdzekļos. Pētījuma gaitā ir meklētas atbildes uz jautājumiem, kā mentālā veselība un ar to saistītās tēmas ir attēlotas plašsaziņas līdzekļos, kā to aktualizācija veicina sabiedrības izpratni par mentālās veselības nozīmi, kādēļ un cik svarīgi ir veicināt diskusijas un informācijas pieejamību, lai uzlabotu vispārējo mentālās veselības stāvokli Dienvidkorejā.

Lai sasniegtu izvirzīto pētījuma mērķi, tika izvirzīti vairāki pētījuma **uzdevumi**: 1) apzināt mentālās veselības nozīmi; 2) izpētīt mentālo problēmu aktualitāti Dienvidkorejā, izvērtējot iemeslus, kādēļ Dienvidkorejā ir novērojamas mentālās veselības pasliktināšanās tendences, un nosakot faktorus, kas to sekmē; 3) analizēt Dienvidkorejas sabiedrības nostāju un attieksmes par mentālo veselību; 4) noskaidrot kinematogrāfijas lomu mentālās veselības problēmu apzināšanā; 5) veikt pētījumam izvēlēto k-drāmu analīzi; 6) apkopot secinājumus par bakalaura darba pētījuma rezultātiem.

Pētījumā ir izmantota analītiski aprakstošā **metode**. Izstrādājot bakalaura darbu tika apzināti un studēti zinātniskie raksti, kas palīdzēja izprast mentālās veselības problēmu komplicēto dabu un sociālo aktualitāti Dienvidkorejā. Iepazīstot kinematogrāfijas darbus, tika veikta izvēlēto kino darbu padziļināta analīze, kas atklāja mentālās veselības problēmu atainojumu un ļāva izskaidrot sabiedrības izpratni un attieksmi.

Pētījuma **struktūru** veido divas daļas. Darba pirmajā daļā “Dienvidkorejas sabiedrības attieksme pret mentālo veselību” ir skaidrots, kas ir mentālā veselība, kādēļ tā ir svarīga ikvienam un kāpēc mentālā veselība ir ietekmējošais faktors ikviena dzīvē. Laba mentālā veselība palīdz pārvarēt stresu, problēmas un veidot pozitīvu pašvērtējumu, bez visiem šiem

¹ Individīda emocionālā, psiholoģiskā un sociālā labbūtība; stāvoklis, kad cilvēks realizē savas spējas, tiek galā ar parastu ikdienas stresu, spēj produktīvi strādāt un darboties savas kopienas labā. <https://tezaurs.lv/mentālā%20veselība> [skatīts 22.10. 2023.]

² Korejiešu drāma, kas pazīstama arī kā k-drāma, attiecas uz televīzijas filmām korejiešu valodā, kas producētas Dienvidkorejā.

ietekmējošiem faktoriem cilvēks nespēj pilnvērtīgi dzīvot un būt funkcionējoša sabiedrības daļa. Ir izskatīti mentālie traucējumi un ko tie var ietvert sevī, mazliet pieskaroties pie dažādiem simptomiem un to cēloņiem. Pētījumā apskatītas arī negatīvas mentālās veselības sekas, piemēram, pasliktinātas garīgā veselības ietekme uz sabiedrību, sabiedrības mentālās labklājības ietekme ekonomika. Ir aplūkots, vai pēdējo gadu laikā ir novērojamas tendences uz mentālās veselības pasliktināšanos Dienvidkorejā. Ir izskatīta mentālo veselības problēmu aktualitāte Dienvidkorejā, balstoties uz statistikas ziņām. Ir apskatīts, kā Dienvidkorejā mentālās veselības problēmas ir kļuvušas par nopietnu problēmu, ietekmējot gan jauniešus, gan gados vecākus cilvēkus. Pētījumā ir aplūkotas arī diskusijas par faktoriem, kas veicina šo problēmu, piemēram, augsto akadēmisko prasību rezultātā Dienvidkorejā ir novērojams pārmērīgi augsts pašnāvību skaits, augstais bezdarba līmenis, kas skar gados jaunākus cilvēkus, un kā tas viss ir savstarpēji saistīsi. Pētījumā ir aplūkots, vai globāli izraisītā sociālā izolācija pasliktināja mentālās veselības problēmas Dienvidkorejā, Covid-19 laikā un pēc tā. Bakalaura darbā ir apskatīta arī Dienvidkorejas toksiskā darba vide, un tās ietekme uz darbinieku mentālo labsajūtu. Ir pievērsta uzmanība arī atšķirībām starp sievietēm un vīriešiem, respektīvi, vai starp dzimumiem ir vērojamas atšķirības mentālās veselības problēmās un kādi ir šo atšķirību iemesli. Īsumā ir aplūkota Dienvidkorejā raksturīgā ilgā uzturēšanās slimnīcā, to ietekmējošie faktori un kādēļ ir svarīgi tos izprast.

Bakalaura darba otrajā daļā "Korejiešu drāmas piemērotība mentālo veselības problēmu atspoguļošanai" ir raksturota Korejas drāmas kā žanra aktualitāte, uzsverot kinematogrāfijas nozīmi kā instrumentu, kas palīdz izprast mentālās veselības jautājumus. Kinematogrāfija ir svarīgs elements kultūras izpratnei. Īpaši Dienvidkorejā kinematogrāfija ir cieši saistīta ar sabiedrības vērtībām, tradīcijām un dzīvesveidu. Apskatot šo tēmu, var iegūt dziļāku izpratni par korejiešu domāšanu un dzīves realitāti, jo kinematogrāfija sniedz ieskatu sabiedrības sociālajā un psiholoģiskajā stāvoklī. Izvēlētās drāmas par mentālajām problēmām un to atainošanu vēstī par dažādajiem psiholoģiskajiem un emocionālajiem stāvokļiem, ar kuriem cilvēki saskaras Dienvidkorejas sabiedrībā. Kinematogrāfija kā instruments var palīdzēt mazināt stigmatizāciju, kas saistīta ar mentālo veselību, un tāpēc k-drāmas ir svarīgas, jo, atklāti runājot par šiem jautājumiem un parādot problēmas kino darbos, sabiedrība sākt izprast un akceptēt cilvēkus, kuri cieš no mentālām veselības traucējumiem. Šajā bakalaura darba daļā ir analizēti vieni no, manuprāt, aktuālākajiem k-drāmas darbiem, kas atspoguļo mentālās veselības problēmas Dienvidkorejā. Analīzei ir izvēlētas trīs k-drāmas: "Ir labi, ka nav labi"

(사이코지만 괜찮아)³, "Ikdienas saules deva" (정신병동에도 아침이 와요)⁴, "Savādā advokāte Voo" (이상한 변호사 우영우).⁵ Katra no šīm drāmām sniedz dziļu ieskatu cilvēku dzīvēs, kuri cieš no dažādām mentālās veselības problēmām, un atklāj, kā šie stāvokļi ietekmē viņu attiecības ar apkārtējiem un sabiedrību kopumā. Ir veikta tēlu analīze un problēmu padziļinātāka izpēte. Analizējot minētās k-drāmas, ir izcelti arī katra darba unikālie aspekti, kas tos padara par tik nozīmīgiem, runājot par mentālo veselību. Piemēram, "Ir labi, ka nav labi" ir uzsvērtas drāmas daudzdimensionālās un sarežģītās tēlu attīstības, kas ļauj padziļināti izpētīt garīgās veselības stāvokļus un ietekmi uz cilvēku dzīvi. "Ikdienas saules deva" piedāvā reālistisku ieskatu pacientu un medicīnas personāla dzīvē psihiatriskajā nodaļā, bet "Savādā advokāte Voo" uzsver autentisku un cilvēcisku ieskatu autisma spektra traucējumos. Tādējādi šie darbi padziļina izpratni par mentālo veselību un ļauj analizēt, kā tie veicina mentālās veselības jautājumu izpratni un destigmatizāciju. Bakalaura darba noslēgumā ir apkopoti secinājumi par formulētajiem pētījuma jautājumiem.

³ Jo, Y. (Scenārists). Park Shin-woo (Režisors). (2020). It's Okay to Not Be Okay [Televīzijas sērijas]. Dienvidkoreja: Story TV, Gold Medalist (Ierakstu studijas)

⁴ Lee Nam-gyu, Oh Bo-hyun, Kim Da-hee (Scenāristi) Lee Jae-kyoo, Kim Nam-su (Režisori). (2020). Daily Dose of Sunshine [Televīzijas sērijas]. Dienvidkoreja: Film monster, Kim Jong-hak Productions (Ierakstu studijas)

⁵ Moon Ji-won. (Scenārists) Yoo In-shik (Režisors). (2022). Extraordinary Attorney Woo [Televīzijas sērijas]. Dienvidkoreja: AStory, KT Studio Genie (Ierakstu studijas)

1. Dienvidkorejas sabiedrības attieksme pret mentālo veselību

1.1. Mentālās veselības nozīme

Mūsdienu pasaulē ir ļoti svarīga mentālā veselība, jo tā būtiski ietekmē katru mūsu dzīves aspektu. Mentālā veselība un cilvēka fiziskā noturība ir ne mazāk svarīga kā fiziskā veselība, jo tieši no cilvēka mentālās veselības ir atkarīga viņa personības attīstība, kā arī spēja veidot attiecības un piedalīties dažādos sabiedrībā notiekošos procesos.⁶ Mentālās veselības simptomi ir tikpat reāli kā fiziskās slimības. Nereti fiziskās veselības simptomi pārvēršas arī par garīgās veselības problēmām. Mentālā veselība ietekmē mūsu ikdienu visos tās veidos: mūsu domas, emocijas, kā mēs uztveram pasauli un visu sev apkārt notiekošo. Slikta mentālā veselība ietekmē mūsu domāšanu, kas ir viens no galvenajiem veidiem, kā cilvēks uztver un saliek informāciju attiecīgajos 'plauktiņos'. Cilvēkiem ar pasliktinātu garīgo veselību ir grūti uztvert pasauli tādā pašā veidā kā cilvēkiem ar normālu domāšanu. Veselīgs mentālais stāvoklis dod iespēju pārvarēt dzīves grūtības, pieņemt svarīgus lēmumus un veidot jēgpilnas attiecības ar apkārtējiem cilvēkiem. Laba mentālā veselība palīdz pārvarēt ikdienas stresu un dzīves problēmas. Arī cilvēka pašvērtējumus un pozitīvais tēls izriet no mentālās veselības stabilitātes. Cilvēkiem ar pasliktinātu garīgo veselību pārsvarā ir slikts pašvērtējums, grūtības pieņemt komplimentus un uztvert sevi par pietiekoši svarīgu tuvākajiem cilvēkiem un sabiedrībai. Mentālie traucējumi ietver visdažādākos simptomus, sākot no vieglām depresijas epizodēm līdz smagiem psihiskiem traucējumiem, un tie skar gandrīz katru ceturto cilvēku pasaulē. Mentālā veselība ir ne tikai svarīga ikviena indivīda dzīvei, bet ir nozīmīgs faktors mūsdienu ekonomikai, kā arī sabiedrībai un tās attīstībai. Tiek uzskatīts, ka pasliktināts garīgais stāvoklis ik gadu rada milzīgas ekonomiskās izmaksas, proporcionāli lielus produktivitātes zudumus un rada milzīgu ietekmi uz vispārējo ekonomikas izaugsmi.

Tādēļ ir svarīgi strādāt pie labvēlīgas mentālās domāšanas, meklēt palīdzību un saprast, ka viss, kas notiek mūsu prātā, ir svarīgi. Tas nenozīmē, ka esam nesvarīgi vai vieni, kas piedzīvo šīs emocijas, ja mēs neesam tik mentāli labā vietā, kā šķietami visi apkārtējie. Ikvienam ir sastapies ar kādām mentālajām problēmām savas dzīves laikā: tas var būt pārmērīgs stress, trauksme, depresija vai kāds cits slikts sajūtas simptoms. Nereti šie simptomi izriet no pārlietu lielas piepūles, ko izraisām paši, un tās slikta pārvaldīšana noved pie garīgām problēmām. Statistiski lielākā daļa cilvēku ar garīgiem traucējumiem ir jaunieši. Parasti apkārtējās vides ietekme ir viens no galvenajiem mentālās veselības ietekmes faktoriem, taču tas nav vienīgais. Akadēmiskais spiediens ir viens no lielākajiem iemesliem straujai mentālās veselības

⁶ "Mental Health." World Health Organization. Iegūts no: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. [Skatīts 17.10.2023.]

lejušlīdei. Diemžēl mūsdienu straujās attīstības sabiedrībā ne visi ir spējīgi tikt galā ar pieaugošo spiedienu un nepieciešamību pārvarēt akadēmiskās grūtības.

Diemžēl mentālās veselības demogrāfija pasaulē ir strauji pasliktinājusies pēdējo paris desmitu gadu laikā.⁷ Mentālo veselību veido emocionālā, sociālā un psiholoģiskā labsajūta.⁸ Ir daudzi ietekmējošie faktori mentālās veselības uzlabošanai.

1.2. Mentālās veselības problēmu aktualitāte Dienvidkorejā

Mentālā veselība ir svarīgs sabiedrības veselības jautājums arī Dienvidkorejā. Šajā valstī mentālie traucējumi ir kļuvuši par nopietnu problēmu, kas ietekmē gan indivīdu, gan sabiedrības veselību un labklājību. PVO dati liecina, ka Dienvidkoreja ir viena no valstīm ar augstāko pašnāvību rādītāju pasaulē, kas daļēji ir saistīts ar mentālās veselības problēmām⁹. Dienvidkoreja ir viena no dinamiskākajām valstīm pasaulē. Pēdējos gados tā tiek uzskatīta par labu piemēru citām uz attīstību orientētām valstīm, taču, tāpat kā citur, arī Dienvidkorejā straujā attīstība ir radījusi negatīvu ietekmi uz cilvēku mentālo veselību. Orientējoties ātru izaugsmi, sabiedrības mentālās veselības jautājums ir kļuvis par tabu, un ir izveidojies uzskats, ka ar mentālās problēmas ir mūsdienu jaunatnes "iedomas". Tādējādi ir nostiprinājusies ignorānce pret mentālās veselības nozīmi. Uzskati par garīgām slimībām var atšķirties, un ir svarīgi saprast, ka nav vienas kopīgas perspektīvas, kas raksturotu pilnīgi visus korejiešus. Tomēr jāņem vērā, lielākā daļa Dienvidkorejas sabiedrības cieš no dažāda veida garīgajām veselības problēmām. Pārsvarā šo statistiku sastāda jaunieši, un it īpaši pēdējo gadu laikā, ar mentālām problēmām saskaras gados arvien jaunāki cilvēki. Depresijas pacientu skaits Dienvidkorejā, 2022. gadā pirmo reizi pārsniedza 1 miljonu, un tiek interpretēts, ka cilvēku skaits kuri cieš ar garīgām slimībām piecu gadu laikā ir palielinājies par aptuveni 37% - no aptuveni 3,4 miljoniem 2017. gadā līdz 4,65 miljoniem 2022. gadā.

Ir daudz dažādu faktoru, kas pēdējo gadu laikā ir saasinājuši situāciju Dienvidkorejā. Viens no postošākajiem faktoriem bija Covid-19 globālā pandēmija, kas strauji un drastiski pasliktināja cilvēku dzīves kvalitāti gan mentāli, gan fiziski. Kopš Covid-19 pandēmijas sākuma sabiedrības veselības aizsardzības organizāciju rīkojumi, tostarp uzturēšanās mājās un fiziskās distancēšanās pasākumi, izraisīja paaugstinātu stresa situācijas, piemēram, finansiālās grūtības, emocionālo spriedzi, ieradumu piespiedu maiņu, pārejot no klātienē uz tiešsaistes

⁷ "Mental Health Issues Increased Significantly in Young Adults over Last Decade." American Psychological Association. Iegūts no : <https://www.apa.org/news/press/releases/2019/03/mental-health-adults>. [Skatīts 17.10.2023.]

⁸ "Garīgās Veselības Labsajūta Resursi Psihiskajai Veselībai Teksasā." Mental Health TX, Decembris 3, 2020. Iegūts no : <https://mentalhealthtx.org/lv/garigas-veselibas-labsajuta/>. [Skatīts 17.10.2023.]

⁹ "Suicide rates, age standardized - Data by country". World Health Organization. 2015. Iegūts no: <http://apps.who.int/gho/data/node.main.MHSUICIDEASDR?lang=en> [Skatīts 19.10. 2023.]

darba vidi. Ir arī skaidrs, ka cilvēki nelabprāt vērstās pie ārstiem, lai pārbaudītu savu veselības stāvokli, jo baidījās inficēties ar COVID-19 vīrusu veselības aprūpes iestādēs, paranojas dēļ, kā rezultātā cilvēkiem varēja rasties nepietiekami pārvaldītas veselības problēmas.¹⁰ (Skatīt pielikumā attēlu nr.1. “Korelācija starp depresiju un pašnāvību”)

Kategoriski pieprasītā sociālā izolācija izraisīja ievērojamu pašnāvību, depresijas un vientulības traucējumu skaita pieaugumu, iezīmējot krasu mentālās veselības traucējumu pieaugumu Dienvidkorejā. Diemžēl pēc globālās pandēmijas mentālā veselība Dienvidkorejā nav īpaši uzlabojusies.

Vienīgā atšķirība ir pamanāma valsts iniciatīvā situāciju uzlabot. Pateicoties COVID-19 pandēmijai, valsts ir sākusi organizēt vairāk pasākumu mentālās veselības uzlabošanai.¹¹ Pēc apkopotajiem datiem Dienvidkoreja ir ceturtajā vietā pasaulē pēc pašnāvību skaita: 28,6 % no 100 000 valsts iedzīvotājiem izvēlas izdarīt pašnāvību.¹² Korejā, kas pāriet uz ļoti novecojošu sabiedrību, vecāka gadagājuma cilvēku depresija ir arī sociāla problēma. Pēc 2021. gada standarta medicīniskās statistikas, 35,69% no visiem depresijas pacientiem ir 60 gadus veci vai vecāki. Lielākā daļa no Dienvidkorejas pašnāvniekiem ir gados vecāki cilvēki, kā arī lielāka daļa no tiem ir vīrieši. 2019. gadā pašnāvību rādītājs uz 100 000 vecāka gadagājuma iedzīvotāju bija 46,6 kas ir augstākais rādītājs starp OECD valstīm.¹³ Kā viens no galvenajiem pašnāvības faktoriem ir ārkārtīgi zemās pensijas, jo Dienvidkorejā gados vecāki cilvēki, kuri ir strādājuši visu savu dzīvi, pensijas vecumā saņem aptuveni 90 000 Dienvidkorejas vonas, kas ir aptuveni 65 eiro.

Korejas sabiedrībā ir ierasts, ka bērni rūpējas par vecākiem vecumdienās. Šī no tradicionālās sabiedrības mantotā sociālā struktūra ir viens no mūsdienu Dienvidkorejas sociālās sistēmas pamatakmeņiem. Vecāki cilvēki tiek respektēti, par tiem tiek gādāts, bet diemžēl 21. gadsimtā morālā atbildība par saviem vecākiem sāk izzust. Gados vecāki cilvēki nevēlas apgrūtināt savu ģimeni un būt “šķērsļis” kas bieži noved tos līdz pašnāvībai.¹⁴

Otra procentuāli lielākā pašnāvnieku grupa ir jaunieši. Studentu pašnāvību līmenis ir augstāks par vidējo globāli. Kā viens no galvenajiem iemesliem ir milzīgais stress, ko studenti

¹⁰ “Covid-19 and Risk Factors of Anxiety and Depression in South Korea.” Psychiatry investigation, September 2021. Iegūts no: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8473853/>. [Skatīts 19.10.2023.]

¹¹ “Hankyoreh.” South Korea says it’s overhauling its mental health care policies - but is it going far enough? Iegūts no : https://english.hani.co.kr/arti/english_edition/e_national/1119337. [Skatīts 19.10.2023.]

¹² Suicide rate by country 2024. Iegūts no: <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/suicide-rate-by-country>. [Skatīts 19.10.2023.]

¹³ [약업신문]정신건강 위기의 한국...정신질환자 5년 사이 37% ↑. 메인 로고.

<http://m.yakup.com/news/index.html?mode=view&nid=286233> [Skatīts 22.10.2023.]

¹⁴ Novak, Kathy. “‘Forgotten’: South Korea’s Elderly Struggle to Get By.” CNN. Iegūts no: <https://edition.cnn.com/2015/10/23/asia/s-korea-elderly-poverty/>. [Skatīts 22.10.2023.]

izjūt¹⁵. Korejas izglītības sistēma ir viena no augstāk vērtētajām pasaulē, pagaidām tā ierindojas devītajā vietā globālajos reitingos. Taču spiediens, ko sabiedrība ir izraisījusi, tiecoties uz mērķi būt gudrākajiem un labākajiem, negatīvi ietekmē studentu mentālo veselību. Augstais spiediens Dienvidkorejas sabiedrībā, lai iegūtu vietu prestižajās universitātēs un absolvētu ar augstāko izglītību, nepavisam negarantē stabilu darbu. Aptuveni 1,26 miljoni Dienvidkorejas jauniešu ir bezdarbnieki, lai gan pusei no viņiem ir bakalaura vai pat augstāks grāds. Augstais bezdarba līmenis jauniešu vidū ir vēl viens ļoti svarīgs faktors, kas negatīvi ietekmē viņu mentālo veselību.¹⁶ Korejiešu studenti tiek mudināti izcelties vienaudžu vidū, tas rada saspringtas konkurences vidi un naidīgumu starp studentiem. Asa konkurence pastāv arī skolēnu vidū, ko pavada arī “mobings”, tas ir augsts riska faktors skolēnu depresijai un pašnāvību līmeņa pieaugumam.¹⁷

Lielākā daļa Dienvidkorejas populācijas cieš ar dažāda veida mentālajām veselības problēmām: Dienvidkorejā gandrīz 1 no 4 personām savas dzīves laikā cieš ar kāda veida psihiskiem traucējumiem, tikai 15 procenti no visiem cilvēkiem ar garīgajiem traucējumiem meklē profesionālu palīdzību, un tikai 23 procenti saņem medicīnisku ārstēšanu. Apmēram 6,9 procenti Dienvidkorejas iedzīvotāju cieš no depresijas traucējumiem un 95 procenti Dienvidkorejas iedzīvotāju ziņo, ka viņi ir stresa stāvoklī.¹⁸ Gados vecāku cilvēku vidū ir pārsteidzoši liels depresijas līmenis.¹⁹ Apkopoto datu dinamika liek secināt, ka Dienvidkorejā pēdējos 20 gados mentālā veselība ir pasliktinājusies no gada gadā. (Sk. pielikumā attēlu nr.2. “Pašnāvību statistika Dienvidkorejā no 2019. gada janvāra līdz 2023. gada septembrim”) Dienvidkorejā, kur katru dienu pašnāvību izdara gandrīz 40 personas, pašnāvību skaits ir gandrīz trīs reizes lielāks nekā ASV. Diemžēl ir daudz un dažādu veidu, kā Dienvidkorejas cilvēki izvēlas izbeigt savu dzīvi. Vienošanās ar svešiniekiem, kas sameklēti interneta vidē, ir pieaugoša parādība. Visbiežāk pašnāvības notiek, iedzerot pesticīdus, pakaroties vai lecot no augstām ēkām. Augstais pašnāvību skaita rādītājs ir sekas tam, ka ļoti maz uzmanības ir pievērsts sabiedrības mentālajai veselībai un tās nozīmei. Pēc ekspertu domām aptuveni 80- 90%

¹⁵ Kim, Agnus M. 01.03.2017. “Why Do Psychiatric Patients in Korea Stay Longer in Hospital? - International Journal of Mental Health Systems.” BioMed Central, Iegūts no :<https://ijmhs.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13033-016-0110-6#citeas>. [Skatīts 22.10.2023.]

¹⁶ Lee, Eun-Sun, and Subin Park. 14.11. 2019. “Patterns of Change in Employment Status and Their Association with Self-Rated Health, Perceived Daily Stress, and Sleep among Young Adults in South Korea.” International journal of environmental research and public health, Iegūts no: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6887718/>. [Skatīts 22.10.2023.]

¹⁷ Kang, Alyssa. 30.10. 2023. “Suicide among Adolescents in South Korea.” Ballard Brief, Iegūts no: <https://ballardbrief.byu.edu/issue-briefs/suicide-among-adolescents-in-south-korea>. [Skatīts 22.10.2023.]

¹⁸ Lindner, Jannik. 20.12.2023. “South Korea Mental Health Statistics: Market Report & Data • Gitnux.” GITNEX, Iegūts no: <https://gitnux.org/south-korea-mental-health-statistics/>. [skatīts 20.01. 2024.]

¹⁹ Nagar, Sarosh. 11.03. 2022. “The Struggle of Mental Health Care Delivery in South Korea and Singapore.” Harvard International Review, Iegūts no: <https://hir.harvard.edu/the-struggle-of-mental-health-care-delivery-in-south-korea-and-singapore/>. [skatīts 23.10. 2023.]

pašnāvību notiek tieši depresijas dēļ. Pēc statistikas datiem aptuveni 13,4% dienvidkorejiešu cieš no pārmērīgas alkohola lietošanas²⁰, 8,7 % cieš no trauksmes, 7,5% no garstāvokļa svārstībām.²¹ (Sk. pielikumā attēlu nr.3 “Galveno mentālo traucējumu izplatība mūža garumā un 12 mēnešu izplatība Dienvidkorejā.”)

Depresija, palielināts stress un trauksme ir mentālās veselības problēmas, kas ietekmē gan sievietes, gan vīriešus, bet ir svarīgi uzsvērt, ka tieši sievietes ir tās, kuras visvairāk cieš no depresijas, paaugstināta stresa un trauksmes, turpretī vīriešiem lielākās problēmas rada alkohols un tabakas izstrādājumi. Viens no iespējamajiem iemesliem, kāpēc sievietes ir vairāk disponētas depresijai, stresam un trauksmei nekā vīrieši, ir hormonālie faktori. Sievietes ik mēnesi piedzīvo hormonālas izmaiņas, kas var ietekmēt garstāvokli un emocionālo labklājību. Turklāt grūtniecība, dzemdības un menopauze ir periodi, kurus pārvalda hormonālās izmaiņas, kas var veicināt mentālās veselības traucējumu rašanos. Sievietes arī biežāk saskaras ar sociāliem un psiholoģiskiem spiedieniem, kas var palielināt depresijas, stresa un trauksmes riskus. Sociālās lomas, kā arī pieaugošā prasība apvienot darbu, ģimenes dzīvi un personīgo attīstību, var radīt lielāku stresa līmeni un emocionālo slogu tieši sievietēm.²²

Dienvidkoreja, būdama viena no pasaules vadošajām ekonomikām, saskaras ar aizvien pieaugošu spiedienu uz darba ņēmējiem, kas rada nepieredzētu augstu stresa līmeni un psiholoģisko slodzi darbā. Pārlietu lielā stresa un nodarbinātības kultūra ir kļuvusi par būtisku sabiedrības veselības problēmu, kas ietekmē cilvēku mentālo veselību un vispārējo labsajūtu. PVO dati apliecina, ka Dienvidkorejā strādājošo labsajūtas un mentālās veselības rādītāji ir satraucoši. Arvien pieaugošā konkurence darba tirgū, ilgās darba stundas un spēcīgs organizatoriskais spiediens ir radījusi vidi, kurā daudzi darba ņēmēji cīnās ar depresiju, trauksmi un miega problēmām.²³ (Sk. pielikumā attēlu nr.4. “Ar darbu saistīta stresa līmeņi Dienvidkorejas strādniekiem.”)

Pētījumi rāda, ka vairāki faktori, piemēram, virsstundu darbs, nepastāvīga darba vieta, zems atalgojums un slikta darba organizācija, būtiski palielina darbinieku risku saskarties ar depresiju, domām par pašnāvību un fiziskām veselības problēmām (piemēram, muskuļu un skeleta

²⁰ Vielu lietošanas traucējumi ir pieskaitāmi pie garīgajiem traucējumi, jo tie ietekmē cilvēka smadzenes un uzvedību.

“What Is a Substance Use Disorder?” Psychiatry.org Iegūts no: <https://www.psychiatry.org/patients-families/addiction-substance-use-disorders/what-is-a-substance-use-disorder>. [skatīts 23.10. 2023.]

²¹ Cho, Maeng Je, Su Jeong Seong, Jee Eun Park, In-Won Chung, Young Moon Lee, Ahn Bae, Joon Ho Ahn, et al. Aprīlis 2015 “Prevalence and Correlates of DSM-IV Mental Disorders in South Korean Adults: The Korean Epidemiologic Catchment Area Study 2011.” Psychiatry investigation, Iegūts no: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4390585/>. [skatīts 23.10. 2023.]

²² Albert, Paul R. 17.07. 2015. “Why Is Depression More Prevalent in Women?” Journal of psychiatry & neuroscience : JPN, Iegūts no: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4478054/>. [skatīts 23.10. 2023.]

²³ Hwang, Won Ju, and Minjeong Kim. 8.03. 2022. “Work-Related Stress, Health Status, and Status of Health Apps Use in Korean Adult Workers.” International journal of environmental research and public health, Iegūts no: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8951733/>. [skatīts 29.10. 2023.]

sistēmas slimībām). Protams visi šie faktori ir atrodamī pilnīgi visu valstu datos, taču rādītāji Dienvidkorejā ir krietni augstāki. Ir svarīgi uzsvērt, ka Dienvidkorejas darba tirgū ir ārkārtīgi augsta konkurence, tādēļ daudzi ir spiesti strādāt zemākā statusā un par zemākām algām, liela daļa cilvēku strādā klientu apkalpošanā un ražošanā. Ražošanā nodarbināto strādnieku skaits Dienvidkorejā ir aptuveni 36,7% no kopējā Dienvidkorejas darba ņēmēju skaita²⁴. Pārlietu lielais stresa līmenis darbā var būtiski ietekmēt cilvēku fizisko un garīgo veselību. Kaut arī Dienvidkorejas sabiedrība ir pazīstama ar tās darba rūpību un autoritātes ievērošanu, pārmērīgs uzsvars uz šiem aspektiem var novest pie izdegšanas sindroma, trauksmes un depresijas. Tā kā individuālā labsajūta bieži tiek nostumta otrajā plānā, cilvēki izjūt grūtības pieņemt lēmumus par labu savai garīgajai veselībai un atsakās izmantot profesionālus garīgās veselības pakalpojumus.²⁵

Dati rāda, ka strādnieki Dienvidkorejā bieži ir konfrontēti ar situāciju, kurā viņi ir spiesti strādāt daudz vairāk stundu nekā ir atļauts, izraisot pārmērīgu slodzi un emocionālu spriedzi. Šāda veida darba prakse, kas ir saistīta ar konkurējošu un prasīgu darba kultūru, protams negatīvi ietekmē darbinieku garīgo un fizisko veselību. Turklāt ir svarīgi uzsvērt, ka šāda veida darba prakse bieži rada nelīdzsvarotas attiecības starp darbu un personīgo dzīvi jeb personīgās dzīves trūkumu darba dēļ, kas var izraisīt konfliktus un stresu ne tikai darba vietā, bet arī mājas vidē. Tas var būtiski ietekmēt cilvēku kopējo labsajūtu un dzīves kvalitāti. Pēc pētījuma datiem (Sk. pielikumā attēlu nr.4 “Ar darbu saistīta stresa līmeņi Dienvidkorejas strādniekiem”.) ir novērots, ka vairāk nekā 60% no Dienvidkorejas strādājošās klases cilvēkiem ir pārmērīgā stresa grupā, bet tikai 30% ir zemākā vai normālā darba izraisītā stresa kategorijā. Šie dati atklāj, ka visās valstīs un visos darbos ir situācijas, kad darbs vai tā pienākumi izraisa stresu. Tomēr īpaši augsti stresa līmeņi ir novērojami Dienvidkorejas strādājošo klasē. Šai Dienvidkorejas problēmai noteikti būtu jāpievērš lielāka uzmanība.

1.3. Dienvidkorejas sabiedrības attieksme pret garīgajiem traucējumiem

Arī Latvijā agrāk mentālos traucējumus neievēroja vai nerisināja ar nepieciešamo nopietnību, tomēr pēdējos gados var novērot, ka sabiedrības attieksme pret šo jautājumu ir

²⁴ Hlasny, Vladimir. 8.11. 2016. “How Korea’s Labor Market Breeds Social Inequality.” – The Diplomat Iegūts no: <https://thediplomat.com/2016/11/how-koreas-labor-market-breeds-social-inequality/> [skatīts 29.10. 2023.]

²⁵ Kim, Hyung Doo, Shin-Goo Park, Won-Hyoung Kim, Kyoung-Bok Min, Jin-Young Min, and Sang-Hee Hwang. Decembris 2021. “Development of Korean Version Burnout Syndrome Scale (KBOSS) Using Who’s Definition of Burnout Syndrome.” Safety and health at work, Iegūts no : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8640625/>. [skatīts 29.10. 2023.]

mainījusies, un stigma ap mentālo veselību pamazām ir sākusi izzust. Cilvēki ir sākuši atklātāk runāt par savām sajūtām un pieredzēm, un ir pieejami arvien vairāk resursi un atbalsta sistēmas, lai palīdzētu tiem, kuri cieš no mentālajām problēmām. Diemžēl Dienvidkorejā meklēt palīdzību un atklāti runāt par savām emocijām un psiholoģiskajām grūtībām vēl aizvien ir tabu. Šajā sabiedrībā pastāv spēcīga kultūras norma, kas pieprasa, lai cilvēki rūpētos par savu reputāciju un parādītu sevi kā emocionāli stabili un mentāli spēcīgu indivīdu. Tā rezultātā daudzi cilvēki izvēlas slēpt savas problēmas un cieš klusējot, nevis meklē palīdzību un atbalstu. Dienvidkorejā pastāvošo attieksmi pret mentālo veselību nosaka vairāki iemesli. Pirmkārt, stigmatizācija. Attiecībā uz garīgām slimībām Dienvidkorejā ir vēsturiski dziļi iesakņojusies stigmatizācija, kas novērojama arī daudzās citās Āzijas kultūrās. Garīgi slimie cilvēki bieži saskaras ar diskrimināciju un sociālu izolāciju, jo sabiedrība neizprot un neatzīst garīgās veselības traucējumus kā īstu slimību. Tāpēc daudzi pacienti slēpj savas problēmas un nevēršas pēc profesionālas palīdzības, lai izvairītos no stigmatizācijas un izslēgšanas no sabiedrības. Tiklīdz kāda persona meklē palīdzību savām problēmām, sabiedrību viņu stigmatizē uz visu atlikušo dzīvi. Sabiedrības milzīgā mentālās veselības stigma ir tik dziļi iesakņojusies, ka cilvēki izvēlas būt nelaimīgi un nedzīvot pilnvērtīgu dzīvi. Cilvēki labāk tēlo un izliekas, ka pavada vidusmēra normālu dzīvi, respektīvi, dara visu, lai nebūtu savādāki un netiktu nošķirti no sava draugu, ģimenes loka. Tas rada situāciju, kurā liela daļa cilvēku dzīvo ar garīgām problēmām, bet negūst nepieciešamo atbalstu un ārstēšanu, kas var novest pie nopietnām sekām gan individuālā, gan sociālā līmenī. Tādējādi ir būtiski risināt ne tikai slimību, bet arī stigmas jautājumu, lai nodrošinātu atklātu un pieejamu garīgās veselības aprūpi un atbalstu. Ir vērts pieminēt, ka, neskatoties uz sabiedrības kopējo neizpratni un stigmatu par un ap mentālo veselību, ir arī pozitīvu pārmaiņu novērojumi. Lēnām, bet noteikti sāk mainīties attieksme un pieeja garīgajai veselībai Dienvidkorejā. Arvien vairāk cilvēku sāk izprast un atzīt, ka garīgās veselības problēmas ir tikpat reālas kā fiziskas slimības, un ka ir svarīgi meklēt palīdzību, ja tā ir nepieciešama. Dienvidkorejas eksperti ir secinājuši, ka liela daļa problemātisko Dienvidkorejas iedzīvotāju, kuri izvēlas meklēt palīdzību, to dara privātajās klīnikās.²⁶ Šīs klīnikas piedāvā konfidenciālu un anonīmu ārstēšanu, kas mazina bailes no stigmatizācijas, un palīdz pacientiem saņemt nepieciešamo aprūpi bez bailēm par sociālo izolāciju vai diskrimināciju.

Otrkārt, Dienvidkorejā pastāvošo attieksmi pret mentālo veselību nosaka kultūras faktori. Tradicionālajā korejiešu kultūrā liels uzsvars tiek likts uz kolektīvo harmoniju un saskaņotību. Tradicionālie korejiešu uzskati par garīgo veselību var ietvert uzskatus par prāta

²⁶ Mcdonald, Mark. 06.07. 2011. "Stressed and Depressed, Koreans Avoid Therapy." The New York Times, Iegūts no : <https://www.nytimes.com/2011/07/07/world/asia/07iht-psych07.html>. [skatīts 02.01. 2024.]

un ķermeņa saikni. Prāts ir saistīts ar ķermeni, visas prāta vainas ir tikai atspoguļojums no ķermeņa problēmām. Šis uzsvars dažreiz var likt saprast, ka cilvēkiem vajadzētu apspiest personiskās cīņas un izrādīt “spēka fasādi”. Garīgās veselības problēmas ir saistītas ar personīgo vājumu vai morālām nepilnībām. Palīdzības meklēšana garīgām problēmām var tikt uzskatīta par vājuma pazīmi, kas veicina mentālās veselības stigmatizēšanu. It īpaši gados vecāki cilvēki uzskata, ka mentālās problēmas ir mūsdienu jaunatnes vājuma pazīme, un sevī cienīgam cilvēkam savas problēmas vajadzētu apspiest un nelikt pārējiem tās pamanīt.

Koreja jau no laika gala ir bijusi ļoti konservatīva. Tikai pēdējo pāris gadu laikā Dienvidkoreja iet laikam līdzi un kļūst mazāk konservatīva, taču vēl ir ejams ļoti garš ceļš, līdz šis masīvais konservatīvisms no paaudzes paaudzē samazināsies.²⁷ Pēdējo gadu laikā ir pieaugusi apziņa un centieni mainīt attieksmi pret garīgo veselību Dienvidkorejā. Valdība, brīvprātīgās organizācijas un garīgās veselības aizstāvji strādā pie mentālās veselības izpratnes, cenšas informēt cilvēkus un pieņemt šo problēmu kā nozīmīgu un to uzlabot. Līdzās pieaugošajai izpratnei par garīgajām problēmām ir novērojama tendence atzīt garīgās veselības problēmas par leģitīmam medicīnas problēmām. Īpaši jaunā paaudze bieži ir atvērtāka diskusijām par garīgo veselību un palīdzības meklēšanu. Taču Dienvidkorejas speciālisti uzsver, ka šī problēma sabiedrībā un valdībā joprojām netiek uzskatīta par pietiekoši nozīmīgu, un resursi stigmatizācijas mazināšanai nav pietiekoši.²⁸

Dienvidkorejas valdība ir veikusi vairākus soļus, lai risinātu garīgās veselības problēmas. Tiek veikti pasākumi, lai mazinātu stigmatizēšanu, nodrošinātu garīgās veselības izglītību un paplašinātu garīgās veselības pakalpojumu pieejamību, jo līdz šim atrast profesionālu mentālo palīdzību Korejā bija gandrīz neiespējami. Pat speciālisti bieži neuztvēra savus pacientus un to problēmas nopietni. Lielākā daļa korejiešu, kuri izvēlas meklēt palīdzību, to meklē pārsvarā zālēs un labprāt izvēlas lietot dažādus medikamentus, nevis runāt ar profesionāļiem. Uzraudzīta terapija netiek uzskatīta par iespējamu personīgo problēmu risināšanas veidu. Liela daļa pacientu neizprot, cik svarīgi ir runāt ar profesionāļiem, kuriem ir jāmaksā par katru sarunā pavadīto minūti, jo tiek uzskatīts, ka var izrunāties ar saviem draugiem vai partneriem. Korejieši sāk pieņemt Rietumu psihoterapiju, bet tas attiecas tikai uz augsti izglītotiem cilvēkiem un tiem, kas pārzina Rietumu metodes. Vēl viens faktors, kādēļ tik maz cilvēku Dienvidkorejā izvēlas nemeklēt palīdzību, ir vāji attīstītais vispārējās spriešanas līmenis,

²⁷ Seo, Hwo Yeon, Gil Young Song, Jee Won Ku, Hye Yoon Park, Woojae Myung, Hee Jung Kim, Chang Hyeon Baek, et al. 13.05. 2022. “Perceived Barriers to Psychiatric Help-Seeking in South Korea by Age Groups: Text Mining Analyses of Social Media Big Data.” BMC psychiatry, Iegūts no : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9102713/>. [satīts 02.01. 2024.]

²⁸ Nagar, Sarosh. 11.05.. 2022. “The Struggle of Mental Health Care Delivery in South Korea and Singapore.” Harvard International Review, Iegūts no: <https://hir.harvard.edu/the-struggle-of-mental-health-care-delivery-in-south-korea-and-singapore/>. [skatīts 02.01. 2024.]

lai gan akadēmiskā izglītība Dienvidkorejā ir augstā līmenī, lielākajai sabiedrības daļai ir augstākā izglītība, aptuveni 10,3% iedzīvotāju runā angļiski un ir zinoši par dzīves veidiem citās attīstītajās valstīs.²⁹

Treškārt, Dienvidkorejā pastāvošo attieksmi pret mentālo veselību nosaka konfūcisma ietekme. Mūsdienās konfūcisma mantojums joprojām ir būtisks, jo tas ir veidojis morālo sistēmu, dzīvesveidu, sociālās attiecības starp veciem un jauniešiem, elitāro kultūru, kā arī konfūcismā lielā mērā ir balstīta mūsdienu Korejas tiesību sistēma. Konfūcisms ir ietekmējis arī attieksmi pret mentālo veselību. Konfūcija principi, kas ir dziļi iesakņojušies korejiešu kultūrā, uzsver sociālās kārtības un ģimenes goda sargāšanas nozīmi. Mentālās veselības problēmas var uzskatīt par privātu lietu, kas jārisina ģimenē, un ārējas palīdzības meklēšanu var uzskatīt par ģimenes atbildības un goda bojāšanu. Mentālas veselības kontekstā indivīdi var izjust pienākumu aizsargāt savas ģimenes reputāciju, un palīdzības meklēšanu garīgās veselības problēmu gadījumā var uzskatīt par dievbijības pārkāpumu. Konfuciānismā priekšroku dod kolektīvismam nevis individualitātei. Cilvēki var vilcināties paust personiskas ciešanas, jo to var uztvert kā prioritāti personīgām bažām, nevis grupas labklājībai. Šis kolektīvais domāšanas veids var veicināt nevēlēšanos atklāti apspriest garīgās veselības problēmas.

Pēdējo gadu desmitu laikā ir redzams, ka, neraugoties uz konfuciānismu kā kultūras pamatelementu, jaunākā paaudzes sāk pievērst lielāku uzmanību individuālajai pašizpratnei un personiskajai labklājībai. Jaunieši un studenti biežāk pauž savas emocijas un domas, izmantojot sociālos medijus un citus publiskus forumus, kas veicina atklātību un rosina diskusiju par garīgo veselību. Šādas platformas kļūst par svarīgu vidi, kur sabiedrības locekļi var dalīties ar savu pieredzi un meklēt atbalstu, neskatoties uz konvencionālajām sociālajām normām. Turklāt valdība un sabiedriskās organizācijas ir sākušas pievērst lielāku uzmanību mentālās veselības jautājumiem un veic pasākumus, lai mazinātu stigmatizāciju un veicinātu atklātību un pieejamību garīgās veselības aprūpei. Šīs iniciatīvas ietver izglītības programmas, sabiedriskās kampaņas un atbalsta dienestu izveidi, kas nodrošina resursus un palīdzību tiem, kuri cieš no mentālajām problēmām. Tomēr jāatzīmē, ka, neskatoties uz šiem pozitīvajiem soļiem, konfuciānismam joprojām ir ievērojama ietekme uz sabiedrības attieksmi un uzvedību attiecībā uz garīgo veselību.

Pieaugot sabiedrības izpratnei par mentālās veselības nozīmi, varam novērot arī informācijas un resursu pieaugumu medijos, grāmatās, filmās un seriālos. Jaunie plašsaziņas kanāli un platformas, kurās pieejama informācija par garīgo veselību, kļūst arvien pieejamāki

²⁹ Cross-Cultural Research on psychotherapy: The need for a change, Iegūts no : <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0022022118806577?icid=int.sj-full-text.similar-articles.2>. [skatīts 02.01. 2024.]

un pievilcīgāki sabiedrībai, palīdzot tās locekļiem labāk izprast un apzināties savas emocijas un domas, piemēram, arvien vairāk filmu un seriālu pievērš uzmanību mentālās veselības tēmai, sniedzot skatītājiem iespēju identificēties ar personāžiem, kuri cīnās ar dažādām psiholoģiskām problēmām. Šie audiovizuālie darbi palīdz cilvēkiem saprast, ka garīgās problēmas ir normāla parādība, t.i., tās ir daļa no cilvēka dzīves, kā arī veicina diskusijas un izpratni par šo jautājumu sabiedrībā. Plašsaziņas līdzekļu pievēršanās mentālās veselības tēmai palīdz izplatīt informāciju par pieejamiem resursiem un atbalsta iespējām cilvēkiem, kuri cīnās ar šādām problēmām. Arvien vairāk tiek izveidoti un attīstīti tiešsaistes portāli, konsultāciju pakalpojumi un atbalsta grupas, kas piedāvā palīdzību un atbalstu cilvēkiem, kuri saskaras ar mentālajām grūtībām. Šāda veida iniciatīvas ne tikai palīdz cilvēkiem saņemt nepieciešamo atbalstu un ārstēšanu, bet arī veicina atvērtu un atbalstošu sociālo vidi. Tas varētu radīt būtiskas pozitīvas pārmaiņas sabiedrībā, palīdzot mazināt stigmatizāciju un diskrimināciju, kā arī veicināt veselīgu un atbalstošu vidi visiem: gan sabiedrībai kā kopienai, gan individuāli.

1.4. Iemesli ilgajam uzturēšanās laikam ārstniecības iestādēs

Neskatoties uz nesenajiem uzlabojumiem Korejā attiecībā uz mentālo traucējumu uzmanību un to risināšanas nozīmi, pilnīga izpratne par šo problēmu joprojām nav sasniegta, un pacientiem sniegta palīdzība veselības iestādēs ir nepietiekama. Psihiatrisko pacientu ilgstoša uzņemšana slimnīcās ir sarežģīts jautājums, kas ietekmē gan sabiedrības, gan veselības aprūpes sistēmas dažādus aspektus. Lai gan pacientu uzņemšana slimnīcās un klīnikās attīstītajās valstīs ir samazinājusies, Korejā pacientu uzturēšanās psihiatriskajās iestādēs joprojām palielinās, jo tas ir viens no galvenajiem psihiatriskās ārstēšanas veidiem. Dienvidkorejā pacienti uzturas ārstniecības iestādēs pārmērīgi ilgi - psihiatrisko pacientu vidējais uzturēšanās ilgums ir visilgākais ESAO³⁰ valstu vidū, piem., 2011. gadā tas bija aptuveni 116 dienas, kas ir aptuveni četras reizes ilgāks par vidējo ESAO valstīs. 2014. gadā Medicīniskās palīdzības psihiatrisko pacientu vidējais uzturēšanās ilgums bija 228 dienas un puse no viņiem tika uzņemti ilgāk par 361 dienām.³¹ Arī pēdējos gados, liela daļa uzņemto pacientu uzturas ārstniecības iestādēs pārmērīgi ilgi.

Psihiatrisko pacientu ārstēšanas organizācija dažādās valstīs atšķiras, jo tā ir atkarīga no valsts politiskās sistēmas un kultūras, tomēr daudzās valstīs piestrādā pie tā, lai panāktu

³⁰ Ekonomiskās sadarbības un attīstības organizācija (angļu "Organization for Economic Cooperation and Development"). <https://tezaurs.lv/OECD> [skatīts 02.01. 2024.]

³¹ Kim, Agnus M. 03.01. 2017. "Why Do Psychiatric Patients in Korea Stay Longer in Hospital? - International Journal of Mental Health Systems." BioMed Central, Iegūts no: <https://ijmhs.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13033-016-0110-6>. [skatīts 02.01. 2024.]

līdzsvaru starp sabiedrības aprūpi un ārstēšanu slimnīcās, ar centieniem samazināt psihiatrisko pacientu uzņemšanu un vēlamo laiku, ko viņi pavadītu aprūpes iestādēs. Šādu esošo situāciju par slimnīcās pavadīto laiku Dienvidkorejā ir radījuši vairāki faktori, kā piemēram, valstī izvirzītā veselības aprūpes maksājumu sistēma, kas būtiski ietekmē veselības aprūpes sniedzēju uzvedību. Protams, ir skaidrs, ka psihiatrisko pacientu uzturēšanās ilgumu ārstniecības iestādēs ietekmē finansiāli faktori. Dienvidkoreja nav vienīgā valsts pasaulē, kur finanšu faktors ietekmē to, kādā līmenī cilvēki saņem veselības aprūpi. Līdzīga situācija ir novērojama arī Latvijā, kur valsts apmaksāti ārsti un procedūras netiks veiktas tikpat ātrā laikā un kvalitatīvi kā privāto klīniku pakalpojumi. Dienvidkorejā maksas medicīnas sistēma ir viens no galvenajiem faktoriem, kas saasina psihiatrisko pacientu uzturēšanos ārstniecības iestādēs rādītāju. Valstī darbojas Obligātā nacionālās veselības apdrošināšanas sistēma, kas pieejama aptuveni 97% iedzīvotāju un nodrošina aprūpi, piemēram, slimību, traumu, dzemdību u.c. gadījumos. Pārējie 3% iedzīvotāju saņem atbalstu no Medicīniskās palīdzības programmas, kas paredzēta zemu ienākumu grupas cilvēkiem. Lai arī cilvēkiem ar veselības apdrošināšanu ir nepieciešams segt savas veselības aprūpes izmaksas, vismaz daļēji - arī kop maksas apmērs ir atkarīgs no aprūpes veida un iestādes līmeņa. (Sk. pielikumā attēlu nr.5. "Dienas atlīdzība psihiatriskajiem pacientiem Korejā atbilstoši apdrošināšanas statusam.")

Cilvēki Dienvidkorejā ilgāku laiku pavada garīgās veselības klīnikās, arī Garīgās veselības likuma dēļ.

Garīgās veselības likuma mērķis:

제 1 조(목적) 이 법은 정신질환의 예방과 정신질환자의 의료 및 사회복지에 관하여 필요한 사항을 규정함으로써 국민의 정신건강증진에 이바지함을 목적으로 한다.³²

1. pants (Mērķis) Šī likuma mērķis ir veicināt cilvēku garīgās veselības labsajūtas veicināšanu, nosakot nepieciešamos jautājumus par garīgo slimību profilaksi un garīgi slimu pacientu medicīnisko aprūpi un sociālo rehabilitāciju.

1995. gadā pieņemtais Garīgās veselības likums, kas legalizēja psihiatrisko pacientu piespiedu hospitalizāciju, radīja bažas par tā nepamatotu izmantošanu, kad "patvaļīgi" tika pagarināti slimnīcas uzturēšanās laiki. Situāciju mainīja 2016. gadā Dienvidkorejas Satversmes tiesas lēmums, atzīstot, ka likums par piespiedu uzņemšanu ir pretrunā konstitūcijai, jo tas varētu ierobežot fizisko brīvību pacientiem, bez pietiekamas aizsardzības pret likuma ļaunprātīgu

³² 정신보건법 [Dienvidkorejas garīgās veselības likumi] <https://www.law.go.kr/lsEflInfoP.do?lsiSeq=143006#> [skatīts 02.01. 2024.]

izmantošanu. 2014. gadā 60 gadus veca korejiete iesniedza konstitucionālo pārbaudi, apgalvojot, ka Garīgās veselības likumā noteiktais piespiedu hospitalizācijas noteikums pārkāpj viņas personīgo brīvību. 2016. gadā tika pārskatīts Garīgās veselības un labklājības likums, kas stājās spēkā 2017. gadā. Pārskatīšanas mērķis bija uzlabot piespiedu uzņemšanas kritērijus un nodrošināt lielāku pacientu tiesību aizsardzību, tādējādi veicinot deinstitucionalizāciju. Turklāt valsts lielā atkarība no hospitalizācijas psihiatriskajā aprūpē, kā arī sabiedrības stigmatizācija un kultūras uzskati, kuri attur meklēt ārstēšanu, vēl vairāk saasina šo problēmu par ilgo uzturēšanos ārstniecības iestādēs.

Papildus Garīgās veselības likuma ietekmei uz psihiatrisko uzņemšanu Korejā ir svarīgi apsvērumi par psihiatrisko aprūpes kvalitāti un pacientu pieredzi slimnīcās. Lai gan psihiatrisko gultu skaits Korejā ir pastāvīgi pieaudzis pēdējo desmitgadu laikā, apstākļi, kas pavada slimnīcās hospitalizētos pacientus, nav uzlabojušies attiecīgi. Pēc Korejas Nacionālās cilvēktiesību komisijas informācijas aptuveni *45% psihiatrisko stacionāru pacientu ir pieredzējuši izolāciju 9.3% ir pieredzējuši vardarbību no slimnīcas darbiniekiem 10.5% vardarbību no citiem slimnīcas iemītniekiem.*³³

Šī informācija iet pretrunā ar Korejas garīgās veselības likumu, kurš nosaka:

제 43 조(수용 및 가혹행위 등의 금지)

- ① 누구든지 이 법 또는 다른 법령에 의하여 정신질환자를 의료보호할 수 있는 시설외의 장소에 정신질환자를 수용하여서는 아니된다. <개정 2008. 3. 21.>
- ② 정신보건시설의 장이나 그 종사자는 정신보건시설에 입원 또는 입소하거나 시설을 이용하는 정신질환자를 폭행하거나 가혹행위를 하여서는 아니 된다. <신설 2008. 3. 21.> [제목개정 2008. 3. 21.]³⁴

43. pants (Ieslodzījuma un skarbas izturēšanās aizliegums utt.)

- ① Nevienš nedrīkst uzņemt garīgi slimu personu vietā, kas nav iestāde, kas nodrošina garīgi slimajiem medicīnisko aizsardzību saskaņā ar šo likumu vai citiem normatīvajiem aktiem. <Grozīts 2008. 3. 21.>
- ② Psihiskās veselības aprūpes iestādes vadītājs vai viņa darbinieki nedrīkst aizskart vai slikti izturēties pret garīgi slimām personām, kuras ir hospitalizētas vai ievietotas psihiskās veselības iestādē vai izmanto šo iestādi. <Jaundibināts 2008. gada 21. martā> [Nosaukums pārskatīts 2008. 3.21.]

³³ Kim, Agnus M. 03.01. 2017. "Why Do Psychiatric Patients in Korea Stay Longer in Hospital? - International Journal of Mental Health Systems." BioMed Central, <https://ijmhs.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13033-016-0110-6>. [skatīts 02.01. 2024.]

³⁴ 정신보건법 [Dienvidkorejas garīgās veselības likumi] <https://www.law.go.kr/lsEflnfoP.do?lsiSeq=143006#> [skatīts 02.01. 2024.]

Kā arī ar šo Korejas garīgās veselības likuma pantu:

- 제 2 조(기본이념) ① 모든 정신질환자는 인간으로서의 존엄과 가치를 보장받는다.
② 모든 정신질환자는 최적의 치료와 보호를 받을 권리를 보장받는다. <개정 2008. 3. 21.>
③ 모든 정신질환자는 정신질환이 있다는 이유로 부당한 차별대우를 받지 아니한다.
④ 미성년자인 정신질환자에 대하여는 특별히 치료, 보호 및 필요한 교육을 받을 권리가 보장되어야 한다.
⑤ 입원치료가 필요한 정신질환자에 대하여는 항상 자발적 입원이 권장되어야 한다.
⑥ 입원중인 정신질환자는 가능한 한 자유로운 환경이 보장되어야 하며 다른 사람들과 자유로이 의견교환을 할 수 있도록 보장되어야 한다.³⁵

2. pants (Pamatfilozofija)

- ① Visiem cilvēkiem ar garīgām slimībām tiek garantēta viņu kā cilvēku cieņa un vērtība.
② Visiem cilvēkiem ar garīgām slimībām tiek garantētas tiesības saņemt optimālu ārstēšanu un aizsardzību. <Grozīts 2008. 3. 21.>
③ Neviena persona ar garīgām slimībām nedrīkst tikt pakļauta negodīgai diskriminācijai viņu garīgās slimības dēļ.
④ Garīgi slimiem nepilngadīgajiem ir jāgarantē tiesības saņemt īpašu attieksmi, aizsardzību un nepieciešamo izglītību.
⑤ Garīgi slimiem pacientiem, kuriem nepieciešama hospitalizācija, vienmēr ir jāiesaka brīvprātīga hospitalizācija.
⑥ Hospitalizētiem garīgi slimiem pacientiem ir jānodrošina pēc iespējas brīvāka vide un jāgarantē brīva viedokļu apmaiņa ar citiem.

Šie ir vieni no vissvarīgākajiem Korejas garīgās veselības likuma noteikumiem, kuriem ir būtiska ietekme uz garīgajām slimībām slimojošu personu ārstēšanu un uzturēšanu. Attiecībā uz pacientu tiesībām garīgas veselības akts uzlabo pacientu uzņemšanas pārskatīšanu, pieprasot veikt pārbaudes, kuras veic divi neatkarīgi psihiatri, un ievieš divu nedēļu ilgu pagaidu

³⁵ 정신보건법 [Dienvidkorejas garīgās veselības likumi] <https://www.law.go.kr/lsEflInfoP.do?lsiSeq=143006#> [skatīts 02.01. 2024.]

hospitalizāciju, lai noteiktu precīzu diagnozi. Pirms šī likuma pacientus varēja hospitalizēt viņu ģimenes vai aizbildņi pēc viena psihiatra diagnozes, kas pārkāpa pacientu pašnoteikšanos.

제 4 조(국가등의 의무)

- ① 국가와 지방자치단체는 국민의 정신건강을 증진시키고, 정신질환을 예방하며, 정신질환자의 치료·재활 및 장애극복과 사회복귀촉진을 위한 연구·조사와 지도·상담등 필요한 조치를 하여야 한다. <개정 2008. 3. 21.>
- ② 국가와 지방자치단체는 정신질환의 예방과 치료 및 재활을 위하여 정신보건센터와 정신보건시설을 연계하는 정신보건서비스전달체계를 확립하여야 한다. <신설 2008. 3. 21.>³⁶

4.pants (Valsts pienākumi u.c.)

- ① Valsts un pašvaldības veicina iedzīvotāju garīgo veselību, novērš garīgās slimības, veic pētniecību, izmeklēšanu un vadību, lai ārstētu, rehabilitētu, pārvarētu invaliditāti un veicinātu sociālo stāvokli. cilvēku ar garīgām slimībām reintegrācija. Jāveic nepieciešamie pasākumi, piemēram, konsultācijas. <Grozīts 2008. 3. 21.>
- ② Valsts un pašvaldības izveido garīgās veselības pakalpojumu sniegšanas sistēmu, kas savieno garīgās veselības centrus un garīgās veselības iestādes garīgo slimību profilaksei, ārstēšanai un rehabilitācijai. <Jaundibināts 2008. gada 21. martā>

Neskatoties uz visiem jauninājumiem garīgās veselības pakalpojumu jomā, Dienvidkorejas situācija joprojām paliek kritiska, tieši ar to, cik daudz cilvēku atrodas konstantā medicīniskā aprūpē. Pašreizējā garīgās veselības sistēma joprojām ir saistīta ar hospitalizācijas modeli. Dienvidkorejā ir 1449 mentālās veselības slimnīcas, kas veido aptuveni 68% no visām garīgās veselības iestādēm. Turklāt sabiedrības klusais piekrišanas princips psihiatriskajām hospitalizācijām Dienvidkorejā, kas ir saistīts ar milzīgo tabu ap mentālo veselību, turpina veicināt psihiatrisko pacientu ilgstošu uzturēšanos ārstniecības iestādēs. Ja Dienvidkorejas sabiedrība spētu apzināties problēmas nopietnību un turpinātu to pacelt kā jautājumu mazinot stigmatu ap šo tematu, vairāk psihiatrisko pacientu Korejā varētu dzīvot labāku dzīvi ārpus slimnīcas. Psihiatrisko uzņemšanu Korejā patlaban nosaka sabiedrības klusais piekrišanas princips, jeb milzīgais tabu ap mentālās veselības nozīmi.

³⁶ 정신보건법 [Dienvidkorejas garīgās veselības likumi] <https://www.law.go.kr/lsEflInfoP.do?lsiSeq=143006#> [skatīts 02.01. 2024.]

2. Korejiešu drāmas piemērotība mentālo veselības problēmu atspoguļošanai

2.1. K-drāmas žanra raksturojums

Kinematogrāfija ir viens no mūsdienu spēcīgākajiem un ietekmīgākajiem mākslas veidiem. Tā ir ne tikai izklaidējoša un radoša, bet arī dziļa un daudzdimensionāla mākslas forma, kas spēj radīt emocionālu, intelektuālu un sociālu ietekmi cilvēkos. Kino ir daudzveidīga un daudzpusīga kultūras forma, kas atspoguļo cilvēces stāstus, vērtības un to izjūtas.

Pēdējo gadu desmitu laikā lielu popularitāti ir guvis k-drāmas jeb Korejas drāmas žanrs, kas ietekmē televīzijas skatīšanās paradumus un ir kļuvis par svarīgu kultūras un izklaides fenomenu. K-drāmas ir kļuvušas par vienu no galvenajiem instrumentiem, kas palīdz Dienvidkorejai iegūt milzīgu popularitāti globālā mērogā. Šī popularitāte ir saistīta ar aizraujošo sižetu, talantīgajiem aktieriem un augsto produkcijas kvalitāti, kas padara k-drāmas pievilcīgas gan vietējai, gan starptautiskai auditorijai. K-drāmas raksturo augsta produkcijas kvalitāte, izmantojot sarežģītas dekorācijas, skaistu kinematogrāfiju un īpaši izvēlētas mūzikas skaņdarbus, kas atbilst katras drāmas noskaņai un tēmai. Mūzikai ir būtisku loma, jo tā veido noskaņu un palīdz pievērsties galvenajiem notikumiem, tādējādi padarot skatīšanos saistošāku. Detaļu kvalitāte uzlabo skatīšanās pieredzi un dod ieguldījumu k-drāmā kā mākslas žanrā. Lielākā daļa k-drāmu pamatā ir romantiski sižeti. Šie romantiskie stāsti bieži vien ietver sarežģītas attiecības, mīlestības trijstūrus un emocionālus konfliktus, kam parasti ir kāds dziļāks pamatojums. Tēlu attīstība ir būtisks k-drāmu elements, kur galvenie varoņi piedzīvo personīgu izaugsmi un pārveidošanos drāmas laikā. Skatītāji emocionāli iesaistās tēlotajās norisēs, kas garantē papildu piesaisti drāmai. Lai gan romantika ir bieži sastopams motīvs, k-drāmas piedāvā arī citus žanrus, tostarp vēsturiskās drāmas – *sageuk* (사극), kas ir īpaši populāras Dienvidkorejas sabiedrībā. Turklāt ir pieejami arī fantastikas, trilleru, mistērijas, komēdijas un melodrāmas k-drāmu žanri. Šāda daudzveidība nodrošina plašu skatītāju auditoriju no visdažādākajiem sabiedrības slāņiem, jo ikviens var atrast sev vispiemērotāko drāmu. Tātad var droši teikt, ka k-drāma ir ļoti plašs kinematogrāfijas žanrs, kas ietver dažādus apakšžanrus. K-drāmās bieži tiek iekļauti Korejas kultūras elementi, tradīcijas un sabiedrības normas, kas sniedz skatītājiem ieskatu korejiešu dzīvesveidā, etiķetē un ikdienas dzīvē. Lai gan drāmas ir mākslas darbs un ne vienmēr ataino realitāti, jo tās ir “sacerētas”, tomēr tajās var saskatīt norises, kas pastāv realitātē un atspoguļo reālas sabiedrības problēmas.

K-drāmas ir populāras arī to ilguma dēļ, jo parasti tās ir aptuveni 16 epizožu garas, un sēriju garums ir no 30 līdz 60 minūtēm. Sēriju ilgums un daudzums padara šīs drāmas viegli skatāmas un izbaudāmas. K-drāmas atšķiras no citiem globālajiem kinematogrāfijas darbiem, kur katram seriālam ir vairākas sezonas ar divreiz garāku epizožu skaitu, tāpēc to skatīšanās var

šķīst pārlieku laikietilpīgs hobijs. Tātad var droši teikt, ka K-drāmas ir kļuvušas par nozīmīgu kultūras fenomenu, kas ietekmē ne tikai Dienvidkorejas televīzijas industriju un valsts sabiedrību, bet iespaido arī globālo kino tirgu, jo sniedz skatītājiem daudzveidīgas un aizraujošas drāmas ar bagātīgu skatīšanās pieredzi. Runājot par k-drāmu ietekmi uz mentālo veselību, jāuzsver, ka, no vienas puses, tās nodrošina skatītājiem emocionālu atpūtu un izklaidi, kā arī ir labs atbalsts grūtos laikos, piemēram, pandēmijas laikā. Tomēr, no otras puses, pētnieki ir atklājuši k-drāmu kā potenciālu kā efektīvu līdzekli izpratnes veidošanai par mentālo veselību. Pētījumi parāda, ka korejiešu drāmas spēj veicināt sarunas un rosināt diskusijas par svarīgām tēmām, piemēram, izstumšanu skolā un attieksmi pret garīgo veselību, it īpaši starp dažādu etnisko un kultūras grupu pārstāvjiem. Pētījumi liecina, ka šīs drāmas ir vairāk nekā tikai izklaidējošs līdzeklis. Tas ir rīks, kas var veicināt personīgās izaugsmes un garīgās labklājības veicināšanu. Tādējādi korejiešu drāmas nav tikai izklaidējoši masu kultūras produkti, bet ir svarīgs un noderīgs rīks, kas sekmē mentālo veselību un personīgo izaugsmi, rosinot rast risinājumus un iedvesmojot sarunas par sabiedrībai svarīgām tēmām.

Kinematogrāfija viens no nozīmīgākajiem veidiem, kā sabiedrība var iepazīt mentālās veselības jautājumus. Dienvidkorejas kinematogrāfija ir īpaši svarīgs forums, kur tiek risinātas dažādas sociālās problēmas, tostarp arī mentālās veselības problēmas. Kino industrijas nozīme mentālās veselības jautājumu attēlošanā ir neizsmeļama. Filmas un seriāli sniedz skatītājiem iespēju ne tikai gūt emocijas un izdzīvot stāstus, bet arī rosina dialoģu un mudina izprast sarežģītus psiholoģiskus stāvokļus, kas saistīti ar mentālās veselības problēmām. Dienvidkorejas kinematogrāfija ir spējusi sniegt spēcīgus un pārlicinošus stāstus, kas uzrunā plašu auditoriju un iedrošina cilvēkus domāt par mentālās veselības problēmām. Kinematogrāfija piedāvā vizuālu un emocionālu pieredzi, kas palīdz cilvēkiem labāk izprast un just līdzīgu filmu varoņiem un to emocijām, kā arī protams mentālās veselības jautājumiem. Skatoties šīs filmas, skatītāji ne tikai redz konkrētas situācijas un uz ekrāna attēlotos pārdzīvojumus, bet arī izjūt empātiju un sapratni par cilvēku, kas cieš no mentālās veselības problēmām. Šāda emociju pārņemšana var palīdzēt mazināt stigmatizāciju un veicināt atvērtu dialoģu sabiedrībā.

Kino darbi par mentālo veselību sniedz iespēju izcelt un apspriest dažādus aspektus šajā jomā, ieskaitot slimības simptomus, to cēloņus un sekas, kā arī terapijas un atbalsta iespējas. Šīs tēmas filmās var būt informatīvs un izglītojošs līdzeklis, kas sniedz skatītājiem ieskatu par to, kas notiek cilvēka prātā un to emocionālajās dzīvēs, kad persona cieš no mentālām veselības problēmām. Turklāt kinematogrāfija var palīdzēt mazināt stigmatizāciju un izmainīt sabiedrības attieksmi pret mentālās veselības problēmām. Kad šie jautājumi tiek apspriesti un atainoti kino darbos, tas palīdz normalizēt šīs tēmas un veicina izpratni par to, ka mentālās veselības

problēmas ir tikpat svarīgas un reālas kā fiziskās slimības. Kinematogrāfija var veicināt cilvēku izpratni un līdzjūtību, kā arī stimulēt dialogu un centienus uzlabot pieejamo mentālās veselības aprūpi un atbalstu. Kinematogrāfija ir spēcīgs instruments, lai iedvesmotu un iedrošinātu cilvēkus, kas cieš no mentālās veselības problēmām, kā arī viņu ģimenes un tuviniekus. Skatoties kino darbus, kas risina šos jautājumus, cilvēki var atrast atbalstu, sajūtu, ka viņu pieredze ir saprasta un atspoguļota, un motivāciju meklēt palīdzību un izārstēties. Tāpēc kinematogrāfija ir tik svarīga, risinot mentālās veselības jautājumus. Ar kvalitatīvu un rūpīgi izstrādātu kino darbu palīdzību ir iespējams ne tikai izglītēt un informēt sabiedrību, bet arī veicināt izpratni, empātiju un atvērtu dialogu par šiem svarīgajiem jautājumiem. Dienvidkorejas kinematogrāfija, it īpaši pēdējā laikā, ir radījusi iespēju apspriest un izprast mentālās veselības problēmas labāk, tādējādi tā ir veicinājusi dziļāku izpratni par nopietno tematu un savstarpējo atbalstu sabiedrībā.

2.2. Analīzei izvēlēto kinematogrāfijas darbu raksturojums

Sabiedrības lielākā daļa saskaras ar daudzveidīgām mentālās veselības problēmām, kā arī arvien pieaugošu izpratni par šīs jomas nozīmi. K-drāmas arvien biežāk izceļas ar saviem pēdējā laika darbiem. Kā avotus šim bakalaura darbam izmantoju tieši tos kinematogrāfijas darbus, kuri, manuprāt, vislabāk atspoguļo kompleksās attiecības ar mentālo veselību Dienvidkorejā.

Viens no kinematogrāfijas darbiem, ko izvēlējos analizēt, ir korejiešu drāma "Ir labi, ka nav labi". Tas ir viens no ievērojamākajiem pēdējā laika kinematogrāfijas darbiem. "Ir labi, ka nav labi" iesaistīja skatītājus diskusijās par mentālo veselību, drāma izceļas kā nozīmīgs darbs tieši tās garīgās veselības problēmu izpētē, piedāvājot niansētu un autentisku problēmu attēlojumu. Tā iedziļinās izaicinājumos, ar kuriem saskaras cilvēki ar tādiem stāvokļiem kā autiskā spektra traucējumi un antisociālas personības traucējumi. Šis reālistiskais attēlojums ļauj precīzāk analizēt, kā šie apstākļi ietekmē cilvēku dzīvi un to attiecības ar apkārtējiem cilvēkiem. Viena no drāmas "Ir labi, ka nav labi" stiprajām pusēm ir daudzdimensionālu un sarežģītu varoņu attēlojums. Varoņu cīņas par garīgo veselību ir attēlotas tikai kā viens no viņu identitātes aspektiem, ļaujot padziļināti izpētīt, kā šīs problēmas krustojas ar citiem viņu dzīves aspektiem, tostarp ģimenes dinamiku, sabiedrības cerībām un personīgajām vēlmēm. Pateicoties drāmas sižeta un rakstura attīstībai, tā sniedz vērtīgu ieskatu psiholoģiskajos procesos, kas ir garīgās veselības stāvokļu pamatā. Skatītāji var analizēt, kā tādi faktori kā traumas, pieķeršanās un starppersonu attiecības veicina varoņu garīgās veselības problēmas un iespējamo problēmu uzlabošanu, nodrošinot bagātīgu psiholoģiskās izpētes avotu. Šī drāma,

kura risinās Dienvidkorejā, atspoguļo kultūras attieksmi un normas, kas saistītas ar garīgo veselību šajā konkrētajā kontekstā. Izpētot garīgās veselības problēmu atspoguļojumu šajā kultūras ietvarā, skatītāji var iegūt dziļāku izpratni par to, kā kultūras faktori ietekmē garīgās veselības stāvokļu uztveri, diagnostiku un ārstēšanu, uzsverot kultūras jutīgumu un stigmas nozīmi garīgās veselības problēmu risināšanā. Populārā korejiešu drāma "Ir labi, ka nav labi", kas pievēršas garīgajai veselībai, būtiski ietekmēja auditorijas uztveri un attieksmi pret garīgās veselības problēmām. Analizējot auditorijas atbildes uz drāmu, var iegūt ieskatu, kā mediju reprezentācija veido sabiedrības izpratni par garīgo veselību, ietekmējot sociālo attieksmi un uzvedību pret garīgās veselības izpratni un destigmatizāciju.

"Ir labi, ka nav labi" kalpo kā būtisks garīgās veselības problēmu analīzes materiāls, sniedzot reālistiskus tēlus, sarežģītus varoņus, psiholoģisku ieskatu, kultūras kontekstu. Padziļināti pētot drāmu, var iegūt labāku izpratni par garīgās veselības sarežģītību un tās atspoguļojumu plašsaziņas līdzekļos un sabiedrībā.

Līdzīgi kā iepriekšējā drāma arī "Ikdienas saules deva" tika izvēlēta tieši ar savu dziļo tēlu un tematu atveidojumu dēļ. Atšķirībā no daudzām citām k-drāmām, kas skar garīgo veselību, kā otrā plāna tēmu plašākā sižetā "Ikdienas saules deva" atspoguļo drosmīgu un konkrētu pieeju garīgajai veselībai un centrē visu sižetu tieši par un ap tās nozīmīgumu. "Ikdienas saules deva" kalpo kā izglītojošs materiāls, kas sniedz ieskatu dažādos garīgās veselības stāvokļos, pacientu aprūpē un sabiedrības stigmā, kas saistīta ar garīgām slimībām. Drāmas nosaukums korejiešu valodā "정신병동에도 아침이 와요" tulkojumā nozīmē "Pat garīgajā palātā pienāk rīts", kas ietver vēstījumu par izturību un cerību, saskaroties ar garīgās veselības problēmām. "Ikdienas saules deva" tieši centrējas uz pacientiem un medicīnas personālu psihiatriskajā nodaļā, piedāvājot autentisku ieskatu šajā vides un cilvēku dinamikā. Drāma ir balstīta uz patiesu stāstu un reāliem dzīves notikumiem, tā iedziļinās pacientu un veselības aprūpes speciālistu dzīvē psihiatriskajā nodaļā. Drāma humanizē cīņas starp cilvēkiem, kuri saskaras ar dažādām garīgām slimībām, iejūtīgi un autentiski izgaismojot viņu pieredzi. Vēl viena lieta, kas izceļ šo kinematogrāfijas darbu citu vidū, ir tas, ka tajā ir attēloti gan pacientu, gan medicīnas personāla izaicinājumi un uzvaras, tāpēc drāma veicina dziļāku izpratni par garīgās veselības problēmām. Drāma izaicina stereotipus un nepareizus priekšstatus par garīgo veselību, cenšoties destigmatizēt šos apstākļus un veicināt atvērtību un pieņemšanu sabiedrībā. Attēlojot varoņu cīņas, triumfus un personīgo izaugsmi, drāma "Ikdienas saules deva" ļauj skatītājiem uzlūkot garīgās veselības problēmas ar empātiju, izpratni un kopīgas cilvēceības sajūtu. Savā būtībā "Ikdienas saules deva" pārsniedz tradicionālās stāstīšanas robežas, lai piedāvātu skaidru garīgās veselības attēlojumu, uzsverot empātijas, izglītības un destigmatizācijas nozīmi labākas sabiedrības veidošanā. Sākot ar drāmas tematisko līniju,

"Daily Dose of Sunshine" sniedz ieskatu gan sabiedrībā bieži sastopamās problēmas, gan arī individuālās cīņas ar garīgo veselību. Galvenie tēli saskaras ar depresiju, trauksmi un citām garīgām veselības problēmām, un drāma detalizēti attēlo to ietekmi uz viņu dzīvi un apkārtējiem. Šādu tēmu izmantošana liecina par Korejas televīzijas industrijas centieniem izcelt šīs svarīgās tēmas un veicināt sabiedrības diskusiju par tām.

K-drāma "Savādā advokāte Voo" jeb "Extraordinary Attorney Woo" tika izvēlēta mentālās veselības problēmu atspoguļojuma kinematogrāfijā analīzei, jo tā ir drāma, kas iegūst uzmanību ar savu neparasto stāstu un nozīmīgumu tieši mentālās veselības jomā. Viens no svarīgākajām aspektiem, kas padara "Savādā advokāte Voo" tik nozīmīgu, ir tās reprezentācija. "Savādā advokāte Voo" piedāvā unikālu skatu uz mentālo veselību, koncentrējoties uz galvenās varones, Voo Jang-woo (우영우) U Yōng'u autistiskajām īpašībām. Viņas stāsts sniedz iespēju iedziļināties autiskā spektra traucējumos un izprast, kā šādi traucējumi ietekmē cilvēku dzīvi un attiecības. Seriāls rada iespēju veidot pozitīvas diskusijas un izpratni par autisma komplicēto raksturu, sniedzot reālistisku un cilvēcisku skatu uz šo tematu. Drāma pievēršas galvenās varones Voo Jang-woo dzīvei un karjerai, kura, neskatoties uz savām autistiskajām īpašībām, kļūst par izcilu advokātu ar fotogrāfisku atmiņu. Galvenās varones piedzīvojumi un cīņa ar aizspriedumiem un diskrimināciju sniedz dziļu ieskatu sabiedrības attieksmēs pret cilvēkiem ar mentālajiem traucējumiem. "Savādā advokāte Voo" izceļ šīs problēmas un piedāvā iespēju pārdomāt un risināt šos jautājumus sabiedrībā, veicinot izpratni, līdzjutību un vienlīdzību. Drāmas radītā saspēlē starp reālistisko un pozitīvo vēstījumu padara šo drāmu tik nozīmīgu. Tieši tāpat kā iepriekšējie analīzei izvēlētie darbi, arī šī drāma uzsver mentālās labklājības svarīgumu un veicina sarunas par pašaprūpi, emocionālo labklājību un garīgo veselību. Kopumā šī drāma kalpo kā labs materiāls mentālās veselības tēmu analīzei Korejas kinematogrāfijas ietvaros.

2.3. Mentālās veselības problēmu aktualizācija k-drāmā "Ir labi, ka nav labi" (사이코지만 괜찮아)

K-drāma "Ir labi, ka nav labi", kas globāli labāk pazīstama ar savu angļu nosaukumu "It's Okay to Not Be Okay", ir Dienvidkorejas televīzijas seriāls, kas tika radīts 2020. gadā. Drāma izpelnījās uzmanību ar savu unikālo sižetu un garīgās veselības problēmu attēlojumu. Drāmai ir 16 sērijas, un šo sēriju laikā varoņi ievērojami attīstās, viņi pievēršas tādām tēmām kā traumas un to dziedēšana, empātijas nozīme u.c. K-drāmas jeb seriāla sižets ir par psihiatriskās nodaļas aprūpētāju Mūn Kang-tē (문강태) Mun Gang-tae un bērnu grāmatu

autoru ar antisociāliem personības traucējumiem³⁷, kā arī Mūn Kang-tē vecāko brāli Sang-tē (상태)Sang-tae, kurš cieš ar autismu.³⁸ Drāma pēta viņu personīgās cīņas un izaicinājumus, ar kuriem viņi saskaras, risinot savas garīgās veselības problēmas un bērnības traumas. Katra epizode risinās ne tikai ap stāsta galvenajiem varoņiem un to savstarpējām attiecībām, bet arī izmanto pasakas kā stāstījuma līdzekli, kas sižetam piešķir simbolisku slāni. Šī drāma saņēma ļoti daudz pozitīvu atsauksmju no skatītājiem, kuri priecājās redzēt šādu svarīgu tēmu atainojumu Dienvidkorejas medijos. Drāma palīdzēja cilvēkiem izprast mentālās veselības problēmas ne tik stigmatizētā veidā un veicināja šo tēmu apspriešanu plašākas sabiedrības mērogā. K-Drāma saņēma arī ļoti labas atsauksmes no kritiķiem, 57. *Baeksang Arts Awards* "Ir labi, ka nav labi" saņēma astoņas nominācijas un ieguva divas uzvaras. Drāma saņēma nomināciju 49. Starptautiskajā *Emmy* balvu pasniegšanas ceremonijā kategorijā "Labākā TV filma vai Mini seriāls". Pateicoties seriālā izklāstītajām tēmām, ar kurām šķietami varēja rezonēt ikviens seriāls, tas ir kļuvis par vienu no visu laiku populārākajiem darbiem Korejas k-drāmu kategorijā un tiek pieskaitīts darbiem, kas ir jāredz ikvienam. Kas padarīja šo drāmu tik īpašu un skatīšanās vērtu, manuprāt, ir tas, ka epizožu laikā šovs pieskaras tādām tēmām kā autismas spektra traucējumi, bipolārie traucējumi, alkoholisms, PTSD,³⁹ kā arī vardarbība pret bērniem, šī drāma tiešām ietvēra sevī ļoti daudz un dažādas dzīves tēmas tās nepadarot par diskriminējošām. Protams, būdama k-drāma liels aspekts tiek likts arī uz galveno varoņu romantisko dzīvi, taču šīs drāmas analīzes fokusa punkts tiks likts uz to mentālajām tēmām un varoņu cīņām ar tām.

Viena no galvenajiem tēliem šajā drāma ir slavena bērnu autore Mūn -Jong (문영) Mun Jeong viņa ir jauna un ļoti skaista, nāk no turīgas ģimenes un no ārējā izskata izskatās pilnīgi "normāla" taču uzzinot vairāk par viņas tēlu var novērot to, kāda viņa ir iekšēji. Mūn-Jong ir nepastāvīga, apsēsta un kontrolējoša. Drāmas laikā mēs redzam fragmentus gan no tagadnes, gan pagātnes kur redzam Mūn- Jong kā mazu meiteni. Viņa ņem to, ko vēlas, neatzīstot citu sāpes, nevis tāpēc, ka būtu ļauna vai bezsirdīga, bet gan tāpēc, ka viņai ir personības traucējumi, kas viņai no bērnības veicina grūtības būt empātiskai un "lasīt" cilvēkus. No viena skatupunkta bieži liekas, ka viņa biežāk uzvedas kā robots, jo viņa nepazinās citu cilvēku emocijas. Skatoties drāmu tālāk noskaidrojām, ka viņa cieš no antisociāla personības traucējumiem un daudzām

³⁷ Ar antisociāliem personības traucējumiem saprot tādu garīgo stāvokli, kurā cilvēks ilgtermiņā manipulē ar līdzcilvēkiem, izmantojot citus vai pārkāpjot viņu tiesības. <https://www.britannica.com/science/antisocial-personality-disorder> [skatīts 29.10. 2023.]

³⁸ Autisms jeb autiskā spektra traucējumi ir dažādu pakāpju garīgi traucējumi, kam raksturīgas nepietiekami attīstītas saskarsmes spējas un sociālā distancēšanās. <https://www.britannica.com/science/autism> [skatīts 29.10. 2023.]

³⁹ Post traumatiskā stresa sindroms jeb pēc traumas stresa traucējumi. <https://www.britannica.com/science/post-traumatic-stress-disorder> [skatīts 29.10. 2023.]

bērnības izraisītām traumām no kurām viņa joprojām nevar atiet. Cilvēki kuri cieš no antisociālajiem personības traucējumiem parasti izpauž tādas simptomus kā: Prot manipulēt, izturēties ļoti šarmanti- lai iegūtu ko vēlas, prot glaimot, melo, zog ir vardarbīgi neizrāda nožēlu vai vainas apziņu ir augstprātīgi un bieži izpauž agresīvas tendences. Visus šos simptomus var viegli novērot skatoties "Ir labi, ka nav labi" Mūn-Jong tēlu. Viņas tēla bērnība bija ļoti tumša, pilna ar atmiņām par mātes ļoti auksto audzināšanu kā arī mātes nāves nodarīto traumu no viņas pašas tēva rokās. Viņas tēvs bija ļoti ļauns un perspektīva ko saskatīju bija tā, ka Mūn-Jong tēvs bija sadists, jo pēc mātes nāves mēģināja meiteni nogalināt. Var droši spriest to, ka viņas vecāku mentālās problēmas stipri ietekmēja viņas attīstību un apkārtējās pasaules izpratni, apzināti vai ne. Pēc vecāku nāves meitene izaug patstāvīgi, taču ar antisociālu personību, augstprātību un viņa nemāk just līdzīgu cilvēkiem, jo tas ir tas kā viņa uztvēra pasauli augot. Viņa ir iemācījusies nelaist nevienu sev klāt un neparādīt savas patiesās emocijas vai sāpes, tas ir viņas bērnības traumu rezultāts. Kādēļ gan pielaist sev kādu klāt, ja viņi tevi tikai sāpinās ir viņas tēla objektīva pret pasauli. Epizodēm ejot Mūn-Jong sāk mainīties pateicoties Mūn Kang-tē un viņa vecākajam brālim. Mūn-Jong sāk piestrādāt pie savām traumām un mentālajiem šķēršļiem un iemācas atvērties cilvēkiem, socializēties ar tiem un sāk pieņemt savu pagātni. Kas ir viens no galvenajiem veidiem kā tikt pāri savām traumām, pieņemt tās un piestrādāt pie sevis. Drāmas noslēgumā Mūn-Jong kļūst par dzīvespriecīgu personu, kas ir milzīgs lēciens no drāmas sākuma kurā viņa izradīja negatīvas emocijas un agresijas pazīmes pret apkārtējiem. Viņa ir patīkamāka persona, jo līdz tam viņas tēlam nebija draugu un cilvēki no viņas baidījās. Viņa izpauž savus viedokļus un emocijas veselīgā veidā un nebaidās aizstāvēt patiesību ir neatkarīga un nekad nepadodas. Viss viņas tēla stāsts pierāda to cik ļoti apkārtējā vide ietekmē indivīda attīstību un personības izveidi.

Viens no galvenajiem iemesliem, kādēļ kādam ir antisociālas personības traucējums, sakņojas bērnībā, kad cilvēks piedzīvo vardarbību no vecākiem vai tie paši ir antisociāli vai arī alkoholiķi. Bērns var iemācīties būt antisociāls un manipulējošs, redzot to kā vienīgo izeju, lai iegūtu uzmanību no vecākiem. Parasti šis sindroms skar vīriešus vairāk nekā sievietes. Par cik Mūn-Jong ir bērnu pasaku autore viņa sevi bieži vien pozicionē kā tēlu no pasakas un redz sevi kā nolādētu personāžu ar tumšu likteni no kura nav iespējams izbēgt. Šis parasti ir veids kā cilvēki kas cieš no ļoti smagām bērnības traumām redz sevi un savu dzīves nastu smagumu. Daudzos veidos viņas lāsts ir viņas traumatiskās bērnības fiziska izpausme, no kuras viņa vēlas atbrīvoties, bet nezina, kā to izdarīt. Manuprāt, seriāla veids kā tie attēloja varoņus ejot cauri savām grūtībām ir ļoti svarīgs, jo vairākas reizes var saskatīt cik grūti tēliem ir pārvarēt savas traumas un izdzīvot savus tumšākos mentālos dēmonus, kas padara šova varoņu pieredzi daudz personīgāku un ticamāku. Īstajā dzīvē ceļš uz veselīgu mentālo veselību ir ļoti sarežģīts un prasa

lielu ieguldījumu no sevis. Ceļš uz stabilu mentālo veselību vai traumu pārdzīvošanu nav taisna augšupejoša līnija bet gan vairāk kā karuseļa trajektorija, ir brīži kad paliek labāk un pēc neilga laika viss atkal šķiet nemainīgs, ko manuprāt, ļoti labi attēloja drāmas radītāji.

Kā ļoti interesants personāžs, kuru manuprāt ļoti labi atveidoja drāmas radītāji un aktieris ir Mūn Kang-tē vecākais brālis Sang-tē kuram ir autiskā spektra traucējumi. Varonis Sang-tē ilustrē grūtības, ar kurām saskaras cilvēki ar īpašām vajadzībām un cilvēku stigmatu ap šo vajadzību un neizpratnes trūkumu mūsdienās. Sang-tē ir grūtības komunicēt ar apkārtējiem cilvēkiem un viņam bieži vien ir dusmu lēkmes, kuras noved viņu un viņa brāli sarežģītās situācijās. Parasti cilvēkiem ar šiem mentālajiem traucējumiem simptomi ir līdzīgi bet atšķiras to intensitātes pakāpēs, par cik autisms ir spektrs. Parasti simptomi izpaužas kā: pielieto maz acu kontaktu, vai grūtības uzturēt acu kontaktu, tiem ir dažādas reakcijas uz smaržām, garšām, tekstūrām, skaņām, krāsām utt. viņiem parasti ir ļoti specifiskas intereses, tie bieži atkārto frāzes vai teicienus repetitīvi, tas pats arī ar kustībām, neverbāla komunikācija vai arī kavēta valodas attīstība kā arī intensīva reakcija uz skaņām un notiekošo vai rutīnā. Visi minētie autisma simptomi ir ļoti labi novērojami Sang-tē tēlā.

Viņa tēls ir ļoti zinošs par sevis interesējošām tēmām, kas ir patiesi autisma reprezentējums. Sang-tē iz zinošs par mākslu un dinosauriem, viņa tēls dievina Mūn-Jong rakstītās bērnu pasakas. Vēlākajās epizodēs mēs redzam kā Sang-tē izmanto savu mīlestību pret mākslu citādāk kā to dara Mūn-Jong. Sang-tē spēj uzgleznot skaistas karikatūras, vēlāk viņš arī ilustrē Mūn- Jong grāmatas, kā arī glezno akcenta sienu slimnīcā kur strādā viņa brālis. Arī šis tēls iet cauri mentālajām pārmaiņām, par cik Sang-tē ir smaga bērnības trauma no tauriņiem, jo bērnībā pieredzēja kā viņa māti noslepkavo sievieti ar tauriņa piespraudi viņu visu atlikušo mūžu vajā tauriņi. Sang-tē trauma liek viņam un viņa brālim mainīt dzīvesvietas lai izbēgtu no pavasara un tauriņiem. No psiholoģiska viedokļa skatītāji var novērot pārmaiņas kurām iet cauri Sang-tē, kā viņš pārvar savas bailes no tauriņiem un pavasara kā arī bērnības traumas. Viņa attīstība drāmas laikā simbolizē baiļu pārvarēšanu, jo no savām problēmām nav iespējams aizbēgt vai slēpties visu dzīvi. Baiļu pārvarēšana nozīmē dzīvot brīvu dzīvi.

Mūn Kang-tē tāpat kā pārējiem drāmas varoņiem ir trauma kurai viņš cenšas tikt pāri. Kaut arī būdams jaunākais brālis viņam nākas rūpēties par savu vecāko brāli pēc mātes nāves kā vecākam, jo kā jau minēts iepriekš Sang-tē ir autisms un tā raksturojošas pazīmes, kas liek viņam uzvesties neapbilstoši savam vecumam. Mūn Kang-tē ir varonis, kurš smaida, kad nav laimīgs, un dara laipnas lietas, pat ja viņš ir ievainots, ko var pamanīt vairākas reizes drāmas laikā. Būdams sava vecākā brāļa aprūpētājs jau no agra laika ir atstājis viņu ar traumu kas neļauj viņam būt sev pašam, bet gan vienmēr parādīt, ka viss ir labi neatkarīgi no tā vai tā ir taisnība vai nē. Viņa tēls atspoguļo vienu no izplatītākajām reakcijām, ko cilvēki kuri saskaras ar traumu

izjūt -kas ir noslēgšanās. Viņš dara visu iespējamo lai palīdzētu citiem it īpaši savam brālim. Viņa nesavtība nenāk tikai no labas dabas, bet gan no viņa traumas ko ir atstājusi viņa smagā dzīve. Viņa tēla stāsts papildina plašāku diskusiju par aprūpētājiem un tiem, kas atbalsta ģimenes locekļus un tuviniekus ar īpašām vajadzībām. Galu galā cilvēks atdod sevi pilnībā, lai rūpētos par kādu citu, kas bieži vien noved aprūpētājus smagās mentālajās problēmās. Mūn Kang-tē burtiski aizmirst ko nozīmē būt sevis pašam. Drāma ir ļoti neuzstājīga pacelt jautājumus par to kā parastā sabiedrībā cilvēki ar mentālajām problēmām tiek uzskatīti un padarīti par mazāksvarīgu sabiedrības daļu.

Galvenās mācības ko šī k-drāma " Ir labi, ka nav labi " paceļ un izceļ gaismā ir tas, ka katram cilvēkam ir savs stāsts. Mentālās problēmas ne vienmēr var saskatīt tikai uzlūkojot cilvēku fiziski. Katrs personāžs iet cauri savām problēmām un ir tāds kāds tas ir situāciju un apstākļu dēļ ko tas ir piedzīvojis. Mūn- Jong smagā un vardarbīgā bērnība viņu ir padarījusi par cilvēku kurš ir auksts un brīžiem ļauns, un kuram ir grūti atvērties un pieņemt cilvēkus. Viņa cīnās ar savām bērnības traumām un neatrisinātajām ģimenes problēmām, līdz pateicoties Mūn Kang-tē ir spējīga tās pārvarēt. Mūn Kang-tē kurš no malas šķiet pilnīgi un absolūti "normāls" jo viņam ir darbs, viņš ir spējīgs rūpēties par savu brāli un nekad neatsaka palīdzību vai sūdzas par savām problēmām, īstenībā ir tāds kāds ir savu traumu dēļ. Ir jāiziet cauri savai traumai un šķēršļiem ko tā izraisa, lai uzlabotu savu mentālo veselību. Ir svarīgi izprast kādēļ mēs jutāmies tā, kā jutāmies, lai tiktu pāri problēmai vispirms tā mums ir jāapzinās un jāgrib pārvarēt, kas protams nav viegli, taču ir kas ļoti nepieciešams mūsu vispārējai labsajūtai un dzīves kvalitātei. Svarīgi ir arī tas kā drāma parāda to, ka lai uzlabotu savu mentālo situāciju paies laiks, viss nenotiek vienas dienas laikā. Kā redzams drāmā, garīgās veselības problēmas, tostarp pēc traumatiskā stresa traucējumi un depresija, nepāriet vienā naktī. Pārvarot daudzus šķēršļus, varoņi saskaras ar savām bailēm un beidzot var izbaudīt brīvību no tām. Tāpat kā minēju jau iepriekš, šai drāmai bija ļoti labas atsauksmes no sabiedrības ar to, ka tā mazināja stigmu ap šo smago tematu un to, ka cilvēkus nevajadzētu uztvert citādāk tikai dēļ tā kam tie ir gājuši cauri. Psihiatra apmeklējums un atklāta diskusija par garīgo veselību Dienvidkorejā tradicionāli un joprojām tiek uzskatīta par tabu. Tādēļ, kā pats drāmas nosaukums rosina, ir normāli, ja tu nejuties normāli. Cilvēki var pārvarēt savas problēmas tikai un vienīgi sniedzoties pēc palīdzības.

2.2. K-drāmā "Ikdienas saules deva" (정신병동에도 아침이 와요) atainotās garīgās veselības tēmas

"Ikdienas saules deva" ir korejiešu drāma, globāli labāk pazīstama ar savu angļisko nosaukumu – "Daily dose of sunshine" kas pēta garīgās veselības problēmas caur psihiatriskās medicīnas māsas Daun (다은) Da-Eun. "acīm". Viņa ir pārcelta uz psihiatrisko nodaļu, jo bija pārāk uzmanīga pret pacientiem, nevis koncentrējās uz dokumentu kārtošanu. Drāmā ir epizodiska struktūra, ar garāku stāstījumu, kas satur visu kopā. Katra epizode risina dažādas garīgās veselības problēmas, piemēram, panikas traucējumus, trauksmi, depresiju, pasavainošanos⁴⁰ (self-harm) un pašnāvību. Drāma nevairās parādīt garīgās veselības sliktākos aspektus, taču tas tiek darīts tādā veidā, kas nav ekspluatējošs, bet gan vairāk pamācošs. Tā vietā katra epizode ir pilna ar dzīves mācībām, kuras var paņemt ikviens. Drāmas pamatā ir bijušās medmāsas Iraha (이라하) Lee-Raha Kakao tīmekļa īsfilma ar tādu pašu nosaukumu korejiešu valodā, kas izceļ autores reālās dzīves pieredzi. Tātad šī drāma ir balstīta uz patiesiem notikumiem.

"Ikdienas saules deva" ir Dienvidkorejas k-drāma kura iznāca 2023. gadā un ieguva savu milzīgo popularitāti tieši ar savu garīgās veselības problēmu smagajiem tematiem un to izklāstījumu un atveidojumu. Šīs drāmas galvenais akcents ir likts tieši uz garīgās veselības speciālistiem. Drāma atspoguļo vairākas problēmas, ar kurām sastopas garīgās veselības speciālisti. Šovs prezentē plašu garīgo veselības traucējumu klāstu, kas prasa māsiņām un ārstiem pielāgot savus pieejas veidus atbilstoši. Drāmas būtība ir atpazīt garīgās veselības traucējumu dažādību, sākot no šizofrēnijas līdz pat trauksmei. Izpētot šo diagnožu plašumu, "Saules dienas deva" izceļ garīgo slimību daudzveidīgo raksturu, izaicinot stereotipus un veicinot empātiju tiem, kas cīnās ar šāda veida problēmām. Turklāt drāma iedziļinās apkārtējās vides izraisītajās dzīves grūtībās, kuras var pasliktināt garīgo veselību. Vai nu tas ir darba vietas izraisīts stress vai ģimenes spiediens, ārējie faktori var ievērojami ietekmēt psiholoģisko labklājību. Aizstāvot šos izaicinājumus, seriāls liek skatītājus ņemt vērā plašāku kontekstu, kurā garīgās veselības traucējumi izpaužas un attīstās. Drāmas centrālais motīvs ir garīgās slimības apkārtnē pastāvošais nosodījums un šķēršļi, kas tiek radīti cilvēkiem cenšoties saņemt palīdzību. Ar niansētiem attēlojumiem drāma skaidro kaunu un noliegumu, kas bieži ir saistīti ar garīgās veselības diagnozēm, uzsverot šo stāvokļu destigmatizācijas nozīmi un pieņemšanas un sapratnes vides radīšanu. Garīgās labklājības meklējumos pašaprūpe un paš-piedodšana kļūst

⁴⁰ Pašsavainošanās ir tad, kad cilvēks sāpina pats sevi, lai tiktu galā ar ļoti smagām jūtām, sāpīgām atmiņām vai sarežģītām situācijām un pārdzīvojumiem. Ir daudz dažādu paškaitējuma veidu. <https://www.vivendicentrs.lv/lv/publications/kas-ir-passavainosanas> [skatīts 12.11. 2023.]

par būtiskiem motīviem. "Ikdienas saules deva " aicina skatītājus uz šo tēmu prioritizāciju, atzīstot, ka sevis "audzināšana" un pieņemšana ir būtiska, lai efektīvi pārvaldītu garīgās veselības izaicinājumus, ar kuriem cilvēki saskaras ikdienu. Veicinot sevis sapratni, drāma ļauj skatītājiem piekopt izturību un drosmi pret grūtībām ar kurām saskaras personas kuras cieš ar garīgās veselības problēmām ik dienu. Turklāt drāma uzsvēra nepieciešamību cilvēkiem saglabāt līdzsvaru starp savu darbu un personisko dzīvi. Kā jau bija minēts iepriekš manā darbā, Dienvidkorejā ir toksiska darba kultūra, kurā šis sliekšnis starp personīgo dzīvi, darbu un savu veselību -gan mentāli gan fiziski tiek pārkāpts ikdienā. Drāma ilustrē profesionāļu vajadzību saglabāt veselīgu darba un dzīves līdzsvaru, lai izvairītos no izdegšanas un nodrošinātu efektīvu pacientu aprūpi. Papildus tam, drāma akcentē atbalsta sistēmas nozīmi. Tā uzsver nozīmīgumu, kas ir atbalstošām attiecībām un kopienas / sabiedrības resursiem, lai veicinātu garīgo veselību un labklājību vispārīgi sabiedrībā. Tātad, kā jau minēts iepriekš drāma akcentējas uz grūtībām ar ko saskaras cilvēki strādājot veselības aprūpē. Māsiņām un ārstiem ir jāpielāgo savi pieejas veidi pacientiem atbilstoši.

Personālam ir jāsamēro saglabāt līdzsvars starp līdzjūtību pret pacientiem un efektivitāti, kā palīdzēt cilvēkiem kuri cieš ar problēmām. Profesionāļiem jāsamēro ar izaicinājumu palīdzēt pacientiem pārvarēt sabiedrības stigmas par garīgās veselības problēmām. Veselības aprūpes sniedzējiem jāparāda uzvedība, kas veicina pašrefleksiju un sevis pieņemšanu. Sadarbība starp veselības aprūpes darbiniekiem ir būtiska, lai sniegtu visaptverošu profesionālu aprūpi. Personīgo izaicinājumu risināšana, kā redzams drāmā, pat garīgās veselības speciālisti paši var cīnīties ar garīgajām veselības problēmām, kas prasa sapratni un atbalstu no apkārtējiem. Ētisko dilemmu risināšana, lēmumi par pacientu konfidencialitāti, informētu piekrišanu un atbilstošiem iejaukšanās veidiem radītas nepārtrauktas morālas problēmas. Komunikācijas un aizstāvības veicināšana, veselības aprūpes sniedzējiem jāiesaistās konstruktīvās sarunās ar pacientiem, ģimenēm un to kopienām, lai samazinātu garīgās veselības stigmas nastu. Šie izaicinājumi atspoguļo darbu garīgās veselības jomā sarežģītību un uzsver nepieciešamību pēc atbalsta garīgās veselības speciālistiem. Kas padarīja šo kinematogrāfijas darbu tik ļoti nozīmīgu ir tieši tas, ka drāma spēj koncentrēties un uzsvērt nozīmi ne tikai pacientu problēmām bet arī cik sarežģīti ir veselības aprūpes speciālistiem, drāma pacēla gaisā tieši grūtības ar kurām saskaras profesionāļi savā darba vidē. Tā skatītājiem, manuprāt, iemācīja atcerēties to, ka visi no mums neatkarīgi no profesijas ir tikai cilvēki un ikviens no mums var saskarties ar grūtībām.

Šīs drāmas galvenais mērķis bija izcelt garīgās veselības problēmas un veicināt izpratni un sapratni par tām sabiedrībā. Daži no nozīmīgākajiem mācījumiem, ko var gūt no šīs drāmas, manuprāt, bija šādi: Stigmas mazināšana sabiedrībā ap mentālās veselības tēmām. "Ikdienas

saules deva" pamatzdevums bija iznīcināt garīgās veselības stigmatu un tās neizpratni kā arī aizspriedumus. Drāma rādīja, ka šīs problēmas ir reālas un svarīgas, un tās nevajadzētu ignorēt vai pazemināt. Kā bija uzsvērts iepriekš mentālās veselības problēmas ir kas tāds, ar ko saskaras ļoti liels skaits cilvēku visā pasaulē, tostarp Dienvidkorejā. Ikviens no mums var saskarties ar dažādām dzīves grūtībām, kuras var novest pie kādas mentālas problēmas. Galvenais ir tās pieņemt un risināt. Personīgo mentālo veselības problēmu risināšana ir kas tāds kas ir grūti panākams bez atbalsta. Empātija un atbalsts ir kas tāds kas šai drāmai izdevās atainošanas ziņā. Epizodēm ejot, apkārtējie tēli un to atbalsts ir tas kas ir skaidri redzams kā ļoti svarīgs līdzeklis cīņā ar mentālo veselību un tās problēmām. Atvērta komunikācija, drāma uzsvēra, cik svarīgi ir atklāti runāt par savām problēmām un būt gataviem dalīties ar savām ciešanām. Tādējādi cilvēki var izjust atbalstu un sapratni, no apkārtējiem kas kopēji veicina labāku emocionālo labsajūtu. Sevis pieņemšana un sevis mīlēšana, bija ļoti svarīga tēma ko, manuprāt, varēja izjust drāmai ejot uz priekšu. Svarīga mācība ir spēja mīlēt un pieņemt sevi tādu, kāds esat, nevis pievērst pārāk lielu uzmanību tam, ko citi domā. Drāma uzsvēra, ka sevis pieņemšana un sevis mīlēšana ir ļoti svarīgi soļi uz garīgās veselības uzlabošanu. Garīgās veselības spektra sapratne, kas ir kas tāds, kas ir grūti izprotams faktors un netiek pieņemts kā daudzveidīgs elements. Drāma ļoti labi mācēja attēlot garīgo veselību kā spektru, kur cilvēki var izjust gan "normālas", gan "neparastas" domas un emocijas. Tā aicināja skatītājus saprast, ka garīgās veselības problēmas ir daudzveidīgas un katram cilvēkam tās var izpausties atšķirīgā veidā. Nav viens konkrēts veids kā cilvēki ar mentālajām problēmām eksistē. Kā vienu no galvenajiem faktoriem ko, manuprāt, ieguvu es pati un vēl ļoti daudzi šīs drāmas skatītāji neieskaitot iepriekš minētos, bija iemācīties apstāties un "nespiest" sevi visu. Šī te konstantā ideoloģija atdot visus 100% no sevis katrā situācijā kurā nonāc, ļoti bieži noved pie izdegšanas, kas nenāk par labu mentālajai un fiziskajai veselībai ne vienam. Lielāko laiku dzīves mēs esam izvirzījuši savu ģimeni un darbu pirmajā vietā pirms sevis pašiem. Sakarā ar to mēs sevi vienmēr noliekam malā. Dzīvē mums jāiemācās apstāties, kad lietas sabrūk. Mums nevajadzētu sevi piespiest pārāk smagi. Mums jāiemācās piebremzēt. Palēninot tempu, mēs pieņemam labākus lēmumus, spējam labāk sazināties ar ģimeni un apkārtējiem un saprotam, ka dzīvei ir tik daudz ko piedāvāt bez izdegšanas sindroma⁴¹. Tā ir viena no lietām ko šī drāma centās iemācīt skatītājiem.

"너무 많이 밀지 마십시오. 힘들 거예요. 당신은 모든 것을 주겠지만, 당신이 할 수 없는 일 때문에 여전히 자신에게 너무 가혹할 것입니다. 죄책감이 당신을 먹어치울 것입니다. 가지고 다닐 게 너무 많아요." - Kvon Ju Jeong (권주영) Gwon Ju-yeong

⁴¹ Garīgo un fizisko spēku izsīkuma stāvoklis, kas izpaužas kā sekas ilgstošam saspringdinājumam un nelabsajūtai darbā. <https://tezaurs.lv/izdegšanas%20sindroms> [skatīts 12.11. 2023.]

“Nespied sevi tik ļoti. Būs pārāk grūti. Tu atdosi sevi visu, bet tik un tā turpināsi būt pārāk barga pret sevi, par to ko nevarēji izdarīt. Vainas apziņa apēdīs tevi. Tas viss būs par smagu.” - Kvon Ju Jeong (권주영) Gwon Ju-yeong

Šis citāts no “Ikdienas saules deva” liek dziļāk aizdomāties par milzīgajām grūtībām un emocionālo noslogojumu, kas saistīts ar sevis piespiešanu līdz robežai, kas ir raksturīgs drāmas galvenās varones, medmāsas Daun pieredzē. Pārejot uz psihiatrisko nodaļu, viņa saskaras ar biedējošu uzdevumu nodrošināt līdzjūtīgu aprūpi pacientiem ar sarežģītām garīgās veselības problēmām. Tāpat kā teiktajā fragmentā brīdina par "vainas apziņu, kas jūs apēdīs", Daun cīnās ar nepietiekamības sajūtu un paškritiku, kad viņa cenšas palīdzēt saviem pacientiem tā, kā viņa cer. Citāta vēstījums ir par savu centienu un spēju ievērošanu, lai līdzsvarotu savus augstos standartus ar līdzjūtību pret sevi. Citāta sniegtais ieskats par to, ka esi “tik stingrs pret sevi, par to, ko nevarēji izdarīt”, atspoguļo arī spiedienu un cerības, kas tiek liktas uz tādiem veselības aprūpes speciālistiem kā viņa. Hierarhiskajā slimnīcu sistēmā, kas attēlota drāmā "Dienas saules deva", bieži vien ir nereālas prasības un atbalsta trūkums, kas var veicināt emocionālo noslodzi. Tāpat kā šī citāta fragments liek domāt, ka "vainas apziņa tevi apēdīs" un ka "ir tik smagi to nest", var saprast, kā šo cerību un paškritikas smagums var kļūt par milzīgu slogu tādiem aprūpētājiem kā Daun. Galu galā citāta vēstījums par to, cik svarīgi ir apzināties izdarītā vērtību, nevis koncentrēties tikai uz panākumiem, saskan ar drāmas “Ikdienas saules deva” tēmām. Kamēr Daun pārvar savas jaunās lomas izaicinājumus, viņa veido jēgpilnus sakarus ar saviem pacientiem un mēģina rast prieku un piepildījumu nelielos progresā brīžos, pat ja viņa neatbilst saviem augstajiem standartiem. Tas atspoguļo teiktā aicinājumu uz līdzjūtību pret sevi un līdzsvarotu skatījumu uz tiekšanos pēc izaugsmes un sasniegumiem.

“Ikdienas saules deva” piedāvā plašu ieskatu dažādām garīgās veselības problēmām, tās attēlojot ar jutīgumu un dziļumu. Koncentrējoties uz garīgo veselību kā galveno tēmu, šī drāma iegrīkst dažādu traucējumu sarežģījumos un to ietekmē uz indivīdiem un sabiedrību kopumā. Drāmas laikā tika pievērst uzmanība un risinātas dažādas mentālās problēmas, katrai no problēmām atvēlot savu epizodi un iegrīkstot tajās pilnībā. Drāmā bija novērojami: Bipolārie traucējumi, sociālā fobija, panikas traucējumi, maldinājumi, pseudodementija, depresija un šizofrēnija. Katra epizode un tās sižets sniedza vērtīgas mācības un ieskatu garīgo slimību sarežģītajā būtībā.

Bipolārie traucējumi⁴²: "Ikdienas saules deva" pirmajā epizodē ir novērojami bipolārie traucējumi. Tā ir sāpīga un emocionāli intensīva epizode, kurā tiek atspoguļota sieviete Rina (리나) Rina ar bipolārajiem traucējumiem, kura tiek uzņemta slimnīcā. Epizodē tiek izcelti daži no galvenajiem viņas stāvokļa simptomiem, ieskaitot pēkšņu enerģijas pieplūdumu, krasas personības maiņas un neierastu uzvedību, piemēram, atkailināti izrādoties publiski. Šī ir Daun (galvenās varones) pirmā diena psihiatriskajā nodaļā, kas padara to visu vēl grūtāku. Šajā epizodē psihiatriskās nodaļas ārsts skaidro, ka cilvēkam ar bipolārajiem traucējumiem ir divi stāvokļi - mānija⁴³ un depresīvais stāvoklis. Rina tika audzināta ļoti aizsargātā vidē, kur viņa vienmēr darīja to, ko teica viņas māte. Epizodes laikā mēs saprotam, ka Rinai nekad nav bijusi iespēja darīt ko viņa vēlas, vienmēr darot tieši to, ko viņai teica. No ārpuses viņas dzīve izskatās perfekta, taču īstenībā viņa dzīvo ļoti kontrolētu un nesakarīgu dzīvi. Rina pēkšņi sāka izrādīt bipolāros traucējumus. Šajā stāvoklī viņa kļuva apsēsta ar vīrieti, ko viņa satika bārā, līdz tādai stadijai, ka viņa sāka iedomāties, ka viņi ir īsts pāris. Epizodē parāda, kā faktori, piemēram, ģimenes fons un spiediens, var veicināt personas garīgās veselības sabrukumu, kā piemēram Rinas gadījumā notika. Epizode sniedz informatīvu un empātisku attēlojumu Rinas cīņās ar bipolārajiem traucējumiem. Tā parāda, kā viņas pārāk kontrolējošā māte ir kontrolējusi katru viņas dzīves aspektu, kas ir pasliktinājis viņas garīgās veselības stāvokli. Šajā epizodē var novērot, kā Rinas laimīgākās atmiņas bija tad, kad viņa jutās brīva, dejot koridorā kaila, prom no mātes nospiedošās ietekmes. Kad visi apkārtējie viņu uzskatīja par traku, bija pirmais reizē, kad viņa varēja normāli elpot.

Sociālā fobija⁴⁴: "Ikdienas saules deva" otrajā epizodē tiek atspoguļota sociālā fobija, manipulācija, psiholoģiskā kontrole un pat pašnāvības mēģinājums, kas izskaidrojas caur personāža Kim Sung-Šik(김성식) Gim Seong-sik stāstu. Kim Sung-Šik agrāk bija biroja darbinieks, līdz viņa jaunais priekšnieks sāka viņu mocīt. Šis priekšnieks ievilka viņu psiholoģiskā manipulācijā, liekot viņam uzskatīt, ka viņš ir pilnīgi bezvērtīgs, kas noveda pie bezmiega un sociālās trauksmes. Priekšnieks neļāva viņam ieturēt pārtraukumus vai izmantot tualeti, pasliktinot viņa sociālo fobiju un ieģrūžot viņu dziļākā trauksmes stāvoklī. Kim Sung-Šik sociālā fobija laika gaitā pasliktinājās, jo viņš jutās nemierīgs darbā, uzskatot, ka visi viņu vēro un runā par viņu aiz muguras. Tas noveda viņu pie pašnāvības mēģinājuma, pirms viņš

⁴² Bipolāri afektīvie traucējumi (agrāk tika dēvēti arī par maniakāli depresīvajiem traucējumiem) ir izteiktu garastāvokļa svārstību traucējumi. Bipolārs – garastāvoklis svārstās no viena pola uz otru, t.i., no izteiktas nomāktības uz izteiktu pacilātību. <https://www.britannica.com/science/bipolar-disorder> [skatīts 12.11. 2023.]

⁴³ Patoloģisks stāvoklis, kam raksturīgs nepamatoti pacilāts garastāvoklis, satraukta domāšana un kustības. <https://tezaurs.lv/mānija> [skatīts 12.11. 2023.]

⁴⁴ Intensīvas, pastāvīgas un nepamatotas bailes tikt novērotam un novērtētam. <https://tezaurs.lv/mwe:402520> [skatīts 12.11. 2023.]

beidzot nolēma hospitalizēties, lai saņemtu nepieciešamo palīdzību. Drāmā tiek demonstrēts, kā Kim Sung-Šik priekšnieks izmantoja psiholoģiskas manipulācijas taktikas, lai sagrautu viņa pašvērtējumu un pasliktinātu viņa garīgo veselību, piemēram, izraisot bezmiegu un sociālo trauksmi. Šāda pieredze ir izplatīta Korejas darba kultūrā, kur dominē pārmērīgs darba spiediens un prasība pielāgoties.

Panikas traucējumi, lēkmes⁴⁵ : Panikas traucējumu attēlojums sērijā "Ikdienas saules deva" sniedz izpratni par šo stāvokli, izmantojot vairākus varoņus – Songdžē (승재) Seung-Jae un Čoi Jūn-gi (최준기) Choe Jun-gi kā arī medmāsa. Čoi Jūn-gi, pēc bērna un sievas zaudēšanas, cieš no trauksmes traucējumiem, kas uzsver šādu stāvokļu sarežģītību un emocionālās grūtības. Neskatoties uz to, ka Songdžē ir veselības aprūpes speciālists, viņa paša panikas lēkmes tiek nepareizi saprastas un interpretētas kā slinkums vai nekompetence, kas ir tipiska mentālās veselības stigmatizācija. Viņa personīgā pieredze uzsver izpratnes un atbalsta nozīmi cilvēkiem, kuri cīnās ar panikas traucējumiem, un atgādina par svarīgumu atbalstīt tos pareizi. Drāmas beigās Songdžē pārvar savas trauksmes lēkmes un turpina darbu kā veselības aprūpes speciālists, norādot uz cerību un iespēju veiksmīgai izveseļošanai ar atbilstošu atbalstu un pareizu ārstēšanu.

Maldināšana⁴⁶ (Delusions) : "Ikdienas saules deva" risina dažādas garīgās veselības problēmas, tostarp arī maldinājumus. Haram (하람) Ha-ram ir jauna meitene, kura meklē darbu, bet tiek apkrāpta no aģentu puses. Darba un naudas trūkuma dēļ viņa pilnībā padevās un mēģināja izdarīt pašnāvību. Viņa tika atrasta un nogādāta drošībā slimnīcā, un valdība maksāja par viņas ārstēšanu. Haram sāk ticēt, ka galvenā varone Daun ir tā, kura nozagusi viņas naudu, un viņu vajā slimnīcā. Daun ir grūti tikt galā ar to, bet galvenā medmāsa paskaidro, ka maldus nedrīkst noliegt, jo tie var tikai visu saasināt un liek viņiem justies reālākiem.

Kims Šovans (김서완) Gim Seo-wan cieš no maldiem un stresa, kas ir izraisīti no akadēmiskā spiediena, lai iegūtu labāku nākotni. Kims Šovans ir kļuvis par sabiedrības spiediena upuri. Viņa stāsts ir visbēdīgākais, jo tā vietā, lai izveseļotos un atgrieztos dzīves ritmā, viņš atņem sev dzīvību, nolecot no akadēmijas ēkas. Viņam slimnīcā kļuva labāk, taču redzot, ka visi

⁴⁵ Panikas lēkmes ir viens no visbiežāk sastopamajiem psihietriskajiem traucējumiem. Lēkmes laikā cilvēks piedzīvo intensīvu trauksmi, ko var pavadīt citi simptomi – no svīšanas līdz derealizācijas jeb nerealitātes sajūtai. Panikas lēkmju simptomi ir smagāki un intensīvāki, savukārt trauksmes lēkmes var būt vieglas, vidēji smagas vai smagas. <https://www.britannica.com/science/panic-attack> [skatīts 22.11. 2023.]

⁴⁶ Nepareiza pārliecība, kas balstīta uz nepareiziem secinājumiem par ārējo realitāti, kas ir stingri nostiprināta, neskatoties uz to, kam gandrīz visi tic, un par spīti tam, kas ir neapstrīdami un acīmredzami. <https://www.britannica.com/science/delusion> [skatīts 22.11. 2023.]

apkārtējie uztraucas, ka viņš varētu ielīst atpakaļ savā čaulā, viņš nolemj, ka pasaulei bez viņa būs labāk.

Pseudodementia⁴⁷ : Pseudodemences attēlojums sērijā "Ikdienas saules deva" norisinās caur Joojoung (주영) Ju-yeong tēlu, kura ir strādājoša māte, kura sāk cieši no pseudodemences, uzzinot, ka viņas meita tiek izsmieta un vajāta skolā. Viņa nonāk ekstrēmā stresā, būdama starp divām problēmām. Negaidot, viņa aizmirst, ka viņas meita ir ievainota kādā skolēnu dēļ. J Joojoung cieš no pseudodemences, jo viņa ir pārāk saspringta un atrodas lielā stresa stāvoklī no visa darba, ko viņa dara. Mēs varam redzēt paralēles starp viņu un vecāko medmāsu, kad abas klusībā cīnās, cenšoties būt ideālas mātes.

Depresija: Drāmā "Ikdienas saules deva" galvenā varone Daun saskaras ar nopietnām emocionālām grūtībām, kad viņas iemīļotais pacients Kims Šovan nomirst. Pēc pacienta nāves Daun cenšas pārmērīgi strādāt, lai atvieglotu savas sāpes, bet beigās ievēro, ka viņai nepieciešams laiks, lai pārdzīvotu savas jūtas. Viņa kļūst pārāk bēdīga un dienas garumā neiznāk no gultas. Daun izjūt nomāktību un tukšuma sajūtu, kā arī vainas apziņu par to, ka nespēja palīdzēt savam pacientam. Viņu vairs neinteresē ēdiens un nekas cits, vienīgais uz ko viņa ir spējīga ir gulēt visu dienu. Kas ir viens no vismanāmākajiem depresijas simptomiem. Vienā pavisam parastā dienā Daun mēģina izdarīt pašnāvību, jūtoties bezcerīga. Viņa tiek uzņemta slimnīcā, neskatoties uz sākotnējo pretestību. Daun atsakās pieņemt savu slimību, bet viņai atgādina, ka viņa mēģināja iziet priekšā braucošai mašīnai savas mātes klātbūtnē. Tomēr pat tad, kad Daun sāk atgūties, viņa sāk baidīties, ka neviens nevēlēsies saņemt palīdzību no garīgi slimas medmāsas. Drāmas turpinājumā tiek uzsvērts - garīgā slimība jāārstē tāpat kā jebkura cita fiziska slimība.

Šizofrēnija⁴⁸: Drāmā "Ikdienas saules deva" nepiedalās dziļā šizofrēnijas izpētē, bet izmanto to kā slimību, kas simbolizē pacientu kriminalizāciju un aizspriedumus pret cilvēkiem ar šizofrēniju. Galvenajai medmācai ir jaunākā māsa Ešin (애신) Ae-sin kura cieš no šizofrēnijas. Ešin pārceļas dzīvot pie savas māsas, un kad kaimiņi uzzināja par viņas smago garīgo slimību, viņi sāka viņai uzgriezt muguru. Kaimiņi pieprasīja viņai saņemt īpašu atļauju no visām namā dzīvojošajām mātēm un cilvēkiem, lai viņas māsa varētu dzīvot tur. Galvenā medmāsa cieta no

⁴⁷ Pseudodementia ir stāvoklis, kurā persona izrāda demences simptomus, piemēram, atmiņas zudumu un kognitīvās funkcijas traucējumus, bet pamatā tā nav neurodeģeneratīva slimība, bet gan garīgās veselības traucējumi, piemēram, depresija. https://medicine.lv/raksti/reaktivals_stavoklis_pme [skatīts 22.11. 2023.]

⁴⁸ Neskaidras izcelsmes psihiska slimība, kas izraisa raksturīgas pārmaiņas personībā, psihisko procesu traucējumus. <https://tezaurs.lv/sizofrenija:1> [skatīts 22.11. 2023.]

kaimiņu negatīvās attieksmes pret viņu tikai tāpēc, ka viņas jaunākajai mātai ir šizofrēnija. Šīs epizodes tēma atklāj sabiedrības nosodījumu, ko izjūt cilvēki ar garīgajām problēmām, un liek aizdomāties par to, ka cilvēki ar garīgās veselības problēmām ir arī tikai cilvēki.

2.3. K-drāmā “Savādā advokāte Voo” (이상한 변호사 우영우) ietvertās garīgās veselības problēmas

K-Drāma “Savādā advokāte Voo”, kas globāli pazīstama ar savu angļisko nosaukumu "Extraordinary Attorney Woo", ir 202. gadā iznākusi Dienvidkorejas drāma. Tā seko galvenajai varonei Jong-Voo (영우) Yeong-u, izcili gudrai jaunai advokātei ar autismu, un viņas pieredzēm, cīnoties ar juridiskām problēmām un personīgajiem izaicinājumiem. Drāma arī pievēršas nopietnām sociālajām problēmām, piemēram, garīgās veselības problēmām, darba tiesībām un seksismam. Šī drāma ir bijusi veiksmīga gan Korejā, gan ārvalstīs, jo ir astotā skatītākā Korejas drāma un sestais populārākais ārzemju šovs visa *Netflix* platformas darbības laikā.

“Savādā advokāte Voo” sākas ar viņas bērnību, kurā viņa aug kopā ar savu tēvu. Viņas skolas gados Gurami (그래미) Geu-ra-mi, kas ir viņas labākā draudzene, aizsargā Jong-Voo no citiem, kas viņu apsmej viņas autisma un savādības dēļ. Jong-Voo ir augsta inteliģence, 164 IQ un savas augstās inteliģences dēļ izcili absolvē Seulas Nacionālo universitāti, kas ir prestižākā universitāte visā Dienvidkorejā. Tomēr advokātu biroji atturējās no viņas pieņemšanas darbā sakarā ar viņas autiskā spektra traucējumiem. Pateicoties tēvam, Jong-Voo iegūst pirmo darbu “Hanbada” nozīmīgā Seulas advokātu birojā. Viņas izcilā fotogrāfiskā atmiņa un izcilā inteliģence ļauj viņai kļūt par spēcīgu un uzticamu advokāti. Drāmas gaitā var novērot Jong-Voo personības attīstību, kā arī viņas profesionālo izaugsmi, kad viņa saskaras ar nosodījumu un aizspriedumiem no kolēģiem darba vietā. Viņas unikālā pieeja tiesiskām lietām un ētiskām dilemmām palīdz atrisināt sarežģītus gadījumus neparastos veidos. Drāma aplūko personiskās attiecības, it īpaši Jong-Voo draudzību ar Gurami. Svarīgi uzsvērt, ka Jong-Voo ir spēcīga interese par vaļiem un citiem jūras zīdītājiem, un viņa bieži vien salīdzina profesionālos un personiskos izaicinājumus ar šiem dzīvniekiem, radot sava veida metaforas, kuras palīdz skatītājiem labāk izprast notiekošo, kā arī palīdz padziļināti izprast viņas tēlu. Viņas apsēstība ar vaļiem un citiem jūras zīdītājiem arī ir konkrēts autiskā spektra faktors, jo šiem cilvēkiem ļoti bieži ir kādas konkrētas intereses.

K-drāmā “Savādā advokāte Voo” galvenais piesaistošais elements ir tieši autiskā spektra atainojums. Šī drāma piedāvā padziļinātu ieskatu autiskā spektra traucējumos. Autisms pats par sevi netiek piesaistīts mentālajām veselības problēmām, bet gan attīstības

traucējumiem.⁴⁹ Drāma ir slavēta tieši ar to, ka tajā ir saglabāts autentiskums problēmu atveidošanā, attēlojot Voo pieredzi. Sākot no viņas atkārtojošajiem runāšanas paradumiem līdz viņas jutīgumam pret konkrētām skaņām, tekstūrām un ēdienu. Cilvēkiem ar autiskā spektra traucējumiem ir grūtības trīs jomās: komunikācijas grūtības, sociālās mijiedarbības jeb saskarsmes grūtības un atkārtota jeb stereotipiska uzvedība un šauras intereses⁵⁰. Visas šīs raksturīgās autisma pazīmes ir labi atveidotas un parādītas drāmā. Ir svarīgi arī uzsvērt to, ka autisms ir spektrs, un katram cilvēkam ar autismu var būt dažādas pazīmes un īpašības. K-Drāmā "Savādā advokāte Voo" galvenajai varonei ir pirmā līmeņa autisms, kas tiek kategorizēts kā augsti funkcionējošs autisma veids.

"Savādā advokāte Voo" veiksmīgi demonstrē daudzas raksturīgās iezīmes, kas saistītas ar autiskā spektra traucējumiem. Galvenā varone Jong-Voo izceļas ar izcilu atmiņu un intelektu, intensīvu interesi par konkrētām tēmām, kā arī grūtībām sociālajās mijiedarbībās un valodas burtisku interpretāciju. Jong-Voo ir dažādas autisma iezīmes, piemēram, grūtības veidot komunikāciju un sociālās mijiedarbības prasmes jau no agras bērnības, neparasti uzvedības modeļi, īss uzmanības koncentrēšanas laiks un atkārtotas kustības, frāžu atkārtošana un nespēja noturēt acu kontaktu. Ne visiem cilvēkiem autiskajā spektra būs visas traucējuma pazīmes un simptomi, lai gan lielākajai daļai būs vairākas. Autiskā spektra traucējumu pazīmes un simptomi ir: neveido acu kontaktu vai to dara minimāli, neskatās uz cilvēkiem vai skatās ļoti maz, grūtības veidot sarunas ar apkārtējiem, sejas izteiksmes, žesti un kustības, kas neatbilst teiktajam, neparasts vai neatbilstošs balss tonis, grūtības izprast citu viedokļus vai paredzēt citu rīcību, neparasta uzvedība vai noteiktas uzvedības atkārtošanās, intensīva ilgstoša interese par noteiktām tēmām, pārlieku koncentrētas intereses, nespēja tikt galā ar rutīnas izmaiņām, lielāka vai mazāka jutība nekā neirotipiskiem⁵¹ cilvēkiem pret sensoro ievadi, piemēram, troksni vai temperatūru.⁵² Cilvēkiem ar autismu ir arī izteiktas stiprās puses, piemēram: spēja atcerēties informāciju ilgu laiku, būt spēcīgam vizuālajam un dzirdīgām skolēnam, izcilība kādā konkrētā priekšmetā, piemēram, matemātikā, mākslā vai mūzikā. Drāmā "Savādā advokāte Voo" ir labi attēlotas tieši šīs autiskā spektra īpatnības, jo galvenā varone Voo ir spējīga atcerēties informāciju labāk nekā apkārtējie, viņa spēj saskatīt smalkas nianses konkrētās situācijās, kas palīdz atrisināt problēmas, ar kurām viņa saskaras savā darba jomā. Šis seriāls pievērš ļoti

⁴⁹ "Mental Illness vs. Autism: Operational Differences: Disorders." Arrow Passage Addiction Treatment Center in Ohio, <https://www.arrowpassage.com/mental-illness-vs-autism/>. [Skatīts 12.04.2024]

⁵⁰ Ārsts.lv "Kas Ir autisms" <https://arsts.lv/jaunumi/zane-kronberga-kas-ir-autisms> [Skatīts 12.04.2024]

⁵¹ Vārds "neirotipisks" ir neformāls termins, ko lieto, lai aprakstītu personu, kuras smadzeņu funkcijas sabiedrība uzskata par ierastām vai gaidītām. Šis termins bieži tiek attiecināts uz cilvēkiem, kuriem nav tādu attīstības traucējumu kā autisms, atšķirot viņus no tiem, kuriem ir. <https://miletizglitoti.lv/udhs-un-neirotipisks-berns/> [Skatīts 12.04.2024]

⁵² Mental Illness vs. Autism: Operational Differences: Disorders." Arrow Passage Addiction Treatment Center in Ohio, <https://www.arrowpassage.com/mental-illness-vs-autism/>. [Skatīts 12.04.2024]

rūpīgu uzmanību detaļām, sniedzot skatītājiem ieskatu autisma daudzdimensionālajā dabā. Šis specifiskums ne tikai piešķir ticamību Jong-Voo raksturam, bet arī kalpo kā spēcīgs instruments, lai palielinātu autismu izpratni un sapratni plašākā sabiedrībā. Drāma pievēršas reālajām problēmām, ar kurām autistiski cilvēki bieži saskaras, piemēram, diskrimināciju, sociālo izslēgšanu un grūtībām nodrošināt darbu, neraugoties uz to spējām. Drāma piedāvā ne tikai ārēju problēmu novērojumu, bet arī priekšstatu par Jong-Voo iekšējo pasauli, sniedzot ieskatu viņas domās un emocijās. Tas palīdz veidot empātiju un izpratni par autistisko pieredzi. Jong-Voo izceļas kā spēcīga, inteliģenta un dedzīga advokāte, izaicinot sabiedrības priekšstatus un aizspriedumus pret autistiskiem cilvēkiem. Viņas raksturs kalpo kā iedvesmojošs paraugs, kurš iedrošina citus atzīt un novērtēt neurodivergento personu potenciālu. Šī drāma gan izaicina stereotipus, gan uzdod būtiskus jautājumus par mediju atbildību sabiedrības izpratnes veidošanā par neurodiversitāti.⁵³

Dienvīdijā, līdzīgi daudzās citās valstīs, joprojām pastāv stigmatas un stereotipi attiecībā uz autismu. Šīs stigmatas rada daudzus šķēršļus autismu spektra cilvēkiem un viņu ģimenēm, ietekmējot gan pieejamību atbalstam un pakalpojumiem, gan sociālajai integrācijai. Šo stigmatu ietekmē dažādi faktori, tostarp kultūras faktori, starpgrupu aizspriedumi, bažas par slimību iedzimtību un ierobežota sapratne par neurodiversitāti. Kultūras faktori jeb uzsvārs uz sociālajām normām ir paaugstināts Dienvīdijā un veicina lielāku stigmatu pret autismu. Šīs kultūras faktoru rezultātā rodas stigmatizācija un autismu indivīdu diskriminācija. Korejiešiem bieži ir skaidras idejas par to, kā cilvēkiem vajadzētu rīkoties, un autistiski cilvēki bieži nerīkojas tā, kā cilvēki to sagaida. Dienvīdijā ikdienā reti var saskarties ar autistiskiem cilvēkiem, vēsturiski autistiski cilvēki tika turēti mājās, paslēpti no pasaules. Tieši šī iemesla dēļ, manuprāt, šī drāma bija nepieciešama Dienvīdijai un tās sabiedrībai, jo tajā cilvēki ar autismu tiek prezentēti citā gaismā. Drāmā autisms netiek traktēts kā melns vai balts. Ritot epizodēm, drāmas tēli un to īpatnības tiek izprastas labāk, un stigma vai kādi stereotipi, kas tiek attiecināti pret šiem cilvēkiem, tiek mazināti.

Sabiedrības attieksme pret šo k-drāmu ir bijusi dažāda. Daļa skatītāju ir atzinuši drāmas veidotāju centienus attēlot autismu pieredzi un ir novērtējuši tā pozitīvo ietekmi uz neurodivergento reprezentāciju. Respektīvi, skatītāji ir pateicīgi, ka ir izveidota drāma kurā galvenā varone ir ar autismu, jo līdz šim tas k-drāmu žanrā nav noticis. Lielākā daļa skatītāju novērtēja šīs drāmas galvenās varones Voo tēlu un tā interpretāciju kā veiksmīgu autismu kompleksitātes attēlojumu. Tomēr daļa skatītāju ir pauduši kritiku pret drāmas autismu attēlojumu, norādot uz tā nereālajām pazīmēm, īpaši attiecībā uz galvenās varones izcilajām

⁵³ Termins "neurodivergents" apzīmē cilvēkus, kuru smadzeņu atšķirības ietekmē viņu smadzeņu darbību. <https://my.clevelandclinic.org/health/symptoms/23154-neurodivergent> [Skatīts 12.04.2024]

spējām, jo stereotips, par to, ka autiskā spektra cilvēki ir ģēniji, ir nekorekts un aizskarošs. Tāpat kritiku drāma ieguva arī savā autistisku aktieru sastāva trūkumā. Publikai nepatika doma, kādēļ autiskā spektra cilvēku nevarēja atveidot kāds, kas pats ir autiskā spektra dalībnieks.

Tika uzsvērta nepieciešamība pieņemt aktierus ar īpašām vajadzībām, lai nodrošinātu autentiskumu šādām lomām. Nepietiek tika runāt un atveidot kādu mentālās veselības jautājumu, lai atbalstītu šo ļoti svarīgo tēmu, ir jādod iespēja piedalīties arī cilvēkiem, kas patiesi cieš no problēmām un netiek pieņemti kā svarīga sabiedrības daļa. Kopumā, neraugoties uz šīs k-drāmas trūkumiem, daudzi skatītāji to tomēr ir atzinuši par vērtīgu kinematogrāfijas darbu, kas palīdz labāk izprast autismu un izaicina sabiedrības priekšstatus.

Noslēgums

Šī darba galvenais mērķis bija analizēt Dienvidkorejas kinematogrāfiju un tajā attēlotās mentālās veselības problēmas, izmantojot populāras Dienvidkorejas drāmas "Ir labi, ka nav labi" (사이코지만 괜찮아), "Saules dienas deva" (정신병동에도 아침이 와요) un "Savādā advokāte Voo" (이상한 변호사 우영우) kā avotus. Darba rakstīšanas procesā tika pētīta ne tikai Dienvidkorejas kinematogrāfija, bet gan arī pati Dienvidkorejas sabiedrība, mentālās veselības statistika, sabiedrības uztvere par garīgajām slimībām, kā arī vispārējs ieskats tajā, kas tieši ir kinematogrāfija un kādēļ tā ir tik svarīga mentālās veselības kontekstā. Tas viss tika darīts tieši tā iemesla dēļ, lai labāk izprastu darba analīzes tēmu.

Veicot detalizētāku apskatu par Dienvidkorejas statistiku mentālo veselības problēmu tēmās, varēja izdarīt vairākus secinājumus. Lielākā daļa Dienvidkorejas populācijas cieš ar dažāda veida mentālajām veselības problēmām. Dienvidkorejā gandrīz 1 no 4 personām savas dzīves laikā cieš ar kāda veida psihiskiem traucējumiem. Tikai 15 procenti no visiem cilvēkiem ar garīgajiem traucējumiem meklē profesionālu palīdzību, un tikai 23 procenti saņem medicīnisku ārstēšanu. Dienvidkorejai ir vieni no pasaulē augstākajiem reitingiem pašnāvībā. Šis milzīgais pašnāvību skaits ik gadu paliek relatīvi nemainīgs. 2021. gadā aptuveni 13 000 cilvēku nolēma atņemt sev dzīvību. Pašnāvības bija sestais galvenais nāves cēlonis 2022. gadā. Lai gan vecāka gadagājuma vīriešiem bija visaugstākais pašnāvību līmenis, pašnāvību pieaugums pusaudžu un jauniešu vidū ir vēl viena satraucoša parādība. Kopš 2011. gada pašnāvības ir galvenais nāves cēlonis cilvēkiem vecumā no 10 līdz 24 gadiem. Šie reitingi ir cieši saistīti ar mentālās veselības neizpratni un stigmu, kas ieskauj tematu par mentālo veselību. Darba rakstīšanas procesā tika novēroti vairāki ietekmējošie faktori Dienvidkorejas attieksmē pret mentālo veselību.

Pirmkārt, vēsturiski Korejā ir dziļi iesakņojusies stigmatizācija attiecībā uz garīgajām slimībām. Garīgi slimie cilvēki bieži saskaras ar diskrimināciju un sociālu izolāciju, jo sabiedrība neizprot un neatzīst garīgās veselības traucējumus kā īstu slimību. Tāpēc daudzi pacienti slēpj savas problēmas un nevēršas pēc profesionālas palīdzības, lai izvairītos no stigmatizācijas un izslēgšanas no sabiedrības. Gados jaunāki cilvēki ir tie, kuri pēdējo gadu laikā ir sākuši domāt mūsdienīgāk vai varētu teikt kā rietumu tautās, un cenšas meklēt palīdzību, vismaz daļa no tiem meklē palīdzību.

Otrkārt, kultūras un reliģijas ietekme. Dienvidkorejā pastāvošo attieksmi pret mentālo veselību nosaka kultūras faktori. Tradicionālajā korejiešu kultūrā liels uzsvars tiek likts uz kolektīvo harmoniju un saskaņotību. Tradicionālie korejiešu uzskati par garīgo veselību var ietvert uzskatus par prāta un ķermeņa saikni. Prāts ir saistīts ar ķermeni, visas prāta vainas ir

tikai atspoguļojums no ķermeņa problēmām. Šis uzsvars dažreiz var likt saprast, ka cilvēkiem vajadzētu apspiest personiskās cīņas un izrādīt "spēka fasādi". Garīgās veselības problēmas ir saistītas ar personīgo vājumu vai morālām nepilnībām. Palīdzības meklēšana garīgām problēmām var tikt uzskatīta par vājuma pazīmi, kas veicina mentālās veselības stigmatizēšanu. It īpaši gados vecāki cilvēki uzskata, ka mentālās problēmas ir mūsdienu jaunatnes vājuma pazīme, un sevis cienīgam cilvēkam savas problēmas vajadzētu apspiest un nelikt pārējiem tās pamanīt.

Treškārt, Dienvidkorejā pastāvošo attieksmi pret mentālo veselību nosaka konfūcisma ietekme. Konfūcija principi, kas ir dziļi iesakņojušies korejiešu kultūrā, uzsver sociālās kārtības un ģimenes goda sargāšanas nozīmi. Mentālās veselības problēmas var uzskatīt par privātu lietu, kas jārisina ģimenē, un ārējas palīdzības meklēšanu var uzskatīt par ģimenes atbildības un goda bojāšanu. Mentālās veselības kontekstā indivīdi var izjust pienākumu aizsargāt savas ģimenes reputāciju, un palīdzības meklēšanu garīgās veselības problēmu gadījumā var uzskatīt par dievbijības pārkāpumu. Ņemot vērā visus šos faktorus Dienvidkorejas attieksmē par mentālo veselību, var saprast, kādēļ mentālā veselība joprojām turpina būt milzīgs nerunājams tabu Dienvidkorejā.

Dienvidkorejas sabiedrība ir uzsākusi centienus uz labāku mentālās veselības izpratni. Šie centieni ietver garīgās veselības aprūpes programmu paplašināšanu, psiholoģisko konsultāciju pakalpojumu sniegšanu, garīgās veselības pārbaužu piedāvāšanu jaunajām paaudzēm un pašnāvību profilakses izglītības padarīšanu par obligātu. Kā arī ir novērojama labāka informācijas pieejamība plašsaziņas līdzekļos, tai skaitā kinematogrāfijā. Bakalaura darba rakstīšanas procesā bija noskaidrots, ka kinematogrāfija var veicināt labāku izpratni par mentālās veselības problēmām.

Analizējot izmantotos kinematogrāfijas darbus - "Ir labi, ka nav labi" (사이코지만 괜찮아), "Saules dienas deva" (정신병동에도 아침이 와요) un "Savādā advokāte Voo" (이상한 변호사 우영우), darba autore nonāca pie secinājumiem, ka pateicoties šiem darbiem Dienvidkorejas sabiedrība ir sākusi mainīt savus iesakņojušos uzskatus un aizspriedumus par mentālo veselību.

"Ir labi, ka nav labi" bija viena no pirmajām korejiešu drāmām, kurā tika apspriestas mentālās veselības problēmas tik atklātā un nenosodošā veidā. Lai gan šī k-drāma vienpersoniski nemainīja Dienvidkorejas uzskatus par garīgo veselību, tā neapšaubāmi spēlēja lomlu sarunu veicināšanā un garīgās veselības problēmu labākas izpratnes un pieņemšanas veicināšanā sabiedrībā. Atsauksmes, ko šī k-drāma saņēma no publikas par mentālo problēmu atainojumu, bija lielākoties pozitīvas. Galvenokārt tā aizsāka diskusijas par mentālās veselības

nozīmīgumu un palīdzēja mazināt stigmatu ap šo tematu. Tādējādi šis kinematogrāfijas darbs, manuprāt, spēlēja milzīgu lomu mentālās veselības izpratnē.

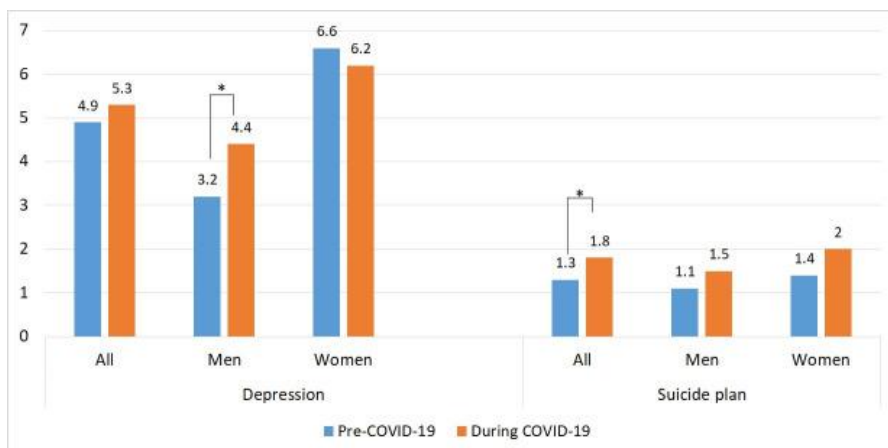
"Saules dienas deva" mentālās veselības tēmā spēlēja milzīgu lomu tieši psihiatriskās aprūpes destigmatizēšanā. K-drāma mēģina izgaismot dažādas mentālās problēmas, piemēram, šizofrēniju, paranoju, depresiju, maldinājumus un obsesīvi-kompulsīvus traucējumus, vienlaikus pievēršot uzmanību arī problēmām, kuras izraisa apkārtējie faktori, piemēram, darba stresam un kontrolējošiem vecākiem, sociālajam spiedienam un akadēmiskajam spiedienam. Šajā darbā varēja novērot to, ka garīgās veselības problēmas tiek attēlotas kā kaut kas, kas var ietekmēt ikvienu. Šis kinematogrāfijas darbs uzsvēra arī to, cik svarīgi ir meklēt profesionālu palīdzību, un pie tā Dienvidkorejas sabiedrībai ir jāpiestrādā. Atsauksmes, ko šis darbs ieguva no sabiedrības, bija pozitīvas, jo darbs mēģināja attēlot dažādās mentālās veselības problēmas un cilvēkus, kuri ar tām cieš, kā cilvēkus.

"Savādā advokāte Voo" izcēlās tieši ar to, ka tās galvenā varone ir cilvēks ar autiskā spektra traucējumiem, kas Korejā līdz pat šodienai ir maz apspriests temats. Darbs pievērsās viņas ikdienas cīņām sabiedrībā un grūtībām, ar ko saskaras šie cilvēki ikdienā. Šis darbs palīdzēja mazināt nosodījumu cilvēkiem ar autismu, tādējādi veicinot izpratni par mentālo veselību. Arī šis darbs tika pieņemts Dienvidkorejas sabiedrībā pozitīvā veidā.

Bakalaura darbā analizētie kinematogrāfijas darbi ir palīdzējuši izprast mentālo veselību un tās ļoti dažādos aspektus. Dienvidkorejas sabiedrība virzās uz pozitīvām pārmaiņām mentālās veselības jomā. Tas ir vērojams centienos labot situāciju valstī, izmantojot gan izmaiņas likumdošanā, gan arī citus pieejamos resursus. Var droši teikt, ka, pateicoties šiem darbiem, ļoti liela daļa sabiedrības sāk izprast šo jautājumu citādāk, šie darbi mazina stigmatu un palīdz cilvēkiem meklēt palīdzību un uzdrošināties apzināties un risināt problēmas.

Pielikums

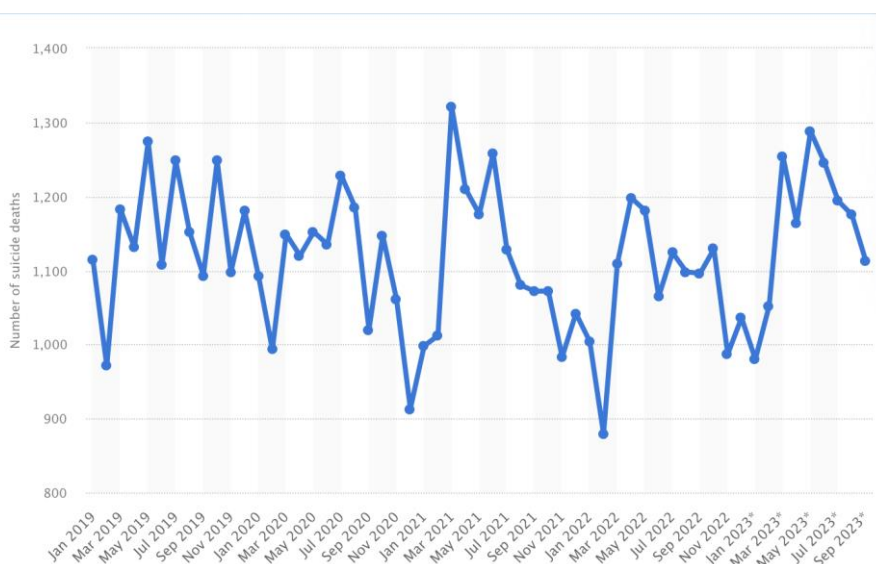
Attēls nr. 1: Korelācija starp depresiju un pašnāvību



Avots: Jeong, Hyunsuk, Suyeon Park, Jihee Kim, Kyungwon Oh, and Hyeon Woo Yim. “Mental Health of Korean Adults before and during the COVID-19 Pandemic: A Special Report of the 2020 Korea National Health and Nutrition Examination Survey.” *Epidemiology and Health*, 25.04.2022.

<https://www.e-epih.org/journal/view.php?doi=10.4178%2Fepih.e2022042> Attēls

Attēls nr. 2 : Pašnāvību statistika Dienvidkorejā no 2019. gada janvāra līdz 2023. gada septembrim



Avots: L. Yoon, “South Korea: Monthly Deaths by Suicide 2023.” Statista, 13.12. 2023. <https://www.statista.com/statistics/1266884/south-korea-monthly-deaths-by-suicide/>. Attēls

Attēls nr. 3: Galveno mentālo traucējumu izplatība mūža garumā un 12 mēnešu izplatība Dienvidkorejā

Diagnoses	Lifetime			12-month		
	Male	Female	Total	Male	Female	Total
Alcohol use disorders	20.7 (1.0)	6.1 (0.6)	13.4 (0.9)	6.6 (0.6)	2.1 (0.4)	4.4 (0.5)
Alcohol dependence	7.6 (0.7)	3.1 (0.4)	5.3 (0.6)	3.2 (0.4)	1.2 (0.3)	2.2 (0.4)
Alcohol abuse	13.0 (0.8)	3.1 (0.4)	8.0 (0.7)	3.4 (0.5)	0.9 (0.2)	2.1 (0.4)
Nicotine use disorders	12.7 (0.8)	1.7 (0.3)	7.2 (0.7)	7.0 (0.6)	0.9 (0.2)	4.0 (0.5)
Nicotine dependence	9.6 (0.7)	1.4 (0.3)	5.5 (0.6)	5.5 (0.6)	0.7 (0.2)	3.1 (0.4)
Nicotine withdrawal	5.2 (0.6)	0.9 (0.2)	3.1 (0.4)	2.7 (0.4)	0.4 (0.2)	1.6 (0.3)
Psychotic disorders	0.3 (0.1)	0.9 (0.2)	0.6 (0.2)	0.2 (0.1)	0.5 (0.2)	0.4 (0.2)
Schizophrenia	0.1 (0.1)	0.2 (0.1)	0.1 (0.1)	0.1 (0.1)	0.1 (0.1)	0.1 (0.1)
Schizophreniform disorder	0.1 (0.1)	0.0 (0.0)	0.0 (0.0)	0.1 (0.1)	-	0.0 (0.0)
Schizoaffective disorder	-	0.0 (0.0)	0.0 (0.0)	-	-	-
Delusional disorder	-	-	-	-	-	-
Brief psychotic disorder	0.1 (0.1)	0.6 (0.2)	0.4 (0.2)	0.1 (0.1)	0.4 (0.2)	0.2 (0.1)
Mood disorders	4.8 (0.5)	10.1 (0.8)	7.5 (0.7)	2.3 (0.4)	4.9 (0.5)	3.6 (0.5)
Major depressive disorder	4.3 (0.5)	9.1 (0.7)	6.7 (0.6)	1.8 (0.3)	4.3 (0.5)	3.1 (0.4)
Dysthymic disorder	0.4 (0.2)	1.2 (0.3)	0.8 (0.2)	0.3 (0.1)	0.6 (0.2)	0.4 (0.2)
Bipolar disorder	0.2 (0.1)	0.2 (0.1)	0.2 (0.1)	0.2 (0.1)	0.2 (0.1)	0.2 (0.1)
Anxiety disorders	5.3 (0.6)	12.0 (0.8)	8.7 (0.7)	3.7 (0.5)	9.8 (0.8)	6.8 (0.6)
Obsessive-compulsive disorder	0.5 (0.2)	1.0 (0.3)	0.7 (0.2)	0.3 (0.1)	0.8 (0.2)	0.6 (0.2)
Posttraumatic stress disorder	1.0 (0.3)	2.1 (0.4)	1.6 (0.3)	0.3 (0.1)	0.9 (0.2)	0.6 (0.2)
Panic disorder	0.1 (0.1)	0.4 (0.2)	0.3 (0.1)	-	0.3 (0.1)	0.2 (0.1)
Agoraphobia	0.2 (0.1)	0.6 (0.2)	0.4 (0.2)	0.2 (0.1)	0.3 (0.1)	0.3 (0.1)
Social phobia	0.4 (0.2)	0.6 (0.2)	0.5 (0.2)	0.3 (0.1)	0.4 (0.2)	0.3 (0.1)
Generalized anxiety disorder	1.4 (0.3)	2.4 (0.4)	1.9 (0.3)	0.8 (0.2)	1.2 (0.3)	1.0 (0.3)
Specific phobia	2.7 (0.4)	7.8 (0.7)	5.2 (0.6)	2.4 (0.4)	7.2 (0.7)	4.8 (0.5)
Any DSM-IV disorder [†]	31.7 (1.2)	23.5 (1.1)	27.6 (1.1)	16.2 (0.9)	15.8 (0.9)	16.0 (0.9)
Any DSM-IV disorder except for nicotine use disorders	26.4 (1.1)	23.0 (1.1)	24.7 (1.1)	11.5 (1.8)	15.5 (0.9)	13.5 (0.9)
Any DSM-IV disorder except for substance use disorders	9.2 (0.7)	19.6 (1.0)	14.4 (0.9)	6.1 (0.6)	14.3 (0.9)	10.2 (0.8)

Avots: Cho, Maeng Je, Su Jeong Seong, Jee Eun Park, In-Won Chung, Young Moon Lee, Ahn Bae, Joon Ho Ahn, et al. "Prevalence and Correlates of DSM-IV Mental Disorders in South Korean Adults: The Korean Epidemiologic Catchment Area Study 2011." *Psychiatry investigation*, 12.04. 2015. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4390585/>. Attēls

Attēls nr. 4: Ar darbu saistīta stresa līmeņi Dienvidkorejas strādniekiem

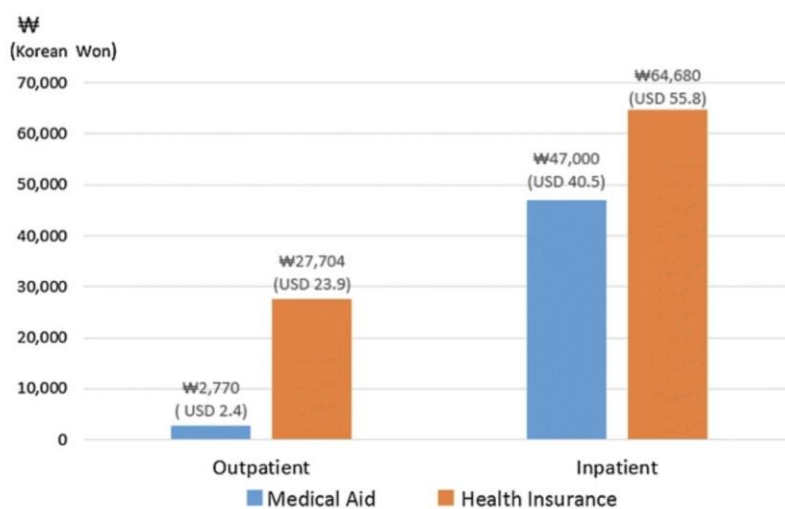
Levels of work-related stress of Korean workers ($n = 95$, valid case only).

Variable	M (SD)/n (%)
Effort-Reward Imbalance Questionnaire (ERIQ)	
Effort Scale (ES)	9.0 (1.9)
Reward Scale (RS)	19.1 (4.4)
Effort-Reward (ER) ratio	1.2 (0.6)
≥1.0 (higher stress group)	57 (64.8)
<1.0 (lower stress group)	31 (35.2)
Over Commitment (OC)	10.0 (3.3)

Avots: Won Ju Hwang, and Minjeong Kim. “Work-Related Stress, Health Status, and Status of Health Apps Use in Korean Adult Workers.” *ncbi.nlm.nih.gov*, 19.03. 2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8951733/>. Attēls

Attēls nr. 5: Dienas atlīdzība psihiatriskajiem pacientiem Korejā atbilstoši apdrošināšanas statusam.

Fig. 1



Avots: Kim, Agnus M. “Why Do Psychiatric Patients in Korea Stay Longer in Hospital? - International Journal of Mental Health Systems.” *BioMed Central*, 3.01. 2017. <https://ijmhs.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13033-016-0110-6#citeas>. Attēls

Izmantoto avotu un literatūras saraksts

Avoti

1. Jo, Y. (Scenārists). Park Shin-woo (Režisors). (2020). *It's Okay to Not Be Okay* [Televīzijas sērijas]. Dienvidkoreja: Story TV, Gold Medalist (Ierakstu studijas)
2. Lee Nam-gyu, Oh Bo-hyun, Kim Da-hee (Scenāristi) Lee Jae-kyoo, Kim Nam-su (Režisori). (2020). *Daily Dose of Sunshine* [Televīzijas sērijas]. Dienvidkoreja: Film monster, Kim Jong-hak Productions (Ierakstu studijas)
3. Moon Ji-won. (Scenārists) Yoo In-shik (Režisors). (2022). *Extraordinary Attorney Woo* [Televīzijas sērijas]. Dienvidkoreja: AStory, KT Studio Genie (Ierakstu studijas)

Uzziņu literatūra

1. “Šizofrēnija” Tezaurs.lv <https://tezaurs.lv/sizofrenija:1>
2. “Mentālā veselība” Tezaurs.lv [https://tezaurs.lv/mentālā%20veselība](https://tezaurs.lv/mentala%20veseliba)
3. “OECD” Tezaurs.lv <https://tezaurs.lv/OECD>
4. “Mānija” Tezaurs.lv [https://tezaurs.lv/mānija](https://tezaurs.lv/manija)
5. “Sociālā fobija” Tezaurs.lv <https://tezaurs.lv/mwe:402520>
6. “Izdegšanas sindroms” Tezaurs.lv <https://tezaurs.lv/izdegšanas%20sindroms>
7. “Antisocial personality disorder” Britannica <https://www.britannica.com/science/antisocial-personality-disorder>
8. “Autism” Britannica <https://www.britannica.com/science/autism>
9. “Post-traumatic stress disorder (PTSD)” Britannica <https://www.britannica.com/science/post-traumatic-stress-disorder>
10. “Bipolar disorder” Britannica <https://www.britannica.com/science/bipolar-disorder>
11. “Panic attack” Britannica <https://www.britannica.com/science/panic-attack>
12. “Delusion” Britannica <https://www.britannica.com/science/delusion>

Zinātniskā literatūra

1. Park, Jee Eun. "Perceived Barriers to Psychiatric Help-Seeking in South Korea by Age Groups. ncbi.nlm.nih.gov, 13.05. 2022.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9102713/> [skatīts 21.10.2023]
2. Cho, Maeng Je; Su Jeong Seong; Jee Eun Park; In-Won Chung; Young Moon Lee;Ahn Bae; Joon Ho Ahn; "Prevalence and Correlates of DSM-IV Mental Disorders in South Korean Adults: The Korean Epidemiologic Catchment Area Study 2011." Psychiatry investigation, 02.02.2015.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4390585/> [skatīts 23.10.2023]
3. Park B;Kim J;Yang J;Choi S;Oh K; "Changes in Mental Health of Korean Adolescents before and during the COVID-19 Pandemic: A Special Report Using the Korea Youth Risk Behavior Survey." Epidemiology and health, 14.02. 2023.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36791795/> [skatīts 19.10.2023]
4. Hyun, Jinhee, Seokjoo Kim, Heeguk Kim, Yun-Jung Choi, Yun-Kyeong Choi, Yu-Ri Lee, Jong-Woo Paik, "Covid-19 and Risk Factors of Anxiety and Depression in South Korea." Psychiatry investigation, 14.09.2021.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8473853/> [skatīts 19.10.2023]
5. Kim, Sang Mi, Yeong Mi Jeong, Hye Seon Park, and Sulki Choi. "Mental Health of South Korean Adolescents in the COVID-19 Era." ncbi.nlm.nih.gov, 13.10. 2023.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10576356/> [skatīts 18.01.2024]
6. Bisma Anwar, LMHC. "Why Is Mental Health Important?" Talkspace, 9.06. 2023.
<https://www.talkspace.com/blog/why-is-mental-health-important/> [skatīts 18.01.2024]
7. Nagar, Sarosh. "The Struggle of Mental Health Care Delivery in South Korea and Singapore." Harvard International Review, March 11, 2022.
<https://hir.harvard.edu/the-struggle-of-mental-health-care-delivery-in-south-korea-and-singapore/> [skatīts 2.01.2024]
8. Jun Mo Sung, S.G. Kim, V. Patel, S. Alkin, "Sex Differences in Adolescent Mental Health Profiles in South Korea." Archives of Psychiatric Nursing, 13.10. 2020.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0883941720305574>
[skatīts 02.01.2024]

9. Park, Jong Ik, Mina Jeon. "The Stigma of Mental Illness in Korea." KoreaMed, November 5, 2016. <https://www.koreamed.org/SearchBasic.php?RID=2361219> [skatīts 21.01.2024]

10. McDonald, Mark. "Stressed and Depressed, Koreans Avoid Therapy." The New York Times, 6.07. 2011. <https://www.nytimes.com/2011/07/07/world/asia/07iht-psych07.html> [skatīts 02.01. 2023.]

11. Won Ju Hwang, Minjeong Kim. "Work-Related Stress, Health Status, and Status of Health Apps Use in Korean Adult Workers." ncbi.nlm.nih.gov, 19.03. 2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8951733/> [skatīts 21.02.2023.]

12. Portrayals of mental illness in film and the impact on viewers, individuals with mental illness, and Mental Health Treatment. Portrayals of Mental Illness. <https://amattleresearch.digitalscholar.rochester.edu/portrayals-of-mental-illness-in-film-and-the-impact-on-viewers-individuals-with-mental-illness-and-mental-health-treatment/> [skatīts 21.02.2024]

13. Kim, Agnus M. "Why Do Psychiatric Patients in Korea Stay Longer in Hospital? - International Journal of Mental Health Systems." BioMed Central, 3.01. 2017. <https://ijmhs.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13033-016-0110-6#citeas>. [skatīts 02.01. 2024.]

14. Albert, Paul R. "Why Is Depression More Prevalent in Women?" Journal of psychiatry & neuroscience : JPN, Jūlijs 2015. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4478054/> [Skatīts 23.10.2023]

15. Kim, Hyung Doo, Shin-Goo Park, Won-Hyoung Kim, Kyoung-Bok Min, Jin-Young Min, and Sang-Hee Hwang. "Development of Korean Version Burnout Syndrome Scale (KBOSS) Using Who's Definition of Burnout Syndrome." Safety and health at work, 21.08.2021. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8640625/> [Skatīts 29.10.2023]

16. "Hankyoreh." South Korea says it's overhauling its mental health care policies - but is it going far enough? 12.06.2023
https://english.hani.co.kr/arti/english_edition/e_national/1119337 [Skatīts 19.10.2023]
17. "Mental Health Issues Increased Significantly in Young Adults over Last Decade." American Psychological Association, 14.03.2019.
<https://www.apa.org/news/press/releases/2019/03/mental-health-adults> [Skatīts 17.10.2023]
18. "Suicide rates, age standardized - Data by country" World Health Organization. 2015,
<https://apps.who.int/gho/data/node.main.MHSUICIDEASDR?lang=en>.
[Skatīts 19.10.2023]
19. "What Is a Substance Use Disorder?" Psychiatry.org.
<https://www.psychiatry.org/patients-families/addiction-substance-use-disorders/what-is-a-substance-use-disorder> [Skatīts 23.10.2023]
20. "[약업신문]정신건강 위기의 한국...정신질환자 5년 사이 37% ↑." 메인 로고.
<http://m.yakup.com/news/index.html?mode=view&nid=286233> [Skatīts 01.02.2024]
21. Jae-yeon, Woo. "(Editorial from Korea Herald on Dec. 8)." Yonhap News Agency, December 7, 2023. <https://m-en.yna.co.kr/view/AEN20231208000500315>
[Skatīts 01.02.2024]
22. "Kas ir pašsavainošānās" Vivendi centrs
<https://www.vivendicentrs.lv/lv/publications/kas-ir-passavainosanas>
[skatīts 12.11. 2023.]
23. "Reaktīvais Stāvoklis." medicine.lv,
https://medicine.lv/raksti/reaktivais_stavoklis_pme [skatīts 22.11. 2023.]

Kopsavilkums

Bakalaura darba tēma ir “Mentālās veselības problēmu atainojums Dienvidkorejas kinematogrāfijā”, kuras autors ir Latvijas Universitātes, Humanitārās fakultātes, Āzijas studiju programmas, korejiešu valodas moduļa 3.kursa studente, Megija Lauva. Šajā darbā tiek apskatītas tēmas par mentālo veselību, tās nozīmi, sabiedrības pieņemumiem, aktualitāti mūsdienās, kā arī tiek apskatīta statistika mentālās veselības problēmām Dienvidkorejas kontekstā un visbeidzot tiek analizētas Dienvidkorejas k-drāmas un to nozīmē šīs tēmas padziļinātai izpētei.

Šī darba aktualitāte balstās uz autores pašas novērojumiem, kā arī uz augošo temata aktualitāti masu medijos pēdējo gadu laikā. Kā šīs tēmas aktualitāte ir mainījusi sabiedrības attieksmi mentālās veselības kontekstā caur k-drāmām, analizējot to tieši no k-drāmu tēliem un kā tie tiek pasniegti plašākai auditorijai.

Darba mērķis ir izpētīt mentālo veselību Dienvidkorejas kontekstā, kā tā tiek attēlota Dienvidkorejas kino darbos un kā šie attēlojumi ietekmē un atspoguļo sabiedrības attieksmi un uztveri par šo tēmu. Pētījuma rezultātā autore nonāca pie secinājumiem, ka kaut arī Dienvidkoreja cenšas mainīt savus iesakņojošos uzskatus par mentālo veselību, ir nepieciešams vēl ļoti ilgs laiks līdz tas tiks panākts. Pārmaiņas, kuras norisinās, var novērot arī Dienvidkorejas kinematogrāfijas darbu tēlu atainojumā, sabiedrības atsauksmēs plašsaziņas līdzekļos, un sabiedrības centienos runāt par šo tēmu.

Bakalaura darba apjoms ir 51 lapaspuses, 5 attēli. Darbā izmantoti 23 literatūras avoti. Kā arī 3 k-drāmas kā galvenie darba analīzes materiāli.

Atslēgvārdi: mentālā veselība, Dienvidkoreja, Dienvidkorejas sabiedrība, kinematogrāfija, k-drāma.

Summary

The topic of the bachelor's thesis is "Portrayal of Mental health issues in South Korean Cinematography", written by Megija Lauva, a 3rd year student of the University of Latvia, Faculty of Humanities, Asian studies program, Korean language module. This work examines topics of mental health, its importance, social assumptions, it's relevance today, as well as examines the statistics of mental health problems in the context of South Korea, and finally analyzes South Korean k-dramas and their importance for understanding means for in-depth study of this topic.

The relevance of this work is based on the author's observations, as well as the growing relevance of this topic in the mass media in recent years. How the relevance of this topic has changed public's attitude in the context of mental health through k-dramas, analyzing it directly from k-drama characters and how they are portrayed to a wider audience.

The aim of the paper is to explore mental health in the context of South Korea, how it is portrayed in South Korean cinema and how these portrayals influence and reflect public attitudes and perceptions on the subject. As a result of the research, the author came to the conclusion that although South Korea is trying to change its entrenched beliefs about mental health, it will take a very long time to achieve this. The changes that are taking place can also be seen in the portrayal of South Korean cinematographic works, public feedback in the media, and public efforts to talk about this subject.

The volume of the bachelor's thesis is 51 pages, 5 images. The work uses 23 literary sources. As well as 3 k-dramas as main work analysis materials.

Keywords: Mental health, South Korea, South Korean society, Cinematography, K-dramas.

Dokumentāra lapa

Bakalaura darbs “Mentālo veselības problēmu atainojums Dienvidkorejas kinematogrāfijā”
izstrādāts LU Humanitāro zinātņu fakultātes Āzijas studiju nodaļā.

Ar savu parakstu apliecinu, ka pētījums veikts patstāvīgi, izmantoti tikai tajā norādītie
informācijas avoti un iesniegtā darba elektroniskā kopija atbilst izdrukai.

Autors: Megija Lauva _____ 13.05.2024.

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai

Vadītājs: prof. Anita Stašulāne, Dr. Theol. _____ 13.05.2024.

Recenzents: _____

Darbs iesniegts Āzijas studiju nodaļā _____ . gada ____ . _____ .

Komisijas sekretāre: lekt. Ildze Šķestere _____

Darbs aizstāvēts Āzijas studiju bakalaura gala pārbaudījuma komisijas sēdē

____ . ____ . ____ . prot. Nr. _____ , vērtējums ____ (_____)

Komisijas sekretāre: lekt. Ildze Šķestere

Āzijas studiju BSP studiju metodiķe _____ Natālija Ambrosova