
Skutki mikroagresji



AKTYWNA WALKA Z DYSKRYMINACJĄ



**EUROPEJSKI
KORPUS
SOLIDARNOŚCI**

Projekt jest finansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach projektu Europejskiego Korpusu Solidarności.



Skąd “wzięła się” mikroagresja?

Wyrażenie po raz pierwszy zostało użyte w 1970 roku, przez psychiatrę i nauczyciela Harvardu Chestera M. Pierce’a. Często doświadczał on obelg i zniewag, kierowanych w stronę Afroamerykanów.



Wpływ mikroagresji

Mimo, że takie drobne komentarze lub gesty w naszą stronę mogą wydawać się nieszkodliwe, mają one bardzo duży wpływ na nasz sposób postrzegania świata, samych siebie, i innych.



01

Zdrowie psychiczne

Osoby regularnie słyszające uwagi podważające ich kompetencje, tożsamość lub przynależność mogą doświadczać lęku społecznego, depresji i stresu chronicznego.



Relacje międzyludzkie

Relacje międzyludzkie opierają się na wzajemnym szacunku, zaufaniu i akceptacji. Jednak mikroagresje mogą osłabiać te fundamenty, prowadząc do dystansu, poczucia wykluczenia i trudności w budowaniu głębokich więzi.



Funkcjonowanie w pracy/szkole

Mikroagresje mogą mieć poważne konsekwencje zarówno dla jednostki, jak i dla całej organizacji. Ich długoterminowy wpływ może prowadzić do obniżonej motywacji, poczucia izolacji, a nawet rezygnacji z pracy lub zmiany szkoły.
