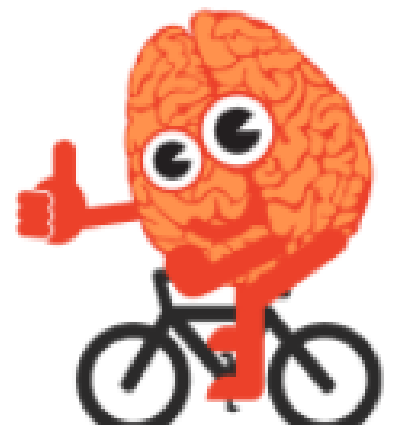




Mladi o mentalnom zdravlju:

Mjere za poboljšanje kvalitete skrbi o mentalnom zdravlju u Republici Hrvatskoj

ZAGOVARAČKI DOKUMENT



AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU



Svjetski savez mladih - Hrvatska
World Youth Alliance - Croatia



društvo studenata socijalnog rad.



Odsjek za psihologiju
Psirius
Filozofski fakultet
Sveučilišta u Rijeci



Erasmus+

O PROJEKTU

Mentalno zdravlje za sve! je Erasmus+ projekt kojeg provodi udruga Aktivni građani u suradnji sa Svjetskim savezom mladih Hrvatska, Društvom studenata socijalnog rada i udrugom studenata psihologije Filozofskog fakulteta u Rijeci - "Psirius".

Jedan od najvažnijih ciljeva projekta je osnaživanje mladih za aktivno djelovanje, senzibiliziranje javnosti i osvješćivanje važnosti pitanja mentalnog zdravlja kao i aktiviranje lokalnih zajednica na proaktivno djelovanje i pružanje pravodobne pomoći onima kojima je to najpotrebnije.

U sklopu projekta provedena je kampanja o važnosti mentalnog zdravlja na Facebook stranici [Mentalno zdravlje za sve](#) i putem Instagram profila [mentalnozdravljezasve](#). Provedeno je i istraživanje na uzorku od 1830 mladih ljudi u dobi od 15 do 30 godina na području Republike Hrvatske kojim je dobiven bolji uvid u stavove mladih o mentalnom zdravlju. Također, održane su tri jednodnevne konferencije u Zagrebu, Osijeku i Rijeci na kojima su provedene radionice o mentalnom zdravlju, radionice o zagovaranju i održane panel rasprave s relevantnim stručnjacima.

ISTRAŽIVANJE

Glavni cilj istraživanja kojem je obuhvaćeno 1830 mladih osoba u dobi od 15 do 30 godina bio je dobiti uvid u stavove mladih o mentalnom zdravlju, informiranosti o mogućnostima pomoći i podrške i odgovornosti dionika u promicanju i očuvanju mentalnog zdravlja mladih. Istraživanju su pristupili mladi s područja cijele Republike Hrvatske

Istraživanjem smo obuhvatili četiri glavna područja:

- 1.) Uvid u to koliko su mladi upoznati s problemima mentalnog zdravlja
- 2.) Iskustva mladih s mentalnim zdravljem
- 3.) Mišljenje mladih o mogućnostima pomoći i podrške koju mogu dobiti
- 4.) Stav mladih osoba prema mjerama koje bi trebalo poduzeti kako bi se poboljšale mjere i politike vezane za problem mentalnog zdravlja

MJERE:

1. Naziv mjere:
2. Koji je problem? Zašto je on važan za riješiti ga? (potkrepljenje znanstvenim informacijama)
3. Kako bi ih riješili? Zadaci (što točno želimo tom mjerom)? Indikatori provedbe: što ćemo točno napraviti
4. Objašnjenje mjere- izvući znanstvene činjenice i istraživanja

Kontinuirane politike i strategije o mentalnom zdravlju

NASLOV : Nacionalna strategija za zaštitu mentalnog zdravlja

PUNI NASLOV : Nacionalna strategija za zaštitu mentalnog zdravlja

NOSITELJ MJERE : Ministarstvo zdravstva, Ministarstvo za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku, Ministarstvo znanosti i obrazovanja

SUNOSITELJ MJERE : Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Centar za socijalnu skrb, Odgojno obrazovne ustanove

PROBLEM : Nedostatak sustavne i kontinuirane brige za mentalno zdravlje

ZADACI : Donijeti Nacionalnu strategiju o mentalnom zdravlju i formulirati akcijski plan koji bi osigurao provedbu donesene strategije s ciljem osiguranja sustavne i kontinuirane skrbi o mentalnom zdravlju građana Republike Hrvatske kojom bi se prevenirale teškoće mentalnog zdravlja.

TROŠKOVI FINANCIRANJA : Donošenje Nacionalne strategije o mentalnom zdravlju te akcijskih planova potrebnih za provedbu strategije, zapošljavanje stručnog osoblja

INDIKATORI PROVEDBE : Donijeti Nacionalnu strategiju o mentalnom zdravlju s ciljem prevencije i očuvanja mentalnog zdravlja svih društvenih skupina koja će rezultirati povećanjem promocije mentalnog zdravlja u društvu, smanjenjem problema mentalnog zdravlja, smanjenjem stigmatizacije, povećanjem osobne brige o mentalnom zdravlju,

povećanjem dostupnosti usluga mentalnog zdravlja, smanjenjem troškova liječenja te povećanjem razvoja ekonomije i društva u cjelini.

OBJAŠNJENJE MJERE : Svjetska zdravstvena organizacija zdravlje definira kao stanje fizičkog, psihičkog i socijalnog blagostanja. Upravo iz tog razloga psihičkom zdravlju je potrebno posvetiti jednaku brigu kao i fizičkom zdravlju. Mentalni poremećaji u Republici Hrvatskoj su na 4. mjestu vodećih skupina bolesti. Među najčešćim problemima mentalnog zdravlja su depresivni poremećaji, poremećaji uzrokovani alkoholom te anksiozni poremećaji. Najveći broj hospitalizacija zbog narušenog mentalnog zdravlja je u dobi između 20 i 59 godina života što ukazuje na to da je narušeno mentalno zdravlje među vodećim uzrocima obolijevanja u radnosposobnoj populaciji. Također, problemi mentalnog zdravlja u Republici Hrvatskoj su na 2. mjestu invalidnosti.

U Republici Hrvatskoj dolazi do kontinuiranog rasta broja osoba svih životnih dobi s teškoćama mentalnog zdravlja. Kako bi se zaustavio rast broja osoba svih životnih dobi s teškoćama mentalnog zdravlja potrebno je osigurati kontinuiranu i sustavnu skrb o mentalnom zdravlju. Kontinuirana skrb o mentalnom zdravlju prevenirala bi i umanjila posljedice koje se javljaju u kriznim situacijama poput pandemije COVID-19 i prirodnih nepogoda u obliku zemljotresa pri čemu je došlo do dodatnog povećanja osoba s teškoćama mentalnog zdravlja. U populaciji mladih odraslih osoba tijekom pandemije najviše dolazi do povećanja anksioznosti, depresivnosti i suicidalnih misli. Uz to, sve veći broj djece i mladih osoba ima simptome post traumatskog stresnog poremećaja. Unatoč velikom povećanju teškoća mentalnog zdravlja, mladi nisu upoznati s uslugama mentalnog zdravlja ili im iste nisu dostupne u mjestu prebivališta. Sustavna skrb o mentalnom zdravlju treba biti dostupna u sklopu školskog i zdravstvenog sustava, ali i na radnim mjestima.

Obrazovanje

1. Povećati broj stručnjaka u ustanovama za odgoj i obrazovanje
2. Mentalno zdravlje u vrtićima, OŠ i SŠ

Mentalno zdravlje u odgojno-obrazovnom sustavu

- Povećati broj stručnjaka u ustanovama za odgoj i obrazovanje

Mentalno zdravlje kao jedan od važnih čimbenika koji utječe na kvalitetu i dobrobit našeg života trebalo bi biti sve zastupljenija tema među djecom i mladima kako bi prevencijom zaštitili njihovo zdravstveno stanje. S obzirom da prema podacima WHO 50% mentalnih

poremećaja započinje prije 14 godine života, a čak 75% prije 18 godine (World Health Organisation, 2021), važna je rana intervencija i uvođenje programa o mentalnom zdravlju već u predškolske i osnovnoškolske ustanove. Što se tiče stanja u Hrvatskoj, pojedini podaci pokazuju da se u razrednom odjelu od 25 učenika čak njih pet suočava s problemima mentalnog zdravlja, a samo jedan od njih dobiva stručnu pomoć (HZJZ, 2021), iz čega je vidljivo da mentalno zdravlje nije prepoznato kao problem za kojeg se treba tražiti stručna pomoć te da još uvijek prevladava društvena stigma. Uzevši u obzir potrebe te te suočavanje s COVID-19 virusom, vidljivo je da je potreba za psihološkom pomoći sve veća - 82% od 22 000 djece i adolescenata obuhvaćenih istraživanjem u Gradu Zagrebu, ima iskustvo doživljenog značajnog potresa, 81 dijete uslijed bolesti izgubilo je člana obitelji, a njih 410 blisku osobu izvan obitelji (Buljan Flander, G. i sur., 2021). Smatramo da postoji potreba za većim brojem stručnjaka i edukacijom o temi mentalnog zdravlja u odgojno-obrazovnom sustavu. Sukladno tome, predlažemo sljedeće mjere:

1) unaprjeđenje dobrobiti i kvalitete života djece i mladih - Posebno ranjivu skupinu čine djeca jer njihovi se problemi često pogrešno tumače ili budu neprepoznati (Zavod za javno zdravstvo, 2021). Zbog toga je važno educirati stručnjake i osvijestiti ih o ovom problemu. Prema rezultatima ranije spomenutog istraživanja probira mentalnog zdravlja djece u Zagrebu, pokazalo se da je kod 1 od 10 djece (9%) prisutna značajna anksiozna i/ili depresivna simptomatologija. Svako se sedmo dijete (15%) suočava sa značajnom razinom simptoma posttraumatskog stresa (Buljan Flander, G. i sur., 2021). SZO preporuča provođenje javnozdravstvenih edukativnih aktivnosti, programa rane detekcije i intervencije te unaprjeđenje kvalitete zdravstvene skrbi za djecu s mentalnim poremećajima sa ciljem povećanja prevalencije liječenih, smanjenja latencije od početka poremećaja do početka liječenja i unaprjeđenja kvalitete života djece i njihovih obitelji (Maršanić, Zečević, Paradžik, Bolfan, 2017).

2) stvaranje poticajnog socijalnog okruženja - Procjenjuje se da u Hrvatskoj 10 do 20% djece školske dobi ima probleme poput anksioznosti, depresivnosti i izolacije, a roditelji i učitelji jako teško prepoznaju te simptome (Vulić-Prtorić, 2007). Učenici su istaknuli da smatraju važnom podršku vršnjaka i podršku u obliku savjetovanja (Vulić-Prtorić i Lončarević, 2016).

3) rana intervencija, kao ključan faktor za daljnji razvoj djetetovog života - Probnim projektom kojim su napravljeni probir i rana detekcija psihičkih odstupanja/poremećaja kod djece u predškolskim ustanovama i adolescenata u osnovnim školama Grada Zagreba

utvrđeno je da oko 11 % djece u dobi od pet godina te gotovo 19,3 % djece u ranoj adolescenciji ima probleme mentalnog zdravlja srednjeg do visokog intenziteta (Boričević Maršanić, Zečević, Paradžik, Karapetrić Bolfan, 2017). Programi prevencije moraju se provoditi sustavno, dosljedno i moraju osiguravati holistički pristup. S obzirom na sve veću pojavnost mentalnih poremećaja u djece i adolescenata, važno je educirati njih, ali i njihove roditelje. Unaprijed izrađeni planovi prevencije omogućuje direktno djelovanje na rizične čimbenike (Fičko, Čukljek, Smrekar, Hošnjak, 2017).

4) podizanje svijesti o važnosti mentalnog zdravlja kao dijela općeg zdravlja - Navodi se da je svaka sljedeća generacija učenika u sve većem riziku od razvoja nekih oblika psihičkih poremećaja (Ledić i sur., 2019). Promocija mentalnog zdravlja, koja je multisektorska, obuhvaća aktivnosti i programe za podršku roditeljstvu, za djecu i mlade u obrazovnom sustavu, za područje socijalne i zdravstvene skrbi, kvalitetu života u zajednici i na radnom mjestu. Kako je riječ o interdisciplinarnom području, radom se želi utjecati na znanstveno-stručnu raspravu srodnih disciplina (Antolić, Novak, 2016).

5) prevencija i zaštita mentalnog zdravlja u ustanovama za odgoj i obrazovanje - Svaki peti adolescent ima ozbiljne depresivne simptome, dok ozbiljnije anksiozne smetnje ima svaki treći srednjoškolac (Antolić i Novak, 2016). Vršnjačka edukacija bi se češće trebala uzeti u obzir kao snažan alat za aktivniji rad na poboljšanju mentalnog zdravlja među mladima, u suradnji sa službama za zaštitu mentalnog zdravlja te aktivnim angažmanom učitelja i roditelja (Stamenković, 2018).

6) osiguravanje sigurnost i podrške obitelji i stručnjaka, kao ključan čimbenik djetetove otpornosti i oporavka - Od ukupnog broja ispitane osnovnoškolske djece (N=1587) gotovo 80% pohađalo je predškolsku ustanovu (Bašić, Ferić i Kranželić, 2001). S obzirom na navedeni postotak važno je da se preventivni programi u okviru očuvanja mentalnog zdravlja provode već u predškolskim ustanovama, umjesto da to budu tek osnovne škole. Nastavnici navode da žele rad u malim grupama, gdje bi razgovarali o vlastitim problemima te edukacije vezane za rad u nastavi i nošenje s problemima svojih učenika. Naglašavaju nedostatak uvjeta za osobni pristup učeniku, što je posebno značajno onda kada se radi o učeniku s narušenim mentalnim zdravljem. Nastavnici i učenici suglasni su u tome da treba povećati emocionalnu pismenost njih samih (Vulić-Prtorić i Lončarević, 2016). U školama se oko 40 % roditelja uključilo u edukativne aktivnosti, a tek je 22,4 % roditelja pristalo na probir. Ovo pokazuje da

je mentalno zdravlje još uvijek tabu tema o kojoj treba podizati svijest (Boričević Maršanić, Zečević, Paradžik, Karapetrić Bolfan, 2017).

U Zagrebu, lipanj 2021.

***Ova publikacija izražava isključivo stajalište njenih autora i Komisija se ne može smatrati odgovornom prilikom uporabe informacija koje se u njoj nalaze.**