



Djelatnost
za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti
sa zaštitom mentalnog zdravlja

Godišnjak za 2020. godinu

Izradio:

Siniša Brlas

PROFESOR PSIHOLOGIJE

SADRŽAJ

	Stranica
1. Statistički podaci o aktivnostima Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja (selektivna i indicirana prevencija ovisnosti)	3
2. Stručni tim Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja	12
3. Preventivne aktivnosti unutar univerzalne prevencije ovisnosti i zaštite mentalnog zdravlja: predavanja, tribine i radionice	12
4. Suradnja, projekti, javnozdravstveno djelovanje, obilježavanje značajnih datuma i izdavačke aktivnosti	17
5. Sudjelovanje na stručnim i znanstvenim skupovima	34
6. Medijska promocija i praćenje	38
7. Zaključno i ukratko o radu Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja	43

1. Statistički podaci o aktivnostima Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja (selektivna i indicirana prevencija ovisnosti)

Tablica 1. **Ukupan broj ovisnika** koji su bili korisnici usluga Djelatnosti do konca pojedine godine (**prirast** novopridošlih klijenata, **kumulativni** podaci)

Do konca	Ukupan broj ovisnika	Marihuana, sintetski kanabinoidi	Opijati, MTD, BUP	Alkohol	AMP, MDMA, BZO, KOK, HAL	Ostalo (kockanje i MZ)
2005.	92	36	24	14	0	18
2006.	123	46	28	28	3	18
2007.	154	63	34	30	9	18
2008.	190	72	39	46	15	18
2009.	245	74	42	90	17	22
2010.	302	86	50	124	18	24
2011.	348	92	55	149	19	33
2012.	381	100	59	165	19	38
2013.	429	109	62	197	19	42
2014.	491	123	67	225	21	55
2015.	528	127	69	243	22	67
2016.	566	142	72	257	22	73
2017.	591	147	76	270	22	76
2018.	625	161	77	286	22	79
2019.	657	173	78	300	22	84
2020.	686	184	81	304	23	94

Tablica 2. **Ukupan broj klijenata** koji su bili korisnici usluga Djelatnosti (po godinama)

Godina	Broj klijenata
2007.	145
2008.	122
2009.	147
2010.	135
2011.	128
2012.	112
2013.	135
2014.	186
2015.	155
2016.	159
2017.	126
2018.	142
2019.	141
2020.	126

Tablica 3. **Trend kretanja broja ovisnika** koji su bili korisnici usluga Djelatnosti (**prirast** u odnosu na prethodnu godinu, **postoci**)

Razdoblje	Ukupan broj ovisnika	Marihuana	Opijati, MTD, BUP	Alkohol	AMP, MDMA, BZO, KOK, HAL	Ostalo (kockanje i MZ)
2005.-2006.	+33,7 %	+27,8 %	+16,7 %	+100 %	prva tri korisnika u 2006.	18 korisnika do 2005.
2006.-2007.	+25,2 %	+40 %	+21,4 %	+7,1 %	+200 %	nema novih
2007.-2008.	+23,4 %	+14,3 %	+14,7 %	+53,3 %	+66,7 %	nema novih
2008.-2009.	+28,9 %	+2,8 %	+7,7 %	+95,7 %	+13,3 %	+22,2 %
2009.-2010.	+ 23,3 %	+16,2 %	+19 %	+37,8 %	+5,9 %	+9,1 %
2010.-2011.	+15,2 %	+7 %	+10 %	+20,2 %	+5,6 %	+37,5 %
2011.-2012.	+9,5 %	+8,7 %	+7,3 %	+10,7 %	nema novih	+15,2 %
2012.-2013.	+12,6 %	+9 %	+5,1 %	+19,4 %	nema novih	+10,5 %
2013.-2014.	+14,5 %	+12,8 %	+8,1 %	+14,2 %	+10,5 %	+31 %
2014.-2015.	+7,5 %	+3,3 %	+3 %	+8 %	+4,8%	+21,8 %
2015.-2016.	+7,2 %	+11,8 %	+4,3 %	+5,8 %	nema novih	+9 %
2016.-2017.	+4,4 %	+3,5 %	+5,6 %	+5,1 %	nema novih	+4,1 %
2017.-2018.	+5,8 %	+9,5 %	+1,3 %	+5,9 %	nema novih	+3,9 %
2018.-2019.	+5,1 %	+7,5 %	+1,3 %	+4,9 %	nema novih	+6,3 %
2019.-2020.	+4,4 %	+6,4 %	+3,8 %	+1,3 %	+4,5 %	+11,9 %

Tablica 4. **Skupni podaci o ovisnicima i konzumentima droga** koji su bili korisnici usluga Djelatnosti tijekom godine (prema sredstvima ovisnosti)

Dobna struktura (godine)	OPIJATI		THC		COC		BZO		AMP/MDMA/LSD		ALKOHOL		MTD/BUP	
	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž
do 14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15-18	0	0	3/1	3/2	0	0	0	0	0	0	1/1	0	0	0
19-22	0	0	7/6	1/0	0	0	0	0	0	0	1/0	0	0	0
23-26	0	0	1/0	0	0	0	0	0	0	0	2/0	0	0	0
27-30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1/1	0	0	0
31-40	0	0	3/2	0	0	0	1/1	0	0	0	2/0	2/0	7/1	3/1
41 i više	0	0	1/0	0	0	0	0	0	0	0	16/2	1/0	15/1	2/0
UKUPNO	0	0	15	4	0	0	1	0	0	0	23	3	22	5
NOVOPRIDOŠLIH	0	0	9	2	0	0	1	0	0	0	4	0	2	1

	Muških	Ženskih	Ukupno
OVISNIKA I KONZUMENATA	61	12	73
OSTALIH KORISNIKA	24	29	53
Ukupno	85	41	126

Tablica 5. Podaci o ovisnicima i konzumentima droga koji su bili korisnici usluga Djelatnosti u Virovitici tijekom godine (prema sredstvima ovisnosti)

Dobna struktura (godine)	OPIJATI		THC		COC		BZO		AMP/MDMA/LSD		ALKOHOL		MTD/BUP	
	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž
do 14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15-18	0	0	2/1	3/2	0	0	0	0	0	0	1/1	0	0	0
19-22	0	0	5/4	1/0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
23-26	0	0	1/0	0	0	0	0	0	0	0	2/0	0	0	0
27-30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1/1	0	0	0
31-40	0	0	3/2	0	0	0	1/1	0	0	0	2/0	2/0	6/0	3/1
41 i više	0	0	1/0	0	0	0	0	0	0	0	14/1	1/0	15/1	2/0
UKUPNO	0	0	12	4	0	0	1	0	0	0	20	3	21	5
NOVOPRIDOŠLIH	0	0	7	2	0	0	1	0	0	0	3	0	1	1

	Muških	Ženskih	Ukupno
OVISNIKA I KONZUMENATA	54	12	66
OSTALIH KORISNIKA	22	26	48
Ukupno	76	38	114

Tablica 6. Podaci o ovisnicima i konzumentima droga koji su bili korisnici usluga Djelatnosti u Slatini tijekom godine (prema sredstvima ovisnosti)

Dobna struktura (godine)	OPIJATI		THC		COC		BZO		AMP/MDMA/LSD		ALKOHOL		MTD/BUP	
	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž
do 14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15-18	0	0	1/0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19-22	0	0	2/2	0	0	0	0	0	0	0	1/0	0	0	0
23-26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27-30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
31-40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1/1	0
41 i više	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2/1	0	0	0
UKUPNO	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	3	0	1	0
NOVOPRIDOŠLIH	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0

	Muških	Ženskih	Ukupno
OVISNIKA I KONZUMENATA	7	0	7
OSTALIH KORISNIKA	2	3	5
Ukupno	9	3	12

Legenda za sve tablice:

THC – tetrahidrokanabinol (marihuana, hašiš)

COC/KOK – kokain

BZO – benzodijazepini (pojedini lijekovi)

AMP – amfetamini (speed i sl.)

MDMA – metamfetamini (ecstasy)

LSD/HAL – halucinogene droge

MTD – metadon

BUP – buprenorfin

MZ – mentalno zdravlje

Tablica 7. Nove sudske mjere u Djelatnosti (skupno)

2006.	Izrečene			Provođene		
	11			11		
	Alkohol	Droge		Alkohol	Droge	
	0	11		0	11	
2007.	Izrečene			Provođene		
	30			17		
	Alkohol	Droge		Alkohol	Droge	
	7	23		2	15	
2008.	Izrečene			Provođene		
	29			10		
	Alkohol	Droge		Alkohol	Droge	
	21	8		6	4	
2009.	Izrečene			Provođene		
	84			13		
	Alkohol	Droge		Alkohol	Droge	
	81	3		10	3	
2010.	Izrečene			Provođene		
	66			15		
	Alkohol	Droge		Alkohol	Droge	
	62	4		11	4	
2011.	Izrečene			Provođene		
	77			27		
	Alkohol	Droge		Alkohol	Droge	
	76	1		26	1	
2012.	Izrečene			Provođene		
	83			32		
	Alkohol	Droge	MZ	Alkohol	Droge	MZ
	78	3	2	27	3	2
2013.	Izrečene			Provođene		
	76			37		
	Alkohol	Droge	MZ	Alkohol	Droge	MZ
	72	3	1	34	3	0
2014.	Izrečene			Provođene		
	51			34		
	Alkohol	Droge	MZ	Alkohol	Droge	MZ
	51	0	0	34	0	0
2015.	Izrečene			Provođene		
	53			36		
	Alkohol	Droge	MZ	Alkohol	Droge	MZ
	52	1	0	35	1	0
2016.	Izrečene			Provođene		
	36			28		
	Alkohol	Droge	MZ	Alkohol	Droge	MZ
	36	0	0	28	0	0
2017.	Izrečene			Provođene		
	35			26		
	Alkohol	Droge	MZ	Alkohol	Droge	MZ
	34	1	0	25	1	0
2018.	Izrečene			Provođene		
	43			34		
	Alkohol	Droge	MZ	Alkohol	Droge	MZ
	41	2	0	33	1	0

2019.	Izrečene			Provođene		
	23			20		
	Alkohol	Droge	MZ	Alkohol	Droge	MZ
	21	2	0	18	2	0
2020.	Izrečene			Provođene		
	25			19		
	Alkohol	Droge	MZ	Alkohol	Droge	MZ
	24	1	0	18	1	0

Tablica 8. Nove sudske mjere (upućeni iz sudova u Virovitici)

2006.	Izrečene			Provođene		
	10			10		
	Alkohol	Droge		Alkohol	Droge	
	0	10		0	10	
2007.	Izrečene			Provođene		
	18			13		
	Alkohol	Droge		Alkohol	Droge	
	0	18		0	13	
2008.	Izrečene			Provođene		
	11			3		
	Alkohol	Droge		Alkohol	Droge	
	9	2		2	1	
2009.	Izrečene			Provođene		
	74			9		
	Alkohol	Droge		Alkohol	Droge	
	71	3		6	3	
2010.	Izrečene			Provođene		
	52			12		
	Alkohol	Droge		Alkohol	Droge	
	48	4		8	4	
2011.	Izrečene			Provođene		
	66			18		
	Alkohol	Droge		Alkohol	Droge	
	65	1		17	1	
2012.	Izrečene			Provođene		
	62			20		
	Alkohol	Droge	MZ	Alkohol	Droge	MZ
	57	3	2	15	3	2
2013.	Izrečene			Provođene		
	55			22		
	Alkohol	Droge	MZ	Alkohol	Droge	MZ
	52	2	1	20	2	0
2014.	Izrečene			Provođene		
	34			23		
	Alkohol	Droge	MZ	Alkohol	Droge	MZ
	34	0	0	23	0	0
2015.	Izrečene			Provođene		
	35			23		
	Alkohol	Droge	MZ	Alkohol	Droge	MZ
	35	0	0	23	0	0

2016.	Izrečene			Provođene		
	25			22		
	Alkohol	Droge	MZ	Alkohol	Droge	MZ
	25	0	0	22	0	0
2017.	Izrečene			Provođene		
	28			21		
	Alkohol	Droge	MZ	Alkohol	Droge	MZ
	27	1	0	20	1	0
2018.	Izrečene			Provođene		
	40			31		
	Alkohol	Droge	MZ	Alkohol	Droge	MZ
	38	2	0	30	1	0
2019.	Izrečene			Provođene		
	10			9		
	Alkohol	Droge	MZ	Alkohol	Droge	MZ
	8	2	0	7	2	0
2020.	Izrečene			Provođene		
	11			8		
	Alkohol	Droge	MZ	Alkohol	Droge	MZ
	11	0	0	8	0	0

Tablica 9. Nove sudske mjere (upućeni iz sudova u Slatini)

2006.	Izrečene			Provođene		
	1			1		
	Alkohol	Droge		Alkohol	Droge	
	0	1		0	1	
2007.	Izrečene			Provođene		
	12			4		
	Alkohol	Droge		Alkohol	Droge	
	7	5		2	2	
2008.	Izrečene			Provođene		
	18			7		
	Alkohol	Droge		Alkohol	Droge	
	12	6		4	3	
2009.	Izrečene			Provođene		
	10			4		
	Alkohol	Droge		Alkohol	Droge	
	10	0		4	0	
2010.	Izrečene			Provođene		
	14			3		
	Alkohol	Droge		Alkohol	Droge	
	14	0		3	0	
2011.	Izrečene			Provođene		
	11			9		
	Alkohol	Droge		Alkohol	Droge	
	11	0		9	0	
2012.	Izrečene			Provođene		
	21			12		
	Alkohol	Droge	MZ	Alkohol	Droge	MZ
	21	0	0	12	0	0

2013.	Izrečene			Provođene		
	21			15		
	Alkohol	Droge	MZ	Alkohol	Droge	MZ
	20	1	0	14	1	0
2014.	Izrečene			Provođene		
	17			11		
	Alkohol	Droge	MZ	Alkohol	Droge	MZ
	17	0	0	11	0	0
2015.	Izrečene			Provođene		
	18			13		
	Alkohol	Droge	MZ	Alkohol	Droge	MZ
	17	1	0	12	1	0
2016.	Izrečene			Provođene		
	11			6		
	Alkohol	Droge	MZ	Alkohol	Droge	MZ
	11	0	0	6	0	0
2017.	Izrečene			Provođene		
	7			5		
	Alkohol	Droge	MZ	Alkohol	Droge	MZ
	7	0	0	5	0	0
2018.	Izrečene			Provođene		
	3			3		
	Alkohol	Droge	MZ	Alkohol	Droge	MZ
	3	0	0	3	0	0
2019.	Izrečene			Provođene		
	13			11		
	Alkohol	Droge	MZ	Alkohol	Droge	MZ
	13	0	0	11	0	0
2020.	Izrečene			Provođene		
	14			11		
	Alkohol	Droge	MZ	Alkohol	Droge	MZ
	13	1	0	10	1	0

Tablica 10. Komparativna **višegodišnja analiza novih sudskih mjera** u Djelatnosti (Virovitica i Slatina)

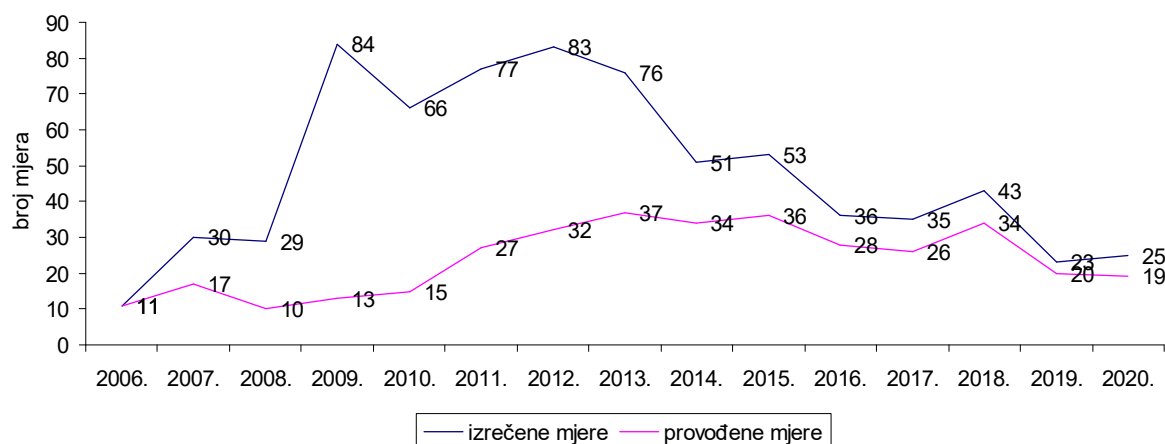
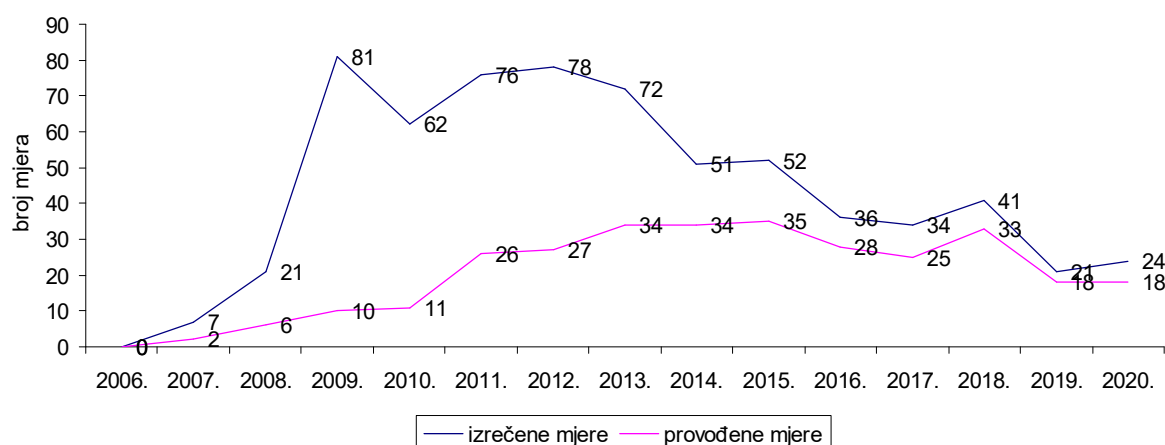
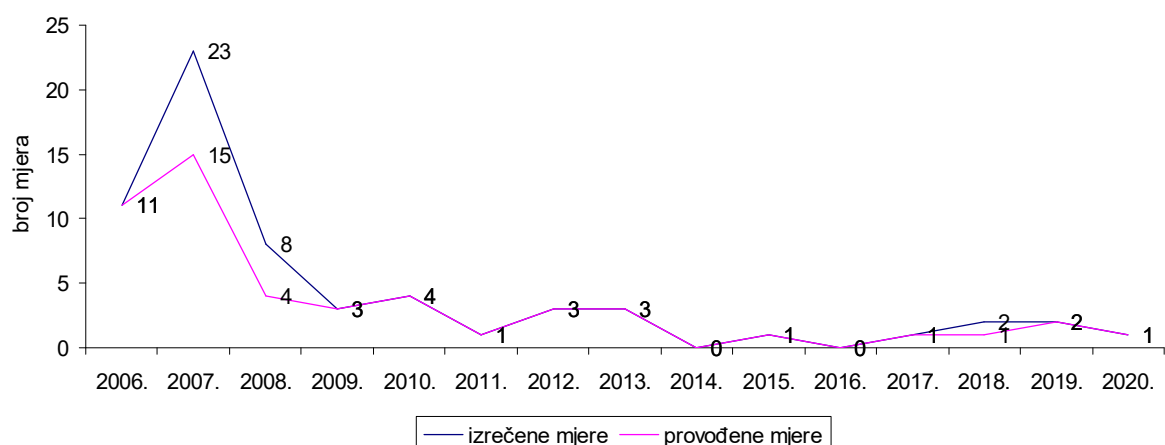
	Virovitica		Slatina		Skupno	
	Izrečene	Provođene	Izrečene	Provođene	Izrečene	Provođene
2006.	10	10	1	1	11	11
2007.	18	13	12	4	30	17
2008.	11	3	18	7	29	10
2009.	74	9	10	4	84	13
2010.	52	11	14	3	66	15
2011.	66	18	11	9	77	27
2012.	62	20	21	12	83	32
2013.	55	22	21	15	76	37
2014.	34	23	17	11	51	34
2015.	35	23	18	13	53	36
2016.	25	22	11	6	36	28
2017.	28	21	7	5	35	26
2018.	40	31	3	3	43	34
2019.	10	9	13	11	23	20
2020.	11	8	14	11	25	19

Tablica 11. Komparativna **višegodišnja analiza novih sudskih mjera** u Djelatnosti (**alkohol i droga**)

	Alkohol		Droga		Mentalno zdravlje		Skupno	
	Izrečene	Provođene	Izrečene	Provođene	Izrečene	Provođene	Izrečene	Provođene
2006.	0	0	11	11	0	0	11	11
2007.	7	2	23	15	0	0	30	17
2008.	21	6	8	4	0	0	29	10
2009.	81	10	3	3	0	0	84	13
2010.	62	11	4	4	0	0	66	15
2011.	76	26	1	1	0	0	77	27
2012.	78	27	3	3	2	2	83	32
2013.	72	34	3	3	1	0	76	37
2014.	51	34	0	0	0	0	51	34
2015.	52	35	1	1	0	0	53	36
2016.	36	28	0	0	0	0	36	28
2017.	34	25	1	1	0	0	35	26
2018.	41	33	2	1	0	0	43	34
2019.	21	18	2	2	0	0	23	20
2020.	24	18	1	1	0	0	25	19

Tablica 12. Komparativna **višegodišnja analiza novih posebnih obveza** u Djelatnosti u Virovitici i Slatini (izrečenih od centara za socijalnu skrb i općinskog državnog odvjetništva)

	Virovitica	Slatina	Ukupno
2006.	0	0	0
2007.	7	1	8
2008.	6	1	7
2009.	0	0	0
2010.	0	0	0
2011.	0	0	0
2012.	1	0	1
2013.	2	0	2
2014.	4	0	4
2015.	6	0	6
2016.	2	1	3
2017.	1	0	1
2018.	0	2	2
2019.	2	3	5
2020.	2	5	7

Graf 1. Analiza novih sudskih mjera (skupno)**Graf 2. Analiza novih sudskih mjera (alkohol)****Graf 3. Analiza novih sudskih mjera (droge)**

2. Stručni tim Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja

U Djelatnosti su zaposleni u stalnom radnom odnosu i kroz vanjsku suradnju:

1. **Siniša Brlas**, profesor psihologije (u stalnom radnom odnosu)
2. **Tomislav Šokec**, medicinski tehničar (u stalnom radnom odnosu)
3. **prim. mr. sc. Elvira Koić**, dr. med. spec. psihijatar (vanjska suradnica)

Od travnja 2020. godine, za vrijeme pandemije koronavirusa i zbog otežanog dolaska vanjskog suradnika (psihijatra), organizirana je povremena telefonska i video veza za pružanje psihijatrijske pomoći klijentima na daljinu.

3. Preventivne aktivnosti unutar univerzalne prevencije ovisnosti i zaštite mentalnog zdravlja: predavanja, tribine i radionice

SIJEČANJ

1. Predavanje za učenike srednje škole

U srijedu 15. siječnja 2020. godine profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije održao je predavanje o sredstvima ovisnosti pod nazivom „Kako droge djeluju i gdje se kriju opasnosti“ za učenike prvoga razreda Srednje škole Stjepana Sulimanca u Pitomači u okviru programa „Zdrav za 5“ (prva skupina učenika).

2. Predavanje za učenike srednje škole

U srijedu 15. siječnja 2020. godine profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije održao je predavanje o sredstvima ovisnosti pod nazivom „Kako droge djeluju i gdje se kriju opasnosti“ za učenike prvoga razreda Srednje škole Stjepana Sulimanca u Pitomači u okviru programa „Zdrav za 5“ (druga skupina učenika).

3. Predavanje za učenike srednje škole

U srijedu 22. siječnja 2020. godine profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije održao je predavanje o sredstvima ovisnosti pod nazivom „Kako droge djeluju i gdje se kriju opasnosti“ za učenike prvoga razreda Srednje škole Stjepana Ivšića u Orahovici u okviru programa „Zdrav za 5“.

4. Radionica za učenike osnovne škole

U srijedu 29. siječnja 2020. godine profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije održao je radionicu o suzbijanju vršnjačkog nasilja učenicima petog, šestog i sedmog razreda Osnovne škole Mikleuš.



5. Predavanje za učenike srednje škole

U petak 31. siječnja 2020. godine profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije održao je predavanje o sredstvima ovisnosti pod nazivom „Kako droge djeluju i gdje se kriju opasnosti“ za učenike prvoga razreda Industrijsko-obrtničke škole Slatina u okviru programa „Zdrav za 5“ (prva skupina učenika).

VELJAČA

6. Predavanje za učenike srednje škole

U petak 07. veljače 2020. godine profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije održao je predavanje o sredstvima ovisnosti pod nazivom „Kako droge djeluju i gdje se kriju opasnosti“ za učenike prvoga razreda Industrijsko-obrtničke škole Slatina u okviru programa „Zdrav za 5“ (druga skupina učenika).

7. Predavanje za učenike srednje škole

U srijedu 12. veljače 2020. godine profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije održao je predavanje o sredstvima ovisnosti pod nazivom „Kako droge djeluju i gdje se kriju opasnosti“ za učenike prvoga razreda Gimnazije Petra Preradovića Virovitica u okviru programa „Zdrav za 5“ (prva skupina učenika).

8. Predavanje za učenike srednje škole

U srijedu 12. veljače 2020. godine profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije održao je predavanje o sredstvima ovisnosti pod nazivom „Kako droge djeluju i gdje se kriju opasnosti“ za učenike prvoga razreda Gimnazije Petra Preradovića Virovitica u okviru programa „Zdrav za 5“ (druga skupina učenika).

9. Predavanje za stručnjake

U petak 14. veljače 2020. godine profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije održao je na VIII. znanstveno-stručnom skupu koji je pod nazivom „Osnaživanje potencijala za preventivne aktivnosti u zajednici“ od 13. do 15. veljače 2020. godine održan na Filozofskom fakultetu Sveučilišta u Osijeku sudionicima skupa predavanje na temu „Psihologija ovisnosti u prevenciji i suzbijanju ovisnosti“.



10. Radionica za učenike osnovne škole

U srijedu 19. veljače 2020. godine profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije održao je radionicu o suzbijanju vršnjačkog nasilja učenicima šestog razreda Osnovne škole „Davorin Trstenjak“ u Čađavici.

11. Radionica za učenike osnovne škole

U srijedu 19. veljače 2020. godine profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije održao je radionicu o suzbijanju vršnjačkog nasilja učenicima petog, šestog, sedmog i osmog razreda Osnovne škole Vladimira Nazora Nova Bukovica.



12. Predavanje za učenike srednje škole

U petak 21. veljače 2020. godine profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije održao je predavanje o sredstvima ovisnosti pod nazivom „Kako droge djeluju i gdje se kriju opasnosti“ za učenike prvoga razreda Srednje škole Marka Marulića Slatina u okviru programa „Zdrav za 5“ (prva skupina učenika).

13. Predavanje za učenike srednje škole

U petak 21. veljače 2020. godine profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije održao je predavanje o sredstvima ovisnosti pod nazivom „Kako droge djeluju i gdje se kriju opasnosti“ za učenike prvoga razreda Srednje škole Marka Marulića Slatina u okviru programa „Zdrav za 5“ (druga skupina učenika).

14. Predavanje za učenike srednje škole

U petak 28. veljače 2020. godine profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije održao je predavanje o sredstvima ovisnosti pod nazivom „Kako droge djeluju i gdje se kriju opasnosti“ za učenike prvoga razreda Katoličke klasične gimnazije s pravom javnosti u Virovitici u okviru programa „Zdrav za 5“.

OŽUJAK

15. Predavanje za učenike srednje škole

U srijedu 04. ožujka 2020. godine profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije održao je predavanje o sredstvima ovisnosti pod nazivom „Kako droge djeluju i gdje se kriju opasnosti“ za učenike prvoga razreda Tehničke škole Virovitica u okviru programa „Zdrav za 5“ (prva skupina učenika).

16. Predavanje za učenike srednje škole

U petak 06. ožujka 2020. godine profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije održao je predavanje o sredstvima ovisnosti pod nazivom „Kako droge djeluju i gdje se kriju opasnosti“ za učenike prvoga razreda Tehničke škole Virovitica u okviru programa „Zdrav za 5“ (druga skupina učenika).

17. Predavanje za učenike srednje škole

U petak 06. ožujka 2020. godine profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije održao je predavanje o sredstvima ovisnosti pod nazivom „Kako droge djeluju i gdje se kriju opasnosti“ za učenike prvoga razreda Tehničke škole Virovitica u okviru programa „Zdrav za 5“ (treća skupina učenika).

18. Predavanje za učenike srednje škole

U srijedu 11. ožujka 2020. godine profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije održao je predavanje o sredstvima ovisnosti pod nazivom „Kako droge djeluju i gdje se kriju opasnosti“ za učenike prvoga razreda Strukovne škole Virovitica u okviru programa „Zdrav za 5“ (prva skupina učenika).

19. Predavanje za učenike srednje škole

U srijedu 11. ožujka 2020. godine profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije održao je predavanje o sredstvima ovisnosti pod nazivom „Kako droge djeluju i gdje se kriju opasnosti“ za učenike prvoga razreda Strukovne škole Virovitica u okviru programa „Zdrav za 5“ (druga skupina učenika).

20. Predavanje za učenike srednje škole

U petak 13. ožujka 2020. godine profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije održao je predavanje o sredstvima ovisnosti pod nazivom „Kako droge djeluju i gdje se kriju opasnosti“ za učenike prvoga razreda Strukovne škole Virovitica u okviru programa „Zdrav za 5“ (treća skupina učenika).

21. Predavanje za učenike srednje škole

U petak 13. ožujka 2020. godine profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije održao je predavanje o sredstvima ovisnosti pod nazivom „Kako droge djeluju i gdje se kriju opasnosti“ za učenike prvoga razreda Strukovne škole Virovitica u okviru programa „Zdrav za 5“ (četvrta skupina učenika).

RUJAN

22. Predavanje za stručnjake

U utorak 22. rujna 2020. godine profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije održao je predavanje pod nazivom „Provedba zaštitnih mjera liječenja izrečenih u sudskom procesu i izazovi u suradnji s dionicima“ na okruglom stolu koji je povodom Nacionalnog dana borbe protiv nasilja nad ženama održan u Velikoj vijećnici Virovitičko-podravske županije u Virovitici.

PROSINAC

23. Predavanje za stručnjake

U petak 18. prosinca 2020. godine profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravске županije održao je predavanje pod nazivom „Psihologija u prevenciji i suzbijanju ovisnosti i zaštiti mentalnog zdravlja“ studentima psihologije Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Osijeku (predavanje je održano u on-line obliku).

• **Što učenici misle o programu „Zdrav za pet“ u našoj županiji (rezultati evaluacije programa)**

„Zdrav za pet“ preventivni je program usmjeren prevenciji pijenja alkohola, štetne zlouporabe droga i kockanja kojim se u formi predavanja i radionica za učenike u osnovnim i srednjim školama nastoje prevenirati rizična ponašanja djece i mladih. Osim predavanja o štetnosti djelovanja droga koja se održavaju u prvom razredu srednjih škola, predviđena su i predavanja u osmom razredu osnovnih škola (tema je štetno djelovanje alkohola) te u drugom razredu srednjih škola (tema je problematično i patološko kockanje), a dinamika i opseg provedbe dogovaraju se sa svakom pojedinom školom.

Najobuhvatnija su svakako predavanja o štetnoj zlouporabi droga koja u prvom razredu svih srednjih škola u Virovitičko-podravskoj županiji provodi profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravске županije. Ove su nastavne godine uspješno organizirana predavanja za učenike u gotovo svim razrednim odjelima prvoga razreda srednje škole, osim u nekojicini u kojima predavanja nisu mogla biti provedena zbog prestanka održavanja učioničke nastave zbog pandemije koronavirusa. Ove je godine po prvi puta provedena i evaluacija (vrednovanje) predavanja, i to na uzorku učenika, a evaluatori su naravno bili učenici koji su slušali predavanja. Rezultati evaluacije pokazuju kako su učenici vrlo zadovoljni održanim predavanjima (koja su ocijenili prosječnom ocjenom 4,4 na skali od 1 do 5), njih tri četvrtine smatra da su na predavanju dobili dovoljno važnih i korisnih informacija o štetnom djelovanju droga, a sugerirali su i daljnju potrebu održavanja ovakvih edukacija za mlade.

Ulaganje u prevenciju rizičnih ponašanja mladih jedna je od ključnih aktivnosti u očuvanju njihova zdravlja i jako je važno da i mladi sami procjenjuju da su aktivnosti koje se među njima provode učinkovite.

4. Suradnja, projekti, javnozdravstveno djelovanje, obilježavanje značajnih datuma i izdavačke aktivnosti

1. Objavljen Godišnjak za 2019. godinu

Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije objavio je na svojoj web stranici (www.zzjzvpz.hr) godišnje izvješće o radu Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja za 2019. godinu (Godišnjak za 2019. godinu). Izvješće sadrži aktivnosti koje su se provodile na području Virovitičko-podravске županije u prevenciji i suzbijanju ovisnosti te u području proaktivne skrbi o mentalnom zdravlju.

2. Zavod za javno zdravstvo nastavlja s provedbom programa „Zdrav za pet“ u Virovitičko-podravskoj županiji i u 2020. godini

U srijedu 15. siječnja 2020. godine profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravске županije održao je predavanje o sredstvima ovisnosti pod nazivom „Kako droge djeluju i gdje se kriju opasnosti“ za učenike prvoga razreda Srednje škole Stjepana Sulimanca u Pitomači.

Ovim je predavanjem nastavljeno s provedbom programa „Zdrav za pet“ u Virovitičko-podravskoj županiji i u 2020. godini. Program se već niz školskih godina uspješno provodi u odgojno-obrazovnim ustanovama u Virovitičko-podravskoj županiji pa je provedba programa ove školske godine ustvari nastavak dobre suradnje Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravске županije i odgojno-obrazovnih ustanova u području prevencije rizičnih ponašanja mladih. Uspješna provedba programa pokazatelj je i dobre međusektorske suradnje u Virovitičko-podravskoj županiji temeljene na jedinstvenom Protokolu međusektorske suradnje u prevenciji i suzbijanju ovisnosti u Virovitičko-podravskoj županiji.

Program „Zdrav za pet“ provodi se na nacionalnoj razini, a njime su tako obuhvaćene i škole u Virovitičko-podravskoj županiji. Radi se o preventivnom programu kojim se u formi predavanja i radionica za učenike nastoje prevenirati rizična ponašanja djece i mladih.

Osim predavanja o štetnosti djelovanja droga koja se održavaju u prvom razredu srednjih škola, predviđena su i predavanja u osmom razredu osnovnih škola (tema je štetno djelovanje alkohola) te u drugom razredu srednjih škola (tema je problematično i patološko kockanje), a dinamika i opseg provedbe dogovaraju se sa svakom pojedinom školom.



3. Jedanaesto izdanje vodiča za mlade „Iskoristi dan u Virovitičko-podravskoj županiji“ podijeljeno školama

Dulje od desetljeća u Virovitičko-podravskoj županiji razvija se projekt „Iskoristi dan“ kojemu je cilj pomoći mladima da osvijeste važnost organizacije vlastitog slobodnog vremena. Projekt koji je 2007. godine pokrenut iz Slatine, a potom se sljedeće godine nastavio provoditi i u Virovitici, jedanaesto se godinu za redom od tada pod nazivom "Iskoristi dan u Virovitičko-podravskoj županiji" provodi i na cjelokupnom području Virovitičko-podravске županije.

Posljednje izdanje vodiča financirano je sredstvima Ministarstva zdravstva iz projekta koji je pod nazivom „Mladi za mlade u prevenciji i suzbijanju ovisnosti“ provodio Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravске županije u 2018. i 2019. godini. Ishodište projekta „Iskoristi dan u Virovitičko-podravskoj županiji“ je istraživanje o pušenju, alkoholu, kockanju, drogama i slobodnom vremenu koje je provedeno među učenicima osnovnih i srednjih škola u Virovitičko-podravskoj županiji i koje je ukazalo na važnost i potrebu kvalitetnije organizacije slobodnog vremena djece i mladih. Isto je istraživanje potom provedeno i među studentima Visoke škole za menadžment u turizmu i informatici u Virovitici. Slijedom rezultata ovih istraživanja, stručnjaci Povjerenstva za suzbijanje bolesti ovisnosti Virovitičko-podravске županije (prim. mr. sc. Miroslav dr. Venus, Siniša Brlas, prof. i mr. sc. Vesna Šerepac, dipl. ped.) pokrenuli su ideju izrade vodiča „Iskoristi dan u Virovitičko-podravskoj županiji“ koji informira mlade o mogućnostima uključivanja u raznolike sportske, društvene, vjerske i ine sadržaje u svim gradovima i općinama naše županije. Ovo je jedinstveni vodič u Republici Hrvatskoj i u više je navrata do sada kao primjer dobre prakse predstavljen u zemlji i inozemstvu. U realizaciji vodiča pomažu i odgojno-obrazovne ustanove u Virovitičko-podravskoj županiji, ali i savjeti mladih, udruge, kao i zainteresirana javnost u našoj županiji. Jednako, izmijenjeno i dopunjeno izdanje ovoga vodiča u tiskanom će obliku biti podijeljeno učenicima sedmoga razreda u osnovnim školama u Virovitičko-podravskoj županiji i studentima prve godine Visoke škole za menadžment u turizmu i informatici u Virovitici, a svima ostalima već je besplatno dostupan u elektronskom obliku na www.zzjzvpz.hr. Predstavnicima škola primjerci vodiča za učenike uručeni su na skupu koji je održan u petak 24. siječnja 2020. godine u Velikoj vijećnici Virovitičko-podravске županije. O vodiču su govorili njegovi autori prim. mr. sc. Miroslav dr. Venus, Siniša Brlas, prof. i mr. sc. Vesna Šerepac, dipl. ped.



4. Objavljen stručni članak o ispitnoj tjeskobi učenika u kontekstu skrbi o njihovom mentalnom zdravlju

U prestižnom časopisu za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja „Život i škola“ objavljen je stručni članak pod nazivom „Ispitna tjeskoba kod učenika učeničkih domova u Republici Hrvatskoj“. Koautori članka su profesor psihologije Siniša Brlas i medicinski tehničar Tomislav Šokec iz Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravске županije.

Članak se temelji na istraživanju problema ispitne tjeskobe koji je prisutan u populaciji učenika koji su smješteni u učeničkim domovima i koliko je prepoznat od strane odgajatelja i stručnih suradnika koji skrbe o njima te koji su načini na koji se učenici i odgajatelji nose s ovim problemom. Istraživanje je provedeno u učeničkim domovima u Republici Hrvatskoj 2017. godine. Obuhvatilo je subjektivnu procjenu (samoprocjenu) intenziteta ispitne tjeskobe kojoj su izloženi učenici učeničkih domova te razmatranje problema razlikuje li se njihova (samo)procjena od procjena intenziteta izloženosti ispitnoj tjeskobi koju o njima (učenicima) daju njihovi odgajatelji, zatim psihosomatske promjene, emocije i misli koji prate ispitnu tjeskobu, uzroke ispitne tjeskobe, ali i načine suočavanja s ispitnom tjeskobom.

Ispitna tjeskoba može biti ozbiljna prepreka na putu ostvarenja obrazovnih ciljeva i stoga je potencijalna opasnost za mentalno zdravlje učenika i studenata. Učenicima i studentima nije poželjno da su izloženi visokoj razini ispitne tjeskobe jer ona nije dobra prognoza za njihov uspjeh u ispitnim situacijama.

Stoga su profesor psihologije Siniša Brlas i magistra psihologije Ivana Martinušić napisali i vodič „Kako prevladati ispitnu tjeskobu“ koji je dostupan svima jer je objavljen i u elektronskom obliku na mnogim web stranicama. Izdavači vodiča su Visoka škola za menadžment u turizmu i informatici u Virovitici i Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije. U elektronskom obliku vodič je svima dostupan na web stranici Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije (www.zzjzvpz.hr), na web stranici Visoke škole za menadžment u turizmu i informatici u Virovitici (www.vsmti.hr) kao i na web stranicama više srednjih škola u Virovitičko-podravskoj županiji. Ovaj članak, kojega su koautori i djelatnici Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije, dobar je primjer međusektorske suradnje javnozdravstvenog i odgojno-obrazovnog resora, važnih dionika u području proaktivne skrbi o mentalnom zdravlju mladih (učenika i studenata).

5. Nastavljeno s provedbom radionica o vršnjačkom nasilju u službi skrbi o mentalnom zdravlju mladih

Profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije od početka 2020. godine nastavlja održavati radionice o vršnjačkom nasilju u osnovnim školama u okviru kontinuirane preventivne aktivnosti pod nazivom „Prevencija rizičnih ponašanja učenika osnovne škole“. Na ovaj se način učenicima nastoji pomoći osvijestiti rizike koji proizlaze iz vršnjačkog nasilja u širem kontekstu skrbi o mentalnom zdravlju mladih.

6. Povodom Dana bez duhanskog dima u Virovitičko-podravskoj županiji Zavod za javno zdravstvo organizirao Dan otvorenih vrata

U Republici Hrvatskoj već se niz godina obilježava Dan bez duhanskog dima (Hrvatski dan nepušenja), i to uvijek prvoga dana korizme, a u Virovitičko-podravskoj županiji tome svakako najveći doprinos daje Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije. Podršku ovim aktivnostima pruža i Povjerenstvo za suzbijanje bolesti ovisnosti Virovitičko-podravske županije.

Dan bez duhanskog dima osmišljen je kako bi se pušače duhanskih proizvoda potaknulo na donošenje odluke o prestanku pušenja, a svakako da barem na ovaj dan ne puše. Nepušačima je to prigoda da učvrste svoj stav o nepušenju kao zdravom načinu življenja.

Ovim povodom Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije za sve zainteresirane građane organizirao je u srijedu 26. veljače 2020. godine Dan otvorenih vrata. Stručnjaci Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja i Djelatnosti javnog zdravstva Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije zainteresiranim građanima pružili su mogućnost toga dana posebnim uređajem besplatno izmjeriti razinu ugljičnog monoksida u izdahu. Podatak o ugljičnom monoksidu govori kolika je sposobnost krvi da opslužuje tijelo kisikom, presudno važnim činiteljem za zdravlje i život. Pokazalo se da pušači imaju smanjenu sposobnost da njihova krv opslužuje tijelo kisikom i stoga su u većem riziku po zdravlje jer ne mogu disati punim plućima. Mjerenje je bilo moguće provesti u srijedu 26. veljače 2020. godine između 8 i 14 sati kod medicinskog tehničara u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije, na katu (Ljudevita Gaja 21, Virovitica).

Javnozdravstvenom akcijom obilježavanja Dana bez duhanskog dima željelo se skrenuti pažnja javnosti na veliki javnozdravstveni problem štetne upotrebe duhanskih proizvoda, ohrabriti nepušače u nepušenju i potaknuti pušače na prestanak pušenja.

7. Suradnja s Općom bolnicom Virovitica u provedbi pripravničkog staža psihologa

U svjetlu međusektorske suradnje, u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije dio pripravničkog staža provela je psihologinja Nevena Glumbić iz Opće bolnice Virovitica. Ona je nazočila predavanjima i radionicama koje su provedene u školama na temu vršnjačkog nasilja i štetnog djelovanja droga.

8. Objavljen tekst o psihološkoj samopomoći u izolaciji ili karanteni

U četvrtak 19. ožujka 2020. godine u medijima je objavljen informativno-edukativni tekst pod nazivom „Psihološka samopomoć u samoizolaciji ili karanteni – preporuke i savjeti za očuvanje mentalnog zdravlja“, kako slijedi:

Novonastale i neočekivane životne situacije mnogi od nas dočekaju nedovoljno spremni. U početku se teže snalazimo s promjenama, osobito ako nam je situacija nova i nepoznata. Slično je i u aktualnoj situaciji s koronavirusom. Mnogi će od nas biti prisiljeni izolirati se od svakodnevnih socijalnih kontakata, bit će prisiljeni na promjenu ustaljenog životnog ritma, a izolacija i socijalna deprivacija (uskrata socijalnih kontakata za kojima imamo potrebu) ljude čini ranjivijima i izloženijima rizicima za mentalno zdravlje. Dakle, koronavirus uzrokuje rizik prvenstveno za tjelesno zdravlje, ali ne smije se zanemariti i njegov nepovoljan utjecaj na mentalno zdravlje.

Teškoće s mentalnim zdravljem mogu biti u vrlo širokom rasponu od onih blažih (nelagoda, frustracija i tjeskoba), pa do onih vrlo ozbiljnih pa i teških (stres, teškoće sa spavanjem, konflikti u međuljudskim odnosima (osobito ako su ljudi dulje vrijeme stalno zajedno), a mogu se razviti i mnoge složenije tegobe poput depresije i sličnih). Iako se neke od navedenih tegoba ne mogu izbjeći, ipak postoje smjernice koje ljudima mogu pomoći kako bi se lakše nosili s teškoćama u mentalnom funkcioniranju.

Stoga je dobro i korisno učiniti sljedeće (deset korisnih uputa za samopomoć):

1. **Informirajte se** o aktualnoj situaciji s koronavirusom, ali nemojte neprekidno pratiti samo vijesti o koronavirusu. U svijetu se ipak događaju i mnoge pozitivne promjene, pa se informirajte i o njima kako biste svoju pažnju preusmjeravali na različite sadržaje.
2. **Slušajte preporuke i savjete stručnjaka;** to je puno važnije nego što o svemu misli susjed ili prijatelj, jer svatko od njih ima svoje mišljenje koje ne mora biti utemeljeno na činjenicama. Zapravo, ljudi su skloniji pažnju više posvetiti negativnim i prijetećim informacijama (npr. o broju zaraženih i umrlih), a premalo se usmjeravaju na one pozitivne (o tome kako većina nas neće oboljeti, a ako tko i oboli, velika je vjerojatnost da će ozdraviti). Važno je razumjeti kako rizik od obolijevanja postoji, ali ne treba ga precjenjivati i preuveličavati jer tada dolazi do prekomjernog straha, čak i panike koja dovodi do nepromišljenih postupaka (impulzivnog i prekomjernog kupovanja zaliha potrepština, moguće i agresivnog ponašanja prema drugima, sebičnosti i nedovoljne osjetljivosti za ljude oko nas i sl.).
3. **Očekujte određenu razinu nelagode, pa i straha.** Strah je u određenoj mjeri u ovakvim i sličnim situacijama čak i pozitivan jer nas čini pažljivijima i priprema nas za samozaštitu od opasnosti. Ipak, pretjerani strah koji prerasta u paniku nije dobar jer je destruktivan i može bitno narušiti mentalno zdravlje. Ako se teško nosite s negativnim emocijama, podijelite ih s nekime (to može biti netko od ukućana, možda prijatelj, a na raspolaganju su Vam i stručnjaci za psihološku pomoć s kojima se možete konzultirati i na daljinu). Čim s nekime podijelimo svoje strijepnje i strahove, često nam je ubrzo i lakše, kao da smo se riješili dijela nekog tereta.
4. Samoizolacija ili karantena, ako do nje i dođe, nikako ne znači potpunu izolaciju od svojih bližnjih, prijatelja i okruženja u kojemu živimo. Treba zadržati kontakte na daljinu (telefonskim putem, posredstvom društvenih mreža i na slične načine). Važno je znati da **stanje izolacije u kojemu smo se zatekli neće biti trajno stanje**, nego da ima svoj početak i kraj i da ćemo uskoro opet imati „svoj život“.
5. Ako Vas je nepritika i dovela u situaciju da morate biti izolirani od ostalih, ali i od ustaljenih životnih aktivnosti, pokušajte **izolaciju prihvatiti kao izazov**. Izazov nas motivira da usvajamo nova znanja i vještine kako bismo lakše udovoljili izazovu. Stoga naučite nešto novo, započnite s novim hobijima (u skladu sa situacijom), donesite možda i neke nove životne odluke. Već ako se i založite za sebe, bolje ćete se osjećati. Ako uspijete steći nova znanja i vještine, to je osobni uspjeh, pa i važna životna pobjeda. Posljedica su toga pozitivne emocije (čuvstva) zadovoljstva, sreće, ponosa...a to osobu mentalno jako osnažuje.
6. Budite tu i za ostale, **ponudite svoju pomoć** (osobito starijima koji su posebno ugroženi). Već i to što ste nekome ponudili svoju pomoć, pomoć je toj osobi samo za sebe, bez obzira treba li

joj pomoć zaista. Stavljanjem svojih kapaciteta na raspolaganje drugima i sami se dobro osjećamo, što blagotvorno djeluje na naše mentalno zdravlje i osnažuje nas u teškim i zahtjevnim situacijama.

7. Krećite se, **ne zaboravite na tjelesnu aktivnost**. Osim što je važna za tjelesno zdravlje, tjelesna je aktivnost također ulaganje u sebe, što nas čini zadovoljnijima i time otpornijima na frustraciju, tjeskobu i stres koji su rizici za mentalno zdravlje. Tjelesna aktivnost i mentalno zdravlje jako su pozitivno povezani.
8. U svom okruženju **širite optimizam utemeljen na činjenicama**. Ovaj optimizam nikako ne smije biti nerealan te uključivati zanemarivanje rizika. Pritom nemojte negirati tuđi doživljaj straha, jer svakome je njegov strah najveći. Tuđi strah možete umanjiti ako širite informacije utemeljene na činjenicama, a koje su povezane s pozitivnim ishodima pandemije (globalnog širenja bolesti), a to je da širenje zaraze ima svoj početak i kraj, da većina ljudi ne oboli, a da se većina oboljelih izliječi.
9. Promišljajte tako da shvatite kako **svojim ponašanjem značajno možete doprinijeti samozaštiti**. Kako? Širenjem točnih informacija, pridržavanjem preporuka i savjeta stručnjaka, pružanjem podrške i potrebne pomoći drugima, ohrabivanjem sebe i drugih oko Vas da izdržite krizno razdoblje (koje ima svoj početak i kraj).
10. Izbjegavajte pretjerano šablonsko umirivanje ostalih rečenicama poput „sve će biti u redu“, „nije to ništa opasno“ i sl., jer na taj način možete postići suprotni učinak. Radije **osobe u svom okruženju informirajte o prethodno navedenim oblicima samopomoći**.

U životu postoje trenuci koji od svakoga od nas zahtijevaju odlučnost, samodisciplinu, odricanje i snagu da prebrodimo nedaće. Ovo je jedan od takvih trenutaka. Svatko od nas ima puno više snage nego što misli i uglavnom se može nositi s ovakvim izazovima – a kad snage ujedinito, prepreke puno lakše prebrodimo ☺

Autor teksta je Siniša Brlas, profesor psihologije

9. Psihološka prva pomoć građanima u izazovnom vremenu koronavirusa dostupna je diljem Hrvatske

Iako koronavirus uzrokuje rizik prvenstveno za tjelesno zdravlje, ne smije se zanemariti niti njegov nepovoljan utjecaj na mentalno zdravlje. Tjeskoba, zabrinutost, strah i panika, ponekad i osjećaj beznađa, usamljenosti i socijalne isključenosti, osobito ako potraju, mogu biti čak i ozbiljna prijetnja mentalnom zdravlju. Psihologija kao struka odmah je odgovorila ovom izazovu stavljajući svoje ljudske i stručne kapacitete na raspolaganje građanima. Psihološka prva pomoć na daljinu (telefonskim putem) dostupna je svima kojima je potrebna u svim županijama naše zemlje, i to na brojevima telefona koji su navedeni u priloženoj tablici. Osim toga, u Virovitičko-podravskoj županiji građanima je na raspolaganju i besplatni telefon za psihološku podršku (0800 303 550) pri Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo "Sveti Rok" Virovitičko-podravske županije.

Građani koji se zateknu u izolaciji ili karanteni mogu korisne savjete o tome kako si sami pomoći pogledati i na ovoj poveznici:

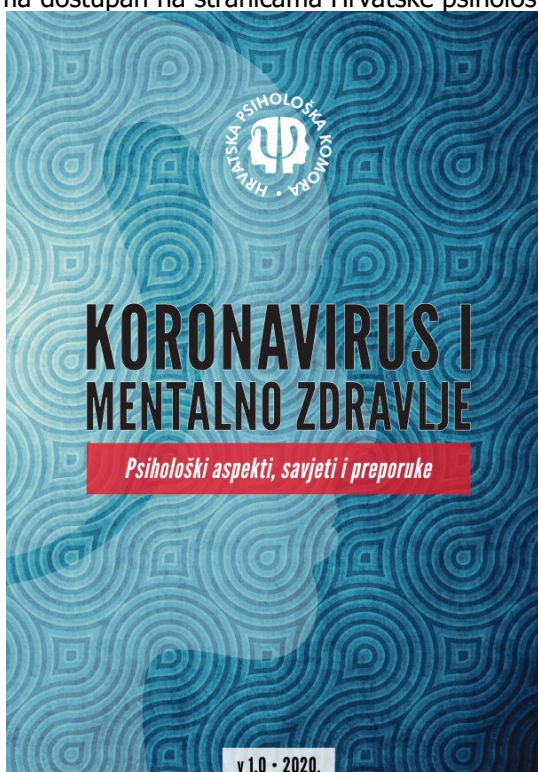
<http://www.zzjzvpz.hr/index.php?sadrzaj=novosti&novtxt=517>

PSIHOLOŠKA POMOĆ CORONA 2020.	
ZAGREBAČKA I GRAD ZAGREB	091/913-5689, 091/755-4702, 091/784-7558, 091/939-5944, 091/947-8762
KRAPINSKO-ZAGORSKA	091/576-3024
SISAČKO-MOSLAVAČKA	091/781-3627
KARLOVAČKA	091/982-9725
VARAŽDINSKA	091/538-7025
KOPRIVNIČKO-KRIZEVAČKA	091/596-2660
BJELOVARSKO-BILOGORSKA	091/793-2629
PRIMORSKO-GORANSKA	091/755-0879
LICKO-SENSKA	053/882-122
VIROVITIČKO-PODRAVSKA	091/547-8464
POŽEŠKO-SLAVONSKA	091/751-5177
BRODSKO-POSAVSKA	091/753-5677
ZADARSKA	091/900-5577
OSJEČKO-BARANJSKA	091/739-5693
ŠIBENSKO-KNINSKA	091/944-6368
VUKOVARSKO-SRIJEMSKA	091/930-1574, 091/907-4133
SPLITSKO-DALMATINSKA	091/515-7404
ISTARSKA	091/984-9184
DUBROVAČKO-NERETVANSKA	091/544-4433
MEDIJUMSKA	091/941-5114

10. Hrvatski psiholozi u kratkom vremenu izradili priručnik „Koronavirus i mentalno zdravlje; psihološki aspekti, savjeti i preporuke“

Kako pandemija s koronavirusom odmiče, sve je izvjesniji nepovoljan utjecaj novonastale situacije i na mentalno zdravlje građana. Tjeskoba, zabrinutost, strah i panika, ponekad i osjećaj beznade, usamljenosti i socijalne isključenosti, osobito ako potraju, mogu biti čak i ozbiljna prijetnja mentalnom zdravlju, a njihov se nepovoljan utjecaj može protegnuti i nakon što se pandemija smiri.

Psihologija kao struka odmah je odgovorila ovom izazovu stavljajući svoje ljudske i stručne kapacitete na raspolaganje građanima. Psihološka prva pomoć na daljinu (telefonskim putem) dostupna je svima kojima je potrebna, i to u svim županijama. No, hrvatski su psiholozi otišli i korak dalje pa su u iznimno kratkom roku kreirali i objavili priručnik pod nazivom „Koronavirus i mentalno zdravlje; psihološki aspekti, savjeti i preporuke“. Čak je i način izrade priručnika u potpunosti prilagođen situaciji, pa je priručnik u svojevrsnom trajnom nastajanju (to znači da će se postojećima u priručniku dodavati i novi stručni tekstovi, kako ih pojedini autori budu kreirali). Za sada priručnik ima 20-tak tekstova podjednakog broja različitih autora koji su pisani tako da ih mogu koristiti i stručnjaci, ali i svi građani zainteresirani za skrb o mentalnom zdravlju u ovom izazovnom vremenu koronavirusa. Izdavač ovog priručnika je Hrvatska psihološka komora koja je u kratkom vremenu uspjela koordinirati i psihološku pomoć građanima na daljinu, ali i izradu ovoga priručnika. Ovo samo pokazuje koliko je psihologija kao jedna od najvažnijih pomažućih struka socijalno i društveno osjetljiva, prilagodljiva situaciji i uvijek na usluzi građanima. Jedan od autora u ovome priručniku je i profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravске županije. Priručnik je u elektronskom obliku svima dostupan na stranicama Hrvatske psihološke komore.



11. Povodom Svjetskog dana zdravlja obilježeno dvadeset godina sustavnog rada s ovisnicima u Virovitičko-podravskoj županiji

U travnju 2000. godine u Virovitičko-podravskoj županiji započeo je s radom Centar za sprječavanje i suzbijanje ovisnosti kojega je osnovalo tadašnje Povjerenstvo za suzbijanje ovisnosti Virovitičko-podravске županije. Od tada pa do danas neprekinuto se skrbi o ovisnicima u našoj županiji. U travnju 2020. godine, upravo prikladno povodom Svjetskog

dana zdravlja koji se inače obilježava 7. travnja, obilježava se i dvadeset godina sustavnog stručnog rada s ovisnicima u Virovitičko-podravskoj županiji.

Iako Centar za sprječavanje i suzbijanje ovisnosti nije od početka bio sastavnim dijelom Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije, dežurstva stručnih timova i rad s ovisnicima od početka su bili u prostoru Zavoda koji i jest prirodno okruženje za rad s ovisnicima. Centar postaje sastavnim dijelom Zavoda nešto kasnije, koncem 2003. godine. U početku se radilo u dežurstvima, bez stalno zaposlenih stručnih osoba. Stručni timovi brojali su po dva (ili tri) člana iz redova psihijatar, liječnika, psihologa, pedagoga, a i jedna je viša medicinska sestra bila u timu. Od početka 2007. godine rad je profesionaliziran, a sustavnoj skrbi o ovisnicima pridodaje se 2010. godine i proaktivna skrb o mentalnom zdravlju pa Centar za sprječavanje i suzbijanje ovisnosti postaje Djelatnost za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja. U Djelatnosti su tada zaposleni u stalnom radnom odnosu psiholog i viša medicinska sestra, a kroz vanjsku suradnju psihijatrica i medicinska sestra. Slično se stanje sa stručnim kadrom, uz poneke izmjene, održalo i do danas. Tijekom proteklih dvadeset godina u Zavodu za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije gotovo je 700 osoba uključeno u stručni tretman. Većinom su to ovisnici o različitim sredstvima ovisnosti, a u nešto manjem broju osobe s teškoćama u mentalnom funkcioniranju. Klijenti su uglavnom s područja Virovitičko-podravske županije, ali su se našim stručnjacima, zbog prepoznatljivog stručnog rada, za pomoć javljale i osobe iz ostalih krajeva Republike Hrvatske, pa čak i iz inozemstva. Osim neposrednog rada s klijentima, važno područje stručnog djelovanja je prevencija ovisnosti i ostalih rizičnih ponašanja, osobito prevencija usmjerena ranjivoj populaciji djece i mladih. Tijekom godina provodile su se, a još se uvijek i provode, brojne sustavne preventivne aktivnosti, ali se stalno osmišljavaju i novi pristupi i projekti kojima se osiguravaju i financijska sredstva za ovako raznolike aktivnosti. Svojim djelovanjem u zajednici Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije neprekidno produbljuje i osnažuje iznimno važnu međusektorsku suradnju dionika u prevenciji i suzbijanju ovisnosti. Stoga je i kreiran u Republici Hrvatskoj jedinstveni županijski protokol međusektorske suradnje. Uspješno se razvija i suradnja s organizacijama civilnog društva (udrugama), čime je prevencija postala snažno prisutna u široj zajednici. Ustrojena je i iznimna suradnja s više sveučilišta na kojima stručnjaci Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja studente informiraju o iskustvima iz Virovitičko-podravske županije te ih poučavaju prevenciji i suzbijanju ovisnosti i proaktivnoj skrbi o mentalnom zdravlju, što je zalog boljoj pripremljenosti potencijalnih stručnjaka koji će se u budućnosti uključiti u borbu protiv ovisnosti ili u skrb o mentalnom zdravlju. Tijekom godina uspostavljena je i bogata izdavačka aktivnost. Publicirane su mnoge knjige, publikacije, brošure, vodiči, plakati i leci koji pokrivaju široko područje prevencije i suzbijanja ovisnosti, kao i proaktivnu skrb o mentalnom zdravlju. Stručnjaci Zavoda kontinuirano aktivno sudjeluju na domaćim i inozemnim stručnim i znanstvenim skupovima o ovisnostima i mentalnom zdravlju. Tako produbljuju vlastita znanja i iskustva koja potom uspješno primjenjuju u radu, ali ih i razmjenjuju s domaćim i stranim stručnjacima te tako potiču daljnju suradnju u borbi protiv ovisnosti i u skrbi o mentalnom zdravlju. Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije u protekla dva desetljeća kontinuiranog stručnog rada postao je prepoznat kao jedan od vodećih hrvatskih zavoda koji čine stalne kvalitativne pomake u stručnom radu u prevenciji ovisnosti i tretmanu ovisnika te u proaktivnoj skrbi o mentalnom zdravlju građana, i to ne samo na županijskoj već i na državnoj razini, pa i čak na međunarodnoj akademskoj sceni. Sve publikacije u izdanju Zavoda u cjelovitom su obliku besplatno dostupne u virtualnoj knjižnici na web stranici Zavoda (www.zzjzvpz.hr).

12. Obilježen Svjetski dan nepušenja u Virovitičko-podravskoj županiji

U Virovitičko-podravskoj županiji već se niz godina obilježava Svjetski dan nepušenja (31. svibnja), a u tome svakako najveći doprinos daje Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije. Podršku ovim aktivnostima pruža i Povjerenstvo za suzbijanje bolesti ovisnosti Virovitičko-podravske županije.

Ove je godine Svjetski dan nepušenja u našoj županiji ponovno obilježen javnozdravstvenom akcijom pod nazivom „Udahni život zdravim plućima“.

Zbog izvanredne situacije uzrokovane rizikom od zaraze koronavirusom, akcija je održana u Virovitici u petak 29. svibnja 2020. godine na javnom prostoru ispred Gradske knjižnice i čitaonice uz pridržavanje svih važnih epidemioloških mjera predostrožnosti. Ususret Svjetskom danu nepušenja (koji se inače u svijetu obilježava 31. svibnja) bio je postavljen štand na kojemu su stručnjaci Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja i Djelatnosti javnog zdravstva Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije zainteresiranim građanima objašnjavali rizike pušenja i prednosti nepušenja za zdravlje, a tom prigodom građanima su podijeljeni i prigodni edukativni leci kako bi ustrajali u brizi za svoje zdravlje.

Zbog navedenih epidemioloških mjera i ograničenja ove godine tradicionalna biciklijada po dijelu Virovitičko-podravske županije, koja je inače bila organizirana u suradnji s Klubom za ekspedicionizam i sport (KEKS) iz Virovitice, nije održana. Međutim, suradnja Zavoda za javno zdravstvo i KEKS-a se ipak nastavlja te su u ime nastavka suradnje članovi KEKS-a istoga dana preuzeli biciklističke dresove koje će u narednim aktivnostima, kada situacija dopusti, koristiti u promociji zdravlja. Dresove su im uručili župan Igor Andrović i ravnatelj Zavoda Miroslav Venus.

Ovom se javnozdravstvenom akcijom željelo skrenuti pažnju javnosti na veliki javnozdravstveni problem štetne upotrebe duhanskih proizvoda, ohrabriti nepušače u nepušenju i potaknuti pušače na prestanak pušenja, pa su svi bili pozvani dati svoj doprinos ovome cilju i tako osvijestiti važnost skrbi o vlastitom zdravlju.



13. **Zavod za javno zdravstvo novim projektom kreće još odlučnije u borbu protiv pušenja mladih**

Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije uspješno je nominirao svoj novi projekt pod nazivom „Nepušenjem protiv ovisnosti – ja sam iz razreda nepušača“ u natječajnom postupku pri Ministarstvu zdravstva Republike Hrvatske. Projekt će se u Virovitičko-podravskoj županiji provoditi u 2020. godini, a financirat će ga Ministarstvo zdravstva. Partner Zavodu u ovome projektu je Udruga za pomoć mladima Virovitičko-podravske županije „Veranda“, dok su suradnici u projektu savjeti mladih i odgojno-obrazovne ustanove u Virovitičko-podravskoj županiji.

Cilj je projekta osnažiti samozaštitne kapacitete učenika u odgojno-obrazovnim ustanovama i ostalih mladih u Virovitičko-podravskoj županiji u prevenciji ovisnosti i afirmaciji zdravlja. Naglasak se ovoga puta stavlja na prevenciju i suzbijanje pušenja duhanskih proizvoda mladih, kao jednog od glavnih rizika koji mlade uvode u svijet štetne zloupotrebe droga. Želi se postići da što više razrednih odjela u školama ostvari status razreda nepušača (u kojima niti jedan učenik ne puši), što se u pilot projektu proteklih godina pokazalo ostvarivom zamisli.

Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije već niz godina provodi projekte usmjerene prevenciji i suzbijanju ovisnosti i svojim aktivnostima stvara dodanu vrijednost u području borbe protiv ovisnosti na području županije, ali i šire. Jedan od važnijih

ciljeva jest sljedivost aktivnosti i zato je i ovaj projekt osmišljen tako da se nadovezuje na aktivnosti prethodnih projekata koji su u mrežu međusektorske suradnje povezali i u toj suradnji osnažili različite dionike koji na području Virovitičko-podravске županije djeluju u smjeru prevencije i suzbijanja ovisnosti. Tako su tijekom 2018. godine educirani edukatori iz savjeta mladih koji su potom u prvoj polovini 2019. godine provodili terenske preventivne aktivnosti među mladima u našoj županiji, a koncem 2019. godine provedena je i edukacija voditelja školskih preventivnih programa kako bi svi oni u nastavku projektnih aktivnosti planiranih za provedbu u 2020. godini sinergijskim djelovanjem postigli što bolje učinke u prevenciji rizičnih ponašanja mladih.

Za potrebe provedbe navedenih aktivnosti u projektu bit će pripremljene i nove publikacije koje će ostati kao dodana vrijednost koja doprinosi trajnosti preventivnog djelovanja među mladima.

Ovim je projektom Virovitičko-podravska županija ponovno postavila nove visoke standarde u inovativnim nastojanjima da se očuva zdravlje mladih u turbulentnim godinama njihova odrastanja.

14. U inozemnom zborniku radova objavljen stručni članak o komunikaciji s ovisnicima

U Zborniku radova s „XXXIV. Simpozijuma bolesti zavisnosti sa međunarodnim učešćem“ koji je u listopadu 2018. godine održan u Srbiji (Kraljevo) objavljen je opsežni stručni članak pod nazivom „Komunikacija u tretmanu zavisnika“ (str. 201.-224.) kojega je autor profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravске županije. Zbornik je u 2020. godini objavila Zajednica klubova lečenih alkoholičara Srbije.

Na navedenom je simpoziju 2018. godine profesor Siniša Brlas održao i stručno predavanje na istu temu, a sudionici ovog velikog međunarodnog skupa su bili stručnjaci koji se u Srbiji i u državama u regiji bave problemom alkoholizma i ostalih ovisnosti. Zbornik je u cijelosti dostupan na web stranici Zavoda.



15. Sudjelovanje na predstavljanju knjige o liječenim alkoholičarima

U srijedu 09. rujna 2020. godine u Slatini je održano predstavljanje knjige pod nazivom „U začaranom krugu ovisnosti“ koju je uredila Marija Turk-Kučić, dugogodišnja liječnica u Udruženju klubova liječenih alkoholičara Slatina, a povodom obilježavanja 45 godina djelovanja klubova liječenih alkoholičara u Slatini. Ispred Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravске županije na predstavljanju ove knjige sudjelovao je profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja koji je pozdravio nazočne i istaknuo važnost suradnje Zavoda i klubova

liječenih alkoholičara u okruženju, kao i važnost publiciranja o ovoj važnoj javnozdravstvenoj problematici.

U Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije s problematikom alkoholizma stručnjaci se najviše susreću prilikom provedbe sudskih mjera liječenja od ovisnosti o alkoholu.



16. Objavljena nova publikacija o štetnosti pušenja i prednostima nepušenja

Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije uspješno ostvaruje planirane aktivnosti u projektu koji se pod nazivom „Nepušenjem protiv ovisnosti – ja sam iz razreda nepušača“ provodi u 2020. godini. Projekt financira Ministarstvo zdravstva, partner Zavodu u projektu je Udruga za pomoć mladima Virovitičko-podravske županije „Veranda“, dok su suradnici u projektu savjeti mladih i odgojno-obrazovne ustanove u Virovitičko-podravskoj županiji.

Cilj je projekta osnažiti samozaštitne kapacitete učenika u odgojno-obrazovnim ustanovama i ostalih mladih u Virovitičko-podravskoj županiji u prevenciji ovisnosti i afirmaciji zdravlja. Naglasak se ovoga puta stavlja na prevenciju i suzbijanje pušenja duhanskih proizvoda mladih, kao jednog od glavnih rizika koji mlade uvode u svijet štetne zloupotrebe droga. Želi se postići da što više razrednih odjela u školama ostvari status razreda nepušača (u kojima niti jedan učenik ne puši), što se u pilot projektu proteklih godina pokazalo ostvarivom zamisli. U tome će se smislu tijekom narednih tjedana u odgojno-obrazovnim ustanovama u Virovitičko-podravskoj županiji provoditi raznolike preventivne aktivnosti, a kao preduvjet njihovoj uspješnoj provedbi upravo je objavljena nova publikacija u izdanju Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije pod nazivom „Ja sam iz razreda nepušača; kako se ne izgubiti u duhanskome dimu“.

Autori ove publikacije su vrsni stručnjaci u području rizičnih ponašanja mladih, među kojima su psiholog Siniša Brlas, socijalna pedagoginja Sabina Mandić, pedagoginja Vesna Šerepac i liječnik epidemiolog Miroslav Venus, a publikaciju je uredio voditelj projekta Siniša Brlas. Publikacija će biti podijeljena svim učenicima 7. i 8. razreda osnovnih škola i 1. i 2. razreda srednjih škola u Virovitičko-podravskoj županiji u okviru edukacija koje će za njih pripremiti voditelji školskih preventivnih programa u suradnji s članovima „Verande“ i savjeta mladih.

Ovim je projektom Virovitičko-podravska županija postavila nove visoke standarde u inovativnim nastojanjima da se kroz međusektorsku suradnju očuva zdravlje mladih u turbulentnim godinama njihova odrastanja.

Publikacija je u elektronskom obliku dostupna na www.zzjzvpz.hr.



17. Izrađen plakat o štetnosti pušenja i prednostima nepušenja

Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravške županije u projektu koji se pod nazivom „Nepušenjem protiv ovisnosti – ja sam iz razreda nepušača“ provodi u 2020. godini pripremio je niz edukativnih i informativnih materijala, među njima i plakat „Kako se ne izgubiti u duhanskome dimu“ koji je namijenjen školama u Virovitičko-podravskoj županiji u kojima će se provoditi preventivne aktivnosti. Plakat u kombinaciji s publikacijom „Ja sam iz razreda nepušača; kako se ne izgubiti u duhanskome dimu“ čini jedinstvenu vizualnu i metodičko-didaktičku cjelinu kreiranu ciljano za rad educiranih edukatora s učenicima.



18. Održan koordinativni sastanak i timovi educiranih edukatora Zavoda za javno zdravstvo započinju s preventivnim aktivnostima po školama

Nakon što su pripremljeni publikacija za učenike pod nazivom „Ja sam iz razreda nepušača; kako se ne izgubiti u duhanskome dimu“ i plakat za škole „Kako se ne izgubiti u duhanskome dimu“ koji će se u okviru projekta „Nepušenjem protiv ovisnosti – ja sam iz razreda nepušača“ koristiti kao metodičko-didaktički materijali u edukaciji učenika osnovnih i srednjih škola, Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravške županije formirao je timove edukatora koji će do konca 2020. godine provoditi preventivne aktivnosti među učenicima. Stoga je u srijedu 23. rujna 2020. godine u Zavodu za javno zdravstvo održan koordinativni sastanak dionika u projektu (Udruga za pomoć mladima Virovitičko-podravške županije „Veranda“, savjeti mladih i odgojno-obrazovne ustanove u Virovitičko-podravskoj županiji) na kojemu su formirani timovi edukatora i dogovoren je slijed narednih aktivnosti u projektu.

Cilj je projekta osnažiti samozaštitne kapacitete učenika u odgojno-obrazovnim ustanovama i ostalih mladih u Virovitičko-podravskoj županiji u prevenciji ovisnosti i afirmaciji zdravlja, pri čemu se naglasak stavlja na prevenciju i suzbijanje pušenja duhanskih proizvoda mladih, kao jednog od glavnih rizika koji mlade uvode u svijet štetne zloupotrebe droga. Edukativnim aktivnostima koje će ove jeseni uslijediti u svim školama u Virovitičko-podravskoj županiji želi se postići da se učenike koji ne puše ohrabri u nepušenju, a one koji puše da se motivira kako bi prestali pušiti, te da što više razrednih odjela ostvari status razreda nepušača (u kojima niti jedan učenik ne puši). Ovako inovativnim nastojanjima da se kroz međusektorsku suradnju

koja uključuje i vršnjačku edukaciju educiraju i motiviraju učenici na zdrava ponašanja te se tako očuva njihovo zdravlje u turbulentnim godinama njihova odrastanja, Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravške županije postavlja nove standarde u prevenciji i suzbijanju ovisnosti.



19. Povodom Svjetskog dana mentalnog zdravlja objavljen tekst o utjecaju koronakrize na mentalno zdravlje

Povodom Svjetskog dana mentalnog zdravlja koji se svake godine obilježava 10. listopada objavljen je tekst o tome kako se aktualna pandemija koronavirusa odražava na mentalno zdravlje ljudi. Tekst je napisao profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravške županije.

Svjetska zdravstvena organizacija mentalno zdravlje definira kao stanje u kojemu pojedinac ostvaruje svoje sposobnosti, uspješno se nosi sa stresom svakodnevnog života, radi produktivno i učinkovito te doprinosi svojoj zajednici. Mentalno zdravlje dakle nije samo puko odsustvo bolesti, već stanje u kojemu pojedinac može ostvarivati sve svoje potencijale. Nepovoljne osobne okolnosti i rizična ponašanja, kao i nepovoljne okolnosti u okruženju pojedinca otežavaju, pa čak katkad i onemogućavaju pojedincu da živi u potpunosti zadovoljno i ispunjeno. Jedna od takvih nepovoljnih okolnosti je i aktualna pandemija koronavirusa. Mnogi se ljudi moraju izolirati od svakodnevnih socijalnih kontakata, prisiljeni su na promjenu ustaljenog životnog ritma, a izolacija i socijalna deprivacija (uskrata socijalnih kontakata za kojima imamo potrebu) ljude čine ranjivijima i izloženijima rizicima za mentalno zdravlje. Dakle, koronavirus svakako jest rizik za tjelesno zdravlje, ali ne smije se zanemariti nepovoljan utjecaj brojnih ograničenja tijekom pandemije i na mentalno zdravlje.

Teškoće s mentalnim zdravljem mogu biti u vrlo širokom rasponu od onih blažih (nelagoda, frustracija i tjeskoba), preko težih (stres, teškoće sa spavanjem, konflikti u međuljudskim odnosima (osobito ako su ljudi dulje vrijeme stalno zajedno)) pa do teških i vrlo ozbiljnih (pri čemu se mogu razviti i mnoge osobito složene tegobe poput depresije i sličnih).

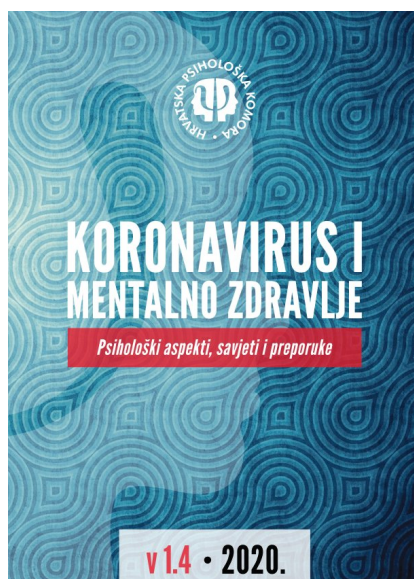
Na primjer, neka istraživanja u pojedinim europskim državama već pokazuju da u tijeku pandemije gotovo dvostruko više odraslih prijavljuje simptome depresije u odnosu na razdoblje prije pandemije koronavirusa. Svaki peti ispitanik, a to je 20% osoba, u ovim je istraživanjima prijavio negativne promjene u apetitu, gubitak interesa za normalne životne aktivnosti koje su ih ranije činile zadovoljnim, poteškoće u koncentraciji i ostale teškoće u nizu svakodnevnih oblika doživljavanja i ponašanja (kod nas tu informaciju opširnije prenosi www.direktno.hr).

Je li mentalno zdravlje i u kojoj mjeri zaista narušeno u vrijeme pandemije koronavirusa?

Dosadašnja praćenja i istraživanja ukazuju na to da koronavirus izaziva znatan stupanj straha i zabrinutosti u široj populaciji, a osobito među određenim rizičnim skupinama poput starijih osoba i ljudi s već narušenim zdravljem (www.euro.who.int). Sve to dovodi do evidentirane povećane stope anksioznosti i stresa, depresije, prekomjernog pijenja alkohola i zloupotrebe različitih sredstava ovisnosti, pa i do suicidalnih misli i postupaka. Istraživanja koja su se provodila nakon katastrofalnih posljedica uragana pokazuju kako se nakon ovakvih kolektivnih trauma razvijaju mentalne bolesti i povećava se zloupotreba sredstava ovisnosti (www.forbes.com), pa nas ne treba iznenaditi ako se slične nepovoljne okolnosti

pokazuju i kao posljedica pandemije zaraznih bolesti. Sve to predstavlja iznimnu ugrozu i mentalnog i tjelesnog zdravlja, a poznato je kako poremećaji i teškoće u mentalnom funkcioniranju dovode posljedično i do problema s tjelesnim zdravljem, jer su mentalno i tjelesno zdravlje usko povezani. I da stvar bude gora, sve te posljedice kolektivnih trauma mogu potrajati i desetljeće, pa i dulje nakon što trauma prođe. Tada se razvijaju simptomi posttraumatskog stresnog poremećaja koji se često kasno prepoznaju, a dugo se i mukotrpno saniraju.

Kako bi se što je moguće više spriječili mogući nepovoljni ishodi pandemije na mentalno zdravlje populacije, pomažuće struke, a osobito psiholozi, ulažu napore u smjeru proaktivne skrbi o mentalnom zdravlju. U tom su smislu građanima na raspolaganju stručni resursi (i neposredno i na daljinu), usluge su mahom besplatne, a za sva dodatna pitanja može se konzultirati i najnovija knjiga „Koronavirus i mentalno zdravlje; psihološki aspekti, savjeti i preporuke“ (knjiga se može vidjeti na www.psiholoska-komora.hr) koju su psiholozi napisali u vrlo kratkom vremenu od početka pandemije koronavirusa.



20. Preventivne aktivnostima u školama Virovitičko-podravske županije u okviru projekta „Nepušenjem protiv ovisnosti – ja sam iz razreda nepušača“

Nakon što su ostvareni svi uvjeti kako bi se mogle provoditi preventivne aktivnosti u školama u okviru projekta „Nepušenjem protiv ovisnosti – ja sam iz razreda nepušača“, educirani timovi edukatora Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije započeli su provedbu edukacija učenika u školama u Virovitičko-podravskoj županiji. Timove edukatora čine voditelji i voditeljice školskih preventivnih programa u svakoj pojedinoj školi, članice Udruge Veranda koja je partner Zavodu u ovome projektu i članovi i članice savjeta mladih (sudjeluju Savjet mladih Virovitičko-podravske županije i Gradski savjet mladih Virovitica).

Za potrebe edukacija ranije su educirani timovi edukatora i pripremljeni su publikacija za učenike pod nazivom „Ja sam iz razreda nepušača; kako se ne izgubiti u duhanskome dimu“ te plakat za škole „Kako se ne izgubiti u duhanskome dimu“. Temeljem ovih zajedničkih materijala timovi edukatora u svakoj pojedinoj školi prilagođavaju oblike rada učenicima (predavanja, radionice, diskusije...), a po potrebi se edukacije provode i odgovarajućim oblicima aktivnosti na daljinu. Superviziju aktivnosti po školama provode stručnjaci Zavoda. Cilj je projekta osnažiti samozaštitne kapacitete učenika u odgojno-obrazovnim ustanovama i ostalih mladih u Virovitičko-podravskoj županiji u prevenciji ovisnosti i afirmaciji zdravlja, pri čemu se naglasak stavlja na prevenciju i suzbijanje pušenja duhanskih proizvoda mladih, kao jednog od glavnih rizika koji mlade uvode u svijet štetne zloupotrebe droga.

Projekt je vrlo inovativan; afirmira međusektorsku suradnju, temelji se na principima vršnjačke edukacije ukomponirane u školske preventivne programe, metodički i didaktički oblici rada

prilagođavaju se učenicima svake pojedine škole, a rad na daljinu omogućava da se edukativne aktivnosti provode i usprkos aktualnim izazovima pandemije koronavirusa. Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije ovaj je projekt uskladio s Europskim standardima kvalitete u provedbi preventivnih aktivnosti među djecom i mladima te je tako postavio sasvim nove standarde u prevenciji i suzbijanju ovisnosti.



21. Objavom novog video spota Zavod za javno zdravstvo obilježio početak Mjeseca borbe protiv ovisnosti

Povodom početka Mjeseca borbe protiv ovisnosti koji se svake godine obilježava od 15. studenoga do 15. prosinca, u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije osmišljen je video spot pod nazivom „Kako se ne izgubiti u duhanskome dimu“.

Dio je to i projektnih aktivnosti u okviru projekta koji se pod nazivom „Nepušenjem protiv ovisnosti – ja sam iz razreda nepušača“ u Virovitičko-podravskoj županiji provodi u 2020. godini. Cilj je projekta osnažiti samozaštitne kapacitete učenika u odgojno-obrazovnim ustanovama i ostalih mladih u Virovitičko-podravskoj županiji u prevenciji ovisnosti i afirmaciji zdravlja, pri čemu se naglasak stavlja na prevenciju i suzbijanje pušenja duhanskih proizvoda mladih, kao jednog od glavnih rizika koji mlade uvode u svijet štetne zloupotrebe droga.

Ovaj je video spot ustvari dodana vrijednost ciljevima projekta jer se odnosi na cjelokupnu populaciju, dakle namijenjen je svim građanima; s jedne strane ohrabruje nepušače da ustraju u nepušenju, a s druge strane motivira i potiče pušače da odluče prestati pušiti.

Video spot možete vidjeti na <https://youtu.be/4G-AIIsK5Y>.



22. Nastavak suradnje u akademskoj zajednici: održano stručno predavanje o ovisnostima i mentalnom zdravlju studentima Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Osijeku

Profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravске županije kao gost predavač održao je 18. prosinca 2020. godine predavanje na temu "Psihologija u prevenciji i suzbijanju ovisnosti i zaštiti mentalnog zdravlja" studentima psihologije na Filozofskom fakultetu Sveučilišta u Osijeku. U skladu s epidemiološkom situacijom predavanje je održano u virtualnoj učionici Filozofskog fakulteta.

Nastavak je to suradnje profesora Brlasa sa sveučilištima u našoj zemlji koja je započela još 2014. godine od kada je profesor Brlas održao niz predavanja o ovisnostima i mentalnom zdravlju studentima na Pravnom fakultetu u Zagrebu, Hrvatskim studijima u Zagrebu i Filozofskom fakultetu u Osijeku.

Gostovanja profesora Siniše Brlasa kao predavača na cijenjenim hrvatskim sveučilištima i fakultetima rezultat su njegova bavljenja psihologijom ovisnosti već više od 20 godina te činjenice da je sa skupinom psihologinja i psihologa 2010. godine pokrenuo u Republici Hrvatskoj jedinstveni projekt pod nazivom „Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja“ s ciljem da se osvijeste kapaciteti psihologije kao struke za djelotvorne intervencije u proaktivnoj skrbi o mentalnom zdravlju. Iskustva iz ovoga projekta jedinstvena su čak i izvan granica naše zemlje pa ih je profesor Brlas do sada imao priliku predstaviti i stručnjacima u Mađarskoj, Srbiji i Bosni i Hercegovini. Stoga je i na našim fakultetima prepoznata potreba da se stečena znanja i iskustva prenesu i studentima pomažućih struka.

Pozivi da se održe predavanja studentima na više fakulteta Sveučilišta u Zagrebu i Sveučilišta u Osijeku, a u proteklim godinama i na nekoliko inozemnih sveučilišta u Mađarskoj, Srbiji i Bosni i Hercegovini, odraz su i višegodišnjeg stručnog rada u Zavodu za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravске županije, ali su i još jedan od pokazatelja da i Virovitičko-podravska županija ima vrsne stručnjake od kojih ostali mogu učiti.

23. Objavljeno dvanaesto izdanje vodiča za mlade „Iskoristi dan u Virovitičko-podravskoj županiji“

Sredinom prosinca 2020. godine objavljeno je dvanaesto, izmijenjeno i dopunjeno izdanje vodiča za pomoć u osmišljavanju slobodnog vremena djece i mladih "Iskoristi dan u Virovitičko-podravskoj županiji". Proteklih četrnaest godina stručnjaci iz Virovitičko-podravске županije razvijaju projekt „Iskoristi dan“ kojemu je cilj pomoći mladima da osvijeste važnost organizacije vlastitog slobodnog vremena. Projekt je 2007. godine pokrenut u Slatini pod nazivom „Iskoristi dan“, a potom se sljedeće godine nastavio provoditi i u Virovitici pod nazivom „Iskoristi dan u Virovitici“. Nakon toga se već dvanaestu godinu za redom pod nazivom "Iskoristi dan u Virovitičko-podravskoj županiji" provodi i na cjelokupnom području Virovitičko-podravске županije jer obuhvaća sve gradove i općine u županiji. Ishodište projekta je istraživanje o pušenju, alkoholu, kockanju, drogama i slobodnom vremenu koje je provedeno od školske godine 2004./2005. do školske godine 2013./2014. među učenicima osnovnih i srednjih škola u Virovitičko-podravskoj županiji, a tijekom akademske godine 2014./2015. i među studentima Visoke škole za menadžment u turizmu i informatici u Virovitici. Rezultati istraživanja ukazali su na važnost i potrebu kvalitetnije organizacije slobodnog vremena djece i mladih te su stoga stručnjaci Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravске županije i članovi Povjerenstva za suzbijanje bolesti ovisnosti Virovitičko-podravске županije (prim. mr. sc. Miroslav dr. Venus, Siniša Brlas, prof. i mr. sc. Vesna Šerepac, dipl. ped.) pokrenuli ideju izrade vodiča „Iskoristi dan u Virovitičko-podravskoj županiji“ koji informira mlade o mogućnostima uključivanja u raznolike sportske, društvene, vjerske i ine sadržaje u svim gradovima i općinama naše županije. Ovo je jedinstveni vodič u Republici Hrvatskoj i kao primjer dobre prakse predstavljen je više puta diljem naše zemlje, pa i u inozemstvu. U realizaciji izmijenjenih i dopunjenih izdanja vodiča već godinama pomažu učenici i voditelji školskih preventivnih programa u odgojno-obrazovnim ustanovama u Virovitičko-podravskoj županiji, ali i savjeti mladih koji djeluju na području Virovitičko-podravске županije, te članovi raznih udruga, a javnim je pozivom u izradu dopunjenih izdanja posljednjih godina uključena i šira javnost u našoj županiji. Iako je namijenjen svima, vodič će

i ovoga puta biti podijeljen učenicima sedmoga razreda u osnovnim školama u Virovitičko-podravskoj županiji i studentima prve godine Visoke škole za menadžment u turizmu i informatici u Virovitici, kako je bilo i prethodnih godina. Svima ostalima besplatno je dostupan u elektronskom obliku na www.zzjzvpz.hr. Vodič je ove godine financiran sredstvima Ministarstva zdravstva iz projekta koji pod nazivom „Nepušenjem protiv ovisnosti – ja sam iz razreda nepušača“ provodi Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije u 2020. godini. Izdavač vodiča "Iskoristi dan u Virovitičko-podravskoj županiji" je Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije, a autori su prim. mr. sc. Miroslav dr. Venus, mr. sc. Vesna Šerepac, dipl. ped. i profesor psihologije Siniša Brlas.



24. **Uspješno završena provedba projekta prevencije i suzbijanja pušenja među mladima Virovitičko-podravske županije**

Završetkom 2020. godine u Virovitičko-podravskoj županiji uspješno je privedena kraju i provedba preventivnih aktivnosti u okviru projekta „Nepušenjem protiv ovisnosti – ja sam iz razreda nepušača“. Cilj je projekta bio osnažiti samozaštitne kapacitete učenika u odgojno-obrazovnim ustanovama i ostalih mladih u Virovitičko-podravskoj županiji u prevenciji ovisnosti i afirmaciji zdravlja, pri čemu je naglasak bio na prevenciji i suzbijanju pušenja duhanskih proizvoda mladih, kao jednog od glavnih rizika koji mlade uvode u svijet štetne zloupotrebe droga.

Provoditelj projekta bio je Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije, partner Zavodu bila je Udruga za pomoć mladima Virovitičko-podravske županije "Veranda", dok su suradnici bili savjeti mladih i odgojno-obrazovne ustanove u Virovitičko-podravskoj županiji te pojedini stručnjaci iz različitih resora. Na ovaj je način u provedbu projekta uključeno više desetaka stručnih ili prethodno educiranih kvalificiranih osoba koje su provodile preventivne aktivnosti među učenicima osnovnih i srednjih škola, što je dodana vrijednost projektu jer potiče razgranatu međusektorsku suradnju u prevenciji i suzbijanju ovisnosti među mladima i zalog je još boljoj suradnji u budućnosti.

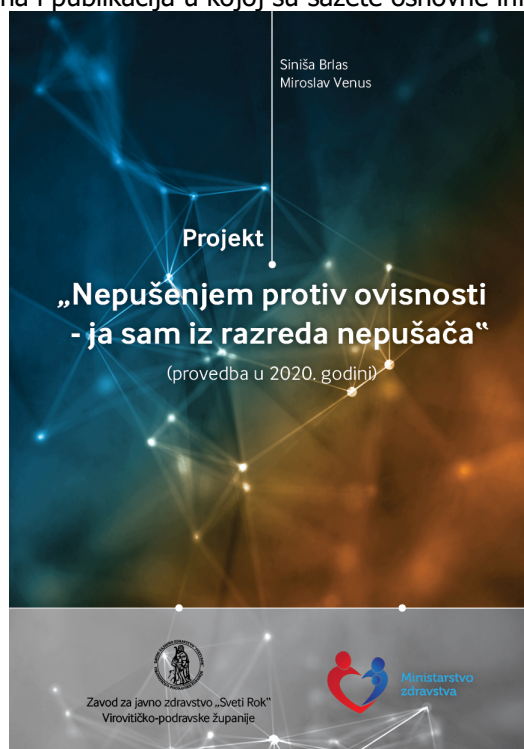
Nakon što su prethodno bili ostvareni svi uvjeti kako bi se mogle provoditi preventivne aktivnosti u školama, educirani timovi edukatora Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije započeli su provedbu edukacija učenika u školama u Virovitičko-podravskoj županiji. Za potrebe edukacija pripremljeni su i publikacija za učenike „Ja sam iz razreda nepušača; kako se ne izgubiti u duhanskome dimu“, kao i plakat za škole „Kako se ne izgubiti u duhanskome dimu“. Temeljem ovih materijala timovi edukatora u svakoj su školi prilagodili oblike rada učenicima (predavanja, radionice, diskusije...), a u skladu s epidemiološkim mjerama pojedine edukacije su se provodile i odgovarajućim oblicima aktivnosti na daljinu. Superviziju aktivnosti proveli su stručnjaci Zavoda, a provedena je i višedimenzionalna evaluacija procesa i ishoda projekta. Supervizija i evaluacija pokazale su da su projektne aktivnosti provedene na visokoj razini i u skladu s postavljenim očekivanjima i

ciljevima, a u pogledu ostvarenja općeg cilja projekta provedene aktivnosti su predstavljale znanstveno utemeljen, stručno relevantan i provedbeno učinkovit put ka jačanju samozaštitnih kapaciteta učenika u odgojno-obrazovnim ustanovama, kao i ostalih mladih u Virovitičko-podravskoj županiji u prevenciji ovisnosti te u aktivnostima kojima je u središtu afirmacija zdravlja.

Projekt je bio i vrlo inovativan jer istovremeno uspješno afirmira međusektorsku suradnju, temelji se na principima vršnjačke edukacije ukomponirane u školske preventivne programe, metodički i didaktički prilagođen je učenicima svake pojedine škole, dok je opcija provedbe aktivnosti na daljinu omogućila da se edukativne aktivnosti provedu i usprkos složenoj epidemiološkoj situaciji uzrokovanoj aktualnom pandemijom koronavirusa.

Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije ovaj je projekt uskladio s Europskim standardima kvalitete u provedbi preventivnih aktivnosti među djecom i mladima te je tako postavio i sasvim nove standarde u prevenciji i suzbijanju ovisnosti.

O projektu je napisana i publikacija u kojoj su sažete osnovne informacije o projektu.



- Osim navedenih aktivnosti, članovi stručnog tima (psiholog i medicinski tehničar) sudjelovali su na redovitim sastancima Županijskog tima za sprečavanje i borbu protiv nasilja nad ženama i nasilja u obitelji u Virovitičko-podravskoj županiji. Odlukom o imenovanju članova i zamjenika članova u Županijski tim su ispred Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije još ranije imenovani profesor psihologije Siniša Brlas (kao član) i medicinski tehničar Tomislav Šokec (kao zamjenik člana).

5. Sudjelovanje na stručnim i znanstvenim skupovima

1. Zavod za javno zdravstvo i Veranda predstavili projekt o prevenciji među mladima na znanstveno-stručnom skupu u Osijeku

Od 13. do 15. veljače 2020. godine na Filozofskom fakultetu Sveučilišta u Osijeku održan je VIII. znanstveno-stručni skup „Osnaživanje potencijala za preventivne aktivnosti u zajednici“. Na jednom od najvažnijih domaćih skupova posvećenom preventivnim aktivnostima profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije i profesorica Sanja Milković Šipek, psihologinja ispred Udruge za pomoć mladima Virovitičko-podravske županije „Veranda“ predstavili su projekt koji se pod nazivom „Mladi za mlade u prevenciji i suzbijanju ovisnosti“ u Virovitičko-podravskoj županiji provodio u 2018. i 2019. godini, a financirao ga Ministarstvo zdravstva Republike Hrvatske. Udruga „Veranda“ bila je partner Zavodu u ovome projektu, dok su suradnici u projektu bili savjeti mladih te odgojno-obrazovne ustanove u Virovitičko-podravskoj županiji. Cilj je projekta bio osnaživanje samozaštitnih kapaciteta mladih u Virovitičko-podravskoj županiji, osobito u prevenciji ovisnosti, te afirmacija njihova zdravlja po načelu „mladi educiraju mlade“.

Stoga su tijekom 2018. godine educirani edukatori iz savjeta mladih koji su potom u prvoj polovini 2019. godine provodili terenske preventivne aktivnosti među mladima u našoj županiji. Koncem 2019. godine provedena je i edukacija voditelja školskih preventivnih programa kako bi svi oni u nastavku projektnih aktivnosti planiranih za provedbu u sljedećim godinama sinergijskim djelovanjem postigli što bolje učinke u prevenciji rizičnih ponašanja među mladima.

Za potrebe provedbe navedenih aktivnosti kreirane su i tri publikacije. Prva je publikacija „Mladi educiraju mlade u prevenciji i suzbijanju ovisnosti; informacije, preporuke i savjeti stručnjaka za provedbu vršnjačke edukacije“. Preostale dvije su 10. i 11. (izmijenjena i dopunjena) izdanja vodiča za pomoć u osmišljavanju slobodnog vremena djece i mladih „Iskoristi dan u Virovitičko-podravskoj županiji“. Izdavač publikacija je Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije koji je ponovno ovim izdanjima stvorio dodanu vrijednost koja doprinosi trajnosti preventivnog djelovanja među mladima.

Provedena evaluacija projekta pokazala je kako su ostvareni globalni i specifični ciljevi, a to pokazuje kako se ustrajnim naporima u prevenciji kroz suradnju različitih dionika zaista mogu osmisliti i provesti kvalitetne i inovativne preventivne aktivnosti.

2. Predstavljanje knjige „Psihologija ovisnosti“ na Sveučilištu u Osijeku

Profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije predstavio je svoju posljednju knjigu „Psihologija ovisnosti“ na VIII. znanstveno-stručnom skupu koji je pod nazivom „Osnaživanje potencijala za preventivne aktivnosti u zajednici“ od 13. do 15. veljače 2020. godine održan na Filozofskom fakultetu Sveučilišta u Osijeku. Pri tome je sudionicima skupa održao i predavanje na temu „Psihologija ovisnosti u prevenciji i suzbijanju ovisnosti“.

Nakon više međunarodnih i domaćih predstavljanja ove knjige psiholozima, knjiga je sada predstavljena i svim zainteresiranim stručnjacima koji se u našoj zemlji bave prevencijom.

Knjiga „Psihologija ovisnosti“ prva je knjiga iz područja psihologije ovisnosti ne samo u našoj zemlji nego i u regiji te je pobudila osobiti stručni interes u zemlji i inozemstvu. Do sada je objavljeno već više izdanja kod dva različita izdavača (Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije i Novi redak iz Zagreba), što samo po sebi govori o njezinoj vrijednosti i doprinosu borbi protiv ovisnosti, a to njezinog autora profesora Brlasa samo potvrđuje kao jednog od vodećih stručnjaka u području psihologije ovisnosti i prevencije ovisnosti na ovim prostorima.

3. Predstavljanje projekta „Mladi za mlade u prevenciji i suzbijanju ovisnosti“ na Međimurskom veleučilištu u Čakovcu

Profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravске županije i voditelj projekta „Mladi za mlade u prevenciji i suzbijanju ovisnosti“ koji se u Virovitičko-podravskoj županiji provodio u 2018. i 2019. godini, predstavio je ovaj projekt i njegove ishode na Međimurskom veleučilištu u Čakovcu 17. veljače 2020. godine (u okviru Psihošpancira, važnog stručnog skupa koji okuplja stručnjake različitih pomažućih struka). Cilj je projekta bio osnažiti samozaštitne kapacitete mladih u Virovitičko-podravskoj županiji, osobito u prevenciji ovisnosti, te afirmacija njihova zdravlja po načelu „mladi educiraju mlade“. Nakon što su tijekom 2018. godine u projektu educirani edukatori iz savjeta mladih, oni su potom u prvoj polovini 2019. godine provodili terenske preventivne aktivnosti među mladima u Virovitičko-podravskoj županiji. Zatim je u projektu koncem 2019. godine provedena i edukacija voditelja školskih preventivnih programa kako bi oni u nastavku projektnih aktivnosti planiranih za provedbu u sljedećim godinama sinergijskim djelovanjem s prethodno educiranim timovima savjeta mladih postigli što bolje učinke u prevenciji rizičnih ponašanja učenika.

Za potrebe provedbe navedenih aktivnosti kreirane su i publikacije „Mladi educiraju mlade u prevenciji i suzbijanju ovisnosti; informacije, preporuke i savjeti stručnjaka za provedbu vršnjačke edukacije“ te 10. i 11. izdanje vodiča za pomoć u osmišljavanju slobodnog vremena djece i mladih „Iskoristi dan u Virovitičko-podravskoj županiji“. Izdavač publikacija je Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravске županije koji je ponovno ovim izdanjima stvorio dodanu vrijednost koja doprinosi trajnosti preventivnog djelovanja među mladima.



4. Sudjelovanje na okruglom stolu povodom Hrvatskog dana nepušenja

Povodom Hrvatskog dana nepušenja – Dana bez duhanskog dima u srijedu 26. veljače 2020. godine u Hrvatskom zavodu za javno zdravstvo u Zagrebu organiziran je okrugli stol pod nazivom „Utjecaj duhanskog dima na zdravlje“. Na ovom okruglom stolu sudjelovao je i profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravске županije koji je nazočne upoznao s letkom „Kako se ne izgubiti u duhanskome dimu“ koji se u Virovitičko-podravskoj županiji koristi u preventivnim aktivnostima.

Dan bez duhanskog dima osmišljen je kako bi se pušače duhanskih proizvoda potaknulo na donošenje odluke o prestanku pušenja, a svakako da barem na ovaj dan ne puše. Nepušačima je to prigoda da učvrste svoj stav o nepušenju kao zdravom načinu življenja. U Virovitičko-podravskoj županiji najveći doprinos tome cilju daje Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravске županije, ali podršku aktivnostima pruža i Povjerenstvo za suzbijanje bolesti ovisnosti Virovitičko-podravске županije.

5. Aktivno sudjelovanje na okruglom stolu povodom Nacionalnog dana borbe protiv nasilja nad ženama

Povodom obilježavanja 22. rujna, Nacionalnog dana borbe protiv nasilja nad ženama, Županijski tim za sprečavanje i borbu protiv nasilja nad ženama i nasilja u obitelji u Virovitičko-podravskoj županiji i Povjerenstvo za ravnopravnost spolova Virovitičko-podravske županije u suradnji s Virovitičko-podravskom županijom u utorak 22. rujna 2020. godine organizirao je u Velikoj vijećnici Virovitičko-podravske županije okrugli stol pod nazivom "Reci NE nasilju".

Na ovom okruglom stolu aktivno je sudjelovao i profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije (koji je i član Županijskog tima) izlaganjem na temu „Provedba zaštitnih mjera liječenja izrečenih u sudskom procesu i izazovi u suradnji s dionicima“. Profesor Brlas sudionike je upoznao s provedbom zaštitnih mjera liječenja od ovisnosti koje se slijedom sudskih presuda provode u Zavodu za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije, a izriču se temeljem Zakona o zaštiti od nasilja u obitelji.



6. Sudjelovanje na hibridnom radnom sastanku o liječenju ovisnika

U Mariji Bistrica je od 22. do 23. listopada 2020. godine održan radni sastanak na temu prikupljanja i usklađivanja nacionalnih podataka za indikator Zahtjevi za liječenjem (TDI) sukladno protokolu EMCDDA. Sastanak je održan prema hibridnom modelu (uz sudjelovanje uživo, bilo je omogućeno i sudjelovanje online). U online obliku sudjelovanja ispred Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije sudjelovali su Tomislav Šokec, medicinski tehničar u Djelatnosti i vanjska suradnica psihijatrica prim. mr. sc. Elvira dr. Koić.

7. Sudjelovanje na webinaru o rezultatima ESPAD istraživanja

Povodom Mjeseca borbe protiv ovisnosti Hrvatski zavod za javno zdravstvo 17. studenoga 2020. godine organizirao je webinar s ciljem predstavljanja rezultata ESPAD istraživanja provedenog 2019. godine (Europsko istraživanje o pušenju, pijenju alkohola i uzimanju droga među učenicima). Na webinaru je sudjelovao Tomislav Šokec, medicinski tehničar u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije.

8. Sudjelovanje na hibridnoj radionici za provedbu studije izvedivosti provedbe kohortne studije

Radionica za provedbu studije izvedivosti provedbe kohortne studije o smrtnosti osoba koje boluju od poremećaja ovisnosti o drogama na području Republike Hrvatske održana je 03. prosinca 2020. godine u Zagrebu, prema hibridnom modelu (uz sudjelovanje predavača uživo, sudionicima je bilo omogućeno sudjelovanje online). U online obliku sudjelovanja ispred Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije sudjelovao je Tomislav Šokec, medicinski tehničar u Djelatnosti.

9. Sudjelovanje na hibridnom okruglom stolu o izazovima skrbi i tretmana žena s poremećajem ovisnosti o drogama

Okrugli stol o izazovima skrbi i tretmana žena s poremećajem ovisnosti o drogama održan je 09. prosinca 2020. godine prema hibridnom modelu (uz sudjelovanje predavača uživo u Hrvatskom zavodu za javno zdravstvo u Zagrebu, ostalim sudionicima je omogućeno sudjelovanje online). U online obliku sudjelovanja ispred Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije sudjelovao je profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti.

6. Medijska promocija i praćenje

1. Medijska promocija na internetskim portalima

Brojni internetski portali objavljivali su tijekom godine vijesti o aktivnostima Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravске županije.

2. Radijska emisija za Gradski radio Virovitica

U petak 10. siječnja 2020. godine profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravске županije sudjelovao je u telefonskom snimanju radijske emisije Gradskog radija Virovitica povodom objave teksta o stanju ovisnosti u Virovitičko-podravskoj županiji u 2019. godini.

3. Objavljen tekst u Virovitičkom listu od 30. siječnja 2020.

VIROVITIČKI LIST I ČETVRTAK I 30. SJEČNJA 2020. ŽUPANIJA 17

ŽUPANIJA OBJAVILA JAVNI POZIV ZA SUBVENCIJU KORIŠTENJA POSLOVNIH PROSTORA

Postanite stanar poduzetničkih inkubatora u Slatini, Orahovici, Pitomači i Virovitici

● U proračunu Virovitičko-podravске županije za tu je namjenu osigurano 700.000 kuna.

Župan Igor Andrić objavio je Javni poziv za subvencionirano korištenje poslovnih prostora. Među poduzetničkim inkubatorima Virovitičko-podravске županije za 2020. godinu, a odnosi se na korištenje poslovnih prostora u poduzetničkim inkubatorima u Slatini, Orahovici, Pitomači i Virovitici. Javni poziv je otvoren i traje do iskoristit će sredstva, ali ne duže od 30. siječnja 2020. godine.

Prioritet ovog programa potpore je kroz cijelu potporu gospodarskim subjektima, koji svojim poslovanjem osiguraju tržištu usposobljene, potražuju i stvaraju i ubrzati daljnji razvoj. U proračunu Virovitičko-podravске županije za tu je namjenu osigurano 700.000 kuna. Korišćenje besplatnih sredstava po ovom projektu su trgovačka društva, obrti, udruge, udruge samjeljene na razvoj gospodarstva, gospodarsko interesna udruženja (klasteri), registrirani kod nadležnog registarskog tijela sa sjedištem u Virovitičko-podravskoj županiji i to prvenstveno poduzetnici i poduzetnici te poduzetnici koji se oslanjaju na razvoj svojih poduzetničkih aktivnosti, a barem se ili imaju namjeru baviti se proizvodnom djelatnošću, uslugom djelatnošću vezanom uz proizvodnju, trgovinom, djelatnošću iz područja ICT-a, multimedije, digitalne grafike, arhitekture i građevinarstva, elektroinstalacije ili elektroinženjersko poslovanje, poduzetnicima koji razvijaju projekte ili koriste inovativan koncept poslovanja.

K.T.



JAVNA NACIONALNA TRIBINA „BISER MUDROSTI“ ODRŽANA U VIROVITICI

U program prevencije bit će uključene i žene od 20 godina

Blaženka Gradišić

Što svaka žena treba znati o raku vrata maternice, samo je jedna od tema javne tribine „Biser mudrosti“, koja je u posljednji četvrtak, održana u virovitičkoj Gradskoj knjižnici i čitaonici, a u okviru 14. izdavanja tjedna prevencije raka vrata maternice koji se obilježava od 20. do 26. siječnja i 18. Hrvatskog dana mameza – nacionalnog dana prevencije raka vrata maternice, koji se inače tradicionalno obilježava treće subote u siječnju. Organizator tribine su udruge „Sve za nju“, Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravске županije, Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Liga protiv raka VPŽ uz podršku Ministarstva zdravstva, Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje, Instituta Ruđer Bošković, International Cervical Cancer Prevention Association, Hrvatskoga epidemiološkog društva i Hrvatske lige protiv raka. Upravo je županjski Zavod za javno zdravstvo „Sve. Rok“ preuzeo čast, ali i nadležnost za provedbu ovog preventivnog programa raznog obilježavanja raka vrata maternice, koji će provoditi na području Virovitičko-podravске županije.

● Ima i malih izmjena vezanih uz sam probirni test, koji će uključiti i test na HPV za žene starije od 30 godina. Druga novina je da se pomaknula doba granica žena, pa će tako žene već od 20 godina moći biti uključene u ovaj program – rekla je prim. Tatjana Nemeth Blažić, dr. med., specialist epidemiologije.

O obilježavanju protiv HPV-a, malog raka vrata maternice, govoreći na dr. Miroslav Venuš, ravnatelj Zavoda za javno zdravstvo „Sve. Rok“ VPŽ i predsjednik županjske Lige za borbu protiv raka, prim. Tatjana Nemeth Blažić, dr. med., specijalist epidemiologije i voditeljica Ocjela za HIV, spolno i krvlju prenosive bolesti HZZJZ-a, dr. sc. Magdalena Greš, voditeljica laboratorija, znanstveni savjetnik u trajnom razvoju Instituta Ruđer Bošković, dr. med. Slavica Letica Ramiljak, spec. fizikalne medicine, dr. Miroslav Benić, specijalist javnog zdravstva te dr. Jovan Delić, specijalist ginekologije i opstetričar županjskog Doma zdravlja.

Prim. Tatjana Nemeth Blažić, dr. med., specijalist epidemiologije i voditeljica Ocjela za HIV, spolno i krvlju prenosive bolesti HZZJZ-a istaknula je kako je Nacionalni program probira i raznog obilježavanja jedan od četiriju Nacionalnih programa koji se provode u RH.

SPRIJEČITI NA VRIJEME

– Još 2019. godine započelo je planiranje provedbe pilot-programa, ali na regionalnoj razini, kako bi se moglo u manjoj, lokalnoj sredini ispitati ove moguće izmjene i na temelju tih rezultata prilagoditi konačnu verziju protokola koji će se primjenjivati u cijeloj Hrvatskoj. Ina i malih izmjena vezanih uz sam probirni test, koji će uključiti i test na HPV za žene starije od 30 godina. Druga novina je da se pomaknula doba granica žena, pa će tako žene već od 20 godina moći biti uključene u ovaj program. Rak vrata maternice je povodan za prevenciju, odnosno sprječavanje i rano otkrivanje jer je relativno lako, jednostavno i bezbolno dostupan pregledu, a postoje i mjere za primarnu prevenciju, odnosno za sprječavanje nastanka infekcije, uzročnika koji je glavni rizik čimbenik za razvoj malignih promjena, a to je HPV. Sve više se trudimo profilirati informaciju da je važno misliti na svoje zdravlje, imamo paket mjera koji možemo zajedno koristiti, zaključila je prim. Nemeth Blažić.

Potpora tribini, ali i cijelom projektu svojim dolaskom dali su i virovitički gradonačelnik Irena Kirić, njegova zamjenjica Vlasta Honjek-Golince, gradski pročelnik za društvene djelatnosti Alan Bjelica, pročelnica županjskog Upravnog odjela za zdravstvo i socijalnu skrb Melita Stirović, koja je i sama uključena u provedbu projekta, ravnatelj OB Virovitica Disko Blažević, dok je moderator bila Ljiljana Vukota, tajnica Udruge „Sve za nju“.



PREDSTAVLJENO 11. IZDANJE VODIČA „ISKORISTI DAN U VIROVITIČKO-PODRAVSKOJ ŽUPANJI“

Kulturni, sportski i zabavni sadržaji – svi na jednom mjestu

Jedanaesto izdanje vodiča za pomoć u orijentiranju slobodnog vremena djece i mladih „Iskoristi dan u Virovitičko-podravskoj županiji“ predstavljeno je u Virovitičkoj Gradskoj knjižnici i čitaonici. Vodič je dio projekta „Iskoristi dan“ pokrenut u Slatini 2007. godine, koji se provodi na području cijele županije. Podjednako izdanje vodiča financirano je sredstvima Ministarstva zdravstva iz projekta „Mladi za mlade u prevenciji i suzbijanju ovisnosti“ koji je u 2018. i 2019. godini provodio Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravске županije.

U ime virovitičko-podravskog župana Igora Andrića, obilježeno je postavljanje grafičkim Upravnog odjela za obrazovanje i demografiju Venuš Šerepac.

– Ovaj vodič nudi, prije svega, našim učenicima, našim stanovništvu i svima nama pregled svega onoga što se može ponuditi u smislu kulturnih, sportskih i inih sadržaja na području Virovitičko-podravске županije i on je odgovor na pitanje kako najbolje iskoristiti slobodno vrijeme na način koji je, prije svega, odgovoran i obrazovan – objasnio je V. Šerepac, a u vodiču su našlo više malih i njegovih autor, prim. mr. sc. Miroslav D. Venuš i prof. Siniša Brlas.

Tiskano izdanje vodiča bit će podijeljeno učenicima srednjeg razreda u osnovnim školama na području naše županije te studentima prve godine Visoke škole za menadžment u turizmu i informatici u Virovitici, a svima ostalima besplatno je dostupan u elektroničkom obliku na internetskoj stranici Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ www.vzjz.hr.

E. Aragić



4. Objavljen tekst u Virovitičkom listu od 26. ožujka 2020.

AKTUALNO - SPECIJAL KORONAVIRUS - COVID-19

Društvo psihologa Virovitičko-podravske županije, tel. 033 721 890, mob. 098 501 239

PSIHOLOŠKA SAMOPOMOĆ U SAMOIZOLACIJI ILI KARANTENI:

Preporuke i savjeti za očuvanje mentalnog zdravlja

U ovom trenutku, kada se suočavamo s izazovima uzrokovanim koronavirusom, važno je održati mentalno zdravlje. Preporučujemo vam nekoliko savjeta kako to učiniti.

1. Održavajte rutinu: Iako ste u izolaciji, pokušajte održati svoj dnevni raspored. Ustajte u isto vrijeme, jedite redovito i spavajte dovoljno. Ovo vam može pomoći da se osjećate kontrolirano i smanjiti stres.

2. Komunicirajte s voljenima: Iako ne možete izaći, možete komunicirati s voljenima putem telefona, videa ili poruka. Ovo vam može pomoći da se osjećate povezano i smanjiti osjećaj usamljenosti.

3. Bavi se hobijima: Pokušajte naći vremena za stvari koje vam donose radost, poput čitanja, kuhanja ili vježbanja. Ovo vam može pomoći da se osjećate produktivno i smanjiti stres.

4. Izbjegavajte preopterećenje vijestima: Ne gledajte vijesti cijelo vrijeme. Ograničite vrijeme koje provodite gledajući vijesti na nekoliko sati dnevno. Ovo vam može pomoći da se osjećate kontrolirano i smanjiti stres.

5. Tražite podršku: Ako se osjećate loše, nemojte se stidjeti tražiti pomoć. Kontaktirajte stručnjake ili druge ljude s kojima vam je lakše razgovarati. Ovo vam može pomoći da se osjećate podržano i smanjiti stres.

KAZNE ZA NEPOŠTIVANJE MJERA SAMOIZOLACIJE OD 8 DO ČAK 120 TISUĆA KUNA

Na županijskom području trenutno je u samoizolaciji oko 200 osoba.

U skladu s Zakonom o zaštiti zdravlja stanovništva, osobe koje ne poštuju mjere samoizolacije mogu biti kažnjene novčano. Kazne mogu iznositi od 8 tisuća do čak 120 tisuća kuna, ovisno o težini krivnje.

KAKO KOMUNICIRATI S OSOBAMA U IZOLACIJI

Osobe koje se nalaze u izolaciji trebaju se osjećati usamljeno i bez pomoći. Komuniciranje s njima može im pomoći da se osjećaju bolje. Evo nekoliko savjeta kako to učiniti:

- Učestvujte u razgovorima:** Pokušajte održati razgovore s osobama u izolaciji putem telefona, videa ili poruka. Ovo vam može pomoći da se osjećate povezano i smanjiti stres.
- Obavljajte pacijentu male poslove:** Ako vam je moguće, obavljajte pacijentu male poslove, poput kupovanja namirnica ili lijekova. Ovo vam može pomoći da se osjećate korisno i smanjiti stres.
- Pridržavajte se svih mjera opreza:** Kada komunicirate s osobama u izolaciji, pridržavajte se svih mjera opreza, poput nošenja maski i održavanja udaljenosti. Ovo vam može pomoći da se osjećate sigurno i smanjiti stres.

OSUŠETITE SVJEDOK BUDUĆNOSTI

Osjećate se beznačajno i beznačajno? Pokušajte naći stvari koje vam daju smisla i ciljeve. Ovo vam može pomoći da se osjećate motivirano i smanjiti stres.

5. Sudjelovanje u radijskoj emisiji Pitomog radija

Profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije u petak 28. veljače 2020. godine sudjelovao je u snimanju radijske emisije Pitomog radija iz Pitomače. Tema emisije bila je vezana uz aktivnosti u prevenciji ovisnosti i skrbi o mentalnom zdravlju, s naglaskom na provedene projekte i izdane publikacije.



6. Objavljen intervju s psihologom za portal Fakulteta političkih znanosti

U petak 10. travnja 2020. godine u Globalu, na portalu Fakulteta političkih znanosti u Zagrebu objavljen je kraći intervju s profesorom Sinišom Brlasom, psihologom u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja. Intervju je obuhvatio teme o potrebama i navikama građana u vrijeme koronavirusa. Global izlazi u tiskanom i digitalnom obliku, autori su mahom studenti, a izdavač je Fakultet političkih znanosti u Zagrebu.

Global

PORTAL PO MJERI STUDENATA

7. Objavljen tekst u Virovitičkom listu od 10. lipnja 2020.

[illegible]

8. Sudjelovanje u radijskoj emisiji Pitomog radija

Profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije u srijedu 08. srpnja 2020. godine sudjelovao je u snimanju radijske emisije Pitomog radija iz Pitomače. Tema emisije bila je vezana uz aktivnosti u projektima i uz izdavačke aktivnosti Zavoda.

9. Sudjelovanje u radijskoj emisiji Gradskog radija Virovitica

Profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije u petak 16. listopada 2020. godine sudjelovao je u snimanju radijske emisije Gradskog radija iz Virovitice. Tema emisije bila je vezana uz mentalno zdravlje u doba pandemije koronavirusa, a povodom obilježavanja Svjetskog dana mentalnog zdravlja.

na način da među njima budu zastupljeni stručnjaci različitih pomažućih struka (psiholozi, psihijatri, socijalni pedagozi i epidemiolozi), i to renomirani stručnjaci primijenjenih znanosti, kao i najcjenjeniji domaći sveučilišni profesori. Sve to ovom rječniku daje dignitet i akademski ugled sasvim posebnog, u širim okvirima jedinstvenog i vrlo osebnog izdanja. Autor rječnika, profesor psihologije Siniša Brlas, vodeći je autor i stručnjak iz područja psihologije ovisnosti ne samo u našoj zemlji, nego i u regiji, a prevencijom i suzbijanjem ovisnosti bavi se više od dva desetljeća, za što je dobio i vrijedna priznanja. Radi kao psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije.



7. Zaključno i ukratko o radu Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja

Godinu 2020. obilježili su izazovi u provedbi preventivnih i tretmanskih aktivnosti povezani s pandemijom koronavirusa. Usprkos tome uspješno je realiziran projekt „Nepušenjem protiv ovisnosti – ja sam iz razreda nepušača“ slijedom natječaja Ministarstva zdravstva. U tretmanu klijenata izazovima u radu psihijatra doskočilo se većim dijelom radom na daljinu (video vezom). Sudjelovanje na stručnim skupovima u većem dijelu godine također je bilo na daljinu (webinari i slično).

Na području izdavačkih aktivnosti kreirane su nove publikacije (u okviru navedenog projekta), a nastavljeno je i s preventivnim programom „Zdrav za pet“ koji je gotovo u cijelosti, s obzirom na planirano, realiziran u prvome dijelu godine.

Rad s klijentima nije zahtijevao osobitu prilagodbu, osim pridržavanja epidemioloških mjera (dezinfekcija prostorija, ruku i korištenje zaštitnih maski i rukavica).

Nabavljena je i nova oprema za potrebe rada u Djelatnosti, mahom iz sredstava navedenog projekta, kao i potreban uredski namještaj za arhivu i rad psihijatra.

Promocija aktivnosti, ujedno i promicanje zdravlja, bilo je uobičajenim objavama u medijskom prostoru.