

OBILJEŽAVA SE 10. LISTOPADA Svjetski dan mentalnog zdravlja i mentalno zdravlje u doba korone – izazovi, opasnosti i prijete

9. listopada 2020.

Svidi mi se 0



foto: ilustracija, freepik.com

Povodom Svjetskog dana mentalnog zdravlja koji se svake godine obilježava 10. listopada donosimo tekst o tome kako se aktualna pandemija koronavirusa odražava na mentalno zdravlje ljudi.

Author teksta je Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo "Sveti Rok" Virovičko-podravske županije.

TEKST SE NASTAVLJA NAKON OGLASA



Trenutni učinak domaćeg recepta na zglobove. Jedna žličica prije spavanja: 6 kg tjedno manje! Bol nestaje već prvu večer

Sponsored by Midas

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 (usktrata socijalnih kontakata za kojima imamo potrebu) ljude čine ranjivijima i izloženi 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 vrlo teških i 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? Dosađajna 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 pjenja 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

Snimi, prijavi, dojavi, pošalji i postani naš čitatelj reporter!
Pošalji vijest na e-mail: vijesti@icv.hr

Najnovije vijesti...

- Virovičani Mario Moslavac i Igor Tomljanović Becker kandidati za ulazak u...**
1. veljača 2021.
- VIROVITICA, ŠPIŠIĆ BUKOVICA I KORIJIA Svećenici će u blagoslov samo onim...**
1. veljača 2021.
- Orahovica kroz pahulje: Zavirite u fotogaleriju i pogledajte zimske prizore**
1. veljača 2021.
- Stižu u još šest škola: Policija nastavlja s provedbom evakuacijskih vježbi...**
1. veljača 2021.
- ŽUPA SV. ROKA Do četvrtka mise u virovičkoj crkvi, u srijedu...**
1. veljača 2021.
- U posljednje tri godine u energetske obnovu škola, vrtića i domova...**
1. veljača 2021.
- Poljoprivrednici pripremite svoje strojeve i traktore kupnjom rezervnih dijelova i opreme...**
1. veljača 2021.
- U današnjoj emisiji ICY radija "Kulturni mozaik" gostuje Mihaela Kulej, ravmateljica...**
1. veljača 2021.
- Na području Virovitice palo 14 cm snijega: U snježnim radostima uživajte...**
1. veljača 2021.
- SEHA GAZPROM LIGA Branko Tamše novi trener NEXE-a "Gromovi" u 2...**
1. veljača 2021.

silux

Organizator... -49% RSD ...	Zadnje koč... -32% RSD ...	Zadnje koč... -29% RSD ...
Zadnji amor... -30% RSD ...	Prednja leva... -29% RSD ...	Sajla ručno... -29% RSD ...
Višenamens... -50% RSD ...	Originalne f... -55% RSD ...	Ležaj točka... -30% RSD ...
Prednja des... -29% RSD ...	Pametna na... -40% RSD ...	Uređaj za au... -45% RSD ...

Izrada web stranica

brzo kvalitetno povoljno

DizajnICV
KLIKNI

Izrada web stranica

brzo kvalitetno povoljno

DizajnICV
KLIKNI

stranica

brzo kvalitetno povoljno

DizajnICV
KLIKNI

stranica

brzo kvalitetno povoljno

DizajnICV
KLIKNI

stranica

brzo kvalitetno povoljno

DizajnICV
KLIKNI

stranica

brzo kvalitetno povoljno

DizajnICV
KLIKNI

stranica

brzo

stranica

brzo

kvalitetno
povoljno

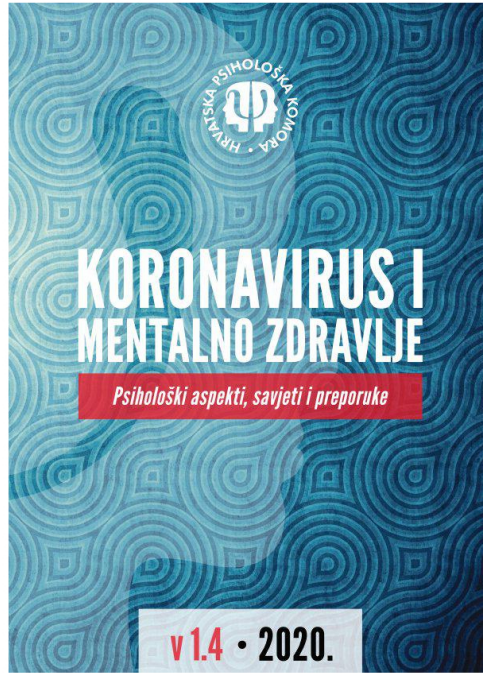
DizajnICV

KLIKNI

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.psihosloka-komora.hr) koju su psiholozi napisali u vrlo kratkom vremenu od početka pandemije koronavirusa.

(tekst: Siniša Brias)



stranica



brzo
kvalitetno
povoljno

DizajnICV

KLIKNI

kvalitetno
povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



brzo
kvalitetno
povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



brzo
kvalitetno
povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



brzo
kvalitetno
povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



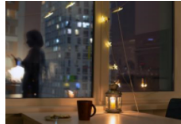
brzo
stranica



VIŠE S WEBA



Trenutni učinak domaćeg recepta na zglobove. Bol nestaje već prvu večer



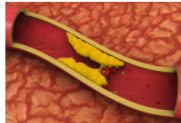
SLUČAJ ŠKOLSKE KUCHARICE Telegram otkriva kako u Hrvatskoj prolaze žene koje prijave seksualno nasilje



Činite to svaku večer i zauvijek ćete se riješiti bolova u zglobovima. Pogledajte!



Zašto su važni probiotici



Znakovi srčanog udara - reagirajte na vrijeme!



Ako brkate ova tri pojma, imate nisku emocionalnu inteligenciju



Opadanje kose kod muškaraca i kako ga spriječiti? Saznajte više



Savjeti za pomoć kod sindroma iritabilnog crijeva



Ovo je najjači reduktor bora na tržištu!

Sponsored by Midas

Informativni centar Virovitica d.o.o.

ICV radio – Čestitke i želje

ICV radio – SMS glazbene želje

ICV radio – streaming

Prefistajte Virovitički list

ICV radio | Virovitički list

www.icv.hr | www.dizajn.icv.hr

033/740-000

ISSN 1333-9230

Marketing

Važni dokumenti

Uvjeti korištenja

Pravila ponašanja

[Impressum](#)

[Pravo na pristup informacijama](#)

[ICV radio](#) | [Virovitički list](#) | [www.icv.hr](#) | [www.dizajn.icv.hr](#)

