



Hrvatsko Psihološko Društvo



Čuvajmo (mentalno) zdravlje!



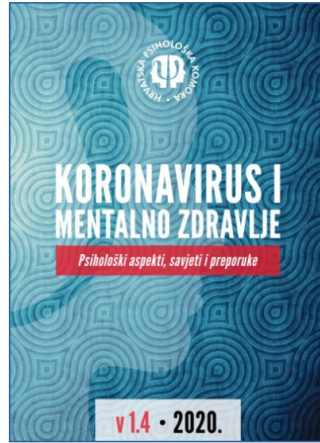
O nama | Stručne sekcije | Županijska društva psihologa | Međunarodna suradnja | Članstvo | Tjedan psihologije

Pronađite psihologa/inju (uskoro) | Psiholog | Edukacije

## Svjetski dan mentalnog zdravlja i mentalno zdravlje u doba korone – izazovi, opasnosti i prijetnje - piše Siniša Brlas

Potak, 09. Listopad 2020 16:16 | Ispis | E-mail

Svidi mi se | Tweetaj | Share



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.

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 (uskrate socijalnih kontakata za kojima imamo potrebu) ljude čine ranjivima 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 vrijeme 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](http://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](http://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](http://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](http://www.psiholoska-komora.hr)) koju su psiholozi napisali u vrlo kratkom vremenu od početka pandemije koronavirusa.

Profesor psihologije Siniša Brlas

Pročitano 230 puta

Objavljeno u [Vijesti](#)

Vaša ocjena (1 glas)

Više iz ove kategorije:

« Obilježavanje svjetskog dana mentalnog zdravlja 2020 u osnovnoj školi drenje Obilježavanje svjetskog dana mentalnog zdravlja 2020 u osnovnoj školi drenje »

[natrag na vrh](#) ▲

pristupnica

Domaća događanja | Međunarodna događanja

Ispričavamo se, trenutno nema događanja

Veljača 2021

Po	Ut	Sr	Če	Pe	Su	Ne
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Facebook fan page

Hrvatsko psihološko dr...  
4639 sviđa mi se  
Znanost i praksa za kvalitetniji život.

Svidi mi se stranica | Podijeli

