

## Uz Svjetski dan mentalnog zdravlja: Mentalno zdravlje u doba korone – izazovi, opasnosti i prijetnje

✍ Siniša Brlas 📅 09.10.2020



**P**ovodom 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. Autor teksta je 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.

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 (uskraćivanje 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 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 tjeku 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?

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](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.psihosloka-komora.hr](http://www.psihosloka-komora.hr)) koju su psiholozi napisali u vrlo kratkom vremenu od početka pandemije koronavirusa.

### Komentari

0 komentara

Sortiranje po: Najnovije



Dodajte komentar...

👍 Svidi mi se 3 🗨 Podijeli

### Podijelite



### Najčitanije

-  Virovitica broji šest stotina dana bez Siniše Palma - je li mu laka zemlja?
-  Jučer je bio zadnji radni dan za preostalih šezdeset radnika šećerane. Viro de...
-  Mate Vukušić: Ova županija neće opstati ulaganjem „besplatnog“ euro novca samo...
-  Početna konferencija projekta "Zajedno" Kulturnog društva Prosvjeta
-  Početna konferencija „Uvijek zajedno“ Udruge osoba s invaliditetom Inkluzija



### Najnovije

-  Početna konferencija „Uvijek zajedno“ Udruge osoba s invaliditetom Inkluzija
-  Jučer je bio zadnji radni dan za preostalih šezdeset radnika šećerane. Viro de...
-  Sustavni rad s ovisnicima i skrb o mentalnom zdravlju u Virovitičko-podravskoj...
-  Mate Vukušić: Ova županija neće opstati ulaganjem „besplatnog“ euro novca samo...
-  Početna konferencija projekta "Zajedno" Kulturnog društva Prosvjeta

#### Za korisnike Facebooka

[Prijavite se putem Facebooka](#)

#### Za korisnike foruma

[Prijavi se](#)

[Registriraj se](#)

Ako prilikom prijavljivanja dolazi do greške, kliknite [OVDJE](#).

## Još iz kategorije Zdravlje



Sustavni rad s ovisnicima i skrb o mentalnom zdravlju u Virovitičko-podravskoj županiji od 2005. do 2020. godine sada u jednoj knjizi



Medunarodni dan osoba s invaliditetom: Kroz teška vremena izgradimo bolji svijet za sve!



Projekt Živjeti zdravo pridružuje se obilježavanju Svjetskog dana borbe protiv AIDS-a



Javni poziv za sudjelovanjem u izradi vodiča o slobodnom vremenu mladih

#### Vijesti

- Društvo
- Gospodarstvo

- Kolumne
- Crna kronika

#### Naj vijesti

- Najčitaniji članci
- Najkomentiraniji članci

#### Virovitica.net

- Naslovnica
- Kontakt