

Važnost očuvanja mentalnog zdravlja djece i mladih – proaktivan pristup skrbi o mentalnom zdravlju

Siniša Brlas

PROFESOR PSIHOLOGIJE

Djelatnost za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja
Zavoda za javno zdravstvo "Sveti Rok" Virovitičko-podravske županije

Što je mentalno zdravlje?

Mentalno je zdravlje stanje u kojemu osoba može:

- ostvariti svoje sposobnosti,
- nositi se sa stresom svakodnevnog života,
- raditi produktivno i plodno te pridonositi svojoj zajednici.

Mentalno zdravlje dio je općeg zdravlja i bez mentalnog zdravlja nema niti općeg zdravlja.

Pozitivno mentalno zdravlje...

...uključuje:

- subjektivno **dobar osjećaj o samom sebi**, svijest o svojim pravima, osjećaj osobne vrijednosti i samopoštovanja uz svjesno razumijevanje i prihvatanje mogućih psihičkih teškoća,
- sposobnost prepoznavanja, prihvatanja i iskazivanja misli i osjećaja (emocija, čuvstava) i **svjesnost o drugima** (stvaranje i održavanje prijateljstava i dobrih odnosa s ljudima oko nas),
- sposobnost **prilagodbe na životne promjene** i djelotvorno suočavanje sa stresnim događajima, te korištenje ovih iskustava kao dijela procesa osobnog osnaživanja.

Problemi i poremećaji mentalnog zdravlja

uključuju:

- psihičke **tegobe** vezane uz razne životne situacije, događaje i probleme,
- česte i akutne mentalne **poremećaje** (depresiju, anksiozne poremećaje),
- teške i kronične **mentalne bolesti** (psihoze),
- poremećaje ličnosti kao **hendikepe** za pojedinca (paranoja, narcisoidnost i sl.) i
- progresivne **organske bolesti mozga** (demencije).

Skrb o mentalnom zdravlju

- **Reaktivna** (pomoć kod narušenog mentalnog zdravlja)
- **Proaktivna** (očuvanje mentalnog zdravlja prije nego što se ono naruši)

U posljednjim se godinama naglašava proaktivan pristup skrbi o mentalnom zdravlju.

Temeljno polazište za to je Europski pakt za mentalno zdravlje i dobrobit iz 2008. godine koji je postavio smjernice za sve buduće nacionalne strategije u Europi, a te su smjernice:

- prevencija depresije i suicida,
- mentalno zdravlje u mladosti i obrazovanju,
- mentalno zdravlje na radnom mjestu,
- mentalno zdravlje starijih, te
- suprotstavljanje stigmi i socijalnoj isključenosti.

Sve su to **područja proaktivnog djelovanja!**

Proaktivna skrb o mentalnom zdravlju

Polazište za proaktivno i preventivno djelovanje u skrbi o
mentalnom zdravlju

2010. godina

nakon javne rasprave usvojena je

Nacionalna strategija zaštite mentalnog zdravlja za
razdoblje od 2011. do 2016. godine

Njome su definirani:

- ciljevi i načela (smjernice za djelovanje)
- područja i mjere (referentni okvir)

Područja i mjere Nacionalne strategije

1. Unapređenje mentalnog zdravlja u općoj populaciji
2. Unapređenje mentalnog zdravlja u dobno-specifičnim i vulnerabilnim populacijama
3. Unapređenje mentalnog zdravlja na radnom mjestu
4. Prevencija, liječenje i rehabilitacija duševnih poremećaja
5. Zaštita mentalnog zdravlja u zajednici
6. Suradnja s drugim sektorima, razmjena informacija i znanja, istraživanje

Unutar svakoga područja je **6-13 mjera**.

Područja zaštite mentalnog zdravlja obuhvaćena su nizom zakona iz područja zdravstva, sigurnosti na radu, socijalne skrbi, zaštite ljudskih prava, kaznenog zakonodavstva itd.

2010. godina
pokretanje stručne javne rasprave među psiholozima
usporedno s javnom raspravom oko Nacionalne
strategije

Cilj:

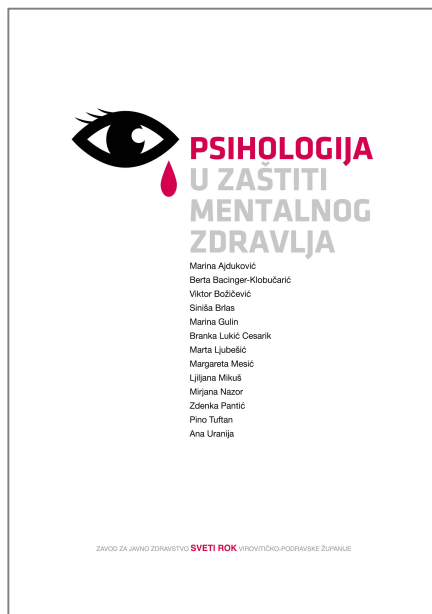
Osvijestiti kapacitete psihologije
za djelotvorne intervencije
u proaktivnoj skrbi o mentalnom zdravlju
slijedom odrednica Nacionalne strategije.

Projekt
“Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja”
2010.-2016.

TIJEK STRUČNE JAVNE RASPRAVE
I PUBLICIRANE KNJIGE

Područja proaktivnog i preventivnog djelovanja psihologa u skrbi o mentalnom zdravlju

- **Istraživanje** (identifikacija činitelja koji djeluju na mentalno zdravlje)
- Kreiranje **preventivnih programa** (očuvanje mentalnog zdravlja)
- **Promocija zdravlja** i zdravih stilova življenja (osnaživanje mentalnog zdravlja)
- **Psihoedukacija** (znanja o vlastitim psihičkim procesima i ponašanju, prepoznavanje odstupanja)
- **Specifična edukacija** (specifična znanja o rizičnim ponašanjima, (re)socijalizaciji, komunikaciji i sl.)
- **Probir** (rano prepoznavanje osoba u riziku ili s teškoćama u mentalnom zdravlju, osobito djece i mladih)
- **Tretman** osoba s teškoćama s mentalnim zdravljem (nije tretman psihičkih poremećaja nego indicirana prevencija)
- **Suradnja** (rast i razvoj u međusektorskom i interdisciplinarnom kontekstu)

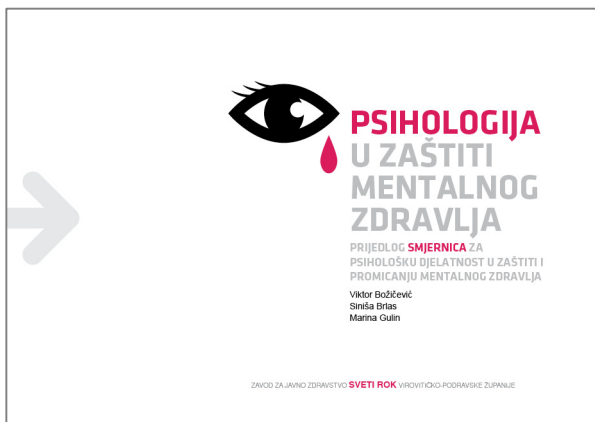


Predstavljanja knjige “Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja” i tijekom rasprave (2010.)

- 18. godišnja konferencija hrvatskih psihologa, Opatija
15. 10. 2010.
- III. znanstveno-stručni skup posvećen pitanjima nasilja, Osijek
26. 11. 2010.
- stručni skup “Mentalno zdravlje i prevencija ovisnosti”, Samobor
09. 12. 2010.
- stručni skup “Mentalno zdravlje na radnom mjestu”, Senj
26. 03. 2011.
- stručni skup “Učinkovita zajednica”, Motovun
09. 06. 2011.

Knjiga je poslužila kao:

- **inventura** aktualnog trenutka u hrvatskoj psihologiji i
- **poticaj** stručnoj javnoj raspravi koja je uslijedila.



Predstavljanja knjige
“Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja;
prijedlog smjernica za psihološku djelatnost u zaštiti i
promicanju mentalnog zdravlja”
i tijekom rasprave
(2011.)

- 19. godišnja konferencija hrvatskih psihologa, Osijek
14. 10. 2011.
- tečaj trajne edukacije “Edukacijom o mentalnom zdravlju protiv stigme mentalnog poremećaja”, Split i Osijek
07. i 10. 11. 2011.
- stručni skup “Mentalno zdravlje u zavodima za javno zdravstvo”,
Varaždin
12. i 13. 12. 2011.

Knjiga je:

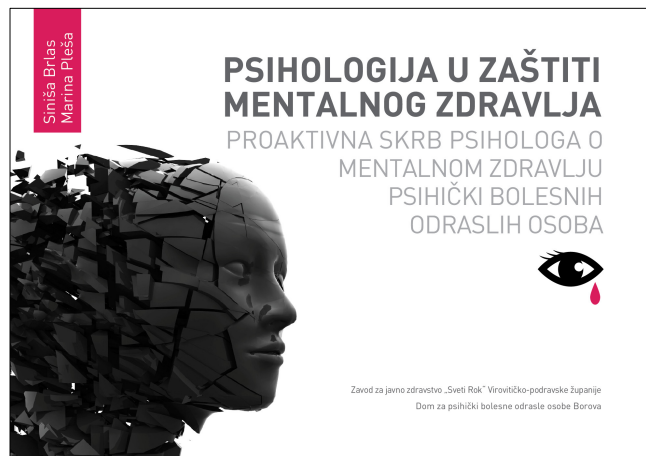
- pokazala da struka može postići **konsenzus** oko stručnoga djelovanja u nekom važnom području,
- osvijestila da je važno imati **referentni okvir** kao polazište za proaktivno djelovanje,
- u našoj zemlji **prvi prijedlog smjernica neke struke** za stručno/strukovno djelovanje u nekom važnom području i
- inventurirala smjernice kao “**naputke**” za djelovanje (govori o tome što treba činiti).



Predstavljanja knjige “Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja; priručnik za psihološku djelatnost u zaštiti i promicanju mentalnog zdravlja” i tijekom rasprave (2012.)

- 20. godišnja konferencija hrvatskih psihologa, Dubrovnik
09. 11. 2012.
- godišnji sastanak službi za ovisnosti i mentalno zdravlje, Zaprešić
12. i 13. 11. 2012.
- IV. stručno-znanstveni skup posvećen pitanjima nasilja, Osijek
29. 11. - 01. 12. 2012.
- III Kogres psihologa Bosne i Hercegovine, Mostar (BiH)
14. - 16. 03. 2013.
- 61. Naučno-stručni skup (Sabor) psihologa Srbije,
Donji Milanovac (Srbija)
29. 05. - 01. 06. 2013.
- Stručni skup za sveučilišne profesore Sveučilišta u Pečuhu,
Pečuh (Mađarska)
27. 06. 2013.
- Treći sarajevski dani psihologije, Sarajevo (BiH)
25. i 26. 04. 2014.

Knjiga je pokazala da **struka ima korisne alate** za djelovanje u nekom važnom području, povezala je smjernice za djelovanje sa stvarnim aktivnostima i pokazala **kako nešto treba činiti**.



Psihologija primijenjena u praksi...

“Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja;
proaktivna skrb psihologa o mentalnom zdravlju
psihički bolesnih odraslih osoba” (2013.)

Ova je knjiga **primjer dobre međusektorske suradnje** psihologa u proaktivnoj skrbi o nekoj vulnerabilnoj populacijskoj skupini.

Suradnja se odnosi na sustav zdravstva i socijalne skrbi.



Predstavljanja knjige
“Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja;
pomaže li religioznost mentalnom zdravlju mladih”
i tijekom rasprave
(2014.)

- Okrugli stol o mentalnom zdravlju, Zavod za javno zdravstvo Istarske županije, Pula
07. 11. 2014.
- 22. godišnja konferencija hrvatskih psihologa, Rovinj
08. 11. 2014.
- Pravni fakultet u Zagrebu (Studij socijalnog rada), Zagreb
01.12.2014.

Ova je knjiga **primjer istraživanja onih područja koja nisu uvijek u središtu znanstvenog interesa**, a važna su za cjelokupno razumijevanje mentalnog zdravlja.



Predstavljanje vodiča (2015.) “Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja; kako prevladati ispitnu tjeskobu”

- Predstavljanje vodiča u Visokoj školi za menadžment u turizmu i informatici u Virovitici, Virovitica, 21. 10. 2015.
- 23. godišnja konferencija hrvatskih psihologa, Šibenik, 06. 11. 2015.

Ovaj je vodič **pomoć učenicima i studentima kod ublažavanja ispitne tjeskobe** kao oblik proaktivnih nastojanja u očuvanju njihova mentalnog zdravlja.

Ispitna tjeskoba

- Ispitna tjeskoba **je uobičajena pojava** u situaciji kada trebamo iskazati svoje znanje ili vještine te se prezentirati pred nekim osobama koje nas procjenjuju.
- U mnogim situacijama, kada je prisutna u malim ili umjerenim razinama, ispitna tjeskoba djeluje poticajno i motivira osobu na ulaganje truda i postignuće (**facilitirajuća** tjeskoba).
- S druge strane, u velikim razinama ispitna tjeskoba djeluje ometajuće, paralizirajuće i obično zakoči osobu te ona ne uspijeva iskazati svoj puni potencijal (**ometajuća** tjeskoba).

Zašto dolazi do tjeskobe i koji su rizici za mentalno zdravlje

Do tjeskobe dolazi kada su onemogućeni ili otežani putovi do ciljeva, a ciljevi su zadovoljenje **potreba**.

Potrebe su pokretači ljudskog ponašanja.

Teškoće i prepreke koje stoje na putu zadovoljenja potreba **dovode do** stanja čuvstvene napetosti, neugode, nemira i **tjeskobe** (anksioznosti).

Tjeskoba ponekad može narušiti **mentalno zdravlje** i funkcioniranje osobe.

Stručni rad (skupina autora)

Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i
obrazovanja, Vol. 65, No. 1-2, 2019 (str. 239-249)

Stručni rad
[https://doi.org/10.32903/zs.65.1-2.19159.942.5-053.5\(497.5\)](https://doi.org/10.32903/zs.65.1-2.19159.942.5-053.5(497.5))

ISPITNA TJESKOBA KOD UČENIKA UČENIČKIH DOMOVA U REPUBLICI HRVATSKOJ

Siniša Brlas

Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije, Republika Hrvatska

Ana Imrović

Dom učenika srednjih škola Antun Gustav Matoš u Zagrebu, Zagreb, Republika Hrvatska

Karolina Jukić

Srednjoškolski đачki dom Osijek, Republika Hrvatska

Ivana Martinušić

Opća bolnica Virovitica, Republika Hrvatska

Tomislav Šokec

Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije, Republika Hrvatska

Sažetak

Rad razmatra temu problema mentalnog zdravlja, odnosno ispitne tjeskobe kod učenika koji borave u učeničkim domovima i njihovu percepciju od strane profesora odgojitelja. Ispitna tjeskoba uobičajena je pojava u situacijama u kojima je potrebno iskazati znanje ili vještine te se prezentirati pred drugima, osobito kada druge osobe procjenjuju uradak. U niskim ili umjerenim razinama ispitna tjeskoba djeluje poticajno i motivira osobu na ulaganje truda u postignuće, dok u visokim razinama djeluje paralizirajuće i često „zakoči“ osobu što dovodi do izostanka odgovarajućeg uspjeha u ispitnoj situaciji. Ako se situacija u kojoj ispitna tjeskoba značajno onemogućuje postignuće na ispitu više-kratno ponovi, dolazi do nemogućnosti ostvarivanja obrazovnih ciljeva što pojedinca dovodi u stanje frustracije pa i stresa, a to nije dobra prognoza za njegovo mentalno zdravlje.

Rezultati provedenog online istraživanja, koje je provedeno u učeničkim domovima diljem Hrvatske, ukazuju da većina učenika doživljava umjerene razine ispitne tjeskobe, ali i da odgovaratelji percipiraju veće razine tjeskobe kod učenika nego što oni sami o njima izvještavaju. Također su kvalitativno prikazane najčešće tjelesne i emocionalne promjene kod učenika, misli koje ih prate tijekom ispita te sklonost traženju pomoći od strane odgojitelja.

Polaganje ispita

ugodno ili neugodno?

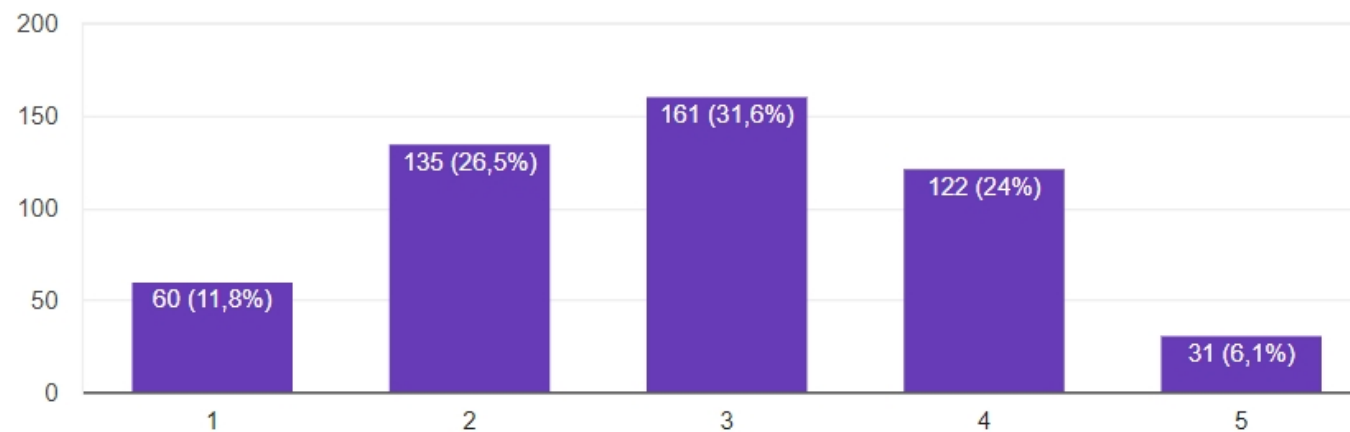
Koliko je neugodno?



Upitnik o ispitnoj tjeskobi (procjene učenika u učeničkim domovima)

1. Većina ljudi u ispitnoj situaciji osjeća određenu razinu tjeskobe. Na skali procijeni razinu tjeskobe koju ti osjećaš u ispitnoj situaciji.

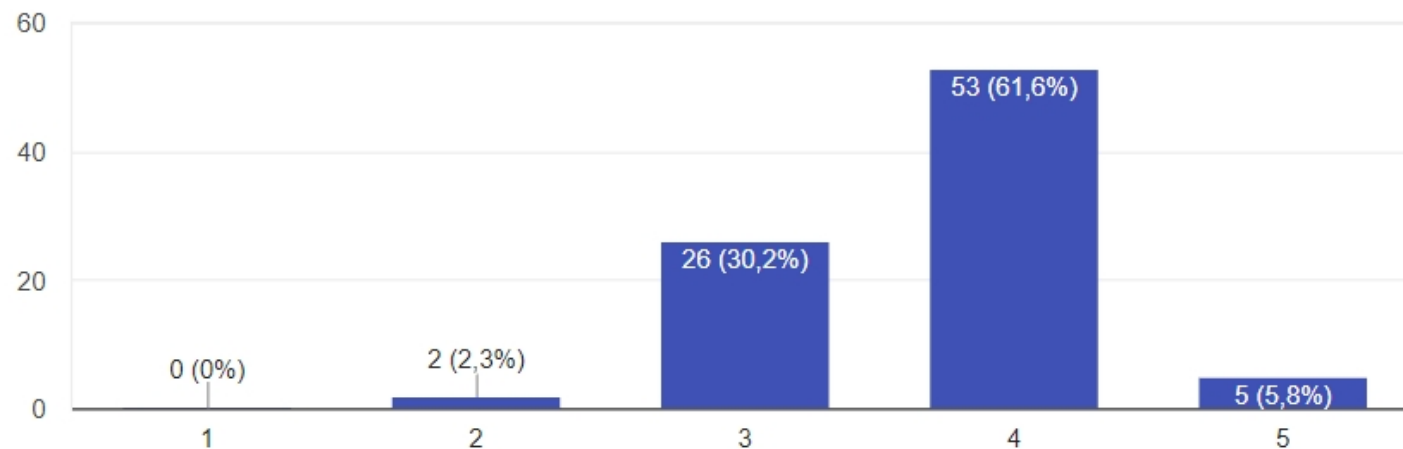
509 odgovora



Upitnik o ispitnoj tjeskobi (**procjene odgajatelja** u učeničkim domovima)

1. Koliko smatrate da su učenici tjeskobni u (pred)ispitnoj situaciji?

86 odgovora





Predstavljanje vodiča
“Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja;
kako prevladati stres u radu”
(2016.)
i
“Kako se nositi sa stresom u radu”
(2020.)

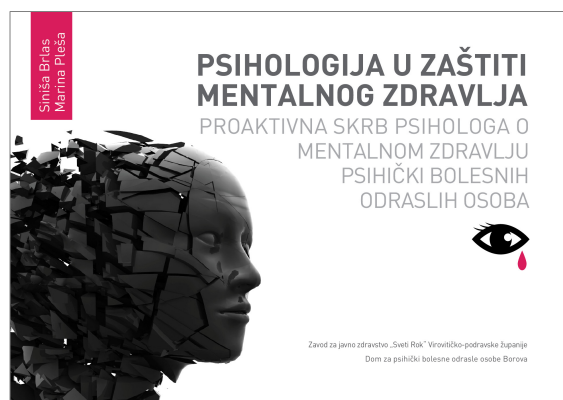
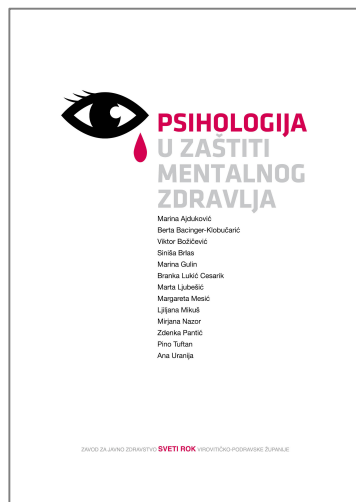
Vodič za samopomoć onima koji se tijekom izvršavanja svojih radnih zadataka zateknu u frustrirajućim i stresnim situacijama na radnom mjestu, a koje mogu biti prijetnja njihovom mentalnom zdravlju.

S obzirom da je namijenjena i radnicima, ali i njihovim poslodavcima odnosno menadžmentu, izrađena je u dva različita (džepna) formata, što je veliki iskorak i novina u izdavaštvu. Od 2020. godine je na tržištu preuređeno izdanje. Također je u potpunom suglasju s trećim područjem Nacionalne strategije zaštite mentalnog zdravlja koje se odnosi na unapređenje mentalnog zdravlja na radnom mjestu.



Predstavljanje **slikovnice**
“Bolje jabuka nego ljutnja”
(2012.)

Slikovnica je interaktivni **oblik skrbi o mentalnom zdravlju najmlađih**.
Metodički i didaktički prilagođena je najmlađima.



Virtualna knjižnica:

<http://www.zzjzvpz.hr> (kliknuti na knjižnica)

<http://www.noviredak.hr/>

Kontakt: sinisa.brlas@zzjzvpz.hr