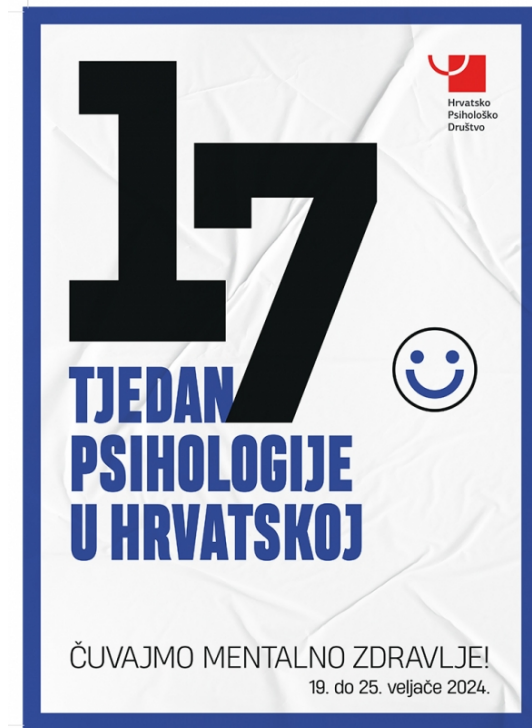


Psihologija
u **proaktivnoj** skrbi o
mentalnom zdravlju – jesmo
li prepoznali prostor za
djelovanjem?



Siniša Brlas

PROFESOR PSIHOLOGIJE

Zavod za javno zdravstvo "Sveti Rok" Virovitičko-podravske županije
Služba za mentalno zdravlje, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti
Odjel za prevenciju ovisnosti i mentalno zdravlje

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!**

Ishodište kod nas...

Zakonom o zdravstvenoj zaštiti (NN 150/08) **zaštita mentalnog zdravlja** po prvi je puta kod nas u sustavu zdravstva definirana kao **zasebna djelatnost** na razini primarne zdravstvene zaštite.

Istim je Zakonom definirana i **uloga psihologa** kao suradnika u zdravstvenoj zaštiti čime su jasno postavljena očekivanja sustava, ali je i „otvoren“ prostor za kreativno i proaktivno djelovanje koje će doprinosti (mentalnom) zdravlju populacije.

Djelatnost je **organizacijski** povjerena:

- Službi za školsku i adolescentnu medicinu i prevenciju ovisnosti u **Hrvatskom zavodu za javno zdravstvo** i
- službama za mentalno zdravlje i prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti pri **županijskim zavodima** za javno zdravstvo

Polazište za proaktivno i preventivno djelovanje
u skrbi o mentalnom zdravlju kod nas

2010. godina
nakon javne rasprave usvojena je
**Nacionalna strategija zaštite mentalnog zdravlja za razdoblje
od 2011. do 2016. godine**

2022. godina
Strateški okvir razvoja mentalnog zdravlja do 2030. godine

Ciljevi, područja i mjere

(smjernice za djelovanje i referentni okvir)

Područja 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 Strateškog okvira:

1. Očuvanje i unaprjeđenje mentalnog zdravlja (u općoj populaciji)
2. Prevencija i rano prepoznavanje problema mentalnog zdravlja
3. Povećanje dostupnosti učinkovitih psihobiosocijalnih intervencija uz poštivanje ljudskih prava
4. Zaštita mentalnog zdravlja u zajednici
5. Osiguranje učinkovitosti
6. Financiranje

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
usporodno s javnom raspravom oko Nacionalne
strategije

Cilj:

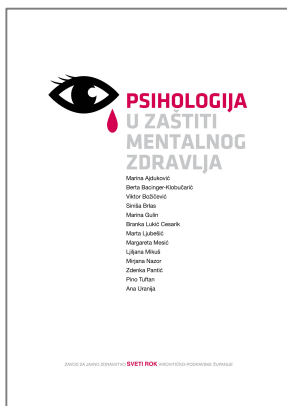
Osvijestiti kapacitete psihologije
za djelotvorne intervencije
u proaktivnoj skrbi o mentalnom zdravlju
slijedom odrednica Nacionalne strategije.

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)

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

TIJEK STRUČNE JAVNE RASPRAVE
I PUBLICIRANE KNJIGE



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

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



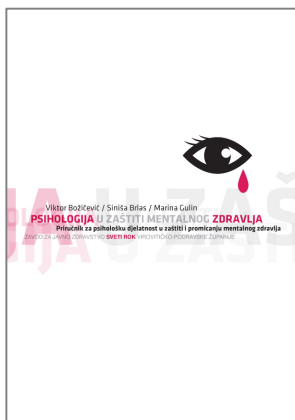
- 19. godišnja konferencija hrvatskih psihologa, Osijek
14. 10. 2011.
- tečaj trajne edukacije “Edukacijom o mentalnom zdravlju protiv stigme mentalnog poremećaja”, Split i Osijek
07. i 10. 11. 2011.
- stručni skup “Mentalno zdravlje u zavodima za javno zdravstvo”,
Varaždin
12. i 13. 12. 2011.



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).



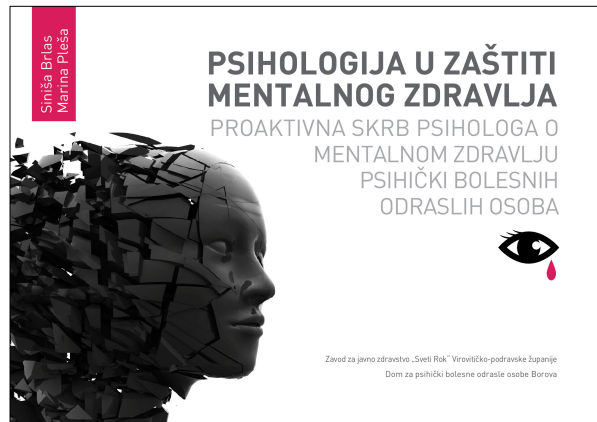


Predstavljanja knjige (2012.) “Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja; priručnik za psihološku djelatnost u zaštiti i promicanju mentalnog zdravlja” i tijek rasprave



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

- 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.



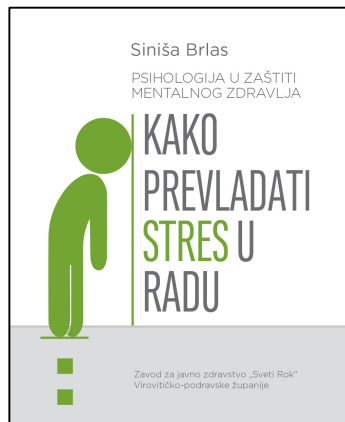


Predstavljanje vodiča (2015.) “Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja; kako prevladati ispitnu tjeskobu”

- 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.





Predstavljanje vodiča (2016.)
“Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja;
kako prevladati stres u radu”
i
“Kako se nositi sa stresom u radu;
savjeti i preporuke”
(Novi redak 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. 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** (2012.)
“Bolje jabuka nego ljutnja”

Slikovnica je interaktivni **oblik skrbi o mentalnom zdravlju najmlađih.**

Metodički i didaktički tema skrbi o mentalnom zdravlju
prilagođena je razvojnim kapacitetima djece.



Predstavljanje vodiča “**Malim koracima do cilja**” (2023.)

Autor: Siniša Brlas

Nakladnik: Medicinska naklada Zagreb

Godina izdanja: 2023.

Stručni recenzenti:

- prof. dr. sc. Gorka Vuletić
- prof. dr. sc. Josip Burušić

Sadržaj: psihoedukacija o potrebama, motivima i postavljanju ciljeva

Forma: self-help vodič za bolje samorazumijevanje

Područje: proaktivna skrb o mentalnom zdravlju

Osnova: dva ključna dokumenta u području skrbi o mentalnom zdravlju:

1. Nacionalna strategija zaštite mentalnog zdravlja 2011.-2016. godine (2010.)
2. Strateški okvir razvoja mentalnog zdravlja do 2030. godine (2022.)
 - Očuvanje i unaprjeđenje mentalnog zdravlja (u općoj populaciji)
 - Prevencija i rano prepoznavanje problema mentalnog zdravlja
 - Povećanje dostupnosti učinkovitih psihobiosocijalnih intervencija uz poštivanje ljudskih prava
 - Zaštita mentalnog zdravlja u zajednici
 - Osiguranje učinkovitosti
 - Financiranje



Predstavljanje sveučilišnog nastavnog priručnika
“Psihologija u skrbi za mentalno zdravlje” (2024.)

Autori: Gorka Vuletić, Siniša Brlas, Ena Kantor

Nakladnik: Filozofski fakultet Osijek

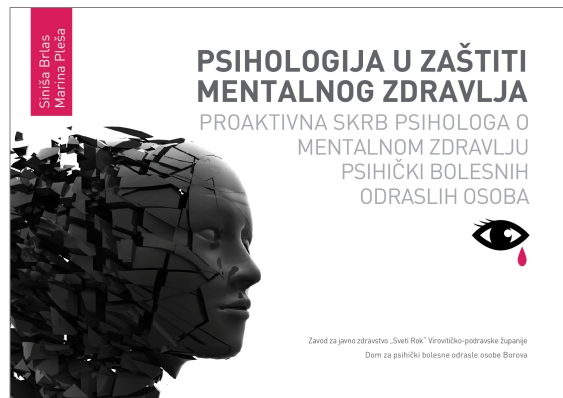
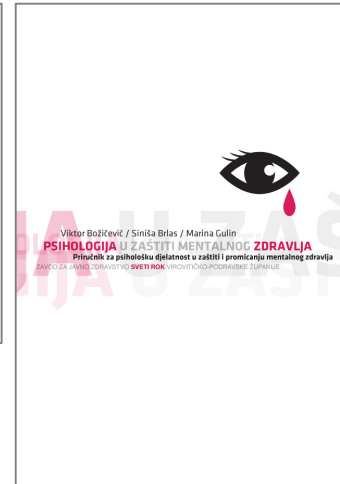
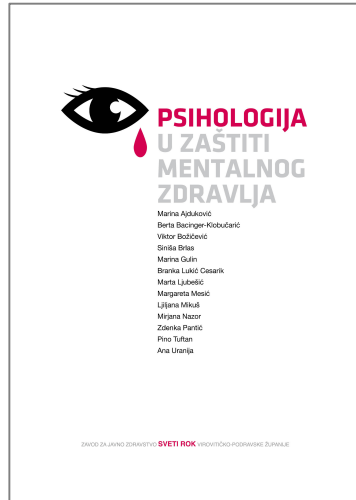
Godina izdanja: 2024.

Stručni recenzenti:

- prof. dr. sc. Josip Burušić
- izv. prof. dr. sc. Lovorka Brajković

Promocija: Osijek, 08. veljače 2024.





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

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

<https://www.medicinskanaklada.hr/>

<https://webshop.ffos.hr/proizvod/psihologija-u-skrbi-za-mentalno-zdravlje/>

Kontakt: sinisa.brlas@zzjzvpz.hr

**A tko mene pita
kako mi je?**

Hvala na pažnji!