

Siniša Brlas
Nenad Križić

STIGMA



Suprotstavljanje
socijalnoj stigmatizaciji
branitelja s teškoćama
s mentalnim zdravljem





Siniša Brlas
Nenad Križić

**Suprotstavljanje socijalnoj stigmatizaciji
branitelja s teškoćama
s mentalnim zdravljem**



Udruga HVIDR-a Slatina

Slatina, 2025.

AUTOR:

Siniša Brlas, prof. psih. i spec. klin. psih.

NAKLADNIK:

Udruga HVIDR-a Slatina

ZA NAKLADNIKA:

Nenad Križić

SURADNIK:

Nenad Križić

GRAFIČKA PRIPREMA:

Davor Turček

TISAK:

LIOGRAF d.o.o. Orahovica

NAKLADA:

500 primjeraka

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001284087.

ISBN 978-953-46217-1-4

Publikacija je tiskana uz financijsku potporu Ministarstva hrvatskih branitelja Republike Hrvatske u okviru projekta „Iskustva dobre prakse u području psihosocijalne prilagodbe i prevencije rizičnih ponašanja Hrvatskih ratnih vojnih invalida iz Domovinskog rata“. Ministarstvo ne odgovara za sadržaj publikacije.

© Nijedan dio ove publikacije ne smije se umnožavati, fotokopirati ni na bilo koji način reproducirati bez pismenog dopuštenja nakladnika ili autora.

SADRŽAJ

1. Što je mentalno zdravlje?	4
2. Pozitivno mentalno zdravlje	5
3. Skrb o mentalnom zdravlju i teškoće s mentalnim zdravljem branitelja	6
4. Što je to stigma mentalnih teškoća i poremećaja?	9
5. Predrasude i sram povezani s mentalnim zdravljem	11
6. Suprotstavljanje stigmi i put ka zdravlju... ..	13
7. Sažeti opis pojedinih pojmova	15
O autoru	17
O suradniku	18

1. Što je mentalno zdravlje?

Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije mentalno je zdravlje stanje mentalnog blagostanja koje ljudima omogućuje da ostvaruju svoje sposobnosti, uspješno uče, rade i doprinose sebi i svojoj zajednici, ali se i učinkovito nose s izazovima koje često prati i stres svakodnevnog života.

Bez dobrog mentalnog zdravlja nema niti općeg zdravlja, a to znači da je ulaganje u pozitivno mentalno zdravlje ujedno i ulaganje u opće zdravlje. A što je to pozitivno mentalno zdravlje?





2. Pozitivno mentalno zdravlje

Pozitivno mentalno zdravlje znači:

1. Imati dobar osjećaj o samom sebi. To uključuje svjesnost o svojim mogućnostima (sposobnostima, znanjima i vještinama), ali jednako je važno i razumijevanje i prihvaćanje vlastitih ograničenja i onesposobljenosti (pa i mogućih psihičkih teškoća).
2. Imati svjesnost o drugima. To znači prihvatiti ljude oko nas sa svim njihovim mogućnostima, ali i različitostima i ograničenjima. Ako prihvatimo druge onakvima kakvi jesu to doprinosi stvaranju dobrih odnosa s ljudima oko nas i pretpostavka je razvijanju prijateljstava.
3. Biti sposoban prilagoditi se na životne promjene. Prilagodba promjenama uvijek donosi određenu razinu tjeskobe i nelagode, ali ponekad i stresa koji je prijetnja mentalnom zdravlju. Uspješno nošenje s izazovima ovih promjena zalog je osobnog osnaživanja i uspješnijeg nošenja sa stresom svakodnevnog života.

Intervencije promicanja mentalnog zdravlja i prevencije teškoća s mentalnim zdravljem započinju identificiranjem odrednica koje djeluju na mentalno zdravlje, a zatim osmišljavanjem i provedbom učinkovitih intervencija kako bi se smanjili rizici, izgradila otpornost i uspostavila okruženja koja podržavaju pozitivno mentalno zdravlje.

3. Skrb o mentalnom zdravlju i teškoće s mentalnim zdravljem branitelja

Skrb o mentalnom zdravlju može biti kada ono bude narušeno, ali skrbiti o mentalnom zdravlju možemo i prije negoli se ono naruši. Skrb koja je reakcija na zdravstvene potrebe pojedinca naziva se reaktivnom skrbi o mentalnom zdravlju. No, takva reakcija ponekad može biti i zakašnjela, odnosno osoba se može javiti za pomoć tek kada se više ne može nositi s teretom teškoća. Više je razloga za to, a među njima su neprepoznavanje potrebe za brzom intervencijom te stigma koja prati tretman i liječenje osoba s psihičkim teškoćama. Učinkovitost takvih reaktivnih intervencija teško je mjerljiva, ali često rezultira tek s povećanjem terapijskih doza i dugotrajnim tretmanima i liječenjem koji ne dovode uvijek i nužno do konačnog oporavka.

Stoga je puno učinkovitije djelovati da se navedeno opisano stanje ne dogodi, dakle puno je bolje spriječiti nego liječiti. Ali kako? Odgovor je u osmišljavanju raznolikih, često kreativnih, ali uvijek stručno i znanstvenu utemeljenih pristupa koje nazivamo proaktivnom skrbi o mentalnom zdravlju. Ovakvi pristupi moraju rezultirati očuvanjem mentalnog zdravlja prije nego što ono bude narušeno, a uključuju učinkovitu prevenciju i usvajanje vještina upravljanja vlastitim životom.



Ako se mentalno zdravlje naruši, zaista je raznolika i široka lepeza teškoća i bolesti mentalnog zdravlja, a mogu se svesti na ove skupine problema:

- psihičke teškoće vezane uz razne životne situacije, događaje i probleme,
- česti i akutni mentalni poremećaji (anksiozni poremećaji, depresija),
- teške i kronične mentalne bolesti (psihoze),
- poremećaji ličnosti kao hendikepi za pojedince i
- progresivne organske bolesti mozga (demencije).

Mnogi su hrvatski branitelji iz Domovinskog rata izašli s teškoćama iz navedenog spektra. Početkom rata nije bilo puno vremena za psihološku pripremu običnih ljudi za sve one nedaće i traume koje su ih čekale na borbenom putu. Uobičajena priprema vojnika uključuje, uz tjelesnu i kondicijsku pripremu te vojnu obučenost, jako važnu i psihološku pripremu kao odgovor na misli koje se pojavljuju kod svakoga koji kreće u borbu - misli o tome što bi se sve (osobito loše) moglo dogoditi i što treba učiniti u situacijama u kojima se možemo zateći. Rat je sam po sebi traumatično iskustvo za svakoga, bio on ratnik ili ne, a krenuti u rat bez odgovarajuće pripreme ostavlja čovjeka jako ranjivim - kako u tjelesnom, tako i u psihološkom smislu. Ova ranjivost možda se ne vidi odmah jer svoju snagu i ostale kapacitete vojnik i ratnik usmjerava vojnim zadaćama i očuvanju vlastitog i/ili tuđeg života. Ali ratne opasnosti ne vrebaju samo neposredno od neprijatelja - opasnosti su puno veće i „dublje“ te se njihov negativni učinak može protegnuti i dugo nakon što rat završi i ljudi se opet vrate svojim svakodnevnim životima. Tada se često uočavaju posttraumatske posljedice (poslije ratne traume) u vidu posttraumatskog stresnog poremećaja (PTSP). Tada, čak i s vrlo velikim vremenskim odmakom, može doći do teškoća s mentalnim zdravljem branitelja i/ili članova njihovih obitelji.



Ovdje je ključno pitanje kako potaknuti i motivirati osobe s teškoćama s mentalnim zdravljem, kako je i rečeno često i članove njihovih obitelji, da potraže pomoć kada se uoče navedena odstupanja u psihičkom funkcioniranju. Mnogi činitelji ometaju osobe s teškoćama da potraže stručnu pomoć, a jedan vrlo snažan činitelj odnosi se na strah od socijalne izolacije i diskriminacije osoba s ovima teškoćama. U pitanju je strah od stigme.



4. Što je to stigma mentalnih teškoća i poremećaja?

Psihičke su teškoće, osobito ozbiljniji poremećaji s mentalnim zdravljem, vrlo teško razumljive običnim ljudima. Nije niti stručnjacima uvijek jednostavno opaziti i razumjeti ove probleme kod pojedinca, a to jako otežava postavljanje dijagnoze i odgovarajuću skrb i terapiju. A ono što je teško dostupno opažanju teško je i razumljivo, a to ujedno izaziva i nelagodu. Kroz povijest su često pojedinci s narušenim mentalnim zdravljem bili izdvojeni iz svoje zajednice jer se smatralo da mogu ugroziti zajednicu. Nije bilo rijetko stavljanje u okove i fizičko sputavanje kretanja ovakvih pojedinaca, a ne mora se biti osobiti stručnjak kako bi se zaključilo da ovakvi postupci ne samo da nisu rješavali problem, nego su i jako pogoršavali psihički status diskriminiranih, zatočenih i „obilježanih“. Iako danas pristup oboljelima nije tako rigorozan, ipak se kolektivna svijest o psihičkim teškoćama sporo mijenja. I dalje takve pojedince zajednica vrlo često „označava“ i „etiketira“ posebnim oznakama koje kao žig i znamen obilježavaju njihov status i čine ih nepoželjnim u socijalnom okruženju. Prati ih stigma sa svim nepoželjnim ishodima koje ona donosi.

Stigma ili stigmata je „znak srama“ koji pojedinac nosi i koji ga obilježava i dovodi do njegova neprihvatanja, pokušaja socijalne izolacije, radno-pravne diskriminacije i sličnih reakcija okoline na narušeno mentalno zdravlje. Ovakav negativan stav prema mentalnim odnosno psihičkim poremećajima najviše proizlazi iz nedovoljnog poznavanja teškoća u psihičkom funkcioniranju i nije utemeljen na činjenicama, a to znači da je uglavnom pogrešan i u psihološkom je smislu utemeljen na predrasudama.

Osim navedenoga, pojedinac i samoga sebe može stigmatizirati, a to nazivamo autostigmatizacijom ili samostigmatizacijom. Autostigmatizacija je ustvari

stigmatizacija pri čemu pojedinac samoga sebe socijalno izolira iz uvjerenja da sa svojim problemom nije vrijedan biti uključen u zajednicu u kojoj živi i radi, a to može postati problem veći od samoga problema kojega pojedinac ima s mentalnim zdravljem. Radi se o svojevrsnoj „sabotaži“ samoga sebe koja proizlazi iz uvjerenja da takvi „oštećenog“ mentalnog zdravlja nismo dorasli zahtjevima sredine niti smo vrijedni biti dijelom zajednice u kojoj živimo. Kako stigmatizacija može narušiti sliku o sebi, tako autostigmatizacija proizlazi iz već narušene slike o sebi.

Hrvatski branitelji iz Domovinskog rata u prilično velikom broju imaju narušenu sliku o sebi, često jer misle da nakon rata više nisu važni i korisni članovi društva (osobito ako su ratni vojni invalidi) i da je njihov doprinos bio cijenjen i potreban samo kada je bio rat. To naravno nije točno jer svatko i u miru može koristiti svoje preostale sposobnosti, znanja i vještine na mnogo različitih načina koji nemaju veze s ratom. Osim što nije točno, ovakvo promišljanje ujedno je i vrlo opasno za mentalno zdravlje jer ga dodatno može ugroziti.



5. Predrasude i sram povezani s mentalnim zdravljem

Predrasude su uvjerenja koja nisu utemeljena na činjenicama. Emocije ili čuvstva ovdje su u prvom planu, a osobito je kod predrasuda izražena nelagoda povezana s objektom predrasude. U želji i potrebi da izbjegnemo nelagodu i tjeskobu koja se uz nju vezuje, ljudi postaju netrpeljivi prema izvoru ili objektu nelagode, a onda se to generalizira na sve pojedince određene skupine. Ukratko, ako netko ima teškoće s mentalnim zdravljem, a ostali u okruženju nemaju dovoljno informacija o prirodi i uzroku ovih teškoća, pojavljuje se negativna emocionalna reakcija prema osobama koje imaju teškoće.

Najvažniji razlog za ovakav pristup osobama s teškoćama s mentalnim zdravljem jest nedostatak informacija o uzrocima i razvoju psihičkih (mentalnih) poremećaja. Neka istraživanja pokazuju kako svaka druga osoba uopće ne razumije uzroke teškoća s mentalnim zdravljem, a to znači da je jako puno prostora za razvojem kolektivne svijesti u području psihoeduciranja opće populacije o psihičkim procesima i odstupanjima unutar područja psihosocijalnog funkcioniranja pojedinca u okolini.

Međutim, i osobe s narušenim mentalnim zdravljem imaju socijalne potrebe, no zadovoljenje tih potreba često im bude ograničeno jer su stigmatizirani (a time i diskriminirani) u zajednici, a reakcije okoline dovode ih u nelagodna emocionalna stanja pa se počinje pojavljivati sram povezan sa stanjem u kojemu se nalaze.

Sram je emocionalna reakcija na nelagodu zbog okolnosti u kojima smo se zatekli, ne nužno svojom voljom, i za koje okolnosti smatramo da nas u okruženju pokazuju u negativnom svjetlu (sramote nas) i mogu stvoriti lošu sliku o nama. Neki kažu da živimo u kulturi srama i da zato sve što činimo nastojimo prilagoditi tuđim „očima“. Najbolja brana sramu jest postavljanje realnih i ostvarivih ciljeva u životu, a o tome se može detaljnije

pročitati u knjizi „Malim koracima do cilja – vodič za bolje samorazumijevanje ili kako ostati normalan i sačuvati mentalno zdravlje“ u izdanju Medicinske naklade iz Zagreba, iz 2023. godine. Ostvarivi ciljevi su oni koje možemo ostvariti svojim sposobnostima, znanjima i vještinama. Kada ostvarimo neki cilj motivirani smo i dalje ostvarivati preostale ciljeve, a takav uspjeh djeluje zaštitno na mentalno zdravlje. Ali, kako do ostvarivih ciljeva? E, pa tako da ciljeve u životu prilagodimo sami onome što možemo, a ne samo onome što želimo. To dovodi do uspjeha, a uspjeh u ostvarivanju ciljeva najbolja je brana sramu jer uspjeh dovodi do ponosa (suprotnog sramu) i motivira, dok sram demotivira, obeshrabruje i ometa svakodnevno funkcioniranje. A ako ne funkcioniramo u svojoj okolini, onda smo ozbiljno narušili same temelje iz definicije mentalnog zdravlja.



6. Suprotstavljanje stigmi i put ka zdravlju

Suprotstavljanje stigmi mentalnih teškoća i poremećaja uključuje niz pristupa, nikako to nije samo jedan jedinstveni postupak ili korak.

Ono što je možda najvažnije jest zdravstveno prosvjećivanje. U prvom redu to znači upoznavanje populacije o psihičkim procesima i ponašanju. Jer jedino ako znamo koja je priroda psihičkih procesa i ponašanja možemo uočiti i odstupanja u doživljavanju i ponašanju. To pomaže da svi imamo više altruizma (stvarne želje da pomazemo jedni drugima) i empatije (da bolje razumijemo kako se osjećaju ostali oko nas) te da lakše prihvatimo različitosti. Jako je važno informirati ljude o tome da stigmatizacija može otežati oporavak osobe koja ima teškoće s mentalnim zdravljem. U tome smislu važno je i pravovremeno informiranje populacije o tome da neke osobe imaju teškoće s mentalnim odnosno psihičkim funkcioniranjem. Tako se opća javnost upoznaje s time da pojedine osobe mogu imati narušeno mentalno zdravlje, ali se šalje i poruka da su ove osobe i nadalje jednakopravni i vrijedni članovi društva.

Veliku ulogu u zdravstvenom prosvjećivanju i senzibiliziranju imaju mediji jer je na njima društvena odgovornost promicati zdravlje, a ne bolest.





Mnogi mediji to učinkovito čine; mnoštvo je tematskih emisija posvećenih zdravlju, sve više javnih osoba istupa čak i svojim osobnim primjerom svjedočiti važnosti skrbi o (mentalnom) zdravlju i otvoreno se govori o teškoćama umjesto da se one „guraju pod tepih“. Sve to doprinosi senzibiliziranju javnosti o važnosti očuvanja mentalnog zdravlja i zdravlja općenito, ali i razumijevanju i prihvaćanju svih onih koji imaju tegobe s mentalnim zdravljem.

Onima koji imaju teškoće s mentalnim zdravljem jako je važno znati da postoje mjesta na kojima mogu dobiti pomoć i podršku. Ta pomoć može biti reaktivna (kao reakcija na već narušeno mentalno zdravlje), ali može biti i proaktivna (usmjerena očuvanju mentalnog zdravlja prije negoli se ono naruši). Na razini univerzalne prevencije pretpostavlja se da smo svi podjednako izloženi nekim rizicima za mentalno zdravlje, pa se tako najviše u zavodima za javno zdravstvo (službama za ovisnosti i mentalno zdravlje) provode postupci skrbi o mentalnom zdravlju prije negoli se ono naruši, a koji su namijenjeni svima. Posljednjih se pak godina otvorio prostor i za otvaranjem dispanzera za mentalno zdravlje pri domovima zdravlja s ciljem što bolje dostupnosti i učinkovitosti onih sadržaja koji imaju zadaću i zaštititi mentalno zdravlje, ali su usmjereni i na suzbijanje stigme. Svrha je ovih aktivnosti djelovati u smjeru preveniranja psihičkih teškoća i teškoća s mentalnim zdravljem te poboljšanja kvalitete života osoba koje imaju teškoće, poremećaje i bolesti.

7. Sažeti opis pojedinih pojmova

U ovome dijelu su kratka objašnjenja nekih osnovnih pojmova korištenih u publikaciji, radi jednostavnijeg razumijevanja:

Autostigmatizacija

Internalizirana stigmatizacija pri čemu pojedinac samoga sebe socijalno izolira i ekskomunicira iz uvjerenja da sa svojim problemom nije vrijedan biti uključen u zajednicu u kojoj živi i djeluje.

Mentalno zdravlje

Stanje mentalnog blagostanja koje ljudima omogućuje da ostvaruju svoje sposobnosti, uspješno uče, rade i doprinose sebi i svojoj zajednici, ali i da se učinkovito nose s izazovima koje često prati i stres svakodnevnog života.

Pozitivno mentalno zdravlje

Aspekt mentalnog zdravlja koji uključuje dobar osjećaj o samom sebi (svjesnost o svojim mogućnostima i ograničenjima), svjesnost o drugima (važnu za usvajanje prosocijalnog ponašanja i razvijanje dobrih odnosa s drugima) i sposobnost prilagodbe na životne promjene (važnu za osobno osnaživanje).

Predrasude

Uvjerenja koja nisu utemeljena na činjenicama i kod kojih dominira emocionalna komponenta kojom dominira nelagoda.

Psihoedukacija

Specifični oblik edukacije o psihičkim procesima i ponašanju, ali i odstupanjima u navedenim segmentima funkcioniranja pojedinca u okruženju.

Stereotipi

Stavovi, često negativni, prema svim članovima neke skupine koji generiraju diskriminirajuća i stigmatizirajuća ponašanja većine prema njima.

Stigma (stigmata)

Znak ili obilježje koje određuje pojedince, skupine ili pojedinu kategoriju osoba.

Stigmatizacija

Oblik socijalnog „označavanja“ koji može dovesti do ozbiljnih teškoća sa socijalnim položajem pojedinca, a može ugroziti njegov socijalni status i teško ga diskriminirati. Slično je moguće i s pojedinim stigmatiziranim skupinama.

Sram

Emocionalna reakcija na nelagodu zbog okolnosti u kojima se pojedinac zatekao, ne nužno svojom voljom, i za koje okolnosti smatra da ga u socijalnom okruženju pokazuju u negativnom svjetlu (sramote ga) i mogu stvoriti lošu sliku o njemu.



O autoru

Siniša Brlas, profesor psihologije i specijalist kliničke psihologije, rođen 1969. godine, radi u Zavodu za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije u kojemu je voditelj Odjela za



prevenciju ovisnosti i mentalno zdravlje. Član je Upravnog odbora Hrvatskog psihološkog društva, pročelnik je Sekcije za kliničku psihologiju Hrvatskog psihološkog društva i predsjednik je Povjerenstva za suzbijanje ovisnosti Virovitičko-podravske županije.

Napisao je niz knjiga iz područja prevencije i suzbijanja ovisnosti, jedan rječnik ovisnosti i jedan srednjoškolski udžbenik. Koautor je sveučilišnog nastavnog priručnika u području mentalnog zdravlja. Sudjelovao je u pokretanju u Republici Hrvatskoj jedinstvenog projekta „Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja“. Jedan je od vodećih psihologa u području psihologije ovisnosti u Hrvatskoj, ali i u regiji. Kreator je i voditelj mnogih preventivnih projekata i programa.

Za svoj stručni rad dobio je niz priznanja i nagrada, među njima i najvažniju nagradu u hrvatskoj psihologiji; “Psihologijsku nagradu Ramiro Bujas” za osobito vrijedno ostvarenje na društvenoj afirmaciji psihologije.

O suradniku



Nenad Kržić rođen je 1969. godine u Doboju, Bosna i Hercegovina, a po struci je stručni specijalist javne uprave. Suraduje sa braniteljskom populacijom sa ciljem socijalne i pravne zaštite hrvatskih ratnih vojnih invalida Domovinskog rata, promicanja, razvitka i una-

pređenja vrijednosti Domovinskog rata i pijeteta žrtava. Radi u javnom sektoru, bio je dužnosnik u Ministarstvu hrvatskih branitelja.

Projektne organizacije: Inicijator i utemeljitelj hodočašća hrvatskih branitelja, hrvatske vojske i policije „Gospi Voćinskoj“ u svetište u Voćinu, organizirao tisak knjige „Zločin za koji još nitko nije odgovarao“ o stradanju na prostoru Virovitičko-podravske županije. Suradnik je na izradi knjige zajedno s dr. Elvirom Koić "Perspektiva žene". Radeći u braniteljskim udrugama nominirao je i proveo niz projekata i aktivnosti za što je nagrađivan.

Brojnim projektima na prostoru Bosanske Posavine provodi aktivnosti na povratku Hrvata te stvaranju ekonomske održivosti njihova povratka..















Sportske igre hrvatskih ratnih vojnih invalida povodom Dana grada Slatine (četvrtak) 28. 8. 2025.





HVIDR-a Slatina

program:

17.00 polaganje vijenaca, na spomen obilježju u Slatini,
17.10 otvaranje igara ispred srednje Industrijsko-obrtničke
škole u bivšoj vojarni,
17.15 - 20.00 natjecanje i podjela odličja

discipline:

- vješta kuglana (4 člana)
- elektronski pikado (3 člana)
- streljaštvo zračna puška (3 člana)
- šah (pojedinačno)
- stolni tenis (pojedinačno)







Ministarstvo hrvatskih branitelja Republike Hrvatske



UDRUGA HVIDR-a SLATINA

