

Psihologija u prevenciji i suzbijanju ovisnosti i zaštiti mentalnog zdravlja

Siniša Brlas
PROFESOR PSIHOLOGIJE

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

Područja rada psihologa u javnozdravstvenom sustavu

- Prevencija i suzbijanje ovisnosti
- Proaktivna skrb o mentalnom zdravlju

Radni dan psihologa u Zavodu za javno zdravstvo

Nema tipičnog radnog dana, aktivnosti se strukturiraju s obzirom na potrebe posla i uglavnom je tijekom dana zastupljena većina sljedećih aktivnosti:

Uredski rad:

- Konzultacije s članovima stručnog tima (psihijatar, medicinska sestra/tehničar)
- Individualni rad
 - Individualni savjetodavni rad s klijentima
 - Psihodijagnostika
- Kreiranje publikacija (tekstovi, leci, brošure, vodiči, knjige + suradnja u tiskari)

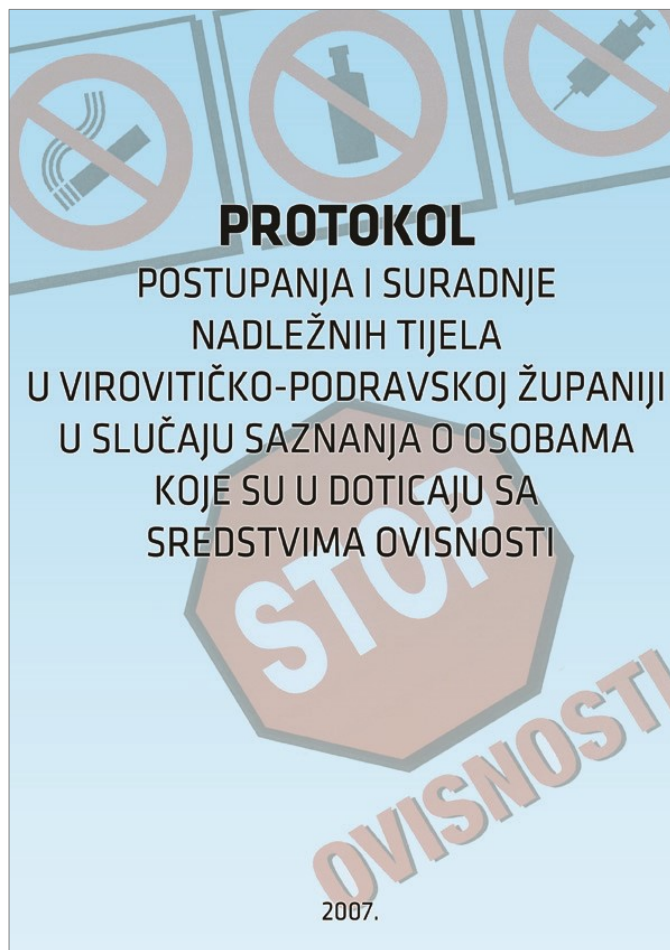
Terenski rad:

- Predavanja, radionice, istraživanja
- Medijska promocija zdravlja (šandovi, radijske i ine emisije)

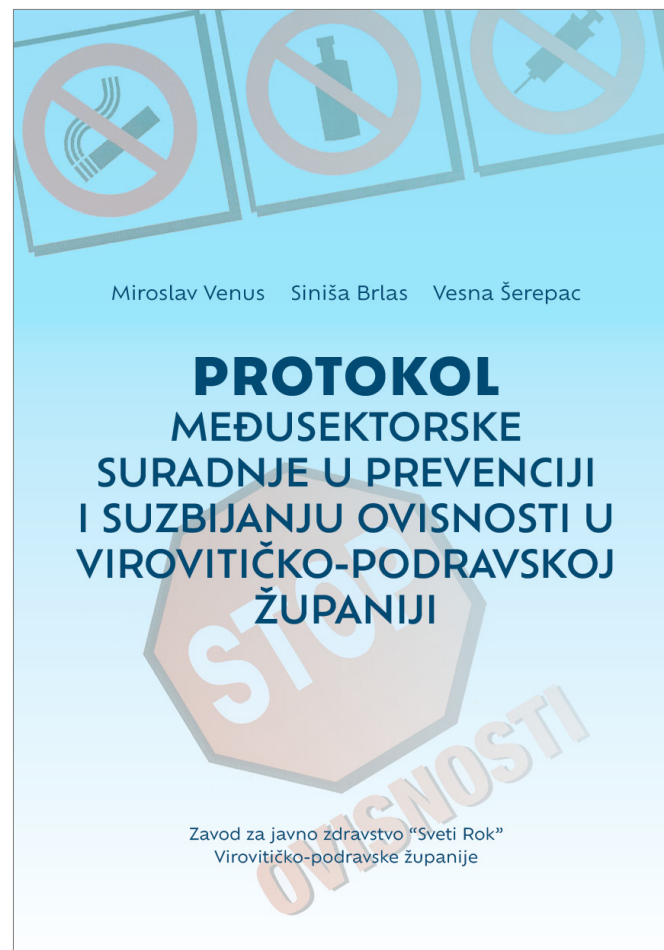
Međusektorska suradnja (škole, pravosuđe, socijalna skrb, policija, udruge...)

- Projektne aktivnosti (osmišljavanje, nominiranje i provedba projekata)
- Praćenje aktivnosti, evaluacija
- Koordinacija dionika međusektorske suradnje

Međusektorska suradnja

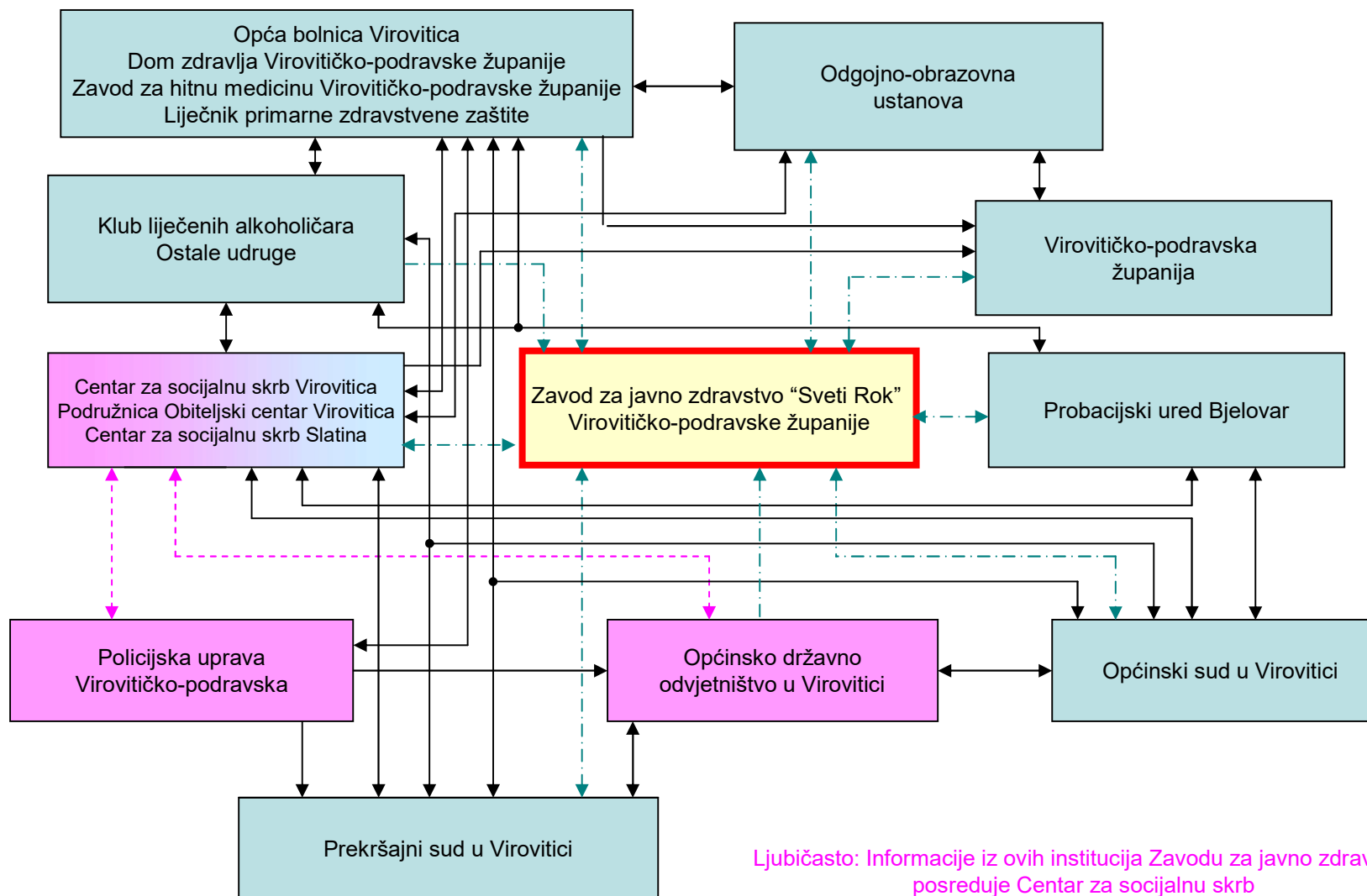


2007.



2017.

Mreža međusektorske suradnje u Virovitičko-podravskoj županiji



Prevenција i suzbijanje ovisnosti

Rad psihologa u prevenciji i suzbijanju ovisnosti (**psihologija ovisnosti**) uključuje:

1. **Istraživanje** pojavnosti (osmišljavanje i provedba istraživanja)
 - Izrada nacрта istraživanja i instrumentarija, provedba istraživanja, analiza podataka.
 - Analiza stanja i potreba na temelju dobivenih pokazatelja.
2. **Planiranje** i programiranje preventivnih aktivnosti
 - Analiza snaga i slabosti (SWOT analiza).
 - Postavljanje ostvarivih ciljeva.
 - Određivanje ciljane skupine.
 - Definiranje aktivnosti za ciljanu skupinu.
3. **Provedba** preventivnih aktivnosti/programa/projekata (**univerzalna** i **selektivna** prevencija)
 - Psihoedukacija, specifična edukacija, promocija zdravlja.
4. **Evaluacija** i reprogramiranje
 - Vrednovanje i samovrednovanje provedenih aktivnosti.
 - Analiza provedenih aktivnosti i priprema za nove aktivnosti.
5. **Tretman** (savjetodavni rad s ovisnicima, **indikirana** prevencija)

Psihologija ovisnosti

Područje primijenjene psihologije koje svojim razvojem osnažuje utjecaj psihologije na cjelokupno područje prevencije i suzbijanja ovisnosti.

U kombinaciji s bazičnim granama psihologije (općom, biološkom, razvojnom i socijalnom psihologijom) psihologija ovisnosti **stvara dodanu vrijednost i psihologiji i sustavu prevencije i suzbijanja ovisnosti** jer:

- izgrađuje **okvir za razumijevanje ovisnosti** i ovisničkog ponašanja (istraživanje pojavnosti, definiranje pojmova i konstrukata...)
- sudjeluje u kreiranju **strategija preventivnog djelovanja i suzbijanja ovisnosti** kao javnozdravstvenog problema
- primjenjuje i razvija **pristupe u tretmanu** ovisnika te
- razvija **instrumente evaluacije** aktivnosti (prevencije i tretmana).

Ovdje se daje **pregled publikacija** koje oslikavaju ali i kreiraju suvremene trendove **u psihologiji ovisnosti** te osnažuju utjecaj psihologije na cjelokupno područje prevencije i suzbijanja ovisnosti.

DEFINIRANJE POJMOVA





Naziv:

**Terminološki opisni rječnik ovisnosti;
opis važnih termina iz područja ovisnosti o
drogama, alkoholizma i problematičnog i
patološkog kockanja**

Autor:

Siniša Brlas

Izdavači:

Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“

Virovitičko-podravske županije (1.-5. izdanje)

Medicinska naklada Zagreb (6. izdanje)

Godina prvog izdanja:

2011.

Opis:

U tri odvojene cjeline autor **opisuje najvažnije terminološke pojmove i pojmovne kategorije iz više područja (ovisnosti); ovisnosti o drogama, alkoholizma i problematičnog i patološkog kockanja.** Drugo izdanje financiralo je Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa Republike Hrvatske za osnovne i srednje škole u Republici Hrvatskoj za provedbu školskih programa prevencije ovisnosti. Šesto je izdanje na tržištu, odobreno 2019. kao **pomoćno nastavno sredstvo** u školama.



Naziv:

Važno je ne započeti; neki temeljni pojmovi psihologije ovisnosti

Autor:

Siniša Brlas

Izdavač:

Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“

Virovitičko-podravske županije

Godina prvog izdanja:

2010.

Opis:

Knjiga **razmatra osnovne pojmove ovisnosti i ovisničkog ponašanja** i jedna je od prvih knjiga hrvatskih autora koja problemu ovisnosti i ovisničkom ponašanju pristupa iz perspektive psihologijske struke. Drugo izdanje financiralo je Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa Republike Hrvatske za sve osnovne i srednje škole u Republici Hrvatskoj za provedbu školskih programa prevencije ovisnosti. Koristi se i u provedbi Kurikuluma **zdravstvenog odgoja** u osnovnim i srednjim školama u Republici Hrvatskoj.



Naziv:

Funkcionira li mozak ovisnika zaista drukčije

Autor:

Siniša Brlas

Izdavač:

Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“

Virovitičko-podravske županije

Godina izdanja:

2016.

Opis:

Knjiga opisuje biološku osnovu ovisnosti, te ističe važnost psihičkih procesa koji su važni u nastanku i održavanju ovisničkog ponašanja, posebno različitih oblika učenja ovisnosti. Opisuje i kako kemijski medijatori doživljaja ugone koji djeluju na centre ugone u mozgu modeliraju ponašanje ovisnika prema oblicima ponašanja koji će omogućiti ponovljeni kemijski obrazac zbog opetovanja ugone te kako opisano stanje u mozgu ovisnika izaziva na planu njegova ponašanja tzv. reakciju približavanja usmjerenu prema objektu (drogi) koja će dovesti do nagrade, a zbog čega su ovisnici dosljedni, uporni pa čak i agresivni u traženju i uzimanju droge. Osobito se objašnjava kako se donosi odluka za uzimanjem sredstava ovisnosti i koja je uloga svjesnog i nesvjesnog u ovim procesima.

PREVENCIJA





Naziv:

Kako pronaći izlaz; vodič za pomoć u suzbijanju ovisnosti među djecom i mladima

Autor:

Siniša Brlas

Izdavač:

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

Godina prvog izdanja:

2008.

Opis:

Knjiga je **vodič kroz postupke prevencije i suzbijanja ovisnosti** i namijenjena je stručnim osobama koje se u svojem radu susreću s problemom ovisnosti među djecom i mladima. Donosi cjeloviti model mjera i aktivnosti u okviru univerzalne i selektivne (dijelom i indicirane) prevencije, osobito u školama. Drugo izdanje financiralo je Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa Republike Hrvatske za osnovne i srednje škole u Republici Hrvatskoj **za provedbu školskih programa prevencije ovisnosti**.



Naziv:

Planiranje, programiranje i evaluacija preventivnih aktivnosti

Autor:

Siniša Brlas

Izdavač:

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

Godina prvog izdanja:

2012.

Opis:

U publikaciji se opisuje **metodologija izrade preventivnih programa** (u koracima) te njihova evaluacija i reprogramiranje. Namijenjena je svim stručnjacima koji provode prevenciju rizičnih ponašanja, osobito među djecom i mladima, ali je korisna i ostalim **stručnjacima koji svoje aktivnosti moraju sustavno planirati**.

TRETMAN





Naziv:

Savjetodavni rad s ovisnicima

Autor:

Siniša Brlas

Izdavač:

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

Godina prvog izdanja:

2011.

Opis:

U publikaciji se opisuju **metodologija i tehnike savjetodavnog rada s ovisnicima** kao važnog alata u cjelovitom tretmanu ovisnika, ali se opisuje i konkretni **program savjetodavnog rada** koji autor već godinama provodi u neposrednom radu s ovisnicima. Ovaj program je jedan od rijetkih sustavnih pristupa tretmanu ovisnika, a kreiran je kao iskustveni doprinos naporima u smjeru kvalitetnijeg tretmana ovisnika.

Program individualnog savjetodavnog rada (**tretman**)

Koraci	Susreti	Aktivnosti	Ciljevi
EVIDENTIRANJE	prvi susret	Upoznavanje s načinom savjetodavnog rada, razgovor o problemu i o razlozima koji su do problema doveli.	Aktualiziranje problema. Uspostavljanje odnosa savjetovatelj-klijent.
	drugi susret	Dogovaranje zajedničkih daljnjih aktivnosti i upoznavanje s programom individualnog savjetodavnog rada.	Određivanje strukture i cilja savjetovanja. Planiranje tijeka akcije. Evidentiranje klijenta.
AKTIVIRANJE	treći susret	Zajedničko pronalaženje načina rješavanja problema.	Aktiviranje. Psihoeduciranje. Povećanje svjesnosti.
	četvrti susret	Mogućnost prvog testiranja (test trake).	Utvrđivanje konzumira li klijent sredstva ovisnosti.
	peti susret	Komentiranje rezultata testiranja i dogovaranje o uključivanju članova obitelji u rad (klijent sam odabire člana obitelji ili prijatelja koji će mu biti podrška).	Produbljivanje povjerenja i podrške.
ODVIKAVANJE	šesti susret	Obiteljski savjetodavni rad.	Ustroj sustava obiteljske podrške.
	sedmi susret	Informiranje o vrstama sredstava ovisnosti i štetnosti njihova utjecaja.	Educiranje.
	osmi susret	Poticanje klijenta da pronađe alternativne (zdrave) načine življenja.	Motiviranje.
VREDNOVANJE	deveti susret	Drugo testiranje (retestiranje).	Objektivna evaluacija/vrednovanje.
	deseti susret	Procjenjivanje efikasnosti savjetodavnog rada.	Subjektivna evaluacija/vrednovanje rada i procjenjivanje učinaka savjetovanja.



Naziv:

Komunikacija s ovisnicima

Autor:

Siniša Brlas

Izdavač:

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

Godina prvog izdanja:

2013.

Opis:

Publikacija je spoj znanja o komunikacijskom procesu i dugogodišnjeg iskustva autora u neposrednom radu s ovisnicima. Cilj je međuljudske komunikacije da ljudi putem svojih želja i namjera djeluju na emocije i ponašanje drugih, a to je u radu s ovisnicima važna mogućnost. Stoga je i **komunikacija važno sredstvo u radu s ovisnicima**. Ova publikacija donosi **spoznaje o mogućnostima, ali i ograničenjima komunikacije** stručnjaka s ovom specifičnom populacijom klijenata odnosno pacijenata.

EVALUACIJA





Naziv:

Kako znati kamo idemo; vrjednovanje i samovrjednovanje rada s ovisnicima

Autor:

Siniša Brlas

Izdavač:

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

Godina prvog izdanja:

2010.

Opis:

Publikaciji donosi sasvim **novi koncept evaluacije rada** stručnih osoba i timova koji se bave ovisnicima i općenito ovisničkom populacijom. Objašnjava važnost vrjednovanja i samovrjednovanja vlastitoga rada kao kontinuiranog procesa i **kao ispravljačkog mehanizma u radu** kojemu je cilj **poboljšanje** radne efikasnosti i kvalitete rada, ali i zadovoljstva radom, te u konačnici općenito kvalitetniji stručni rad u smjeru prevencije i suzbijanja ovisnosti.

Kompilacija

Psihologija ovisnosti u interdisciplinarnom kontekstu borbe protiv ovisnosti (2018.)

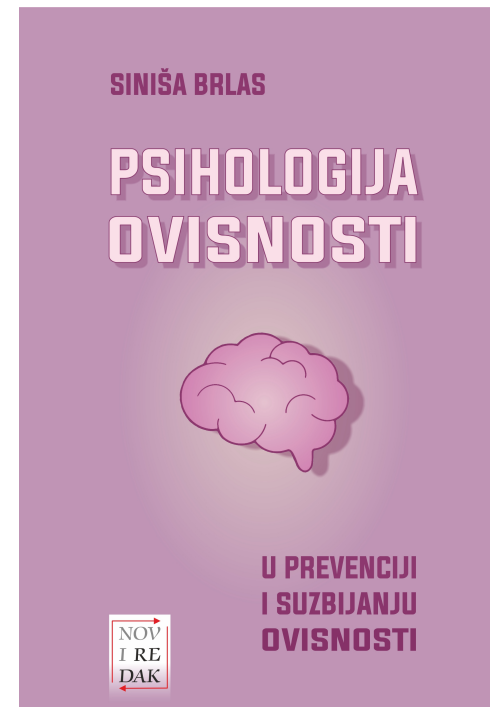


Kompilacija

Psihologija ovisnosti
u interdisciplinarnom kontekstu
borbe protiv ovisnosti
(2018.)

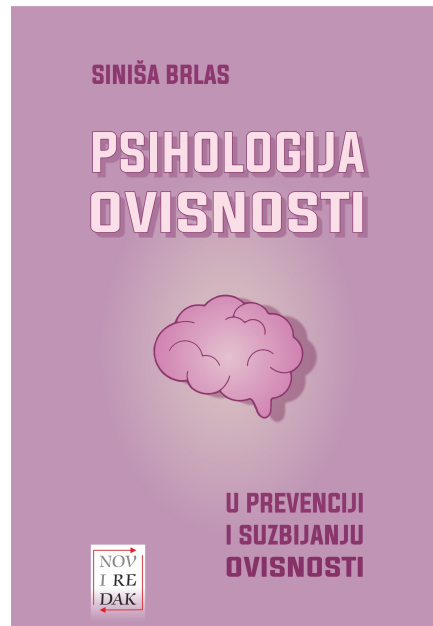


Psihologija ovisnosti
u prevenciji i suzbijanju ovisnosti
(2019.)



Opis:

Vodič kroz psihologiju ovisnosti, područje primijenjene psihologije koje se sve više razvija, i svojevrsna je **kompilacija** ranijih iskustava i radova autora u ovome području.



Izdvojeno **iz sadržaja** knjige:

Mjesto i uloga psihologije u biopsihosocijalnom pristupu problemu ovisnosti i uloga psihologa u multidisciplinarnom stručnom timu

Pozicioniranje psihologije ovisnosti u korpusu primijenjene psihologije

Psihološka osnova ovisnosti

Biološka osnova ovisnosti

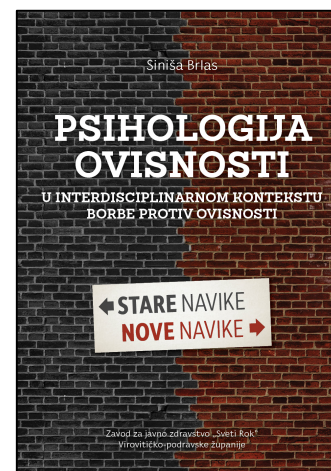
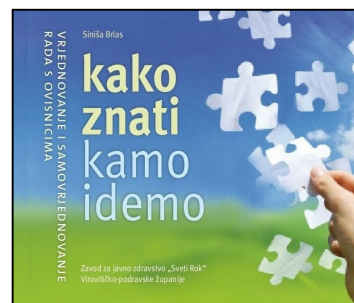
Psihologija u prevenciji ovisnosti

Psihološki pristupi ovisnicima

Univerzalni psihološki pristupi; psihoedukacija
Selektivni psihološki pristupi; savjetodavni rad
Indicirani psihološki pristupi; tretman ovisnika

Komunikacija s ovisnicima

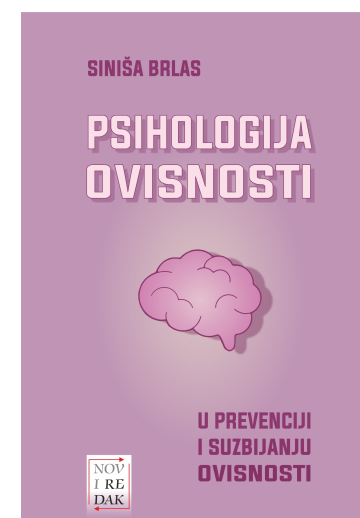
Evaluacija i supervizija rada psihologa



www.zzjzvpz.hr



www.medicinskanaklada.hr



www.noviredak.hr

Proaktivna skrb o mentalnom zdravlju

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!**

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)

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.

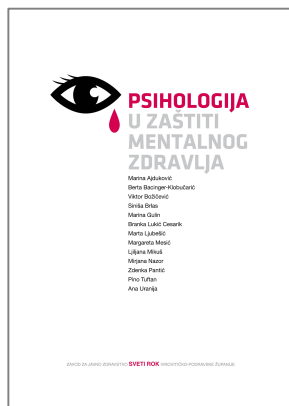
2010. godina
pokretanje stručne javne rasprave među psiholozima
usporedno s javnom raspravom oko Nacionalne
strategije

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



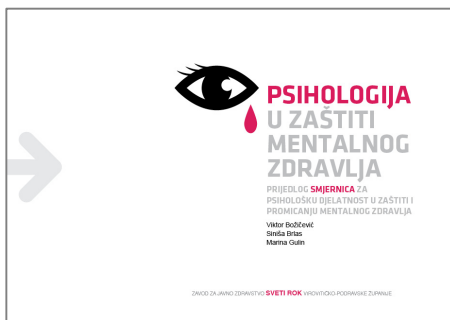
Predstavljanja knjige (2010.) “Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja” i tijekom rasprave

- 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



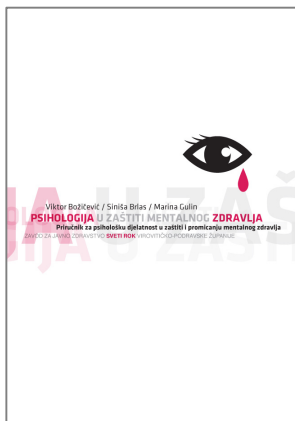
- 19. godišnja konferencija hrvatskih psihologa, Osijek
14. 10. 2011.
- tečaj trajne edukacije “Edukacijom o mentalnom zdravlju protiv stigme mentalnog poremećaja”, Split i Osijek
07. i 10. 11. 2011.
- stručni skup “Mentalno zdravlje u zavodima za javno zdravstvo”,
Varaždin
12. i 13. 12. 2011.



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).



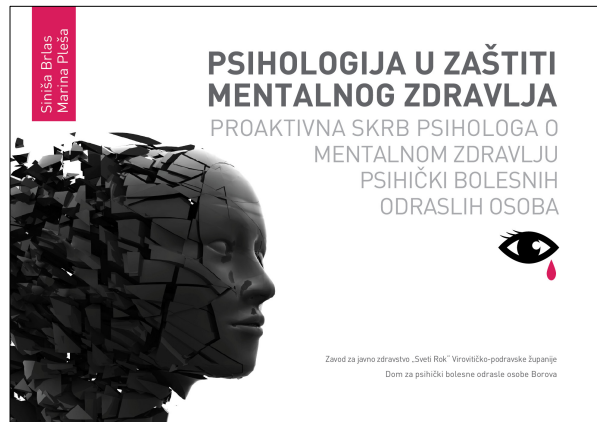


Predstavljanja knjige (2012.) “Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja; priručnik za psihološku djelatnost u zaštiti i promicanju mentalnog zdravlja” i tijekom rasprave



- 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.



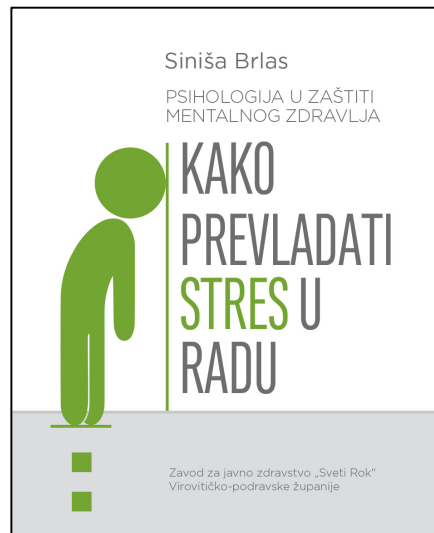


Predstavljanje vodiča (2015.) “Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja; kako prevladati ispitnu tjeskobu”

- 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”

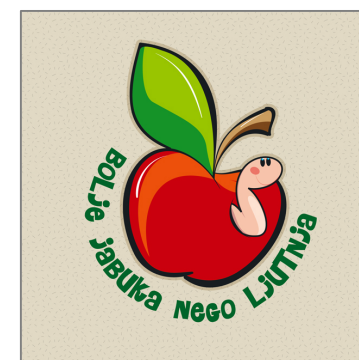
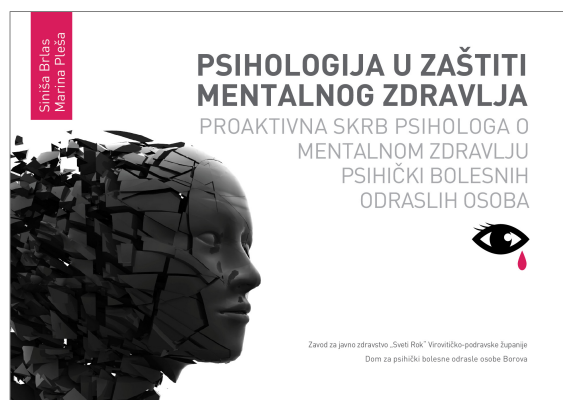
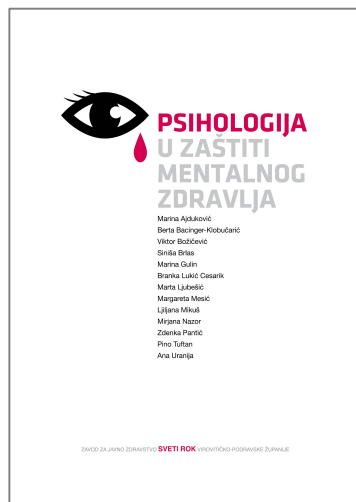
Vodič za samopomoć onima koji se tijekom izvršavanja svojih radnih zadataka zateknu u frustrirajućim i stresnim situacijama na radnom mjestu, a koje mogu biti prijetnja njihovom mentalnom zdravlju.

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.



Hvala na pažnji!

Rasprava...

