

Psihologija u prevenciji i suzbijanju ovisnosti i zaštiti mentalnog zdravlja

Siniša Brlas

PROFESOR PSIHOLOGIJE I SPECIJALIST KLINIČKE 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

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)

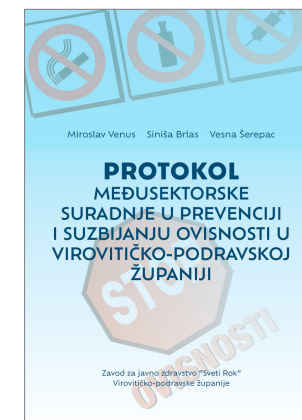
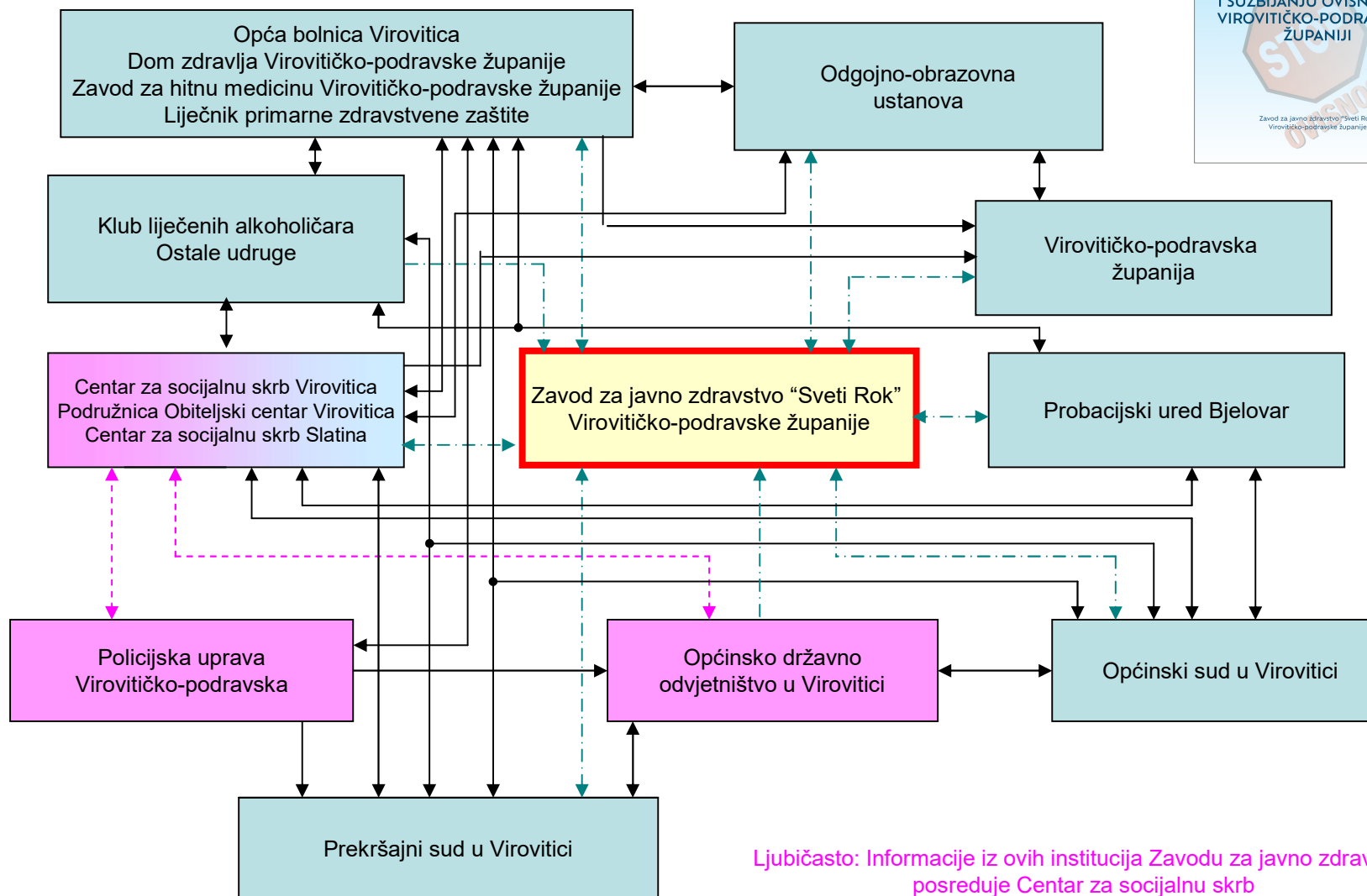
Međusektorska suradnja (škole, pravosuđe, socijalna skrb, policija, udruge...)

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

Zašto je važna
međusektorska i interdisciplinarna suradnja u borbi
protiv ovisnosti?

- Ovisnost je **kronična recidivirajuća bolest mozga**
- Ovisnost je **biopsihosocijalni problem**
 - potreba **povezivanja stručnjaka** (iz različitih resora/sektora)
u mrežu interdisciplinarne suradnje
 - nužno je **ustrojiti i međusektorsku suradnju i dogovoriti postupanje** s osobama koje su u doticaju sa sredstvima ovisnosti.

Mreža međusektorske suradnje u Virovitičko-podravskoj županiji



Ljubičasto: Informacije iz ovih institucija Zavodu za javno zdravstvo posreduje Centar za socijalnu skrb
Plavo: Informacije iz ovih institucija neposredno se proslijeđuju Zavodu za javno zdravstvo "Sveti Rok" Virovitičko-podravske županije
Crno: Informacije između ovih nadležnih tijela neposredno se proslijeđuju

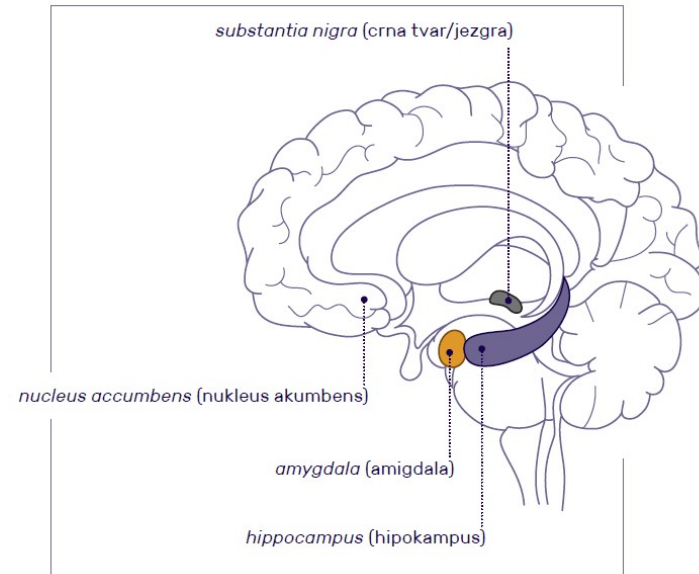
Droge ili sredstva ovisnosti su tvari koje se zloupotrebljavaju zbog trenutnog i prolaznog osjećaja ugone ili 'nagrade u mozgu', što vodi ka ponovljenom uzimanju ove tvari koje je s vremenom sve teže, pa često i nemoguće voljno kontrolirati. Ponovljenim uzimanjem droge razvija se...

Tolerancija je pojava kada je vremenom potrebno uzimati sve veće količine nekog sredstva ovisnosti kako bi se postigao određeni učinak, a to može dovesti do predoziranja sa smrtnim ishodom. Ako osoba ne umre, onda se kod nje razvija...

Ovisnost je stanje u kojemu ovisnik ne može bez droge i organizam može koliko-toliko funkcionirati samo ukoliko je pod utjecajem sredstva ovisnosti, dok je ponašanje ovisnika usmjereno na pronalazak nove doze droge, što često vodi i u kršenje zakona.

A što kada droge nema, nedostupna je ovisniku ili ju on prestane uzimati (apstinencija)?

Sindrom ustezanja (apstinencijski sindrom) je skup brojnih tjelesnih i/ili psihičkih smetnji zbog kojih organizam pati u nedostatku droge.



Odvikavanje i liječenje

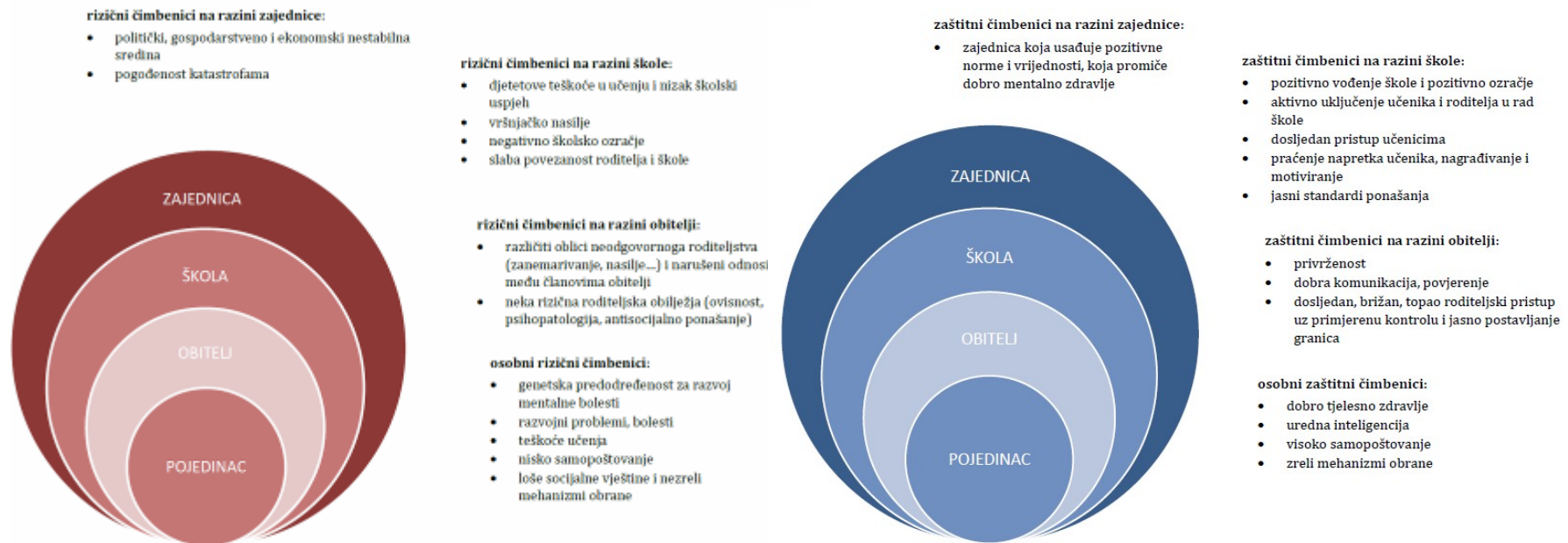
- Ovisnost je kronična, recidivirajuća bolest mozga, a može biti i doživotni poremećaj.
- Recidivi su česti (ponovno vraćanje drogi), a liječenje je mukotrpno, ponekad i doživotno.
- Tek 10-30% ovisnika se uspije spasiti od ovisnosti.
- Oko dvije trećine ovisnika se nakon šest mjeseci od početka odvikavanja/liječenja vraća uporabi droga (recidivira).
- Ključni element liječenja je tretman (individualni, grupni i obiteljski) i primjena lijekova (najčešće metadona ili buprenorfina).
- Idealni cilj je potpuna apstinencija od sredstava ovisnosti, ali to je teško postići.

Smrtnost kod ovisnika je velika, a životni vijek ovisnika je obično kratak!

BOLJE JE SPRIJEČITI, NEGO LIJEČITI!

Prevenција (ovisnosti) je zajednički naziv za **skup mjera i postupaka** kojima je cilj **spriječiti nastanak ovisnosti** i/ili razvoj rizičnog i/ili ovisničkog ponašanja koje može dovesti do ovisnosti.

rizični činitelji  negativni ishodi (rizična i ovisnička ponašanja)
zaštitni činitelji → → → pozitivni ishodi (pozitivna ponašanja)



Razina prevencije (vrsta, oblik, opseg i sadržaj svake pojedine preventivne aktivnosti) treba biti **primjerena razini rizika**.

Razine preventivnog djelovanja koje ciljaju činitelje rizika:

Univerzalna prevencija ovisnosti

Usmjerena neselektivno na (po mogućnosti) cijelu populaciju ili velike populacijske grupe. Cilj je u potpunosti spriječiti ili odgoditi početak zlouporabe tvari, pružajući svima informacije i vještine neophodne za rješavanje problema. Programi univerzalne prevencije su namijenjeni velikim grupama bez prethodnog utvrđivanja stanja mogućeg rizika zlouporabe. Svi članovi populacije imaju jednak generalni rizik za zlouporabu, iako rizik naravno može znatno varirati među pojedincima (važno je razlikovati od promicanja zdravlja).

Selektivna prevencija ovisnosti

Usmjerena na populacijske skupine ili pojedince u povećanom riziku od razvoja ovisnosti, posebice među mladim ljudima. Pri ovim intervencijama potreban je poseban napor kako bi se izbjegla stigmatizacija te kako bi se implementirala preventivna strategija koja će dovesti do poželjnih rezultata (važan je dobar plan djelovanja).

Indicirana prevencija ovisnosti

Usmjerena na prepoznavanje pojedinaca koji imaju pokazatelje rizika od razvoja zlouporabe droga u životu ili onih koji već pokazuju znakove zloupotrebe tvari (ovisničko ponašanje). Uključuje usmjeravanje posebnih intervencija prema takvim pojedincima, obično sprječavanje (brzog) razvoja ovisnosti, a kako bi se smanjila učestalost i spriječilo „opasno“ uzimanje tvari i kao takva često je podrška liječenju ovisnika u okviru tretmana.

Metodologija u prevenciji i suzbijanju ovisnosti

1. **Istraživanje** pojavnosti (osmišljavanje i provedba istraživanja)
 - Izrada nacrtu 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 ciljne 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, **indicirana** 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:

- doprinosi **razumijevanju 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).

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

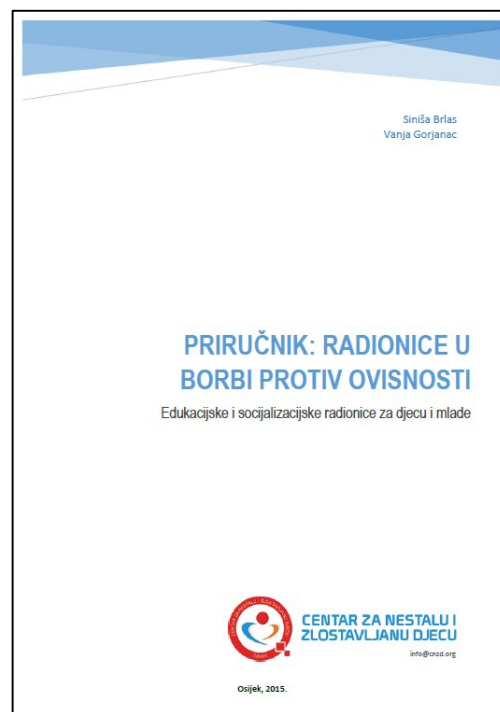
Godina izdanja:

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:

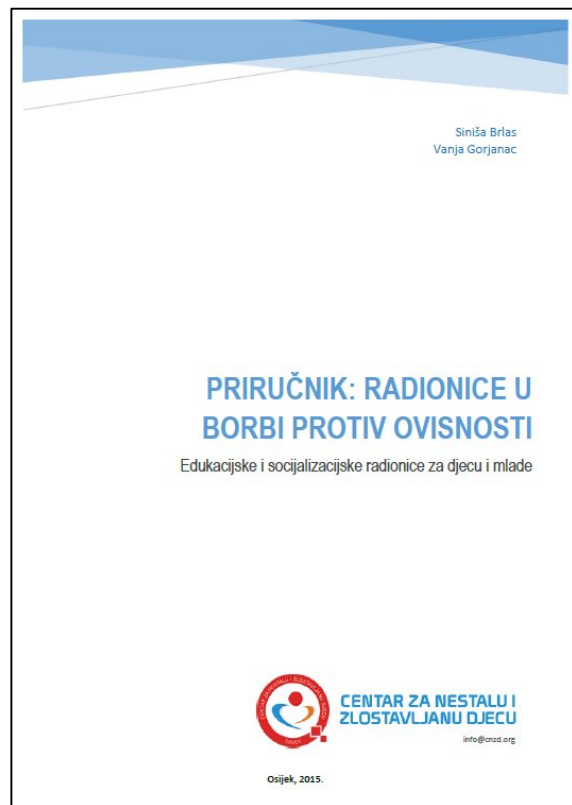
Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“
Virovitičko--podravske županije

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:

Priručnik: radionice u borbi protiv ovisnosti

Autori:

Siniša Brlas, Vanja Gorjanac

Izdavač:

Centar za nestalu i zlostavljanu djecu

Godina prvog izdanja:

2015.

Opis:

Knjiga je **vodič u formi priručnika kroz postupke prevencije i suzbijanja ovisnosti** među djecom i mladima, a namijenjena je stručnim osobama koje se u svojem radu bave prevencijom ovisnosti među djecom i mladima. Donosi gotove alate i praktične savjete u okviru univerzalne i selektivne prevencije, osobito u školama, u obliku socijalizacijskih i edukacijskih radionica za one koji rade s djecom i mladima.



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**.



Naziv:

Prevenција ovisnosti – priručnik za planiranje, programiranje i evaluacija preventivnih aktivnosti

Autor:

Siniša Brlas

Izdavač:

Medicinska naklada Zagreb

Godina prvog izdanja:

2025.

Opis:

U publikaciji se opisuje **metodologija izrade preventivnih programa** (od istraživanja do evaluacije). Namijenjena je svim stručnjacima koji provode prevenciju rizičnih ponašanja. Opisuju se i iskustva dobre prakse i daju se primjeri instrumenata za evaluaciju.

Koncem 2025. godine **Ministarstvo znanosti, obrazovanja i mladih** dalo je preporuku za korištenje priručnika u školama.

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.

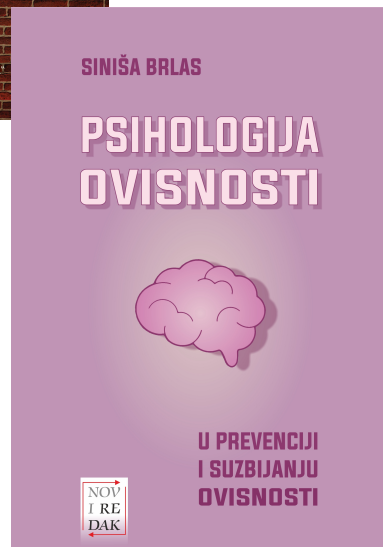
Kompilacija

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.



2018.



2019.

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

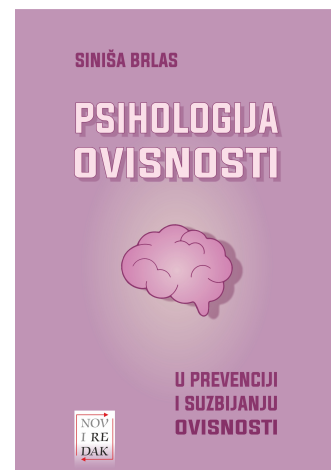
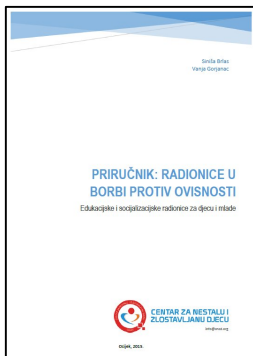
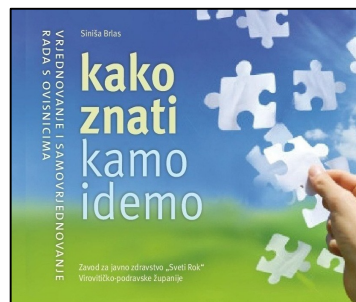
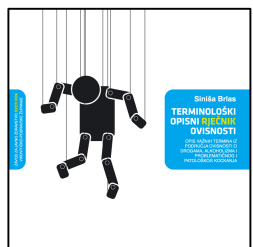
Psihologija u prevenciji ovisnosti

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



Primjena metodologije u praksi – zajednica koja promiče zdravlje

(primjeri dobre prakse u prevenciji rizičnih ponašanja mladih)

ISTRAŽIVANJE O PUŠENJU, ALKOHOLU, KOCKANJU, DROGAMA I SLOBODNOM VREMENU

MEĐU UČENICIMA I STUDENTIMA U VIROVITIČKO-PODRAVSKOJ ŽUPANIJ

- provedba od 2004./05. do 2013./14., 27 pitanja (**15 381 učenik** 6. razreda OŠ i 2. razreda SŠ)
 - provedba 2014./15. (**171 student** Visoke škole)
- novi val provedbe 2024./25., 34 pitanja (**1297 učenika** 6. razreda OŠ i 2. razreda SŠ)



+



Kako ne utopiti mladost u alkoholu?

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



Preventivni program 2021.-2023.

“Kako ne utopiti mladost u alkoholu”

Neke činjenice o mladima i alkoholu

Pijenje alkohola **rizično je ponašanje!** Zašto?

- Pijenje alkohola mladih prije (osobito prije 15. godine starosti) višestruko **povećava rizik od razvoja alkoholizma** (ovisnosti o alkoholu) u odrasloj dobi.
- Sudjelovanje mladih **pod utjecajem alkohola u prometu** osobito je rizično jer su **trećina svih** alkoholiziranih sudionika u prometu mladi **u dobi do 25 godina** starosti.
- Alkohol je osobito štetan **u kombinaciji s ostalim psihoaktivnim tvarima.**

Ciljevi programa

“Kako ne utopiti mladost u alkoholu”

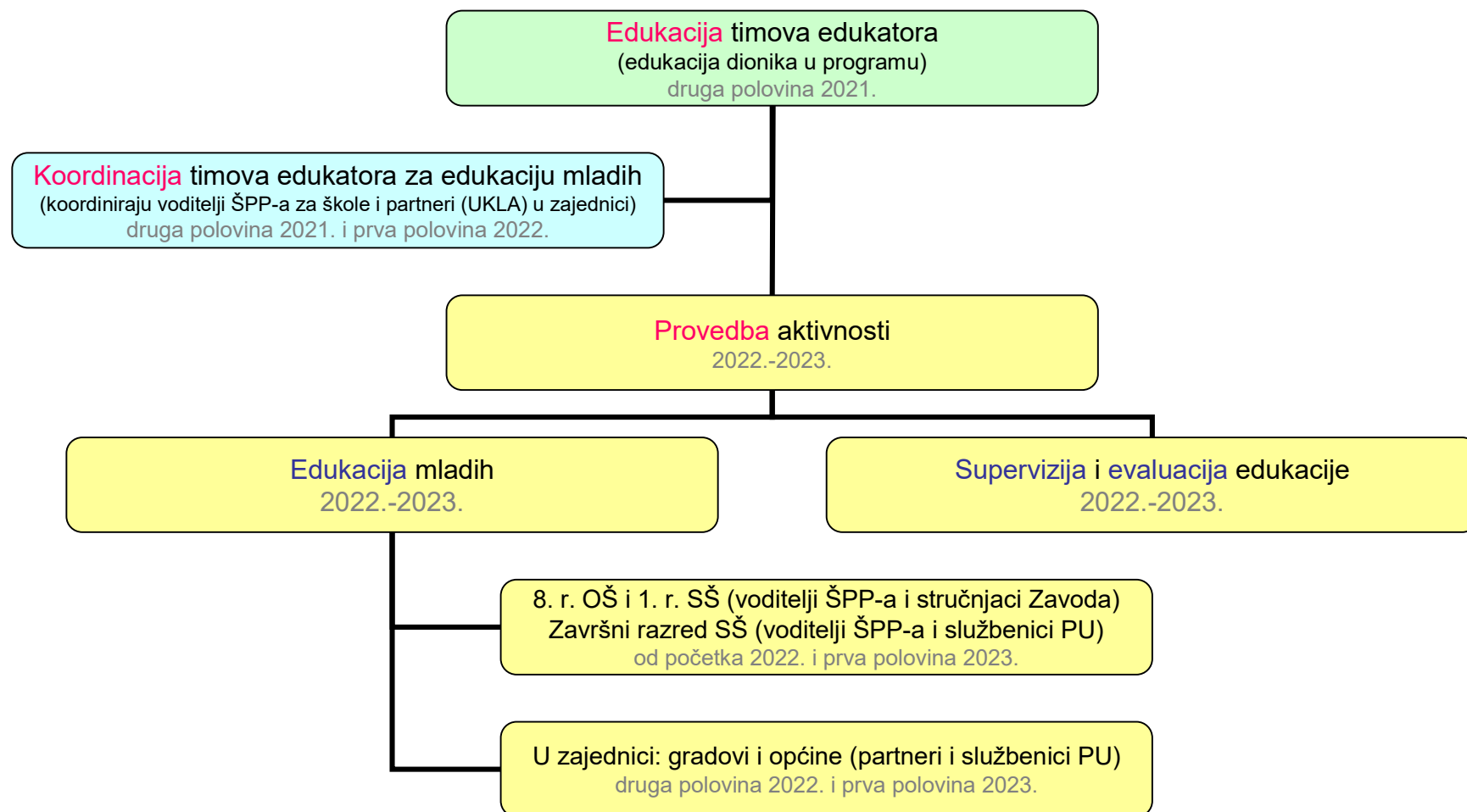
Globalni cilj:

- Osnaženi **samozaštitni kapaciteti učenika** u odgojno-obrazovnim ustanovama i ostalih mladih u Virovitičko-podravskoj županiji **u prevenciji ovisnosti** i afirmaciji zdravlja

Specifični ciljevi:

- Mladi specifično **educirani o štetnom djelovanju alkohola** na zdravlje i ponašanje te o povezanosti pijenja alkohola i razvoja ovisnosti
- Mladi osnaženi i **motivirani u samozaštitnim ponašanjima** osvješćivanjem rizika od pijenja alkoholnih pića i podrškom u samokontroli usmjerenoj izbjegavanju rizika
- Osnažena **međusektorska suradnja** u prevenciji i suzbijanju ovisnosti između zdravstvenih i odgojno-obrazovnih ustanova, policije te organizacija civilnog društva
- Mobilizirani **lokalni resursi** kako bi se povećala svijest o važnosti očuvanja zdravlja
- Mladi **motivirani volontirati i afirmirati zdrave životne stilove** kvalitetnijim pristupom organizaciji **slobodnog vremena** odabirom socijalno prihvatljivih i njihovoj dobi primjerenih sadržaja u slobodno vrijeme

Tijek aktivnosti 2021.-2023.



Plakat i publikacija uz program

Kako ne utopiti mladost u alkoholu?

ŠTO JE ALKOHOL?

Nativ za grupu opasnih spojeva i bezbojnih tekućina koje se najčešće proizvode iz škropljenih i šećernih sirovina. Vrijem uz pomoć kvasca. Depresor je središnjeg živčanog sustava i jedan je od najjačih alkoholičara.

NAJČEŠĆI UZROCI I POVODI PIJENJA ALKOHOLA MLADIH!

Mladi alkoholičari su:

- osjećaju osjećaj odmaka nego što jesu (ritmika imitacija odmaka koji piju)
- misle da će se tako lakše uklopiti u društvo vršnjaka (socijalni pritisak vršnjaka)
- misle da će piti, jer će im biti lakše riješiti svoje probleme ili da će smanjiti umor i napetost ili imvariju koju osjećaju da će biti hladni
- im je samo dosadno i žele su zabavu pa se uz alkohol lakše opuste i „odmak“ im prije posvete se što prije tako dovesti pod utjecaj alkohola (engl. binge drinking).

NEGATIVNE POSLJEDICE PIJENJA ALKOHOLA!

Pijenje alkohola može imati niz negativnih posljedica na tijelo i mentalno zdravlje mladih, a neke od negativnih posljedica su:

- oštećenje iz škole i loši školski uspjehi
- antisocijalno ponašanje (delinventno ponašanje, kaznjiva djela, prekršaji, sudjelovanje u prometnim nesrećama, sukobi o vršnjacima)
- neodgovorno seksualno ponašanje (gigani odnosi bez zaštite, spolno prenosive bolesti, neželjena trudnoća)
- trovanje alkoholom s opasnim posljedicama po zdravlje (pamćenje, bolovi u tijelu, znojenje, gubitak u želucu, smanjenje mozgovnog tlaka, upala želuca, obično stanje i hodanje, oštećenje jetre, gušterače, želuca i crijeva, napetost, lupanje srca, povlačenje krvnog tlaka, intoksikacija, moždani udar)
- pretrpa smrt (samoubojstva, nesreće sa smrtnim ishodom)
- oštećenje mozga i cijelova živčanog sustava odgovornih za osjećaje (emocija), pamćenje, učenje i pažnju
- mamurlik i smrad iz usta
- razvoj mentalnih poremećaja (poput depresije) ... I zato ZAPAMTITE!

OPASNOSTI!!!

- Pijenje alkohola (osobito prije 15. godine starosti) višestruko povećava rizik od razvoja alkoholizma (ovisnosti o alkoholu) u odrasloj dobi.
- Trećina svih alkoholiziranih sudionika u prometu su mladi u dobi do 25 godina starosti.

izdavač: Zavod za javno zdravlje „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije

Plakat je izdavan uz financijsku podršku Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske u okviru programa „Jako ne utopiti mladost u alkoholu“. Ministarstvo zdravstva ne odgovara za sadržaj plakata.

Siniša Brlas, Sabina Mandić, Željko Marušić, Vesna Šerepac, Miroslav Venus

Kako ne utopiti mladost u alkoholu?

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



Programi prevencije pušenja, alkoholizma, kockanja...



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!**

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

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.

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)

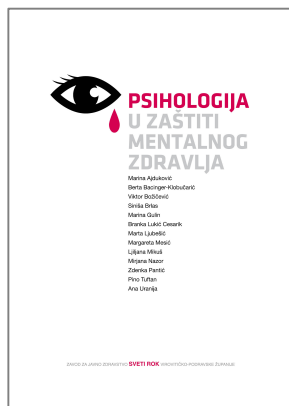
2010. godina
pokretanje stručne javne rasprave među psiholozima
usporedno s javnom raspravom oko Nacionalne
strategije

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



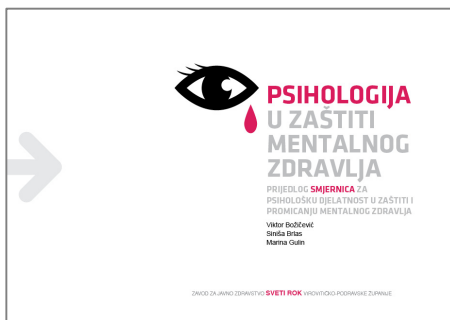
Knjiga (2010.) “Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja” i tijekom rasprave

- 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.



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



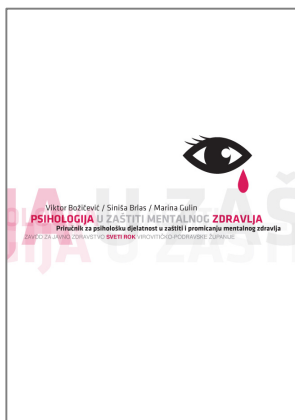
- 19. godišnja konferencija hrvatskih psihologa, Osijek
14. 10. 2011.
- tečaj trajne edukacije “Edukacijom o mentalnom zdravlju protiv stigme mentalnog poremećaja”, Split i Osijek
07. i 10. 11. 2011.
- stručni skup “Mentalno zdravlje u zavodima za javno zdravstvo”,
Varaždin
12. i 13. 12. 2011.



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).



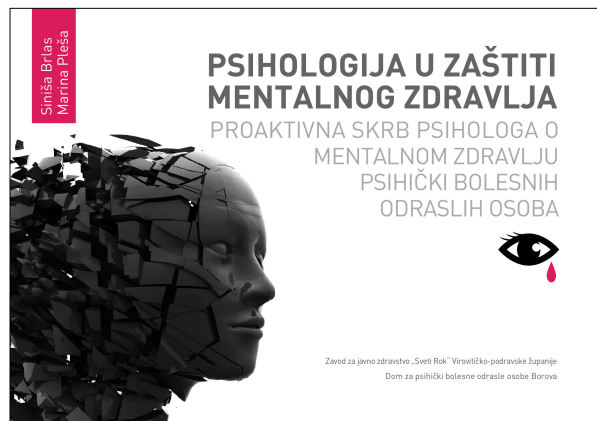


Knjiga (2012.) “Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja; priručnik za psihološku djelatnost u zaštiti i promicanju mentalnog zdravlja” i tijekom rasprave



- 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**.



Knjiga (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.



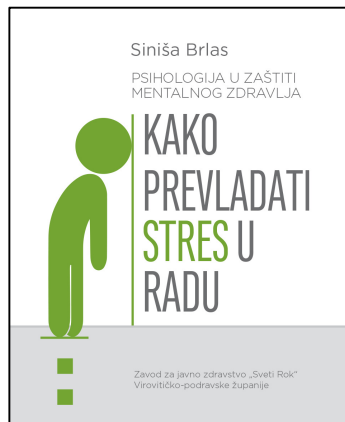


Vodič (2015.) “Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja; kako prevladati ispitnu tjeskobu”

- 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.





Vodič (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.



Slikovnica (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.



Vodič “**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



Vodič “**Kroz život bez nasilja**” (2024.)

Autor: Siniša Brlas

Godina izdanja: 2024.

Stručna recenzentica: prof. dr. sc. Gordana Kuterovac Jagodić

Osobe izložene nasilju u povećanom su riziku da „bijeg“ iz tame traumatičnih iskustava traže u uzimanju sredstava ovisnosti.

Osobe koje uzimaju sredstva ovisnosti lakše ispoljavaju ona rizična ponašanja koja inače imamo pod voljnom kontrolom.

Problem ovisnosti je i problem mentalnog zdravlja.

Prevenција nasilja stoga je prevencija ovisnosti.



“Kroz život bez nasilja” Slikovnica i vodiči (2010.-2024.)



Projekt prevencije i suzbijanja vršnjačkog nasilja u funkciji prevencije ovisnosti i proaktivne skrbi o mentalnom zdravlju djece i mladih.



Niz vodiča o ratnoj traumi i mentalnom zdravlju branitelja, izbjeglih i povratnika (2024. i 2025.)

Autor: Siniša Brlas

Godine izdanja: 2024. i 2025.

Stručni recenzenti: prof. dr. sc. Gorka Vuletić

prof. dr. sc. Josip Burušić



Vodiči o prepoznavanju rizika za mentalno zdravlje hrvatskih branitelja iz Domovinskog rata i članova njihovih obitelji (PTSP, stigma i sl.)





Knjiga “**Psihologija u suprotstavljanju stigmi mentalnih teškoća i poremećaja**” (2025.)

Autor: Siniša Brlas

Godina izdanja: 2025.

Stručna recenzentica: prof. dr. sc. Gorka Vuletić

Stigma često prati teškoće s mentalnim zdravljem, ona je svojevrsni “**znak srama**” koji otežava pravovremeno prepoznavanje i tretman psihičkih teškoća/poremećaja.

U osnovi stigmatizacije su **predrasude**.



Sveučilišni nastavni priručnik
“Psihologija u skrbi za mentalno zdravlje” (2024.)

Autori: Gorka Vuletić, Siniša Brlas, Ena Kantor

Nakladnik: Filozofski fakultet Osijek

Godina izdanja: 2024.

Stručni recenzenti:

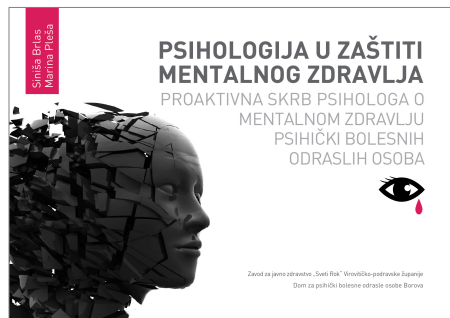
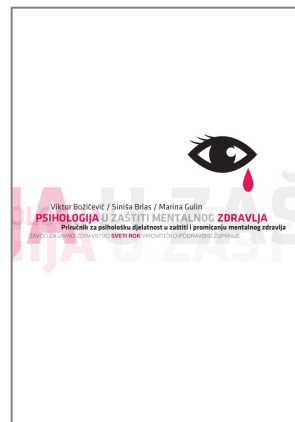
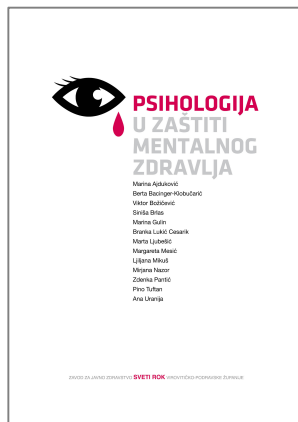
- prof. dr. sc. Josip Burušić
- izv. prof. dr. sc. Lovorka Brajković

Promocije:

Osijek, 8. 2. 2024.

Zagreb, 19. 2. 2024.





www.psihologijaovisnosti.eu



Kontakt: sinisa.brlas@zzjzvpz.hr