

DUHOVNOST I MENTALNO ZDRAVLJE

Lucija Bagarić Krakán^{1,2}, Marija Bošković³

¹Udruga narodnog zdravlja „Andrija Štampar“, Rockefellerova 4, 10000 Zagreb, Hrvatska

²Klinički bolnički centar Zagreb, Klinika za psihijatriju, Kišpatićeva 12, 10000 Zagreb, Hrvatska

³NPB „Dr. Ivan Barbot, Popovača“, Jelengradska 1, 44317 Popovača, Hrvatska

Sažetak

Pokazalo se da duhovnost pozitivno utječe na mentalno zdravlje što pokazuje više od 2500 znanstvenih objava posljednjih nekoliko godina. Zbog te činjenice „Svjetsko psihijatrijsko udruženje“ WPA donosi dokument pod nazivom „WPA Position Statement on Spirituality and Religion in Psychiatry“ gdje naglašavaju važnost religiozne i/ili duhovne dimenzije pojedinca u svakodnevnoj kliničkoj praksi. „WPA je uključila „religioznost i duhovnost“ kao dio obaveznog specijalizantskog kurikulumuma.“

Prema znanstvenim istraživanjima pokazalo se da je duhovnost povezana s manjim rizikom od samoubojstva, oboljenjima od depresije i ovisnostima. Ima pozitivan učinak i na oporavak ali i u prevenciji primjerice depresivnih simptoma. Osim na mentalno zdravlje, duhovnost pozitivno utječe i na tjelesno, u smislu reguliranja krvnog tlaka i pulsa.

Čovjek je sveobuhvatna individua psihičke, fizičke, socijalne i duhovne dimenzije. Tako mu trebamo i pristupiti, ne izbjegavajući ovu duhovnu, koja je u novijoj znanstvenoj literaturi dokazano otkriće.

Ključne riječi: duhovnost, mentalno zdravlje, depresija, WPA

SPIRITUALITY AND MENTAL HEALTH

Lucija Bagarić Krakán^{1,2}, Marija Bošković³

¹Association of people's health „Andrija Štampar“, Rockefellerova 4, 10000 Zagreb, Croatia

²University Hospital Centre Zagreb, Department of Psychiatry. Kišpatićeva 12, 10000 Zagreb, Croatia

³NPB „Dr. Ivan Barbot, Popovača“, Jelengradska 1, 44317 Popovača, Croatia

Abstract

It is shown that spirituality has a positive effect on mental health, which shows more than 2500 scientific publication of the last few years. Due to this fact, “World Psychiatric Association” WPA brings document entitled “WPA Position Statement on Spirituality and Religion and Psychiatry” where stress the importance of religious and / or spiritual dimensions of individuals in everyday clinical practice. „WPA included “religion and spirituality” as a part of the “Core Training Curriculum for Psychiatry.“

According to scientific research has shown that spirituality is associated with a lower risk of suicide, depression and addictions. It has a positive effect on the recovery and prevention of depressive symptoms. Except to mental health, spirituality positively affects the physical health, in terms of regulating blood pressure and pulse.

The man is a comprehensive individual of mental, physical, social and spiritual dimensions. We have to approach him respecting all four dimensions, not avoiding this spiritual, which is in recent scientific literature proven discovery.

Key words: spirituality, mental health, depression, WPA