

# Zaštita mentalnog zdravlja Porečana u vrijeme COVID-19 krize



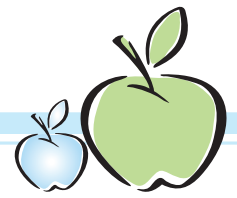
**P**oreč je spremna i socijalno osjetljiva zajednica, a lokalni senzibilitet, socijalna kohezija i nadstandardi za zdravlje u lokalnom okruženju grade se godinama razvojem projekta Poreč - Zdravi grad koji je kroz svojih 27 godina kontinuiranog rada snažno grad Poreč. Prateći utjecaj lokalnog projekta Zdravi grad na razvoj grada Poreča, spoznali smo da je baš pristupanje zdravim gradovima SZO-a, Poreč učinilo posebnim i poželjnim mjestom za život. Baš po projektu Poreč - Zdravi grad najviše se razlikuje od svih drugih gradova u okruženju i u RH. Zbog razvoja senzibiliteta zajednice i društvene odgovornosti za zdravlje, zbog fokusiranja na sve stanovnike, posebno na ranjive skupine, zbog stvaranja preduvjeta za zdrav život i zdrave izbore, zbog čuvanja okoliša i zdravog urbanog planiranja, Poreč je postao jedno od najpoželjnijih mjesta za život u RH. Projekt Poreč - Zdravi grad usmjeren je svim stanovnicima, njihovoj dobrobiti, stabilnosti, zdravlju, a infiltrirao se u sve resore grada koji utječu na život stanovnika. Sve se navedeno baš u ovim kriznim uvjetima funkcioniranja zajednice (uslijed COVID-19 krize) pokazalo još važnijim. Zajedništvo, socijalna osjetljivost, povezivanje resursa zajednice u vrijeme krize uz nastojanje da se sačuva mentalno zdravlje, zdravlje uopće i njeguje socijalna mreže podrške u

zajednici, pokazali su se iznimno važnim čimbenicima zaštite stanovnika Poreča.

## *Porečki lokalni put skrbi o mentalnom zdravlju*

Poreč – Zdravi grad tijekom svog razvoja od 1993. do danas, u okviru lokalne skrbi za zdravlje, posebno je razvio segment skrbi o mentalnom zdravlju stanovnika prateći rizike zapadne civilizacije, kao i spoznaje SZO-a prema kojima je mentalno zdravlje stanovništva najveći izazov za 21. stoljeće. Tako se u okviru projekta Poreč - Zdravi grad, uz podršku Grada Poreča-Parenzo, godinama razvija lokalno psihološko Savjetovalište za djecu, mlade, brak i obitelj. Ovo je bilo jedno od prvih lokalnih psiholoških savjetovališta u RH koje je danas nositelj projekta Istarske županije *Unapređenje rada savjetovališta Istre* s ciljem prijenosa znanja i iskustva na lokalitete Istre i formiranja mreže funkcionalnih savjetovališta Istre. Porečko je savjetovalište od iniciranja zamišljeno kao lokalni centar za pružanje podrške svim stanovnicima Poreča i Poreštine u lokalnom okruženju, uz maksimalnu dostupnost u mjestu života i rada. U dostupnom savjetovalištu usluge pružaju profesionalci pomagačkih zvanja sa specijalističkim edukacijama, a usluge pružaju ekonomično te u okviru zaštitnog socijalnog programa Grada Poreča.

Danas, 27 godina od osnivanja, skrb o mentalnom zdravlju u porečkom projektu i ustanovi Zdravi grad Poreč-Parenzo usmjerava se stanovnicima Poreča, Poreštine i Istre svih dobnih skupina, različitog socioekonomskog statusa te oba spola. Korisnici usluga su ranjive skupine (osobe s invaliditetom, obitelji u teškim razvodima, ovisnici...), ali jednako tako trudnice i budući tate u pripremi za porod i roditeljstvo, roditelji koji unapređuju roditeljske vještine, menadžeri najuspješnijih porečkih turističkih tvrtki koji teško usklađuju životne i radne obveze, voditelji udruga, obrtnici, ključni ljudi zajednice, što držimo najvećim dostignućem ovog dugogodišnjeg razvojnog projekta. U Poreču je skrb o mentalnom zdravlju postala standard, dolazak psihologu i osobno/obiteljsko osnaživanje u rizicima i izazovima današnjice potpuno su destigmatizirani, a u porečko savjetovalište istovremeno posjećuju ranjive skupine i uspješni ljudi koji nailaze na barijere na putu osobnog rasta i razvoja. Usluge savjetovanja i psihoterapije kao dio socijalnog programa Grada Poreča-Parenzo u ustanovi Zdravi grad Poreč pružaju godinama educirani stručnjaci, psiholozi s europskim psihoterapijskim diplomama iz gestalt, realitetne terapije te grupni psihoterapeuti psihodinamskog pristupa. Isti stručnjaci educirani su i u brojnim drugim područjima, od sistemske obiteljske terapije, gubitaka i tugovanja,



traumatskih iskustava, kriznih intervencija i drugo. Timovi porečkog savjetovališta godinama se educiraju za provođenje kriznih psiholoških intervencija što se u krizi COVID-19 pokazalo iznimno važnim.

*Savjetovalište Zdravog grada Poreča u COVID-19 krizi kao potpora zaštiti mentalnog zdravlja*

Poreč je spremno dočekaio krizno funkcioniranje uslijed koronavirusa u zaštiti mentalnog zdravlja što ga razlikuje od drugih zajednica. Lokalni timovi, prvenstveno psiholozi - zaposlenici ustanove Zdravi grad Poreč u potpunosti su se stavili u funkciju građana pružajući psihološku pomoć i podršku direktnim te svim dostupnim indirektnim putovima. Kroz čitavo vrijeme dok su na snazi bile stroge mjere izolacije (ožujak/svibanj 2020.) propisane od Nacionalnog stožera civilne zaštite, stručni su timovi Zdravog grada Poreča bili na raspolaganju građanima Poreča i Istre. U cilju psihološke potpore i zaštite, primjenjujući tehnike indirektnog savjetovanja (telefon, mail, Facebook, Skype...) u potpunosti su se stavili na raspolaganje građanima. U Savjetovalištu su spremno po prvi puta uvedena i vikend krizna dežurstva psihologa kao vid psihosocijalne prve pomoći u kriznom funkcioniranju u zajednici. Zbog restriktivnih mjera uslijed koronavirusa usluge indirektnog savjetovanja građana (putem telefona, maila, Skypea, Facebooka) u savjetovalištu Zdravog grada Poreč porasle su za 113% u odnosu na isti period prošle godine (od 18. ožujka do 11. svibnja). Naime, poznato je da i najjače osobe u kriznim situacijama mogu postati osjetljivije i manifestirati niz teškoća adaptacije na novonastale okolnosti te emocionalne i ponašajne poremećaje kao reakciju na krizu. Isto se događa zbog visoke razine stresa i straha u odnosu na vlastiti život i zdravlje, ali i ono svojih bližnjih, odnosno uslijed brige za djecu, svoje starije, bolesne i slično. Strah, anksioznost i neizvjesnost kod velikog broja ljudi potiče nepovoljne okolnosti i situacije koje su iznenadne, nepoznate i koje izmiču kontroli, ili se čini da ih je teško kontrolirati, te koje izmamljuju različita mišljenja i preporuke stručnjaka. Kriza COVID-19 imala je sve navedene karakteristike. Jedino je izvjesno bilo da se radi o novom virusu, da se o njemu nedovoljno zna i u stručnim krugovima, da su stručnjaci ponekad oprečni u informacijama koje daju, da su neki pojedinci i ranjive skupine (npr. stariji) izrazito podložni ozbiljnim posljedicama uslijed obolijevanja te da će do konačnog odgovora stručnjaka o čemu se radi i konkretnih zaštitnih mjera (npr. cjepiva) još proći dosta vremena. Ranjive skupine (osobe s invaliditetom,

stariji, samci, bolesni...) u krizi postaju još ranjiviji i trebaju snažniju zaštitu svojih obitelji, sustava te pomagačkih profesija.

Vežano uz COVID-19 opažali smo i kako novi izazovi sa sobom donose i jaču međuljudsku procjenu odgovornosti, ali i stigmatizaciju. Sve se građane, na svim razinama od državne do lokalne, pozivalo i poziva na odgovorno ponašanje. Prvi oboljeli i njihove obitelji na specifičan su način bili stigmatizirani zbog straha okoline od daljnje zaraze, čak i onda kada su ozdravili, posebno je analizirano njihovo (ne)odgovorno ponašanje, način na koji su se zarazili, jesu li ili nisu prenijeli zarazu ostalima u obitelji ili u svojim kolektivima. Istovremeno smo, kako to u krizama obično i biva, svjedočili potpunoj neodgovornosti jednog dijela građana RH koji su kršili mjere, napuštali granice općina/ gradova, kršili mjeru samoizolacije te se počelo postavljati pitanje osobnih sloboda. Dakle, u raznim kontekstima i na razne načine ljudi u krizi manifestiraju emocionalne teškoće, poremećaje u ponašanju, poteškoće prilagodbe, razvijaju psihopatologiju i druge teškoće. Sve navedeno nameće potrebu jačanja službi za zaštitu mentalnog zdravlja za sve prilike pa i za uvjete krize. Jer, život i rad se moraju odvijati, a sama činjenica da zdravlje brojnih ljudi može biti ugroženo od koronavirusa potiče brojne teškoće, ali i oprez, potrebu usvajanja drugih životnih navika, načina ponašanja, modificiranje običaja i starih navika. U cilju osobne zaštite i zaštite drugih ljudi u okruženju nova ponašanja moraju postati usvojena što niti je jednostavno, niti će se kod svih ljudi dogoditi samo od sebe. To zahtijeva podršku, intenzivan rad s građanima, poučavanje, poticanje odgovornog ponašanja, djelovanje u smjeru destigmatizacije oboljelih te osobno osnaživanje najranjivijih, jednako kao i skrb o oboljelima. Osim toga, COVID-19 kriza već ima, a i imat će snažan gospodarski odjek te

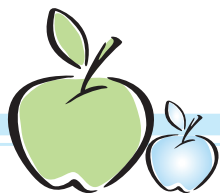
će mnogi pojedinci i obitelji biti u nezavidnim socioekonomskim prilikama. Sve navedeno generira brojne teškoće prilagodbe, otežava funkcionalno ponašanje pojedinaca i obitelji, posebno ranjivih skupina, poslodavaca, privatnika te uzrokuje brojne psihološke krize kako pojedinaca, tako i čitavih obitelji i kolektiva. Stoga će i tijekom COVID-19 krize, ali i u oporavku od nje, zasigurno puno bolje proći zajednice koje će osigurati, među ostalim, punktove za zaštitu mentalnog zdravlja svih svojih stanovnika.

*Što smo u COVID-19 krizi naučili?*

Prateći događanja u COVID-19 krizi na razini naše zajednice, RH i svijetu, prateći potrebe i reakcije ljudi u Poreču, opažajno, iskustveno te evidentirajući svoje usluge i intervencije, utvrdili smo da je COVID-19 kriza, kao i ostale krize, imala i ima utjecaj na mentalno zdravlje ljudi. Ona je djelovala na mentalno zdravlje i stabilnost svih stanovnika, posebno ranjivijih skupina, a odrazila se i na pomagačke struke posebno na najizloženije pomagače koji su se brzo, bez veće pripreme trebali staviti na raspolaganje oboljelima na terenu i u zdravstvenim službama, i o ovoj ugrozi učiti u hodu (hitne službe, sanitet, civilne i vatrogasne službe, Crveni križ...). U vrijeme strogih mjera socijalne i fizičke izolacije u periodu ožujak/svibanj 2020., kao i u periodu popuštanja mjera koji je uslijedio od svibnja na dalje, te sada u turističkoj sezoni, svjedočimo visokoj razini i učestalosti pojave anksioznosti, straha, neizvjesnosti, nesigurnosti, preplavljenosti različitim emocijama, nestabilnom ponašanju, kako korisnika raznih socijalnih, medicinskih i drugih usluga, tako i istim reakcijama pružatelja usluga (pomagača u raznim sustavima, trgovaca, ugostitelja, voditelja poduzeća...). Intenzivan stres, gotovo traumatska iskustva, prolazili su pomagači u hitnoj službi i sanitetu, na trijažnim punktovima, obiteljski







liječnici, djelatnici Crvenog križa, trgovci u prodavaonicama, ljekarnici, policija, kao i stanovnici Poreča. Osim stanovnika koji su tražili psihološku potporu, ona je nerijetko bila potrebna i timovima pomagača koji su spremno odrađivali svoj posao (najizloženijih u HMP, sanitetu, osobe na trijaži...), ali su iskazivali strah, manje za vlastito zdravlje, ali znatno veći za svoje obitelji, za svoje starije i bolesne članove. Jednako tako, u posebnim su uvjetima radili i rade djelatnici Doma za starije i nemoćne osobe Poreč stavljajući se na raspolaganje u posebne zaštitne turnuse i smjene koje su nedvosmisleno značajno utjecale na njihovu životnu/obiteljsku situaciju, organiziranje i funkcioniranje u obiteljskom životu. U iznimnom stresu radili su i rade zdravstveni djelatnici Poreča na trijaži ispred ulaza u Ispostavu IDZ-a Poreč izloženi zadatku da čuvaju zdravstveni kadar te neugodnostima od stresiranih građana ispred ulaza u zgradu koji ne mogu slobodno do svojih liječnika, stomatologa, laboratorija i drugih službi.

Pružatelji usluga u Savjetovalištu Zdravoga grada, psiholozi-psihoterapeuti, osigurali su stručne usluge savjetovanja, podrške i psihoterapije na sve načine indirektnog savjetovanja (telefon, mail, Facebook, Skype...) te u direktnom kontaktu uza sve propisane epidemiološke mjere odmah po njihovu popuštanju od svibnja do danas i stavili se na raspolaganje kako stanovnicima, tako i pomagačima Poreča. Po prvi je put Savjetovalište Zdravoga grada Poreča kao svoj odgovor na krizno funkcioniranje uspostavilo dežurstvo psihologa vikendom za potrebe građana Poreča i okolice te sve stručne kadrove. COVID-19 nam je u Poreču jasno pokazao da krize ovog tipa, kao i većina ozbiljnih kriza, mijenjaju mentalno zdravlje stanovnika, ali i kriznih stručnih pomagačkih timova, uzrokuju stres, traumatsko iskustvo pa i PTSP. Zato danas porečki timovi Zdravoga grada koji su se uključili u zaštitu mentalnog zdravlja znaju da je COVID-19 kriza ostavila i ostavlja svoj trag na mentalno zdravlje ljudi, a sve ranjive skupine čini još ranjivijima. Ovo iskustvo samo potvrđuje da je u krizi potrebno i važno osigurati, osim zaštite zdravlja uopće, mehanizme zaštite mentalnog zdravlja dostupne svim stanovnicima zajednice i izloženim pomagačkim timovima. Za to nisu dovoljne krizne psihosocijalne linije koje se aktiviraju od raznih stručnih udruga i organizacija samo u akutnim periodima nastale krize te potom ukidaju. Posljedice su stresova i traumatskih iskustava dulje i znatno veće. Neposredno je psihološko krizno pomaganje dobrodošlo, no potrebni su sustavi daljnje potpore, prihvaćanja i rada sa stanovnicima/pomagačima

pogođenim krizom ukoliko se istinski želi djelovati na zaštitu mentalnog zdravlja.

COVID-19 kriza u svakom je smislu još jednom pokazala i dokazala važnost rada i djelovanja našeg lokalnog psihološkog savjetovališta kao nadstandarda zaštite mentalnog zdravlja u zajednici. Pokazalo se da je osiguravanje lokalnih savjetovališta u zajednici kao dostupnih i sigurnih mjesta podrške mentalnom zdravlju, s educiranim pomagačkim kadrom, osnaženim i za pružanje psiholoških kriznih intervencija, jedan od iznimno važnih i zaštitnih projekata zajednice.

U svijetu 21. stoljeća krize jesu i bit će realitet stanovnika i raznih kolektiva, one se mogu dogoditi i događaju se te postaju zbilja zajednice, njezinih pomagača i svih stanovnika. U takvim okolnostima spremnost zajednice i kriznih pomagačkih timova za zaštitu mentalnog zdravlja i zdravlja uopće od iznimne je važnosti i nameće društvenu odgovornost za zdravlje u zajednici. Odgovornost za zdravlje stanovnika zajednice važna je s humanističkog aspekta, ali jednako tako i s gospodarskog, jer samo osnaženi građani i pomagački timovi omogućavaju zaštitu u krizi te gospodarski oporavak zajednice nakon krize.

*Što se pokazalo važnim u prvom naletu virusa COVID-19?*

Ono što su timovi Zdravoga grada Poreča vrlo brzo uočili u vrijeme COVID-19 krize jest da u zajednici treba osigurati pomagačke usluge psihosocijalne pomoći i podrške osobama u stresu koje već pokazuju razne mentalne teškoće (strahove, poteškoće obiteljskog i funkcioniranja djece u obiteljima „preplavljenima“ stresom, ostanak bez posla...), prepoznavanje i podršku ranjivim skupinama (osobe s invaliditetom, stariji, bolesni, ovisnici, socioekonomski ugrožene obitelji, obitelji s oboljelima od koronavirusa i drugi te podršku ustanovama/udrugama/obiteljima koje o njima brinu), razne oblike jednokratnih i drugih pomoći u Gradu kao novo definiranih kategorija pomoći za osobe posebno pogođene koronom (prema usvojenim kriterijima u zajednici) te koordinaciju *samoizniklih* volontera koji žele proizvoditi zaštitnu opremu izloženim timovima.

Krizno vrijeme zahtijeva krizno funkcioniranje i djelovanje po pravilima i prioritetima kako bi se građani zaštitili i osnažili za rad i djelovanje u okruženju nepovoljnih okolnosti COVID-19 krize pa se koordinacijska uloga Zdravoga grada Poreča lokalno pokazala vrlo važnom u suradnji sa svim nadležnim stožerima i timovima.

Jednako tako, Zdravi grad Poreč priprema se za krizno funkcioniranje od jeseni 2020. kada stručni tim, nakon turističke sezone, očekuje još veći broj korisnika koji će imati potrebu za pomoći i psihološkom potporom.

*Koordinacijske aktivnosti Zdravog grada Poreč na razini zajednice tijekom COVID-19 krize*

Projektom je ured Zdravoga grada Poreča u kriznom upravljanju vrlo brzo preuzeo ulogu koordinacijskog punkta u zajednici za povezivanje pomagačkih službi, smanjenje kriznih potreba timova na terenu, organizaciju volontera iz zajednice, organizaciju distribucije dodatne zaštitne opreme, komunikaciju timova i dugo. Zdravi grad Poreč je, kao koordinacijski punkt Grada Poreča, organizirao distribuciju opreme zdravstvenim službama lokalno i regionalno te se povezao sa specifičnim organizacijama kao što je Gradsko društvo Crvenog križa, lokalna Vatrogasna služba i Stožer civilne zaštite, kao i druge službe i ustanove (npr. Dom za starije i nemoćne Poreč, Društvo invalida Poreč).

Zaposlenici Zdravoga grada Poreča umrežili su se s građanima te sudjelovali u koordinaciji volontera u zajednici i distribuciji opreme za zdravstvene službe. Tako je Zdravi grad koordinirao opremanje svih pomagačkih službi, posebno Ispostave IDZ-a Poreč te Doma za starije i nemoćne vizirima koje je volonterski izrađivao naš sugrađanin *Alen Anušić*. (Izradio je oko 500 vizira za porečke timove te još tristotinjak za timove OB-a Pula.) Stručnjaci Zdravoga grada višekratno su gostovali na lokalnoj radio postaji te kratkim medijskim nastupima pružali podršku građanima, osnaživali ih, predstavljali tehnike samopomoći te pozivali na odgovornost u odnosu na sebe i druge. Zdravi grad Poreč postao je i nositelj prijedloga specifičnih socijalnih mjera kao vida nadstandarda socijalnih pomoći u zajednici Grada Poreča-Parenzo za pojedince/obitelji posebno pogođene COVID-19 krizom za Grad Poreč-Parenzo. Projektom ured Zdravoga grada Poreča i u ovoj je krizi pokazao kapacitet za povezivanje, suradnju i timski rad na svim razinama u zajednici i šire povezujući snažno lokalne resurse u skrbi za građane te promičući zaštitu i odgovorno ponašanje svakog pojedinca/obitelji/kolektiva sukladno epidemiološkim mjerama, jačajući tako lokalnu socijalnu koheziju zajednice u COVID-19 uvjetima.

**Nataša Basanić Čuš**

Psihologinja-psihoterapeutkinja  
Koordinatorica Zdravoga grada Poreča  
[natasa@zdravi-grad-porec.hr](mailto:natasa@zdravi-grad-porec.hr)