

# Zašto je duševno zdravlje vodeći izazov zdravlja u Hrvatskoj danas

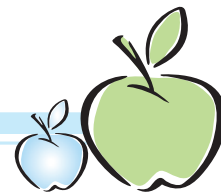
Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) definirala je mentalno zdravlje kao stanje dobrobiti u kojemu pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s uobičajenim životnim stresom, može biti produktivan, plodan te sposoban pridonositi zajednici (WHO; 2001). Na mentalno zdravlje utječu mnogi čimbenici, uključujući genetsku predispoziciju, socio-ekonomski status, odgoj, okolišne čimbenike, traumatična iskustva iz djetinjstva, biološke čimbenike, kao što su kronične bolesti te zlouporabu alkohola ili droga. Stoga na mentalno zdravlje i dobrobit u znatnoj mjeri utječu politike, akcije i intervencije u nizu međusobno povezanih sektora, uključujući obrazovanje, zdravstvo, zapošljavanje, socijalnu uključenost i napore u borbi protiv siromaštva. Kako socijalne odrednice zdravlja, razvoj i blagostanje jedne zemlje znatno utječu na stanje mentalnog zdravlja populacije, tako je i mentalno zdravlje populacije preduvjet za društveno blagostanje. Naime, u nedostatku adekvatne prevencije, podrške i liječenja mentalnih poremećaja te ulaganja u očuvanje i unapređenje mentalnog zdravlja, rastu rizici za lošije obrazovanje, veću nezaposlenost, slabiju produktivnost te povećanje siromaštva. Dobro mentalno zdravlje ne znači odsutnost neugodnih emocija poput ljutnje, tuge i sličnih, budući da se svi ponekad susrećemo s raznim teškoćama i stresorima, nego nam ono omogućava da se uspješno nosimo s tim emocijama koristeći se svojim resursima. Biti psihički zdrav, znači biti sposoban za samoostvarenje, moći

stvarati i održavati kvalitetne odnose s drugim ljudima, biti produktivan i doprinositi zajednici. Psihički zdrava osoba sposobna je prevladati uobičajene napetosti, tuge i životne neuspjehe.

Prema Deklaraciji o mentalnom zdravlju, donesenoj 2018. godine u Londonu, potrebno je osigurati političku potporu na najvišim razinama vlasti u cilju rješavanja pitanja mentalnog zdravlja na globalnoj i lokalnoj razini te osiguranja dostupnosti i pružanja usluga zaštite mentalnog zdravlja diljem svijeta. Deklaracijom se daje poticaj i izražava spremnost za poduzimanje mjera i intervencija na globalnoj i lokalnoj razini kako bi se smanjio teret mentalnih poremećaja i drugih zdravstvenih stanja koja imaju utjecaj na mentalno zdravlje. Posljednje navedeno uključuje zlouporabu psihoaktivnih supstanci i bolesti ovisnosti te se ističe da **svatko ima pravo na uživanje najvišeg mogućeg standarda tjelesnog i duševnog zdravlja**. Ljudi s problemima mentalnog zdravlja i mentalnim poremećajima često su stigmatizirani i marginalizirani u društvu. Potrebno je ustrajno provoditi strategije za ostvarivanje prava osoba s duševnim poremećajima i drugim problemima mentalnog zdravlja. Pritom posebnu pozornost i brigu treba posvetiti onima s najvećim rizicima za mentalno zdravlje, poput pojedinaca koji pripadaju manjinskim i marginaliziranim skupinama. Potrebno je poduzeti mjere kako bi se unaprijedile socijalne odrednice mentalnog zdravlja, holističkim pristupom i intersektorskom suradnjom, s ciljem

smanjenja nejednakosti među ljudima te kako bi najizloženije i najranjivije osobe imale jednake izgleda za zdrav život, kako u smislu tjelesnog, tako i u smislu mentalnog zdravlja. U svrhu prevencije i pravodobnog otkrivanja mentalnih poremećaja potrebno je posebnu pozornost posvetiti poboljšanju mentalnog zdravlja i dobrobiti djece i mladih te stvoriti uvjete za poboljšanje ishoda u zaštiti mentalnog zdravlja za buduće generacije. Potrebno je također provoditi javnozdravstvene programe i mjere koji potiču fleksibilnost sustava, djeluju na smanjenje rizika i usmjerene su na glavne uzroke kroničnog stresa koji dugoročno ugrožavaju obitelj i obiteljsko okruženje, u cilju promicanja, unapređenja i zaštite mentalnog zdravlja djece i mladih.

Svjetska zdravstvena organizacija i Deklaracija o mentalnom zdravlju naglašavaju potrebu poticanja osoba s mentalnim poremećajima i drugim problemima mentalnog zdravlja (*peer workers*/stručnjaci po iskustvu) kako bi sudjelovali u kreiranju politika usmjerenih na zaštitu mentalnog zdravlja, dizajnu i provedbi usluga u zaštiti mentalnog zdravlja te bili uključeni i djelovali na osnaživanje i osposobljavanje za preuzimanje odgovornosti za vlastito zdravlje do potpunog oporavka. Nužno je kontinuirano traženje mogućnosti za razvoj boljih i održivijih sustava mentalnog zdravlja u zajednici. Pandemija COVID-19, iako prvenstveno epidemiološka zdravstvena kriza i ugroza, imala je znatan utjecaj na mentalno zdravlje ljudi, uzrokujući,



između ostalog, znatno povećanje stresa, straha i zabrinutosti. Svjetska zdravstvena organizacija upozorava kako sve veći teret rizika za mentalno zdravlje i poremećaja mentalnog zdravlja prijeti postati 'drugom' ili 'tihom' pandemijom. Određene skupine populacije tijekom pandemije izrazito su izložene stresu i riziku za poremećaje mentalnog zdravlja, što uključuje zdravstvene radnike i njegovatelje, osobe s već postojećim problemima mentalnog zdravlja i žene. Iako negativne posljedice pandemije na mentalno zdravlje utječu na sve dobne skupine, istraživanja pokazuju da su djeca i mladi u najvećem riziku za nastanak poremećaja mentalnog zdravlja. Čini se da je pandemija također povećala nejednakosti u mentalnom zdravlju, kako između pojedinih zemalja, tako i između društvenih skupina. Kako bi se riješile povećane psiho-socijalne potrebe stanovništva, Regionalni ured Svjetske zdravstvene organizacije za Europu osnovao je stručnu skupinu za utjecaje pandemije COVID-19 na mentalno zdravlje u europskoj regiji. Na razini Europske unije, priopćenje Europske komisije iz prosinca 2020. bavilo se utjecajem pandemije na mentalno zdravlje. Rezolucijom Europskog parlamenta iz srpnja 2020. mentalno zdravlje se priznaje temeljnim ljudskim pravom pozivajući se na akcijski plan EU-a za mentalno zdravlje za 2021. – 2027. Do lipnja 2022. godine Europskom unijom predsjedava Republika Francuska koja je zaštitu mentalnog zdravlja odredila za javnozdravstveni prioritet tijekom svog mandata. U travnju 2022. održana je Ministarska konferencija zemalja članica EU-a s temom zaštite mentalnog zdravlja. Politike zemalja članica u zaštiti mentalnog zdravlja trebaju biti usmjerene na: preusmjerenje sustava ka pružanju usluga i intervencija u zajednici, osnaživanje svakog pojedinca za razvoj maksimalnih potencijala za zdravlje i jačanje otpornosti na

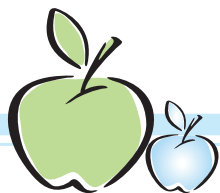
svakodnevni stres. Osobita pažnja treba biti posvećena osnaživanju preostalih potencijala za zdravlje osoba s mentalnim poremećajima, kod kojih cilj svake terapijske intervencije mora biti oporavak, temeljen na individualiziranom pristupu, partnerskom odnosu s terapeutom i sudjelovanju u izradi i provedbi osobnog plana oporavka. Intervencije koje se provode u svrhu terapije temelje se na biopsihosocijalnom pristupu, u čijem središtu nije dijagnoza i bolest, već čovjek i njegove snage i potencijali za oporavak.

Tijekom proteklih nekoliko desetljeća trend pružanja usluga zaštite mentalnog zdravlja usmjeren je na pružanje intervencija u lokalnoj zajednici. Intervencije u zajednici pokrivaju sve mjere zdravstvene zaštite, od prevencije mentalnih poremećaja do liječenja i rehabilitacije, a njihov je krajnji cilj potpun oporavak pacijenta. Zdravstveni sustavi prilagođavaju se potrebama korisnika te racionalnijem pružanju zdravstvenih usluga u zaštiti mentalnog zdravlja i liječenju mentalnih poremećaja, kroz koordiniran i povezan sustav izvanbolničkog i bolničkog liječenja. Naglasak je pritom na liječenju izvan bolnice: u primarnoj zdravstvenoj zaštiti, u lokalnoj zajednici, pacijentovu domu i u dnevnim bolnicama te uključivanjem mobilnih timova i različitih programa u zajednici. Takvim pristupom postiže se odmak od pružanja skrbi dugotrajnim bolničkim liječenjem u velikim institucijama. Prepoznajući važnost unapređenja, očuvanja i zaštite mentalnog zdravlja, Republika Hrvatska u procesu je donošenja važnih političkih dokumenata vezanih uz unapređenje i zaštitu mentalnog zdravlja. Izrađen je nacrt Strateškog okvira za mentalno zdravlje 2022. - 2030. i očekuje se njegovo usvajanje. U izradi je nekoliko akcijskih planova za provedbu Strateškog okvira, kao što su: Akcijski plan za

zaštitu mentalnog zdravlja u zajednici i Akcijski plan za promicanje mentalnog zdravlja i rano otkrivanje i liječenje mentalnih poremećaja. Glavni ciljevi ovih političkih dokumenata u skladu su s ciljevima Svjetske zdravstvene organizacije i europskih inicijativa za zaštitu i promicanje mentalnog zdravlja. Naglasak je na međusektorskoj suradnji, preusmjeravanju sustava mentalnog zdravlja na zaštitu mentalnog zdravlja u zajednici, osnaživanje, posebno mladih, kroz socijalno-emocionalno učenje u školskim programima te vršnjačku podršku i uključivanje mladih u procese donošenja odluka i osmišljavanja intervencija za unapređenje mentalnog zdravlja. U navedenim dokumentima istaknuta je potreba povećanja mentalno-zdravstvene pismenosti. Među sveobuhvatnim intervencijama i mjerama koje je potrebno provesti, osobito se ističe destigmatizacija i osnaživanje civilnog društva, poglavito osoba s poremećajima mentalnog zdravlja za sudjelovanje u intervencijama zaštite mentalnog zdravlja u zajednici.

Republika Hrvatska aktivna je u brojnim europskim projektima usmjerenima na poboljšanje mentalnog zdravlja i preusmjerenje sustava. Od 2021. godine, uz 21 državu europske regije, Hrvatska sudjeluje u projektu EU-a Joint Action ImpleMENTAL ([www.JAImpleMENTAL](http://www.JAImpleMENTAL))





kojemu je cilj implementacija dobrih europskih praksi u području organizacije zaštite mentalnog zdravlja u zajednici i prevencije samoubojstava. Uz potporu ureda SZO-a zaposlenici sustava zaštite mentalnog zdravlja prolaze obuku po programu WHO Quality Right, o poštivanju prava osoba s mentalnim poremećajima. Prepoznajući aktualne rizike za mentalno zdravlje mladih, pokrenut je Nacionalni program za unaprjeđenje mentalno-zdravstvene pismenosti

odgojno-obrazovnog osoblja PoMoZi Da. Nakon potresa koji je pogodio Sisačko-moslavačku županiju, organizirani su mobilni timovi za psihološku pomoć na potresom postradalom području, a takvi su timovi organizirani i za pomoć raseljenim osobama iz ratom zahvaćenih područja Ukrajine. Zaštita i unaprjeđenje mentalnog zdravlja zadaća je cjelokupnog društva, koja počinje promjenom svijesti, načina razmišljanja, slušanja, razumijevanja i prihvaćanja

drugog ljudskog bića. Ovaj broj časopisa Epoha zdravlja mali je, ali važan korak na putu velikih i nužnih promjena.

**Prof.dr.sc. Danijela Štimac Grbić**

Odjel za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti

Hrvatski zavod za javno zdravstvo

[danijela.stimac@hzjz.hr](mailto:danijela.stimac@hzjz.hr)

[danijela.stim@gmail.com](mailto:danijela.stim@gmail.com)

## Izazovi mentalnog zdravlja u Hrvatskoj danas

**V**iše od dvije godine živimo uz pandemiju COVID-19 koja je uvelike utjecala na naš život u svim aspektima, ponajprije u odnosu na zdravlje. Posljedice za oštećenje tjelesnog zdravlja uočljive su i sve bolje se prepoznaju. No, posljedice pandemije na mentalno zdravlje tek se naziru. Stručnjaci za mentalno zdravlje predviđaju da nas nakon pandemije COVID-19 očekuje „nova“ pandemija – pandemija mentalnih bolesti [1]. Svjetska zdravstvena organizacija opisuje mentalno zdravlje kao stanje blagostanja u kojem osoba ostvaruje svoje sposobnosti, može se suočiti s normalnim životnim stresom, može produktivno raditi i sposobna je doprinositi svojoj zajednici [2]. S tog pozitivnog motrišta mentalno je zdravlje temelj ljudskog blagostanja i djelotvornog funkcioniranja za pojedinca i zajednicu. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, posljedice pandemije COVID-19 na mentalno zdravlje već su sada očite u raznim oblicima: od stresa uzrokovanog rizikom od infekcije, karantenom ili samoizolacijom do traumatskih iskustava uzrokovanih iznenadnim

gubicima života mnogih ljudi na globalnoj razini. Navedeni stresori do danas su rezultirali povećanim incidencijama stresa i anksioznosti pa se, s produljenjem pandemije, može očekivati daljnji porast osamljenosti, depresije, uporabe psihoaktivnih supstancija te suicidalnoga ponašanja [3].

Povećana incidencija psihičkih smetnji i ograničena dostupnost usluga službi za mentalno zdravlje tijekom pandemije upućuju na mogućnost da problemi mentalnoga zdravlja

stanovništva nastave trend daljnjeg rasta i prenesu se na postpandemijsko razdoblje. Rezultati recentnih istraživanja pokazuju da strah od zaraze sebe i svojih bližnjih, posljedice mjera socijalne distanciranosti i ekonomske posljedice pandemije mogu imati jak učinak na mentalno zdravlje svih ljudi [4]. Potvrđeno je da posebnu ranjivost pokazuju sljedeće skupine: osobe koje su bile izravno ili neizravno u kontaktu s virusom, osobe s prijašnjim psihijatrijskim problemima, zdravstveni djelatnici i osobe koje

