



## Promicanje mentalnog zdravlja u Europskoj uniji

Zrinka Laido, Merike Sisask, Airi Värnik

Estonsko-švedski Institut za promicanje mentalnog zdravlja i suicidologiju

**Ključne riječi:** mentalno zdravlje, promicanje zdravlja, smjernice, prevencija suicida, unaprjeđenje zdravlja, edukacija mladih

### UVOD

Tijekom prošlih desetljeća u medicinskom svijetu je prevladavao "patogeni" pristup mentalnim poremećajima i bolestima, koji nastoji otkriti uzroke i simptome bolesti te odgovarajuću terapiju. Medicinski stručnjaci godinama su bili usmjereni na patologiju i čimbenike rizika, a ne na čimbenike zdravlja, prevenciju mentalnih poremećaja ili promicanje mentalnog zdravlja. U novije vrijeme težište se stavlja na "salutogene" čimbenike koji nas čine zdravima i poboljšavaju mentalno zdravlje i blagostanje (well-being). Usmjerenost prema čimbenicima zdravlja potiče "salutogeni" pristup koji rezultira poboljšanjem kvalitete života, individualne životne snage i produktivnosti te smanjuje broj ljudi kojima je potrebno liječenje i terapija lijekovima. Važno je naglasiti da pojedinac bez mentalnog poremećaja ili smetnji u ponašanju, ne mora biti i mentalno zdrav. Isto tako, pojedinci koji boluju od mentalnih poremećaja mogu imati različite stupnjeve mentalnog zdravlja.

Istraživanje "Eurobarometar 2005" o mentalnom zdravlju provedeno u zemljama članicama EU, ukazalo je na velike razlike među stanovnicima Europske Unije u odnosu na osobni osjećaj "bespomoćnosti i depresije". Mentalni poremećaji česti su uzrok prijevremenog odlaska u invalidsku mirovinu (Mental Health Economist 2003, SZO 2010). Pretpostavlja se da će globalna ekonomska kriza, rastuće stope nezaposlenosti, smanjenje mjesečnih primanja i socijalne dislokacije dovesti do ponovnog porasta broja stanovništva koji boluju od mentalnih poremećaja.

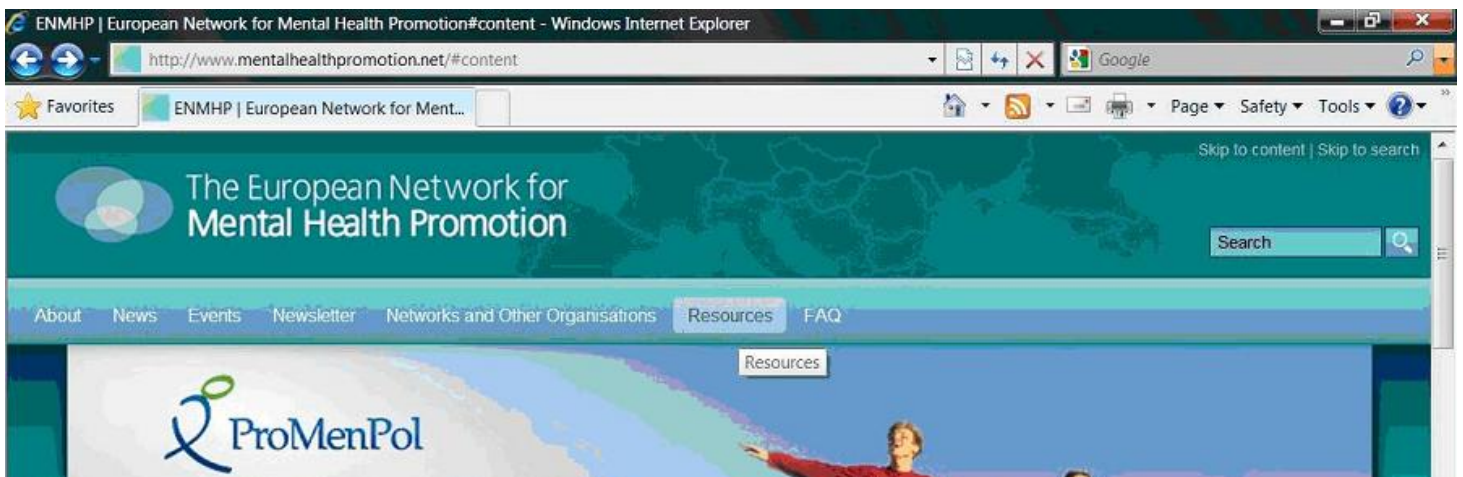
Problem održavanja mentalnog zdravlja je sve izraženiji problem. Uslijed rastućih stopa morbiditeta od mentalnih poremećaja širom Europe i davanje prioriteta pozitivnom mentalnom zdravlju, potpisana je Europska povelja o mentalnom zdravlju (2005). Povelja posebno ističe četiri važna područja djelovanja: prevenciju depresije i suicida, edukaciju mladih o mentalnom zdravlju, unaprjeđenje mentalnog zdravlja na radnim mjestima te promicanje mentalnog zdravlja u ustanovama koje skrbe za starije osobe (SZO 2005).

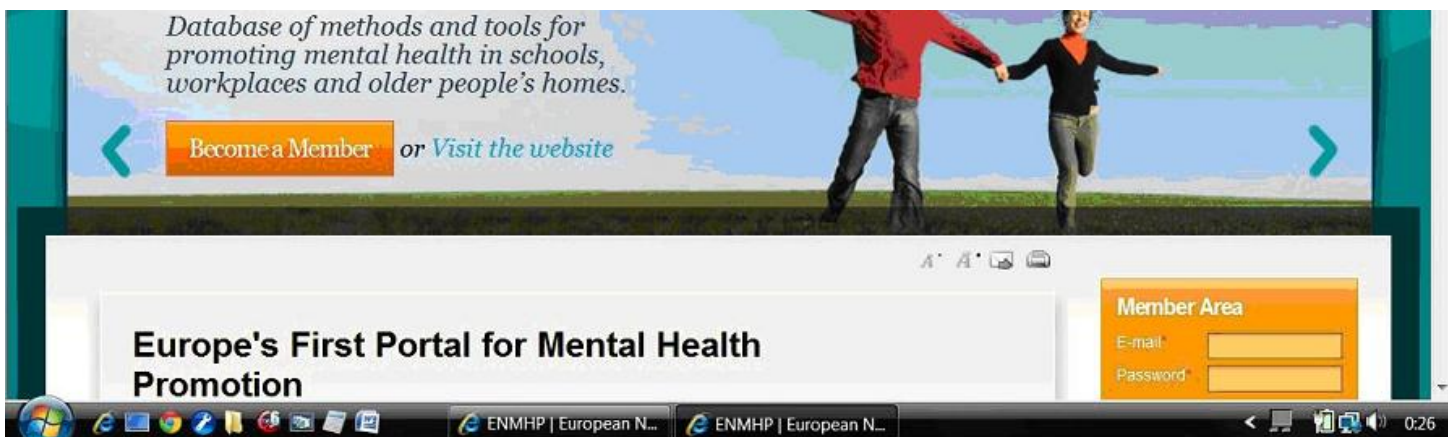
### EUROPSKA MREŽA ZA PROMICANJE MENTALNOG ZDRAVLJA (ENMHP)

Prevencija mentalnih poremećaja i promicanje mentalnog zdravlja prepoznati su kao potencijal za održanje i unaprijeđenje mentalnog zdravlja stanovništva. Različite vrste stručnjaka mogu provoditi aktivnosti, u okviru intervencija za promicanje zdravlja, na različitim mjestima (škole, radna mjesta, ustanove koje skrbe za starije osobe). No, stručnjaci i djelatnici koji imaju mogućnost promicanja zdravlja na takvim ključnim mjestima, međusobno se razlikuju u razini znanja o mentalnom zdravlju te vještinama u promicanju zdravlja.

ENMHP je mreža pojedinaca koji dijele zajednički interes za implementaciju programa iz područja promicanja zdravlja, a trenutno ima više od 1600 članova i različitih vrsta stručnjaka iz Europe, ali i izvan nje. ENMHP mreža nastoji utjecati i na zdravstvenu politiku razmjernom iskustava dobre prakse s pojedincima odgovornim za stvaranje politike u zdravstvenom sektoru. Mreža ENMHP se razvila u okviru FP6 projekta Europske Komisije ProMenPol, a koji je završio u prosincu 2009. godine. Cilj ENMHP mreže je postati najveća mreža profesionalaca i stručnjaka za promicanje mentalnog zdravlja u Europi koja osigurava informacije, "alate" (tools), metode, tečajeve te jedinstvenu web platformu za edukaciju i komunikaciju među zainteresiranima za promicanje mentalnog zdravlja. Tijekom narednih godina očekuje se da će mreža i dalje poticati razvoj promicanje mentalnog zdravlja u Europi kroz rad na daljnjim projektima.

Web stranica ENMHP-a ([www.mentalhealthpromotion.net](http://www.mentalhealthpromotion.net)) sadrži informacije i "alate" (tools) važne za promicanje mentalnog zdravlja (Slika 1). Na web stranici mogu se naći metode za promicanje mentalnog zdravlja, podrška za implementaciju programa promicanja mentalnog zdravlja te tečajevi za promicanje mentalnog zdravlja. Navedena web stranica pruža sadržaje koji su posebno usmjereni na promicanje mentalnog zdravlja u školama, radnim mjestima i ustanovama koji skrbe za osobe starije životne dobi, a navedeni sadržaji dostupni su na nekoliko različitih jezika (engleski, estonski, finski, njemački). Posjetitelji web stranice mogu se besplatno registrirati i biti u trendu s novostima iz područja promicanja mentalnog zdravlja.





Slika 1. Web stranica Europske mreže za promicanje mentalnog zdravlja (ENMHP)

### ESTONSKO-ŠVEDSKI INSTITUT ZA MENTALNO ZDRAVLJE I SUICIDOLOGIJU (ERSI)

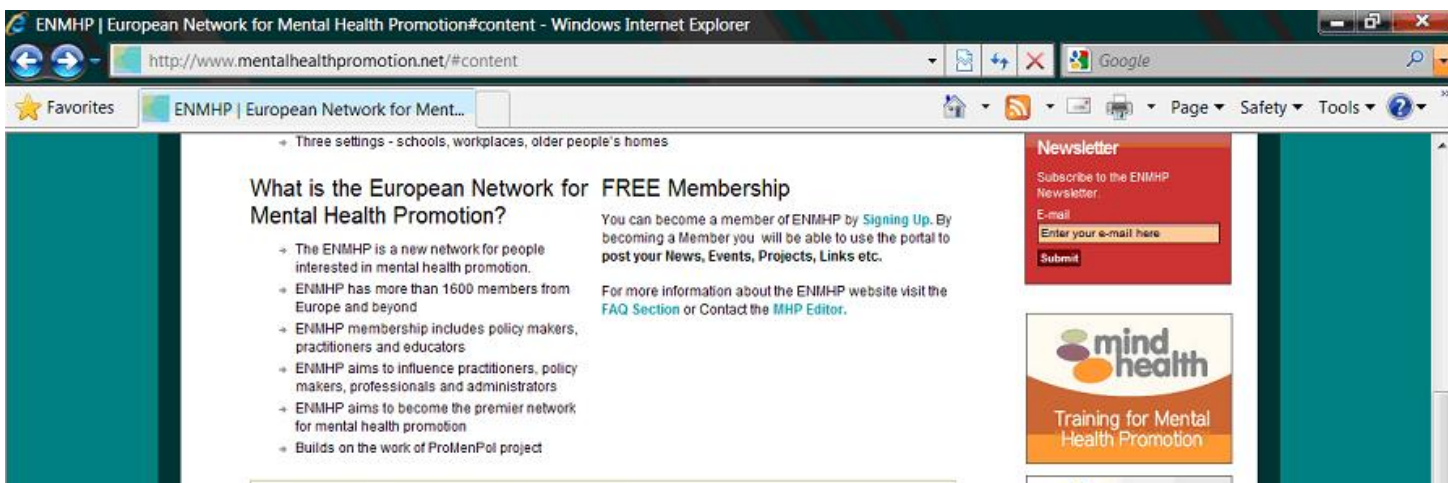
Strategije za učinkovitu prevenciju suicida i pokušaja suicida u tranzicijskim zemljama predstavljaju ozbiljan izazov. Prof. Dr. Airi Värnik, dr.med. je osnovala Estonski institut za suicidologiju 1993. godine u Tallinnu (Estonija). Značajnu ulogu u osnivanju i razvoju Instituta imala je i dugogodišnja suradnja prof. Värnik sa Švedskim nacionalnim centrom za prevenciju suicida (NASP) s Karolinska Instituta u Stockholmu, u kojem je i sama radila kao istraživač nekoliko godina. Od 2005. godine Institut nosi naziv "Estonsko-švedski Institut za mentalno zdravlje i suicidologiju" (ERSI) kako bi se naglasilo da prevencija suicida započinje u ranim fazama suicidalnog procesa. ERSI se u posljednjih 18 godina razvio od malog istraživačkog tima do jakog, nacionalnog istraživačkog i razvojnog (Research & Development) Instituta, koji je i međunarodno priznat u svijetu suicidologije i mentalnog zdravlja ([www.suicidology.ee](http://www.suicidology.ee)). Tako danas u Institutu rade psihijatri, psiholozi, epidemiolozi, statističari, sociolozi, specijalisti javnog zdravstva, socijalni radnici i ostali stručnjaci sa zajedničkim motivima prevencije suicida, istraživanja različitih čimbenika koji mogu utjecati na suicidalno ponašanje te promicanja mentalnog zdravlja. U proteklom razdoblju ERSI je sudjelovao kao partner u brojnim projektima Svjetske zdravstvene organizacije (Multicentre Parasuicide study, SUPRE-MISS) i Europske Komisije (EAAD, ProMenPol 6FP, MONSUE, EMIP, IMHPA i dr.). ERSI je kao aktivni partner uključen u sljedeće tekuće projekte Europske Komisije:

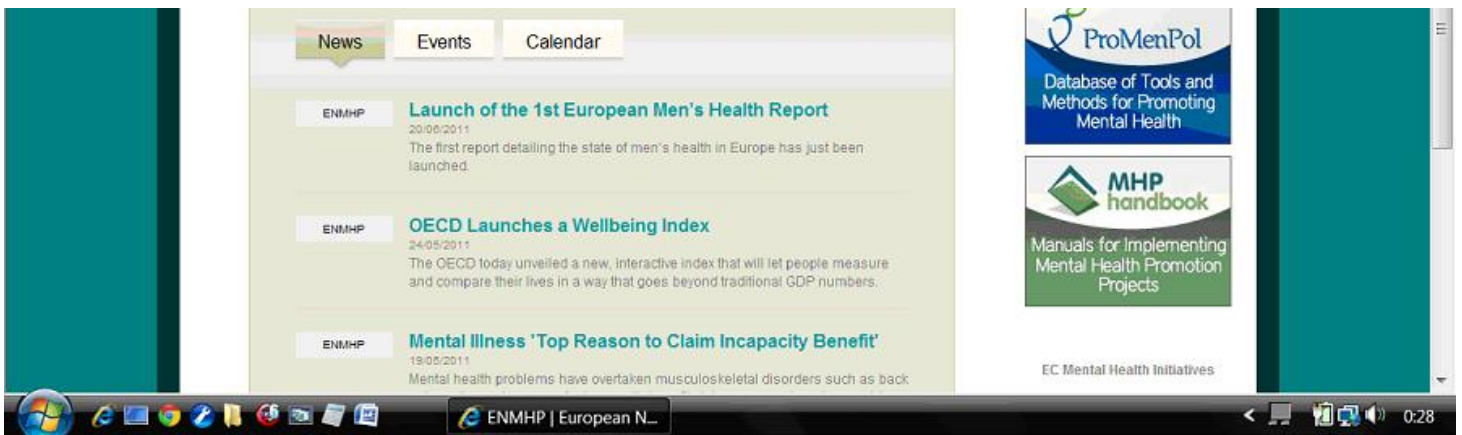
- SUPREME Suicide Prevention by Internet and Media Based Mental Health Promotion
- WE-STAY 7FP Working Together to Stop Truancy Among Youth,
- SEYLE 7FP Saving and Empowering Young Lives in Europe
- OSPI-Europe 7FP Optimised suicide prevention programs and their implementation in Europe
- T-MHP Training for Mental Health Promotion,
- MHPHands Mental Health Promotion Handbooks
- PREDI-NU Preventing Depression and Improving Awareness Through Networking in the EU

Tijekom dugogodišnjeg rada istraživački tim ERSI Instituta uložio je značajne napore za povećanje svijesti u estonskom društvu o problemu suicida te pobjedjivanje stigme i tabua vezanih uz tu temu. Bilo je važno informirati političare i vladu o veličini problema suicidalnog ponašanja te upozoriti ih na toliko značajan javno-zdravstveni problem. ERSI je kroz protekle godine ostvario suradnju s NASP, SZO, EK, Američkom zakladom za prevenciju suicida, međunarodnom Akademijom za istraživanje suicida te brojnim drugim međunarodnim institucijama. Rezultati dugogodišnjeg rada na projektima i istraživačkog rada ERSI Instituta pod vodstvom prof.dr. Airi Värnik, a u suradnji s kolegama, objavljeni su u brojnim znanstvenim člancima od kojih se dio može pronaći u publikaciji "Essential papers on suicidology 1993-2008", objavljenoj 2008. godine (Tallinn, Estonija). Nadalje, popis svih objavljenih znanstvenih studija i članaka može se naći na web stranici ERSI Instituta [www.suicidology.ee](http://www.suicidology.ee).

### PROJEKTI PROMICANJA MENTALNOG ZDRAVLJA

Posljednjih godina ERSI sudjeluje u projektima Europske Komisije (EK) koji su usmjereni na promicanje mentalnog zdravlja (Slika 2), a uz kontinuiranu podršku Estonskog Ministarstva za socijalne poslove (Sotsiaalministerium). Navedeni projekti poznati su pod sljedećim nazivima: ProMenPol (2007-2009), T-MHP (2009-2011) i MHPHands (2010-2013). Partneri u sva tri projekta Europske Komisije su institucije iz različitih europskih zemalja (Irska, Austrija, Estonija, Finska, Njemačka, Poljska), zastupljene s kvalitetnim stručnjacima koji imaju dugogodišnje iskustvo u promicanju mentalnog zdravlja. Glavni cilj ovih projekata je približiti široj javnosti pojam promicanja mentalnog zdravlja i osiguranja pozitivnog mentalnog zdravlja (positive mental health). Sva tri projekta imaju zajednički nazivnik, a to je cjeloviti pristup unaprijedjenju mentalnog zdravlja stanovništva različite životne dobi. Projekti su posebno usmjereni promicanju mentalnog zdravlja na tri područja djelovanja, a to su: (1) škole (2) radna mjesta te (3) ustanovama koje skrbe za starije osobe. Tako partneri u projektima zajednički odlučuju o sadržajima i razvoju projekata, svaki partner ima posebnu odgovornost za jedno područje djelovanja. Tako je ERSI kao partner u navedenim projektima posebno odgovoran za stvaranje materijala i sadržaja koji se odnose na promicanje mentalnog zdravlja u školama.



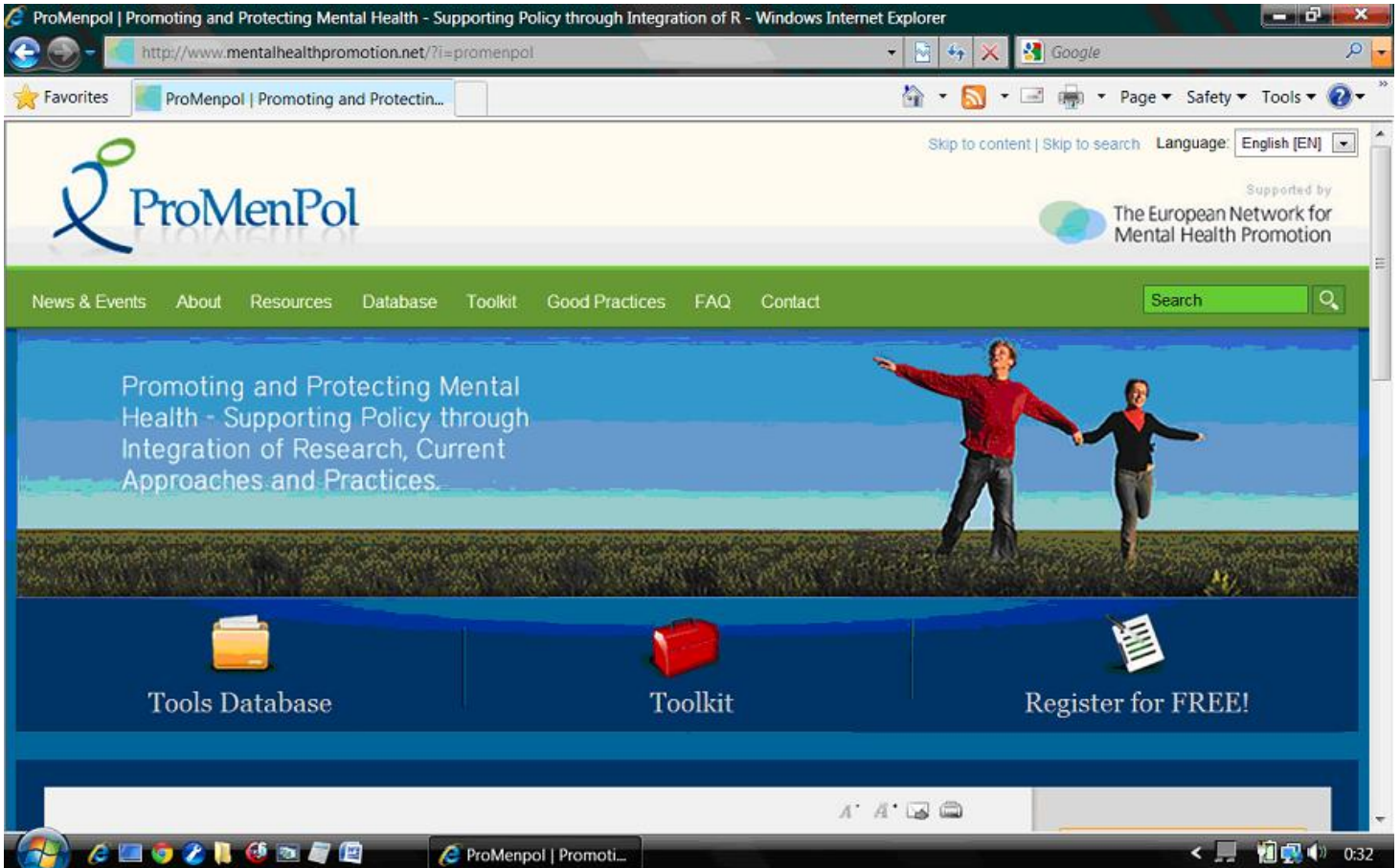


Slika 2. Projekti za promicanje mentalnog zdravlja na [www.mentalhealthpromotion.net](http://www.mentalhealthpromotion.net)



**ProMenPol (2007-2009)**

Projekt ProMenPol ili punim nazivom "Promoting and Protecting Mental Health-Supporting Policy through Integration of Research, Current Approach and Practice" bio je je dvogodišnji projekt u okviru FP6 programa Europske Komisije (Slika 3). Cilj projekta bila je izrada učinkovite diseminacijske web platforme i identificiranje ključnih pokretača politike za promicanje mentalnog zdravlja. U okviru projekta organizirana je baza podataka s prikupljenim alatima dobre prakse za promicanje mentalnog zdravlja, a posebno usmjerene na tri životna stadija (školski uzrast, odrasle i starije osobe). Tijekom projekta nastojalo se identificirati korisne i praktične pristupe promicanju mentalnog zdravlja te razviti multisistemski pristup za identificiranje i klasificiranje učinkovitog alata za promicanje mentalnog zdravlja. Tako je provedeno istraživanje o postojećim alatima za promicanje mentalnog zdravlja (priručnicima, tečajevima, projektima). Projekt ProMenPol je razvio metodu za kategoriziranje alata za promicanje mentalnog zdravlja i pri tome je odabrano otprilike 400 alata. Navedeni alati nisu tradicionalni pedagoški materijal, ali mogu biti osnova za daljnje tečajeve promicanja mentalnog zdravlja. Također, posebno je potaknuta implementacija pilot projekata na temelju postojećih alata za promicanje zdravlja (priručnika, tečajeva i sl.) kako bi se stekao uvid u njihovu praktičnost i korisnost. Svrha projekta bila je razmjena znanja i iskustva različitih stručnjaka iz tri područja djelovanja (škole, radna mjesta, ustanove koje skrbe za starije osobe) radi poticanja razvoja projekata promicanja mentalnog zdravlja.



Slika 3. Projekt ProMenPol na [www.mentalhealthpromotion.net](http://www.mentalhealthpromotion.net)

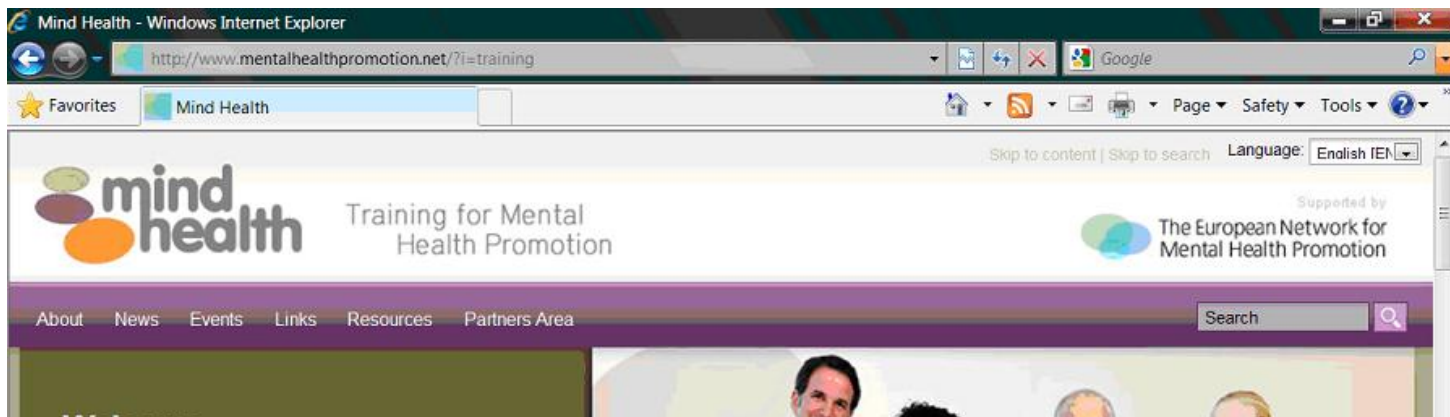


## T-MHP (2009-2011)

Projekt T-MHP ili "Training for Mental Health Promotion" (Slika 4) započeo je 2009. godine kao dvogodišnji projekt Leonardo da Vinci programa (EK). Cilj T-MHP-a je osposobiti stručnjake i osobe s vodećim ulogama u školama, radnim mjestima (managere) i ustanovama koje skrbe za starije osobe za promicanje mentalnog zdravlja u navedenim organizacijama. Jedan od ciljeva projekta je intervencija na razini cijele organizacije pa su tako ciljna skupila projekta osobe s vodećim ulogama koje mogu potaknuti projekte, osigurati potrebne resurse i osigurati „mikroklimu“ za promicanje mentalnog zdravlja među djelatnicima. Navedene stručnjake potrebno je educirati za razumijevanje čimbenika koji pomažu održati i promicati mentalno zdravlje u školama, radnim mjestima i u ustanovama koje skrbe za starije osobe. Pretpostavlja se da bi stručnjaci i vodeće osobe koje su prošle kroz tečaj promicanja mentalnog zdravlja, imale sposobnosti i mogućnosti za poticanje, implementiranje i osiguranje razvoja projekata promicanja mentalnog zdravlja unutar njihovih organizacija. Kako bi stručnjaci mogli potaknuti promicanje mentalnog zdravlja u njihovim organizacijama moraju naučiti slijedeće:

- Razumjeti razliku između mentalnog zdravlja i bolesti
- Cijeniti značenje promicanja mentalnog zdravlja kao strategije za poboljšanje kvalitete života
- Upoznati vještine projekt managementa kako bi mogli implementirati projekt promicanja zdravlja i pridonijeti promjenama u organizaciji
- Prepoznati postojeće resurse za organiziranje projekata za promicanje mentalnog zdravlja i postojeću podršku okoline
- Napraviti situacijsku analizu specifičnih potrebe organizacija, postojećih izazova i prikladnog odgovora, koji ovise o području djelovanja (škola, radno mjesto, ustanova koji skrbi za starije osobe).

T-MHP projekt osmišljen je kao tečaj putem web stranice ([www.mentalhealthpromotion.net](http://www.mentalhealthpromotion.net)), a koji se sastoji od općenitog osnovnog modula o promicanju mentalnog zdravlja i tri specifična modula za promicanje mentalnog zdravlja u školama, radnim mjestima i ustanovama koje skrbe za osobe starije životne dobi. Sadržaj modula biti će dostupan na nekoliko različitih jezika (engleskom, estonskom, finskom i njemačkom). Svaki slijedeći modul je nadogradnja prethodnog modula, a sadržaj je napisan od strane europskih stručnjaka različitih profesija, koji imaju dugogodišnje iskustvo u promicanju mentalnog zdravlja. Moduli se sastoje od različitih tema od kojih svaka ima uvod, načine implementacije i intervencije na području promicanja mentalnog zdravlja vezanih uz temu, sažetak teme i popis korisne literature dostupne korisniku za daljnju edukaciju. Također, korisnik može upotrebljavati forume i postavljati pitanja, a svaka pročitana tema može se posebno označiti. To omogućuje korisniku da pri ponovnoj registraciji na web-stranicu nastavi s daljnjim temama i modulima te osigurava kontinuitet tečaja iz područja promicanja mentalnog zdravlja.





Slika 4. T-MHP Projekt na [www.mentalhealthpromotion.net](http://www.mentalhealthpromotion.net)



#### MPHHands (2010-2013)

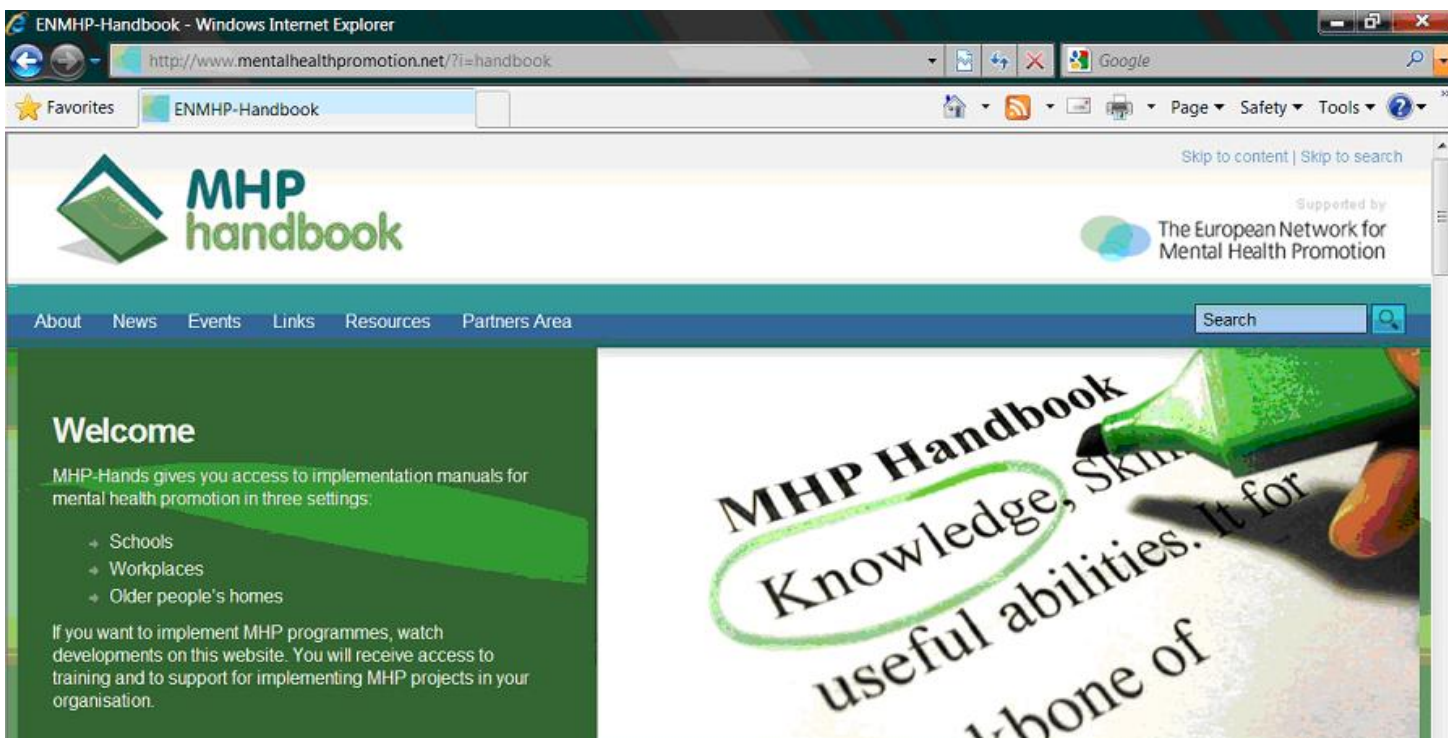
MPHHands ili „Mental Health Promotion Handbooks“ (Slika 5) je trogodišnji projekt EU zdravstvenog programa. Glavni cilj projekta je opremiti djelatnike u tri tipa organizacija (škole, radna mjesta, ustanove koje skrbe za osobe starije životne dobi) za unaprijedjenje mentalnog zdravlja u djece i mladih ljudi, zaposlenika te osoba starije životne dobi. Uočeno je da su upravo u tim populacijskim skupinama često pojavljuje socijalna izolacija, depresija, buling, izostanak s posla, anksioznost, a koje uz individualni stres i pojedinačna opterećenja mogu rezultirati mentalnim distresom.

Za razliku od T-MHP projekta u kojem se nastoji intervenirati na razini organizacije i potaknuti djelatnike s vodećim ulogama na intervenciju u cijeloj organizaciji, MPHHands projekt djeluje na individualnoj razini. Projektom se nastoji podići individualna razina znanja i sposobnosti za intervencije na području promicanja mentalnog zdravlja od strane ciljnih skupina za edukaciju (učitelja, psihologa, socijalnih pedagoga u školama i drugim edukacijskim ustanovama, managera za upravljanje ljudskim resursima, ili drugim profesionalcima u radnim organizacijama, socijalnim radnicima, liječnicima, administrativno osoblje i ostalo osoblje u ustanovama koje skrbe za osobe starije životne dobi). Na kraju trogodišnjeg razdoblja projekt će rezultirati:

- Praktičnim priručnikom za promicanje mentalnog zdravlja u tri različita tipa organizacija (škole, radna mjesta i ustanove koje skrbe za osobe starije životne dobi)
- Web podrškom za korištenje priručnika (forumi, postavljanje pitanja)
- Daljnjim razvojem mreže za promicanje mentalnog zdravlja

To podrazumijeva da će predstavnici ciljnih skupina dobiti praktični i specifični priručnik za promicanje zdravlja, a na temelju kojeg mogu

implementirati intervencije u svojem polju djelovanja (razredima, pri radu sa zaposlenicima ili sa osobama starije životne dobi). Educirane ciljne skupine imaju priliku tako učinkovito promicati mentalno zdravlje u navedenim institucijama daljnjom edukacijom učenika, zaposlenika i osoba starije životne dobe. Po završetku projekta očekuje se povećani broj djelatnika i profesionalaca osposobljenih za promicanje mentalnog zdravlja u navedenim organizacijama, povećana uporaba alata za promicanje mentalnog zdravlja, poboljšanje individualnog mentalnog zdravlja (djeca i mladi, zaposlenici, osobe starije životne dobi), diseminacija specifičnih priručnika za promicanje zdravlja i njihova šira uporaba.





Slika 5. MPHHands projekt na [www.mentalhealthpromotion.net](http://www.mentalhealthpromotion.net)

#### SMJERNICE ZA MENTALNO ZDRAVLJE

- Živite život kao cjelinu i budite prisutni u svakodnevnicu sa svojim mislima i osjećajima.
- Budite redovito tjelesno aktivni, a pogotovo ako veći dio dana obično provodite sjedeći.
- Probajte se držati smjernica za pravilnu prehranu i uživajte pri tome.
- Svakodnevno obavljajte aktivnosti i poslove koji Vam se sviđaju
- Ukoliko morate raditi ono što Vam se ne sviđa, promijenite svoj stav prema tome i pokušajte naći dobre strane tih aktivnosti ili poslova.
- Početkom i krajem dana učinite nešto u čemu posebno uživajte.
- Izbjegavajte nagomilavanje uzroka stresa.
- Ukoliko se stres ipak nagomila, pokušajte se svakodnevno riješiti jednog uzroka stresa
- Budite realni pri postavljanju ciljeva, rokova i zadataka.
- Ponekad izraz "dovoljno dobro" podrazumijeva "jako dobro"

#### LITERATURA:

1. Barry, M. M., Jenkins, R. (2007). Implementing mental health promotion. Churchill Livingstone, Elsevier: Oxford
2. Eurobarometer (2006) Mental Well-being. European Commission.
3. European Pact for Mental Health and Well-being (2005). EU high level conference „Together for mental health and wellbeing“, Brussels 12-13 June 2008.
4. Sisask, M. (2010). Vaimse tervise töökojal. Tervisedenduse Teabeleht No. 9
5. World Health Organisation (2010). Mental health and well-being at the workplace – protection and inclusion in challenging times. Ed. Baumann A, Muijen M. (WHO Regional Office for Europe) and Gaebel W. (German Alliance for Mental Health).
6. World Health Organisation (2005). Mental health: facing the challenges, building solutions. Report from the European Ministerial Conference.

#### KONTAKT:

Zrinka Laido, dr. med.  
Projekt manager  
Estonian-Swedish Mental Health and Suicidology Institut (ERSI)  
Õie 39, 11615 Tallinn  
Tel/Fax: + 372 651 6550  
E-mail: [zrinka.laido@yahoo.com](mailto:zrinka.laido@yahoo.com)