

Nema zdravlja bez mentalnog zdravlja: Dan mentalnog zdravlja

(There is No Health Without Mental Health - Mental Health Day)

Sladana Štrkalj Ivezić

Psihijatrijska bolnica Vrapče

Dan mentalnog zdravlja obilježava se 10. 10, a prilika je da se podsjetimo na važnost mentalnog zdravlja za cjelokupno čovječanstvo. Psihički ili mentalni poremećaji su vrlo rašireni. Procjenjuje se da ¼ stanovnika našeg planeta tokom svog života pati od najmanje jednog psihičkog poremećaja. U budućnosti se ako sada nešto ne poduzmemo predviđa porast oboljelih. Tako se npr. Predviđa da će 2020 depresija postati druga po redu na listi vodećih bolesti. Mentalno zdravlje je dio ukupnog zdravlja i ne može se od njega odvojiti. Mentalno zdravlje omogućava čovjeku korištenje maksimalnih kapaciteta na svoju i društvenu korist i dobrobit. Biološki, psihološki i socijalni faktori utječu na mentalno zdravlje i mogu ga povećavati ili smanjivati. Danas znamo da su ovi faktori u interakciji ,što je važno i sa aspekta prevencije mentalnih poremećaja, planiranja liječenja i poboljšanja mentalnog zdravlja. Danas nas upravo rezultati genetskih istraživanja uče da nema mentalnog poremećaja bez interakcije sa okolinom u kojoj osoba živi. Loša klima odrastanja, nasilje, konfliktni odnosi u obitelji, ne podržavajuća okolina, stres na poslu, drugi stresni događaji, traume sve to negativno djeluje na mentalno zdravlje i doprinosi smanjenju kvalitete života. Kvaliteta života je subjektivna i objektivna. Subjektivno uključuje zadovoljstvo u životu a objektivno funkcioniranje u različitim ulogama na poslu, obitelji i društvenom životu. Pomažući mentalno zdravlje mi povećavamo kvalitetu života ne samo pojedinca nego i cijele zajednice. Mi danas raspolažemo sa dosta znanja o mogućnosti prevencije i liječenja mentalnih poremećaja . Nažalost ovo veliko znanje koje je na raspolaganju svima nama ne koristimo dovoljno. Mada je poznato da ulaganjem u edukaciju postizemo velike rezultate za mali novac, nama ta činjenica nije još posve osviještena, pa smo npr. skloniji ulagati u zgrade koje su naravno također potrebne nego u edukaciju jer eto za to ne možemo naći sredstva. Samo primjena znanja o stresu, kreiranju poticajne radne sredine dovela bi do ogromnih ekonomskih ušteda cijelom društvu.

Nikada naravno nije kasno. Dan mentalnog zdravlja je prilika da se podsjetimo na preporuku Svjetske zdravstvene organizacije da mentalno zdravlje mora postati prioritet u nacionalnim programima zdravlja, da je potrebno donijeti politiku mentalnog zdravlja koja će potaknuti razvoj službe za mentalno zdravlje prema konceptu psihijatrije u zajednici, uključiti i učiniti odgovornim različite segmente društva kao što su to npr. obrazovanje, socijalni rad, poslodavci i drugo. Psihijatrija u zajednici je model organizacije službe za mentalno zdravlje uključuje različite terapijske sredine, naglasak liječenja na izvanbolničkom liječenju, promociju mentalno zdravlja i borbu protiv stigme psihičke bolesti. Danas je poznato da je stigma koja se odnosi na negativno obilježavanje osoba zato što imaju psihički poremećaj prepreka u liječenju i ranom otkrivanju mentalnih poremećaja. Nepravedno i ničim osnovano neki ljudi vjeruju da je sramota oboliti i liječiti se od psihičke bolesti stoga će lako negativno obilježiti oboljele, izolirati ih i diskriminirati. Nažalost oboljeli od psihičkih poremećaja su laka meta diskriminacije jer se kao vulnerabilna skupina slabo brane. Stoga je vrlo važno reći da je diskriminacija zakonski kažnjiva i da je potrebno organizirati nacionalni program borbe protiv stigme psihičke bolesti kako bi se jednoj velikoj skupini građana omogućilo liječenje. U koncepciji psihijatrije u zajednici također je važna suradnja sa udrugama korisnika usluga koji mogu pokriti neke važne aspekte pomoći oboljelima , a suradnjom sa sistemom zaštite mentalnog zdravlja mogu značajno poboljšati njegovu kvalitetu.

Prava osoba s mentalnim poremećajem se često krše i zanemaruju. Tako npr. mada postoje i dobra rješenja u zakonu u svezi sa zapošljavanjem i profesionalnom rehabilitacijom ona se ne provode. Na ovaj način jedna velika skupina ljudi je zaključena za pravo za rad i osuđena da je izdržava društvo , odnosno da živi od vrlo male financijske pomoći koja nije često dostatna za život. Ovim su svi na gubitku i pacijenti i društvo, a moglo bi biti drugačije samo kada bismo malo više bili osjetljiviji za specifične potrebe ove skupine građana. Nažalost osobe sa mentalnim poremećajem su vrlo često hendikepirane, ne zbog svog invaliditeta nego propustom društva koje im nije osiguralo uvjete da se njihov hendikep smanji. Dan mentalnog zdravlja je prilika da rezimiramo gdje se nalazimo i kuda želimo ići. Stoga bi ja na dan mentalnog zdravlja poželjela svim profesionalcima u mentalnom zdravlju i svim pacijentima zajednički napor da se krene prema organizaciji psihijatrije u zajednici, da se pokrene nacionalni program borbe protiv stigme i da koristimo napredak znanosti za prevenciju i liječenje mentalnih poremećaja, kako bi bilo što manje mentalnih poremećaja, i kako bi ih liječili

ranije i uspješnije. Stoga svim građanima čestitam dan mentalnog zdravlja jer je mentalno zdravlje važno za sve.