



Izazovi 21. stoljeća za mentalno zdravlje djece

Addressing children's mental health issues in the 21st century

Marina Grubić¹

¹ Klinika za pedijatriju, Klinički bolnički centar Zagreb

Ključne riječi

MENTALNO ZDRAVLJE, DJECA, PEDIJARIJA

SAŽETAK. Posljednjih dvadeset godina svjedočimo kontinuiranom porastu psihičkih problema među djecom i mladima, što je pobudilo rastući interes stručnjaka za njihovo zdravlje. Istraživanja jasno pokazuju da čak 20% djece pati od psihičkih teškoća, uključujući anksioznost, depresiju, poremećaje ponašanja, smetnje učenja, te sve češće probleme poput samoozljeđivanja, poteškoća s raznolikim identitetima i ovisnosti o digitalnim tehnologijama. Negativna iskustva iz djetinjstva, promjene u obiteljskoj strukturi, prezaštićujući odgojni stil, nedostatak slobodnog vremena za igru i druženje s vršnjacima, društveni pritisci i sveprisutni utjecaj tehnologije – samo su neki od izazova koji su povezani s rastućim stopama problema s mentalnim zdravljem u djece. Dodatno, nedavni događaji, poput pandemije COVID-19, rata u Ukrajini, globalne recesije i klimatskih promjena, značajno su povećali stopu anksioznosti i depresije u djece i mladima. Nužno je osigurati podršku za djecu koja se suočavaju s ovim problemima na svim razinama, uključujući obitelj, školu i zdravstveni sustav. Zajednica ima odgovornost osigurati resurse putem zdravstvenih, obrazovnih i socijalnih politika kako bi svako dijete koje se bori s mentalnim problemima dobilo pomoć. Napori usmjereni na smanjenje prevalencije negativnih iskustava iz djetinjstva, pružanje sveobuhvatne podrške obiteljima i djeci od najranije dobi te promicanje zdravih ponašanja i strategija za uspješno suočavanje s teškoćama mogu značajno ublažiti negativne posljedice ovih stresora na mentalno zdravlje djece. Posebno važnu ulogu imaju pedijatri, koji su prvi u kontaktu s djecom i obiteljima, te imaju mogućnost prepoznavanja, prevencije i smanjenja simptoma, kao i pravodobnog upućivanja stručnjacima za mentalno zdravlje.

Key words

MENTAL HEALTH, CHILDREN, PEDIATRICS

SUMMARY. Over the last two decades, there has been a continuous increase in psychological problems among children and young people, which has increased the interest of experts who take care of their health. Research indicates that 20% of children commonly experience psychological problems such as anxiety, depression, behavioral disorders, and learning disabilities. Furthermore, emerging issues like self-injury, problems with gender identity, and addiction to digital technology have gained prominence. Moreover, adverse childhood experiences, shifts in family structures, overprotective parenting styles, reduced time allocated for free play, and socializing with peers, societal pressures, and the influence of technology on children's lives are among the challenges closely linked to the rising rates of mental health problems. Recent events like the COVID-19 pandemic, the war in Ukraine, the global recession, and climate change have significantly heightened the prevalence of anxiety and depression among children and young people. It is crucial to provide comprehensive support to children facing these challenges across various domains, including families, schools, and the healthcare system. It is the community's responsibility to provide resources through health, education, and social policy to ensure that every child struggling with mental health issues can access help. Efforts aimed at reducing the prevalence of adverse childhood experiences, providing support for families and children from early childhood, and promoting healthy behaviors and coping strategies may help mitigate the negative effects of these stressors on children's mental health. In this context, the role of pediatricians is vital as they serve as the primary point of contact.

Mentalno zdravlje, prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije (SZO), odnosi se na stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoj puni potencijal, može se nositi s uobičajenim životnim stresorima, produktivno i plodonosno raditi te doprinosti zajednici. Za djecu, mentalno zdravlje uključuje postizanje potpune dobrobiti i optimalan razvoj u emocionalnoj, bihevioralnoj, socijalnoj i kognitivnoj domeni. U posljednjih dvadeset godina, primjećuje se kontinuirani porast psihičkih problema među djecom i mladima, što je pobudilo sve veći interes stručnjaka za njihovo zdravlje. Podatak da se 50% svih mentalnih poremećaja pojavljuje prije 14. godine također upućuje na važ-

nost primjerene brige o mentalnom zdravlju djece (1). Istraživanja jasno pokazuju da čak 20% djece pati od psihičkih teškoća, uključujući anksioznost, depresiju, poremećaje ponašanja, smetnje učenja te sve češće imaju probleme poput samoozljeđivanja, poteškoća s raznolikim identitetima i ovisnosti o digitalnim tehnologijama. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije 2019. je godine oko 8% male djece u svijetu

✉ Adresa za dopisivanje:

Dr. sc. Marina Grubić, prof. psihologije,
Klinika za pedijatriju, Klinički bolnički centar Zagreb, Ulica Mije Kišpatića 12, 10000 Zagreb;
e-pošta: maringru@gmail.com

TABLICA 1. SIMPTOMI ANKSIOZNOSTI U PEDIJATRIJSKOJ POPULACIJI

TABLE 1. ANXIETY SYMPTOMS IN THE PEDIATRIC POPULATION

| Simptomi anksioznosti / Anxiety Symptoms | |
|---|--|
| Pretjerana zabrinutost / Excessive worry | Nametajuće slike i misli / Intrusive images and thoughts |
| Zaokupljenost prošlim događajima / Rumination | Socijalno povlačenje / Social withdrawal |
| Panika / Panic | Izbjegavanje određenih mjesta ili ljudi / Situational avoidance |
| Razdražljivost / Irritability | Osjećaj vlastite neadekvatnosti i bezvrijednosti / Self-worthlessness/inadequacy |
| Teškoće s koncentracijom i pamćenjem / Problems with concentration and memory | Somatski simptomi / Somatic symptoms |

tu (u dobi 5 – 9 godina) i 14% adolescenata u svijetu (10 – 19 godina) živjelo sa psihičkim poremećajem (2). U Hrvatskoj, prema Zdravstveno-statističkom ljetopisu Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo za 2021. godinu, skupina mentalnih poremećaja bila je deveti najčešći uzrok hospitalizacija, s udjelom od 5,0%. Međutim, kada se uzme u obzir broj iskorištenih dana bolničkog liječenja, mentalni su poremećaji zauzeli prvo mjesto, s udjelom od 15,7% (3). U 2022. godini, prema Zdravstveno-statističkom ljetopisu Grada Zagreba, ukupno je 1391 mlada osoba zatražila pomoć, od čega 366 maloljetnika i 1025 mladih. Primijećen je kontinuirani porast dolazaka maloljetnika zbog depresije. Samo je u 2022. godini 117 maloljetnika zatražilo pomoć zbog depresije, što je povećanje u odnosu na prethodne godine (24,79% više u odnosu na 2021. godinu, 86,33% više u odnosu na 2020. godinu) i pretpandemijsku 2019. godinu (99,9%) (4). U Psihijatrijskoj bolnici za djecu i mladež zabilježen je u 2022. godini porast hospitalizacija zbog suicidalnih pokušaja za 35% u odnosu na prethodnu godinu (5). Anksiozni i depresivni poremećaji čine 40% ukupnog broja psihičkih poremećaja u adolescenata u dobi od 10 do 19 godina (6). Tijekom djetinjstva djevojčice često pokazuju veći broj simptoma anksioznosti i strahova u usporedbi s dječacima. Djevojčice imaju tendenciju doživljavanja više pojedinačnih simptoma anksioznosti i općenito su podložnije anksioznim poremećajima. Također, u djece i mladih psihološki distress i anksioznost često se očituju somatskim simptomima (gastrointestinalnim, neurološkim i kardiološkim). Somatizacijske smetnje slijede razvoj u drugim područjima, pa je za djecu specifično da vrsta tegoba i način na koji se javljaju ovise o psiho-socijalnoj i kognitivnoj zrelosti

TABLICA 2. SIMPTOMI DEPRESIVNOSTI U PEDIJATRIJSKOJ POPULACIJI

TABLE 2. SYMPTOMS OF DEPRESSION IN THE PEDIATRIC POPULATION

| | Predškolska i školska dob / Preschool and School Age | Adolescencija / Adolescence |
|--|---|--|
| | Iritabilnost / Irritability | Anhedonija / Anhedonia |
| | Placljivost / Crying easily | Problemi hranjenja i spavanja / Eating and sleeping problems |
| | Oskudni socijalni odnosi / Limited social relationships | Osjećaj beznadnosti i krivnje / Feelings of hopelessness and guilt |
| Simptomi depresivnosti / Depression Symptoms | Nisko samopoštovanje / Low self-esteem | Socijalno povlačenje / Social withdrawal |
| | Smetnje koncentracije / Concentration problems | Smetnje koncentracije / Concentration problems |
| | Problemi s učenjem / Learning problems | Apatija / Apathy |
| | Izljevi bijesa / Anger outbursts | Usporenost / Sluggishness |
| | Problemi sa spavanjem / Sleep problems | Suicidalne misli ili ponašanje / Suicidal ideation and behavior |

djeteta i razvojnoj fazi u kojoj se nalaze. Tijekom adolescencije somatizacijske se tegobe češće javljaju kod djevojčica, dok su u djetinjstvu otprilike jednako zastupljene u oba spola (7). Anksioznost se očituje emocionalnim, kognitivnim, fizičkim i ponašajnim funkcioniranjem osobe. Neki od simptoma anksioznosti lako su uočljivi, kao što su tremor, bljedilo, crvenilo lica i vrata, izbjegavanje očnog kontakta, mucanje itd., dok su neki simptomi teže primjetni (Tablica 1). Depresivnost je emocionalno stanje koje karakteriziraju osjećaji tuge, neraspoloženja, žalosti i utučenosti. Neki od simptoma depresivnosti u predškolskoj i školskoj dobi te adolescenciji navedeni su u Tablici 2. Negativna iskustva iz djetinjstva, promjene u obiteljskoj strukturi, prezaštićujući odgojni stil, nedostatak slobodnog vremena za igru i druženje s vršnjacima, društveni pritisci i sveprisutni utjecaj tehnologije mogu imati negativan utjecaj na mentalno zdravlje djece. Dodatno, nedavni globalni događaji, poput pandemije COVID-19, ratova, recesije i klimatskih promjena, također su pridonijeli povećanju stopa anksioznosti i depresije u djece i mladih. Ograničenja i izolacija tije-

kom pandemije, prelazak na *online* nastavu, gubitak socijalnih kontakata i povećana tjeskoba zbog zdravstvenih i sigurnosnih briga imali su značajan utjecaj na dobrobit djece. Rezultati istraživanja provedenog na 129 adolescenata u pretpandemijskom i pandemijskom razdoblju, upućuju na statistički značajnu razliku u simptomima depresivnosti, anksioznosti, somatizacije i konverzije između skupina, pri čemu pandemijska skupina postiže više rezultate u odnosu na pretpandemijsku (8). Kad je riječ o tehnologiji i društvenim mrežama, istraživanja su pokazala da pretjerano korištenje digitalnim medijima može imati negativne posljedice na mentalno zdravlje mladih. Djeca i adolescenti provode sve više vremena na ekranima, u prosjeku 6 – 11 sati, što može dovesti do osjećaja tjeskobe, stresa, depresije i smanjena samopoštovanja. Socijalne mreže mogu također izazvati osjećaj pritiska, kao što je strah od propuštanja ili potreba za potvrdom putem lajkova i komentara, što može dodatno utjecati na emocionalno stanje i samopouzdanje mladih. Osiguravanje podrške djeci koja se suočavaju s mentalnim problemima ključno je na svim razinama, uključujući obitelj, školu i zdravstveni sustav. Kako bismo smanjili prevalenciju negativnih iskustava iz djetinjstva i pružili podršku djeci, potrebno je usmjeriti napore na nekoliko područja. Obitelj ima važnu ulogu u podršci djetetu s mentalnim problemima te bi obiteljsko okruženje trebalo biti sigurno, poticajno i podržavajuće. Rani pristup i identifikacija problema te pružanje pravodobne intervencije ključni su za djecu koja se suočavaju s mentalnim problemima. Škole, osiguravanjem školskih programa za mentalno zdravlje, edukacijom nastavnog osoblja o prepoznavanju znakova i simptoma, pružanjem resursa za savjetovanje i terapiju te zapošljavanjem psihologa, mogu biti od velike pomoći. Promicanje zdravih ponašanja i strategija suočavanja s teškoćama trebalo bi biti sastavni dio odgoja i obrazovanja djece. Osnajivanje djece da prepoznaju i izraze svoje emocije, razvijaju socijalne vještine i koriste se pozitivnim strategijama suočavanja može imati dugoročne koristi za njihovo mentalno zdravlje. Zdravstveni sustav trebao bi osigurati pristupačne i kvalitetne usluge za djecu koje uključuju pravodobno prepoznavanje, procjenu i tretman. Nužno je povećanje broja specijalizacija iz dječje psihijatrije kao i zapošljavanje većeg broja stručnjaka za mentalno zdravlje. Dostupnost psihologa vrlo je niska te je nužno njihovo uključivanje u primarnu zdravstvenu zaštitu putem zapošljavanja u domovima zdravlja. Specijalisti pedijatrije imaju važnu ulogu u prepoznavanju ranih znakova i

simptoma, te upućivanju djece stručnjacima za mentalno zdravlje. Djeca i adolescenti često se javljaju pedijatrijama sa somatskim simptomima, te svijest o mogućim uzrocima psihičkih poremećaja može pomoći u prepoznavanju i pravodobnom upućivanju na odgovarajuće usluge mentalnog zdravlja, čime se izbjegavaju nepotrebni i skupi medicinski pregledi. Neprepoznati problemi mentalnog zdravlja djece s kroničnim bolestima, poput anksioznosti i depresije, mogu rezultirati prekomjernim korištenjem medicinskim uslugama te interferirati s liječenjem. Zaključno, sveobuhvatan pristup koji uključuje obitelj, školu, zdravstveni sustav i zajednicu, ključan je za osiguravanje podrške djeci s mentalnim problemima. Kontinuirani naponi na prevenciji, identifikaciji i intervenciji mogu smanjiti negativne posljedice i poboljšati kvalitetu života djece.

LITERATURA

1. Kessler RC, Berglund P, Demler O, Jin R, Merikangas KR, Walters EE. Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of general psychiatry*. 2005 Jun 1;62(6): 593-602.
2. World Health Organization. World mental health report. Transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization, 2022.
3. Hrvatski zavod za javno zdravstvo (HZJZ). Hrvatski zdravstveno-statistički ljetopis 2021. [Internet]. Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo; 2023. Available from: https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2023/05/HZSLj_-_2021_v_05_2023..pdf
4. Nastavni zavod za javno zdravstvo dr. Andrija Štampar. Ljetopis 2022. [Internet]. Zagreb: Nastavni zavod za javno zdravstvo dr. Andrija Štampar; 2023. Available from: https://www.stampar.hr/sites/default/files/2023-04/Ljetopis.2022.tmp_web_ok_.pdf
5. Faktograf. Psihijatri upozoravaju na porast depresivnih misli, pokušaja suicida i samoozljeđivanja kod mladih. [Internet]. 2022 June 1 [cited 2023 Jul 7]. Available from: <https://faktograf.hr/2022/06/01/psihijatri-upozoravaju-na-porast-depresivnih-misli-pokusaja-suicida-i-samoozljeđivanja-kod-mladih/>
6. Keeley B. The State of the World's Children 2021: On My Mind--Promoting, Protecting and Caring for Children's Mental Health. UNICEF. 2021 Oct.
7. Bogdanić A, Matković P. Somatizacija u djece: prepoznavanje – priopćavanje dijagnoze – tretman. *Pediatrics Croatica, Supplement*. 2019;63(Supplement):6-12.
8. Duvnjak L, Alegić A, Žunić J. Psihopatološka odstupanja u adolescenata u pred-pandemijskom i COVID-19 pandemijskom razdoblju. Poster izlaganje: 27. godišnja konferencija hrvatskih psihologa "Psihologija i digitalni svijet": knjiga sažetaka