



ALFA GENERACIJA I MENTALNO ZDRAVLJE

Milan Arambašić
Ivana Debelić, Sanja Višević
Medicinska škola Osijek
milanarambasic@gmail.com

Generacija Alfa, kao i svaka druga generacija, suočava se s različitim utjecajima na mentalno zdravlje. Generacija Alfa često se suočava s visokim očekivanjima, kako od strane svojih roditelja, tako i društva u cjelini. Rano izlaganje društvenim medijima može dovesti do poremećaja u samopoštovanju i pritiska da se postigne savršenstvo.

Cilj je prikazati pozitivne i negativne utjecaje na mentalno zdravlje generacije Alfa.

Alfa generacija obuhvaća rođene između 2010. i 2025. godine. Rođeni su u visoko digitaliziranom svijetu, globalno su povezani kao niti jedna generacija prije njih. Izrazito su zahtjevni, teško ih se kontrolira, društvene mreže imaju veliki utjecaj na njih.

Generacija Alfa odrasta u doba brzog tehnološkog razvoja i široke dostupnosti digitalnih tehnologija. Iako imaju mnoge prednosti, ova povezanost može donijeti i negativne učinke na mentalno zdravlje, kao što su povećani rizici od ovisnosti, smanjenje koncentracije i socijalna izolacija. Konstantno izlaganje digitalnim medijima, pretjerana informiranost o svijetu i pritisci mogu dovesti do veće sklonosti razvoju anksioznosti. S obzirom na povećanu svijest o mentalnom zdravlju u društvu, generacija Alfa ima više resursa i mogućnosti da se suoče s izazovima mentalnog zdravlja. Veći broj roditelja, škola i institucija prepoznaje važnost pružanja podrške i osnaživanja mentalnog zdravlja ove generacije. Generacija Alfa također ima pristup sve većem broju alata i resursa za unapređenje svog mentalnog zdravlja. Aplikacije za meditaciju, vježbanje, samopomoć i terapiju putem interneta postaju sve popularnije i dostupnije.

Navedeni faktori neće utjecati na svakog pojedinca generacije Alfa na isti način. Svako dijete ima jedinstvenu kombinaciju iskustava i okolnosti koje mogu utjecati na njegovo mentalno zdravlje.

Ključne riječi: alfa generacija, mentalno zdravlje, djeca i adolescenti

MENTALNO ZDRAVLJE DJECE I ADOLESCENATA

Marina Botica
KBC Zagreb
crnka071@gmail.com

Mentalno zdravlje djece i adolescenata promatra se iz perspektive brojnih promjena koje sa sobom nosi odrastanje. To je jedinstveno i formativno vrijeme, a višestruke tjelesne, emocionalne i socijalne promjene uključujući izloženost siromaštvu, zlostavljanju ili nasilju mogu djecu i adolescente učiniti ranjivim. Mentalno zdravlje omogućuje ostvarenje vlastitih potencijala, produktivnost u radu, mogući doprinos zajednici u kojoj živi te adekvatno suočavanje sa svakodnevnim stresnim situacijama. Tijekom djetinjstva i adolescencije dolazi do razvoja kognitivnih, socijalnih, emocionalnih vještina, doživljena iskustva u tim ranim fazama imaju ključnu ulogu za izgradnju pozitivnog mentalnog zdravlja. Posebno je važna ravnoteža između zaštitnih i rizičnih faktora kojima su izloženi stoga je nužna kontinuirana i adekvatna podrška mentalnom zdravlju. Jedno od sedmero djece i mladih u dobi od 10–18 godina ima problema s mentalnim zdravljem ali oni uglavnom ostaju neprepoznati i ne liječeni zbog straha od stigmatizacije, diskriminacije, društvene isključenosti, vršnjačkog pritiska i ostalih poteškoća. Što su više izloženi čimbenicima rizika to je veći potencijalni utjecaj na njihovo mentalno zdravlje. Razumijevanje odrednica mentalnog zdravlja pomaže usmjeriti akcije prema promicanju boljeg mentalnog zdravlja i njegovoj zaštiti.

Mentalni i ponašajni poremećaji u 0,6 % slučajeva razlog su hospitalizacije u dobi od 0 do 4 godine, 1,2 % u dobnoj skupini od 5 do 9 godina te 4,8 % u dobnoj skupini od 10 do 19 godina u RH. Razumijevanje odrednica mentalnog zdravlja pomaže usmjeriti akcije prema promicanju boljeg mentalnog zdravlja i njegovoj zaštiti.

U prevenciji je naglasak na čimbenicima okoliša i interakciji istih koji mogu uzrokovati nekoliko poremećaja u djetinjstvu, sve u cilju njihovog sprečavanja.

Svatko u zajednici ima svoju ulogu u osiguranju da okolina u kojoj djeca i adolescenti odrastaju doprinosi i promiče njihovo mentalno zdravlje.

Ključne riječi: djeca, adolescenti, mentalno zdravlje, okoliš

MENTALNO ZDRAVLJE DJECE I ADOLESCENATA OBOLJELIH OD MALIGNIH BOLESTI

Selma Islamčević

Ana Marenić, Matea Palčić

KBC Zagreb

selma.islamcevic@gmail.com

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji definicija mentalnog zdravlje nije samo odsustvo poremećaja ili bolesti već predstavlja stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresovima, može biti produktivan i sposoban je pridonositi svojoj zajednici. Osim toga, dobro mentalno zdravlje je temelj koji omogućuje djeci i mladima da ostvare vlastite potencijale.

Cilj rada je prikazati iskustva u pružanju psihosocijalne podrške djetetu oboljelom od maligne bolesti i njegovoj obitelji, a usmjerena je na ublažavanje fizičkog, psihološkog i socijalnog stresa. Mentalno zdravlje i psihosocijalne potrebe ne smiju biti zanemarene u cjelokupnom procesu liječenja. U svakodnevnom radu vodimo se prema europskim standardima skrbi koji uključuju kliničkog psihologa, socijalnog radnika, socijalnog pedagoga i nastavnika/terapeuta za igru a po potrebi psihijatra ili psihoterapeuta. Medicinske sestre su zdravstveni profesionalci koji s oboljelom djecom provode najviše vremena, pa samim time često su prve koje uočavaju promjene u mentalnom zdravlju.

Prema dostupnim podacima u Republici Hrvatskoj svaki drugi dan jedno dijete oboli od maligne bolesti. Suočavanje s dijagnozom maligne bolesti jednako teško pada odraslima i djeci. Osim početnog šoka, roditelji i djeca često navode osjećaje i doživljaje poput ljutnje, tuge, nevjerice i anksioznosti.

Liječenje od malignih bolesti obilježeno je dugotrajnim boravkom u bolnici i izbjivanjem iz dosadašnjeg okruženja doma, škole ili vrtića, razdvajanjem od obitelji i prijatelja, promjenama u fizičkom izgledu i svakodnevnom funkcioniranju te iziskuje usvajanje novih navika i obrazaca ponašanja.

Proaktivnim djelovanjem znatno se doprinosi kvaliteti života djeteta i obitelji što pozitivno utječe na prihvaćanje dijagnoze i tijeka liječenja. Ono uključuje planiranu socijalnu i psihološku skrb, detaljno informiranje o bolesti, liječenju i pravima koju obitelj može ostvariti. Samo multidisciplinarnim pristupom može se ostvariti pružanje kvalitetne skrbi djeci a osim toga, potrebno je osvjestiti važnost dobrog mentalnog zdravlja u cjelokupnom društvu.

Ključne riječi: djeca, mentalno zdravlje, maligne bolesti

MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH – NOVI IZAZOVI

Gordana Bukovina

Klinika za dječje bolesti Zagreb

Kristina Kužnik

KBC Sestre milosrdnice

gordana.bukovina@kdb.hr

Adolescencija je razdoblje života koje predstavlja svojevrsni prelazak iz svijeta djetinjstva u svijet odraslih. Obilježena je složenim i dubokim promjenama na tjelesnoj, emocionalnoj, intelektualnoj, moralnoj i socijalnoj razini. Upravo u tom specifičnom periodu života moguće je i eksperimentiranje s raznim vrstama odnosno oblicima ovisnosti.

Pri kreiranju javnih politika, posebno onih usmjerenih mladima, važna su istraživanja koja pružaju uvid u raširenost ovisničkih ponašanja. Europsko istraživanje o pušenju, pijenju i uzimanju droga (ESPAD) još od 1995.

godine pomaže u praćenju pokazatelja ovisničkih ponašanja kod mladih u Hrvatskoj. ESPAD istraživanje je prepoznalo probleme koji se povezuju s novim oblicima ovisnosti te je od 2015. godine, uvođenjem znatnog broja novih pokazatelja ponašajnih ovisnosti u upitnik, odgovorio na znanstvene potrebe praćenja ovog problema.

U ovom će radu biti predstavljeni rezultati zadnjeg ESPAD istraživanja koja se odnose na Hrvatsku i njene adolescente, ali i na njihovu poziciju naspram drugih zemalja koja sudjeluju u istraživanju. Ovakve vrste istraživanja daju dobar uvid stanje mentalnog zdravlja naših adolescenata.

Mentalno zdravlje pojedincu omogućuje ostvarenje vlastitih potencijala, produktivnost u radu, mogući doprinos zajednici u kojoj živi te adekvatno suočavanje sa svakodnevnim stresnim situacijama.

Ovakva nas istraživanja trebaju potaknuti na bolje i jače djelovanje na poljima prevencije mentalnih problema za dobrobit naših mladih.

Ključne riječi: adolescencija, izazovi, ovisnosti

PORAST BROJA DJECE I ADOLESCENATA S MENTALNIM POREMEĆAJIMA TIJEKOM PANDEMIJE U PSIHIJATRIJSKOJ BOLNICI ZA DJECU I MLADEŽ

Irena Đuretić

Nikolina Brnjas

Psijhijatrijska bolnica za djecu i mladež

irenaduretic@gmail.com

Psijhijatrijska bolnica za djecu i mladež je jedina zdravstvena ustanova republici Hrvatskoj koja ima Hitnu psijhijatriju ambulantu i akutni zatvoreni psijhijatrijski odjel za djecu i adolescente. Unazad nekoliko godina povećan je broj djece i adolescenata koji dolaze u Bolnicu s problemima iz područja mentalnog zdravlja. Povećanje broja pacijenata dolazi u vremenu Covid 19 krize i prirodnih katastrofa.

Prikazati kretanje broja pacijenata koje dolaze u hitnu psijhijatrijsku ambulantu dječje i adolescentne psijhijatrije i broj prijema na akutnom zatvorenom psijhijatrijskom odjelu.

Retrogradno prikupljeni podaci iz bolničkog informacijskog sustava hitne ambulante i bolničkog odjela Psijhijatrijske bolnice za djecu i mladež za period 2019. do 2023. godine.

Prikupljeni podatci pokazuju na povećanja broja pregleda u hitnoj ambulanti što dovodi do proporcionalnog povećanja broja hospitalizacija.

Dobivenim podacima uočeno je povećanje broja dolazaka djece i adolescenata u hitnu psijhijatrijsku ambulantu na pregled što dovodi i do povećanja broja prijema na dječji i adolescenti bolnički odjel. Podaci su prikupljeni za period 2019. do 2023. godina. Tijekom 2019. godine zabilježeno je 1505 pregleda i 730 prijema, 2020. godine 1151 pregled i 505 prijema, 2021. godine 1808 pregleda i 768 prijema, 2022. godine 2241 pregled i 989 prijema, siječanj–travanj 2023. godine 868 i 350 prijema. Navedeni podaci ukazuju na konstantan rast broja djece i adolescenata koji dolaze na preglede u hitnu ambulantu što dovodi i do povećanog broja hospitalizacija djece i adolescenata. Najčešće uzroci dolaska u hitnu ambulantu i prijema na bolničko liječenje su suicidalnost, auto i hetero agresivno ponašanje, samoozljeđivanje, konzumacija psihoaktivnih tvar, psihotična stanja, poremećaji raspoloženja, poremećaji ponašanja i emocionalni poremećaji, akutne reakcije na stres. Povećani broj prijema na bolnički odjel zahtjeva povećanje kapaciteta liječenja i pružanja zdravstvene njege. Obzirom na specifičnost zatvorenog psijhijatrijskog odjela izazov je u pružanju zdravstvene njege s osobitim naglaskom na sigurnost pacijenata i osoblja.

Ključne riječi: pandemija, djeca i adolescenti, hospitalizacija, mentalno zdravlje

POTREBE PROMOTIVNO-PREVENTIVNIH AKTIVNOSTI U PREDŠKOLSKOM UZRASTU

Adnan Balić

Zineta Mulaosmanović

Javna ustanova Dom zdravlja Kantona Sarajevo

ado79balic@gmail.com

Prve godine života smatraju se najvažnijim periodom rasta i razvoja djeteta. Politike su usmjerene na jačanje obitelji kroz razvoj aktivnosti koje potiču odgovorno i zdravo roditeljstvo, jačanje integriranog pristupa ranom rastu i razvoju djece kroz jačanje postojeće uloge medicinskih sestara i zdravstvenog sustava u ovom segmentu. Uviđa se nesrazmjer između potrebe i stvarnog stanja na terenu budući da su anketirane ustanove odgovorile da je prevenciju neophodno primarno raditi sa djecom i mladima sa mentalnim poteškoćama, dok se sa druge strane prevencija najviše radi sa odraslim korisnicima i zdravom populacijom djece i mladih u školama i vrtićima. Također se uočava nedovoljan broj preventivno-promotivnih programa usmjerenih prema ovoj najnežnijoj populaciji. Postoje mnogobrojni dokazi da promotivni programi iz područja mentalnog zdravlja u predškolsko doba, kada se dobro implementiraju, mogu osigurati dugotrajnu korist, uključujući emocionalno i socijalno funkcioniranje kao unapređenje realizacije u školi. Utjecati na faktore rizika koji utječu da djeca mogu imati loše mentalno zdravlje se temelji na rezultatima istraživanja koja pokazuju koliko često i pod kojim uvjetima će se pojaviti poteškoće s mentalnim zdravljem. Poznavanje što više vrsta faktora koji stavljaju djecu u rizik od poteškoća s mentalnim zdravljem, pomaže zdravstvenim stručnjacima da planiraju i razvijaju vrste podrške i resurse da bi mogli rano intervenirati i poboljšati mentalno zdravlje djece.

Planiranjem promotivnih programa iz domene mentalnog zdravlja djece i roditelja, kojih zbog korona virusa nije bilo u zadnjih tri godine gdje se može postići dosta rezultata u cilju podrške za uključivanjem u predškolske i školske ustanove.

Planiramo ciljano pozivati roditelje koji bi uz pristanak sudjelovali u ovakvim programima. Nakon rada sa pojedincima planiramo raditi sa manjim grupama djece i roditelja (do 3 roditelja sa djecom). Dobivene podatke usporediti ćemo s dostupnim istraživanjima na ovu temu.

Ključne riječi: promotivno preventivne aktivnosti, djeca, mentalno zdravlje

RANO PREPOZNAVANJE PROBLEMA I RIZIKA MENTALNOGA ZDRAVLJA KOD DJECE I ADOLESCENATA

Milkica Mrša Bakmaz

Opća bolnica Šibensko-kninske županije

milkica.bakmaz@gmail.com

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (SZO) ozbiljni poremećaji mentalnoga zdravlja mladih, najčešće anksioznost i depresija, predstavljaju jedan od najvećih zdravstvenih izazova današnjeg vremena. Rano otkrivanje poremećaja mentalnoga zdravlja može omogućiti velike koristi pojedinačno pacijentima i društvu. Rano prepoznavanje problema mentalnoga zdravlja djece i adolescenata je važno jer često imaju negativan učinak na svakodnevno funkcioniranje i dobrobit. Također je poznato da oni imaju dugotrajne učinke, što rezultira većim rizikom od oštećenja kasnije u životu i lošijim uspjesima u školi i/ili na tržištu rada.

Cilj rada je sustavnim pretraživanjem literature istražiti rizike za razvoj poremećaja mentalnoga zdravlja djece i adolescenata i metode ranog prepoznavanja istog.

Provedeno je pretraživanje elektroničkih baza podataka (PubMed, Web of Knowledge, SCOPUS, Researchgate, Google Scholar) kako bi se identificirali radovi u kojima je tema bila rano prepoznavanje problema i rizika mentalnoga zdravlja djece i adolescenata.

Istraživanja pokazuju da postoje različiti čimbenici koji mogu biti rizični za razvoj poremećaja mentalnoga zdravlja djece i adolescenata, uključuju događaje u perinatalnom razdoblju, genetsku predispoziciju i psihijatrijski morbiditet roditelja. Rezultati epidemioloških studija upućuju na to da su trudnoća i porod kritična razdoblja tijekom kojih nastaju događaji koji ometaju neurorazvoj, povećavaju ranjivost na široki spektar mentalnih poremećaja (7).

Istraživanja problema mentalnoga zdravlja u djece i adolescenata napreduju. Rezultati se ne čekaju dugo i danas postoje dobri dokazi da je značajan broj poremećaja mentalnoga zdravlja u djece i adolescenata statistički povezan s blagim i ranim znakovima i simptomima. Zbrinjavanje djece i adolescenata koji pokazuju upozoravajuće znakove poremećaja mentalnoga zdravlja u specijaliziranoj okolini trebalo bi pružiti sva jamstva stručnosti za brzu dijagnozu koja omogućuje ranu intervenciju. Trebalo bi ga pratiti i praćenje kako bi se spriječila pojava drugih poremećaja, jer su komoditeti vrlo česti. Naposljetku, posebnu pažnju treba posvetiti djeci čiji su roditelj, brat ili sestra na praćenju zbog psihičkih poremećaja.

Ključne riječi: mentalno zdravlje, djeca, adolescenti

UTJECAJ VRŠNJAKA NA MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH

Ivana Debelić

Sanja Višević, Milan Arambašić

Medicinska škola Osijek

debelicivana@gmail.com

Utjecaj vršnjaka na mentalno zdravlje adolescenata predstavlja značajan faktor u njihovom cjelokupnom razvoju. Vršnjaci imaju sposobnost oblikovanja stavova, ponašanja i emocionalnog blagostanja mladih pojedina, što može imati pozitivne i negativne implikacije na njihovo mentalno zdravlje. Pozitivni utjecaj vršnjaka proizlazi iz pružanja podrške, razumijevanja i osjećaja pripadanja. Kvalitetni međuvršnjački odnosi omogućuju emocionalnu podršku, olakšavaju stresne situacije i potiču razvoj samopouzdanja kod adolescenata. Pozitivni vršnjaci mogu promovirati zdrave stilove života, čime doprinose socijalnom i emocionalnom blagostanju mladih. Negativan utjecaj vršnjaka može dovesti do raznih problema vezanih za mentalno zdravlje. Vršnjačko nasilje, isključivanje i zlostavljanje mogu uzrokovati tjeskobu, depresiju i nisko samopoštovanje među adolescentima. Mladi su posebno osjetljivi na mišljenje vršnjaka, negativna procjena ili izrugivanje mogu značajno narušiti njihovo samopouzdanje i mentalno blagostanje. Socijalna usporedba i vršnjački pritisak mogu pridonijeti stresu i anksioznosti kod mladih.

Cilj rada je prikazati pozitivne i negativne posljedice utjecaja vršnjaka na mentalno zdravlje mladih.

Pozitivni vršnjaci promoviraju zdrave stilove života, čime doprinose socijalnom i emocionalnom blagostanju mladih. Negativan utjecaj vršnjaka dovodi do problema vezanih za mentalno zdravlje. Vršnjačko nasilje, isključivanje i zlostavljanje mogu uzrokovati tjeskobu, depresiju i nisko samopoštovanje. Mladi su posebno osjetljivi na mišljenje vršnjaka, a negativna procjena ili izrugivanje mogu značajno narušiti njihovo samopouzdanje i mentalno blagostanje.

Važno je osigurati podršku i resurse kako bi se mladi nosili s utjecajem vršnjaka na njihovo mentalno zdravlje. Osnajivanje u razvijanju samopoštovanja, samopouzdanja i socijalnih vještina može im pomoći u izgradnji otpornosti i suočavanju s negativnim utjecajima. Osvještavanje problema vršnjačkog nasilja i pružanje sigurnih prostora za otvoreni razgovor i podršku ključni su u prevenciji negativnih utjecaja vršnjaka.

Vršnjaci imaju značajan utjecaj na mentalno zdravlje adolescenata. Mogu biti izvor podrške, ali i izazov za mentalno zdravlje adolescenata. Ključno je pružiti odgovarajuću podršku i edukaciju kako bi se mladi osnažili za suočavanje s tim utjecajem te razvili zdrave strategije prevladavanja izazova.

Ključne riječi: vršnjaci, mentalno zdravlje