



Na valovima otpornosti – kako Primorsko-goranska županija gradi mrežu mentalnog zdravlja od vrtića do odrasle dobi

Podaci pokazuju kako čak 38 % Europljana godišnje pati od mentalnih poteškoća, a 50 % svih mentalnih poremećaja javlja se prije 14. godine života. U Hrvatskoj svako peto dijete školske dobi godišnje pokazuje znakove emocionalnih i ponašajnih teškoća, a predškolska djeca provode i do četiri sata dnevno pred ekranima. Sve to stavlja mentalno zdravlje u središte Plana za zdravlje Primorsko-goranske županije, kroz koji se sustavno ulaže u prevenciju, ranu detekciju i podršku djeci, mladima i obiteljima.



Kako bi se poteškoće prepoznale i spriječile što prije, Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije svoje je djelovanje proširio i na vrtiće. Rano djetinjstvo ključno je za razvoj socijalno-emocionalnih vještina i otpornosti, koje su temelj za kasniji zdrav razvoj i

prevenciju problema mentalnog zdravlja, a upravo su te vještine ono što, zbog ubrzanog načina života i utjecaja tehnologije, današnjoj djeci najviše nedostaje.

Kako bi se djeci osigurao snažan start, Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ (NZJZPGŽ) od 2023. godine provodi

program „RESCUR – Na valovima“, europski kurikulum otpornosti za predškolsku djecu. Program je razvijen u suradnji Učiteljskog fakulteta u Zagrebu i europskih sveučilišta te uči djecu kako upravljati emocijama, graditi zdrave odnose, nositi se s neuspjesima i otkriti vlastite snage. Maskote Sherlock (vjeverac s naočalama) i Zelda (ježica potrganih bodlji) vode mališane kroz šest tematskih cjelina: komunikacija, odnosi, pozitivno mišljenje, samostalnost, samopouzdanje te suočavanje s promjenama i sukobima.

Roditelji pohađaju dvije radionice na temu obiteljske komunikacije, roditeljskog nadzora i sigurne uporabe digitalnih tehnologija, koje provode stručnjaci za mentalno zdravlje iz NZJZPGŽ-a. Educirani odgojitelji provode aktivnosti u vrtićima, a NZJZPGŽ osigurava koordinaciju, evaluaciju i savjetodavnu podršku. U Primorsko-goranskoj županiji u posljednje dvije godine uključeno je 600-tinjak djece i





više od 50 odgojitelja, a program se provodi i u Splitsko-dalmatinskoj županiji u suradnji s Filozofskim fakultetom u Splitu.

Važno je istaknuti kako „Na valovima“ nije samostalan projekt, već prvi član lanca kontinuiranih aktivnosti NZJZPGŽ-a. Djeca koja u vrtiću nauče temeljne emocionalne i socijalne vještine, nastavljaju razvijati ih u sklopu programa „Trening životnih vještina“ u osnovnim školama, koji Zavod provodi od 2005. godine. Ovaj program, proveden u gotovo svim osnovnim školama PGŽ-a i s preko 10.000 učenika godišnje, poučava komunikaciji, donošenju odluka, upravljanju stresom, sigurnosti na internetu te otpornosti prema ovisnostima.

Za adolescente, mlade i roditelje dostupna su Savjetovališta za mentalno zdravlje koja rade svakodnevno u Rijeci, na otocima i u Gorskom kotaru, kao i Ambulanta za mentalno zdravlje, uključujući Studentsku psihijatrijsku ambulantu pri Zavodu, čime je objedinjena psihološka podrška, dječja i adolescentna psihijatrija te usluge za odrasle. Time se osigurava kontinuitet brige – od osnaživanja do podrške, od predškolske do odrasle dobi.

Kako bi se potvrdila učinkovitost programa „Na valovima“ i omogućilo njegovo trajno uvođenje, NZJZPGŽ u suradnji s Filozofskim fakultetom u Splitu provodi evaluaciju kvazi-eksperimentalnog tipa. Uspoređuju se



rezultati djece uključene u program s kontrolnim skupinama, a prate se njihova emocionalna pismenost, socijalna ponašanja i korištenje digitalnih tehnologija. Primorsko-goranska županija putem programa „Na valovima“ i „Trening životnih vještina“, savjetovališta i ambulanti pokazuje kako se može graditi mreža podrške koja prati dijete i obitelj na svakom koraku odrastanja. To je konkretan primjer provedbe načela projekta Zdrava županija, u kojem je mentalno zdravlje prepoznato kao temelj za zdravlje zajednice.

Kroz ovakve programe ulažemo u generacije koje, ne samo da znaju prepoznati i tražiti pomoć, nego i razvijaju

vještine otpornosti i suradnje koje ih čine spremnima za životne izazove. Jer zdrava djeca znače zdravu županiju.

Doc. dr. sc. Darko Roviš, prof. soc. ped.

Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije, Odsjek za promicanje i zaštitu mentalnog zdravlja, Odjel za zaštitu mentalnog zdravlja i liječenje ovisnosti

darko.rovis@zzjzpgz.hr

