

Mentalno zdravlje u zajednici: reorijentacija skrbi prema primarnoj zdravstvenoj zaštiti

Luka Štimac¹, Luka Šimetin², Filip Šimetin², Danijela Štimac Grbić^{3,4}

¹ Dom zdravlja Osječko-baranjske županije, Osijek, Hrvatska

² Dom zdravlja Karlovačke županije, Karlovac, Hrvatska

³ Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Zagreb, Hrvatska; Sveučilište u Zagrebu, Medicinski fakultet, Zagreb, Hrvatska

Autor za korespondenciju:

Luka Štimac, e-pošta: luka.stimac6@gmail.com; adresa: Dom zdravlja Osječko baranjske županije, Park kralja Petra Krešimira IV/6, 31000 Osijek, Hrvatska

Sažetak

Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije mentalno zdravlje je stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresovima, može raditi produktivno i plodno te je sposoban pridonositi svojoj zajednici. Zajednice imaju središnju ulogu u stvaranju uvjeta za očuvanje mentalnog zdravlja, prevenciju mentalnih poremećaja te pružanje podrške osobama koje se suočavaju s psihičkim teškoćama. Modeli skrbi u zajednici, poput mobilnih timova za mentalno zdravlje, grupa za samopomoć i lokalnih programa socijalne integracije, pokazali su se učinkovitima u smanjenju hospitalizacija i poboljšanju kvalitete života korisnika. Integracija usluga mentalnog zdravlja u primarnu zdravstvenu zaštitu doprinosi destigmatizaciji, jer se mentalni poremećaji tretiraju jednako kao i druge kronične bolesti.

Ključne riječi: mentalno zdravlje; skrb u zajednici; primarna zdravstvena zaštita

1. Uvod

Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije (SZO) mentalno zdravlje je stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresovima, može raditi produktivno i plodno te je sposoban pridonositi svojoj zajednici (1).

Mentalno zdravlje neodvojiv je dio cjelokupnog zdravlja i dobrobiti svakog pojedinca, obitelji i šire zajednice. Unatoč rastućoj svijesti o važnosti mentalnog zdravlja, stigma, nedostatak resursa i neadekvatan odgovor zdravstvenog sustava i dalje predstavljaju značajne prepreke napretku u ovom području. Posebno je to izraženo u kontekstu zajednice, koja predstavlja temeljni okvir za prevenciju, rano prepoznavanje i oporavak osoba s mentalnim poremećajima (2).

2. Uloga zajednice u očuvanju mentalnog zdravlja

Zajednice imaju središnju ulogu u stvaranju uvjeta za očuvanje mentalnog zdravlja, prevenciju mentalnih poremećaja te pružanje podrške osobama koje se suočavaju s psihičkim teškoćama. Modeli skrbi u zajednici, poput mobilnih timova za mentalno zdravlje, grupa za samopomoć i lokalnih programa socijalne integracije, pokazali su se učinkovitima u smanjenju broja hospitalizacija i poboljšanju kvalitete života korisnika.

Unutar zajednice pojedinci pronalaze mogućnosti za socijalnu reintegraciju, zapošljavanje i održavanje mreža podrške koje su ključne za oporavak. Uloga obitelji, prijatelja, radne sredine i lokalnih organizacija naglašava potrebu za njihovom edukacijom i osnaživanjem kako bi mogli adekvatno pružiti podršku osobama s mentalnim teškoćama (3).

3. Važnost primarne zdravstvene zaštite u mentalnom zdravlju u zajednici

Primarna zdravstvena zaštita (PZZ), kao temelj zdravstvene zaštite, ima ključnu ulogu u zajednici u pružanju zdravstvene skrbi i zadovoljenju zdravstvenih potreba populacije jer je prvi, neposredni i najdostupniji kontakt građana sa zdravstvenim sustavom. Integracija mentalnog zdravlja u primarnu zdravstvenu zaštitu omogućuje rano otkrivanje poteškoća, pravodobno liječenje te kontinuiranu i cjelovitu skrb (4).

Primarna zdravstvena zaštita predstavlja temelj zdravstvenog sustava i ima presudnu ulogu u očuvanju mentalnog zdravlja zajednice. Liječnici obiteljske medicine, patronažne sestre i drugi zdravstveni djelatnici u PZZ-u često su prvi koji prepoznaju simptome anksioznosti, depresije i drugih mentalnih poremećaja. Njihova dostupnost i dugoročan odnos s pacijentima omogućuju holistički pristup koji uključuje biološke, psihološke i socijalne aspekte zdravlja.

Integracija usluga mentalnog zdravlja u primarnu zdravstvenu zaštitu doprinosi destigmatizaciji, jer se mentalni poremećaji tretiraju jednako kao i druge kronične bolesti. Također, jača se kontinuitet skrbi i

smanjuje potreba za specijalističkim i bolničkim liječenjem. Posebno je važno razvijati suradnju između PZZ-a i službi za mentalno zdravlje u zajednici kako bi se osigurala pravodobna i koordinirana skrb (5).

Unatoč dokazanim prednostima, razvoj mentalnozdravstvenih usluga u zajednici suočen je s brojnim izazovima. Među najznačajnijima su ograničena financijska sredstva, nedovoljna integracija mentalnog zdravlja u primarnu zdravstvenu zaštitu te trajna stigma prisutna u mnogim sredinama. Nedostatak educiranih stručnjaka, osobito u ruralnim i slabije razvijenim područjima, dodatno otežava pružanje sveobuhvatne skrbi (6).

S obzirom na navedene izazove, nužno je razvijati održive modele skrbi za mentalno zdravlje u zajednici, s posebnim naglaskom na primarnu zdravstvenu zaštitu:

1. **jačanje primarne zdravstvene zaštite** integracijom mentalnozdravstvenih usluga radi veće dostupnosti i ranog prepoznavanja poremećaja.
2. **edukacija i destigmatizacija** kroz javnozdravstvene kampanje i programe namijenjene građanima i zdravstvenim djelatnicima.
3. **povećanje ulaganja** u ljudske resurse, infrastrukturu i digitalne alate, osobito u udaljenim i ruralnim zajednicama.
4. **podrška obiteljima i neformalnim skrbnicima** putem savjetovališta i strukturiranih programa pomoći.
5. **međusektorska suradnja** zdravstvenog, obrazovnog i socijalnog sustava te organizacija civilnog društva (7).

4. Reforma sustava zaštite mentalnog zdravlja u Republici Hrvatskoj

Prepoznajući mentalno zdravlje kao jedan od javnozdravstvenih prioriteta u razdoblju epidemije COVID-19, Hrvatska je intenzivirala procese donošenja važnih političkih dokumenata vezanih za unapređenje i zaštitu mentalnog zdravlja. Nacrt Strateškog okvira za razvoj mentalnog zdravlja do 2030. godine usvojen je u studenom 2022. godine.

Kako bi se ostvarili svi ovi ciljevi Strateškog okvira, u izradi je nekoliko akcijskih planova za zaštitu mentalnog zdravlja: Akcijski plan za mentalno zdravlje u zajednici (nacrt je završen), Akcijski plan za zaštitu mentalnog zdravlja djece i mladih, Akcijski plan za demencije i Akcijski plan za unapređenje i promicanje mentalnog zdravlja i prevenciju i liječenje mentalnih poremećaja.

Republika Hrvatska već je započela s procesima provedbe programa preusmjerenja sustava zaštite mentalnog zdravlja na sustav skrbi u zajednici. Ministarstvo zdravstva drugu godinu za redom financira mobilni psihijatrijski rehabilitacijski tim Klinike za psihijatriju Vrapče.

Donesene su izmjene i dopune Zakona o zdravstvenoj zaštiti u kojima se navodi da se u okviru psihijatrijske djelatnosti na primarnoj, sekundarnoj i tercijarnoj razini zdravstvene zaštite mogu ustrojiti mobilni timovi te da se ustrojavaju dispanzeri za zaštitu mentalnog zdravlja u domovima zdravlja kako bi skrb bila što dostupnija.

Kako je mentalno zdravlje djece i mladih prioritet, u svrhu što ranijeg prepoznavanja rizika i povećanja mentalnozdravstvene pismenosti cjelokupne populacije, a posebice stručnih suradnika i učitelja u školama, HZJZ je u okviru nacionalnog programa *Živjeti zdravo* provodi projekt *Pomozi Da* kojim se educiraju odgojno-obrazovni djelatnici za rano prepoznavanje rizika za mentalno zdravlje i djelovanje u kriznim situacijama. Dosad je kroz ovaj program educirano više od 3.000 djelatnika u sustavu obrazovanja. Također, s ciljem ranog prepoznavanja rizika za mentalno zdravlje i rane primjene adekvatnih intervencija za prevenciju i liječenje, tijekom akademske godine 2022./2023. započeo je probir rizika za mentalno zdravlje djece u osnovnim i srednjim školama u okviru sistematskih pregleda u ambulantama školske medicine te u suradnji sa službama za mentalno zdravlje županijskih zavoda za javno zdravstvo. Prema prvim rezultatima, 10% djece pokazuje rizik za poremećaje mentalnog zdravlja (8).

Važan dio Strateškog okvira za razvoj mentalnog zdravlja do 2030. posvećen je zaštiti prava osoba s mentalnim smetnjama, smanjenju diskriminacije i destigmatizaciji. Uz potporu SZO-a provodi se program *WHO Quality Rights* koji ima za cilj podizanje svijesti opće populacije i stručnjaka o zaštiti prava osoba s psihičkim smetnjama. Dosad je program proveden u pet županija, a u ožujku 2026. g. predstavnici SZO dolaze u Osijek gdje će biti održana trodnevna radionica.

Važan partner u provedbi svih aktivnosti vezanih uz zaštitu mentalnog zdravlja su udruge građana i Hrvatski savez udruga za mentalno zdravlje (SUMEZ) kao krovna organizacija, a sukladno smjernicama SZO-a i svim međunarodnim dokumentima, predstavnica SUMEZ-a bila je i članica Povjerenstva za izradu Strateškog okvira razvoja mentalnog zdravlja do 2030. godine U suradnji sa SUMEZ-om provodi se edukacija novinara o odgovornom pisanju o temama depresije i suicida te je uspostavljena godišnja nagrada *Papageno* za novinare, koja je prvi puta dodijeljena 2023. godine.

U ožujku 2024. godine usvojena je nova Mreža javne zdravstvene službe, koju financira Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje, te je u njoj predviđeno 30 mobilnih psihijatrijskih timova, 24 dispanzera za zaštitu mentalnog zdravlja, 130 psiholoških timova na primarnoj razini zdravstvene zaštite, 70 timova za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i liječenje ovisnosti u okviru županijskih zavoda za javno zdravstvo.

Sve ove primjene imaju za cilj povećanje dostupnosti, bržu i učinkovitiju skrb za mentalno zdravlje u zajednici. Prosesi koji su pokrenuti u cilju osnaživanja građana, reorijentacije sustava zdravstvene zaštite, povezivanja i suradnje različitih sektora i dionika trajat će godinama te je važno paralelno jačati resurse u smislu edukacije stručnjaka iz područja zaštite mentalnog zdravlja, osigurati brže i lakše zapošljavanje takvih stručnjaka te provoditi programe i kampanje u cilju destigmatizacije (8-10).

5. Zaključak

Mentalno zdravlje je integralni dio cjelokupnog zdravlja. Mentalno zdravlje je osobni resurs svakog čovjeka koji se može osnažiti, unaprijediti, povećati. Zadaća cjelokupnog društva je jačati kapacitete za unaprjeđenje i osnaživanje mentalnog zdravlja cjelokupne populacije, jer je ulaganje u mentalno zdravlje, ulaganje u blagostanje društva u cjelini.

Reference:

1. Mentalno zdravlje - važni pojmovi [internet]. UNICEF, 2025. [pristupljeno: 04.12.2025.]. Dostupno na: <https://www.unicef.org/croatia/mentalno-zdravlje-vazni-pojmovi>
2. *Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2030*. Svjetska zdravstvena organizacija, 2013. [pristupljeno: 04.12.2025.]. Dostupno na: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031029>
3. Ghosh S, Bandyopadhyay S. Building a better community: A public health commitment. *Indian J Public Health*. 2023 Apr-Jun;67(2):187-188.
4. de Oliveira JL, Dal Sasso Mendes K, de Almeida LY, de Almeida JCP, Souza Gonçalves J, Strobbe S, et al. Mental Health Care in Primary Health Care: An Integrative Review. *Issues Ment Health Nurs*. 2023 Apr;44(4):329-337.
5. Ramalho A, Vinci A, De Lima IB, Castro P, Teixeira J, Gonçalves-Pinho M, et al. Quality Indicators for Mental Health in Primary Care - A Comparison Between Literature Review Methods. *Stud Health Technol Inform*. 2019 Jul 4;262:316-319. doi: 10.3233/SHTI190082.
6. Patel V, Saxena S, Lund C, Thornicroft G, Baingana F, Bolton P, et al. The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. *Lancet*. 2018 Oct 27;392(10157):1553-1598.
7. Thornicroft G, Tansella M. The balanced care model for global mental health. *Psychol Med*. 2013;43(4):849-863.
8. Mužić R, Žegrec A, Štimac Grbić D. Re-building the network: mental health system reform in Croatia. *Croat Med J*. 2024 Feb 29;65(1):65-67.
9. Mentalni poremećaji u Republici Hrvatskoj. Hrvatski zavod za javno zdravstvo, 2022. [pristupljeno: 04.12.2025.]. Dostupno na: https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2022/09/Bilten_Mentalni-poremecaji_2022.pdf.
10. Štimac Grbić D. Zaštita mentalnog zdravlja u Republici Hrvatskoj. Zagreb, Hrvatska: Pro Mente Empathica; 2023. [pristupljeno: 01.12.2024.]. Dostupno na: <http://www.promente-empathica.hr/2023/11/03/zastita-mentalnog-zdravlja-u-republici-hrvatskoj/>.