CC BY NC

ZAŠTO JE PSIHOLOŠKA OTPORNOST VAŽNA ZA MENTALNO ZDRAVLJE?

[1] **Edita Borić**
[1] **Dorothea Bedeković**

[1] **Fakultet za dentalnu medicinu i zdravstvo Osijek**

U suvremenom svijetu obilježenom globalnim krizama, poput pandemija, ratova, klimatskih promjena i ekonomskih nesigurnosti, psihološka otpornost postaje ključna vještina za očuvanje mentalnog zdravlja. Psihološka otpornost nije urođena osobina, već skup vještina, stavova i podrški koje se mogu razvijati tijekom života. Omogućava pojedincima da se učinkovito suočavaju s izazovima, oporave nakon teškoća te nastave funkcionirati i napredovati.

Otpornost je povezana s pozitivnim emocijama, osjećajem kontrole te donošenjem racionalnih odluka u kriznim situacijama. Istraživanja ukazuju na to da pridonosi smanjenju rizika od depresije, anksioznosti i dugoročnog pada psihofizičkog zdravlja. Temeljni elementi psihološke otpornosti uključuju socijalnu povezanost, emocionalnu regulaciju i kognitivnu fleksibilnost, svrhovitost, samoučinkovitost, tjelesnu aktivnost te svakodnevne navike poput zahvalnosti i rutine.

Učinkoviti programi u praksi, poput programa *Second Step* (SEL), intervencija temeljenih na *mindfulnessu* (npr. Oxford Mindfulness Centre) i programa *Building Resilient Teams*, pokazali su pozitivne učinke na emocionalnu pismenost, samoregulaciju, donošenje odluka i smanjenje simptoma stresa i anksioznosti. Ove inicijative naglašavaju važnost ulaganja u otpornost pojedinca i zajednice kao temeljnu preventivnu strategiju za jačanje mentalnog zdravlja.

Otpornost nije privilegij rijetkih – to je vještina koju je moguće sustavno razvijati kroz pisanje dnevnika zahvalnosti, promjenu perspektive, postavljanje ciljeva, upravljanje emocijama i njegovanje odnosa. Poticanjem emocionalne pismenosti, podrške i smislenih aktivnosti doprinosimo mentalnom zdravlju i otpornosti društva u cjelini.

Ključne riječi: psihološka otpornost, mentalno zdravlje, prevencija

Datum primitka: 10.09.2025.

Datum prihvaćanja: 24.09.2025.

Autor za dopisivanje:
Edita Borić
E-pošta: editaboric27@gmail.com