

kojemu je cilj implementacija dobrih europskih praksi u području organizacije zaštite mentalnog zdravlja u zajednici i prevencije samoubojstava. Uz potporu ureda SZO-a zaposlenici sustava zaštite mentalnog zdravlja prolaze obuku po programu WHO Quality Right, o poštivanju prava osoba s mentalnim poremećajima. Prepoznajući aktualne rizike za mentalno zdravlje mladih, pokrenut je Nacionalni program za unaprjeđenje mentalno-zdravstvene pismenosti

odgojno-obrazovnog osoblja PoMoZi Da. Nakon potresa koji je pogodio Sisačko-moslavačku županiju, organizirani su mobilni timovi za psihološku pomoć na potresom postradalom području, a takvi su timovi organizirani i za pomoć raseljenim osobama iz ratom zahvaćenih područja Ukrajine. Zaštita i unaprjeđenje mentalnog zdravlja zadaća je cjelokupnog društva, koja počinje promjenom svijesti, načina razmišljanja, slušanja, razumijevanja i prihvaćanja

drugog ljudskog bića. Ovaj broj časopisa Epoha zdravlja mali je, ali važan korak na putu velikih i nužnih promjena.

Prof.dr.sc. Danijela Štimac Grbić

Odjel za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti

Hrvatski zavod za javno zdravstvo

danijela.stimac@hzjz.hr

danijela.stim@gmail.com

Izazovi mentalnog zdravlja u Hrvatskoj danas

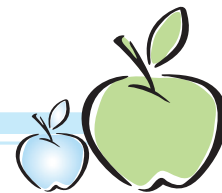
Više od dvije godine živimo uz pandemiju COVID-19 koja je uvelike utjecala na naš život u svim aspektima, ponajprije u odnosu na zdravlje. Posljedice za oštećenje tjelesnog zdravlja uočljive su i sve bolje se prepoznaju. No, posljedice pandemije na mentalno zdravlje tek se naziru. Stručnjaci za mentalno zdravlje predviđaju da nas nakon pandemije COVID-19 očekuje „nova“ pandemija – pandemija mentalnih bolesti [1]. Svjetska zdravstvena organizacija opisuje mentalno zdravlje kao stanje blagostanja u kojem osoba ostvaruje svoje sposobnosti, može se suočiti s normalnim životnim stresom, može produktivno raditi i sposobna je doprinositi svojoj zajednici [2]. S tog pozitivnog motrišta mentalno je zdravlje temelj ljudskog blagostanja i djelotvornog funkcioniranja za pojedinca i zajednicu. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, posljedice pandemije COVID-19 na mentalno zdravlje već su sada očite u raznim oblicima: od stresa uzrokovanog rizikom od infekcije, karantenom ili samoizolacijom do traumatskih iskustava uzrokovanih iznenadnim

gubicima života mnogih ljudi na globalnoj razini. Navedeni stresori do danas su rezultirali povećanim incidencijama stresa i anksioznosti pa se, s produljenjem pandemije, može očekivati daljnji porast osamljenosti, depresije, uporabe psihoaktivnih supstancija te suicidalnoga ponašanja [3].

Povećana incidencija psihičkih smetnji i ograničena dostupnost usluga službi za mentalno zdravlje tijekom pandemije upućuju na mogućnost da problemi mentalnoga zdravlja

stanovništva nastave trend daljnjeg rasta i prenesu se na postpandemijsko razdoblje. Rezultati recentnih istraživanja pokazuju da strah od zaraze sebe i svojih bližnjih, posljedice mjera socijalne distanciranosti i ekonomske posljedice pandemije mogu imati jak učinak na mentalno zdravlje svih ljudi [4]. Potvrđeno je da posebnu ranjivost pokazuju sljedeće skupine: osobe koje su bile izravno ili neizravno u kontaktu s virusom, osobe s prijašnjim psihijatrijskim problemima, zdravstveni djelatnici i osobe koje





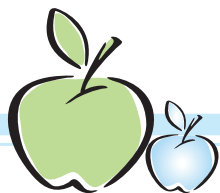
neprekidno prate vijesti o pandemiji. Posljedice pandemije ugrožavaju osnovne psihološke potrebe, poglavito fiziološke, potrebu za sigurnošću i potrebu za ljubavlju i bliskošću. Najčešći su problemi mentalnoga zdravlja koji su u porastu od početka pandemije, anksioznost, depresija, simptomi posttraumatskoga stresa i zlorporaba psihoaktivnih tvari. Da stvar bude nepovoljnija, u početku epidemije u Hrvatskoj, Zagreb, a nakon toga i područje Banije, pogodili su snažni potresi, najveći u posljednjih 140 godina. Pandemija i potres snažno su uzdrmali naše gospodarstvo, a njegov će oporavak biti dugotrajan. Istodobno su zasigurno uzdrmali psihosocijalno blagostanje i psihičko zdravlje, kako pripadnika opće populacije, tako i rizičnih skupina (među koje se ubrajaju i pripadnici različitih profesija). Povijest (ne samo medicinska) nas uči da globalni štetni događaji uzrokuju velike i dugotrajne posljedice na psihičko zdravlje. Te se posljedice očituju na razini globalnog javnog mentalnog zdravlja, ali i pojedinca, s istim predznakom, riječ je o pogoršanju zdravlja. Ovakvi su događaji izravno ili posredno povezani i s gospodarskim gubitcima, recesijom, financijskom neizvjesnošću, socioekonomskim problemima i padom standarda koji zahvaća većinu ljudi. Sve nabrojeno dovodi do povećane depresivnosti. Opasnost stvara anksioznost i stres, a gubitak depresivnost, to je već poznati smjer psihosocijalnog zbivanja [5,6]. Već sada smo svjedoci ulaska u razdoblje anksioznosti epskih razmjera. Nakon potresa psihološka pomoć nije na ugroženim područjima bila organizirana sustavno, već se provodila na razini inicijative i entuzijazma stručnih društava i pojedinaca. Pozitivan primjer je stvaranje i djelovanje „timova za mentalno zdravlje u zajednici“ na području Sisačko-moslavačke županije [7]. Uvođenje timova za mentalno zdravlje u zajednici kao standardne mjere intervencije mentalnog zdravlja

nakon katastrofe, moglo bi imati nekoliko prednosti. Prvo, poboljšavaju pristup psihijatrijskim uslugama koji je često poremećen u katastrofalnim situacijama. Mogu predstavljati jedinu pristupačnu uslugu u slučaju akutne krize mentalnog zdravlja ili s obzirom na mjere uvedene tijekom pandemije COVID-19. Drugo, timovi za mentalno zdravlje u zajednici mogu pružiti brzi odgovor kako bi se spriječila daljnja eskalacija akutne krize mentalnog zdravlja jer pravodobno otkrivanje simptoma povoljno utječe na ishod i oporavak od bolesti. [7].

Svjetska zdravstvena organizacija već godinama upozorava kako je mentalno zdravlje najveći izazov 21. stoljeća, osobito depresija, i to već u djece i mladih. Različiti čimbenici utječu na pojavu mentalnih teškoća, a krize poput elementarnih nepogoda, ratova, pa i pandemija, posebno narušavaju sliku mentalnog zdravlja populacije. Oko 20 % stanovnika Republike Hrvatske boluje od mentalnih bolesti. Od depresije u Europi i Hrvatskoj najviše pobolijevaju ljudi u dobi od 20 do 60 godina, dakle radno aktivno stanovništvo. Oko

25 % ukupnog bolničkog pobola u Republici Hrvatskoj odnosi se na mentalne bolesti, i to mahom radno aktivnog stanovništva [8]. Upravo je zato sustavna i dostupna skrb o mentalnom zdravlju stanovnika, i to na ranoj razini rizika, jedan od najvećih izazova za Hrvatsku. Čak i prije pojave pandemije COVID-19, djeca i mladi suočavali su se s izazovima mentalnog zdravlja bez znatnih ulaganja u njihovo rješavanje. Najnovije dostupne procjene upućuju na to da na globalnoj razini s dijagnostičanim mentalnim poremećajem živi više od 1 od 7 adolescenata u dobi od 10 do 19 godina [9]. Izvršna direktorica UNICEF-a Henrietta Fore upozorila je: „Uz zatvaranja širom svijeta i ograničenja kretanja koja su bila blisko povezana s pandemijom, djeca su provela godine svog života daleko od obitelji, prijatelja, učionica i igre – ključnih elemenata djetinjstva. Utjecaj je značajan i to je samo vrh sante leda. Čak i prije pandemije previše je djece bilo opterećeno težinom neriješenih problema mentalnog zdravlja. Vlade ulažu premalo u rješavanje ovih kritičnih potreba.“ Učestalost je mentalnih poremećaja





kod djevojčica i dječaka u Europi između desete i devetnaeste godine 16,3%, dok je za istu dobnu skupinu na razini svijeta učestalost 13,2 %. U Hrvatskoj je prema dostupnim podacima učestalost mentalnih poremećaja u dobnoj skupini od 10 do 19 godina 11,5%, odnosno procjenjuje se da oko 49.272 djevojčica i dječaka živi s nekim od mentalnih poremećaja [9]. S ulaskom u treću godinu pandemije COVID-19 mentalno zdravlje i dobrobit djece i mladih i dalje je itekako ugrožena. Prema trenutno dostupnim podacima psihijatrijska skrb u Hrvatskoj apsolutno je nedostatna za potrebe 900.000 djece i adolescenata u dobi do 19 godina [10], a oni su jedna od najranjivijih populacija s obzirom na mentalne posljedice pandemije. Ne postoje kapaciteti i resursi koji bi omogućili pružanje adekvatne pomoći na razini zajednice. Hrvatska se danas susreće s porastom mentalnih poremećaja, prvenstveno anksiozno-depresivnih poremećaja, u svim dobnim populacijama, a poglavito među mladima. Za unapređenje mentalnog zdravlja djece i mladih u suvremenom svijetu 21. stoljeća, ključna su sveobuhvatna ulaganja od nadležnih institucija, angažiranost socijalnog, zdravstvenog, obrazovnog sektora, ali i društva u cjelini. Ovo se ulaganje sve više povezuje s programima i projektima koji nastoje podići svijest među djecom, adolescentima i mladima o tome kako sačuvati mentalno zdravlje, kako pomoći vršnjacima, roditeljima i nastavnicima da pruže podršku prijateljima, djeci i učenicima. Promocija mentalnog zdravlja djece i adolescenata osigurava adekvatan rast i razvoj te stvara temelj budućim generacijama. Pravodobno prepoznavanje i intervencija kod rizika poremećaja ponašanja i mentalnih poremećaja ključni je čimbenik u njihovom djelotvornom sprječavanju i liječenju. S obzirom na sve veću pojavnost mentalnih poremećaja u djece i adolescenata, važna je i

njihova edukacija i edukacija roditelja. Glavne su smjernice prepoznavanje rizičnih faktora, rani probir (eng. screening) oboljelih te uključivanje u skrb roditelja, nastavnika, zdravstvenog osoblja i sve dostupne resurse koji su u kontaktu s djecom i adolescentima. S obzirom na sve veću pojavnost mentalnih poremećaja u toj dobi, važna je edukacija roditelja i djece. Sprječavanje stigme i diskriminacije treba biti integralni dio potpornog procesa za sve osobe s problemima mentalnog zdravlja, osobito za djecu i mlade. Specifične mjere za tu populaciju uključuju informiranje o posvemašnjoj proširenosti tih zdravstvenih problema, omogućavanje otvorenih dijaloga, kontrolu medija i sprječavanje obilježnosti.

Teško je predvidjeti koliko će dugoročan utjecaj pandemija i potres imati na mentalno zdravlje u Hrvatskoj. Najveća su iskušenja s kojima se treba suočiti omogućavanje pružanja sustavne i dostupne skrbi o mentalnom zdravlju stanovnika svih dobnih skupina. Pri tome je ključno osnažiti usluge mentalnog zdravlja u zajednici s ciljem pravodobnog prepoznavanja rizika i znakova bolesti te pružanja adekvatne stručne pomoći.

Prof.dr.sc. Tea Vukušić Rukavina
Škola narodnog zdravlja
Andrija Štampar
Medicinski fakultet
Sveučilišta u Zagrebu
tvrukavina@gmail.com

Literatura

1. The Next Global Pandemic: Mental Health [Internet]. Gallup.com. 2021 [cited 2022 May 31]. Available from: <https://www.gallup.com/workplace/357710/next-global-pandemic-mental-health.aspx>
2. World Health Organization. Promoting Mental Health. [Internet]. Geneva:World Health Organization; 2004 [cited 2022 May 31]. Available from: <https://public.ebookcentral.proquest.com/choice/publicfullrecord.aspx?p=4978588ISBN:978-92-4-159159-1>
3. Mental health and COVID-19[Internet]. [cited 2022 May 31]. Available from: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/publications-and-technical-guidance/noncommunicable-diseases/mental-health-and-covid-19>
4. Antičević V. Učinci pandemija na mentalno zdravlje. Društvena istraživanja : časopis za opća društvena pitanja Institut društvenih znanosti IVO PILAR; 2021 Jul 15;30(2):423–443. [doi: 10.5559/di.30.2.12]
5. Başoğlu M, Kiliç C, Salcioğlu E, Livanou M. Prevalence of posttraumatic stress disorder and comorbid depression in earthquake survivors in Turkey: an epidemiological study. J Trauma Stress 2004 Apr;17(2):133–141. PMID:15141786
6. Cénat JM, Derivois D. Assessment of prevalence and determinants of posttraumatic stress disorder and depression symptoms in adults survivors of earthquake in Haiti after 30 months. J Affect Disord 2014 Apr;159:111–117. PMID:24679398
7. Medved S, Imširagić AS, Salopek I, Puljić D, Handl H, Kovač M, Peleš AM, Štimac Grbic D, Romančuk L, Mužić R, Zeeman LS, Kuzman MR. Case Series: Managing Severe Mental Illness in Disaster Situation: the Croatian Experience After 2020 Earthquake. Front Psychiatry 2022 Feb 2;12:795661. PMID:35185639
8. Mentalno zdravlje kao najveći izazov 21. stoljeća [Internet]. [cited 2022 May 31]. Available from: <https://www.istra-istria.hr/hr/clanci/istarska-zupanija-novosti/12398/mentalno-zdravlje-kao-najveci-izazov-21-stoljeca/>
9. Izvještaj o mentalnom zdravlju djece i mladih u svijetu [Internet]. [cited 2022 May 31]. Available from: <https://www.unicef.org/croatia/mediji/izvjestaj-o-mentalnom-zdravlju-djece-i-mladih-u-svijetu-0>
10. Franic T, Dodig-Curkovic K. Covid-19, child and adolescent mental health – Croatian (in)experience. Ir J Psychol Med :1–4. PMID:32434602