

# Prevenција: #mentalnojevažno (savjetovanje; informiranje; ja anje kompetencija stru njaka)

Provoditelj: Zavod za javno zdravstvo Varaždinske županije

Godina provedbe: 2023

## Kratki opis programa

Projekt #mentalnojevažno je projekt univerzalne i indicirane prevencije ovisnosti kroz rad s populacijom u riziku poteškoća s mentalnim zdravlje. Usmjeren je primarno na djecu i mlade osnovnoškolske dobi srednjoškolce i studente, ali i njihove roditelje / radno aktivno stanovništvo te ja anje kapaciteta za rad s tim skupinama (stru ni suradnici). Metode rada su radionice u malim skupinama, individualno i obiteljsko savjetovanje, edukativne predstave, produkcija videomaterijala, izrada i tisak edukativnih letaka i brošura, organizacija stru nog skupa za stru ne suradnike škola.

## Sažetak programa

Problemi mentalnog zdravlja tijekom zadnjeg desetljeća po svojoj zastupljenosti dolaze u prvi plan i predstavljaju jedan od najvećih javno-zdravstvenih izazova današnjice, a u vrijeme pandemije posljedice na mentalno zdravlje mnogostruko su veće.

[https://web2020.ffzg.unizg.hr/covid19/wp-content/uploads/sites/15/2020/06/Kako-smo\\_Preliminarni-rezultati\\_brosura.pdf](https://web2020.ffzg.unizg.hr/covid19/wp-content/uploads/sites/15/2020/06/Kako-smo_Preliminarni-rezultati_brosura.pdf)

## Opća populacija

Situacija globalne zdravstvene krize zbog pandemije korona-virusom stavlja probleme mentalnog zdravlja u središte brige za zdravlje zbog mnogostrukih posljedica i značajnog pogoršanja mentalnog zdravlja opće populacije, a posebno ranjivih skupina.

Pojavna anksioznost vezano za novu zdravstvenu prijetnju, prisutna je kod većine ljudi, no podaci pokazuju da je kod dijela populacije pandemija pokrenula ili uvela ozbiljne probleme mentalnog zdravlja. Podaci vidljivi već sada, kao i podaci iz prethodnih epidemija, ukazuju na ozbiljne i zabrinjavajuće posljedice koje se očituju u povećanom broju samoubojstava, postraumatskom stresu, opsesivno-kompulzivnom poremećaju, depresiji, nesaniciji i dr. Nadalje, gubitak posla i financijske poteškoće tijekom globalne ekonomske krize povezuju se s dugotrajnim propadanjem mentalnog zdravlja. Zbog svega navedenog otkriva se značajan val pojačanih potreba vezanih za mentalno zdravlje i dugo nakon završetka pandemije. Posljedice pandemije sve su vidljivije na socio-ekonomskom planu u smislu povećanja ekonomske nesigurnosti zbog nezaposlenosti, siromaštva i sl. Gubitak posla spada među 10 najstresnijih životnih događaja, a dugotrajna nezaposlenost može biti psihološki destruktivna i značajno narušiti mentalno zdravlje. Posljedica može biti socijalna isključenost koja često ima spiralni efekt tj. isključenost iz jednog područja može imati za posljedicu isključenost iz drugih područja. Zbog svega toga možemo otkrivati sve veći broj korisnika socijalnih usluga i među populacijom ovisnika te drugih korisnika usluga Odjela za zaštitu mentalnog zdravlja. Socijalna problematika izuzetno je osjetljivo područje te korisnici u početku zaziru od bilo kakvog traženja pomoći, no uz pravilan pristup stvara se odnos povjerenja, obzirom na pruženu pomoć za koju nisu niti znali da je mogu ostvariti.

Često korisnici nisu upoznati s pravima koja mogu ostvariti te im je potrebno usmjeriti i osnažiti kako bi preuzeli kontrolu nad rješavanjem vlastitih problema. Tu je važna uloga socijalnog radnika kroz informiranje korisnika o pravima iz domene socijalne skrbi (sukladno zakonskim odredbama Zakona o socijalnoj skrbi, Obiteljskog zakona,

Zakona o zaštiti osoba s duševnim smetnjama, Zakona o izvršenju kazne zatvora, Kaznenom zakonu, Zakonu o općem upravnom postupku te i dr.) i posredovanje za korisnika u ostvarivanju prava iz raznih sustava. Korisnici se imaju priliku upoznati s mogućnostima rješavanja vlastitih problema kroz stručnu pomoć socijalnog radnika u procesu planiranja promjena koji će svojim angažmanom korisniku pomoći i da jasnije sagleda svoje probleme, potaknuti ga i podržati u donošenju odluka značajnih za rješavanje problema, osnaživati ga da se suoči s problemom ovisnosti, siromaštva, nezaposlenosti, bolesti, obiteljskog nasilja, narušenih obiteljskih odnosa, teškoćama roditelja u skrbi i odgoju djece i dr. Iz dosadašnjeg rada evidentno je da je velik broj korisnika prve informacije o mogućim pravima dobio upravo u Odjelu mentalnog zdravlja što je rezultiralo povećanim priljevom korisnika te se i nadalje ukazuje potreba za podrškom socijalnog radnika.

## Djeca i mladi

Istraživanja pokazuju da sve veći broj djece osnovnoškolske i srednjoškolske dobi pokazuje razne poteškoće mentalnog zdravlja koje ih ometaju u normalnom odrastanju, prilagodbi i stjecanju odgovarajućih razvojnih iskustava. Poteškoće mentalnog zdravlja djece i mladih najčešće se očituju se kao emocionalne poteškoće (anksioznost, depresija), poteškoće u prehrani, poteškoće u ponašanju, problemi u odnosima s vršnjacima. Pandemijske okolnosti donijele su u prvi plan i probleme koje se odnose na PTSP, reakcije na gubitak, probleme prilagodbe, probleme ovisnosti te povećani rizik od suicida.

Unatoč sve raširenijim problemima, poteškoće mentalnog zdravlja djece i mladih vrlo su često neprepoznate ili neliječene. Obitelj predstavlja djetetu prvo i bazično okruženje koje može znatno pridonijeti razvijanju zdravih osnova razvoja ili pak utjecati nepovoljno na postojeće biološke osnove. Mnogi roditelji, međutim, osjećaju nesigurnost vezano za svoje roditeljske vještine, posebno u zahtjevnijim razdobljima djetetovog odrastanja. Različiti oblici edukacije za roditelje imaju za cilj osnažiti roditelje, omogućiti da postaju bolji roditelji svojoj djeci te tako povećati vjerojatnost da povoljno utječu na njihovo (i svoje) mentalno zdravlje. Dosadašnja iskustva u okviru projekta PRAM i drugih aktivnosti za roditelje, govore u prilog potrebe za što sustavnijom edukacijom roditelja. Valja istaknuti da je kvalitetna i rana intervencija kod djece s poteškoćama u mentalnom zdravlju najbolja prevencija ovisnosti, kako supstancijalnih, tako i bihevioralnih, budući da se u oba smjera djeca i mladi patogenetski razvijaju u okviru samo – medikacije neprepoznatih, a perzistiraju ih problema. Procjenjuje se da takve djece ima u populaciji od 14- 20% , što znači i svako 5. – 6. dijete koje pohađa OŠ i SŠ (podaci prije pandemije).

## Starije osobe

U starijoj životnoj dobi, kada se pojedinac susreće s tjelesnim ograničenjima i narušenim tjelesnim zdravljem, posebice je važno održati dobro mentalno zdravlje. Mentalno zdrava osoba se lakše nosi s tjelesnim ograničenjima i stresovima koji su nerijetki u starijoj dobi kao posljedica suočavanja s nizom promjena.

Uсталost psihijatrijskih poremećaja veća je kod starijih osoba. Postoje različiti poremećaji spavanja te anksioznost i depresija koja je najuсталiji psihiki poremećaj u starijoj životnoj dobi. Do 15 % osoba starije životne dobi boluje od depresivnog poremećaja. Depresivni poremećaji su često nedijagnosticirani i neliječeni u starijih osoba. Jednako doprinosi stav da je depresivnost uobičajena u osoba starije životne dobi i prirodna reakcija na kroničnu bolest i promjene koje starija životna dob donosi. U pandemijskim okolnostima, briga za vlastito zdravstveno stanje ili stanje bližnjih, nemogućnost viđanja obitelji ili prijatelja, prekid brojnih aktivnosti koje ljudi provode u slobodno vrijeme, prekomjerno praćenje vijesti i druge pojave značajno utječu i na mentalno zdravlje starijih osoba.

## CILJEVI PROJEKTA

- 1.senzibilizacija javnosti za važnost mentalnog zdravlja kao nedjeljivog segmenta ukupnog zdravlja svake osobe
- 2.senzibilizacija javnosti za probleme mentalnog zdravlja te skidanje stigme vezane za mentalne probleme
- 3.senzibilizacija javnosti za posljedice pandemije na mentalno zdravlje opće populacija, a posebno ranjivih skupina
- 4.edukacija o najčešćim poteškoćama mentalnog zdravlja djece i mladih, odraslih i starijih osoba
- 5.informiranje javnosti o djelatnosti Odjela za zaštitu mentalnog zdravlja i mogućnostima ostvarivanja različitih vidova stručne pomoći

## CILJNE SKUPINE :

- opća populacija
- djeca i mladi, i njihovi roditelji
- starije osobe

## AKTIVNOSTI (kojima će se realizirati ciljevi)

- rad u savjetovalištim Zavoda za javno zdravstvo - podrška i tretman vezano za različite probleme mentalnog zdravlja
- organizacija stručnih skupova vezano za problematiku mentalnog zdravlja
- izrada edukativnih materijala o najčešćim problemima mentalnog zdravlja i načinima pomoći (Anksioznost, Depresija, Gubici, PTSP; poremećaji hranjenja, OCD i dr.):
  - osnimanje promotivnog materijala (kratki psihoedukativni video materijali)
  - izrada letaka i brošura na temu ment.zdravlja
- izrada publikacije o socijalnim uslugama u zajednici - obzirom da je korisnicima često potrebna pomoć u ostvarivanju prava iz sustava socijalne skrbi ukazalo se potrebnim izdavanje vodiča kroz socijalne usluge, a kako bi im se olakšalo traženje i dobivanje informacija o pravima i uslugama koje je moguće ostvariti u sustavu socijalne skrbi

### 1. Županije provedbe

Varaždinska

### 2. Datum početka i završetka programa

Datum početka: 01.01.2023

Datum završetka: 31.12.2023

### 3. Ostvaruje li program formalno partnerstvo u zajednici

### 4. Ako da, s kim (suradnik u provedbi)

### 5. Dosadašnja iskustva udruge/institucije u provođenju istog ili sličnih programa

Mjesto provedbe programa:

Godina u kojoj se program provodio:

Broj obuhvaćenih korisnika:

### 6. Je li program originalno autorsko djelo nositelja ili je preuzet za korištenje uz dozvole autora

Izvor programa: Preuzeti program

Originalni naziv programa na jeziku s kojeg je preuzet:

### 7. Razina preventivnih intervencija

### 8. Okruženje na koje je program primarno usmjeren

### 9. Rizici i zaštitni mehanizmi na koje program cilja

Rizici mehanizmi:

Zaštitni mehanizmi:

### 10. Procjena potreba

Način provedbe:

Očekivani rezultati:

**11. Trajanje programa**

Trajanje jednog ciklusa programa u tjednima:

**12. Ciljevi programa**

Opis:

Specifični:

**13. Ciljana skupina****14. Korisnici programa**

Opis korisnika:

Broj korisnika na godišnjoj bazi:

**15. Metode korištene u programu****16. Program je evaluiran**

ne

**17. Vrsta provedene evaluacije**

Ne

**18. Metoda evaluacije****19. Evaluatori****20. Najvažniji rezultati evaluacije****21. Program je promoviran u okviru medijske kampanje na nacionalnoj i/ili lokanoj razini**

Promoviran:

Sadržaj i tijek kampanje:

**22. Ukupni proračun programa za jednu godinu provođenja (HRK)****23. Izvori financiranja**

Vlastita sredstva (HRK):

Gradsko financiranje (HRK):

Županijsko financiranje (HRK):

Nacionalno financiranje (HRK):

Drugi izvori (HRK):