

Mentalno zdravi u zdravome gradu

Skrb o mentalnom zdravlju u zajednici jedan je od prioriteta u djelovanju Hrvatske mreže zdravih gradova, tako i u Dubrovniku, jednom od stožernih hrvatskih zdravih gradova. Potreba za ovom vrstom skrbi izrazito je povećana posljednje dvije godine za vrijeme pandemije. Grad Dubrovnik, s obzirom na svoje nadležnosti propisane zakonom, primarno provodi niz aktivnosti preventivnog karaktera koje su usmjerene na mentalno zdravlje svojih sugrađana, ponajprije djece i mladih. Uz to gradska uprava, pretežito putem Upravnog odjela za obrazovanje, šport, socijalnu skrb i civilno društvo, partnerski sudjeluje u brojnim projektima drugih ustanova i organizacija koje skrbe o duševnom zdravlju.

Poliklinika za zaštitu mentalnog zdravlja djece i mladih

Poliklinika za zaštitu mentalnog zdravlja djece i mladih počela je s radom u travnju 2019. u prostoru Opće bolnice Dubrovnik. U Poliklinici radi multidisciplinarni tim koji obuhvaća devet zaposlenih: tri psihologa, dva edukacijska rehabilitatora, logopeda, radnog terapeuta, fonetičara i psihijatra. Način rada Poliklinike bio je bitno otežan za vrijeme obustave izravnog kontakta s pacijentima, ali je nastavljen dostupnim i prilagođenim metodama: – novinskim člancima i intervjuima namijenjenima općoj populaciji – telefonskim linijama za pomoć općoj populaciji – telefonskim linijama za pomoć pacijentima Poliklinike – *online* savjetovanjem za pacijente Poliklinike (i djecu i roditelje) – *online* psihoterapijom za pacijente Poliklinike (kognitivno-bihevioralna terapija)

– razvojnim procjenama, interaktivnim radionicama, upitnicima i savjetima putem videopoziva.

U radu s pacijentima posebno su evidentirani poremećaji čija pojavnost datira iz vremena pandemije (tzv. *lockdown*): poremećaji iz područja ADHD-a (poremećaj pozornosti s hiperaktivnošću – eng. *attention deficit hyperactivity disorder, ADHD*), poremećaji protivljenja i prkosa, poremećaji ponašanja u kontekstu poremećenih obiteljskih odnosa, poremećaji socijaliziranog ponašanja, depresivno-anksiozna stanja, anksiozni poremećaj odvajanja, socijalno-anksiozni poremećaj, specifične fobije, selektivni mutizam, tikovi, poremećaji hranjenja, mucanje i poremećaj sa stereotipnim pokretima. Kao uzroke poremećaja stručnjaci Poliklinike navode izostanak strukturiranih (škola, šport) i nestrukturiranih izvankućinih aktivnosti (spontano druženje s prijateljima), nepovoljno obiteljsko okruženje, emocionalne, socijalne, financijske i zdravstvene brige roditelja, porast obiteljskog nasilja, poteškoće praćenja *online* nastave, poteškoće strukturiranja vremena kod kuće te izostanak profesionalne pomoći. Anketa provedena među roditeljima pokazala je da 68% ispitanih roditelja smatra da su djeca trebala imati terapiju i tijekom *lockdowna*, a 52 % ispitanih smatra da je izostanak terapije imao negativan utjecaj na njihovo dijete.

U 2021. zabilježen je dodatan pritisak na psihološku jedinicu Poliklinike. Povećan je broj djece s emocionalnim teškoćama, a u porastu su i pojave stresa, anksioznosti te u manjoj mjeri depresije.

Prevenција u očuvanju mentalnog zdravlja svih dionika odgojno-obrazovnog sustava

“Škole su ključan kontekst socijalnog, emocionalnog i akademskog razvoja djece i mladih te su stoga odgojno-obrazovni sustav i prevencija prirodan spoj” (Sullivan, Sutherland, Farrell i Taylor, 2015.).

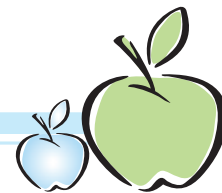
Prevenciju je u školama potrebno usmjeriti na najveće i prioritete potrebe te uvažiti karakteristike, kao i rizične i zaštitne čimbenike učenika, učitelja/djelatnika i okruženja. Primjer je uspješne provedbe znanstveno evoluiranog preventivnog programa “Lions Quest – Vještine za adolescenciju”.

Temeljni ciljevi programa su:

– uključiti učenike, obitelj, školu i članove zajednice u stvaranje pozitivne okoline za učenje koja se temelji na podržavajućim odnosima, visokim očekivanjima i smislenom uključivanju – pružiti priliku djeci da usvoje emocionalne i socijalne vještine potrebne za zdrav i produktivan život – stvarati okruženje u kojem će djeca prakticirati dobro građanstvo u svojoj okolini.

Rezultati programa su: pozitivna socijalna ponašanja, privrženost i povezanost, samokontrola, odgovornost, dobro rasuđivanje te poštovanje sebe i drugih. Dobro razvijene socijalno-emocionalne vještine doprinose školskom uspjehu, pozitivnom rastu i razvoju te u konačnici i mentalnom zdravlju djece i mladih.

Kako bi preventivni program postigao veći uspjeh, potrebno je dati primjerenu podršku djelatnicima u



odgojno-obrazovnom sustavu. U tom je smislu Vijeće za preventivne programe Dubrovačko-neretvanske županije tijekom 2020. i 2021. organiziralo savjetovanja Mentalno zdravlje djece i mladih u doba pandemije te Jačanje otpornosti uz primjenu *mindfulness* tehnika i tehnika nošenja sa stresom. Razvoj preventivnih programa u dubrovačkim školama ubuduće će biti usmjeren na:

- jačanje privrženosti školi
- jačanje kompetencija nastavnika i stručnih suradnika (ulaganjem u mentalno zdravlje nastavnika i vještine uspostave odnosa)
- ulaganje u emocionalne vještine i razvoj samosvijesti
- prepoznavanje i pomoć učenicima koji prolaze kroz životne i svakodnevne stresne situacije
- poticanje učenika s internaliziranim problemima da potraže stručnu pomoć.

Edukacija, prevencija i psihološka pomoć mladima u sklopu programa Centra za mlade Dubrovnik

Otvorenje novog prostora Centra za mlade Dubrovnik omogućilo je i održavanje brojnih edukativnih i

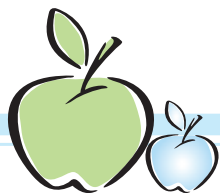
preventivnih programa usmjerenih na očuvanje mentalnog zdravlja mladih. Prije svega, svi projekti koji se odvijaju u Centru za mlade za zajednički nazivnik imaju organizirano i kvalitetno korištenje slobodnog vremena mladih, što je najbolja prevencije neželjenih ponašanja i svih oblika ovisnosti. Pored toga provedeni su i specijalizirani oblici psihološke pomoći mladima, kao što su:

- Psihološko savjetovanje za mlade
- projekt Odgojni stilovi u razvoju nepoželjnih navika
- projekt Suvremeni izazovi roditeljstvu
- projekt Prevencija nasilja u mladenačkim vezama
- program prevencije kockanja i kladenja *Tko zapravo pobjeđuje?*
- *online* psihološka pomoć za vrijeme pandemije
- individualna savjetovanja s nutricionistima
- radionice pomoći pri organiziranju rada na daljinu
- edukacije pružanja prve pomoći u suradnji s Gradskim društvom Crvenog križa Dubrovnik
- predavanja o važnosti cjeloživotnog obrazovanja.

U suradnji s Hrvatskim zavodom za javno zdravstvo proveden je *online* edukativni program PoMoZi DA, čiji je cilj pružiti odgojno-obrazovnim djelatnicima osnovna znanja i vještine prepoznavanja problema mentalnog zdravlja djece i mladih i poticanja na traženje pomoći. Posebno treba istaknuti edukativni program Mladi psiholozi, u sklopu kojega članovi grupe dijele svoja znanja s drugim mladima putem prezentacija i interaktivnih izlaganja, nastupaju u medijima, promiču zdrave stilove života i destigmatiziraju rad psihologa. Planiraju se i novi projekti i aktivnosti na području zaštite i unaprjeđenja mentalnog zdravlja u zajednici, kao što su:

- projekt u suradnji sa Zavodom za javno zdravstvo Dubrovnik Jačanje kapaciteta primarne i sekundarne prevencije ovisnosti
- ciklus radionica Upoznaj svoje emocije
- radionice s mladima na jačanju socijalnih vještina, tolerancije i prihvaćanju različitosti
- ciklus radionica Razumjeti odrastanje
- Što mi se to događa?





Odjel za mentalno zdravlje Zavoda za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije

Odjel za mentalno zdravlje uz svoju redovitu djelatnost provodi niz specifičnih programa zaštite mentalnog zdravlja, kao što su supstitucijski program ovisnika o opijatima, grupna terapija patoloških kockara, savjetovanište za alkoholizam, studentsko savjetovanište, škola roditeljstva, škola nepušenja te program emocionalnog opismenjanja. Odjel je veliku pozornost usmjerio i na medijsku vidljivost i prepoznatljivost programa, što se posebno odnosi na projekte: Mirno rješavanje sukoba, "Alkohol, ne hvala!, Kako prepoznati znakove konzumiranja sredstava ovisnosti, Ljutnja i kognitivne funkcije te Faze tugovanja.

Prateći broj liječenih u Odjelu u razdoblju od 2012. do 2020., zabilježen je blagi pad broja liječenih od raznih oblika ovisnosti, ali je broj liječenih od mentalnih oboljenja porastao za deset puta. Odjel je proveo opsežnu analizu liječenih po spolu, dobi, dijagnozama, vrsti terapije i rezultatima liječenja. Ohrabrujući su rezultati liječenja po kojima je stanje 45% liječenih u poboljšanju, 32% nepromijenjeno, a tek 10% u pogoršanju. Osobito su zanimljivi rezultati liječenja kombiniranjem farmakoterapije, psihoterapije i hegeoterapije. Stanje je u čak 75% liječenih poboljšano, u 20% nepromijenjeno, a samo u njih 5% stanje je pogoršano.

Za nastanak mentalnih poremećaja utvrđeni su biološki, psihološki, socijalni i duhovni čimbenici. Najvažnijim psihološkim čimbenicima istaknuti su: razvoj u prve tri godine života ("Prve tri su najvažnije!"), psihodinamika obitelji, odgojni stilovi i nerazriješeni psihički konflikti roditelja. Najvažnijim socijalnim čimbenicima za razvoj mentalnih poremećaja utvrđeni su: gubitak tradicionalnih vrijednosti, ostvarenje želja bez truda, pripadnost skupini, utjecaj medija i lažna slika o sebi (*self*). Među duhovnim čimbenicima prevladavaju: kult tijela,

hedonizam, poremećen sustav vrijednosti i nedostatak smisla postojanja.

Odjel za mentalno zdravlje u svom će se budućem radu orijentirati na holistički pristup rješavanju problema mentalnog zdravlja, organizirati škole roditeljstva, raditi na povećanju mentalne pismenosti te otklanjanju stigme s mentalnih bolesnika.

Briga o mentalnom zdravlju kroz djelovanje dubrovačke udruge Lukjernica

Udruga za zaštitu prava psihijatrijskih pacijenata i unaprjeđenje duševnog zdravlja i kvalitete života "Lukjernica" osnovana je 2003. Osnivači su bili roditelji oboljelih od duševnih bolesti. Osnivanje i rad udruge podržale su psihijatrica Nada John, tadašnja voditeljica Odjela psihijatrije Opće bolnice Dubrovnik i prof. dr. sc. Slađana Štrkalj Ivezić, neumorni borac za reformu psihijatrije u smjeru razvoja biopsihosocijalnog pristupa u liječenju. Udruga djeluje u području psihosocijalne podrške, zaštite mentalnog zdravlja i ljudskih prava, a trenutno broji 102 člana i ima 50 korisnika. U prvoj fazi razvoja udruge Lukjernica u razdoblju od 2003. do 2015. roditelji su razmjenjivali osobna iskustava i bili međusobna podrška jedni drugima. Organiziran je niz predavanja stručnjaka koji su pomagali roditeljima i članovima obitelji oboljelih. Uz pomoć stručnjaka za mentalno zdravlje definiran je program rada udruge, usmjeren ponajprije na psihosocijalno djelovanje. Članovi udruge imali su niz medijskih istupa u svezi s pravima pacijenata i poboljšanjem statusa u društvu oboljelih, utječući na taj način na destigmatizaciju duševno bolesnih osoba. U liječenju oboljelih uspostavljen je kontakt i suradnja s psihijatrijskim odjelom Opće bolnice Dubrovnik. U toj fazi udruga nije imala prikladan prostor za rad.

U drugoj fazi razvoja udruge, od 2015. do danas, naglasak je na pomoći osobama sa psihičkim teškoćama. U suradnji s Gradom Dubrovnikom

pronađen je prikladan prostor za rad s korisnicima. Promovirani su i drugi aspekti rada i života osoba s duševnim smetnjama poput umjetničkog djelovanja. Uspostavljena je suradnja s drugim drugama sličnog područja djelovanja u razvoju programa skrbi o duševno bolesnim osobama. Pokrenut je volonterski program koji je podigao kvalitetu skrbi i rehabilitacije korisnika usluga. Radno okupacijska terapija provedena je u sklopu likovnih i literarnih radionica. Uspostavljena je stalna psihosocijalna podrška korisnicima na individualnoj i obiteljskoj razini, a od 2018. i grupna psihosocijalna podrška. Ulaskom udruge u projekt razvoja mreže mobilnih timova i *peer workera* koji je vodila udruga Ludruga iz Zagreba, korisnicima su uvedene nove usluge. Osnivaju se grupe podrške, a njih vode osobe s duševnim smetnjama koje su prošle edukaciju za facilitatore. U 2021. uspostavljen je mobilni tim sastavljen od osoba s duševnim smetnjama koje su prošle edukaciju, te stručnjaka kao mentora.

U budućnosti se planira uspostava bliske suradnje s psihijatrijskim odjelom Opće bolnice Dubrovnik i dnevnom bolnicom na razvoju plana oporavka koji bi povezao djelovanje timova udruge i bolnice. Time bi se poboljšala kvaliteta liječenja i rehabilitacije duševno bolesnih osoba, a ujedno bi se utjecalo na destigmatizaciju duševnih bolesnika i preveniralo njihovo često hospitaliziranje. Najveća je prednost ovog programa pod pokroviteljstvom Svjetske zdravstvene organizacije, koji u Republici Hrvatskoj vodi Slađana Štrkalj Ivezić, aktivno uključivanje duševno bolesnih osoba u vlastito liječenje i oporavak.

*Čovjek samo srcem dobro vidi.
Ono bitno očima je nevidljivo.*

– Antoine de Saint-Exupery

Miho Katičić, mag. oec.

zamjenik pročelnika Upravnog odjela za obrazovanje, šport, socijalnu skrb i civilno društvo
Grada Dubrovnika
mkaticic@dubrovnik.hr