

Unapređenje i očuvanje mentalnog zdravlja djece i mladih na području Grada Zagreba

Projekt Promicanje mentalnog zdravlja – Pogled u sebe provodi se u srednjim školama Grada Zagreba četvrtu godinu u kontinuitetu, a u organizaciji Grada Zagreba, Gradskog ureda za zdravstvo, Doma zdravlja Zagreb – Zapad i Međunarodne udruge studenata medicine Hrvatska. Odobren je od strane Agencije za odgoj i obrazovanje i Ministarstva znanosti i obrazovanja te je dobitnik Rektorove nagrade 2017. i 2019. godine za društveno koristan rad. U kolovozu 2016. projekt je predstavljen i na međunarodnoj Generalnoj skupštini IFMSA (International Federation of Medical Students Associations) u Mexicu gdje je osvojio drugo mjesto. Cilj je projekta potaknuti mlade na bolje upoznavanje samih sebe kako bi poboljšali svoje mentalno zdravlje, koje je temelj za individualnu dobrobit i djelotvorno funkcioniranje pojedinca

i zajednice. Ideja projekta temelji se na pretpostavci da ciljna populacija (mladi ljudi) nije dovoljno educirana o mentalnom zdravlju, mentalnim poremećajima i njihovoj prevenciji. Mladi ljudi ne znaju prepoznati problem kod sebe i drugih, ali su sposobni naučiti osnove njegova prepoznavanja. Dodatnom edukacijom i podrškom mogu se osposobiti za procjenu je li im potrebna stručna pomoć te kako ju pronaći u nadležnim institucijama. Posebno je važna problematika stigmatizacije i predrasuda među mladima u vezi mentalnih bolesti i problema, koja bi se u njihovoj međusobnoj interakciji uvelike smanjila te bi se širina problema reducirala na prevenciju i ranu intervenciju. Osim toga, nastavnici i stručni suradnici škola zainteresirani su za rad na temama mentalnog zdravlja mladih, ali im često nedostaje resursa i uvida u probleme s kojima

se srednjoškolska populacija svakodnevno nosi. Dodatnom edukacijom nastavnika i stručnih suradnika od strane stručnjaka, u kombinaciji sa vršnjačkom edukacijom o temama mentalnog zdravlja, učenici bi dobili cjeloviti uvid u mentalno zdravlje kao bitnu odrednicu zdravlja kojoj treba posvetiti pozornost.

Ciljna su skupina i korisnici projekta studenti, a prolazeći edukaciju kojom uče tehnike vršnjačke edukacije te proširuju svoje znanje o mentalnom zdravlju, postaju edukatori i promicatelji mentalnog zdravlja i zdravog načina života te ostvaruju mogućnost da ta znanja kasnije upotrijebe u svome radu. Osim toga, studenti aktivnim radom na Projektu rade na vlastitom mentalnom zdravlju te osnažuju svoje mehanizme nošenja sa stresom i izazovima studija, što doprinosi njihovoj





sposobnosti nošenja sa izazovima posla i boljem pristupu u radu.

Učenici srednjih škola prolaze edukaciju od strane studenata i uče o važnosti i odlikama mentalnog zdravlja, najučestalijim poremećajima te njihovoj prevenciji. Stečenim znanjem postaju senzibiliziraniji za probleme i važnost mentalnog zdravlja i pomažu u unaprjeđenju mentalnog zdravlja i destigmatizaciji među vršnjacima, ali i u cjelokupnom društvu.

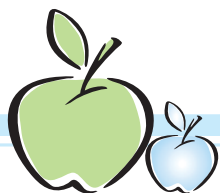
Nastavnici i stručni suradnici škola prolazeći edukaciju od strane stručnjaka na području psihologije, psihijatrije i drugih grana koje se bave mentalnim zdravljem, dobivaju dodatno znanje o problemima mentalnog zdravlja s kojima se mladi suočavaju kako bi im u svakodnevnom radu mogli na što bolji način pristupiti, što ranije prepoznati ukoliko postoji problem te ih ispravno uputiti na daljnju dijagnostiku i liječenje

ukoliko je potrebno. Osim toga, dobivaju mogućnost sinergijskog djelovanja s edukatorima na području mentalnog zdravlja učenika kako bi se obuhvatilo što više tema te destigmatiziralo razgovore o problemima mentalnog zdravlja među mladima. Nastavnici i stručni suradnici na ovaj način rade i na unaprjeđenju vlastitog mentalnog zdravlja te razvijanju mehanizama nošenja sa izazovima rada u školi.

Intervencije u sklopu projekta

Edukacija studenata koji će postati edukatori obuhvaća podučavanje o odlikama dobrog mentalnog zdravlja te najčešćim problemima vezanim uz mentalno zdravlje među mladima, podučavanje i senzibiliziranje studenata o stigmati u društvu koja često prati osobe s problemima vezanim uz mentalno zdravlje, podučavanje o metodama i načinima prenošenja znanja na učenike srednjih škola te

podučavanje o odlikama razdoblja adolescencije i karakteristikama mladog čovjeka u tom razdoblju, kako bi na što bolji način mogao pristupiti učenicima. Supervizija edukatora sastoji se od tri osnovna dijela: sudjelovanja u dvodnevnom edukacijama za studente kojima dobivaju teorijsko i praktično znanje i vještine potrebne za držanje radionica u srednjim školama, indikacijski i motivacijski intervju, u kojem svaki edukator prolazi testiranje te intervju sa ciljem detaljnijeg uvida u njegovu podlogu, dosadašnja iskustva s pitanjima mentalnog zdravlja te motivaciju za sudjelovanje u projektu i supervizije radionica (supervizija u grupama od 12 studenata, koja se provodi svake dvije radionice, s ciljem pružanja podrške i savjetovanja edukatorima te pomoći u nošenju sa konkretnim situacijama s kojima se susreću u razredu). Superviziju provodi Centar za zaštitu mentalnog zdravlja u prostorima ustanove na



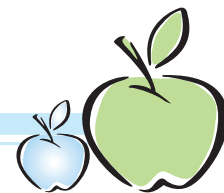
adresi Baštijanova 52. Radionice za učenike provode se kao ciklus od osam međusobno povezanih radionica koje se bave temama promocije i očuvanja mentalnog zdravlja. Radionice se temelje na metodologiji vršnjačke edukacije te su uvijek vođene od strane istog para edukatora u pojedinom razredu, kako bi se postiglo povjerenje i povezanost između učenika i edukatora. Radionice se provode u prostoru srednje škole, dva puta mjesečno, u trajanju jednog školskog sata (45 minuta) prema unaprijed dogovorenom planu provedbe radionica koji je donesen u dogovoru sa školskim psihologom i pedagogom. Radionice provode studenti koji su prethodno prošli dvodnevnu edukaciju, a provedba se odvija uz stručnu superviziju od strane spec. psihijatrije i dipl. prof. psihologije. U sklopu edukacije učenici prolaze osam radionica pod nazivom Pogled u sebe redoslijedom Mentalno zdravlje od A do Ž, Tko sam ja?, Razum i osjećaji, Kako postati ovisan o sebi?, Doživjeti stotu, Društvo i prijatelji, Začarani krug te Ljubav.

Po završetku svake pojedine radionice svi učenici ispunjavaju kratki evaluacijski listić posebno osmišljen za potrebe projekta s ciljem ocjenjivanja subjektivnog dojma korisnosti i zadovoljstva učenika radionicom, kako bi se

sukladno rezultatima program mogao unaprjeđivati u nadolazećim ciklusima. Kako bi se objektivno ocijenio utjecaj radionica na promjenu svijesti o sebi učenika po završetku radionica u odnosu na stanje prije te korisnost i uspješnost ovog oblika edukacije, učenici u sklopu prve i osme radionice ispunjavaju skalu svijesti o sebi (Fenigstein, Scheier i Buss, 1975) i skalu privatne svijesti o sebi (Huić, 2009). U provedbi projekta na razini pojedine škole aktivno sudjeluju i djelatnici škole kako bismo cjelovitom intervencijom stvorili pozitivnu atmosferu za aktivan rad na promicanju mentalnog zdravlja mladih. Uključenost liječnika školske medicine, školskog psihologa i pedagoga u provedbi projekta neizostavna je karika od samog početka zbog suradnje i stručnog nadzora učenika koji imaju ili kod kojih je prepoznat poremećaj mentalnog zdravlja zbog daljnjeg upućivanja u nadležne specijalizirane institucije. Sudjelovanje u projektu je dobrovoljno, roditelji daju pisani pristanak za sudjelovanje učenika/ce u ovome preventivnom programu. Projektom je do sada obuhvaćeno 182 stručno educiranih studenata - edukatora koji putem stručno kreiranih radionica educiraju učenike srednjih škola. Educirano je više od 2200 učenika. Podizanje svijesti o poremećajima mentalnog zdravlja među mladima u

javnosti vrši se koristeći emisije edukativnog sadržaja te sve dostupne društvene mreže, kako bi učinili tematiku dostupnom široj populaciji mladih ljudi, organizacijom stručnog simpozija s ciljem edukacije javnosti i promocije mentalnog zdravlja te boljeg povezivanja među stručnjacima koji rade s mladima, organizacijom javnih kampanja s ciljem promicanja mentalnog zdravlja i smanjenja stigmatizacije te izradom edukativnih brošura sa smjernicama o samom projektu i problematici mentalnog zdravlja.

Edukacija profesora u srednjim školama i stručnih suradnika u nastavi prije početka provedbe projektnih aktivnosti u školama obavlja se uz predstavljanje projekta na koje su pozvani ravnatelji, razrednici i stručni suradnici škola koje su dionici projekta, kao i nadležni školski liječnici. Cilj je edukacije da se stručni timovi škola što bolje upoznaju s projektnim aktivnostima. Osim toga nazočni predstavnici škola prolaze i stručnu edukaciju o nekoliko izabranih tema koje su bitne za njihov svakodnevni rad s mladima. Cilj je edukacije i podići svijest među profesorima i stručnim suradnicima o najčešćim problemima s kojima se mladi susreću te potrebi unaprjeđenja i razumijevanja samog sebe i očuvanja vlastitog mentalnog zdravlja, isticanje važnosti multidisciplinarnog pristupa te primarne prevencije poremećaja mentalnog zdravlja, senzibilizacija i destigmatizacija mentalnog zdravlja, edukacija po pitanju ranog prepoznavanja poremećaja mentalnog zdravlja, reagiranja i načina traženja stručne pomoći, a po završetku edukacije stručnjaci dobiju brošuru Vodič za zdravlje mladih. Brošura objedinjuje sve usluge iz područja mentalnog zdravlja na području grada Zagreba u koje se mogu uputiti roditelji i zatražiti stručnu pomoć i savjetovanje. Edukacija stručnjaka provodi se u Centru za zdravlje mladih Grada Zagreba, kako bi stručnjake upoznali s uslugama iz područja mentalnog zdravlja koje Centar pruža mladima, roditeljima i stručnjacima na jednom mjestu, dostupno i bez uputnice.



Istraživački rad

Istraživački rad na adolescentnoj populaciji provodi se u sklopu projekta, a sukladno odobrenju Agencije za odgoj i obrazovanje i Ministarstva znanosti i obrazovanja za znanstveno istraživački rad. Empirijsko istraživanje među populacijom učenika srednjih škola Grada Zagreba provodi se s ciljem prikupljanja podataka o mentalnom zdravlju te izloženosti rizičnim čimbenicima i potencijalno zaštitnim čimbenicima koji smanjuju vjerojatnost razvoja psiholoških problema i poremećaja. Istraživanje provodi Gradski ured za zdravstvo Grada Zagreba u suradnji s Odsjekom za psihologiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, Domom zdravlja Zagreb - Zapad i Međunarodnom udrugom studenata medicine Hrvatska, a uz potporu Gradskog ureda za obrazovanje. Cilj je istraživanja ispravno odrediti trenutno stanje mentalnog zdravlja srednjoškolske populacije, ocjenjujući pozitivne i negativne razvojne ishode prisutne u populaciji, odrediti koji su najzastupljeniji rizični faktori s kojima se učenici suočavaju tijekom srednjoškolskog obrazovanja te kakav je utjecaj izloženosti svakodnevnom stresu i kumulativnom stresu zbog proživljenih traumatskih događaja na učenike, odrediti vanjske i unutarnje faktore koji djeluju zaštitno na mentalno zdravlje mladih te pomažu jačanje otpornosti i mogu modificirati nastanak razvojnih ishoda te dobivenim rezultatima osmisliti daljnji plan aktivnosti kojima bismo unaprijedili Projekt i ciljano djelovali na osnaživanje mentalnog zdravlja djece i mladih.

Poseban naglasak u projektu stavljen je na interdisciplinarni pristup mentalnom zdravlju. Nakon prve faze projekta u kojoj su bili uključeni samo studenti medicine, ostvarena je suradnja i s drugim pomagačkim strukama te su se u projekt uključili i studenti psihologije, socijalnog rada, socijalne pedagogije, rehabilitacije i logopedije, na taj način obogaćujući sadržaj i pokazujući kako

je ovakav pristup najbolji način rada na promicanju mentalnog zdravlja. Zbog velikog interesa institucija i škola diljem Hrvatske, projekt se proširio i izvan granica Grada Zagreba na još tri velika grada Republike Hrvatske (Osijek, Rijeka i Split) te se kao primjer dobre prakse sa Sveučilišta u Zagrebu preslikao i na ostala sveučilišta. Već četvrtu godinu zaredom organiziramo i stručni simpozij Mladi i mentalno zdravlje. Slušam te i okupljamo najeminentnije stručnjake na području mentalnog zdravlja, psihologije i psihijatrije s ciljem edukacije mladih stručnjaka, stručnih suradnika škola, studenata i ostalih zainteresiranih. Simpozij posvećen mentalnom zdravlju mladih ove godine poseban naglasak stavlja na stres i sagorijevanje čime se smanjuje i stigma prema tim mentalnim poremećajima. Poremećaji mentalnog zdravlja predstavljaju veliki javnozdravstveni problem, kako na globalnoj razini, tako i u Republici Hrvatskoj. Iako se danas sve više govori o nužnosti brige za mentalno zdravlje, statistički podaci, kao i svakodnevno iskustvo, upozoravaju da nismo ni blizu rješenju ovog velikog problema. Prema podacima Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo čak 679 suicida počinjeno je u 2018. godini u Hrvatskoj. Od toga je 59 mladih osoba u dobi od 15. do 29. godine. Istraživanje Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta provedeno na reprezentativnom uzorku od 4.821 učenika iz 25 zagrebačkih srednjih škola u okviru projekta Pozitivan razvoj adolescenata Grada Zagreba donosi analizu stanja koja pokazuje da se tužno i bezvoljno tijekom perioda od dva tjedna osjećalo gotovo 30% mladih, njih 14,5% barem jednom u životu ozbiljno je razmišljalo o počinjenju samoubojstva, 9,4% izradilo je plan suicida te njih 4,4% izvještava da je pokušalo suicid. Ono što domaća istraživanja još pokazuju jest da gotovo svi studenti imaju blaže psihičke tegobe i poremećaje, većinom vezane uz slabo nošenje sa stresom (tjeskoba, napetošću, sniženim raspoloženjem), a njih 25% ima dugotrajnije, ozbiljnije smetnje (većinom anksiozni i depresivni

poremećaji). Studijski centar za socijalni rad proveo je istraživanje sa srednjoškolcima u Republici Hrvatskoj, a rezultati ukazuju na značajnu prisutnost autoagresivnog ponašanja te internaliziranih i eksternaliziranih problema kod srednjoškolaca, pogotovo kod učenika trogodišnjih strukovnih škola. Pokazalo se i da je najveća razina internaliziranih i eksternaliziranih problema prisutna kod učenika tijekom prvih razreda srednje škole.

Navedene znanstvene spoznaje ukazuju na važnost sustavne brige u ovome području. U posljednjih nekoliko godina u gradu Zagrebu značajno ulažemo u projekte zaštite i očuvanja mentalnog zdravlja djece i mladih, osnaživanja stručnjaka i podizanja svijesti u javnosti o ovome velikome javnozdravstvenom problemu. Razvili smo niz usmjerenih preventivnih programa za djecu i stručnjake. Međutim, svakako smatramo važnim i osnaživanje obitelji koja je danas posebno izložena brojnim rizičnim socijalnim čimbenicima, jer pozitivan razvoj djece ovisi i o okruženju koje stvara obitelj. Nalazi istraživačkih radova koji su prezentirani u okviru 4. simpozija 22. i 23. studenoga 2019., pružaju mogućnost uvida u važnost sustavne prevencije, kao i važnost primjene multidisciplinarnog pristupa u radu s osjetljivom populacijom.

Dr. sc. Vjekoslav Jeleč, dr.med.

Pročelnik, Grad Zagreb, Gradski ured za zdravstvo

Mirela Šentija Knežević prof.log., univ. spec. admin. urb.

Grad Zagreb, Gradski ured za zdravstvo
mirela.sentija-knezevic@zagreb.hr