

Znate li što je mentalno zdravlje?

Dobrodošli u
pojmovnik
mentalnog
zdravlja!

NACIONALNI PROGRAM ŽIVJETI ZDRAVO

Savjetovalište za promicanje
mentalnog zdravlja

Služba za promicanje zdravlja

Referentni centar Ministarstva zdravstva
za promicanje zdravlja

Hrvatski zavod za javno zdravstvo



Izdavač:

Hrvatski zavod za javno zdravstvo
Rockefellerova 7
10000 ZAGREB

Za izdavača:

prof. dr. sc. Krunoslav Capak, prim. dr. med.

Nacionalni program promicanja zdravlja *Živjeti zdravo*

Služba za promicanje zdravlja
Voditeljica
prof. dr. sc. Sanja Musić Milanović, dr. med.

Urednica

dr. sc. Ljiljana Muslić, klinička psihologinja

Autorice

dr. sc. Ljiljana Muslić, klinička psihologinja
Tina Rukavina, mag. psych.
Barbara Raguž Pečur, mag. psych.

Recenzentice

prof. dr. sc. Nataša Jokić-Begić, klinička psihologinja
prof. dr. sc. Slađana Štrkalj Ivezić, prim. dr. med., specijalistica psihijatrije

Lektura

Ana Remetin, univ. spec. philol.

Grafičko oblikovanje

Studio HS internet d. o. o., Osijek

Grafičko oblikovanje znaka Savjetovališta za promicanje mentalnog zdravlja

Lana Kasumović, dipl. sanit. ing.

Tisak

Studio HS internet d. o. o., Osijek

15. svibnja 2024.

ISBN 978-953-8362-42-2

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001227828.

Mrežna stranica publikacije:

www.hzjz.hr

Ovu publikaciju pripremio je Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Savjetovalište za promicanje mentalnog zdravlja u Službi za promicanje zdravlja, Referentni centar Ministarstva zdravstva za promicanje zdravlja. Hrvatski zavod za javno zdravstvo zadržava sva prava na ovu publikaciju. Preporučeno navođenje izvora na sljedeći način: Muslić, Lj., Rukavina, T. i Raguž Pečur, B. (2024). *Znate li što je mentalno zdravlje? Dobrodošli u pojmovnik mentalnog zdravlja!* Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo.

Zašto pojmovnik mentalnoga zdravlja?

Samo razumijevanjem mentalnog zdravlja možemo razumjeti što i kako ulagati u očuvanje mentalnog zdravlja.

Mentalno zdravlje pojam je koji u javnom prostoru često upotrebljavamo, a istovremeno ga često shvaćamo na pogrešan način ili ga poistovjećujemo s drugim pojmovima.

Stoga, znamo li doista što mentalno zdravlje znači i što sve ovaj pojam obuhvaća?

Jezik mentalnoga zdravlja može biti zbunjujuć, s puno stručne terminologije koja nije sasvim poznata ni stručnoj, a ni općoj javnosti. Stoga, kako bismo doprinijeli boljem zajedničkom razumijevanju samoga mentalnoga zdravlja, ali i srodnih pojmova, sastavili smo ovaj pojmovnik.

Pojmovnik je namijenjen stručnjacima, ali i svima koji žele bolje razumjeti neke ključne pojmove vezane uz mentalno zdravlje.

Svjesne smo različitosti, nepotpunosti, i neslaganja u shvaćanju, definiranju i korištenju pojedinih pojmova među različitim strukama. Stoga želimo da ovo bude poticaj dinamičnom procesu usuglašavanja i boljeg međusobnog razumijevanja.

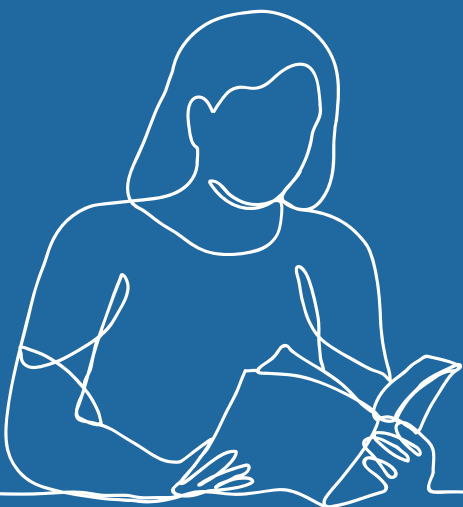
Na tiskanje ovog pojmovnika gledamo kao na početak. Namjera nam je s vremenom ga nadopunjavati u novim izdanjima.

U ovom izdanju započinjemo s nekim osnovnim pojmovima, od shvaćanja samog pojma mentalnoga zdravlja preko srodnih pojmova do objašnjenja oblika stručne podrške u području mentalnoga zdravlja te načina na koje pojedini stručnjaci za mentalno zdravlje mogu pružiti pomoć.

Poticaaj za izradu ovog pojmovnika dao nam je i Strateški okvir razvoja mentalnog zdravlja do 2023. godine koji je Vlada RH usvojila 2022. godine jer smatramo da je razumijevanje pojedinih pojmova koje susrećemo u tom nacionalnom strateškom dokumentu u području mentalnog zdravlja važno za sve građane. Također, smatramo da bolje razumijevanje mentalnog zdravlja doprinosi i boljem razumijevanju načina na koje možemo ulagati u vlastito mentalno zdravlje: samo razumijevanjem mentalnog zdravlja možemo razumjeti što i kako ulagati u njegovo očuvanje.

Savjetovalište za promicanje mentalnog zdravlja
Služba za promicanje zdravlja
Hrvatski zavod za javno zdravstvo





Sadržaj

- 5** Što je mentalno zdravlje?
- 11** Srodni pojmovi
- 17** Pristupi djelovanja u području mentalnog zdravlja
- 20** Oblici stručne podrške u području mentalnog zdravlja
- 28** Stručnjaci u području mentalnog zdravlja
- 34** Izvori



Što je mentalno zdravlje¹?

Prije definiranja nekih važnih pojmova koje možemo povezati s mentalnim zdravljem te njegovim očuvanjem, unaprjeđivanjem i zaštitom, važno je razumjeti što mentalno zdravlje zapravo jest. Uvjereni smo da svatko od vas u ovom trenutku ima svoju definiciju mentalnog zdravlja. Vjerujemo da su mnoge među njima ispravne. Ipak, zbog čestih zabluda i mitova, naglasit ćemo neka stručna shvaćanja i definicije mentalnog zdravlja koje mogu doprinijeti njegovom boljem razumijevanju.

Vjerujemo da ćete se složiti da je mentalno zdravlje sastavni dio općeg zdravlja i da nema cjelovita zdravlja bez mentalnog zdravlja. Ipak, šira javnost, ali i stručna zajednica, često mentalno zdravlje promatra izvan konteksta općega zdravlja, tj. razdvaja mentalno zdravlje od tjelesnoga. Želimo naglasiti da je to pogrešno! Mentalno i tjelesno zdravlje čvrsto su povezani i jednako su važni. Da je to tako potvrđuje i definicija Svjetske zdravstvene organizacije (SZO) iz 1948., koja kaže da je „zdravlje stanje potpune tjelesne, psihičke (mentalne) i socijalne (društvene) dobrobiti², a ne samo odsustvo bolesti i iznemoglosti“.

Ako je mentalno ili psihičko zdravlje **stanje dobrobiti**, onda ono ne predstavlja suprotnost stanju mentalne bolesti ili poremećaja, nego je **mного više od odsutnosti mentalnog poremećaja ili poremećaja ponašanja**. Naime, odsustvo bolesti nije samo po sebi dovoljno za dobro³ mentalno zdravlje. Također, kod osoba koje se nose s mentalnim bolestima, odnosno dijagnosticiranim poremećajima, mentalno zdravlje može se obnoviti, odnosno ljudi se mogu oporaviti od mentalnih poremećaja i poboljšati svoje mentalno zdravlje odgovarajućim liječenjem te drugim oblicima podrške i pomoći. Zabluda je da smo ili mentalno zdravi ili mentalno bolesni! Slično

¹ Također se koriste izrazi *psihičko* ili *duševno* zdravlje.

² engl. *well-being*, što često prevodimo i kao blagostanje

³ Također se koriste izrazi *pozitivno* ili *optimalno* mentalno zdravlje.



načinu na koji tjelesno zdrava osoba može imati manje zdravstvene probleme (npr. bol u koljenu ili leđima), i mentalno zdrava osoba može doživjeti emocionalni problem ili više njih, odnosno imati psihičke smetnje. Nečije mentalno zdravlje može biti narušeno privremeno ili dugoročno. Teškoće mentalnog zdravlja ne upućuju uvijek na postojanje mentalne bolesti, već mogu biti očekivana kratkotrajna reakcija na stresne životne uvjete ili događaje s kojima će se suočiti velik broj osoba koji se nalaze u sličnim situacijama. S druge strane, osoba može imati mentalni poremećaj i dobro mentalno zdravlje u isto vrijeme. Primjerice, osoba može imati neke simptome depresije, koje uspješno kontrolira putem liječenja, a koji je ne sprječavaju da živi zadovoljno, da bude produktivna i ima dobre odnose s drugima, tj. ima dobro mentalno zdravlje.

Još davne 1950. godine na zasjedanju Stručnog odbora o mentalnom zdravlju SZO-a mentalno je zdravlje definirano kao **stanje**, ali „stanje **podložno promjenama** zbog različitih bioloških i društvenih čimbenika, što pojedincu omogućuje postizanje zadovoljavajuće sinteze svojih potencijalno konfliktnih i instinktivnih nagona; oblikovanje i održavanje odnosa s drugima; te sudjelovanje u konstruktivnim promjenama u svom društvenom i fizičkom okruženju“.

Osim prepoznavanja mentalnog zdravlja kao stanja koje je podložno promjenama, SZO je dao svoj doprinos razumijevanju mentalnog zdravlja u svojoj najpoznatijoj definiciji u kojoj se mentalno zdravlje povezuje sa stanjem **dobrobiti**, ali i još značajnije, **potencijalima** pojedinca. Navedeno otvara mogućnost prihvaćanja činjenice da u svoje mentalno zdravlje možemo ulagati, kako ga možemo unaprjeđivati i razvijati: „Mentalno je zdravlje stanje dobrobiti u kojemu pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s uobičajenim životnim stresovima, može raditi produktivno i plodonosno te je u stanju doprinositi svojoj zajednici.“ (SZO, 2004). Na tragu je navedene definicije i shvaćanje mentalnog zdravlja kao „**kapaciteta**⁴ svakoga od nas da osjećamo, razmišljamo i djelujemo na načine koji povećavaju našu **spособnost** uživanja u životu i suočavanja sa životnim izazovima. To je **pozitivan osjećaj emocionalne i duhovne dobrobiti** koja poštuje važnost kulture, jednakosti, društvene pravde, međupovezanosti i osobnog dostojanstva.“ (Agencija za javno zdravstvo Kanade, 2014). U svakom slučaju, mentalno zdravlje nije samo statičko stanje nego i „**dinamičan proces** u kojemu naša tjelesna, misaona, emocionalna, ponašajna i društvena dimenzija funkcionalno⁵ djeluju jedna s drugom i s okolinom“ (Transkulturalni

⁴ Značenje riječi *kapacitet* opisuje se, između ostalog, kao mogućnost ili sposobnost primanja čega u sebe, količina mjesta ili prostora.

⁵ Značenje riječi *funkcionalan* opisuje se, između ostalog, kao sposobnost nekoga ili nečega da djeluje; operativan, svrsishodan, djelotvoran (funkcija je posebna svrha zbog koje netko ili nešto postoji i djeluje).

centar mentalnog zdravlja Queensland⁶, 2020). Ukratko, možemo reći da dobro mentalno zdravlje obuhvaća različite aspekte osobne (subjektivne) dobrobiti: emocionalnu dobrobit (osjećaji), društvenu dobrobit (odnosi s drugima i prema društvu), tjelesnu dobrobit (tjelesno zdravlje) i duhovnu dobrobit (smisao života).

Mentalno zdravlje nije neko savršeno stanje, već podrazumijeva **pozitivan stav i odnos prema sebi i drugima**, pozitivnu sliku o sebi, visoku razinu samosvijesti i samopoštovanja, osjećaja kontrole i optimizma te sposobnost suočavanja s problemima. **Samosvijest, odnosno znanje koje imamo o sebi i doživljaj toga tko smo**, istovremeno je osnova našeg mentalnog zdravlja i naš unutarnji zaštitni mehanizam.

Imajte na umu da dobro mentalno zdravlje ne znači život bez stresa i neugodnih emocija (ljutnje, tuge, straha, zabrinutosti...). Ono ima **zaštitnu ulogu**: štiti nas od negativnih posljedica stresa i teškoća koje su dio života svakog pojedinca tako da ih možemo prihvatiti i s njima se nositi koristeći svoje resurse⁷, znanja, vještine i sposobnosti te tako pomaže smanjiti rizik od razvoja ili pogoršanja problema mentalnog zdravlja i mentalnih poremećaja ili bolesti. Dobro mentalno zdravlje štiti nas i time što podrazumijeva sposobnost da se mijenjamo i **prilagođavamo (fleksibilnost)**, učimo i testiramo sebe u novim situacijama i s novim problemima te **razvijamo** nove načine i strategije suočavanja s teškoćama.

Mentalno zdravlje imamo priliku graditi kroz bezbroj trenutaka, situacija i odnosa na svakodnevnoj razini. Na naše emocije, doživljaje, spoznaje, razmišljanja i ponašanja utječu složeni međudodnosi nas i naše okoline iz prošlosti i sadašnjosti. Kako su okolnosti promjenjive, svi možemo u nekom trenutku doživjeti psihičku uznemirenost ili kratkotrajne psihičke smetnje, ali i biti u opasnosti da razvijemo ili pak razviti neki dugoročniji ili ozbiljniji problem mentalnog zdravlja. Međutim, i kada se to dogodi, uvijek imamo mogućnosti za oporavak. Ta stanja nisu međusobno isključiva: svaka osoba može doživjeti neka ili sva od tih stanja u kraćem ili duljem razdoblju. Ona mogu predstavljati priliku za učenje koje može poboljšati naše mentalno zdravlje.

⁶ Queensland je savezna država u Australiji.

⁷ Riječ *resurs* podrazumijeva izvor podrške ili pomoći, naše sredstvo ili sposobnost koju možemo upotrijebiti za provođenje ili dovršavanje nekog zadatka, u ovom kontekstu, za nošenje sa stresom i teškoćama, za kvalitetnije življenje.





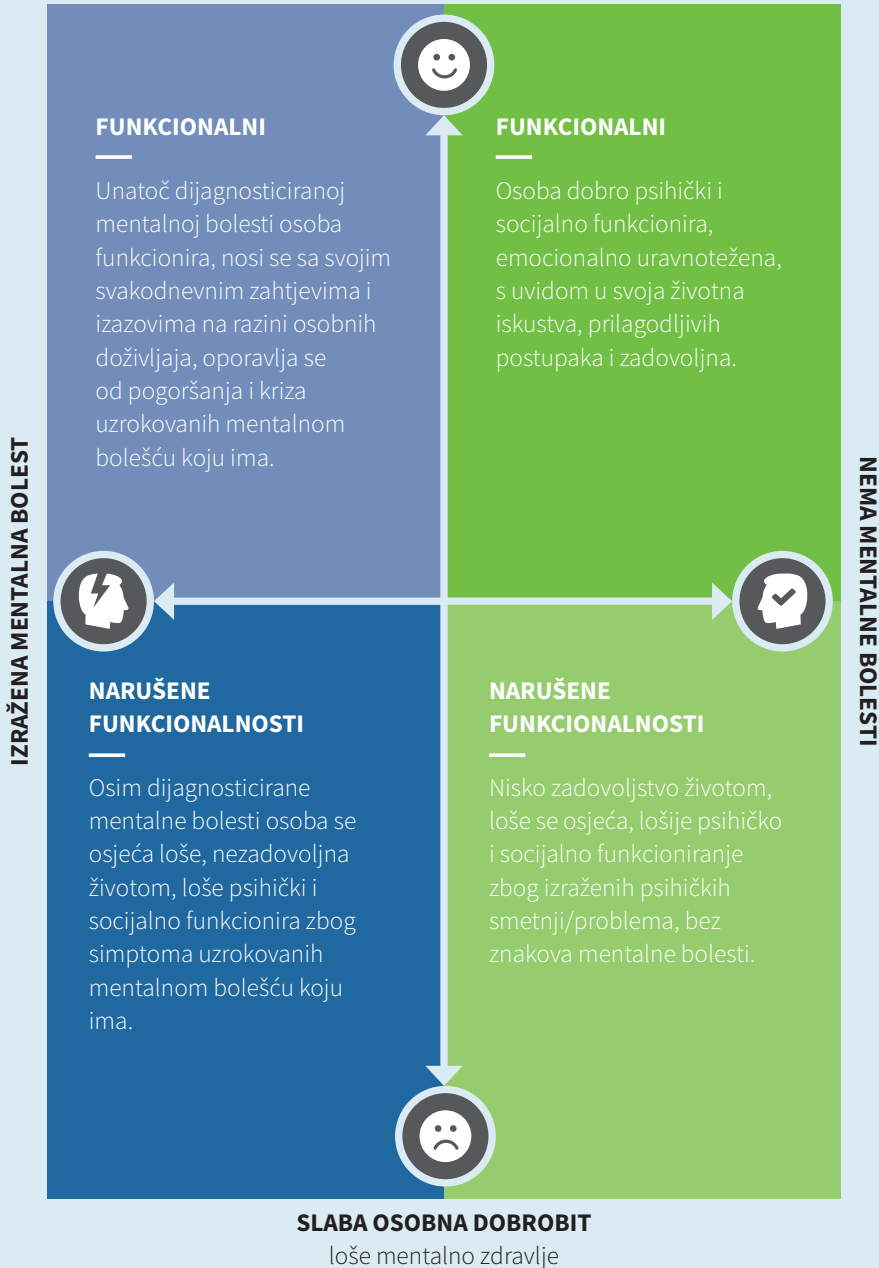
ZAKLJUČNO O SUVREMENOM PRISTUPU MENTALNOM ZDRAVLJU

Suvremeni pristup shvaćanju mentalnog zdravlja prepoznaje dvije dimenzije mentalnog zdravlja (Slika 1):

- ➔ **Pozitivna dimenzija ili dobro (pozitivno) mentalno zdravlje** uključuje različite aspekte osobne (subjektivne) dobrobiti što smo već opširnije objasnili u prethodnom dijelu. Ova dimenzija naglašava njegovanje potencijala i mogućnosti za razvoj te stoga se mentalno zdravlje poima kao resurs, a stanje dobrobiti, neovisno o tome imaju li iskustvo mentalne bolesti, pojedinci mogu poboljšati razvojem npr. samopoštovanja, samopouzdanja, emocionalne otpornosti na stres, strategija pozitivnog razmišljanja i strategija rješavanja problema, socijalnih vještina, vještina upravljanja stresom te povećanjem doživljaja kontrole nad vlastitim životom. Dobro mentalno zdravlje pomaže nam da svoj život doživljavamo kao vrijedan, da uspješno razumijemo i tumačimo okolinu, da međusobno komuniciramo, prilagođavamo se i po potrebi mijenjamo te da budemo kreativni i produktivni članovi društva.
- ➔ **Negativna dimenzija ili narušeno (negativno) mentalno zdravlje** odnosi se na niz obrazaca ponašanja, razmišljanja ili emocija koje donose određenu razinu neugode, patnje i teškoća u različitim područjima svakodnevnog života i funkcioniranja pojedinca, kao što su škola, posao, obitelj, društvo ili sposobnost samostalnog života, i mogu predstavljati rizik za razvoj mentalnih poremećaja. Pritom obuhvaća kontinuum od problema mentalnog zdravlja s blagim teškoćama (smetnjama) različitog intenziteta i trajanja do najozbiljnijih poremećaja s intenzivnim i dugotrajnim simptomima koji smanjuju sposobnost funkcioniranja osobe.

IZRAŽENA OSOBNA DOBROBIT

dobro mentalno zdravlje



Slika 1. Suvremeni dvodimenzionalni pristup shvaćanju mentalnog zdravlja.



PITANJA ZA RAZMIŠLJANJE I OSVJEŠTAVANJE

Uzimajući u obzir ključne aspekte mentalnog zdravlja iz prethodnog poglavlja koji opisuju odrednice mentalnog zdravlja, pomoću sljedećih pitanja možete razmisliti o svom mentalnom zdravlju, odnosno o trenutnom stanju svoje subjektivne dobrobiti:

Koliko ste zadovoljni ostvarivanjem svojih potencijala?

Koliko ste zadovoljni svojim kapacitetima nošenja s uobičajenim životnim stresovima?

Koliko ste zadovoljni svojom produktivnošću?

Koliko ste zadovoljni svojim doprinosom zajednici?

Koliko ste zadovoljni svojom sposobnošću da uživete u životu?

Koliko ste zadovoljni svojom sposobnošću da se mijenjate i prilagođavate?

Kakav je vaš odnos prema sebi i drugima?

Koliko ste svjesni svojih osjećaja onakvima kakvi doista jesu, sada i ovdje?

Koliko ste svjesni svojih ograničenja i slabosti?

Koliko ste svjesni svojih snaga i prednosti?

Koliko ste svjesni svojih vrijednosti, sebe u svojoj koži takva kakva je?

Koliko i kako vrednujete sebe i druge?

U slučaju da...

- ➔ vam je teško odgovoriti na neka od predloženih pitanja, a želite,
- ➔ niste sigurni u svoj odgovor,
- ➔ niste zadovoljni odgovorom, a bili ste iskreni prema sebi,
- ➔ želite nešto od gore navedenog promijeniti,

... razgovor sa stručnom osobom može vam pomoći. Potražite podršku! Ovo može biti poticaj za vaš rast i razvoj, za neki drugačiji način odnosa prema sebi i drugima ili pak za jačanje vaših resursa, što podrazumijeva i prevenciju pogoršanja ili razvoja problema mentalnog zdravlja u budućnosti.

Ako uz to doživljavate psihičke smetnje i teškoće u svakodnevnom funkcioniranju, važno je da potražite stručnu pomoć! Podrška vam može pomoći nositi se s psihičkim smetnjama, povećati vaše potencijale, osnažiti vas i povećati vašu psihološku otpornost.

SRODNI POJMOVI

Psihičke smetnje

Psihičke su smetnje subjektivne smetnje ili tegobe koje osoba u određenom trenutku može doživljavati, osjećati ili opažati. Pritom, psihičke smetnje mogu biti

➔ **psihičke smetnje koje su očekivani odgovor na nepovoljne situacije bez značajnijeg utjecaja na funkcioniranje**

Ove su psihičke smetnje prolazna stanja emocionalne nelagode i/ili napetosti, uglavnom uvjetovane okolinskim ili fiziološkim promjenama (npr. stresne reakcije), i široko su rasprostranjene. Povremeno pogađaju sve ljude i uglavnom ne ostavljaju posljedice na dugoročno funkcioniranje pojedinca. Dapače, ove smetnje neke ljude mogu osnažiti da se bolje nose s budućim sličnim situacijama. Kada psihičke smetnje koje značajno ne remete svakodnevno funkcioniranje pojedinca, kao što su primjerice, nelagoda, zabrinutost, nesanica, problemi koncentracije, koji se javljaju uslijed velikih životnih promjena poput preseljenja, promjene posla ili upisa na fakultet, razvoda ili gubitka, postanu dugotrajne i bitno utječu na funkcioniranje osobe mogu dovesti do pojave mentalnog poremećaja (bolesti).

➔ **psihičke smetnje koje izazivaju veće teškoće i mogu biti simptomi mentalnog poremećaja**

Psihičke smetnje, poput onih ranije opisanih, koje bez obzira na situacije u kojima su nastali dovode do većih subjektivnih teškoća u području emocija, razmišljanja i ponašanja te do odstupanja od uobičajenog psihičkog stanja ili ponašanja, izazivaju veću subjektivnu patnju, izraženije teškoće funkcioniranja ili interakcije s okolinom, poput primjerice snažnog straha od socijalnih situacija zbog kojih se osoba sve više izolira i povlači iz društvenog života, mogu biti znakovi mentalnog poremećaja za koje je važno potražiti savjet stručnjaka.





Mentalni poremećaj (bolest)⁸

Mentalni je poremećaj (bolest) postojanje klinički prepoznatljivog skupa simptoma ili ponašanja povezanih u većini slučajeva s teškoćama u različitim područjima psiholoških funkcija kao što su razmišljanje, osjećanje (emocije), opažanje, djelovanje, ponašanje i funkcioniranje u različitim područjima života (primjerice briga o sebi, obavljanje posla, odnosi s drugim ljudima). Na temelju broja, trajanja i intenziteta simptoma te prema određenim kliničkim dijagnostičkim kriterijima, liječnici, najčešće psihijatri, i klinički psiholozi mogu postaviti odnosno posumnjati na dijagnozu mentalnog poremećaja ili bolesti. Ukratko, možemo reći da se dijagnoza mentalnog poremećaja (bolesti) postavlja kada su simptomi u nesrazmjeru s očekivanim reakcijama na stres zbog unutarnjih ili vanjskih okolnosti i kada dovode do različitih teškoća u svakodnevnom funkcioniranju osobe. Mentalni poremećaj (bolest) može imati različit tijek: može biti kratkotrajan, može se više puta ponavljati ili može dovesti do dugotrajnijih teškoća u funkcioniranju usprkos liječenju, što se obično naziva kroničnim tijekom. Međutim, važno je istaknuti da kroničan tijek nikako ne znači da se mora raditi o trajnom poremećaju, jer danas postoje brojne metode liječenja koje mogu pomoći ljudima da se oporave.

Psihičke teškoće mogu biti prisutne i ako ne ispunjavaju dijagnostičke kriterije za mentalni poremećaj ili bolest, što se nekada naziva subkliničkim stanjem. Takva su stanja često posljedica dugotrajno ili privremeno prisutnih životnih stresova i teških životnih okolnosti. Iako nisu uvijek prepoznata kao problem mentalnog zdravlja niti se uvijek podvrgavaju psihijatrijskoj specijalističkoj skrbi, mogu izazvati značajne smetnje i teškoće u funkcioniranju osobe i, stoga, stručna pomoć može biti važna za očuvanje i unaprjeđivanje mentalnog zdravlja te prevenciju mentalnih poremećaja.

Psihosocijalna onesposobljenost – invaliditet (engl. *disability*)

Mentalni poremećaj može različito djelovati na funkcioniranje osobe i stvarati prepreke i ograničenja u njenom svakodnevnom životu koji uključuje različita područja funkcioniranja, od aktivnosti dnevne rutine do složenijih aktivnosti poput socijalnih vještina u komunikaciji, funkcioniranja u različitim

⁸ U ovom pojmovniku pojmove mentalni poremećaj i mentalna bolest koristimo kao sinonime (istoznačnice). Pritom napominjemo da u nekim pristupima stručnjaci razlikuju ta dva pojma s obzirom na razlike u težini i vrsti psihičkih smetnji, razini teškoća u funkcioniranju i drugim kriterijima. No, smatra se da su svi mentalni poremećaji odnosno bolesti biopsihosocijalno uvjetovani tj, da postoji interakcija između moguće biološke predispozicije, psihološke strukture koja je posljedica ranog emocionalnog razvoja i drugih iskustava osobe tijekom životnog vijeka, psihološke otpornosti na stres, utjecaja društvenih okolnosti u kojima živi i događaja koji su se dogodili.

socijalnim ulogama uključujući obitelj, partnerstvo, radno mjesto, školovanje i širu društvenu zajednicu. Onesposobljenost se odnosi na različite teškoće funkcioniranja u različitim područjima života osoba s dijagnozom mentalnog poremećaja koje ograničavaju njihovu mogućnost potpunog sudjelovanja u društvenom životu odnosno životu zajednice. Ove onesposobljenosti rezultat su interakcije između istih teškoća i načina na koje društvene prepreke sprječavaju potpuno sudjelovanje osoba koje žive s takvim funkcionalnim ograničenjima u svakodnevnom životu. Najraširenija prepreka sudjelovanju u društvenom životu odnosno životu uže i šire zajednice jesu stigma i diskriminacija. Različite akcije, inicijative, zakonske regulative i programi za borbu protiv stigme i diskriminacije osoba zbog mentalnih poremećaja mogu pomoći njihovom smanjivanju. Danas su nam na raspolaganju različite metode rehabilitacije koje značajno pridonose oporavku osoba s dugotrajnim funkcionalnim oštećenjima s različitim dijagnozama mentalnog poremećaja.



Kriza

Kriza je prekretnica koja proizlazi iz stresnog događaja ili doživljaja prijetnje našoj dobrobiti, a koju ne možemo riješiti načinima koji su se pokazali uspješnima u prošlosti. Ona podrazumijeva i psihičko stanje uzrokovano nekim kriznim događajem⁹ te uključuje reakcije (emocije, ponašanja, misli, tjelesne i fiziološke reakcije) koje se mogu javiti tijekom samoga događaja ili neposredno nakon njega, ali i kao odgođene reakcije na događaj. Odnosi se na vrijeme koje uključuje sam događaj i razdoblje nakon njega u kojemu doživljavamo opisane reakcije. Karakterizira je osjećaj gubitka kontrole, izrazit osjećaj ranjivosti, preplavljenost emocijama i misaona rastresenost.

Stigma

Stigma je negativna karakterizacija (etiketiranje) osobe na temelju njezinih osobina ili stanja, npr. na osnovu psihičkih smetnji, simptoma ili poremećaja (bolesti) koje osoba doživljava, a koja je izdvaja od drugih. Kada je osoba etiketirana odnosno stigmatizirana zbog bolesti, ljudi oko nje više je ne doživljavaju kao pojedinca, već kao člana skupine koja je najčešće podložna stereotipima¹⁰. Stigma se izražava u negativnim stavovima, ponašanjima i osjećajima (predrasudama¹¹) prema osobama s problemima mentalnog

9 **Krizni događaj** iznenađan je i/ili rijedak događaj koji je izazvalo uznemirujuć i stresan većini ljudi i uključuje mogući ili stvarni gubitak osoba, stvari ili vrijednosti važnih za pojedinca odnosno skupinu. Ljudi imaju osjećaj da ga ne mogu sami svladati koristeći uobičajene mehanizme suočavanja. Može imati utjecaj na pojedinca, skupine ili čitave organizacije i zajednice.

10 Pojednostavljene i pretjerano uopćene osobine koje se pridaju svim pripadnicima neke društvene skupine, češće negativne nego pozitivne.

11 Emocionalni odgovori na stereotipe; unaprijed stvoren pozitivan ili negativan sud i uvjerenje.



zdravlja te može dovesti do njihove diskriminacije¹². Strah od stigme čest je razlog zbog kojih osobe s problemima mentalnog zdravlja ne traže stručnu pomoć ili istu potraže prekasno. Doživljavanje stigme povezuje se sa slabijim ishodima tretmana, užom i manje podržavajućom socijalnom mrežom, osjećajem srama, nižim samopouzdanjem i rjeđim samozastupanjem. Osim društvene stigmatizacije postoji i samostigmatizacija odnosno poistovjećivanje stigmatizirane osobe sa stereotipima i predrasudama koje prema njoj postoje u društvu, što predstavlja dodatni izvor stresa i rizik za mentalno zdravlje.

Diskriminacija

Diskriminacija znači svako razlikovanje, isključivanje ili ograničavanje povezano s mentalnom bolesti i njenim liječenjem koje namjerno ili nenamjerno, odnosno izravno ili neizravno, dovodi do narušavanja ili poništavanja prepoznavanja, uživanja ili ostvarivanja, ravnopravno s drugima, svih ljudskih prava i temeljnih sloboda u političkom, ekonomskom, socijalnom, kulturalnom, građanskom ili bilo kojem drugom području. Još jednostavnije, diskriminaciju povezanu s mentalnom bolesti odnosno narušenim mentalnim zdravljem možemo objasniti kao nepravedno postupanje prema pojedincima zbog jedne njihove karakteristike – imanje dijagnoze mentalne bolesti te posljedično narušavanje njihovih ljudskih prava: kada se ljude tretira drugačije i odbacuje zbog teškoća mentalnog zdravlja koje doživljavaju.

Oporavak

Iz perspektive osobe koja ima iskustvo mentalnog poremećaja odnosno bolesti, oporavak znači stjecanje i zadržavanje nade u prevladavanje psihičkih simptoma odnosno psihičkog poremećaja ili bolesti, razumijevanje svojih mogućnosti i ograničenja, aktivan angažman u životu, osobnu autonomiju, socijalni identitet, smisao i svrhu u životu te pozitivnu sliku o sebi. To zapravo znači da se osoba osjeća sposobnom da upravlja svojim životom najbolje što može i da se osjeća mentalno zdravo čak i ako još uvijek, povremeno ili trajno, doživljava simptome mentalnog poremećaja.

Oporavak je određen ciljevima same osobe, ali općenito znači živjeti smislen i zadovoljavajuć život, s nadom u budućnost. Oporavak ne podrazumijeva nužno život bez simptoma ili negiranje iskustava ili simptoma koji prate mentalni poremećaj, nego podrazumijeva življenje i upravljanje tim iskustvima te preuzimanje kontrole nad vlastitim životom. Značenje oporavka može biti različito za svaku osobu i stoga je važno da svaka osoba ima priliku zajedno sa

¹² Reakcija ponašanja na predrasude; nejednako postupanje prema društvenim skupinama ili pojedincima.

stručnjakom za mentalno zdravlje definirati što oporavak znači za nju te na koja se područja života želi usmjeriti kao dio svog puta oporavka. Pristup usmjeren na oporavak tako utjelovljuje cjelovitu promjenu paradigme u načinu na koji se zasnivaju i provode mnoge usluge u području mentalnog zdravlja.

Otpornost

Kapaciteti pojedinaca da se prilagode životnim pritiscima, nedaćama ili stresu, uključujući kapacitet za nošenje s budućim negativnim događajima koji predstavljaju mogući rizik za razvoj problema mentalnog zdravlja. Otpornost podrazumijeva i naše kapacitete za pozitivnu prilagodbu i oporavak kad doživimo neko neugodno iskustvo.

Otpornost nije statična i nitko nije (ne)otporan cijelo vrijeme. To je proces koji se događa u vremenu, mijenja se i razvija, stalno je u međudjelovanju s nevoljama i promjenama životnih okolnosti i najčešće je rezultat interakcije naših osobnih obilježja s obilježjima okoline. Otpornost možemo poboljšati zdravim načinom života, promjenom načina razmišljanja i ponašanja u određenim situacijama, u čemu značajno mogu pomoći razgovori sa stručnjacima za mentalno zdravlje.

Otpornost se može vidjeti i na razini zajednice te je prepoznata kao važan čimbenik koji pridonosi relativno niskom udjelu ljudi koji nakon kriznih situacija razvijaju dugotrajne probleme mentalnog zdravlja.

Dobrobit (engl. *well-being*)

U opisivanju i definiranju pojma dobrobiti postoji određena zbrka. Shvaćanje tog pojma uvelike ovisi o tome tko ga koristi (npr. filozof, ekonomist, kliničar, kreator javnih politika ili laik) i s kojim ciljem (npr. opisivanje pojma kao istraživačkog interesa, zagovaranje bolje kvalitete života pojedinaca i društva u cjelini u javnim politikama ili kreiranje preporuka za očuvanje dobrobiti). Među različitim pojmovima postoje značajna preklapanja, a spominju se i različite vrste i dimenzije dobrobiti koje se često koriste kao istoznačnice.

Pojam dobrobiti SZO opisuje kao pozitivno stanje koje doživljavaju pojedinci i društva. Slično kao i zdravlje, ono je resurs za svakodnevni život te ga određuju društveni, ekonomski i okolinski uvjeti. Dobrobit obuhvaća kvalitetu života, kao i sposobnost ljudi i društava da doprinose svijetu u skladu s osjećajem smisla i svrhe. Tako se pojam dobrobiti često koristi podrazumijevajući zapravo pojam zdravlja kako ga definira SZO.

Također, pojam dobrobiti često se shvaća kao točka ravnoteže između tjelesnih, socijalnih i psiholoških resursa pojedinca, s jedne strane, te tjelesnih, socijalnih i psiholoških izazova s kojima se pojedinac suočava, s druge strane. Ovo shvaćanje dobrobiti podrazumijeva da osiguravanjem potrebnih resursa





za nošenje s izazovima kada se oni pojave, uključujući i resurse u društvu/okruženju, možemo podržati rast dobrobiti i otpornosti pojedinca i društva.

No, dobrobit se često koristi imajući na umu samo **mentalnu dobrobit**, moguće kao rezultat potrebe za protutežom prevladavajućoj usmjerenosti na tjelesnu dobrobit odnosno tjelesno zdravlje. Uz to, pojam mentalne dobrobiti često se koristi kao drugo ime za dimenziju pozitivnog mentalnog zdravlja. Kao takva, ona uključuje psihološku, emocionalnu, socijalnu i duhovnu dobrobit.

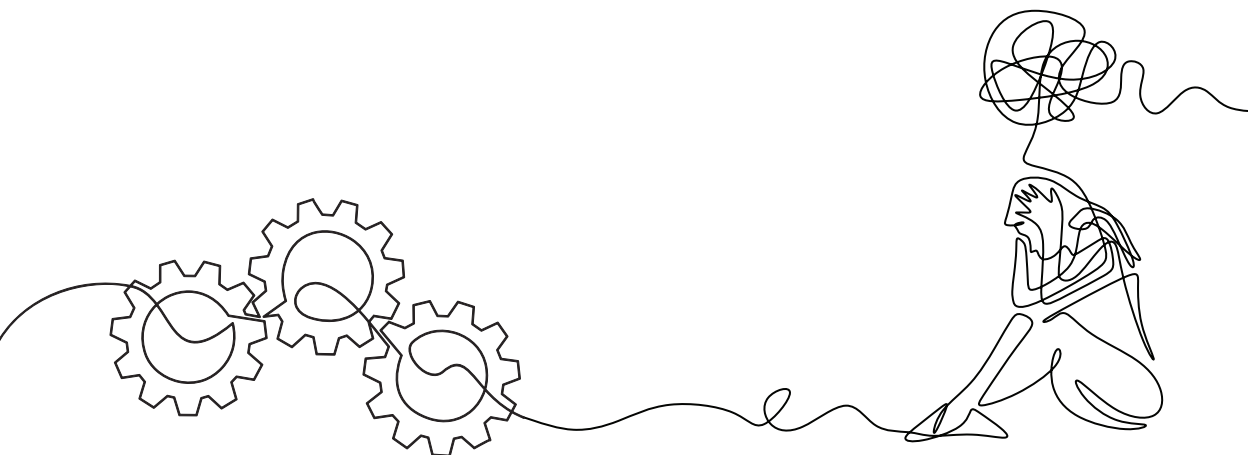
Mentalna dobrobit najčešće opisuje kako ljudi doživljavaju svoje živote (**subjektivna dobrobit**), a ne samo objektivne činjenice iz njihovih života kao što su njihove vanjske okolnosti ili specifične sposobnosti. Stoga neki ljudi imaju osjećaj subjektivne dobrobiti čak i kada su objektivne okolnosti nepovoljne, dok drugi osjećaju da je njihov život prazan i bez smisla unatoč vrlo povoljnim životnim okolnostima.

Nadalje, mentalna se dobrobit često koristi i kao istoznačnica **psihološkoj dobrobiti** koja uključuje osjećaje autonomije, samoprihvatanja, osobnoga rasta i svrhe u životu te općenito pozitivnog funkcioniranja u životu. Često se opisuje i kao osjećaj sreće i zadovoljstva životom. Ukratko, mentalna ili psihološka dobrobit mogla bi se opisati kao ono što osjećate o sebi i svom životu. S druge strane, **emocionalna dobrobit**, koja se isto tako često poistovjećuje s psihološkom dobrobiti, prvenstveno podrazumijeva doživljaj ugone, zadovoljstva i sreće, ali i osvještavanja emocija i upravljanja njima. **Socijalna dobrobit** vezana je uz osjećaj pripadanja, odnose s drugima i doprinos društvu, a **duhovna dobrobit** uz osjećaj smisla i svrhe u životu te općenito osjećaj duhovne povezanosti.

Iako mentalna dobrobit nema jedno određeno značenje, najčešće se ipak odnosi na to kako se osjećamo, koliko se dobro nosimo sa svakodnevnim životom ili što nam se trenutno čini mogućim u smislu postizanja ciljeva i prevladavanja prepreka. Dobra mentalna dobrobit ne znači da ste uvijek sretni ili da vaša iskustva ne utječu na vas. Također, dobra mentalna dobrobit povezana je s našom tjelesnom dobrobiti i obrnuto. Poznato je, primjerice, da osobe s visokom razinom mentalne dobrobiti imaju veću vjerojatnost bržeg oporavka od niza kroničnih bolesti (npr. dijabetesa).

Kvaliteta života

Percepcija pojedinca o vlastitom položaju u životu, u kontekstu kulturnih, ekonomskih, zdravstvenih, socijalnih i vrijednosnih sustava u kojima živi i u odnosu na vlastite ciljeve, očekivanja, standarde i brige.



Pristupi djelovanja u području mentalnog zdravlja

Promicanje mentalnog zdravlja

Promicanje mentalnog zdravlja proces je kojim se osobama omogućuje da povećaju kontrolu nad svojim mentalnim zdravljem i poboljšaju ga jačanjem svojih kompetencija i otpornosti, osnaživanjem te izgradnjom podržavajućeg okruženja. Izravni interes promicanja mentalnog zdravlja nije samo prevencija mentalnih poremećaja već i osnaživanje individualnih, društvenih i okolišnih uvjeta koji povećavaju dobrobit i djeluju kao zaštitni čimbenici za mentalno zdravlje općenito. Aktivnosti promicanja mentalnog zdravlja usmjerene su i na omogućavanje pristupa vještinama, resursima i podržavajućim okruženjima koja povećavaju pravičnost te održavaju pojedince i društva mentalno zdravima. Međutim, iako je promicanje mentalnog zdravlja usmjereno na očuvanje i unaprjeđenje mentalnog zdravlja pojedinca, skupina i zajednica, jedan od njegovih dugoročnih ciljeva i ishoda jest i prevencija mentalnih poremećaja (bolesti).

Zdravstvena pismenost u području mentalnog zdravlja ili mentalnozdravstvena pismenost (engl. *mental health literacy*)

Zdravstvena pismenost podrazumijeva skup misaonih i socijalnih vještina koje omogućuju pojedincu da dođe do informacija povezanih sa zdravljem, razumije ih i aktivno se koristi njima radi poboljšanja i održavanja zdravlja. Zdravstvena pismenost u području mentalnog zdravlja (mentalnozdravstvena pismenost) predstavlja tako skup znanja i vjerovanja pojedinca o mentalnome zdravlju odnosno mentalnim poremećajima te o prepoznavanju, upravljanju ili prevenciji





problema mentalnoga zdravlja odnosno razvoja mentalnih poremećaja. Ona uključuje osnovna znanja o mentalnim poremećajima i njihovim tretmanima, strategijama za smanjenje stigme i poboljšanje učinkovitosti u traženju pomoći te vještine pružanja pomoći i podrške drugima, kao i znanja i strategije za očuvanje, održavanje i unaprjeđivanje općenito dobrog mentalnog zdravlja. Riječ je o razumijevanju ponašanja koja doprinose vlastitomu mentalnom zdravlju, ali i mentalnomu zdravlju drugih osoba te umanjuju rizik od razvoja mentalnih poremećaja.

Zdravstvena pismenost prepoznata je kao važan zaštitni čimbenik u očuvanju zdravlja i zdravstvenim ishodima kod pojedinaca, skupina i zajednice. Sukladno tome, zdravstvena pismenost o mentalnom zdravlju može biti osnažujući čimbenik jer pomaže ljudima da bolje razumiju vlastito mentalno zdravlje i omogućuje im da djeluju u skladu s naučenim informacijama. Postojeći pristupi zdravstvenoj pismenosti o mentalnom zdravlju bili su primarno usmjereni na mentalne poremećaje, dok suvremeni pristupi sve više naglašavaju potrebu za uključivanjem mjera unaprjeđivanja pismenosti o mentalnoj dobrobiti (engl. *mental well-being literacy*).

Prevenција

Prevenција se usmjerava na specifičan problem mentalnog zdravlja te nastoji smanjiti njegovu pojavnost, raširenost, trajanje simptoma ili rizična stanja za njegovu pojavu, prevenirati ili odgoditi povrat smetnji ili simptoma i smanjiti utjecaj problema mentalnog zdravlja na zahvaćene osobe, njihove obitelji i društvo. Tradicionalni javnozdravstveni model prevencije uključuje primarnu (smanjivanje pojavnosti), sekundarnu (smanjivanje raširenosti) i tercijarnu prevenciju (smanjivanje težine simptoma). Model prevencije s obzirom na ciljnost uključuje univerzalnu (usmjerenu na populaciju), selektivnu (usmjerenu na rizične skupine) i indiciranu prevenciju (usmjerenu na osobe u visokom riziku ili kod kojih se već očituju simptomi). Prevencija također uključuje i strategije okruženja koje se usmjeravaju na društvenu razinu kroz oblikovanje stavova, uobičajenih shvaćanja i vrijednosti u društvu.

Liječenje mentalnih poremećaja (bolesti)

Liječenje mentalnih poremećaja (bolesti) temelji se na individualnom planu liječenja s ciljevima oporavka, a uključuje biološke metode (prije svega lijekove), psihoterapiju i različite psihosocijalne metode rehabilitacije. Koristi se psihoterapija različitih teorijskih pravaca (poput psihoanalitičke kognitivno-bihevioralne i sistemske, integrativne i drugih psihoterapija) koja se može provoditi individualno, u grupi ili u obitelji. Lijekovi se primjenjuju u skladu sa stručnim smjernicama odnosno preporukama liječenja određenih

mentalnih poremećaja. Psihosocijalne metode pomažu ljudima da se bolje nose sa situacijama stresa, da unaprjeđuju vještine komunikacije i sposobnosti samostalnog življenja u zajednici. Važan dio procesa liječenja je i psihoedukacija odnosno učenje o psihičkim smetnjama ili simptomima, odnosno mentalnim poremećajima, kao i o načinima na koje osoba koja se liječi može unaprijediti svoje mentalno zdravlje – učenjem strategija i vještina svakodnevne brige o svom mentalnom zdravlju te tehnika samopomoći (Slika 2).

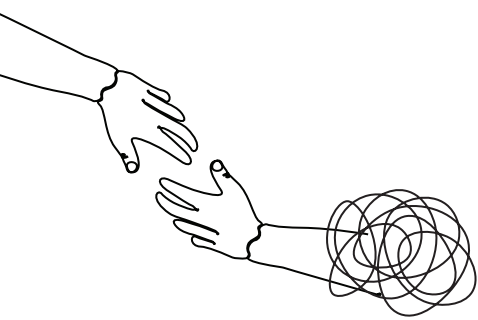
Cilj je liječenja postići oporavak mentalnog zdravlja. Oporavak uključuje smanjenje, bolju kontrolu ili potpuni nestanak simptoma mentalnoga poremećaja, poboljšanje funkcioniranja osobe u različitim područjima života, njezinim ulogama i sredinama, primjereno dobi (u školi ili na poslu, među vršnjacima, u obitelji, u partnerskim odnosima), te postizanje osobnih ciljeva oporavka koji mogu biti različiti za svaku osobu.

Liječenje u području mentalnog zdravlja kao oblik zdravstvene djelatnosti provodi se na različitim razinama zdravstvene zaštite: (1) liječenje kod timova za zaštitu mentalnog zdravlja na primarnoj zdravstvenoj razini (zavodi za javno zdravstvo i domovi zdravlja); (2) liječenje u specijalističko-konzilijarnoj zdravstvenoj djelatnosti (specijalističke ambulante odnosno ambulatno liječenje kod specijalista i drugih stručnjaka za mentalno zdravlje, višedisciplinarni timovi zaštite mentalnog zdravlja u poliklinikama, specijalnim bolnicama, klinikama i zavodima unutar bolnica i kliničkih bolničkih centara) u sekundarnoj i tercijarnoj zdravstvenoj zaštiti; (3) liječenje u dnevnim bolnicama; (4) stacionarno bolničko liječenje. U liječenju sudjeluju različiti stručnjaci kao što su psihijatri, psiholozi, socijalni pedagozi, socijalni radnici, radni terapeuti, medicinske sestre i drugi.

Destigmatizacija

Destigmatizacija je društveni proces ili ciljana aktivnost koja djeluje na smanjenje stigme vezane uz mentalnozdravstvena stanja ili mentalne poremećaje (bolesti). Destigmatizacija pomaže povećati svijest o problemu i učiniti osobe koje žive s tim problemom prihvaćenijima u društvu.





Oblici stručne podrške u području mentalnog zdravlja

Samopomoć

Može podrazumijevati samovođeni tretman, tehniku ili proceduru koju je preporučio liječnik ili neki drugi stručnjak za mentalno zdravlje, ili pak općenitiji samovođeni pristup brizi o mentalnom zdravlju na svakodnevnoj razini koji je utemeljen na znanstvenoj i stručnoj praksi.

Brojna istraživanja pokazuju učinkovitost tehnika samopomoći, osobito u tretmanu blažih psihičkih smetnji te se pokazuje da se strategijama samopomoći i učenjem ili korištenjem nekih **tehnika samostalnog upravljanja smetnjama** može spriječiti razvoj ozbiljnijih problema odnosno poremećaja. No, iako je riječ o provjerenim postupcima koji se uz naputke mogu primjenjivati samostalno, bez potrebe za stručnim vođenjem, važno je imati na umu da **samopomoć nije zamjena za stručnu pomoć kada je ona potrebna**. Pretjerano i neopravdano oslanjanje na razne oblike samopomoći, osobito u slučaju ozbiljnijih problema, može pridonijeti odgađanju traženja pomoći stručnjaka i posljedično dovesti do pogoršanja stanja.

Psihološka prva pomoć ili prva pomoć u području mentalnog zdravlja

Vještina i postupak pružanja razumijevanja i utjehe te, ako je potrebno, praktične podrške u zadovoljavanju osnovnih potreba osobi u našem bliskom okruženju koja pati, proživljava emocionalnu krizu ili je nedavno proživjela vrlo stresan događaj. Ona je važna i za osobe koje pokazuju prve znakove problema mentalnog zdravlja ili doživljavaju epizodu pogoršanja postojećih problema odnosno simptoma dijagnosticiranog mentalnog poremećaja. U širem smislu psihološka prva pomoć odnosi se na svaku inicijalnu, brzu, neposrednu i površinsku podršku (što ne znači površnu!), koja je često dovoljna za prevladavanje uznemirenosti ili emocionalne krize i patnje.

Prva pomoć i podrška u području mentalnoga zdravlja podrazumijeva pažljiv, brižan i suosjećajan pristup i razgovor s osobom koji uključuje:



- ➔ smirivanje, ohrabrivanje i pružanje nade
- ➔ slušanje, bez vršenja pritiska na osobu da se otvori
- ➔ pružanje osjećaja sigurnosti
- ➔ utvrđivanje potreba osobe
- ➔ povezivanje s drugima, olakšavanje dostupnosti socijalne i emocionalne podrške
- ➔ olakšavanje dostupnosti informacija o tome gdje potražiti stručnu pomoć
- ➔ osnaživanje osjećaja u osobe da je sposobna pomoći sama sebi.

Pravila pružanja psihološke prve pomoći, koja se uče, temelje se na komunikacijskim vještinama podržavajućeg razgovora. Psihološku prvu pomoć može pružiti bilo tko iz najbližega okruženja osobe koja ima problem, a uz takvu pomoć i podršku osoba može nastalu krizu prevladati ili potražiti odgovarajuću stručnu pomoć. Nije riječ o stručnom tretmanu (intervenciji), nego preventivnom postupku koji uključuje poduzimanje prvih koraka podrške. Ne podrazumijeva postavljanje dijagnoze ili provedbu nekog oblika stručne podrške. Stoga se radi o **vještini koja nije rezervirana samo za stručnjake, i koja se može naučiti**. Pružanje psihološke prve pomoći vještina je koja može spasiti život, primjerice ako osoba koja pati razmišlja o samoubojstvu.

Kada psihološka prva pomoć nije dovoljna, tada je potrebna dublja psihološka ili druga stručna pomoć.

Pružanje psihološke prve pomoći posebno je važno u situacijama kada stručna pomoć nije odmah dostupna ili kada se radi o negativnim događajima u zajednici koji narušavaju mentalno zdravlje u širem razmjeru (npr. velike nesreće, katastrofe, elementarne nepogode, pandemije).

Psihoedukacija

Psihoedukacija je važan dio procesa psihološke podrške koji se koristi tijekom psihološkog savjetovanja, psihoterapije ili liječenja, ili u sklopu drugih oblika stručne podrške. Ona podrazumijeva informiranje i podučavanje o psihičkim smetnjama ili simptomima, odnosno mentalnim poremećajima (bolestima), i njihovim posljedicama na svakodnevno funkcioniranje. Razumijevanje psihičkih smetnji i simptoma pomaže u boljem nošenju s njima i njihovim posljedicama na svakodnevno funkcioniranje te pruža mogućnost upravljanja i prevladavanja smetnji i simptoma odnosno boljeg oporavka. U sklopu psihoedukacije osoba uči i nove strategije i načine na koje može brinuti o svom mentalnom zdravlju te specifične tehnike ili procedure samopomoći za svoje smetnje ili simptome, kao i o psihičkom funkcioniranju općenito.



Psihološka podrška

Psihološka podrška¹³ jest podrška koje se pruža razgovorom i slušanjem, pri čemu se osobi prilazi na nepristran i podržavajuć način pomažući joj da prepozna i razumije svoje osjećaje i ponašanje. Uglavnom je pružaju stručnjaci za mentalno zdravlje, a tom podrškom može se umanjiti patnja te spriječiti da se neka smetnja razvije u veću teškoću u funkcioniranju ili u mentalni poremećaj.

Psihološko savjetovanje

Proces psihičkoga osnaživanja osobe koja se suočava s problemima s kojima se teško sama nosi, a koji se temelji na razgovoru između stručnjaka za mentalno zdravlje i osobe koja traži pomoć. Provodi se radi postupnog prevladavanja problema i postizanja većega životnog zadovoljstva. Psihološko savjetovanje ima za cilj osnažiti osobu razgovorom te različitim tehnikama i učenjem vještina pomoći pojedincu da se suoči s vlastitim problemom te da pronađe primjerene odgovore i načine rješavanja, a sve radi bolje funkcionalnosti, osobne cjelovitosti i osjećaja zadovoljstva i dobrobiti.

Specijalizirana mjesta za pružanje usluga psihološkoga savjetovanja mogu se pronaći unutar ustanova zdravstvene skrbi (od primarne zdravstvene zaštite, kao što su zavodi za javno zdravstvo i neki domovi zdravlja, do nekih specijaliziranih savjetovališta unutar bolnica), socijalne skrbi (npr. obiteljska savjetovališta) ili u sklopu različitih nevladinih organizacija i stručnih udruga ili društava koji su (su)financirani preko projektnih aktivnosti iz državnih ili lokalnih izvora ili pak od strane međunarodnih organizacija i europskih fondova. Savjetovališta su često organizirana za specifične skupine korisnika (npr. savjetovališta za žene žrtve nasilja, savjetovališta za studente na sveučilištima i fakultetima, savjetovališta za djecu, mlade i obitelji).

Psihoterapija

Uključuje tretman problema emocionalne prirode psihološkim putem u kojemu se uspostavlja profesionalan terapijski odnos i koriste stručni postupci radi uklanjanja, mijenjanja ili ublažavanja intenziteta¹⁴ postojećih psihičkih smetnji ili simptoma odnosno različitih problema mentalnog zdravlja. Uglavnom se temelji na razgovoru između osoba u terapijskom odnosu te uključuje korištenje različitih terapijskih tehnika. Može biti individualna, partnerska, obiteljska ili grupna. Cilj je psihoterapije postizanje pozitivnih promjena mijenjanjem obrazaca doživljavanja, ponašanja i reagiranja. Dok je savjetodavni proces primarno usmjeren na rješavanje problema i najčešće

¹³ pomoć, potpora

¹⁴ stupnja izraženosti, jačine izraženosti



kraćeg trajanja, psihoterapija je uglavnom dugotrajnija i usmjerena na rješavanje uzroka nefunkcionalnoga ponašanja ili mišljenja radi postizanja dubljih promjena. Psihoterapija je važan dio liječenja mentalnih poremećaja te je sastavni dio sekundarne i tercijarne zdravstvene zaštite (ambulantna liječenja, dnevne bolnice, bolnička liječenja), a provodi se i u sklopu privatnih obrta i privatne zdravstvene zaštite.

U Republici Hrvatskoj postoje psihoterapeuti iz niza različitih psihoterapijskih pravaca. Neki se psihoterapijski pravci usmjeravaju na korisnikovo učenje djelotvornih načina rješavanja svakodnevnih teškoća i na postizanje zadovoljstva ili na pronalaženje rješenja za bolje i kvalitetnije življenje i ostvarenje uvjeta za osobni rast i razvoj, dok su drugi više usmjereni na upravljanje smetnjama. Na stranici Saveza psihoterapijskih udruga Hrvatske (SPUH) može se pronaći popis psihoterapijskih pravaca s kratkim opisima područja rada i njihove teorijske osnove.

Psihofarmakoterapija/psihofarmaci

Psihofarmaci su lijekovi koji se upotrebljavaju za otklanjanje ili ublažavanje psihičkih simptoma. Oni imaju različite mehanizme djelovanja putem kojih utječu na reguliranje prijenosa tvari u mozgu, njihov se učinak odražava na smanjivanje ili otklanjanje različitih simptoma mentalnog poremećaja.

Psihofarmake preporučaju liječnici, najčešće psihijatri koji u procesu liječenja prate njihove učinke, uključujući i moguće neželjene učinke. Pri primjeni psihofarmaka nužno je slijediti upute liječnika o doziranju i duljini primjene, kao i informirati liječnika o promjenama u psihičkom stanju i neželjenim učincima, ako se pojave. Psihofarmaci se prepisuju kod različitih mentalnih poremećaja, mogu se koristiti kraće ili duže vrijeme i kombinirati s drugim načinima liječenja kao što su psihoterapija i rehabilitacija. Važno je napomenuti da današnji psihofarmaci imaju značajno blaži profil nuspojava i bolju učinkovitost od svojih prethodnika.

Rehabilitacija

Rehabilitacija u području teškoća mentalnog zdravlja odnosno liječenja mentalnih poremećaja odnosi se na niz psihosocijalnih postupaka temeljenih na dokazima čiji je cilj postizanje oporavka kroz razvoj vještina potrebnih za samostalno funkcioniranje, socijalno uključivanje, povećanje zadovoljstva i uspješno življenje kod osoba koje imaju dugoročne teškoće u različitim područjima funkcioniranja. To su primjerice vještine nošenja sa stresom, rješavanja problema, rješavanja sukoba te komunikacijske i socioemocionalne vještine koje pomažu u odnosima s drugim osobama u zajednici. Također, rehabilitacija često uključuje i organiziranje praktične podrške u zajednici za aktivnosti koje osoba ne može samostalno izvršiti.





NEKI OBLICI ZDRAVSTVENE SKRBI U PODRUČJU MENTALNOG ZDRAVLJA

Stacionarno bolničko liječenje

Stacionarno bolničko liječenje podrazumijeva oblik zdravstvene skrbi koji uključuje **boravak u bolnici uz noćenje i prehranu**. U kontekstu liječenja problema mentalnog zdravlja odnosno mentalnih poremećaja (bolesti) za pacijente na bolničkim odjelima osigurano je dijagnosticiranje, liječenje i rehabilitacija za vrijeme bolničkog smještaja, a u liječenju često sudjeluje višedisciplinarni tim stručnjaka različitih osnovnih zvanja s područja očuvanja i zaštite mentalnog zdravlja.

Dnevna bolnica

Dnevna bolnica podrazumijeva oblik zdravstvene skrbi koji uključuje **dnevni boravak u zdravstvenoj ustanovi bez noćnoga smještaja**, pri čemu je u kontekstu liječenja problema mentalnog zdravlja za pacijente osiguran vremenski ograničen i strukturiran program dijagnostike, liječenja i rehabilitacije baziran na različitim psihoterapijskim i socioterapijskim tehnikama: individualna i grupna psihoterapija, medicinska njega, radna i rekreacijska terapija i drugi oblici liječenja.

Ovo je oblik zdravstvene usluge koji je danas sve rašireniji te se unutar mnogih bolnica razvijaju posebni programi usmjereni na specifične probleme mentalnog zdravlja i potrebe pacijenata, u sklopu kojih osobe s problemima mentalnog zdravlja imaju priliku dobiti intenzivnu, raznoliku i višedisciplinarnu skrb od strane stručnjaka različitih osnovnih zvanja s područja očuvanja i zaštite mentalnog zdravlja.





Liječenje u mobilnom timu

Liječenje u mobilnom timu oblik je izvanbolničkog liječenja u kući pacijenta, tj. na terenu. Provodi ga višedisciplinarni tim koji uključuje različite stručnjake: psihijatra, medicinsku sestru, socijalnog radnika, psihologa i stručnjaka po iskustvu (eng. *peer workers*)¹⁵. Postoje timovi za liječenje akutnih stanja u kući, koji u Hrvatskoj nisu još uvedeni, i timovi za rehabilitaciju koji imaju za cilj prevenciju ponovnih hospitalizacija¹⁶, koje nastaju zbog nedostatka programa podrške i rehabilitacije nakon bolničkog liječenja, kao i onih pacijenata koji teško surađuju s bolničkim sustavom liječenja.

Skrb za mentalno zdravlje u zajednici¹⁷

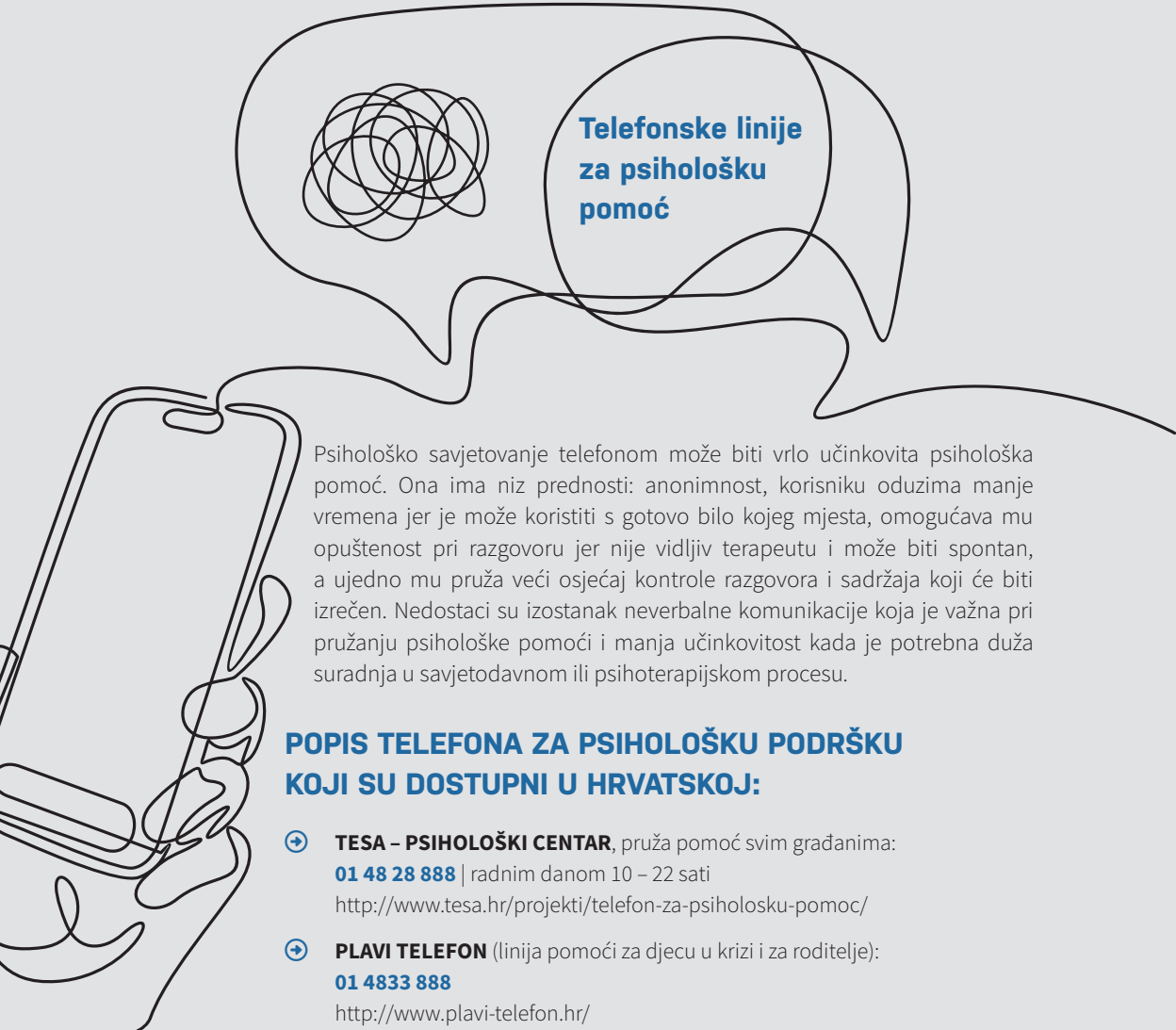
Skrb za mentalno zdravlje u zajednici skup je specifičnih principa i praksi u promicanju i zaštiti mentalnog zdravlja stanovnika neke lokalne zajednice odnosno područne samouprave kroz: a) zadovoljavanje potreba stanovnika zajednice na načine koji su dostupni i prihvatljivi; b) izgradnju skrbi u zajednici koja se temelji na ciljevima i snagama osoba koje se nose s mentalnim poremećajem; c) promicanje široke mreže primjerenih kapaciteta podrške, usluga i resursa i d) usmjeravanje na razvoj usluga koje se temelje na dokazima i koje su orijentirane na oporavak. Mentalnozdravstvena skrb u zajednici ne isključuje stacionarno bolničko liječenje, kada je stručna procjena da je takvo liječenje potrebno, već nastoji i omogućuje da stacionarno bolničko liječenje traje što kraće uz plan praćenja potreba kroz skrb u zajednici.



¹⁵ Vidi pod stručnjaci u području mentalnog zdravlja.

¹⁶ smještaj u bolnici, bolničko liječenje

¹⁷ ili mentalnozdravstvena skrb u zajednici



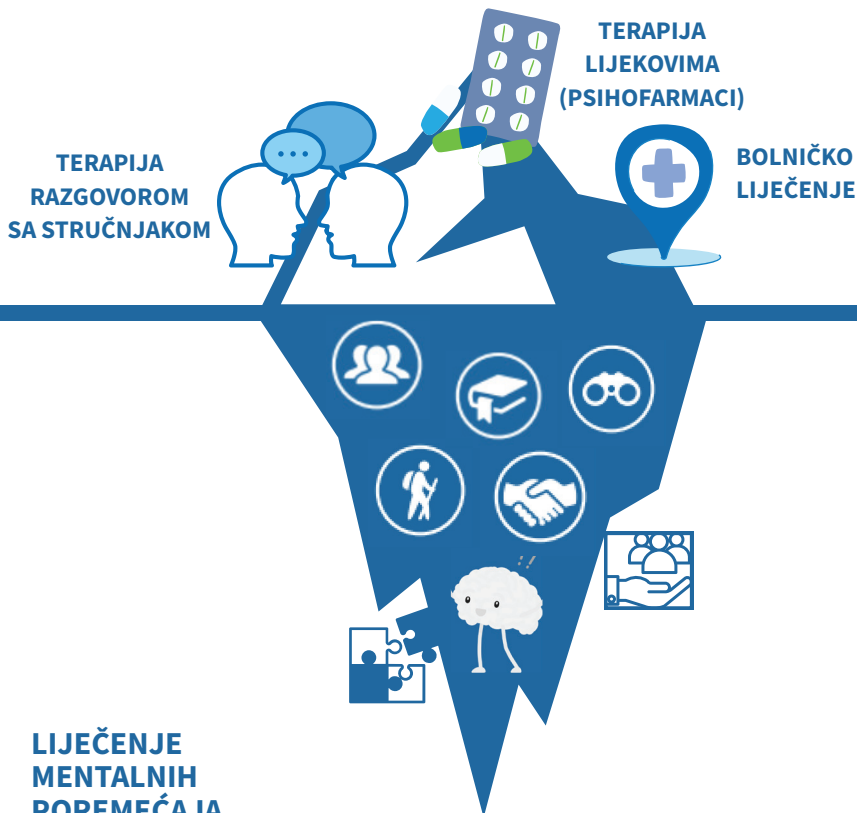
Telefonske linije za psihološku pomoć

Psihološko savjetovanje telefonom može biti vrlo učinkovita psihološka pomoć. Ona ima niz prednosti: anonimnost, korisniku oduzima manje vremena jer je može koristiti s gotovo bilo kojeg mjesta, omogućava mu opuštenost pri razgovoru jer nije vidljiv terapeutu i može biti spontan, a ujedno mu pruža veći osjećaj kontrole razgovora i sadržaja koji će biti izrečen. Nedostaci su izostanak neverbalne komunikacije koja je važna pri pružanju psihološke pomoći i manja učinkovitost kada je potrebna duža suradnja u savjetodavnom ili psihoterapijskom procesu.

POPIS TELEFONA ZA PSIHOLOŠKU PODRŠKU KOJI SU DOSTUPNI U HRVATSKOJ:

- ➔ **TESA – PSIHOLOŠKI CENTAR**, pruža pomoć svim građanima:
01 48 28 888 | radnim danom 10 – 22 sati
<http://www.tesa.hr/projekti/telefon-za-psiholosku-pomoc/>
- ➔ **PLAVI TELEFON** (linija pomoći za djecu u krizi i za roditelje):
01 4833 888
<http://www.plavi-telefon.hr/>
- ➔ **HRABRI TELEFON** (savjetovanje za djecu, mlade i odrasle)
<https://hrabritelefon.hr/>
U sklopu Hrabroga telefona postoji savjetodavna linija
za djecu: 116 111,
<https://djeca.hrabritelefon.hr/>
<https://tinejdzeri.hrabritelefon.hr/>
i za roditelje: 0800 0800,
<https://odrasli.hrabritelefon.hr/>
- ➔ U sklopu Klinike za psihijatriju i psihološku medicinu Kliničkog bolničkog centra (KBC) Zagreb djeluje
TELEFON ZA KRIZNA STANJA I PREVENCIJU SUICIDA (0-24): 01 2376 335
Telefon za krizna stanja i prevenciju suicida mogu koristiti osobe starije od 18 godina.
<https://www.kbc-zagreb.hr/klinika-za-psihijatriju-i-psiholosku-medicinu.aspx>

LJUDI OBIČNO MISLE DA LIJEČENJE MENTALNIH POREMEĆAJA UKLJUČUJE



- ➔ razvijanje svakodnevnih navika brige o sebi / zdravih životnih navika
- ➔ mrežu podrške
- ➔ vještine i strategije suočavanja
- ➔ osvještavanje i rad na emocijama
- ➔ vještine samoregulacije (upravljati vlastitim ponašanjem, mislima i emocijama)
- ➔ dnevne tjelesne aktivnosti
- ➔ pronalaženje izvora zadovoljstva i interesa koji nas motiviraju kada imamo loš dan
- ➔ strategije upravljanja negativnim mislima
- ➔ uspostavljanje zdravih osobnih granica
- ➔ prihvatanje sebe onakvima kakvi jesmo, svojih snaga i slabosti

Slika 2. Sveobuhvatan pristup procesu liječenja ili oporavka sukladno dvodimenzionalnom shvaćanju mentalnog zdravlja.





Stručnjaci u području mentalnog zdravlja

Ova široka kategorija podrazumijeva sve stručnjake koji rade kako bi pomogli drugim ljudima da očuvaju ili poboljšaju svoje mentalno zdravlje ili kako bi liječili mentalne poremećaje (bolesti). Oni su tijekom svog redovnog školovanja ili dodatnim usavršavanjima stekli veće ili manje kompetencije u području očuvanja mentalnog zdravlja, savjetodavnog rada i pružanja psihološke podrške te rada s osobama koje žive s mentalnim poremećajima (bolestima), s ljudima koji pate uslijed trenutnog ili ranijeg doživljavanja nepovoljnih ili teških životnih iskustava i događaja, stečenog invaliditeta ili tjelesnih bolesti, ili s ljudima koji se nose s razvojnim teškoćama koje im otežavaju svakodnevno funkcioniranje. Kvaliteta zdravstvene zaštite mentalnog zdravlja leži upravo u međusobnom nadopunjavanju i zajedničkom radu različitih stručnjaka za mentalno zdravlje.



Psijhijatri (doktori medicine – specijalisti psijhijatrije)

Psijhijatar je liječnik koji je nakon medicinskog studija završio specijalizaciju iz psijhijatrije. Bavi se liječenjem mentalnih poremećaja (bolesti) i pri tome primjenjuje biopsihosocijalni pristup, koji uključuje razumijevanje nastanka mentalnog poremećaja u interakciji između bioloških, psiholoških i socijalnih čimbenika, kao i primjenu lijekova, psihoterapije i psihosocijalnih metoda. U svom radu surađuje s drugim stručnjacima. Također, psijhijatri mogu imati subspecijalizaciju iz područja psihoterapije, socijalne psijhijatrije, biologijske psijhijatrije, dječje i adolescentne psijhijatrije, forenzičke psijhijatrije i adiktologije za bolesti ovisnosti. Za područje zaštite mentalnog zdravlja djece i mladih u Hrvatskoj postoje psijhijatri specijalisti i subspecijalisti za ovo područje.

U zaštiti mentalnoga zdravlja djece, mladih i odraslih aktivno sudjeluju i **pedijatri, liječnici školske i adolescentne medicine te liječnici obiteljske medicine** na razini primarne zdravstvene zaštite: od procjene mentalnoga zdravlja pacijenata u njihovoj ordinaciji, preko preventivnog i savjetodavnog rada do postavljanja dijagnoza. Oni mogu pružiti potrebnu pomoć i podršku ili, prema potrebi, mogu pacijenta uputiti psihijatru ili (kliničkom) psihologu.

Psiholozi / klinički psiholozi

Psiholog je stručnjak koji se bavi izučavanjem ljudskog ponašanja te psihičkih funkcija, procesa i osobitosti u njihovoj podlozi, uključujući moguća odstupanja od uobičajenog funkcioniranja i doživljavanja. Psiholog se nakon završenoga studija psihologije usmjerava prema različitim područjima, od kojih je jedno klinička psihologija. Klinički se psiholog u svom radu bavi istraživanjem, dijagnostikom, tretmanom i prevencijom neprilagođenog i odstupajućeg doživljavanja i ponašanja. Tako je klinički psiholog posebno specijaliziran i educiran u području razumijevanja i procjenjivanja doživljavanja, ponašanja, sposobnosti i osobina pojedinca (osobito onih koje se smatraju neprilagođenima, odnosno odstupajućima) i u pružanju stručne pomoći kako bi se isto doživljavanje i ponašanje promijenilo te kako bi se unaprijedila kvaliteta življenja. Bavi se također savjetovanjem i psihoeducacijom, a može se dodatno educirati i za provođenje psihoterapije. Klinički psiholog može postaviti dijagnozu, ali ne može prepisivati lijekove (psihofarmake). Specifičnost je psihologa ili kliničkog psihologa i to da može primjenjivati i interpretirati specifične psihologijske testove koji služe za procjenu ili dijagnostiku mentalnih poremećaja (bolesti).

Psihoterapeuti

Psihoterapeuti su stručnjaci educirani u specifičnim znanjima i vještinama iz određenog psihoterapijskog pravca. Najčešće se radi o psiholozima, liječnicima, psihijatrima, socijalnim pedagozima, socijalnim radnicima ili nekim drugim stručnjacima u području mentalnog zdravlja i pomagačkih struka. Osobe koje nemaju završen odgovarajući studij koji omogućava stjecanje uvjeta za postajanje psihoterapeutom, moraju završiti priznatu izobrazbu iz propedeutike psihoterapije¹⁸ koja je uvjet za dobivanje licence za obavljanje psihoterapijske djelatnosti u RH.

18 Izobrazba iz propedeutike psihoterapije je edukacija iz područja psihologije, medicine (psihijatrije), socijalnog rada i rehabilitacijskih znanosti koja obuhvaća skup znanja, vještina i praktičnog rada potrebnog za obavljanje djelatnosti psihoterapije prema Zakonu o djelatnosti psihoterapije (Narodne novine, 18/22).



Socijalni pedagozi

Socijalni pedagozi imaju specifične kompetencije planiranja i provedbe stručnoga rada s pojedincima i skupinama s problemima u ponašanju te su zbog toga važni u stručnom djelovanju za očuvanje mentalnoga zdravlja. Rade u socijalnim, zdravstvenim i odgojno-obrazovnim ustanovama te udrugama civilnoga društva. Često provode savjetodavni rad. Dodatnom izobrazbom osim u području psihološkog savjetovanja rade i u području psihoterapije, psihoedukacije i drugih oblika pomoći u području mentalnog zdravlja. Uključeni su u izradu preventivnih programa i programa promicanja mentalnog zdravlja. U području mentalnog zdravlja rade i s osobama koje imaju poteškoće mentalnog zdravlja na osnaživanju kapaciteta za psihosocijalno funkcioniranje kroz individualni i grupni rad.

U sklopu stacionarnog bolničkog, dnevno-bolničkog i ambulatnog liječenja mentalnih poremećaja socijalni pedagozi zajedno s drugim stručnjacima unutar višedisciplinarnih timova pomažu u psihosocijalnoj rehabilitaciji i oporavku osoba koje se liječe, njihovoj reintegraciji u zajednici, osnaživanju kvalitete njihovog socijalnog funkcioniranja te identifikaciji i suočavanju s rizičnim i zaštitnim čimbenicima kako na razini pojedinca tako i na razini zajednice. Također, sudjeluju u kreiranju i provođenju novih oblika programa i tretmana, a koji su usmjereni osnaživanju socijalnih vještina, širenju socijalne mreže podrške i podizanju razine općeg socijalnog funkcioniranja.

Socijalni radnici

Socijalni radnici educirani su u stručno-savjetodavnom radu s pojedincima i skupinama te su važni za očuvanje mentalnoga zdravlja djece, mladih i odraslih osoba. Povode intervencije i pružaju psihosocijalnu pomoć osobama koje su izložene različitim socijalnim rizicima te osobnim i obiteljskim socijalnim problemima. Rade u socijalnim i zdravstvenim ustanovama te udrugama civilnoga društva. Svoje kompetencije u području mentalnog zdravlja dodatno usavršavaju edukacijama iz različitih psihoterapijskih pravaca, supervizije i specifičnih oblika psihosocijalnog rada s pojedincima i skupinama. U svom radu usmjereni su i na prevenciju različitih oblika poremećaja u ponašanju kao i prevenciju psihičkih teškoća odnosno mentalnih poremećaja.

U sklopu stacionarnog bolničkog, dnevno-bolničkog i ambulatnog liječenja mentalnih poremećaja, zajedno s drugim stručnjacima unutar višedisciplinarnih timova, socijalni radnici pomažu u psihosocijalnoj rehabilitaciji i oporavku osoba koje se liječe, njihovoj reintegraciji u zajednicu i osnaživanju kvalitete njihovog socijalnog funkcioniranja. Važna je njihova uloga u prepoznavanju rizičnih i zaštitnih psihosocijalnih čimbenika, pružanju podrške suočavanju sa socijalnim rizicima na razini pojedinca, obitelji i šire zajednice tijekom procesa rehabilitacije



i oporavka te koordiniranju suradnje s ustanovama socijalne skrbi i drugim pružateljima socijalnih usluga u zajednici. Također, sudjeluju u kreiranju i provođenju novih oblika programa i tretmana, a koji su usmjereni osnaživanju socijalnih vještina, širenju socijalne mreže podrške i podizanju razine općeg socijalnog funkcioniranja.

Edukacijski rehabilitatori

Edukacijski rehabilitatori u svojem su radu primarno usmjereni na djecu i mlade s teškoćama u razvoju te odrasle osobe s invaliditetom: provode dijagnostičke, edukacijske i (re)habilitacijske postupke koji su povezani s oštećenjima vida, teškoćama učenja, poremećajem pažnje i hiperaktivnosti (ADHD), intelektualnim teškoćama, poremećajima iz autističnoga spektra, višestrukim teškoćama, motoričkim poremećajima i kroničnim bolestima. Djeca i mladi s teškoćama u razvoju i općenito osobe s invaliditetom ranjiva su i rizična skupina za razvijanje problema mentalnoga zdravlja te je edukacijski rehabilitator važan u prepoznavanju problema mentalnoga zdravlja i sprječavanju njihovog razvoja. Dodatnom izobrazbom rade i u području psihološkog savjetovanja, psihoterapije i drugih oblika pomoći u području mentalnog zdravlja.

Logopedi

Logopedi su svojim stručnim radom prvenstveno uključeni u prevenciju, probir, dijagnostiku i terapiju raznovrsne i široke skupine poremećaja komunikacije, jezika, govora i sluha te drugih s time povezanih poremećaja. Iako djelovanje logopeda nije primarno usmjereno na očuvanje i unaprjeđenje mentalnoga zdravlja, mentalno zdravlje važan je čimbenik logopedске terapije i (re)habilitacije¹⁹. Poremećaji iz područja djelovanja logopeda mogu imati znatan utjecaj na mentalno zdravlje i funkcioniranje osoba, posebno djece i mladih, i njihovih obitelji. Komunikacijske i jezično-govorne sposobnosti presudne su za obrazovni napredak i socijalnu prilagodbu, što utječe na motivaciju djeteta, samopoštovanje i emocionalnu stabilnost, koje su sastavnice dobrog mentalnog zdravlja. Dodatnom izobrazbom osim u području govorno-jezične terapije i rehabilitacije rade i u području psihološkog savjetovanja, psihoterapije i drugih oblika pomoći u području mentalnog zdravlja.



19 Rehabilitacija podrazumijeva stjecanje vještina i sposobnosti koje su osobe izgubile i usmjerena je na oporavak, npr. nakon ozljede, a rehabilitacija podrazumijeva sve one postupke i intervencije koje osobama s invaliditetom pomažu u prilagodbi i svakodnevnom funkcioniranju i usmjerena je, stoga, na razvoj i podršku (pomoć).

Radni terapeuti

Radni terapeuti u svom stručnom radu u području mentalnog zdravlja usmjereni su na povećanje funkcionalnosti i samostalnosti osoba koje se nose s iskustvom mentalnog poremećaja (bolesti), poboljšanje njihovih socijalnih vještina i sprječavanje invaliditeta unaprjeđivanjem svakodnevnih životnih vještina i vještina brige o sebi te poslovnih kompetencija kao i korištenjem kreativno-rekreacijskih aktivnosti. Radni terapeuti najčešće rade u bolnicama, rehabilitacijskim ustanovama, domovima za starije i nemoćne te ustanovama za osobe s teškoćama u razvoju.

Medicinske sestre i tehničari u psihijatrijskoj skrbi bolesnika

Medicinske sestre i tehničari svojim iskustvom rada ili nekim dodatnim oblikom stručnog usavršavanja u psihijatrijskoj skrbi stječu kompetencije za pružanje zdravstvene skrbi i njege psihijatrijskih bolesnika unutar višedisciplinarnog tima: prepoznavanje simptoma mentalnih bolesti, sposobnost procjene rizika, znanje o sigurnosti liječenja za bolesnika i osoblje, vještine uspostavljanja terapijskog odnosa s bolesnikom, poznavanje psihoterapijskih tehnika i trening socijalnih vještina. Stoga su važni suradnici u procesu liječenja, a često i provode najviše vremena s korisnicima zdravstvenih usluga, zbog čega mogu prvi primijetiti eventualne promjene stanja ili pogoršanje smetnji i pružiti odgovarajuću podršku.

Visoko obrazovane medicinske sestre i tehničari imaju dodatnu izobrazbu u području mentalnog zdravlja i često su zaposleni na poslovima vođenja i koordinacije specifičnih oblika psihijatrijske skrbi i pružanja podrške osobama s težim problemima mentalnog zdravlja (eng. *case management*) kako bi se spriječila učestala ili nepotrebna stacionarna bolnička liječenja odnosno hospitalizacije te pružila podrška osobama koje teško surađuju sa sustavom zdravstvene skrbi u području mentalnog zdravlja.



Stručnjak po iskustvu (eng. *peer worker*)

Stručnjak po iskustvu (osoba s iskustvom) osoba je oporavljena od mentalnog poremećaja s dodatnom edukacijom u području mentalnog zdravlja i pružanju psihološke podrške koja sudjeluje kao ravnopravni član tima za zaštitu mentalnog zdravlja u provedbi plana oporavka. Oni značajno nadopunjuju rad stručnjaka za mentalno zdravlje pružanjem jedinstvene perspektive temeljene na njihovim osobnim iskustvima. Iz perspektive osobnog iskustva s teškoćama mentalnog zdravlja i osobnog procesa oporavka pružaju podršku drugima koji proživljavaju slične teškoće: pružaju podršku osobama s teškoćama mentalnog zdravlja da aktivno sudjeluju u procesu oporavka i same biraju svoj put oporavka. Oni nude razumijevanje i empatiju te praktičnu podršku osobama koje se nose s teškoćama mentalnog zdravlja. Njihova uloga može uključivati pružanje emocionalne podrške, dijeljenje strategija nošenja, zalaganje za potrebe osoba s teškoćama mentalnog zdravlja te pomoć u pristupu resursa i usluga.



Izvori

Aked, J. i Thompson, S. (2008). *Five Ways to Wellbeing*. London: New Economics foundation. Preuzeto s https://neweconomics.org/uploads/files/d80eba95560c09605d_uzm6b1n6a.pdf (12.4.2024).

Andresen, R., Oades, L. G. i Caputi, P. (2011). *Psychological recovery: Beyond mental illness*. Chichester: John Wiley & Sons.

Begić, D. (2014). *Psihopatologija*. Zagreb: Medicinska naklada.

Deckert, A., Runge-Ranzinger, S., Banaschewski, T., Horstick, O., Elwishahy, A., Olarte-Peña, M., Faber, C., Müller, T., Brugnara, L., Thom, J., Mauz, E. i Peitz, D. (2024). Mental health indicators for children and adolescents in OECD countries: a scoping review. *Frontiers in Public Health*, 11, 1303133.

Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J. i Sanders, L. D. (2012). The challenge of defining wellbeing, *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235.

Bertolote, J. (2008). The roots of the concept of mental health. *World psychiatry*, 7(2), 113.

Foresight. (2008). *Foresight Mental Capital and Wellbeing Project: Final Project Report*. London: The Government Office for Science. Preuzeto s <https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5a7c59eced915d6969f44488/mental-capital-wellbeing-report.pdf> (12.4.2024).

Regan, M., Elliott, I. i Goldie, I. (2016). *Better mental health for all: a public health approach to mental health improvement*. London: Mental Health Foundation.

Hayton, J. i Dimitriou, D. (2019). What's in a word? Distinguishing between Habilitation and Re-habilitation. *Vision Rehabilitation International*, 10(1), 1-4.

Hrabak-Žerjavić, V. i Silobrčić Radić, M. (2011). *Mentalno zdravlje – javnozdravstveni izazov*. Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo.

Hrvatska psihološka komora. (2008). *Standardi rada kliničkih i zdravstvenih psihologa*. Preuzeto s https://www.psiholoska-komora.hr/dokumenti/Standardi_rada_klinickih_i_zdravstvenih_psihologa_16052008.pdf-0f8264a34a3f3224c4842e9abe1bb20a.pdf (12.4.2024).

Huppert, F. A. (2017). Challenges in defining and measuring well-being and their implications for policy. U M. A. White, G. R. Slemp i A. S. Murray (Ur.) *Future directions in well-being: Education, organizations and policy* (str. 163-167). Cham: Springer International Publishing.



Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied psychology: health and well-being*, 1(2), 137-164.

lasiello, M. i Van Agteren, J. (2020). Mental health and/or mental illness: A scoping review of the evidence and implications of the dual-continua model of mental health. *Evidence Base: A journal of evidence reviews in key policy areas*, 2020, 1-45.

Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231.

Kutcher, S. i Wei, Y. (2017). *Understanding mental health and mental illness*. Mental health and high school curriculum guide. Preuzeto s <http://teenmentalhealth.org/schoolmh/school-mental-health-literacy> (28.6.2018.)

Larsen, L. T. (2022). Not merely the absence of disease: A genealogy of the WHO's positive health definition. *History of the Human Sciences*, 35(1), 111-131.

Leamy, M., Bird, V., Le Boutillier, C., Williams, J. i Slade, M. (2011). Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. *British Journal of Psychiatry*, 199(6), 445-52.

Maučec Zakotnik, J., Švab, V., Anderluh, M., Dernovšek, M. Z., Konec Juričič, N., Dominkuš, D., Ferlan Istinič, M., Čobal, N., Zupančič, A., Vinko, M. i Makivič, I. (2020). MIRA for Mental Health Programme: National Mental Health Programme 2018-2028. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Preuzeto s <https://nijz.si/publikacije/mira-for-mental-health-national-mental-health-programme/> (2.4.2024.)

Muslić, Lj., Markelić, M., Vulić-Prtorić, A., Ivasović, V. i Jovičić Burić, D. (2018). *Zdravstvena pismenost odgojno-obrazovnih djelatnika u području mentalnoga zdravlja djece i mladih: istraživanje prepoznavanja depresivnosti i spremnosti na pružanje podrške i pomoći*. Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo.

Muslić, Lj. (Ur.) (2019). *Program zdravstvenog opismenjavanja odgojno-obrazovnih djelatnika u području mentalnoga zdravlja djece i mladih PoMoZi Da: Priručnik za učitelje i nastavnike*. Nacionalni program promicanja zdravlja Živjeti zdravo. Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo.

Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD) (2013). *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being*. Paris: OECD Publishing. Preuzeto s https://www.oecd-ilibrary.org/economics/oecd-guidelines-on-measuring-subjective-well-being_9789264191655-en (15.04.2024)

Public Health Agency of Canada. (2014). *Mental Health Promotion*. Government of Canada. Preuzeto s <https://www.canada.ca/en/public-health/services/health-promotion/mental-health/mental-health-promotion.html> (2.4.2024.)



Pocrić, M. i Bratko, D. (2021). Subjektivna dobrobit i osobine ličnosti: Povezanost na fenotipskoj i etiološkoj razini. *Psiholgijske teme*, 30 (3), 525-546.

Queensland Transcultural Mental Health Centre. (2020). *Glossary of mental health and wellbeing terms for interpreters, translators and bicultural workers*. State of Queensland (Metro South Hospital and Health Service). Preuzeto s https://metrosouth.health.qld.gov.au/sites/default/files/content/qtmhc_glossary_terms.pdf (2.4.2024.)

Raphael, D. (2009). Restructuring society in the service of mental health promotion: Are we willing to address the social determinants of mental health? *International Journal of Mental Health Promotion*, 11(3), 18-31.

Rose, T., Joe, S., Williams, A., Harris, R., Betz, G. i Stewart-Brown, S. (2017). Measuring mental wellbeing among adolescents: A systematic review of instruments. *Journal of Child and Family Studies*, 26, 2349-2362.

Slade, M., Oades, L. i Jarden, A. (Ur.). (2017). *Wellbeing, recovery and mental health*. Cambridge: Cambridge University Press.

Scottish Government (2023). *Mental Health and Wellbeing Strategy*. Edinburgh: The Scottish Government. Preuzeto s <https://www.gov.scot/publications/mental-health-wellbeing-strategy/> (18.04.2024.)

Suldo, S. M. i Shaffer, E. J. (2008). Looking beyond psychopathology: The dual-factor model of mental health in youth. *School Psychology Review*, 37(1), 52-68.

Štrkalj Ivezić, S., Jukić, V., Štimac Grbić, D., Čelić, I., Brečić, P., Silobričić Radić, M., Bagarić, A. i Ćurković, M. (2018). Organizacija liječenja oboljelih od mentalnih poremećaja u Republici Hrvatskoj. *Acta medica Croatica: Časopis Akademije medicinskih znanosti Hrvatske*, 72(2), 179-187.

Štrkalj Ivezić, S., Kušan Jukić, M. i Štimac Grbić, D. (Ur.) (2020). *Mental health as public good – Psychosocial interventions in mental health*. Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo. Preuzeto s http://bib.irb.hr/datoteka/1078686.MENTAL_HEALTH_AS_PUBLIC_GOOD_PUB-webV2.pdf (26.04.2024.)

Thornicroft, G., Szmukler, G., Mueser, K. T. i Drake, R. E. (Ur.) (2011). *Oxford Textbook of Community Mental Health*. Oxford: Oxford University Press.

United Nations General Assembly. (2006). *United Nations Convention on the Rights of Persons with Disabilities (CRPD)*. Preuzeto s <https://www.un.org/disabilities/documents/convention/convoptprot-e.pdf> (26.04.2024.)



Vlada RH. (2022). *Strateški okvir razvoja mentalnog zdravlja do 2030*. Zagreb: Vlada Republike Hrvatske. Preuzeto s <https://zdravlje.gov.hr/UserDocsImages/2022%20Objave/STRATE%C5%A0KI%20OKVIR%20RAZVOJA%20MENTALNOG%20ZDRAVLJA%20DO%202030..pdf> (10.4.2024.)

Voukelatou, V., Gabrielli, L., Miliou, I., Cresci, S., Sharma, R., Tesconi, M. i Pappalardo, L. (2021). Measuring objective and subjective well-being: dimensions and data sources. *International Journal of Data Science and Analytics*, 11, 279-309.

Wahlbeck, K., Braddick, F., Gabilondo, A., McDaid, D., Lang, G. i O'Sullivan, C. (2010). European Pact for Mental Health and Wellbeing. *Die Psychiatrie*, 7(02), 74-80.

World Health Organization (WHO) (2023). *Achieving well-being: A global framework for integrating well-being into public health utilizing a health promotion approach*. Geneva: World Health Organization. Preuzeto s <https://iris.who.int/handle/10665/376200> (15.4.2024.)

World Health Organization (WHO) (2022). *Bending the trends to promote health and well-being: a strategic foresight on the future of health promotion*. Geneva: World Health Organization. Preuzeto s <https://www.who.int/publications/i/item/9789240053793> (15.4.2024.)

World Health Organization (WHO) (2021). *Towards developing WHO's agenda on well-being*. Geneva: World Health Organization. Preuzeto s <https://www.who.int/publications/i/item/9789240039384> (15.4.2024.)

World Health Organization (WHO) (2021). *Health promotion glossary of terms 2021*. Geneva: World Health Organization. Preuzeto s <https://www.who.int/publications/i/item/9789240038349> (10.4.2024.)

World Health Organization (2004). *Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice (summary report)*. Geneva: World Health Organization. Preuzeto s <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/42940/9241591595.pdf> (10.4.2024.)

Zakon o djelatnosti psihoterapije. Narodne novine, 18/22. Preuzeto s https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2018_07_64_1307.html (4.4.2024.)

Zakon o psihološkoj djelatnosti. Narodne novine, 98/19, 18/22. Preuzeto s https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2022_02_18_185.html (4.4.2024.)

Zakon o zdravstvenoj zaštiti, Narodne novine, 100/18, 125/19, 147/20, 119/22, 156/22, 33/23, 36/24. Preuzeto s <https://www.zakon.hr/z/190/Zakon-o-zdravstvenoj-za%C5%A1titi> (16.04.2024.)





SAVJETOVALIŠTE ZA PROMICANJE MENTALNOG ZDRAVLJA

Adresa:

Hrvatski zavod za javno zdravstvo
Služba za promicanje zdravlja
Odjel za promicanje mentalnog zdravlja
Rockefellerova ulica 12, 10 000 Zagreb

Radno vrijeme:

srijeda 15.00 – 19.00

Kontakti:

Telefon: 01 4863 363

E-mail: savjetovalista@hzjz.hr

Više o uslugama koje pruža savjetovalište, načinu rada i zakazivanju prvog termina na mrežnim stranicama <https://www.hzjz.hr/savjetovaliste-za-mentalno-zdravlje/>.

Hvala našim recenzenticama na podršci te korisnim savjetima, ispravkama i nadopunama!

„Pojmovnik predstavlja značajan doprinos sveobuhvatnom biopsihosocijalnom razumijevanju mentalnog zdravlja za postizanje dobrog mentalnog zdravlja, prevenciju mentalnih poremećaja i oporavka mentalnog zdravlja, čime se postiže osobna i društvena dobrobit koja pomaže ljudima da ostvare svoje potencijale i žive kao zadovoljni i produktivni članovi zajednice. Pojmovnik je usklađen sa Strateškim okvirom razvoja zaštite mentalnog zdravlja RH, u kojem se ističe važnost suradnje svih dionika u promicanju pozitivnog mentalnog zdravlja i oporavku od mentalnog poremećaja.“

prof. dr. sc. Slađana Štrkalj Ivezić, prim. dr. med., specijalistica psihijatrije

Voditeljica referentnog centra Ministarstva zdravstva za psihosocijalne metode rehabilitacije Klinike
za psihijatriju Vrapče

Predsjednica Hrvatskog društva za kliničku psihijatriju Hrvatskog liječničkog zbora

Članica Sekcije za psihijatriju Upravnog odbora UEMS-a, tijela koje donosi preporuke za standarde
specijalizacije iz psihijatrije u EU

„Pojmovnik mentalnog zdravlja „Znate li što je mentalno zdravlje?“ priručnik je koji opisuje glavne pojmove iz područja mentalnog zdravlja... Ovaj je pojmovnik namijenjen prije svega osobama s psihičkim smetnjama i članovima njihovih obitelji, ali i svima koji se u svakodnevnom radu (ne samo kliničkom) susreću s ovim osobama.

Pojmovnik je pisan jednostavno i stručno, jasno i pregledno, detaljno i sveobuhvatno. Autorice su odabrale najvažnije pojmove iz područja mentalnog zdravlja, koji su logično posloženi i međusobno se nadopunjuju. Naveden je i popis recentnih referenci, koristan za produbljivanje znanja... Pojmovnik će omogućiti lakše prepoznavanje psihički smetnji. On će biti poticaj i ohrabrenje osobama s psihičkim smetnjama da se konzultiraju sa stručnjacima za mentalno zdravlje i da traže stručnu pomoć. Također, pojmovnik će pomoći u destigmatizaciji psihičkih smetnji i demistifikaciji traženja pomoći od psihologa/psihijatra, odnosno samog liječenja.

„Znate li što je mentalno zdravlje?“ višestruko je koristan i potreban priručnik, i šteta što ga ranije nismo imali na raspolaganju. Priručnik će zasigurno pomoći mnogima. Bez obzira na to hoće li se čitati ili listati, on će koristiti mnogima. Autoricama je uspjelo područje mentalnog zdravlja približiti svima, a prije svega laicima i to je, s pozicije javnoga zdravstva, najveća vrijednost ovoga priručnika. On će biti neizostavno štivo kada se god u nas bude govorilo i pisalo o psioh edukaciji u području mentalnog zdravlja.“

prof. dr. sc. Nataša Jokić-Begić, klinička psihologinja

Redovna profesorica i predstojnica Katedre za zdravstvenu i kliničku psihologiju na Odsjeku za
psihologiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu

Predsjednica Stručnog razreda za kliničku i zdravstvenu psihologiju Hrvatske psihološke komore

Predsjednica međunarodnog stručnog Društva za stres, traumu, anksioznost i otpornost STAR

(*Stress, Trauma, Anxiety and Resilience Society*)

