

# Mentalno zdravlje u zajednici



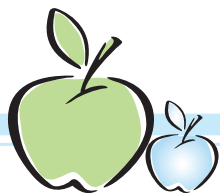
**M**entalno zdravlje socijalni je kapital koji doprinosi društvenom i ekonomskom razvoju društva te ostvarenju zadovoljstva i produktivnog života građana. Mentalno zdravlje potiče samopouzdanje, samopoštovanje, upravljanje emocijama na konstruktivan način, kreativnost, održavanje ljudskih međuodnosa, poboljšava vještine rješavanja stresnih situacija, otpornost na stres, što sve omogućuje da ljudi žive produktivno, upravljaju svojim životima te imaju doživljaj pripadnosti zajednici. Organizacija društva, uključujući sustav zaštite mentalnog zdravlja, odnos prema mentalnom zdravlju i mentalnim bolestima, bitno utječe na mentalno zdravlje i pojavu mentalnih poremećaja, kao i na liječenje osoba s mentalnim poremećajima i na njihov oporavak. Svi sektori, ne samo zdravstveni, odgovorni su

za mentalno zdravlje (obrazovni, socijalni, sektor zapošljavanja...) jer kada potrebe ljudi u tim područjima nisu zadovoljene, one postaju čimbenicima rizika za mentalno zdravlje i za oporavak od mentalnog poremećaja. Ljudi se teško mogu oporaviti ako nemaju pristupa resursima zajednice, kao što su zapošljavanje i aktivnosti tijekom slobodnog vremena, za što će mnogi trebati podršku.

Mentalni su poremećaji samo jedna ili više epizoda u životima brojnih građana, a od tih se epizoda ljudi mogu oporaviti kada se liječe u sustavu koji potiče oporavak i poštuje ljudska prava. Nažalost, mnogi zbog stigme i neprepoznavanja problema mentalnog zdravlja neće potražiti pomoć. Oporavak će biti usporen ili onemogućen ponajprije zbog nedostatka usluga preventive i liječenja u zajednici, kao i izloženosti

predrasudama i diskriminaciji, zbog čega će mnogi biti socijalno isključeni. Zato zajednice moraju poticati razvoj usluga u zajednici i provoditi programe borbe protiv stigme i diskriminacije osoba s mentalnim poremećajima.

Na mentalno zdravlje svake osobe utječu mnogi čimbenici, uključujući socijalne i okolišne utjecaje tijekom cijelog životnog ciklusa. Posebno su štetna traumatska iskustva tijekom ranog života pa prevenciju treba započeti što prije. Kronični stres i iskustva s traumom mogu nepovoljno utjecati na mentalno i tjelesno zdravlje. Na mentalno zdravlje utječu i predstavljaju rizik za obolijevanje od mentalnih poremećaja sljedeći čimbenici: siromaštvo, nezaposlenost, loše obrazovanje, organizacija društva, organizacija liječenja, stanovanje i kvaliteta stanovanja, zlostavljanje u djetinjstvu i odrasloj dobi, obiteljski



odnosi, životne navike, radna okolina, fizikalno i socijalno okruženje, socijalna podrška, stigma, izolacija i drugi. Mnogi od tih čimbenika mogu se otkloniti akcijom društvene zajednice čime se smanjuje rizik za mentalne poremećaje i poboljšava se mentalno zdravlje. Mentalno zdravlje u zajednici mora omogućiti zaštitu mentalnog zdravlja svim dobnim skupinama tijekom cijelog životnog ciklusa, s intervencijama u području preventive, liječenja i rehabilitacije u skladu s potrebama dobi uz individualni pristup.

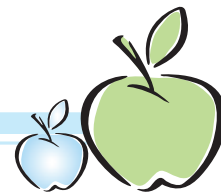
Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) smatra da se najbolji rezultati liječenja osoba s problemima mentalnog zdravlja postižu kada je liječenje organizirano u zajednici, tj. kada postoje dostupne službe i usluge koje potiču oporavak i socijalno uključivanje. Oporavkom se podrazumijeva osnaženje osoba da vode život sa smislom, da postignu željene ciljeve te da imaju osjećaj pozitivne pripadnosti zajednici. (NICE, 2014). Oporavak nije isto što i medicinski pojam remisije, tj. ljudi mogu upravljati svojim životima i ostvarivati svoje ciljeve bez obzira na to jesu li potpuno oslobođeni od simptoma mentalnog poremećaja ili dobro kontroliraju postojeće simptome, a na ovaj način oporavak postaje realan cilj za mnoge ljude. Nažalost, oporavak se teško može postići bez razvijenih usluga i službi u zajednici, kao što su to primjerice mobilni timovi koji omogućuju liječenje u domu oboljele osobe i primjene različitih psihosocijalnih postupaka putem multidisciplinarnog i multisektorskog pristupa. Zbog nedostatka usluga u zajednici u RH mnoge su osobe učestalo hospitalizirane, duže borave na bolničkom liječenju ili se ne liječe. U protivnom bolničko liječenje bilo rjeđe i kraće, a rezultati liječenja bolji. Svjetska zdravstvena organizacija u

svom programu *QualityRights* očekuje od institucija skrbi za mentalno zdravlje da se liječenje i skrb temelje na informiranom pristanku, da se potiče nada i optimizam u oporavak, provode terapijski postupci koji pridonose oporavku, osnaživanju, autonomiji, identitetu osobe, da se potiču socijalne vještine i vodi borba protiv stigme, potiče učenje na temelju iskustva iz kriznih situacija uključujući i pravo na rizik. Očekuje se da institucije osiguraju podršku u odlučivanju i socijalnom uključivanju, omoguće pravo na podršku asistenta s osobnim iskustvom psihičke bolesti (engl. *peer worker*) te da se odmaknu od strogih kliničkih kriterija oporavka simptoma prema personalnom oporavku, socijalnom uključivanju i kvaliteti života. Kako bi se olakšale promjene i transformacija institucija prema modelu oporavka i ljudskih prava, SZO je izradila niz edukativnih materijala koji su dostupni na web stranici <https://www.who.int/publications/item/who-quality-rights-guidance-and-training-tools>.

U Strateškom okviru razvoja mentalnog zdravlja RH 2022. – 2030. Hrvatska se odredila prema reorijentaciji skrbi za mentalno zdravlje u zajednici u kojoj lokalne zajednice imaju veliku ulogu u području poticanja pozitivnog mentalnog zdravlja, prevencije mentalnih poremećaja, liječenja, rehabilitacije i zaštite mentalnog zdravlja u zajednici. Glavni je cilj Strateškog okvira poticanje razvoja i implementacije sveobuhvatnog integriranog i učinkovitog sustava zaštite mentalnog zdravlja. Takav sustav uključuje niz mjera u svakom od navedenih područja koje su osnova za izradu akcijskih planova u čijoj implementaciji sudjeluju lokalne zajednice. U području unaprjeđenja mentalnog zdravlja, prevencije i pravodobnog prepoznavanja problema mentalnog zdravlja planirani su različiti postupci

namijenjeni svim građanima, kao što su povećanje otpornosti prema stresu, povećanje zdravstvene pismenosti o mentalnom zdravlju, borba protiv stigmatizacije i diskriminacije prema osobama s mentalnim poremećajima, zaštita mentalnog zdravlja na radu (vezano za stres na radnome mjestu) koja ima za cilj smanjenje nepovoljnih učinaka psihosocijalnih stresora, uključujući sagorijevanje na radnome mjestu i prevenciju uznemiravanja na radnome mjestu, kao i pravodobno prepoznavanje problema mentalnog zdravlja i poticanje stvaranja zdravih radnih sredina. Također su planirane mjere unaprjeđenje mentalnog zdravlja u predškolskim, školskim ustanovama i akademskoj zajednici i mjere povezane s unaprjeđenjem mentalnog zdravlja u dobnospecifičnim i ranjivim populacijama.

U području prevencije i pravodobnog prepoznavanja problema mentalnog zdravlja mjere uključuju rano otkrivanje mentalnih poremećaja uključujući probir na obiteljsko nasilje, zlouporabu alkohola i droga, prevenciju depresije i suicida, unaprjeđivanje mentalnog zdravlja, pružanje psihološke pomoći u primarnoj zdravstvenoj zaštiti i bolju suradnju obiteljske medicine sa specijalističkim službama za mentalno zdravlje. U području liječenja, rehabilitacije i mentalnog zdravlja u zajednici važno je funkcionalno povezivanje izvanbolničkog i bolničkog sustava, primjena metoda baziranih na suvremenim smjernicama struke za sve poremećaje mentalnog zdravlja, liječenje na temelju informiranog pristanka i individualnog plana liječenja. Zaštita mentalnog zdravlja u zajednici odnosi se na koordiniran i povezan sustav izvanbolničkog i bolničkog liječenja. Pritom je naglasak na liječenju izvan bolnice, što je moguće osigurati kad je razvijeno pružanje usluga u zajednici. Glavni su oslonac pritom



mobilni timovi, a njihov je razvoj jedan od prioriteta u strateškom okviru. Bez organizacije ovih timova nije moguća transformacija sustava prema pružanju usluga u zajednici kad je riječ o različitim potrebama građana za liječenjem u kući. To su primjerice osobe s ozbiljnim funkcionalnim oštećenjima mentalnog zdravlja i nesuradljivi (koji su u nedostatku ove usluge učestalo hospitalizirani ili se ne liječe), osobe koje trebaju hitnu procjenu na terenu i drugi. Također bez organiziranja izvanbolničkih programa liječenja drugih poremećaja, poput depresije i anksioznih poremećaja, nije moguće smanjiti njihov porast, stope bolovanja i invaliditeta. Razvoj usluga u zajednici ne znači da bolničko liječenje neće biti potrebno, nego će ono biti rjeđe i kraće te bolje povezano s izvanbolničkim sustavom liječenja. Mentalno zdravlje u zajednici jamči kontinuiranu skrb, kao što je pružanje niza psihobiosocijalnih usluga na osnovi individualnog psihobiosocijalnog plana liječenja, orijentaciji prema oporavku kao cilju liječenja te osnaživanje osoba s problemima mentalnog zdravlja za samopomoć.

Mentalno zdravlje u zajednici također uključuje transformaciju usluga u području socijalne skrbi baziranih na suvremenim smjernicama za stambeno zbrinjavanje osoba s težim funkcionalnim oštećenjima mentalnog zdravlja, povezivanje s planovima deinstitucionalizacije u području socijalne skrbi, poštivanje prava na izbor sredine gdje će osoba živjeti i pravo na podršku u zajednici koja omogućuje socijalno uključivanje poput posla ili organizacije slobodnog vremena. U području zapošljavanja treba uvoditi postupke koji potiču zapošljavanje, a također je potrebno osigurati usluge u kriznim situacijama. Za preusmjerenje zaštite mentalnog zdravlja prema mentalnom zdravlju u zajednici važna je edukacija iz različitih psihosocijalnih i psihoterapijskih

postupaka, evaluacija učinkovitosti postupaka, istraživanja u ovom području kao i osiguravanje potpore lokalnim zajednicama za izradbu i provedbu politika koje promiču oporavak i socijalnu uključenost te preveniraju nejednakosti i diskriminaciju, kao i edukacija svih dionika koji surađuju u sustavu zaštite mentalnog zdravlja u zajednici. Važno je istaknuti da je za učinkovitost strateškog okvira važna izrada akcijskih planova u kojima se razrađuje provedba mjera definiranih u strategiji. Za implementaciju akcijskih planova ključna je aktivna suradnja svih sudionika u provedbi, primjerice sustava zdravstva, socijalne skrbi, zapošljavanja, obrazovanja, stručnih udruga, civilnog sustava udruga i drugih sustava. Važna je i uključenost lokalne samouprave u provedbi planova i dobra suradnja između nacionalne i lokalne razine uprave. Iz strateškog okvira jasno proizlazi da je mentalno zdravlje odgovornost cijeloga društva, a ne samo sustava zdravstva, što je očigledno iz popisa sudionika koji su odgovorni za provedbu mjera strateškog okvira iz navedena četiri područja.

Očekuje se da će dobro uređen sustav sveobuhvatne zaštite mentalnog zdravlja utjecati na smanjenje negativnih pokazatelja trenda porasta mentalnih poremećaja (osobito depresije), visoke stope suicida, velikog broja bolničkih dana liječenja, kao i visokog postotka invaliditeta zbog mentalnih poremećaja koji su često povezani s nedostatkom programa u zajednici. Mentalno zdravlje u zajednici također uključuje osiguravanje suradnje između nacionalne i lokalne razine u borbi protiv stigme i diskriminacije na temelju provođenja stalnoga programa. Zdravstvene, socijalne i obrazovne službe trebaju svakodnevno provoditi taj program s očekivanim rezultatima promjene u stavovima, osobito ponašanja koje

dovodi do smanjenja diskriminacije, uzimati u obzir prioritete koje navode osobe pogođene stigmom, kao što je to primjerice diskriminacija u zapošljavanju. Program treba biti rezultat timskog rada nekoliko službi, ne samo zdravstvene, i treba uključiti osobe koje su izložene stigmati. Lokalne zajednice putem različitih aktivnosti planiranih u strateškom okviru za razvoj mentalnog zdravlja mogu provoditi različite aktivnosti koje potiču pozitivno mentalno zdravlje i smanjuju rizike za mentalne poremećaje kako bi svojim građanima omogućili zdrave sredine u kojima nema mjesta za stigmatu i diskriminaciju.

Mentalno zdravlje u zajednici ostvaruje se suradnjom različitih sektora društva, kao i međusobnom povezanošću službi i usluga unutar zdravstvenog i izvanzdravstvenog sektora kako bi se postigli najbolji rezultati za mentalno zdravlje pojedinca, obitelji i društva. Resursi za mentalno zdravlje leže u zajednici te ih treba razvijati i iskoristiti na dobrobit svih članova zajednice. Lokalne zajednice razvojem i iskorištavanjem različitih resursa ostvaruju ključnu ulogu u poticanju razvoja mentalnog zdravlja, prevenciji mentalnih poremećaja, prevenciji invaliditeta zbog mentalnih poremećaja, omogućivanju oporavka i socijalnog uključivanja. Time potiču razvoj optimalnih potencijala svojih građana, njihovu produktivnost i pripadnost zajednici kojoj mogu pozitivno doprinosti i povećati socijalni kapital zajednice važan za njezin društveni i ekonomski razvoj.

**Prof.dr.sc. Slađana Štrkalj Ivezić**  
Klinika za psihijatriju Vrapče,  
Medicinski fakultet u Zagrebu,  
Referentni centar  
Ministarstva zdravstva za psihosocijalne metode, Hrvatsko društvo za kliničku psihijatriju HLZ-a  
[sladjana.ivezic@bolnica-vrapce.hr](mailto:sladjana.ivezic@bolnica-vrapce.hr)