



TABU TEMA

Kako srušiti stigme vezane uz mentalno zdravlje?

Upravo su predrasude i strah od stigmatizacije glavni razlozi zbog kojih osobe koje pate od duševnih smetnji ne traže stručnu pomoć ili pomoć odluče potražiti prekasno.

Nikad se više nije pisalo o njemu, a nama kao da nikad nije bilo gore! Možda će moja prva rečenica zvučati pomalo napasno, ali vjerujem da nisam daleko od istine. Zapravo, sa svih strana smo bombardirani klikabilnim naslovima koji bi nam naoko trebali pomoći, otvoriti oči i ponuditi neko jednostavno rješenje. Bombardirani smo i knjigama o samopomoći.

Počet ću s **definicijom**. Svjetska zdravstvena organizacija definira mentalno zdravlje kao '**stanje dobrobiti** u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresovima, radi produktivno i plodno te je sposoban(na) pridonositi svojoj zajednici' (prema World Health Organisation, 2004.). Iz same definicije zdravlja Svjetske zdravstvene organizacije, 'zdravlje je **stanje potpunog** fizičkog, psihičkog i socijalnog **blagostanja**, a ne samo odsustvo bolesti i iznemoglosti', svima nam je jasno kako nema općeg zdravlja bez mentalnog zdravlja.

Povijest kao učiteljica

No, pravo je pitanje zašto se još uvijek **sramimo priznati da nismo dobro** i zašto ostatak društva stigmatizira bilo koga s bilo kakvim problemom iz područja mentalnog zdravlja? Neupitno je da **stigmatizacija** prati mentalne bolesti te da je u velikom broju slučajeva i prepreka uspješnom liječenju, piše stručni časopis Psychological Medicine.

Istraživači iz londonskog King's Collegea svoje nalaze temelje na podacima prikupljenima tijekom 144 ranije studije u koje je bilo uključeno 90.000 ispitanika iz cijelog svijeta. Prema dostupnim podacima iz ovog istraživanja iz davne 2014. godine, čak **četrvtina ljudi ima neki oblik poremećaja mentalnog zdravlja**, dok se procjenjuje kako čak i do 75 posto tih osoba ne prima terapiju koja im je potrebna. Naravno, kao da nije dovoljno nositi se s problemima odrastanja i pronalaskom samoga sebe u formativnim godinama, stigma povezana s mentalnim bolestima, kako se navodi u istraživanju, najviše je **pogađala osobe mlađe životne dobi**. Slijede pripadnici manjinskih etničkih skupina, pripadnici oružanih snaga te liječnici.

Ako na ovo istraživanje iz 2014. nadodamo brojna **istraživanja vezana za pandemiju COVID-19**, izolaciju pa i sama istraživanja provedena na osobama koje su preboljele koronavirus, situacija je još alarmantnija. Povijest je uvijek dobra učiteljica, pa znamo da strategije karantene, izolacije, koje su često neophodne za sprječavanje širenja virusa, mogu imati negativni psihološki utjecaj, te, recimo, uzrokovati simptome posttraumatskog stresa, depresiju i nesanicu.

Američki istraživači su promatrali više od 153.000 pacijenata u svom zdravstvenom sustavu koji su bili pozitivni na koronavirus između ožujka 2020. i siječnja 2021. te su ih usporedili s 5,8 milijuna ljudi koji nisu bili pozitivni u tom razdoblju, ali su doživjeli isti stres zbog pandemije, i s 5,6 milijuna pacijenata pregledanih prije pandemije. Dr. Ziyad Al-Aly, klinički epidemiolog na Sveučilištu Washington u Saint Louisu, objasnio je i kako su **pacijenti zaraženi koronavirusom** imali značajno veću vjerojatnost za razvoj kognitivnih problema (80 posto), poremećaja spavanja (41 posto), depresije (39 posto), stresa (38 posto), anksioznosti (35 posto) i poremećaj upotrebe opioida (34 posto), u usporedbi s onima koji nisu imali COVID-19. Naravno, u obzir su uzeti parametri kao što su demografija, druga zdravstvena stanja i drugo. Rezultati su bili jasni, COVID-19 ima značajan utjecaj na mentalno zdravlje.

Dodajmo na ovo još i trenutnu, **globalnu ekonomsku krizu**, potencijalnu mogućnost gubitka posla i financijsku nesigurnost, koje su se oduvijek povezivale s narušavanjem mentalnog zdravlja, i dobit ćemo zapanjujuće brojke.

Što je stigma?

Ako nas je, dakle, toliko puno pogođeno problemima iz područja mentalnog zdravlja (WHO istraživanje iz 2001. kaže čak 25 posto ukupne svjetske populacije), čemu onda stigmatizacija, ali i skrivanje i umanjivanje problema?

Stigma se definira kao **prepoznavanje različitosti** na temelju neke oznake i posljedično tome obezvrjeđivanje osobe koja je nositelj te oznake. Stigmatizacija osoba s **problemom mentalnog zdravlja** karakterizira se kao negativno obilježavanje, izoliranje ili marginaliziranje osoba zato što imaju dijagnosticiran psihički poremećaj, a utemeljena je na unaprijed formiranim negativističkim stavovima koji se definiraju kao predrasude.

Najčešće predrasude

Upravo su **predrasude** i strah od stigmatizacije glavni razlozi zbog kojih **osobe koje pate od duševnih smetnji** ne traže stručnu pomoć ili pomoć odluče potražiti prekasno. Posljedično, to dovodi do kasnog prepoznavanja i dijagnosticiranja bolesti te slabijeg terapijskog učinka. I stigma se nikad ne zaustavlja na jednoj osobi, ona se prelijeva na obitelj, prijatelje pa čak i zdravstvene djelatnike!

Jedna od čestih predrasuda vezanih za pitanje mentalnog zdravlja je ideja da inače mentalno jake osobe nemaju pravo na krize. Apsolutno pogrešno! Također tu je i predrasuda o tome da su problemi mentalnog zdravlja izraz slabosti, da su te osobe opasne, nestabilne, pa čak i nesposobne pobrinuti se za sebe, da su same sebi krive za stanje u kojem se nalaze... Osobe koje se nose s problemom depresije često su doživljene kao slabe, poremećene... Predrasude koje imaju depresivna djeca i adolescenti o depresivnosti često su razlog da ne traže pomoć i da svoje probleme ne povjeravaju drugima, pa ni roditeljima.

Poteškoće s mentalnim zdravljem mogu zadesiti svakoga i važno je biti svjestan da postoje načini i metode kojima se osobama s poteškoćama može učinkovito pomoći. Zato je važno živjeti u društvu u kojem se poštuju i štite osnovna ljudska, politička, ekonomska, socijalna i kulturna prava.

Ministarstvo zdravstva evidentno je prepoznalo važnost mentalnog zdravlja nacije te je u proceduru pustilo [Strateški okvir razvoja mentalnog zdravlja do 2030. godine](#). Cilj je unaprijediti socijalne i emocionalne vještine, omogućiti rano detektiranje problema mentalnog zdravlja. Također, planira se i osnaživanje kako pojedinca od najranije dobi tako i kompetencija stručnjaka te uvođenje *screeninga* na mentalne poremećaje u školskoj i obiteljskoj medicini.

I za kraj, kada razgovarate s članovima obitelji, s prijateljima, pažljivo slušajte. Promatrajte. Možda nekome možete promijeniti život na bolje! Naravno, bez predrasuda!

Izradu i objavljivanje serijala tekstova pod naslovom 'Mentalno zdravlje suvremenog društva – zašto je još uvijek tabu?', autorice Ljubice Jurič, financijski je podržala Agencija za elektroničke medije kroz projekt Poticanja novinarske izvrsnosti za 2022. godinu.

**U tekstu su izneseni osobni stavovi i savjeti autora koji se ne mogu ni pod kojim uvjetima smatrati službenim stavovima Savjeti.hr-a. Savjeti.hr ne preuzima odgovornost za sadržaj ovog teksta.*

*Radi zaštite autorskog angažmana, drugi mediji/portali mogu preuzeti **najviše 50 posto** teksta objavljenog na Savjeti.hr stranicama uz navođenje **poveznice** na originalni tekst, u prvome odlomku prenesenog teksta. Pročitajte više o [uvjetima korištenja i autorskom pravima](#).*

Ako želite još zanimljivih poslovnih i životnih savjeta, **prijavite se** na naš dvomjesečni [newsletter](#).