



Ulaganje u mentalno zdravlje: Za projekt Budi svoj osigurano 50 posto više novca

Inka Maletic

🕒 10. listopada 2024.

PODIJELI S PRIJATELJIMA!



Čak 50 posto više novca u sljedeće tri godine dobit će Zavod za javno zdravstvo Bjelovarsko-bilogorske županije za provođenje svog programa Budi svoj. Riječ je o projektu koji već 10 godina provode psihijatrica Iva Manestar i psihologinja Renata Hunjadi Brzović s ciljem pozitivnog utjecaja na mentalno zdravlje djece od najranije dobi preko školaraca pa sve do njihovih roditelja. U ovaj hvalevrijedan program na godišnjoj razini je do sada bilo uključeno oko 2000 srednjoškolaca i 1000 njihovih roditelja, kao i 700 roditelja vrtičaraca te 150 odgojitelja. U godinu dana je održano 230 predavanja u srednjim školama te 30 predavanja u vrtićima diljem Bjelovarsko-bilogorske županije. Budući da je Ministarstvo zdravstva za naredne tri godine povećalo sredstva, aktivnosti bi trebale biti i povećane.

Od djece do odraslih

– Dobro je što se posljednjih nekoliko godina priča o problemima mentalnog zdravlja. Dobro je i to što se sve više miče stigma s te teme. Nije dobro što sve veći broj ljudi ima problema s mentalnim zdravljem i što se dobna granica spušta. U Zavodu smo 2014. godine pokrenuli cijelu priču s projektom Budi svoj i već 10 godina se provodi u svim školama i u devet vrtića Bjelovarsko-bilogorske županije. Ove godine smo aktivnosti još proširili aktivnosti te ih usmjerili prema roditeljima djece vrtićke dobi jer smatramo da je to ključna točka gdje trebamo ulagati. Mladi roditelji su ti koji odgajaju djecu koja su naša budućnost. Upravo u njih moramo ulagati kako bismo umanjili probleme vezane uz poteškoće mentalnog zdravlja i probleme vezane uz ovisnost. Naime, na mentalno zdravlje utječe niz čimbenika. Važna je genetika, ali moramo biti svjesni koliko naša djeca od nas preuzimaju i komunikacijske modele i moralno-etičke vrijednosti i čitavu priču kako se nositi sa životom. To je ono što djeca kupe iz primarne obitelji, a to se kasnije nadograđuje s nekim drugim utjecajima. Upravo zato je važno biti svjestan roditelj. Svi mi radimo najbolje što možemo, svi mi volimo svoju djecu, ali neki obrasci su doista nefunkcionalni, a ponekad čak i destruktivni. Upravo zato neka ponašanja pokušavamo osvijestiti kod roditelja i pokazati im kako može bolje i drugačije – kazala je psihijatrica Iva Manestar. Dodala je kako je ulaganje u kvalitetno i svjesno roditeljstvo izrazito važno te kako je ulaganje u obitelj je temelj za budućnost i zdravo mentalno zdravlje.

– Ako su roditelji emocionalno prisutni u odgoju djeteta, ako razvijaju emocionalne, a ne samo intelektualne kapacitete, stvaraju zdrave ljude. Formula za dobro roditeljstvo ne postoji, ali emocionalna prisutnost s djetetom je jako važna. To ne znači da roditelji po cijele dane trebaju biti s djecom i da im stalno trebaju visiti nad glavom jer to isto nije dobro, ali kada su s djecom, te trenutke trebaju provesti emocionalno kvalitetno tako da ga slušaju i čuju, da ga podrže i da mu u odgoju na adekvatan način postavljaju jasne i zdrave granice jer su one temelj mentalnog zdravlja – istaknula je psihijatrica te se osvrnula na odrasle. Kako je kazala, odrasli su svjesni i mogu neke stvari početi mijenjati kod sebe.

Jedno vodi drugome

– Odrasli imaju kapacitet osvijestiti neke stvari, a onda ih možemo početi mijenjati. Ljudi se mogu promijeniti ako to žele i ako to odluče – kazala je psihijatrica dodavši kako su i anksioznost i depresija su u porastu, baš kao i ovisnička ponašanja, odnosno ponašajne ovisnosti kao što su ovisnosti o internetu, mobitelima.

– Problem našeg društva je stil života kakav većina nas živi. On je prilično užurban, stalno smo u dodiru s mobitelima. Tehnika je dobra stvar, no pitanje je kako je mi koristimo. Ako pretjerujemo, ona mijenja neurokemiju mozga, odnosno naše ponašanje. Kada tome dodamo stilove života, odgojne metode kada nismo dovoljno prisutni u životima naše djece, stvara se nesigurnost kod djece, a posljedično tome i poteškoće s mentalnim zdravljem – pojasnila je psihijatrica naglasivši kako danas nema dovoljno ni psihijatara ni psihoterapeuta ni psihologa.

Novi kadar

Upravo zato posebno veseli činjenica da se radi na tom pitanju. Kako je otkrio ravnatelj Zavoda za javno zdravstvo Vedran Trupac, krajem ove ili početkom sljedeće godine županiji Zavod za javno zdravstvo mogao bi postati ojačan za još jedan tim za mentalno zdravlje, odnosno novog psihijatra i novog psihologa. Naime, prema novoj mreži zdravstvene zaštite u RH, Zavod bi trebao dobiti novi tim, a hoće li nova radna mjesta biti popunjena, doznat ćemo uskoro. U međuvremenu posebno vesele povećana sredstva za projekt Budi svoj kojem je u fokusu mentalno zdravlje.

– Suočavamo se sa sve većim brojem poremećaja mentalnog zdravlja zbog čega je važno raditi na zaštiti mentalnog zdravlja i na samoj prevenciji bolesti. Upravo je to prepoznala Bjelovarsko-bilogorska županija te u suradnji sa županijskim Zavodom za javno zdravstvo već 10 godinu provodi projekt Budi svoj. To je izuzetno vrijedan projekt koji radi na zaštiti mentalnog zdravlja, kao i na sprečavanju ovisnosti. Ovaj projekt prepoznalo je i resorno Ministarstvo. Mi smo ga prijavili i od Ministarstva dobili 150 tisuća eura za sljedeće tri godine što je značajno povećanje jer smo za protekle 3 godine dobili 99 tisuća eura – kazao je bjelovarsko-bilogorski župan Marko Marušić.

Tekst je objavljen uz financijsku potporu Agencije za elektroničke iz Programa za poticanje novinarske izvrsnosti.

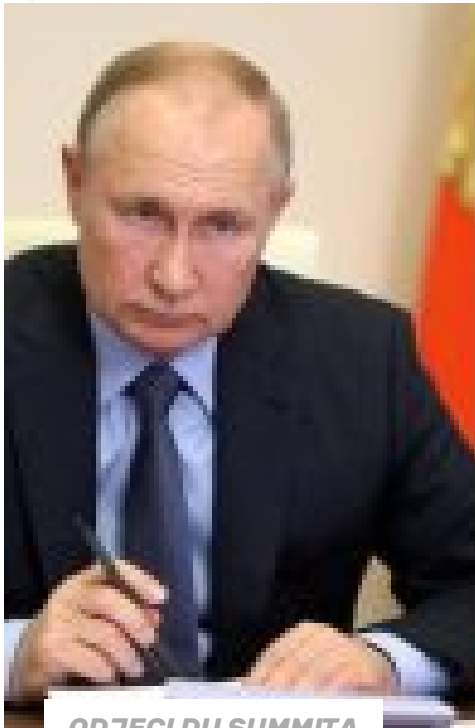
PODIJELI S PRIJATELJIMA!



AKTUALNO

**NOVI EUROPSKI IZAZOV**

Igrači Dinama spremni za "pohod" u Bratislavi, smiješi im se velika šansa za povijesni uspjeh

**ODJECI DU SUMMITA**

JE LI OVO DOKAZ Što Putinov oligarh intimus i Milanovićev rođak dogovaraju na Pantovčaku



MIMOHOD POBJEDNIKA

[FOTO] Tandara: Moramo biti dostojni hodati ovim gradom za koji su mnogi dali živote



33. OBLJETNICA

Najhumanija akcija Domovinskog rata. Ministar Medved: 'Ova akcija oslikava pravi duh hrvatskih branitelja'



FACEBOOK



INSTAGRAM



YOUTUBE



TWITTER



KONTAKT

IMPRESSUM

O NAMA

Klikni.news je news portal koji vam svakodnevno donosi svježije vijesti iz cijele Hrvatske. Uživajte u čitanju.

PRATITE NAS



2024. © Klikni.news / Sva prava pridržana.

WEB PEPERIT