

VIJESTI | CRNA KRONIKA | DOGAĐANJA | VIDEO | SPORT | LIFESTYLE | FOTO | GRADOVI I OPĆINE | LJUBIMCI | OGLASNIK 🔍

NAJNOVIJE NO: Stigla suglasnost Ministarstva! Dr. Filija nova je ravnateljica OB Zabok 29.11.2024. u 14:30 UŽASAN ZLOČIN: Ubijena žena! Dva m

PORUKA ZAGORCIMA: "Traženje psihološke pomoći je hrabrost, a ne mana i slabost"

Autor: **Ivan Kovačić** — 29 studenog, 2024. 14:06

📖 ispis | 🐦 Tweet | 📌 Share on Facebook | 🍷+ Plus on Google+



Već smo u uvodnom dijelu, prvom tekstu ovog serijala članaka pod zajedničkim nazivom 'Muževnost koja ubija – Ubojita šutnja o mentalnom zdravlju muškaraca', napomenuli kako se o samoubojstvima javnost ne izvještava.

 **FALKENSTEINER**
HOTELS & RESIDENCES



Nova godina u Falkensteineru



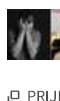
Nova godina u Falkensteineru

NAJČITANIJI ČLANCI

 UPRAVO: Stigla jako važna obavijest iz Porezne uprave ŠOK I TUGA: Tinejdžer pretučen do smrti na povratku iz škole, uhićen napadač (18) Sretni dobitnik u Konjščini osvojio 50.000 eura na Lotu 7! Chef upozorio: 'Jaja nikada ne možete držati u hladnjaku. Evo zašto...' Djevojka nije mogla otvoriti usta. Liječnici u Dubravi izveli revolucionaran zahvat

NAJNOVIJI ČLANCI

Pregled svih članaka

 riva. Evo novih cijena
PRIJE: 1 SATI 15 MINUTA PORUKA ZAGORCIMA: "Traženje psihološke pomoći je hrabrost, a ne mana i slabost"
PRIJE: 1 SATI 30 MINUTA Advent u Bedekovčini: Uz zabavni sadržaj očekuje vas i bogata ugostiteljska ponuda

SPONZORIRANI ČLANCI

Pregled svih članaka

 [VIDEO] Tvrtka Zagorje Pro-Kon otvorila projektantski ured u Varaždinu BLACK FRIDAY: Donosimo savjete kako još više uštedjeti Neka vaš dom zamiriši po kolačima, a ne vlazi i plijesni! Crveni popis ugroženih vrsta opominje nas da je priroda u krizi U Krapini otvorene nove i moderne Plodine, u sklopu Stop Shop retail parka

Falkensteiner Hotel & Spa Iadera

Falkensteiner Premium Camping
Zadar

Ne izvještava o tome ni policija, pa tako ni mediji, a glavni razlog jest činjenica da se smatra kako izvještavanje o pojedinim činu suicida, pogotovo ako se iznose detalji o načinu počinjenja, potencijalno može potaknuti i neku drugu osobu na počinjenje istog čina.

Svjetska zdravstvena organizacija još je prije dvadesetak godina izdala stručne preporuke kako izvještavati o samoubojstvima, a i sam Kodeks časti Hrvatskog novinarskog društva propisuje da se vijesti o samoubojstvima i pokušajima samoubojstava ne naglašavaju te da ih treba svesti na najmanju moguću mjeru.

Uglavnom, mediji se drže tih smjernica, no, ne izvještavati o pojedinom samoubojstvu je jedno, ali ne pisati općenito o tom problemu, pogotovo u Zagorju, gdje je broj suicida ne samo alarmantno velik, već i u značajnom porastu, potpuno je pogrešno, kaže nam dr. Vladimir Gašpar, jedini psihijatar koji je zaposlen u Domu zdravlja Krapinsko – zagorske županije.

– Trebaju se mediji time baviti i trebamo svi zajedno poraditi na tome da bismo detektirali zašto se to događa. Ja ovdje, kao jedini psihijatar u domu zdravlja cijele županije, nemam ni mogućnosti da bih se bavio time. Prvenstveno, tu bi trebalo raditi određene preventivne programe. No, za početak, treba podići svijest javnosti da trebaju preventivni programi i upravo je ovaj serijal članaka kojeg radite jako dobar početak u dizanju te svijesti – kaže dr.

PRETHODNI ČLANAK
Gašpar.

Kad je u pitanju prevencija, kaže dr. Gašpar, bilo bi dobro da se u to uključe i centri za socijalnu skrb, koji su, barem nominalno, više na terenu i u kontaktu s korisnicima, no, napominje, nije nikakva tajna da centrima za socijalnu skrb nedostaje ljudstva, ali i sredstava da bi mogli biti u dovoljnoj mjeri prisutni na terenu.

Vodeća psihologinja Psihološke službe Doma zdravlja Krapinsko – zagorske županije, profesorica i specijalistica kliničke psihologije, Gordana Kamenečki, napominje da psiholozi u Zagorju već provode određene preventivne programe, ali naglašava da svi zajedno, počevši od obitelji, trebamo raditi na prevenciji.

POŠALJITE NAM FOTKE I
VIJEST!

ZAGORSKI OGLASNIK

FACEBOOK

Zagorje.com
97.568 followers

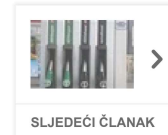
Follow Page

Share



SLJEDEĆI ČLANAK

- Razlozi suicidalnosti su u velikoj mjeri povezani s društvenim pritiskom, pa je na cijelom društvu i odgovornost na prevenciji suicidalnosti, ali i poticanju brige o mentalnom zdravlju općenito. Već u obitelji trebamo poticati zdravu atmosferu i otvorenu komunikaciju u izražavanju emocija. Okolina u kojoj pojedinac obitava (susjedi, prijatelji, radne kolege) ima važnu ulogu u prepoznavanju psihičkih problema i ne treba „okretati glavu“, već vrlo otvoreno poticati svoje bližnje da potraže psihološku pomoć. Važnu ulogu imaju i obrazovne ustanove, jer, na žalost, velik dio anksioznosti i depresije kod djece povezan je sa školskim uspjehom ili nasiljem u školi. Tako Društvo psihologa Krapinsko-zagorske županije već dugi niz godina provodi preventivni program u osnovnim i srednjim školama s učenicima, nastavnicima i roditeljima, prvenstveno na jačanju samopouzdanja i pozitivne slike o sebi – ispričala nam je prof. Kamenečki.



Zdravstvene ustanove, Zavodi za socijalnu skrb, Obiteljski centar, institucionalni su oblici pomoći očuvanju mentalnog zdravlja, kaže nam prof. Kamenečki. - Problem sa Zagorjem je mali broj stručnjaka koji se bave mentalnim zdravljem, tako da je otvaranje psiholoških ambulanti u primarnoj zdravstvenoj zaštiti veliki korak naprijed prema promociji brige za mentalno zdravlje. Uz podršku Ministarstva zdravstva i Krapinsko-zagorske županije, od veljače je u Domu zdravlja Krapinsko – zagorske županije zaposleno šest psihologinja u tri ambulante (Krapina, Oroslavje, Bedekovčina). Rad je organiziran tako da je radno vrijeme cijeli dan, a radne su i dvije subote u svakoj ambulanti. Ono što je važno istaknuti jeste da ne treba uputnica liječnika, a imamo i tzv. „drop in“ kada se pacijenti mogu javiti bez najave. Svi podaci navedeni su na web stranici Doma zdravlja, a i plakati s informacijama u većini su ustanova u županiji – napominje vodeća zagorska psihologinja.

I prof. Kamenečki ističe važnost medija u prevenciji suicida. - Kako bi se što više približili ljudima, psihologinje sudjeluju i na radijskim emisijama, radionicama i predavanjima za građanstvo, kao i kroz druge medije, tako da je i ovaj vaš projekt vrlo važan korak u unaprjeđenju mentalnog zdravlja. Kako je nedostatak informacije i edukacije također jedan od razloga zašto se muškarci rjeđe javljaju za psihološku pomoć, jer nisu dovoljno informirani o tome što psihološka pomoć podrazumijeva i kako može biti korisna, mediji imaju značajnu ulogu u poticanju traženja pomoći i promicanju važnosti brige o mentalnom zdravlju – ustvrdila je prof. Kamenečki.

Za kraj, još jednom je istaknula važnost brige o mentalnom zdravlju te uputila snažnu po-

ruku zagorskoj javnosti.

- Želim istaknuti da je život ono što je najvažnije i da ga trebamo čuvati i svi se angažirati u poticanju osoba da potraže psihološku pomoć ako im je teško, ako su u životnoj krizi, ako samo žele popričati. Traženje psihološke pomoći je vrlina i hrabrost, a ne mana i slabost, i trebamo maknuti stigmatu s traženja stručne psihološke pomoći, kako bismo spriječili neželjene događaje i poticali razvoj mentalno zdravog društva – poručila je prof. Gordana Kamenečki.

Stoga još jednom podsjećamo i naglašavamo da, ukoliko trebate psihološku pomoć ili znate nekog tko bi je trebao, ovo su kontakti psiholoških ambulanti Doma zdravlja KZŽ na koje se možete javiti:

Ambulanta Krapina: psihologija.krapina@dzkzz.hr, 049 301 810

Ambulanta Oroslavje: psihologija.oroslavje@dzkzz.hr, 049 301 808

Ambulanta Bedekovčina: psihologija.bedekovcina@dzkzz.hr, 049 301 809

Ponovit ćemo da osim kod psihološke službe Doma zdravlja KZŽ i psihijatra Doma zdravlja KZŽ, savjetodavnu pomoć suicidalne i depresivne osobe mogu dobiti na više mjesta. U Republici Hrvatskoj postoji nekoliko brojeva telefona za psihološku pomoć: Centar za

krizna stanja i prevenciju suicida: 01 2376 335 (radi od 0 do 24 sata), Plavi telefon: 048333888 (plavi-telefon@zg.t-com.hr), Psihološki centar TESA: 01/4828888 (psiho.pomoc@tesa.hr).

PRETHODNI ČLANAK



SLJEDEĆI ČLANAK

Također, ne treba zaboraviti ni na liječnike specijaliste obiteljske medicine, kojima se građani također mogu obratiti za pomoć, a u onim najosjetljivijim i najkritičnijim situacijama, uvijek je najbolje pozvati Hitnu medicinsku službu na broj 194.

Ovaj tekst je objavljen uz financijsku potporu Agencije za elektroničke medije iz Programa za poticanje novinarske izvrsnosti.

VIŠE S WEBA



Briga o muškom zdravlju počinje razgovorom. Javi se za besplatno psihološko savjetovanje. Saznaj više