

## Vodite računa o svom mentalnom zdravlju, jednako kao o fizičkom!

*Kada nas nešto fizički zaboli, kao npr. kada iščašimo gležanj ili imamo visoku temperaturu, vrlo vjerojatno ćemo potražiti pomoć i nazvati/posjetiti liječnika/-icu, opisati što nam se događa i tražiti stručno mišljenje i preporuke. Kada smo pak pod pojačanim stresom koji traje, kada su nam neki odnosi teški, kada teško prihvaćamo svoje emocije, kada otežano svakodnevno funkcioniramo i teško se koncentriramo, a sve skupa to ne možemo pripisati nekom tjelesnom uzroku zbog kojega bismo tražili liječničku pomoć, obično samo čekamo da to prođe, ukorimo sami sebe onako u prolazu što nismo bolje kapacitirani za sve to-do liste koje smo si toga dana zacrtali i idemo dalje bez da potražimo stručnu pomoć. Traženje podrške kad je mentalno zdravlje u pitanju prožeto je stigmom i zato je važno pričati o mentalnom zdravlju*

Na što sve mislimo kad pričamo o mentalnom zdravlju? Vjerojatno svatko od Vas ima neku svoju ideju o tome što je mentalno zdravlje i što obuhvaća. Svjetska zdravstvena organizacija (SZO, 2014) definira mentalno zdravlje kao stanje dobrobiti u kojemu ostvarujete svoj vlastiti potencijal, možete se nositi s uobičajenim životnim stresom, produktivni ste i u mogućnosti ste dati svoj doprinos zajednici. Kada vidite ovu definiciju, što biste rekli za svoje mentalno zdravlje?

Često je uvriježena ideja da nam se mora nešto jako loše dogoditi da bismo imali „luksuz“ ne biti dobro na planu mentalnog zdravlja (npr. društveno je prihvatljivo i štoviše, očekivano, da nismo dobro kad nam umre bliska osoba). Međutim, ako se naizgled ništa dramatično nije dogodilo, vjerojatno ćemo biti skloni preispitivati vlastite emocije i njihovu valjanost. Možda ćemo se uspoređivati s drugima pa ako nam se čini da je njima trenutno gore, sramit ćemo se jer mi nismo dobro i skrivati to jer nam se čini da na to nemamo pravo. Možda se bojimo podijeliti jer se bojimo da nas drugi neće razumjeti, da će nas osuđivati, nekako to iskoristiti protiv nas.

Različiti strahovi, koji nisu uvijek utemeljeni na realnim temeljima, mogu nas kočiti u traženju podrške koja nam je potrebna. Zbog toga ponekad idemo kroz život skrivajući da zapravo teško hodamo s različitim ožiljcima i otvorenim ranama koje su tu, samo nisu vidljivi kao kada npr. slomimo ruku. Ove rane tada često previjamo sami, kako najbolje znamo i umijemo i naravno da nismo tako uspješni kao kad potražimo stručnu pomoć. Ako slomite ruku hoćete li je ići sami namještati i previjati ili ćete potražiti

pomoć stručne osobe? Ako ste i sami stručna osoba hoćete li sami sebi namještati ruku, previjati rane i stavljati gips? Idu li liječnici drugim liječnicima po pomoć u takvim situacijama? Naravno da idu. Isto tako različiti stručnjaci pomagačkih zanimanja idu i sami na savjetovanje i psihoterapiju te traže druge vrste stručne podrške.

Mentalno zdravlje ne odnosi se samo na prisustvo mentalnih smetnji i poremećaja, već je dio cjelokupnog zdravlja svake osobe te je o njemu važno brinuti jednako kao i o fizičkom zdravlju. Mentalno zdravlje uključuje emocionalnu, psihološku i socijalnu dobrobit i važno je o njemu brinuti jer utječe na to kako razmišljamo, osjećamo i djelujemo, kako se odnosimo prema drugima i kako donosimo odluke.

Svjetski dan mentalnog zdravlja obilježava se 10. listopada s ciljem povećanja svjesnosti o poteškoćama mentalnog zdravlja diljem svijeta te potrebi za ulaganjem napora u pružanje podrške mentalnom zdravlju. Prema podacima SZO, svaka četvrta osoba na svijetu u nekom će trenutku u životu patiti od psihičkih smetnji. Čak dvije trećine tih osoba nikada neće potražiti pomoć, unatoč tome što postoje učinkoviti tretmani. Zdravlje je ljudsko pravo. Mentalno zdravlje izuzetno je važan aspekt zdravlja u cjelini, neodvojivo povezan s drugim aspektima zdravlja, kao što je i spolno zdravlje. Svi aspekti zdravlja značajno utječu jedni na druge. Nema zdravlja bez mentalnog zdravlja.

Stručnjaci i stručnjakinje koje mogu pomoći u očuvanju našeg mentalnog zdravlja psiholozi su i psihologinje, psihoterapeuti i psihoterapeutkinje, psihijatri i psihijatrice, savjetovatelji i savjetovateljice. I dalje se često smatra da nešto ozbiljno nije u redu s osobom koja potraži stručnu pomoć za mentalno zdravlje i obrati se stručnoj osobi što je jako ograničeno viđenje stručne podrške kad je mentalno zdravlje u pitanju. Stručnu podršku možemo tražiti ne samo kad smo jako loše nego i zbog želje za osobnim rastom i razvojem, traženjem boljih strategija prilagođavanja promjenjivim okolnostima u životu. To je način da prepoznamo neke naše obrasce razmišljanja i ponašanja koje smo dugo razvijali jer su nam trebali, ali nam možda izazivaju probleme sad kad smo preuzeli neke druge uloge u životu ili ne znamo što bismo s njima u bliskim odnosima.

Postoji puno mitova i nedoumica i kad je u pitanju traženje stručne podrške. Kome se i gdje obratiti? Kako započeti? [Što je savjetovanje, a što psihoterapija? Koja je razlika između psihologa, psihijatra i psihoterapeuta?](#) Puno stručnjaka i studenata uložilo je vrijeme i trud u izradu platformi i popratnih stranica na društvenim mrežama pomoću kojih možete brzo pretraživati dostupne usluge, potražiti stručnu podršku, pročitati mnoge korisne tekstove te vas želim uputiti na te korisne stranice kako biste tamo pronašli nešto korisno za sebe i za osobe koje su vam bliske.

Jedna od takvih platformi je i [PsiHelp](#) koju su pokrenuli studenti psihologije u suradnji s

lokalnim udrugama studenata psihologije iz cijele Hrvatske motivirani željom da omoguće dostupniju psihološku pomoć svima u Hrvatskoj. Izradili su bazu podataka psihoterapeuta, savjetodavnih terapeuta i psihologa iz javnog zdravstva, radionice o mentalnom zdravlju, videozapise kojima se pojašnjavaju učestale teškoće mentalnog zdravlja, pojasnili različita psihoterapijska usmjerenja te su objavili niz korisnih tekstova na blogu kojima obuhvaćaju važne teme kao što su npr.: [povjerljivost u odnosu klijenta i terapeuta](#), [potraga za odgovarajućim terapeutom](#), [mitovi o psihoterapiji](#) i brojne druge.

Kako si? je online platforma s korisnim i provjerenim psihoedukativnim sadržajima i savjetima za nošenje sa životom u vrijeme korona virusa, kreirana od strane studenata psihologije s FFZG-a i polaznika kolegija Psihički poremećaji – etiologija i dijagnostika, pod vodstvom prof.dr.sc. Nataše Jokić-Begić.

[Niste sami](#) okuplja grupu volontera psihoterapeuta, savjetodavnih terapeuta i edukanata završnih godina psihoterapijskih edukacija različitih pravaca, koji nude besplatnu psihosocijalnu podršku putem online video savjetovanja ili telefonskih poziva čime nastoje olakšati nošenje s psihološkim posljedicama izolacije, pandemije koronavirusa te potresa u Zagrebu. Obrađuju različite korisne teme, a pod kategorijom [psiholoska podrška](#) pružaju i pregled korisnih kontakata koji su vam dostupni diljem Hrvatske.

[Boli me](#) je nezavisna umjetnička inicijativa za podršku mentalnom zdravlju mladih. Kroz serijal desetominutnih epizoda pod nazivom [Pričamo](#) mladi i stručnjaci iz različitih područja na jednostavan, razumljiv način, komuniciraju teme povezane s mentalnim zdravljem. Svaka epizoda obrađuje specifične teme kao što su: osnovno razumijevanje mentalnog zdravlja, tko su stručnjaci za mentalno zdravlje, što su emocije i za što su nam potrebne, kako se nositi s tjeskobom, sramom i tugom, zašto je važno potražiti pomoć kad si ne možemo sami pomoći, što su to zdravi obiteljski odnosi itd.

[Zagrebačko psihološko društvo](#) (ZPD) organizacija je civilnog društva koja okuplja psihologinje i psihologe koji žive ili rade na području Grada Zagreba i Zagrebačke županije. Društvo je nastalo iz želje stručnjaka za iznošenjem psihologijskih znanja i činjenica u javnost te želje za reagiranjem na društvena zbivanja iz pozicije struke, uz stručnu i kolegijalnu podršku. Na stranicama i društvenim mrežama ZPD-a možete pronaći mnoge korisne članke i video materijale.

[Psihološka pomoć](#) nova je platforma nastala s ciljem podizanja svijesti o važnosti mentalnog zdravlja, kao i destigmatizacije/normalizacije traženja psihološke pomoći. Ovom platformom nastoji se olakšati pristup pouzdanim, provjerenim i stručnim kontaktima i informacijama te je stvorena kako bi ujedinila sve dosadašnje inicijative i omogućila user-friendly mjesto gdje svatko može potražiti informacije vezane za mentalno zdravlje i obratiti se za psihološku pomoć.

Informacije o pružateljima usluga psihološke i drugih vrsta podrške možete pronaći i u Tražilici zdravstvenih usluga u besplatnoj aplikaciji [Spolno zdravlje](#) te na pratećoj web platformi [www.spolnozdravlje.hr](http://www.spolnozdravlje.hr). Na edukativnoj platformi pod nazivom Volim zdravlje koju je udruga HUHIV izradila u partnerstvu s Hrvatskim zavodom za javno zdravstvo (HZJZ) uz podršku brojnih zdravstvenih stručnjaka možete pronaći korisne [e-tečajeve](#) koje možete upisati kako biste se informirali o spolnom zdravlju i važnosti spolnog zdravlja za cjelokupno zdravlje.

Sigurno postoji još korisnih izvora informacija koje nisam obuhvatila te vas pozivam da koristite ove različite korisne alate koji su vam dostupni iz vašeg doma. Podijelite te informacije s drugima kojima mogu biti korisni. Nemojte čekati 10. listopada da biste razgovarali o mentalnom zdravlju, svaki dan može biti dan za razgovor o mentalnom zdravlju.

O mentalnom zdravlju trebamo pričati, pogotovo u trenutnim okolnostima kad je jako puno ljudi zbunjeno, uplašeno i nezadovoljno trenutnim promjenjivim i nesigurnim okolnostima u kojima živimo.

**Zdravlje je ljudsko pravo, a mentalno zdravlje neodvojivo je od toga.**

**Podržite svoje i tuđe mentalno zdravlje.**

**#OstanimoOdgovorni**

**Piše: Maja Erceg Tušek, mag. psih., [HUHIV](#)**

**Web stranica: [www.lelo.com](http://www.lelo.com)**

**Instagram: [https://www.instagram.com/lelo\\_official/](https://www.instagram.com/lelo_official/)**

**Facebook: <https://www.facebook.com/LELO.Official/>**