

Klinika za psihijatriju Vrapče

Referentni centar Ministarstva zdravstva za psihosocijalne metode

Hrvatsko društvo za kliničku psihijatriju Hrvatskog liječničkog zbora

Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti NZJZ „Dr. Andrija Štampar“

Hrvatski zavod za javno zdravstvo

PROGRAM ZA OČUVANJA MENTALNOG ZDRAVLJA BORBOM PROTIV NEGATIVNIH UTJECAJA TJESKOB I STRESA

Ovaj paket preporuka nastao je u vrijeme pandemije koronavirusa kako bi pomogli stručnjacima koji pružaju usluge skrbi iz područja mentalnog zdravlja u pružanju psihosocijalne podrške, potom zdravstvenom osoblju za prevenciju sagorijevanja na radnom mjestu i građanima za samopomoć u prevenciji negativnih posljedica stresa. Kako bismo svi povećali svoju otpornost na stres moramo brinuti o svom mentalnom zdravlju. Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije (SZO) mentalno zdravlje je stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresom, može raditi produktivno i plodno te je sposoban pridonositi zajednici. Mentalno zdravlje je dio općeg zdravlja, a ne samo odsutnost bolesti. Budući je mentalno zdravlje prepoznato kao jedan od javno zdravstvenih globalnih prioriteta, 2018. godine donesena je Deklaracija o postizanju jednakosti za mentalno zdravlje za 21. stoljeće. Deklaracijom se daje poticaj i izražava spremnost za poduzimanje mjera i intervencija na globalnoj i lokalnoj razini kako bi se smanjio teret mentalnih poremećaja i drugih zdravstvenih stanja koja imaju utjecaj na mentalno zdravlje, uključujući zlouporabu psihoaktivnih supstanci i bolesti ovisnosti te je naglašeno da svatko ima pravo na uživanje najvišeg mogućeg standarda tjelesnog i duševnog zdravlja.

Situacija realne prijetnje zaraze korona virusom (COVID-19), samoizolacija i druge mjere prevencije predstavljaju stres za većinu ljudi. Stres može imati negativne posljedice na tjelesno i mentalno zdravlje, stoga je važno da smo svi upoznati i koristimo postupke koji nas mogu zaštititi od negativnih posljedica stresa. U programu za očuvanje mentalnog zdravlja detaljno su opisani postupci koji pomažu u kontroli simptoma tjeskobe i doprinose pozitivnom mentalnom zdravlju i prevenciji bolesti. Mnoge osobe u stresu pokazuju poteškoće u funkcionalnom, zdravom nošenju s tjeskobom i nalaze se u riziku nastanka poremećaja mentalnog i/ili tjelesnog zdravlja. Također svojim, stresom izazvanim, rizičnim ponašanjem, mogu ugroziti ne samo sebe nego i druge ljude. Za postupke opisane ovdje utvrđena je učinkovitost na temelju znanstvenih studija i u medicinskoj praksi.

Paket preporuka za očuvanje mentalnog zdravlja borbom protiv negativnih utjecaja tjeskobne i stresa uključuje slijedeće postupke koji se mogu primjenjivati posebno ili još bolje u kombinaciji:

- **Protektivno i rizično suočavanje sa stresom** – objašnjava protektivne i rizične načine suočavanja sa stresom
- **Upute za vježbe disanja** – utvrđeno je kako osobe s izraženom tjeskobom i u stresu dišu površno što dovodi do poremećaja u ravnoteži kisika i ugljičnoga dioksida koja pogoršava simptome tjeskobe. Dijafragmalno (trbušno) disanje uspostavlja povoljnu ravnotežu s čime se smanjuju simptomi tjeskobe i postiže doživljaj opuštenosti.
- **Upute za progresivnu mišićnu relaksaciju** – opisan je način provođenja serije vježbi kojima se postiže relaksacija mišića cijelog tijela što dovodi do osjećaja opuštenosti.
- **Postupak s uznemirujućim mislima** – opisan je mehanizam kojim uznemirujuće misli podržavaju začarani krug tjeskobe i postupak kako se mogu zaustaviti uznemirujuće misli.
- **Preporuke za slušanje glazbe za opuštanje i poboljšanje spavanja** – opisani su kriteriji za izbor glazbe za opuštanje i poboljšanje kvalitete spavanja s prijedlogom kompozicija koje zadovoljavaju kriterije za opuštajuću glazbu.

Smatramo kako upute i preporuke svih ovih postupaka trebaju biti dostupne svim građanima, zdravstvenim djelatnicima i stručnjacima pomagačkih struka kao dio standardnih postupaka u prevenciji negativnih posljedica tjeskobe i stresa.

Svi materijali će biti dostupni na web stranicama institucija čiji stručnjaci su sudjelovali u njihovoj izradi: www.bolnica-vrapce.hr, www.stampar.hr, www.hzjz.hr.

Prof. dr. sc. Slađana Štrkalj Ivezić, dr. med. spec. psihijatar

Klinika za psihijatriju Vrapče Referentni centar Ministarstva zdravstva za psihosocijalne metode,
Predsjednica Hrvatskog društva za kliničku psihijatriju HLZ-a

Prof. dr. sc. Danijela Štimac Grbić, dr. med. spec. javnog zdravstva

Hrvatski zavod za javno zdravstvo. Voditeljica odjela za mentalno zdravlje