



Mitovi i legende o mentalnom zdravlju

brošura za djecu i mlade (ali i odrasle)



**ŠTO JE
MENTALNO
ZDRAVLJE?**

**ŠTO JE
STIGMA?**

**BORBA
PROTIV
STIGME!
MITOVI I
ČINJENICE**

**KAKO
IZGLEDA
ADEKVATNA
STRUČNA PODRŠKA**
(ili koja je podrška
adekvatna za tebe)

**ŠTO SU
PREDRA-
SUDE?**

**ŠTO JE
DISKRIMI-
NACIJA?**

**ŠTO MOŽEŠ
UČINITI KADA
PREPOZNAŠ ZNAKOVE
POTEŠKOĆA MENTALNOG
ZDRAVLJA**
(kod sebe ili
nekog drugog)

NAPOMENA:
Vodeći se načelima rodno
uključive komunikacije,
upotrijebili smo općeprihvaćene
rodno neutralne jezične oblike, kao
i ženski i muški oblik imenica - gdje
to nije bilo moguće - istodobno vodeći
računa o jasnoći sadržaja i čitljivosti
teksta. Također, jezični oblici u ovoj
brošuri odnose se na sve osobe,
neovisno o njihovu spolnom
opredjeljenju ili rodnom
identitetu.

**KOJA JE
RAZLIKA IZMEĐU
PSIHOTERAPIJE I
SAVJETOVANJA?**



ŠTO JE MENTALNO ZDRAVLJE?

Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije mentalno zdravlje je **stanje cjelovitoga tjelesnog, psihičkog i socijalnog blagostanja**.

Ovako definirano, mentalno zdravlje više je od same odsutnosti mentalnog poremećaja, bolesti ili onesposobljenosti. To je stanje dobrobiti i samoaktualizacije u kojemu je pojedinac sposoban ostvariti svoje potencijale, stvarati kvalitetne odnose, nositi se s uobičajenim životnim stresovima (a koje je nemoguće izbjeći jer oni su sastavni dio života), donositi konstruktivne odluke, pridonositi društvu u kojemu živi...

ŠTO JE STIGMA?

U kontekstu poteškoća mentalnog zdravlja – stigma, tj. stigmatizacija **podrazumijeva predrasude i diskriminirajuća ponašanja prema osobi ili osobama s poteškoćama mentalnog zdravlja, a temelji se i proizlazi iz neznanja**. Koliko je stigma opasna govore i podaci koji potvrđuju kako je upravo ona jedan od najvažnijih uzroka za odgađanje traženja pomoći osoba koje pomoć trebaju te negativno utječe na kvalitetu njihova života. Neki autori čak smatraju kako visoka razina stigmatizacije u društvu jednim dijelom može objasniti i kraći životni vijek osoba s poteškoćama mentalnog zdravlja.



ŠTO SU PREDRASUDE?

Predrasude su najčešće **negativni stavovi prema nekoj skupini ljudi koji nastaju na temelju pogrešnih pretpostavki, a kao posljedica neznanja ili neinformiranosti**. To su stavovi koje donosimo unaprijed, o osobama koje i ne poznamo, a o kojima zaključujemo samim time što pripadaju nekoj skupini – npr. svaka osoba s poteškoćama mentalnog zdravlja jest takva i takva. Najčešće predrasude odnose se na to da su osobe s poteškoćama mentalnog zdravlja neizlječive, da su neinteligentne ili opasne i na to da je riječ o osobnom izboru ili posljedici slabosti i sl.

ŠTO JE DISKRIMINACIJA?

Diskriminacija je **ponašajna komponenta stigmatizacije**. Označuje sva ponašanja koja proizlaze upravo iz predrasuda – a podrazumijevaju izbjegavanje, nepravednost, stavljanje u nepovoljan položaj, čak i agresiju prema nekoj skupini osoba ili pojedincu. Diskriminacija bi primjerice bila kada osobu za koju znamo da je imala poteškoće s mentalnim zdravljem zbog toga ne bi zaposlili iako je apsolutno sposobna obavljati posao ili bi je pak izolirali iz društva.



KOJA JE RAZLIKA IZMEĐU PSIHOTERAPIJE I SAVJETOVANJA?

Postoje različita razumijevanja sličnosti i razlika između ove dvije usluge. Svakako su i jedna i druga namijenjene svim ljudima, neovisno o dobi ili bilo kojim drugim karakteristikama i podrazumijevaju povjerljiv odnos između klijenta i stručne osobe kao i rad na osobnim ishodima klijenta.

I psihoterapiju i savjetovanje obavljaju stručnjaci različitih područja, uključujući npr. liječnike, psihologe, socijalne radnike.

Temeljna razlika jest ta što je **ovlašteni psihoterapeut isključivo osoba koja je pored svoje temeljne visoke naobrazbe završila i izobrazbu iz psihoterapije u trajanju od najmanje 4 godine** u nekom od psihoterapijskih pravaca koje priznaje Europska asocijacija.



“Osobe s mentalnim problemima su slabići.”

“Poteškoće mentalnog zdravlja
ne mogu se izliječiti.”

I danas se te potpuno pogrešne tvrdnje mogu čuti u našem društvu, a njihovi negativni učinci veliki su. Vrijeme je da educiramo sebe (i dru-

ge) o mentalnom zdravlju. S obzirom na to da su istraživanja dokazala da informiranje o specifičnostima poteškoća mentalnog zdravlja uvelike može pridonijeti stvaranju pozitivnijeg i produktivnijeg okružja s manje predrasuda i diskriminacije (jer znanje je moć) – odlučili smo brošuru posvetiti upravo tome.



**Dakle, sljedeći put kad čuješ nekoga da
uokolo širi mitove – moći ćeš ga ispraviti
s pomoću činjenica i pridružiti se našoj
BORBI PROTIV STIGME!**



MIT: Nemoguće je prevenirati mentalne poremećaje.

ČINJENICA: Prevencija mentalnih, emocionalnih poremećaja i poremećaja ponašanja moguća je i usmjerena je na jačanje zaštitnih čimbenika i suzbijanje rizičnih. Na razini države i politike to se odnosi na smanjenje siromaštva i nasilja, jačanje funkcionalnoga i dobro usklađenoga socijalnog i zdravstvenog sustava i sustava obrazovanja, a na osobnoj razini na jačanje socioemocionalnih kompetencija djece i mladih, promicanje zdravih stilova života, osvještavanje i sl....

MIT: Za osobe s poteškoćama mentalnog zdravlja nema nade da će se oporaviti.

ČINJENICA: Istraživanja pokazuju da osobe s mentalnim problemima ozdravljaju i da se mnogo njih potpuno oporavi. Oporavak podrazumijeva proces i stanje u kojemu ljudi mogu živjeti, raditi, učiti i biti punopravni članovi svoje zajednice.

MIT: Psihoterapija i savjetovanje namijenjeni su osobama koje nemaju dobre prijatelje.

ČINJENICA: Podrška prijatelja i snažna socijalna mreža svakako su važni čimbenici u njezi mentalnog zdravlja. Ipak, postoje trenuci kada o nekim temama ne možemo razgovarati s prijateljima i kada nam je to ugodnije s nekom neutralnom, odraslom osobom. Također, prijatelji će nas katkad, u najboljoj želji da nam pomognu, savjetovati – ali ne vrijedi svaki savjet za svakoga. Svi smo mi jedinstveni i trebamo ono što je najbolje upravo za nas.



MIT: Psihoterapija je dugotrajan proces koji mora trajati mjesecima, čak i godinama, da bi bio djelotvoran.

ČINJENICA: Ne postoji pravilo koliko psihoterapija mora trajati. Katkad je dovoljno doći na dva susreta i postići željenu promjenu, a kojiput je potrebno više – u svakom slučaju onoliko koliko treba da se dosegnu postavljen ishod ili cilj terapije. O tome jesu li oni postignuti odlučuje upravo osoba koja je na terapiju došla.

MIT: Da bi bila uspješna, terapija se mora održavati svaki tjedan.

ČINJENICA: Na terapiju nije potrebno ići isključivo svaki tjedan da bi bila djelotvorna. Obično se održava u ritmu od svaka dva do tri tjedna, a ovisi o tome što osobi odgovara. Svakako je fleksibilno i moguće dogovarati učestalost dolaska na terapijske susrete s terapeutom.

MIT: Ako počneš piti farmakoterapiju (lijekove), morat ćeš je uzimati cijeli život.

ČINJENICA: Psihička teškoća nije trajno stanje. Ona može biti uvjetovana različitim biološkim ili okolišnim čimbenicima. Kao i s ostalim lijekovima, i kod poteškoća s mentalnim zdravljem lijekovi se piju dok za njih postoje indikacije, tj. dok je potrebno, što je najčešće neko određeno razdoblje.

MIT: Lijekovi će riješiti sve tvoje probleme.

ČINJENICA: Da, katkad je potrebno uzimati lijekove, ali ne uvijek. “Magična tableta” neće promijeniti naše životne uvjete, obrasce ponašanja, nadomjestiti nam odnose koji nam nedostaju, naučiti nas vještinama nošenja s izvorima stresa i sl. Dakle, umjesto lijekova, nekada je dovoljno, tj. potrebno unijeti promjenu u svojem razumijevanju ili djelovanju, što možemo činiti sami ili u dijalogu sa stručnom osobom.



MIT: Emocije se dijele na pozitivne i negativne.

ČINJENICA: Ne postoje negativne emocije. Postoje one manje ugodne ili neugodne, ali jednako važne i informativne za nas kao i pozitivne. Sve vrste emocija imaju svoju svrhu. Za one neugodne kažemo da su “adaptibilne” jer našim su precima, ali i nama, pomagale da prežive, a ugodne nas potiču na osobni razvoj, signaliziraju nam sigurnost i proširuju raspon naših ponašanja.



MIT: Poteškoće s mentalnim zdravljem događaju se samo meni / nemoguće je da se poteškoće s mentalnim zdravljem dogode baš meni.

ČINJENICA: U nekom trenutku života jedna od četiri osobe doživjet će neku vrstu poteškoće sa svojim mentalnim zdravljem. Iznenadilo bi te da saznaš koliko osoba dijeli tvoje probleme ili se osjeća isto ili slično. Isto tako, kao i sve ostale teškoće, ni one mentalne nisu “rezervirane” samo za određeni tip osobe i događaju se neovisno o obrazovnom statusu, kvocijentu inteligencije, socioekonomskim prilikama u kojima osoba živi, uspjesima koje postiže na poslu, u školi, među prijateljima.



MIT: Za mentalno zdravlje moraš se brinuti samo ako imaš poteškoća s njim.

ČINJENICA: Već smo spomenuli kako je mentalno zdravlje mnogo više od odsutnosti mentalnih problema i poremećaja. Svatko može i treba poduzeti neke (male) korake koji održavaju pozitivno mentalno zdravlje i pridonose mu, kao što su uspostavljanje i održavanje kvalitetnih socijalnih odnosa, briga o fizičkom zdravlju, učenje novih vještina, briga za druge i sl....

MIT: Mentalno zdravlje stvar je izbora. S tim u vezi – kako bi se prevladale poteškoće s mentalnim zdravljem, sve što trebaš jest snaga volje.

ČINJENICA: Kao što karcinom nije krivica osobe koja je od njega oboljela, niti ga je moguće izliječiti snagom volje, tako ni depresija ili neka druga poteškoća mentalnog zdravlja nisu stvar izbora. Poteškoće s mentalnim zdravljem ne dolaze kao posljedica ne-

čije slabosti ili izbora. Uzroci su takvih stanja razni – neadekvatna okolina, ozljede, kemijske promjene, životni događaji. U takvim slučajevima nije dovoljno odlučiti “biti zdrav”, već treba potražiti adekvatnu stručnu pomoć i podršku.

MIT: Ako si proživjela/proživio neko teško ili neugodno iskustvo u djetinjstvu, moraš imati posljedice za mentalno zdravlje.

ČINJENICA: Nisu svi događaji u životu traumatski, čak i kada su vrlo stresni i kada ih prate intenzivne neugodne emocije. Reakcije na takve događaje nisu univerzalne i razlikuju se od pojedinca do pojedinca te ovise o različitim čimbenicima. Isti događaj kod nekih osoba može izazvati veliku uznemirenost, dok druge mogu preko toga prijeći bez značajnih teškoća. Sama činjenica da si proživjela/proživio neko teško ili neugodno iskustvo u prošlosti ne podrazumijeva da ćeš imati poteškoće s mentalnim zdravljem u budućnosti.



MIT: Uvijek moraš biti sretna/sretan.

ČINJENICA: Sreća je osjećaj, a osjećaji nisu stabilno i dugotrajno stanje. Oni su promjenjivi i ovise o okolinskim čimbenicima. Ako si prekinula/prekinuo s dečkom ili curom, ako ti je netko u obitelji bolestan, ako se u svijetu događaju uznemirujuće stvari, teško je očekivati da ćeš biti sretna/sretan, tj. osjećati sreću i radost dok o njima čitaš na internetu. No možeš razmišljati koliko si zadovoljna/zadovoljan pojedinim aspektima života i što ti možeš učiniti da na njih utječeš, koje odluke ili izbore možeš donositi, čime se baviti, s kim se družiti, kako se ponašati...

MIT: Osobe s poteškoćama mentalnog zdravlja nasilne su i opasne za okolinu.

ČINJENICA: Vjerojatnost da osobe s poteškoćama mentalnog zdravlja budu nasilne jednaka je vjerojatnosti za to isto među općom populacijom. Većina oso-

ba s poteškoćama mentalnog zdravlja nije nasilna, dapače, ljudi s poteškoćama mentalnog zdravlja imaju više od deset puta veću vjerojatnost da će biti žrtve nasilnog ponašanja nego opća populacija. Vjerojatno poznaješ nekog s mentalnim problemima, a da toga nisi ni svjesna/svjestan jer mnogi su vrlo aktivni i produktivni članovi naše zajednice.

MIT: Mentalno zdrave osobe ne susreću se sa životnim izazovima i ne proživljavaju neugodne emocije.

ČINJENICA: Životni izazovi i neugodne emocije sastavni su dio života i ljudskog iskustva. Tako i osobe s dobrim mentalnim zdravljem ne mogu izbjeći teška i emocionalno zahtjevna iskustva, proživljavaju tugu, strah, frustraciju... Takve osobe imaju kapaciteta svoje emocije prepoznati, suočiti se s njima i rješavati životne izazove te prihvatiti ono što ne mogu promijeniti.



MIT: Odrasli znaju bolje od tebe kako se osjećaš i trebaš li pomoć.

ČINJENICA: Činjenica je da odrasli ljudi imaju više životnog iskustva i da ti mogu pružiti pomoć u traženju podrške kada ti je potrebna. Također, mogu izraziti svoje mišljenje, zabrinutost, ponuditi ti svoju perspektivu. Ipak, odrasli nisu neupitni autoriteti i stručnjaci kada je u pitanju tvoje mentalno zdravlje niti mogu sa sigurnošću tvrditi da je ono narušeno. Odrasli također često mogu zamijeniti “poželjna ponašanja” ili “osobine ličnosti” s mentalnim zdravljem kao i svoja očekivanja s idejom kako bi mlada osoba trebala izgledati, ponašati se ili što osjećati.

MIT: Ako imaš problema s prijateljima, članovima obitelji ili nekim drugim odnosima – zacijelo je problem u tebi.

ČINJENICA: Moguće je da ti se u nekim životnim razdobljima dogodilo da se ne razumiješ s roditeljima, svadaš se sa sestrom i u isto si vrijeme prekinula/prekinuo dobro prijateljstvo. I da tad pomisliš da je problem u tebi. Odnosi uvijek počivaju u interakciji između (najmanje) dvoje ljudi i “odgovornost” za kvalitetu odnosa najčešće je obostrana, ali katkad se jednostavno dogodi da “nemamo sreće” i naiđemo na “krive” osobe. Svakako je takva iskustva važno osvijestiti i prihvatiti jer time možemo smanjiti vjerojatnost da će nam se to ponoviti s drugom osobom.





KAKO IZGLEDA **ADEKVATNA STRUČNA PODRŠKA** **(ili koja je podrška adekvatna za tebe)**

Psihoterapija ili savjetovanje trebala bi biti otvorena, obostrana i ravnopravna komunikacija. Temelj su svake terapije suradnja i povjerenje. Ti si stručnjakinja/stručnjak za sebe, a osoba preko puta – stručnjak je za put kojim će te voditi do odgovora na tvoja pitanja ili probleme ili do tvojih ciljeva. Iako postoje različiti psihoterapijski pravci i iako čak i stručnjaci smatraju da je za jednu skupinu simptoma adekvatan baš određeni psihoterapijski pravac, istraživanja su dokazala da djelotvornost terapije ovisi upravo o odnosu između klijenta i terapeuta. Nemoj se bojati reći ako se ne osjećaš ugodno ili ako smatraš da nešto nije u redu. Uostalom, znaj da nisi obvezna/obvezan

ustrajati na terapiji s osobom koja ne uvažava tvoje osjećaje ili povratne informacije.

Na terapiji se možeš osjećati baš svakako – i bezbrižno i odlično raspoloženo i tužno i ravnodušno – i sve je to u redu – ali uvijek se trebaš osjećati **SIGURNO.**

Je li to najbolja terapija ili stručna osoba za tebe, možda ćeš moći saznati preko odgovora na pitanja:

- **Osjećaš li da možeš razgovarati s tom osobom?**
- **Osjećaš li da možeš biti iskrena/iskren?**
- **Čini li ti se da te ta osoba prihvaća?**
- **Je li ta osoba dobar slušač?**
- **Čini li ti se da ta osoba prilagođava svoj pristup tebi ili te “tjera” u svojem smjeru?**



Mnoge se osobe u nekom trenutku svojeg života suočavaju s izazovnim situacijama, osjećaju tugu ili strah i u potrazi su za podrškom i pomoći. Ljudi iz njihove okoline, iz želje da im pomognu, znaju reći: “misli pozitivno“ ili “sreća je stvar izbora, izaberi biti sretna/sretan“. Takva najbolja namjera katkad može posramiti one koji se bore s depresijom, anksioznosti ili su, jednostavno, u teškim trenucima nesretni.

“Nametanje” pozitivnog stava može učiniti da se osobe osjećaju loše zbog bilo kakve patnje i boli koja ih je zadesila, da poriču da (pravi i postojeći) problemi postoje, da razgovaraju o pravom stanju stvari i postojećim osjećajima ili da razmišljaju o tome što sve može poći po krivu u određenoj situaciji, upravo kako bi takav ishod izbjegle.

Važno je znati da nema ništa loše u tome da se ne osjećaš dobro kada dođu teška vremena. U redu je ako nisi baš cijelo vrijeme super, baš kao što je nerealno misliti kako možemo biti sretni u svakom trenutku života.

To ne znači da smo slabi, to je jednostavno život s emocijama. Prigrli ih i pomogni drugima da učine isto.

Nudimo ti ideju **što reći umjesto čega:**

UMJESTO ➤ RECI

- | | | |
|--|---|---|
| <i>Preboljet ćeš to.</i> | ➤ | Znam da je teško, ali vjerujem u tebe. |
| <i>Ne budi tako negativan/negativna!</i> | ➤ | U redu je da se povremeno osjećaš loše. |
| <i>Uvijek gledaj pozitivnu stranu priče!</i> | ➤ | Teško je vidjeti dobru stranu ove situacije, ali izvući ćemo iz nje smisao, kada dođe vrijeme. |
| <i>Neuspjeh nije opcija.</i> | ➤ | Neuspjeh je dio rasta i razvoja. |
| <i>Misli pozitivno!</i> | ➤ | Vjerujem da ti je teško, ali tu sam za tebe. |
| <i>Moglo je biti gore.</i> | ➤ | Katkad možemo doživjeti neugodna iskustva. Kako te mogu podržati? |



ŠTO MOŽEŠ UČINITI

KADA PREPOZNAŠ ZNAKOVE POTEŠKOĆA MENTALNOG ZDRAVLJA (kod sebe ili nekog drugog)

Što činimo kada imamo povišenu temperaturu ili kašljemo? Ostanemo kod kuće, utoplamo se, uzmemo sirup protiv kašlja i/ili odemo svojem liječniku obiteljske medicine.

A što činimo kad smo cijeli semestar tjeskobni zbog odlaska na fakultet, kad ne možemo spavati jer vrtimo po glavi iste probleme? Ignoriramo li takvo stanje i pravimo se da je sve u redu ili si pokušamo pomoći?

Kako to možeš činiti:

- Zapitaj se imaš li u blizini osobu od povjerenja. Možeš li s njom razgovarati? Pokušaj joj se obratiti.
- Podijeli svoje iskustvo.
- Posveti se aktivnostima za koje već znaš da ti odgovaraju i čine dobro.
- Pruži si ono što misliš da ti treba: više odmora, san, interakciju s bliskim ljudima, odustajanje od preambiciozno postavljenog cilja... Smetnje u mentalnom zdravlju mogu biti kratkotrajne i možda će katkad biti dovoljne blizina i podrška bliskih osoba i malo vremena za sebe.

**Ako tome nije tako, ako poteškoće
nisu prolazne, možeš potražiti
pomoć stručne osobe.**



Ovdje je [popis besplatnih savjetovališta](#) na području Primorsko-goranske županije kojima se možeš javiti bez uputnice.

Također, kao prvi korak možeš postaviti anonimno pitanje na portalu [“Sve je O.K.”](#) – besplatnom *online* psihološkom savjetovalištu za mlade. Na njega će ti, za najviše tjedan dana, odgovoriti neki od profesionalnih psihoterapeuta ili savjetodavnih terapeuta.

Što ti preporučujemo da izbjegavaš:

- uzimanje farmakoterapije (lijekova) na svoju ruku
- postavljanje samodijagnoze na internetu
 - traženje savjeta ili psihoterapije od osoba koje nemaju adekvatno znanje i edukaciju





IZDAVAČ: Udruga UZOR, Rijeka

UREDNICICA: Maša Komadina

OBLIKOVANJE: DOT to DOT studio za grafiku i dizajn, Rijeka

LEKTURA i KOREKTURA: Antonija Vidović

Brošura je izrađena u sklopu projekta
“ProstoRi podrške – program savjetovališta u zajednici”
koji Udruga UZOR provodi u partnerstvu s Udrugom Terra i Gradom Rijekom.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskoga socijalnog fonda.





U Z O R

Udruga UZOR

Blaža Polića 2, Rijeka

E-mail: uzor@udruga-uzor-rijeka.hr

www.udruga-uzor-rijeka.hr



Udruga Terra

Krešimirova 12, Rijeka

E-mail: info@udrugaterra.hr

www.udrugaterra.hr



Grad Rijeka

Upravni odjel za zdravstvo, socijalnu zaštitu
i unapređenje kvalitete života

Korzo 16, Rijeka

E-mail: zdravstvo@rijeka.hr

www.rijeka.hr

