



HRVATSKI SABOR
Odbor za ravnopravnost spolova

**OČITOVANJA NAKON TEMATSKE SJEDNICE ODBORA ZA RAVNOPRAVNOST
SPOLOVA I ODBORA ZA OBITELJ, MLADE I SPORT HRVATSKOGA SABORA
NA TEMU *MENTALNO ZDRAVLJE DJECE I MLADIH***

Helenca Pirnat Dragičević, dipl. iur.
Pravobraniteljica za djecu

Ured Pravobraniteljice za djecu kontinuirano se bavi pitanjem zaštite mentalnoga zdravlja kao jednim od prioriteta te s velikom zabrinutošću prati situaciju u pogledu samoozljeđivanja djece i mladih, pokušaja samoubojstava i teških kliničkih slika, kao i problem nedostatka brojnih stručnjaka kada je riječ o brizi za mentalno zdravlje djece i mladih.

U ovom segmentu zaštite prava djeteta prati se stanje u suradnji sa stručnjacima, posebno se prate raspoloživi prostorni i kadrovski kapaciteti, te se upućuju preporuke institucijama, nadležnom ministarstvu i drugim tijelima izvršne vlasti. Također, radi senzibilizacije stručne i šire javnosti, organiziraju se stručne rasprave, te se o ovom problemu često govori i u javnim nastupima i u komunikaciji pravobraniteljice s medijima.

Na sastanku koji je 8. srpnja 2022. godine održan u Uredu pravobraniteljice za djecu o aktualnom stanju dječje i adolescentne psihijatrije i o potrebi unaprjeđenja uvjeta liječenja djece i adolescenata s problemima mentalnog zdravlja, pravobraniteljica je obaviještena da se na jedinom zatvorenom odjelu za dječju i adolescentnu psihijatriju bilježi porast broja hospitalizacija djece za 30%; da rastu potrebe za podrškom mentalnom zdravlju djece; da postojeći broj stručnjaka koji se bave zaštitom mentalnog zdravlja djece ne može na primjereni način odgovoriti na njihove potrebe i to na svim razinama zaštite – od preventivnog rada (zbog nedovoljnog broja psihologa u školama), do liječenja djece kod psihijatara specijaliziranih za rad s djecom i adolescentima, kojih je u cijelom Hrvatskoj svega 40.

Nažalost, Ured pravobraniteljice za djecu već godinama u zaštiti mentalnog zdravlja djece i mladih ne vidi pomake koji bi pridonijeli poboljšanju stanja, a pojedinačni projekti i inicijative koje se javljaju nisu dovoljne da bi promijenili trenutačne negativne trendove.

Stručnjaci su i prije pandemije *koronavirusa* upozoravali na zabrinjavajuće trendove i rastuće potrebe djece za podrškom u području mentalnog zdravlja u Hrvatskoj. Te slabosti sustava postale su još vidljivije u vrijeme krize uslijed pandemije i potresa, koji su donijeli povećane izazove očuvanju mentalnog zdravlja svih pa tako i djece i mladih. Sustav zaštite mentalnog zdravlja morao bi biti sposoban odgovoriti na potrebe djece pravovremeno, te i u promijenjenim ili izvanrednim okolnostima.

Ulaganje u zaštitu mentalnog zdravlja i dobrobit djece i mladih, ali i njihovih roditelja, važno je i za stvaranje otpornosti društva na vanjske nepovoljne utjecaje i iznenadne situacije, kojih će, kao što se vidi uvijek biti. Zato su potrebne nacionalne politike koje će se ovim pitanjem baviti kao uistinu prioritarnim, te je neophodno odmah povećati ulaganja u sustav podrške djece i mladima, ali i njihovim skrbnicima.

Ured pravobraniteljice rješenje vidi u sljedećem: djeci i mladima mora biti osigurana **psihološka prva pomoć u školama**, koju mogu pružiti i educirani odgojno-obrazovni radnici,

zatim **stručna psihološka pomoć** koju će pružati psiholozi u sustavu obrazovanja, socijalne skrbi i zdravstva, koji moraju biti dostupni svakom djetetu, neovisno o tome gdje živi, te **psihijatrijska pomoć dječjih i adolescentnih psihijatara**, u slučaju kad je to potrebno.

Nužno je uložiti dodatne napore u prevenciji problema mentalnog zdravlja, ali istodobno i na planu osiguranja stručne psihološke ili psihijatrijske pomoći djetetu kod kojega je došlo do određenih problema. U tome moraju sudjelovati svi sustavi koji se bave djecom (obrazovanje, zdravstvo, socijalna skrb, lokalna zajednica, udruga).

Odgovornost je odraslih osigurati podršku djeci i poduprijeti njihov zdravi psihofizički razvoj, osigurati odgovarajući stručnu pomoć i podršku svakom djetetu čije mentalno zdravlje je narušeno i koje treba pomoć, prepoznati i odgovoriti na potrebe ranjivih/osjetljivih skupina, kao što su djeca s teškoćama u razvoju, djeca u riziku od siromaštva, djeca s problemima u ponašanju, djeca koja su izložena neprimjerenim roditeljskim postupcima i drugi. Dužnost je i istražiti uzroke teškoća mentalnoga zdravlja djece i mladih te raditi na njihovu uklanjanju.

Važno je i mijenjati ponašanja koja ugrožavaju mentalno zdravlje djece. Godinama se već govori o pritisku kojem su djeca izložena zbog „utrke za ocjenama“ i sustava upisa u kojem svaka četvorka djetetu umanjuje šansu za upis u željenu školu. Posljedica toga je djetetov osjećaj da nema pravo na pogrešku, da nema pravo biti išta manje od odličnoga (izvrsnoga). Istodobno, djeca koja ne prolaze s odličnim uspjehom dobivaju poruku da ne vrijede, da su neuspješna. To se često nepovoljno odražava na njihovo mentalno zdravlje.

Dodatne teškoće stvara i stigmatizacija problema mentalnoga zdravlja, zbog koje i djeca, a i roditelji nerijetko oklijevaju ili propuštaju zatražiti odgovarajuću pomoć.

Pravobraniteljica apelira na sve institucije i sustave da svatko u svome području rada ozbiljno pristupi problemu i ponudi rješenja koja će osigurati podršku, čuvanje i njegovanje mentalnog zdravlja djece i mladih, te potrebno liječenje. To ujedno znači osigurati potrebna sredstva, angažirati dovoljan broj stručnjaka koji će se kvalitetno, sustavno i kontinuirano baviti ovim problemima, te osigurati njihovu dostupnost svakom djetetu. Zaštita i briga o mentalnom zdravlju djece i mladih moraju neizostavno i bez daljnjeg odgađanja postati prioritet.

Prof. dr. sc. Danijela Štimac Grbić, dr. med., spec. javnozdravstvene medicine
Voditeljica Odjela za mentalno zdravlje
Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo/
Katedra za socijalnu medicinu i organizaciju zdravstvene zaštite
Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Mentalno zdravlje djece i mladih jedno je prioritetnih područja djelovanja zdravstvene politike. U skladu s time izrađen je Strateški okvir zaštite mentalnog zdravlja 2022.-2030. godine u sklopu kojega će biti izrađeni i akcijski planovi: za promicanje mentalnog zdravlja te rano otkrivanje i liječenje mentalnih poremećaja, za mentalno zdravlje u zajednici, kao i za razvoj dječje i adolescentne psihijatrije.

Očuvanje i unaprjeđenje mentalnog zdravlja zadaća je cjelokupnog društva te mjere i intervencije koje je potrebno poduzeti zahtijevaju široku multisektorsku i interdisciplinarnu suradnju.

Uz jačanje mentalno zdravstvene pismenosti cjelokupne populacije, a poglavito mladih, potrebno je provesti edukaciju medija o adekvatnom i ne diskriminirajućem izvještavanju i pisanju o mentalnim poremećajima, poticati mlade na sudjelovanje u donošenju programa i dizajniranju intervencija za promicanje i unaprjeđenje mentalnog zdravlja te poticati osobe sa iskustvom mentalnog poremećaja posebno mladih da otvoreno govore o svojim osjećajima i problemima sa kojima se susreću. Potrebno je provoditi antistigma kampanje, poglavito u

medijima i na društvenim mrežama uz angažman javnih osoba koje bi otvoreno govorile o problemima mentalnog zdravlja.

Budući su istraživanja pokazala da je za mentalno zdravlje djece jedan od važnijih protektivnih čimbenika prisutnost roditelja u životu djeteta, pri čemu se misli ne samo na fizičku prisutnost već, u puno većoj mjeri na emocionalnu podršku koje roditelji pružaju djetetu kao osobe od povjerenja, potrebno je dati potporu obitelji te osnažiti obitelj i roditelje u obavljanju roditeljske uloge: od dostupne psihološke pomoći u zajednici, odnosno u kući ukoliko je potrebna, do različitih vrsta socijalne podrške koje su usmjerene osnaživanju obitelji: tečajevi, savjetovašta i škole za roditelje (postoji u okviru djelatnosti službe za mentalno zdravlje NZJZ dr. A. Štampar), omogućavanje fleksibilnog radnog vremena jednom od roditelja, omogućavanje rada od kuće, osiguravanje, odnosno subvencioniranje pomoći u kući ili u čuvanju djece od strane lokalnih zajednica, poglavito ukoliko se radi o samohranim roditeljima, skrining na postporođajnu depresiju od strane patronažnih sestara u okviru zdravstvenog sustava te adekvatna pomoć i terapija u kući.

Kao najučinkovitije intervencije za osnaživanje djece i mladih za adekvatno nošenje sa stresom preporučuju se intervencije jačanja socijalnih i emocionalnih vještina. Ove intervencije trebaju biti integrirane u školske kurikulume, a također i u sadržaje rada predškolskih ustanova. Pružatelji ovih intervencija trebaju biti: vršnjaci (peer podrška), odgojitelji i učitelji te stručni suradnici u školama. U socijalne i emocionalne vještine se ubrajaju vještine komunikacije, učenje asertivne komunikacije, zauzimanje za sebe uz argumentirano izlaganje stavova, uspješno rješavanje problema i konflikata, sposobnost prepoznavanja i artikuliranja vlastitih osjećaja te razvoj empatije, odnosno prepoznavanja i razumijevanja osjećaja drugoga te suosjećanje. Ove vještine uče se na način poticanja rada u parovima i grupama: npr. pomoć u učenju slabijem učeniku od strane boljega uz zajedničko nagrađivanje, uvođenjem obveze volontiranja za sve učenike (pomoć starijem susjedu, rad u humanitarnoj udruzi itd.). Potrebno je educirati učitelje i stručne suradnike za rano prepoznavanje rizika za poremećaje mentalnog zdravlja te posvetiti posebnu pozornost u smislu psihološke potpore, savjetovanja te upućivanja u zdravstveni sustav ukoliko je potrebno. Program edukacije stručnih suradnika u školama za rano prepoznavanje rizika mentalnog zdravlja PomoziDa provodi se od strane HZZJ-a u okviru Nacionalnog programa Živjeti zdravo, a do sada je obuku prošlo više od 2000 stručnih suradnika. Roditelji trebaju biti podrška djeci te partneri u provedbi različitih školskih i izvanškolskih aktivnosti s ciljem boljeg povezivanja primarnih društvenih zajednica koje imaju ključnu ulogu u životu mladih.

Školske i predškolske ustanove potrebno je ojačati stručnim kadrovima, posebno psiholozima.

U okviru zdravstvenog sustava najveći problem predstavlja izostanak prepoznavanja poremećaja mentalnog zdravlja kod djece te nedovoljna koordiniranost službi na primarnoj i sekundarnoj razini u liječenju djece, kao i nedovoljan broj dječjih i adolescentnih psihijatarata.

Potrebno je uvesti probir na rizike mentalnog zdravlja na primarnoj razini zdravstvene zaštite (pedijatri, školski liječnici, obiteljski liječnici). Godine 2019. proveden je pilot projekt ranog otkrivanja rizika za mentalno zdravlje u okviru sistematskih pregleda za prve razrede srednje škole, a od početka školske 2022/23 godine probir će se provoditi u okviru obveznih sistematskih pregleda u 5., 7. razredu osnovne škole te u 1. razredu srednje škole. Izrađen je i algoritam upućivanja rizičnih u: daljnje savjetovanje sa liječnikom školske medicine, savjetovašni rad u okviru udruga, psiholozima ili psihijatrima u službama za mentalno zdravlje županijskih zavoda za javno zdravstvo, koji djeluju na primarnoj razini zdravstvene zaštite te se može doći bez uputnice, a u nekima, kao što je npr. u Gradu Zagrebu u NZJZ A. Štampar, zaposleni su i dječji psihijatri. Treba napomenuti da ovakve službe postoje u svim županijskim zavodima za javno zdravstvo, a u službama rade timovi, plaćeni od strane HZZO, a koji se sastoje od: psihijatra, medicinske sestre i psihologa, a u nekim timovima postoje i dodatni

kadrovi kao što su socijalni radnici, defektolozi. Ovakvih timova je ukupno 48 (ugovorenih sa HZZO-om) u 21 županijskom zavodu, od čega ih u Gradu Zagrebu ima najviše (8). Problem je nedovoljno poznavanje dostupnosti ovakvih timova čak i od strane obiteljskih liječnika ili bolničkih psihijatra. Brojevi telefona ovih službi, uz mogućnost naručivanja i dolaska bez uputnice, ili telefonskog savjetovanja, nalaze se na web stranicama svih županijskih zavoda za javno zdravstvo. Ove službe je potrebno dodatno kadrovski osnažiti, poglavito zapošljavanjem dječjih psihijatara te im u okviru izmjena zakona o zdravstvenoj zaštiti dati veće ingerencije u smislu pisanja recepata, kako bi se zadovoljile povećane potrebe za psihijatrijskom skrbi i psihoterapijskim intervencijama te kako bi se rasteretio nedostatan bolnički sustav u okviru dječje psihijatrije.

Posebno je važno te sukladno na dokazima utemeljenoj europskoj praksi, razvijati resurse za zaštitu mentalnog zdravlja u zajednici, poglavito organiziranjem mobilnih timova za pružanje biopsihosocijalnih intervencija u zajednici, odnosno u kući korisnika, budući se time dijete ne odvajava od zajednice, ne hospitalizira (što je samo po sebi trauma), već se intervencija pruža tamo gdje je najučinkovitija, uz istovremeno pružanje obiteljske terapije ili druge vrste intervencije koja se procijeni potrebnom.

Velika većina navedenih potrebnih intervencija sadržana je u Strateškom okviru zaštite mentalnog zdravlja 2022.-2030. godine.

Republika Hrvatska se u okviru EU Joint Action projekta ImpleMENTAL obvezala implementirati dobre europske prakse: transformaciju psihijatrijske skrbi sa primarno institucionalne, odnosno bolničke, na skrb u zajednici te implementirati program prevencije suicida po austrijskom modelu SUPRA, koji podrazumijeva: jačanje kapaciteta za mentalno zdravlje kroz jačanje socijalnih i emocionalnih vještina, provedbu kampanje za prevenciju suicida uz proces destigmatizacije, smanjenje dostupnosti mjesta i sredstava za počinjenje suicida, uvođenje probira na rizike mentalnog zdravlja, dostupnost službi i intervencija u procesu terapije i oporavka sa organiziranjem zaštite na primarnoj razini zdravstvene zaštite te organiziranjem mobilnih timova za intervencije u kući i zajednici, uz veću dostupnost psihoterapije te jačanje civilnog društva i uključivanje mladih i osoba sa iskustvom mentalnog poremećaja u dizajniranje intervencija.

SUPRA hendbook koji sadržava sve potrebne intervencije u prevenciji suicida, a koji je proglašen najboljom europskom praksom dostupan na stranici <https://ja-implmental.eu/>
<https://ja-implmental.eu/publications/>
<https://implmental.files.wordpress.com/2022/07/supra-handbook.pdf>

Kada se govori o zaštiti mentalnog zdravlja djece i mladih, neophodno je zakonsku regulativu te liječničku praksu prilagoditi potrebama korisnika, u ovom slučaju djece i mladih. Naime, u Republici Hrvatskoj praksa je da djeca do 18. godina moraju doći liječniku u pratnji roditelja. Vrlo često, upravo su roditelji izvor traume za djecu te budući ovakva praksa ne postoji u drugim europskim zemljama, upravo onim najranjivijima, djeci koja nemaju podršku roditelja već su često i žrtve zlostavljanja roditelja, treba zdravstvenu zaštitu učiniti dostupnom i pomoći djeci prije svega.

*Mr. Ljiljana Mikuš
prva dopredsjednica
Hrvatskog psihološkog društva*

MENTALNO ZDRAVLJE DJECE I MLADIH

UVOD

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji¹, **mentalno zdravlje** definira se kao stanje dobrobiti u kojem je osoba svjesna vlastitog potencijala, može se nositi sa stresom svakodnevnog života, radi produktivno i učinkovito te doprinosi zajednici u kojoj živi. Mentalno zdravlje je sastavni dio zdravlja i dobrobiti koje podupire naše individualne i kolektivne sposobnosti donošenja odluka, izgradnje socijalnih odnosa i oblikovanja svijeta u kojem živimo. To je osnovno ljudsko pravo i ključno je za osobni, društveni i društveno-ekonomski razvoj.

U UNICEF-ovom izvještaju o mentalnom zdravlju djece i mladih² napominje se kako kombinacija genetike, iskustava i čimbenika okoliša od najranijih dana, uključujući roditeljstvo, školovanje, kvalitetu odnosa, izloženost nasilju ili zlostavljanju, diskriminaciji, siromaštvu, humanitarnim krizama i hitnim zdravstvenim situacijama poput COVID-19, oblikuje i djeluje na mentalno zdravlje tijekom cijelog života.

Zaštitni čimbenici služe za jačanje otpornosti. Uključuju individualne, socijalne i emocionalne vještine i kompetencije, kao i pozitivne društvene interakcije, kvalitetno obrazovanje, ugodan rad, sigurnost i koheziju u zajednici. Zaštitni čimbenici, poput brižnih skrbnika, sigurnog školskog okruženja i pozitivnih odnosa s vršnjacima, mogu pomoći u smanjenju rizika od mentalnih poremećaja.

Razdoblje karantene tijekom pandemije COVID-19 imalo je negativan utjecaj na mentalno zdravlje djece i mladih. Svjedočimo povećanom broju mladih sa simptomima PTSP-a, depresije i anksioznosti, kao i s iskustvom nasilja u obitelji, što predstavlja rizične čimbenike za **pokušaje samoubojstva**. Dodatno treba naglasiti usamljenost i društvenu izolaciju koje se smatraju rizičnim čimbenicima za pokušaj suicida, naročito među populacijom adolescenata. Stručnjaci također napominju kako je kod mladih koji su doživjeli neki oblik diskriminacije pet puta veća vjerojatnost pokušaja samoubojstva.

Učestalost mentalnih poremećaja kod djevojčica i dječaka u Europi između desete i devetnaeste godine je **16,3 posto**. U Hrvatskoj je prema dostupnim podacima učestalost mentalnih poremećaja u dobnoj skupini od 10 do 19 godina **11,5 posto**. Nije nađena razlika između djece u osnovnim i srednjim školama, ali se pokazalo da su **djevojčice u većem riziku**, odnosno češće od dječaka pokazuju povišene razine anksioznosti i/ili depresivnosti i posttraumatski stres. Općenito, kod mladih osoba u porastu su anksiozno-depresivni poremećaji i s njima povezani problemi samoozljeđivanja, razmišljanja o samoubojstvu, zlouporaba alkohola, različiti oblici nasilja putem e-medija i digitalna ovisnost.

Postoje skupine koje imaju veću učestalost problema s mentalnim zdravljem: djeca izložena zanemarivanju i nasilju u obitelji, djeca s teškoćama u učenju, djeca s razvojnim poteškoćama i invalidna djeca, osobe s nižim intelektualnim sposobnostima, ali i **roditelji i skrbnici** djece s problemom mentalnog zdravlja te **odgojitelji, učitelji i nastavnici** djece s problemom mentalnog zdravlja.

¹ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

² <https://www.unicef.org/croatia/mediji/izvjestaj-o-mentalnom-zdravlju-djece-i-mladih-u-svijetu-0>

STRATEGIJA

UNICEF³ je pozvao vlade, kao i partnere iz javnog i privatnog sektora da se obvežu, komuniciraju i djeluju na promicanju mentalnog zdravlja za djecu, adolescente i njihove skrbnike. Potrebno je identificirati rizične i zaštitne čimbenike mentalnog zdravlja i donijeti strategiju temeljem koje će se poduzimati intervencije kako bi se smanjili rizici, izgradila otpornost i uspostavilo podupiruće okruženje za mentalno zdravlje, za pojedine skupine djece i mladih. U skladu s mogućnostima i potrebama u Hrvatskoj, naglasak je na sljedećim smjernicama:

- Otvoreno razgovarati o mentalnim bolestima, raditi na uklanjanju predrasuda, skinuti stigmom s mentalnih poteškoća, promicati bolje razumijevanje mentalnog zdravlja i uvažavati iskustava djece i mladih.
- U programe promicanja i prevencije mentalnog zdravlja djece i mladih potrebno je uključiti sve sektore društva, ne samo zdravstvo, nego i sektore obrazovanja, rada, pravosuđa, prometa i socijalne skrbi.
- Donijeti zakone, planove, programe ili nacionalnu politiku o zaštiti mentalnog zdravlja za djecu vrtićke dobi, djecu osnovnoškolske dobi i adolescente u srednjim školama.
- Prevencija samoubojstava globalni je prioritet – razviti i provoditi nacionalnu strategiju za prevenciju samoubojstva, posebno za skupine za koje je utvrđeno da su izložene povećanom riziku od samoubojstva.
- Osigurati koordinaciju aktivnosti mentalnog zdravlja i socijalne skrbi na svim razinama.
- Programi socijalnog i emocionalnog učenja među najučinkovitijim su strategijama promocije mentalnog zdravlja – odlična su podrška roditeljima školske djece, skrbnicima, učiteljima, nastavnicima i odgojiteljima.

PSIHOSOCIJALNE I PSIHOLOŠKE INTERVENCIJE

Mentalno zdravlje je važan dio cjelokupnog zdravlja djece i ima interaktivni odnos s fizičkim zdravljem i uspjehom u školi, na poslu i u društvu. Mentalno zdravlje važno je tijekom djetinjstva - sigurnost i podrška koju djeci daju roditelji, članovi obitelji, nastavnici, stručnjaci i sve druge odrasle osobe koje o njima brinu, ključan su čimbenik njihove kasnije životne otpornosti i zrelosti. Predlažemo pristupačne, učinkovite i izvedive intervencije za promicanje, zaštitu i vraćanje mentalnog zdravlja:

Medijske kampanje za podizanje svijesti, povećanje javnog znanja i razumijevanja mentalnog zdravlja. Iskoristiti moć medija. Inicijative koje uključuju medijski poznate osobe s iskustvom mentalnih poremećaja i psihosocijalnih poteškoća.

Rano otkrivanje i dijagnostika djece i mladih s emocionalnim problemima, neurorazvojnim poteškoćama ili problemima u ponašanju.

Prevencija samoubojstava – situaciju treba shvatiti ozbiljno, razgovarati s djecom i mladima o tome što osjećaju i kako razmišljaju, pružiti osjećaj prihvaćanja i razumijevanja, potražiti stručnu pomoć. Primjer dobre prakse: Edukacija i senzibilizacija djece, roditelja i nastavnika u srednjim školama Krapinsko-zagorske županije, o problemu suicida mladih⁴.

³ „Stanje djece u svijetu 2021.“ - Izvještaj o mentalnom zdravlju djece i mladih u svijetu (unicef.org)

⁴ <http://drustvo-psihologa-kzz.hr/index.php/2014/12/27/predstavili-smo-nas-projekt-na-konferenciji-psihologa-u-rovinju/>

Programi za odgojno – obrazovne radnike kako bi stekli⁵ :

- osnovna znanja o mentalnom zdravlju djece i mladih
- znanja i vještine prepoznavanja problema mentalnoga zdravlja u području depresivno-anksioznih smetnji
- znanje pružanja psihološke prve pomoći odnosno pravovremene emocionalne podrške
- znanje i informacije koje potiču na traženje pomoći.

Savjetovanje u školama za nastavnike i učitelje - edukacija za učitelje o osnovnim socijalnim i emocionalnim vještinama kako bi pomogli učenicima lakše svladavanje stresa i anksioznosti.

Obuka učitelja za rješavanje traume⁶ – pomoć učiteljima da prepoznaju znakove traume kod učenika, da mogu bolje identificirati djecu s poteškoćama i usmjeriti ih na odgovarajuću podršku za probleme mentalnog zdravlja.

Stjecanje roditeljskih vještina - obrazovanje roditelja o potrebama djece u pojedinim fazama razvoja, postavljanje granica, komunikaciji i očekivanjima.

Osnivanje peer skupina ili skupina za psihosocijalnu podršku učenicima u osnovnim i srednjim školama.

Jačanje osobnih i socijalnih vještina i kompetencija mladih ljudi - samopouzdanje, odgovorno donošenje odluka, provođenje aktivnosti s ciljem reduciranja teškoća u ponašanju i rizičnih ponašanja.

Razviti i implementirati alate ili strategije za samopomoć. Primjer strategije samopomoći kod mentalnih poteškoća⁷: 1) održavajte rutinu, 2) poduzmite razumne mjere opreza, 3) pronađite načine za "novi početak", 4) pokušajte se ne fiksirati na spavanje, 5) držite se dosljednog vremena obroka, 6) slijedite svoj redoviti plan liječenja mentalnog zdravlja, 7) vježbajte tehnike svjesnosti i prihvaćanja i 8) budite ljubazni prema sebi.

Provođenje intervencija za upravljanje obiteljskim krizama - pomoć djeci koja su doživjela stresne životne događaje, uključujući kontinuirano obiteljsko nasilje.

Programi za prevenciju i rješavanje nasilja u obitelji - posebno nasilje povezano s uporabom alkohola. Zaštititi djecu od zlostavljanja u obitelji uvođenjem ili jačanjem mreža i sustava zaštite u zajednici. Intervencije za djecu i mlade čiji roditelji imaju kronične mentalne bolesti ili poremećaje.

Školski programi za suzbijanje stigmatizacije i diskriminacije osoba s mentalnim poremećajima i psihosocijalnim poteškoćama.

Podizanje svijesti o prednostima zdravog načina života, posebno o načinima pravilne prehrane i rizicima od uporabe sredstava koja mogu izazvati ovisnost.

Razmotriti nove pristupe za pružanje psihološke podrške (vođena samopomoć, digitalna samopomoć, suradnički pristupi i pristupi postupne skrbi). Uključiti elektroničke i mobilne tehnologije.

⁵ <https://hr.promehs.org/home> - PROMEHS – Promocija mentalnoga zdravlja u školama

⁶ <https://www.apa.org/monitor/2022/01/special-childrens-mental-health>

⁷ <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics>

Tomislav Paljak, mag. prim. edu.
Državni tajnik Ministarstva znanosti i obrazovanja

Ministarstvo znanosti i obrazovanja, sukladno svojoj nadležnosti i djelokrugu rada, odgovara sljedeće:

Zakon o odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi prepoznaje učenike s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama čije se obrazovanje provodi u skladu sa Zakonom i posebnim propisima koji iz njega proizlaze. U sklopu kategorija učenika Zakon razlikuje učenike s teškoćama u učenju, problemima u ponašanju te emocionalnim problemima na temelju kojih učenik ostvaruje pravo na primjeren program školovanja te primjerene oblike pomoći.

Škola u sklopu svojih redovitih aktivnosti provodi uočavanje i praćenje učenika te organizira vrstu i oblik rada prema učenikovim sklonostima, sposobnostima i interesima bez obzira na vrstu teškoće.

Sustav osnovnoškolskog i srednjoškolskog odgoja i obrazovanja prepoznaje potrebu sveobuhvatnijih aktivnosti iz područja mentalnog zdravlja djece i mladih, a poglavito tijekom prethodne školske godine 2021./2022. kada je primijećen povećan porast zahtjeva za nastavom na daljinu te nastavom u kući, izdane su Smjernice za rad s učenicima s teškoćama koje su namijenjene učiteljima, nastavnicima, stručnim suradnicima te ravnateljima osnovnih i srednjih škola, a koje predstavljaju okvir za planiranje, provedbu i vrednovanje odgojno-obrazovnog procesa, učenja te upute u prepoznavanju učenika koji zahtijevaju dodatne aktivnosti u svakodnevnom radu.

Trenutno se u e-savjetovanju nalazi i Nacrt Smjernica za rad s darovitom djecom i učenicima za koje također smatramo da su kao učenici s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama također u riziku od razvoja problema u području mentalnog zdravlja.

Ministarstvo se u svojim provedbenim zakonskim propisima temeljito zalaže za individualizaciju procesa odgoja i obrazovanja, uvođenje izvannastavnog rada na različitim aktivnostima, a u koje se učenici uključuju prema vlastitim sposobnostima i posebnostima. Primjena individualiziranih postupaka učenja i poučavanja može biti određena kao povremena, privremena ili trajna, odnosno dok postoji učenikova potreba.

U svim odgojno-obrazovnim ustanovama izrađuje se i provodi Školska preventivna strategija koja je dio godišnjih planova i programa škola te Ministarstvo znanosti i obrazovanja financijski podupire provedbu školskih preventivnih projekata. I ove godine objavit će se javni poziv kojim će se financirati najkvalitetniji školski preventivni projekti te je cilj poziva poboljšati kvalitetu, održivost i učinkovitost preventivnih intervencija koje se provode u sklopu odgojno-obrazovnog sustava prema preporukama utemeljenima na dokazima, a radi zadovoljavanja različitih potreba učenika te u skladu s njihovim sklonostima, sposobnostima i interesima, kao i poticanje razvoja dodatnih specifičnih oblika potpore učenicima. Mentalno zdravlje jedan je od ključnih prioriteta javnog poziva s obzirom na to kako se mentalno zdravlje učenika nalazi pred velikim izazovima zbog toga što su učenici u relativno kratkom vremenu bili izloženi pandemiji bolesti COVID, potresima te konačno i slikama i vijestima o ratu u Ukrajini. Prioriteti ovog poziva su projekti odgojno-obrazovnih ustanova usmjereni k prevenciji svih oblika neprihvatljivog ponašanja i zaštiti mentalnog zdravlja učenika, a usklađeni su s preporukama Agencije za odgoj i obrazovanje koje se odnose na izradu Školske preventivne strategije/školskih preventivnih programa.

Podsjećamo kako u sklopu Natječaja za dodjelu bespovratnih sredstava projektima udruga u području izvaninstitucionalnoga odgoja i obrazovanja djece i mladih Ministarstvo znanosti i obrazovanja financira projekte organizacija civilnog društva koje su dio prioriternog

područja povezanog s prevencijom nasilja i promocijom univerzalnih vrijednosti – promocijom mentalnog zdravlja.

Nadalje, Ministarstvo financira psihološke krizne intervencije koje se provode u sustavu odgoja i obrazovanja. Ministarstvo je imenovalo članove Tima za psihološke krizne intervencije u sustavu odgoja i obrazovanja koji u slučaju kriznog događaja pokriva potrebe u predškolskim ustanovama, osnovnim i srednjim školama, učeničkim domovima i visokoškolskim ustanovama te se daljnjim edukacijama budućih članova Tima za psihološke krizne intervencije osigurava jednaka dostupnost timova u svim dijelovima Hrvatske.

U siječnju 2019. godine donesena je Odluka o donošenju kurikuluma za međupredmetnu temu *Zdravlje za osnovne škole i srednje škole* u Republici Hrvatskoj koja je obvezna za sve učenike svih razreda osnovnih i srednjih škola. U sklopu navedene teme obrađuju se sljedeće domene: Tjelesno zdravlje, Mentalno i socijalno zdravlje te Pomoć i samopomoć.

Domenom mentalno i socijalno zdravlje obuhvaćen je učenik-pojedinac, kao dio zajednice, koji ostvaruje svoje potencijale, nosi se sa stresom, ima pravo na rad i školovanje te je sposoban stvarati i pridonositi zajednici. Zajednica treba biti poticajna okolina koja svojim senzibilitetom te pravilima stvara preduvjete za jačanje osobnih kompetencija svakoga tko u njoj živi, a osobito djece i mladih osoba. Na taj način pojedinac živi harmonično u okolini koja mu pruža osjećaj zadovoljstva i sigurnosti.

Temeljna je vrijednost osnaživanje učenika za aktivno sudjelovanje u planiranju i provedbi aktivnosti u području zaštite mentalnog i socijalnog zdravlja. Danas je neprijeporna uloga medija i novih informacijsko-komunikacijskih alata, ponajprije u promjeni percepcije mentalnog zdravlja. Dostupnost sve većeg broja rizičnih čimbenika te posljedica neodgovarajućeg ponašanja prema oboljelima pokazuju i sve veću potrebu za informiranjem javnosti o promociji mentalnog i socijalnog zdravlja te provođenjem edukacije za traženje pomoći.

Uz preventivne programe i kurikulume te uvođenjem cjelodnevne nastave značajno će se povećati odgojna uloga škole u poboljšanju mentalnog zdravlja djece.

Ministarstvo znanosti i obrazovanja sustavno surađuje s Agencijom za odgoj i obrazovanje na rješavanju problema porasta suicida učenika i učenika te je prepoznata potreba za dodatnim ekipiranjem i educiranjem stručnih suradnika, ponajprije psihologa i socijalnih pedagoga, te osnaživanjem drugih sustava na koje se odgojno-obrazovni djelatnici oslanjaju. Agencija za odgoj i obrazovanje imenuje županijska stručna vijeća za preventivne programe, županijska stručna vijeća za psihologe te socijalne pedagoge, koja se bave zaštitom mentalnog zdravlja i prevencijom svih oblika neprihvatljivog ponašanja. Svako županijsko stručno vijeće godišnje održava tri stručna skupa, a Agencija za odgoj i obrazovanje sustavno brine o svim odgojno-obrazovnim djelatnicima te ih osnažuje za brigu o mentalnom zdravlju i prevenciju neprihvatljivog ponašanja. Agencija pruža potporu organizacijom stručnih skupova međužupanijske i državne razine, redovitu savjetodavnu pomoć odgojno-obrazovnim djelatnicima te stručno-pedagoške posjete i nadzore. Agencija za odgoj i obrazovanje i voditelji županijskih vijeća surađuju s uglednim stručnjacima iz znanstvene zajednice te praktičarima iz drugih sustava (zdravstvo, socijalna skrb i policija).