

N A R O D N I Z D R A V S T V E N I L I S T

GODINA LXV, broj 748-749/2022

SVIBANJ / LIPANJ ■ CIJENA

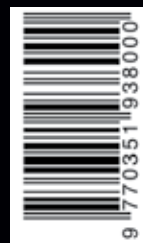
7,00 kn ■ ISSN 0351-9384 ■

Poštarina plaćena u pošti 51000 Rijeka



PROTIV NASILJA

odgojem i
kaznama



NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

dvomjesečnik za unapređenje
zdravstvene kulture

IZDAJE

NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO
ZDRAVSTVO PRIMORSKO-GORANSKE
ŽUPANIJE U SURADNJI S HRVATSKIM
ZAVODOM ZA JAVNO ZDRAVSTVO

ZA IZDAVAČA

Prof.dr.sc. Vladimir Mićović, dr.med.

UREĐUJE

Odjel socijalne medicine

REDAKCIJSKI SAVJET

Doc.dr.sc. Suzana Janković, dr.med.;
Nikola Kraljik, dr.med.;
prof.dr.sc. Vladimir Mićović, dr.med.;
izv.prof.dr.sc. Sanja Musić Milanović,
dr.med.;
Vladimir Smešny, dr.med.;

UREDNIKA

Doc.dr.sc. Suzana Janković, dr.med.

LEKTORICA

Ingrid Šlosar, prof.

GRAFIČKA PRIPREMA
I OBLIKOVANJENovi list d.d. / Ingrid Periša
Fotografije: iStockphoto

TISAK

Kerschhoffset Zagreb d.o.o.

UREDNIŠTVO

Vlasta Lončar, mag. med. techn.
Nađa Berbić
51 000 Rijeka, Krešimirova 52/a
tel. 051-214-359 ili 051-358-792
<http://www.zzjzpgz.hr> (od 2000.g.)
Godišnja pretplata 6 brojeva: 36 kn
Žiro račun 2402006-1100369379
Erste&Steiermarkische Bank d.d.
«NZL» je tiskan uz potporu Primorsko-
goranske županije i Odjela gradske uprave
za zdravstvo i socijalnu skrb Grada Rijeke.

SADRŽAJ

VLADIMIR SMEŠNY, DR. MED

Neznanje – nesigurnost – nasilje.....3

SVEUČILIŠTE U RIJECI

Za siguran rad i studiranje,
prevencija i akcije4

DJECA U NASILNOJ OBITELJI

Snažno promovirati pravo
na život bez nasilja.....5

UDRUGA UZOR

Za prevenciju budućega nasilja
nikad nije kasno7KAKO PREPOZNATI
ZLOSTAVLJANJE DJECESocijalno prihvatljivo poašanje uči
se u ranom djetinjstvu8

NASILJE MEĐU MLADIMA

Za prevenciju nedovoljno
znanja i edukacije..... 11

KROZ PRIZMU PRAVA

Nasilje nad ženama prvorazredni
pravni problem 13

ZNAMO LI DOVOLJNO O FEMICIDU?

Zločin iz mržnje nad ženama,
motiviran spolom žrtve 16

MOBING

Mobing u Hrvatskoj proširen
poput pandemije 19

NASILJE NAD STARIJIM OSOBAMA

Efikasnije promicati i štititi
prava starijih22ZANIMANJE SANITARNI
TEHNIČAR/TEHNIČARKAZaštita okoliša i razvoj svih
zdravstvenih potencijala26HIGIJENA MOSTOVA I
ZUBNIH PROTEZAOdržavanje ključno za funkciju
i trajnost28

SVE O PRAVILNOJ ORALNOJ HIGIJENI

Među brojnim sredstvima za
održavanje izabrati optimalna29

GASTRITIS

Upala sluznice želuca od
blage do vrlo opasne..... 30

DODATAK:

METEOROPATIJA

Vrijeme značajno i dokazano
utječe na zdravlje

Piše
Vladimir Smešny
dr. med.



NEZNANJE – NESIGURNOST – NASILJE

Poveznica iz naslova jedno je od tumačenja pojma nasilja i kako do njega kao neprirodnoga ponašanja dolazi. U originalu je na mjestu nasilja stajala tuđica “agresija” koja je latinskoga podrijetla, a znači još i napad i nasrtaj. U korijenu je riječ “sila” kao sredstvo svjesne okrutnosti u nanošenju ozljede, povrede, fizičke, ali i psihičke boli. Postupci nasilnika streme stjecanju moći nad drugom osobom ili više njih.

Ako se svi oblici ponašanja dovode u sklop duševnoga ili mentalnoga zdravlja, i problem nasilja smije se promatrati na uobičajeni medicinski način.

Razvijati i čuvati nenasilje

Nažalost, ljudska vrsta nije evolucijski došla do opće spoznaje da su se potrebe života i preživljavanja promijenile. Neopodnošnost lova za preživljavanje prošla je pa bi i ishodište nasilja lovca prema lovini trebalo postati prošlošću. Produžetak vrste i osobno prenošenje gena ne bi više trebali slijediti pobjedu jednoga i poraz drugoga nakon nasilja koje je bilo sredstvo “natjecanja”. Nasilje je do nedavno bilo u širokoj primjeni i u odgojno-obrazovnom procesu. To što je fizičko nasilje javno potpuno odbačeno ne znači da se ono psihičko dovoljno približilo iskorjenjivanju. Jedan od razloga jest da ga je teže uočiti i potom vrednovati pa osuditi.

Ako se primijeni opći medicinski pristup, prvo nasilju, kao poremećaju u obliku neželjenoga ponašanja, treba suprotstaviti poželjan pojam “nenasilje”. Slično općem pojmu “zdravlje”, može ga se unaprijediti, treba ga čuvati i štititi. Nasilje, kao svaki drugi poremećaj, treba što ranije uočiti, što ranije primjereno liječiti u uvjerenju da se ne radi o neizlječivom poremećaju. Zaštita zdravlja uči i stalno



Zaštita zdravlja uči i stalno podsjeća da je poželjno, odnosno nužno, djelovati preventivno. Kad se radi o ponašanju, nije teško zaključiti da sve treba otpočeti što ranije, već u dječjoj dobi, učenjem

podsjeća da je poželjno, odnosno nužno, djelovati preventivno. Kad se radi o ponašanju, nije teško zaključiti da sve treba otpočeti što ranije, već u dječjoj dobi. Kako? Učenjem!

Žrtva, nasilnik i promatrač

Jedan primjer kako kolektivno, gotovo bez iznimke, djelujemo suprotno. Pri pojavi vršnjačkoga nasilja u ranoj dobi u problemu se jave tri strane: žrtva, nasilnik i promatrači. Ovi treći primjenom pravoga odgoja trebali bi nestati. Od promatrača trebali bi se uključiti u aktivno suprotstavljanje nasilniku. Naravno, ne drugim nasiljem. Recimo da se sve događa u

Rat kao evolucijski sumrak

Čovjek, ali i cijelo čovječanstvo, evolucijski gledano, nalaze se trenutačno u svojevrsnom sumraku. Jedna je zajednica odlučila drugoj uskratiti pravo na postojanje i pokrenula najstrašnije od svih nasilja – rat. Istovremeno, jedan je od neočekivanih odgovora na pandemiju u svjetskim razmjerima pojava povećane učestalosti “običnoga nasilja”, počev od obiteljskoga.

razdoblju od prvoga do četvrtoga razreda osnovne škole. Ako netko od promatrača pozove u pomoć učiteljicu ili učitelja, trenutačno postaje “tužibaba” i to je razlog za njegovo isključenje iz zajednice dok nasilnik nesmetano dalje mlati žrtvu. Isti događaj može se opisati i na drugi način. Na Balkanu su stoljećima nasilnici bili hajduci, a promatrači jataci. Žrtvama nisu davali posebna imena. Njih je zadesila zla kob susreta s onima koji “prvo lažu, potom krađu, pa pale i na kraju ubijaju”.

Nije li vrijeme da najmlađima podarimo znanje, da steknu sigurnost i postanu “bedem nenasilja” i pomalo zaborave hajduke s jatcima?

SVEUČILIŠTE U RIJECI

ZA SIGURAN RAD I STUDIRANJE,

prevencija i akcije

Piše **Daria Glavan Šćulac**, dipl. iur.

Spolno uznemiravanje protivno je i nespojivo s osnovnim načelima i temeljnim vrijednostima Sveučilišta u Rijeci koje se nedvosmisleno odredilo prema neprihvatljivosti i osudi svih oblika rodno utemeljenoga nasilja. Na Sveučilištu se provode brojne aktivnosti i inicijative kojima je cilj stvaranje i održavanje odgovornoga javnog prostora koji ne tolerira spolno uznemiravanje, prevenira ga i neodgodivo poduzima odgovarajuće postupke pomoći, podrške i ispitivanja prijave spolnoga uznemiravanja.

Uz već postojeće etičke i druge postupke koji propisuju postupanje u slučajevima spolnoga uznemiravanja, u svibnju 2021. godine, kao rezultat rada interdisciplinarne ekspertne skupine iz područja psihologije, prava, filozofije i pedagogije, usvojene su Smjernice za prevenciju i djelovanje u slučajevima

spolnog uznemiravanja na Sveučilištu u Rijeci. Smjernice su, uz sudjelovanje studenata i studentica, izrađene s ciljem da se svakome na Sveučilištu olakša prepoznavanje spolnoga uznemiravanja i daljnje odgovarajuće postupanje, uključujući prijavu spolnoga uznemiravanja, psihološku i drugu institucijsku podršku te učinkovitije sprječavanje spolnoga uznemiravanja i zaštitu uznemiranih osoba.

Jasne upute o postupanju

Smjernice su namijenjene svim studenticama i studentima, zaposlenom osoblju, partnerima i posjetiteljima bilo kojega fakulteta ili druge sastavnice Sveučilišta u Rijeci te obuhvaćaju perspektivu različitih uloga u kojima se osobe mogu nalaziti (prijavitelja, žrtve, odgovorne osobe na instituciji, svjedoka, prijatelja...).

Pored pregleda pojmova i postupaka u slučajevima spolnoga uznemiravanja Smjernice nude odgovore na često

Sveučilište u Rijeci usvojilo Smjernice za prevenciju i djelovanje u slučajevima spolnoga uznemiravanja u toj instituciji

postavljena pitanja uznemiranih osoba. Tako se, primjerice, na pitanje što učiniti u slučaju spolnoga uznemiravanja, navodi kako upozoriti uznemiravatelja, kako zatražiti podršku odgovorne osobe, osobe od povjerenja ili studentskoga pravobranitelja na instituciji, a ističe se i važnost bilježenja događaja (što i kako opisati, dokumentirati).

Smjernice sadrže prikaz mogućih postupaka prijavljivanja uznemiravanja, ovisno o tome radi li se o studentima ili osoblju, kao i gdje uznemiravane osobe

Opsežna sveučilišna edukacija

Budući da je senzibilizacija na neprimjerenost iskazivanja stereotipa i predrasuda ključna za prevenciju spolnoga i svih drugih oblika uznemiravanja, na Sveučilištu se provode različite edukativne aktivnosti raspravama na tribinama, okruglim stolovima i drugim skupovima, organiziranjem izložaba i drugih umjetničkih i kulturnih događanja, pokretanjem inicijativa i organiziranjem javnih događanja kojima se potiče pravičan tretman te razumijevanje i poštivanje različitosti.

mogu potražiti podršku.

Psihološko savjetovalište uz anonimnost

Na Sveučilištu u sklopu Savjetovališnoga centra djeluje Psihološko savjetovalište koje studentima i osoblju pruža oblike besplatne podrške bez uputnice, uz zajamčenu anonimnost. Institucionalna podrška

ojačava se i suradnjom s vanjskim stručnjacima i specijaliziranim organizacijama od kojih se u području djelovanja protiv spolnoga uznemiravanja i zaštite žrtava osobito ističe udruga SOS Rijeka – centar za nenasilje i ljudska prava u Rijeci.

Posebna se pažnja posvećuje prevenciji znanosti i umjetnosti, otvorenom riječju i dijalogom. Tako je krajem 2020. godine u organizaciji Ureda studentskoga pravobranitelja Sveučilišta održana javna tribina o seksualnom uznemiravanju u akademskoj zajednici na kojoj se okupilo preko stotinu sudionika iz hrvatske akademske zajednice uz sudjelovanje Ureda pravobraniteljice za ravnopravnost spolova i drugih stručnjaka. U ožujku 2021. godine u organizaciji Studentskoga zbora Akademije primijenjenih umjetnosti, Centra za ženske studije Filozofskoga fakulteta i Centra za napredne studije jugoistočne Europe Sveučilišta u Rijeci održana je debata pod nazivom “Oslobođena riječ: o spolnom uznemiravanju i zidu šutnje”.

U sklopu svojih redovitih godišnjih aktivističkih programa u povodu Dana žena

Studentski kulturni centar Sveučilišta u Rijeci podržava borbu protiv nasilja kulturnom praksom. Tako se, primjerice, reagirajući na aktualnosti u javnom prostoru, organiziraju humanitarne umjetničke izložbe, radionice i izložbena gostovanja na sveučilišnim i gradskim lokacijama.

U povodu Međunarodnoga dana borbe protiv nasilja nad ženama u Godini čitanja održana je, u suorganizaciji Pravnoga fakulteta u Rijeci i Knjižničarskoga društva Rijeka, istraživačka radionica i razgovor s nagrađivanom spisateljicom Ivanom Brodužić o fenomenu nasilja u obitelji i njezinu romanu “Sinovi, kćeri”.

Sveučilište u Rijeci prvo je hrvatsko sveučilište s Planom rodne ravnopravnosti, strateškim dokumentom kojim su se svi u sastavu Sveučilišta obvezali na kontinuiranu i sveobuhvatnu provedbu mjera za unaprjeđenje ravnopravnoga položaja svojih članica i članova te utjecaja na širu zajednicu. Planom su izriekom predviđene mjere za sprječavanje spolnoga uznemiravanja koje uključuju sustavnu edukaciju studentske populacije i sveučilišnoga osoblja o prepoznavanju, posljedicama i prevenciji rodno uvjetovanoga nasilja. Plan rodne ravnopravnosti Sveučilišta u Rijeci izrađen je u sklopu projekta Podrška i provedba planova za rodnu ravnopravnost u akademskoj zajednici i istraživanjima, akronim SPEAR (engl. Supporting and Implementing Plans for Gender Equality in Academia and Research).

Budući da je i u domaćem i u međunarodnom okruženju prepoznato kao primjer dobre prakse u suočavanju s problemom spolnoga uznemiravanja u području visokoga obrazovanja, Sveučilište kontinuirano razvija i nove modele prijenosa znanja i iskustava stvarajući time regionalnu mrežu institucija i pojedinaca koji zajedničkim djelovanjem doprinose društvu nenasilja.

Slijedom spomenutih aktivnosti i budućih inicijativa, Sveučilište u Rijeci će i daljnjim institucijskim iskoracima nastavljati dugoročno doprinositi ravnopravnosti i sigurnosti sveučilišne zajednice, ali i čitavoga društva.



SNAŽNO PROMOVIRATI PRAVO na život bez nasilja

O snaživanje djece učenje je o zanemarivanju i zlostavljanju, razumijevanje pojmova, strategija zaštite, otkrivanje, znanje o pravima djece i ostvarivanje pravilne ravnoteže



Piše dr. sc. **Lana Petö Kujundžić**
sutkinja Visokoga kaznenog suda
Republike Hrvatske

Dobrobit djece pokazuje stanje društva u kojem ona žive. Država se mora brinuti o sigurnosti, zdravlju i obrazovanju djece te o svim drugim uvjetima koji utječu na njihovu dobrobit. Potpuni i stvarni podatci o djeci temelj su za kreiranje obrazovnih, zdravstvenih, demografskih i drugih politika po mjeri djeteta.

Za svu djecu važni su:

- zdravlje
- sigurnost
- obrazovanje
- obiteljski odnosi
- psihološka dobrobit
- materijalna dobrobit
- odnos s vršnjacima
- sudjelovanje u društvu

O snaživanje djece pomaže u njihovoj zaštiti. Država i odrasli odgovorni su za zaštitu djece od zanemarivanja i zlostavljanja. Djeca imaju aktivnu i važnu ulogu u samoobrani, ali to ne osigurava njihovu sigurnost u potpunosti.

Tabuizirano seksualno nasilje

O snaživanje djece učenje je o zanemarivanju i zlostavljanju, razumijevanje pojmova, strategija zaštite, otkrivanje, znanje o pravima djece i ostvarivanje pravilne ravnoteže. Kako bi se pomoglo djeci, potrebno je da socijalna skrb i škola obavještavaju obitelji o programima obrazovanja u lokalnoj zajednici kojima bi se promoviralo pravo na život bez nasilja. Naime, seksualno je nasilje posebno obavijeno tajnovitošću i društvenim tabuima. Programi trebaju biti usmjereni na otklanjanje tajnosti s takvih tema s tim da djeci i odraslima moraju biti jasni i jednostavni.

Na svojoj razini razumijevanja djeca trebaju naučiti što je nasilje i kako ga prepoznati prije nego što nauče što učiniti ako im se takvo što dogodi. Skrivanje djece i skrivanje tema pred djecom samo ih čini ranjivijima.

Strategija zaštite djece stjecanje je sposobnosti prilagođavanja i sposobnosti uporabe alata kako bi se obranila od



nasilja. Dobro upućeno, uvjereni i proaktivno dijete koje ima jasan pojam o tome što je zlostavljanje i kako se braniti, dijete je koje ima snage potražiti pomoć i time onemogućiti zlostavljanje ili ga prekinuti.

Nitko ne zaslužuje nasilje

Kako bi omogućili djetetu da progovori o zlostavljanju ili zanemarivanju, moramo doprijeti do njega kako bi shvatilo da niti jedno dijete nije krivo za nasilje, a otkrivanje nikada nije izdaja, bez obzira na to što im je tko rekao. Ono treba također razumjeti da svaki pokušaj zlostavljanja treba odmah prijaviti odrasloj osobi kojoj je povjereno ili hitnim službama, na primjer udrugama za djecu koje imaju otvorene linije.

Djeca bi trebala znati da su svi oblici nasilja protiv pravnih normi kako njihove zemlje tako i Europe i svijeta i da je to kršenje njihovih ljudskih prava. Ova su prava nedjeljiva i odnose se jednako na sve dječake i djevojčice, i nitko nema pravo izuzeti ih.

Kako bi se napravila pravilna ravnoteža, nužno je osnaživanje roditelja, staratelja koji žive s djecom. Osnaživanje treba biti usmjereno na znanje, vještine

i odgovornost, a ne na stvaranje klime straha i sumnje. Pozitivni primjeri odnosa odraslih i djece trebaju biti osnova učenja kao i pravilno tumačenje odnosa između odraslih osoba, s posebnim sadržajima o odnosima odraslih prema djeci.

Kako bismo štitili djecu od zanemarivanja i zlostavljanja, nužno je razvijati roditeljsku i stručnjačku kompetentnost u prepoznavanju rizičnih faktora i izloženosti zlostavljanju. Razvoj dostupne i kvalitetne,

Samozaštita nužna od vrtićke dobi

U zaštiti od nasilja nad djecom potrebno je jačati javnu svijest i spoznaju o pojavi zanemarivanja i zlostavljanja djece, o broju takvih slučajeva u Hrvatskoj i o važnosti prevencije. Različiti programi, koji će razvijati vještine samozaštite djece od zlostavljanja, trebaju se uvesti već od vrtićkoga doba pa tijekom osnovnoškolskoga obrazovanja kako bi doprinijeli smanjenju zlostavljanja i nasilja u društvu. Ujedno je važno podići javnu svijest o nedopustivosti zlostavljanja djece.

djelotvorne i evaluirane podrške djeci, roditeljima i stručnjacima u lokalnoj zajednici posebno je važno u zaštiti djece. To znači da i kao roditelji trebamo potražiti pomoć ako na neke izazove dječjega odrastanja ne znamo odgovoriti. Uvijek su nam otvorena vrata raznih nevladinih udruga, kao na primjer Hrabrog telefona ili institucija kao što su centri za socijalni rad ili obiteljski centri koji pružaju podršku roditeljima.

Škole za roditelje

Škole za roditelje trebaju biti dostupne u svim dijelovima zemlje i u njih se trebaju uključivati rizične obitelji. Preporuke za takve škole trebaju dolaziti od odgajatelja, učitelja, pedijatra, liječnika opće prakse, patronažne sestre i drugih stručnjaka.

Edukacija stručnjaka mora biti kontinuirana i mora se osigurati njihova supervizija radi kvalitetne i što potpunije podrške djeci i roditeljima. Važni su nam svi stručnjaci: liječnici, odgajatelji, učitelji, socijalni radnici i drugi stručnjaci koji rade s djecom jer oni trebaju uočiti da dijete ima neku poteškoću i takvu sumnju podijeliti s drugima (zdravstvo, školstvo i socijalna skrb).

Javnost mora biti informirana, kao i svi stručnjaci, o obvezi prijavljivanja sumnje na zlostavljanje (informacije trebaju biti široko dostupne).

Mediji moraju promicati nultu toleranciju na nasilje nad djecom i važnost zaštite djece od zlostavljanja. Moraju imati proaktivnu funkciju u promicanju prava djece, ali i obvezu da upozoravaju na sadržaje koji nisu primjereni djeci ovisno o njihovoj dobi. Također, važno je promicanje pozitivnoga načina ponašanja prema djeci na različitim medijima (na mrežnim stranicama, na televiziji i slično). Moramo se zalagati da javni mediji imaju dovoljno edukativnih programa koji mogu pomoći djeci, roditeljima i stručnjacima u prepoznavanju obrazaca nasilnoga ponašanja prema djeci i mogućnosti reagiranja na takva ponašanja.



KAKO PREPOZNATI ZLOSTAVLJANJE DJECE



SOCIJALNO PRIHVATLJIVO

ponašanje uči se u ranom djetinjstvu

Piše **Darko Sambol**,
prof. psihologije Dječji vrtić Rijeka

Zlostavljanje djece prisutno je u svim sredinama. U javnosti se često iznose slučajevi zlostavljanja djece, no poznato je da je tek mali dio zlostavljane djece prepoznat i obuhvaćen odgovarajućim tretmanom. Prepoznavanje zlostavljanja i odgovarajući tretman žrtava ujedno je i preventivno djelovanje. Jedna od zajedničkih karakteristika napadača, bez obzira na to o kojem se obliku zlostavljanja radi, jest da su i sami bili žrtve zlostavljanja. To se primjećuje i u odraslih, ali i u djece napadača. S obzirom na složenost problema zlostavljanja, u njegovu rješavanju potrebna je suradnja stručnjaka različitih profila. Nažalost, u praksi ovaj problem još uvijek rješava vrlo mali broj stručnjaka.

Zlostavljanje općenito možemo definirati kao obrazac ponašanja jedne

osobe prema drugoj kojim se nanosi neki oblik bola s ciljem preuzimanja kontrole i uspostavljanja moći nad tom osobom. Kada se u razgovoru spomene riječ zlostavljanje, prva je asocijacija kod većine ljudi fizičko zlostavljanje koje ostavlja vidljive tragove, i to najčešće fizičko nasilje u obitelji.

Oblici zlostavljanja

Međutim, postoji nekoliko različitih oblika zlostavljanja:

Zlostavljanje općenito možemo definirati kao obrazac ponašanja jedne osobe prema drugoj kojim se nanosi neki oblik bola s ciljem preuzimanja kontrole i uspostavljanja moći nad tom osobom

- fizičko nasilje (poput šamara, guranja, udaranja, uskraćivanja hrane, i sl.)
- psihološko ili emocionalno zlostavljanje (prisilna socijalna izolacija poput zabrane kontaktiranja s drugim osobama, onemogućavanje nekoga da izrazi svoje mišljenje i potrebe, nepoštivanje prava i privatnosti drugih osoba, prijetnje, ponižavanje, verbalno napadanje i zlostavljanje, i sl.)
- seksualno zlostavljanje (bilo koji oblik direktnoga ili indirektnoga spolnog odnosa bez pristanka druge osobe, i sl.)
- financijsko ili materijalno zlostavljanje (krađa ili uskraćivanje novca, novčana prijevara, lažno predstavljanje i korištenje tuđega bankovnog računa ili kartice, i sl.)
- moderno ropstvo (trgovina ljudima, prisilan rad bez davanja naknade, seksualno iskorištavanje poput prisiljavanja na eskort ili prostituciju, ropstvo

zbog dugovanja, odnosno prisiljavanje osoba da svojim radom otplate dug koji zapravo nikada nije ni postojao i sl.)

- mobbing ili zlostavljanje na radnom mjestu (svjesno preopterećivanje zaposlenika poslom, neprimjereno postavljene obveze i odgovornosti, vrijeđanje, omalovažavanje, ponižavanje).

U ovom tekstu posvetit ćemo se više emocionalnom, fizičkom i seksualnom zlostavljanju vrtičke djece.

Emocionalno zlostavljanje

Kada govorimo o zlostavljanju, tada se najčešće misli na seksualno i fizičko zlostavljanje, dok se rjeđe misli na emocionalno zlostavljanje. Za to postoji više razloga uključujući nedovoljnu definiranost emocionalnoga zlostavljanja koje se ponekad zove i psihološkim zlostavljanjem jer uključuje kognitivnu i emocionalnu dimenziju zlostavljanja.

Normalan emocionalni razvoj znači da djeteta ima priliku naučiti ljudske osjećaje, pokazati ih na socijalno prihvatljiv način. Još u vrtičkom uzrastu djecu se podučava kako pokazati emocije (emocionalna kontrola), kako adekvatno reagirati kad je tužno, radosno, ljuto, uvrijeđeno.

Postoji šest temeljnih, "primarnih" emocija, a to su: radost, tuga, strah, bijes, iznenađenje i gađenje, no postoje i drugi oblici ponašanja koji spadaju u one "sekundarne" emocije kao što su neugoda, ljubomora, krivnja, ponos, smirenost ili pak napetost. Primarne emocije ljudima služe za preživljavanje, a iz njih nastaju i sve ostale sekundarne emocije. Svaka od tih emocija ima vlastita obilježja te se može naći u svim kulturama, bez obzira na rasu, jezik, religiju i običaj.

Znanje o emocijama pomaže djeci u njihovim naporima da se slažu s drugima. Već u dobi od tri do pet godina djeca su povezana prijateljskim obzirnim ponašanjem, spremnošću da se ispričaju nakon ozljeđivanja druge osobe i konstruktivnim reakcijama u svađama s vršnjacima. Također, što predškolska djeca više pričaju o emocijama kad su u interakciji s drugom djecom u igri, to ih vršnjaci više vole. Čini se da djeca prepoznaju da

uvažavanje emocija drugih i objašnjavanje vlastitih emocija poboljšava kvalitetu odnosa.

Poslije druge godine djeca često pričaju o svojim osjećajima i aktivno ih pokušavaju kontrolirati. Između treće i četvrte godine verbaliziraju različite strategije emocionalne samoregulacije.

Promatrajući kako se odrasli nose sa svojim emocijama, predškolska djeca preuzimaju strategije za reguliranje emocija. Nakon treće godine djeteta internalizira kontrolu usmjeravajući svoje ponašanje tiho, uputama u mislima, a ne glasnim govorom.

Fizičko zlostavljanje

Fizičko zlostavljanje najčešće je vidljivo na koži djeteta, a uzrokuje različite ozljede kao što su: modrice, ugrizi, iščupana kosa, opekline, prijelomi kostiju, unutarnje ozljede i oštećenja mozga. U ekstremnim slučajevima može uzrokovati smrt. Djeca koja su fizički zlostavljana često imaju probleme u ponašanju, samodestruktivno ponašanje, povučенost ili agresivnost, teškoće u komunikaciji, nisko samopoštovanje, skloniji su fizičkom rješavanju sukoba, osjećaju neugodu pri fizičkom kontaktu, strah od odlaska kući, žale se na bolove.

Uzroci zašto roditelji tuku svoju djecu mogu se svrstati u dvije kategorije:

- uz kulturalne karakteristike koje utječu na stavove o tome kako odgajati djeteta

i što je za dijete dobro

- vrlo često su roditelji koji fizički zlostavljaju djecu i sami bili fizički zlostavljani što dokazuju brojna istraživanja.

Seksualno zlostavljanje

Seksualno zlostavljanje događa se kada odrasli ili tinejdžer koriste dijete za zadovoljenje svojih seksualnih potreba, dakle, kad osoba starija od djeteta prijeti, navodi, zavodi ili prisiljava dijete na seksualni kontakt te se pritom ne brine o djetetovu psihičkom i emocionalnom razvoju (G. Buljan Flander, 2003.).

Seksualno zlostavljanje definira se kao bilo koja vrsta seksualnoga kontakta između djeteta i odrasle osobe ili tinejdžera starijega od djeteta pet i više godina. Odrasla osoba može biti roditelj, rođak, djed, baka, učitelj, trener, dadilja...

Najčešće je zlostavljač netko kome djeteta vjeruje i koga dobro poznaje, a seksualno zlostavljanje može imati formu dječje pornografije, izlaganje seksualnim sadržajima, pipanje, masturbacija, vaginalni, oralni ili analni kontakt.

Istraživanja su pokazala da u prosjeku 12 - 25 posto djevojčica i 8 - 10 posto dječaka doživi neki oblik seksualnoga zlostavljanja u dobi do 18 godina.

Seksualno zlostavljanje započinje uvođenjem djeteta ili adolescenta u seksualne aktivnosti koje ono ne razumije, za koje nije razvojno pripremljeno i za koje ne može dati zreli pristanak, pri čemu

Najčešći oblici emocionalnoga zlostavljanja

- odbacivanje djetetovih potreba (omalovažavanje, kritiziranje, sprječavanje razvoja autonomije, sprječavanje razvoja odnosa s drugim ljudima odbijanje potreba i sl.)
- teroriziranje (učestali, kontinuirani verbalni napadi i prijetnje, izloženost nasilju u obitelji)
- ignoriranje i degradiranje djeteta
- manipuliranje u svrhu postizanja nekih svojih ciljeva (npr. manipulacija u razvodu)
- izolacija
- ponižavanje
- pritisak na dijete da brže odraste što proizlazi iz roditeljskih potreba.

Postupci za otkrivanje emocionalno zlostavljanoga djeteta u vrtiću jesu: promatranje djeteta u odnosu na drugu djecu, promatranje dječje igre i analiza dječjega crteža.

Najčešći znakovi fizičkoga zlostavljanja

U usporedbi s ostalim oblicima zlostavljanja ove znakove najlakše je uočiti i prepoznati:

- česte ozljede (modrice, masnice, opekotine, ogrebotine, lomovi) i zama-tanje, prekrivanje odjećom da ih drugi ne bi vidjeli
- otežano kretanje, bolni pokreti
- tipično ponašanje: sklonost samoranjavanju, povlačenje ili agresija, bježanje od kuće, izbjegavanje povratka kući, izbjegavanje fizičkoga kontakta.

postoji razlika u dobi, veličini ili moći između zlostavljača i žrtve seksualnoga zlostavljanja. Seksualne aktivnosti odnose se na sve oblike seksualnih kontakata i ponašanja. Djecu mogu zlostavljati članovi obitelji ili osobe izvan nje. Najčešće su seksualni zlostavljači djetetu poznate osobe muškoga spola. Novija istraživanja pokazala su da su žene počinitelji u 20 do 25 posto slučajeva, a adolescenti u najmanje 20 posto slučajeva seksualnoga zlostavljanja djece. Često su djeca u isto vrijeme izložena i drugim oblicima zlostavljanja i zanemarivanja. Utjecaj seksualnoga zlostavljanja na djetetovo zdravlje povezuje se s brojnim negativnim medicinskim i psihološkim posljedicama, uključujući i uzimanje droga, nasilno ponašanje i psihičke probleme.

Neki od mogućih znakova seksualnoga zlostavljanja

- tjelesni znakovi: neuobičajeni zdravstveni problemi (upale, infekcije, spolno prenosive bolesti, znakovi ozljeda u području spolovila i/ili anusa)
- organiziranje seksualnih igara s prijateljima, igračkama, kućnim ljubimcima
- često seksualizirano ponašanje (interes za svoje i tuđe genitalije), upotreba prostih riječi
- seksualizirane teme u crtežima, pričama, igrama
- postavljanje neuobičajeno mnogo pitanja o ljudskoj seksualnosti, više nego što se očekuje za određenu dob
- pokazivanje straha od bliskoga kontakta
- neuobičajeno agresivno ponašanje prema članovima obitelji, prijateljima, igračkama, kućnim ljubimcima

- odbijanje ostajanja nasamo s određenom osobom/osobama
- prikrivanje tijela odjećom, gađenje, gnušanje od vlastitoga tijela
- nedopuštanje održavanja higijene intimnoga područja.

Primjer dobre prakse u vrtiću

Dječji vrtić Rijeka ima detaljno razrađen dokument s konkretnim hodogramom, pod nazivom "Sigurnosno zaštitni i preventivni program Sigurni i sretni" koji



obuhvaća aspekte fizičke i psihosocijalne sigurnosti i zdravlja djeteta kao i aktivnosti usmjerene na samozaštitu djece i odgojne postupke koji osnažuju pozitivne unutarnje potencijale djeteta. Okosnicu ovoga programa čine četiri aspekta sigurnosti i mjera zaštite u Dječjem vrtiću, a to su:

1. Fizičke mjere zaštite djeteta – sigurnost okruženja

- unapređenje materijalnih uvjeta unutarnjega i vanjskoga prostora
- unapređenje organizacijskih uvjeta
- optimalno korištenje svih ljudskih resursa s ciljem povećanja sigurnosti okruženja

2. Mjere za očuvanje i unapređenje djetetova zdravlja

- sanitarno-higijenske i protuepidemijske mjere
- unapređivanje prehrane
- edukacija o prevenciji bolesti i pružanju prve pomoći

3. Sigurnost ozračja – psihosocijalne mjere zaštite

- primjerena komunikacija i interakcija odgojitelja s djecom
- primjerena komunikacija svih djelatnika ustanove
- podržavajući postupci i poruke odgojitelja
- uključivanje djece u donošenje grupnih, pozitivnih pravila

4. Aktivnosti samozaštite i samo-očuvanja djeteta

- razvoj pozitivne afirmacije
- razvoj emocionalne inteligencije
- razvoj socijalne kompetencije
- razvoj komunikacijskih vještina
- prevencija rizičnoga ponašanja
- dječji projekti usmjereni na samozaštitu i samopomoć.

Program je usmjeren na očuvanje dječjega fizičkog i psihosocijalnog razvoja. U njemu se zadaće objedinjuju u jedinstvenu strategiju uz aktivno participiranje roditelja i kontinuiranu edukaciju stručnih djelatnika. Sve se ovo poduzima kako bi se spriječilo i prepoznalo zlostavljanje djece u bilo kojem smislu, onemogućilo zanemarivanje te djetetu osiguralo bezbrižno odrastanje u sigurnoj i poticajnoj okolini.

NASILJE MEĐU MLADIMA

ZA PREVENCIJU

nedovoljno znanja i edukacije

Pišu autori **SOS Rijeka** – centar za nenasilje i ljudska prava

Da bismo izbjegli “gašenje požara” kada se nasilje već dogodilo, izuzetno je važno da s djecom i mladima radimo na prevenciji nasilja i da s njima razgovaramo o temama kao što su intimni partnerski odnosi, seksualnost, emocije i stilovi komunikacije. Ovdje ćemo fokus usmjeriti prema mladima u dobi od 15 do 30 godina.

Nerijetko nam mladi sami kažu kako im nedostaje informacija o intimnim partnerskim odnosima te se najčešće informiraju putem interneta ili prijatelja. Nažalost, svjesni smo činjenice da internet može biti najbolji prijatelj, ali i najgori neprijatelj u pronalaženju točnih i provjerenih informacija. Adolescencija je izrazito

Nasilje u vezama mladih još se specifično naziva *teen dating abuse*, a najčešće se definira kao fizičko, psihičko i seksualno nasilje, uz različite podvrste nasilja

turbulentno razdoblje kada se mladi nose s brojnim izazovima i problemima, a vjerojatnost da se mlada osoba nađe u nasilnom partnerskom odnosu vrlo je velika upravo u tom razdoblju, kada i sami još istražuju vlastiti identitet. Nasilje u vezama mladih još se specifično naziva *teen dating abuse*, a najčešće se definira kao fizičko, psihičko i seksualno nasilje, uz

različite podvrste nasilja.

Vrste nasilja

Fizičko nasilje obuhvaća udaranje (primjerice šamar, udaranje nogom ili šakama), guranje, gušenje i primjenu oružja.

Psihičko nasilje naziva se još i emocionalno ili verbalno nasilje, a u osnovi je ove vrste nasilja verbalno zlostavljanje.

Ono obuhvaća: prijetnje, uvrede, stalno nadziranje, ucjenjivanje, zlostavljanje, prekomjerno slanje poruka, ponižavanje, omalovažavanje i zastrašivanje. Jedna podvrsta psihičkoga nasilja, u kojoj zlostavljač nastoji izludjeti žrtvu kako bi počela sumnjati u sebe i u svoju vlastitu stvarnost, naziva se *gaslighting* odnosno izluđivanje. Neki od primjera izreka koji se kod ove vrste nasilja mogu čuti jesu:

Kontakti SOS centra

U slučaju da se želite nekome obratiti za psihološku i pravnu podršku, u našem gradu postoje organizacije koje vam mogu pomoći, a jedna od njih je i naša udruga te vam u nastavku ostavljamo kontakt na koji nam se možete javiti: SOS Rijeka – centar za nasilje i ljudska prava
pomoc@sos-rijeka.org
051/211-888

“Tvoji prijatelji te ne cijene, ne trebaju ti. Imaš mene”, “Pretjeruješ, nisam tako mislio”, “To se nije nikada dogodilo”, “Ti si luda”, “Ako me ostaviš, nećeš pronaći nikoga tko želi biti s tobom”.

Seksualno nasilje obuhvaća sve postupke zbog kojih osoba ne može sama odlučivati o seksualnim aktivnostima ili okolnostima u kojima se seksualna aktivnost događa, uključujući ograničavanje pristupa kontracepciji i njezinu korištenju. Seksualno i psihičko nasilje može se odvijati i preko interneta, a ono je učestalo u svijetu mladih. Oblici nasilja koji se odnose na elektroničko nasilje nazivaju se *sextortion* i *revenge porn*.

Ucjena i osvetnička pornografija

Sextortion je oblik ucjene preko interneta i uključuje neki oblik prijetnje. Počinitelj najčešće prijeti da će objaviti ili proslijediti seksualno eksplicitne fotografije žrtve ako se ona na neki način ne uključi u daljnje seksualne aktivnosti, dok se kod osvetničke pornografije (revenge porn) radi o neovlaštenom snimanju osobe i/ili plasiranja sadržaja. Ipak, kod osvetničke pornografije češće se radi o snimanju ili fotografiranju uz pristanak, a poslije se, nerijetko iz

osvete, taj sadržaj objavljuje javno bez pristanka. Važno je s mladima razgovarati o *sextingu* jer je riječ o obliku komunikacije koji sve češće prakticiraju te ih informirati o tome koje sve posljedice mogu proizaći ako se odluče na razmjenu takvoga sadržaja, primjerice, sa svojim partnerom ili partnericom. Vrlo je važno da kao roditelji ili kao osobe koje rade s mladima razmišljamo o tome da ako s mladima ne pričamo otvoreno o intimnim partnerskim odnosima, ne možemo očekivati da će nam se oni povjeriti ako se nađu u nasilnom odnosu.

Zašto žrtve šute

Nerijetko se pitamo zašto mladi šute ako proživljavaju nasilje. Mladi često šute zbog osjećaja srama. Smatraju da su krivi za to što im se događa, a šute i zbog straha od osvete ili da im nitko neće vjerovati. Nerijetko i ne znaju prepoznati određene nasilne obrasce ponašanja pa tako, primjerice, većina mladih smatra da je ljubomora dokaz ljubavi ili da je jedan šamar u redu i da to nije tako strašno. Važno je s mladima razgovarati o tome da nešto što na početku izgleda kao zanemarivo ponašanje ima tendenciju da postane opasno. Mladi šute često i zbog toga što se boje prekida s voljenom osobom i nadaju se da će se nasilnik promijeniti. Brojni su razlozi zbog kojih se ne usude progovoriti ili prijaviti nasilje. Ako se nađete u situaciji da mlada osoba s vama želi razgovarati o nasilju koje je doživjela ili doživljava, budite otvoreni. Slušajte. Dajte priliku da vam ispriča cijelu priču i budite strpljivi. Ponekad je potrebno i dulje vrijeme od jednoga dana da bi se ispričalo cijelu priču. Pokušajte ne osuđivati i prosuđivati što biste vi napravili u sličnoj situaciji. Nastojte izbjeći fraze poput “*Jesam ti rekla*” i “*Mogla si me slušati, mogla si biti pametnija*” jer je u tom trenutku žrtvi nasilja ipak najbitniji zagrljaj i podrška. Ionako vrijeme vratiti ne možemo, zar ne? U slučaju da im ipak nije ugodno razgovarati s vama o tome što se dogodilo, ponudite im opciju da pronađete drugu odraslu osobu s kojom će htjeti razgovarati i kojoj će se postupno otvoriti.

KROZ PRIZMU PRAVA

Piše izv. prof. dr. sc. **Barbara Herceg Pakšić**

Katedra kaznenopravnih znanosti
Pravnoga fakulteta u Osijeku

Svake godine 25. studenoga obilježavamo Međunarodni dan borbe protiv nasilja nad ženama čiji je zaštitni znak narančasta boja. Krajem 2021. godine obilježen je 22. put. Odlukom Ujedinjenih naroda iz 1999. upravo je taj datum odabran u znak sjećanja na sestre Mirabal iz Dominikanske Republike. Njih je, zbog aktivizma i zalaganja za demokratske vrijednosti i pravdu, 25. studenoga 1960. godine dao pogubiti diktator Rafael Trujillo. Rezolucijom Ujedinjenih naroda nasilje prema ženama označeno je zaprekom ostvarivanju jednakosti, razvoja i mira. Priznato je da su prava žena i djevojčica neotuđivi, nedjeljivi i integralni dio univerzalnih ljudskih prava te su pozvane vlade, relevantna tijela, međunarodne organizacije, nevladine organizacije na kampanje i aktivnosti podizanja svijesti



NASILJE NAD ŽENAMA PRVORAZREDNI pravni problem

Prema nekim javno objavljenim podacima svaka treća žena u Hrvatskoj zlostavljana je u bračnoj zajednici, a godišnje čak 22 - 45 žena izgubi život od ruke (bivšeg) partnera, dok na jedno prijavljeno silovanje dolazi čak 15 - 20 neprijavljenih

o ovom negativnom društvenom fenomenu. Svake godine na ovaj dan želi se različitim aktivnostima pridonijeti osvještavanju javnosti i društva o nasilju nad ženama kako bi se trajno afirmirala potreba da se svako proživljeno nasilje prijavljuje nadležnim tijelima kao i da se ono već doživljeno prikladno sankcionira mehanizmima kaznenoga i prekršajnoga prava. Prevencija

i suzbijanje nasilja nad ženama pitanje je ljudskih prava, rodne i spolne ravnopravnosti, javnozdravstveno pitanje, ali i prvorazredno pravno pitanje. S obzirom na njegovu rasprostranjenost i porast, slobodno možemo reći da ima pandemijski karakter. Nasilje nad ženama ostavlja teške posljedice, životne psihofizičke štete ne samo na ženama, nego i na djeci, ali su štete ujedno i društvene i ekonomske.

Oblici nasilja obuhvaćeni pojmom nasilja nad ženama

Sukladno Deklaraciji o eliminaciji nasilja nad ženama ovaj pojam obuhvaća svaki čin rodno uvjetovanoga nasilja koji rezultira ili vjerojatno može rezultirati fizičkom, seksualnom ili psihološkom štetom ili patnjom, što uključuje i prijetnju takvoga čina, prisilu ili oduzimanje slobode, bez obzira na to događa li se u javnoj ili u privatnoj sferi. Zaista su brojni oblici ovoga nasilja danas. U intimnom partnerskom nasilju i nasilju u obitelji često se događaju različiti oblici fizičkoga,

psihičkoga, seksualnoga i ekonomskoga nasilja koji rezultiraju prekršajima i kaznenim djelima. Seksualno nasilje obuhvaća: silovanje, prisilnu prostituciju, neželjene seksualne radnje, spolno uznemiravanje, prisilne brakove, uhođenje i *cyber* maltretiranje, ropstvo, ropstvu slične odnose i trgovanje ljudima koje rezultira različitim vrstama i oblicima izrabljivanja, genitalne mutilacije, odnosno sakaćenja ženskih spolnih organa i druge štetne prakse koje su tradicionalno uvjetovane, dječje brakove i mnoge druge situacije. Ovim rodno i spolno uvjetovanim nasiljem krše se brojna ljudska prava poput prava na život, na dom, na slobodu izražavanja, pravo na privatnost i obiteljski život, zabrana mučenja, diskriminacije itd. Pored spomenute pogubnosti za ljudska prava i slobode, ovo je nasilje značajno društveno rašireno unatoč naporima u njegovu suzbijanju jer velikim dijelom ostaje neprijavljeno. Na globalnoj razini, najnoviji podaci Ujedinjenih naroda i Svjetske zdravstvene organizacije ukazuju da gotovo svaka treća žena tijekom svoga života biva na različite načine zlostavljana, a svakoga dana u svijetu oko 137 žena biva ubijeno od strane člana obitelji. Intimno partnersko nasilje počinje vrlo rano, već u dobi između 15. i 19. godine za svaku četvrtu mladu ženu. Većina nasilja prema ženama počinjena je od strane sadašnjih ili bivših supruga ili intimnih partnera. Međutim, treba imati na umu da je i kod pojedinih oblika nasilja značajna tamna brojka, odnosno da postoje mnoga ponašanja koja nikada ne budu prijavljena, a time ni procesuirana ni sankcionirana. Činjenica je da određene brojke zasigurno rastu u izazovnim vremenima u kojima trenutačno živimo. Migrantske krize, područja obuhvaćena sukobima, humanitarni izazovi, klimatske promjene i brojni drugi čimbenici utječu na porast ovoga nasilja koje ima i pokazuje mnoga lica i oblike. Otkako je došlo do pandemije koronavirusa, globalni podatci pokazuju da se nasilje nad ženama, primjerice nasilje u obitelji, intenziviralo.

Situacija u Republici Hrvatskoj

Pored Međunarodnoga dana borbe

protiv nasilja nad ženama važno je istaknuti da u Republici Hrvatskoj postoji i Nacionalni dan borbe protiv nasilja nad ženama koji se obilježava svake godine 22. rujna u spomen na slučaj od 22. rujna 1999. godine kad su na Općinskom sudu u Zagrebu tijekom brakorazvodne parnice ubijene tri žene, a jedna je djelatnica suda teško ozlijeđena. Počinitelj je osuđen na maksimalnu zatvorsku kaznu, što je prva osuda na dugotrajni zatvor u trajanju od 40 godina izrečena u Hrvatskoj od njezina osamostaljenja.

Glede oblika nasilja nad ženama ono se pojavljuje kao fizičko, seksualno i psihičko nasilje, često od strane intimnoga partnera, nasilje u obitelji, tjelesne ozljede, silovanja, seksualno iskorištavanje djevojčica itd. Prema nekim podacima u Hrvatskoj se nasilje nad ženama najčešće događa u obiteljskoj zajednici. Uzevši u obzir da bi obitelj trebala biti sigurno okruženje za život svakoga pojedinca, jasno je da ovakva pojava nasilja u obitelji mijenja navedenu paradigmu. Sukladno odredbama Zakona o zaštiti od nasilja u obitelji ono obuhvaća: primjenu fizičke sile uslijed koje nije nastupila tjelesna ozljeda, tjelesno kažnjavanje ili drugi načini

ponižavajućega postupanja prema djeci, psihičko nasilje koje je kod žrtve prouzročilo povredu dostojanstva ili uznemirenost, spolno uznemiravanje; ekonomsko nasilje kao zabranu ili onemogućavanje korištenja zajedničke ili osobne imovine, raspolaganja osobnim prihodima ili imovinom stečenom osobnim radom ili nasljeđivanjem, onemogućavanje zapošljavanja, uskraćivanje sredstava za održavanje zajedničkoga kućanstva i za skrb o djeci, ali i zanemarivanje potreba osobe s invaliditetom ili osobe starije životne dobi koje dovodi do njezine uznemirenosti ili vrijeđa njezino dostojanstvo i time joj nanosi tjelesne ili duševne patnje. Većina žrtava obiteljskoga nasilja osobe su ženskoga spola, a počinitelj je najčešće bračni ili izvanbračni drug ili bivši suprug (partner) žrtve.

Naravno, sukladno odredbama Kaznenoga zakona postoje različita kaznena djela koja bi mogla doći u obzir, a važno je istaknuti da je od 2015. godine, pored postojećih modaliteta kažnjavanja, nasilje u obitelji ponovno uvedeno kao samostalno kazneno djelo. Prema nekim podacima koji su javno objavljeni, svaka treća žena u Hrvatskoj zlostavljana je u

bračnoj zajednici, a godišnje čak 22 - 45 žena izgubi život od ruke (bivšeg) partnera. Na jedno prijavljeno silovanje dolazi čak 15 - 20 neprijavljenih, a ta je visoka tamna brojka značajno uvjetovana društvenom stigmatizacijom žrtava te sekundarnom viktimizacijom koja se događa tijekom postupka.

Zakonski okvir

Nasilje nad ženama prepoznato je kao važan društveni i javnozdravstveni problem u Republici Hrvatskoj. Broj propisa koji cjelovito ili djelomično reguliraju ovu problematiku značajan je i složen. Rast broja propisa može se kronološki pratiti od početka 21. stoljeća. Ako se zadržimo samo na pitanju regulacije i sankcioniranja nasilja u obitelji, ono je najprije pripadalo obiteljskom pravu, a Zakon o zaštiti od nasilja u obitelji kao prekršajni propis prvi je put donesen 2003. godine. Iza toga usvojen je novi 2009. godine. Od 1. siječnja 2018. godine na snazi je novi Zakon o zaštiti od nasilja u obitelji usvojen 2017. Njime se, između ostaloga, propisuju prava žrtava ovoga nasilja, određuju se oblici nasilja i prekršajno-pravne sankcije, osniva se Povjerenstvo

Prava žrtve nasilja u obitelji

Sukladno Zakonu o zaštiti od nasilja u obitelji žrtva ima pravo:

- na pristup službama za potporu žrtvama nasilja u obitelji
- na djelotvornu psihološku i drugu stručnu pomoć i potporu tijela, organizacije ili ustanove za pomoć žrtvama
- na zaštitu od zastrašivanja i odmazde te zaštitu dostojanstva tijekom ispitivanja kao svjedoka
- na pratnju osobe od povjerenja pri poduzimanju svih radnji u kojima sudjeluje
- da na njezin zahtjev, bez nepotrebne odgode, bude obaviještena o ukidanju zadržavanja ili bijegu okrivljenika, o stavljanju izvan snage odluke o izricanju zaštitnih mjera i ukidanju mjera opreza koje su

određene radi njezine zaštite ili o otpuštanju osuđenika s izdržavanja kazne zatvora

- na tajnost podataka čijim bi se otkrivanjem mogla ugroziti njezina sigurnost ili sigurnost određenih osoba
- zahtijevati isključenje javnosti u postupku pred sudom
- na opunomoćenika u postupku
- biti obaviještena o poduzetim radnjama povodom prijave te o ishodu postupka
- biti ispitana bez neopravdane odgode nakon podnošenja prijave
- zahtijevati da bude ispitana u postupku pred sudom te pravo da se daljnja ispitivanja provode samo u mjeri u kojoj je to nužno za potrebe prekršajnoga postupka

- biti ispitana na policiji od strane osobe istog spola te pravo na izbjegavanje kontakta s počiniteljem prije i tijekom postupka, osim ako prekršajni postupak zahtijeva takav kontakt
- na privremeni smještaj u odgovarajuću ustanovu sukladno posebnom zakonu
- na policijsku zaštitu i osiguranje, po nalogu suda, u svrhu neometanoga uzimanja osobnih stvari prilikom napuštanja zajedničkoga kućanstva.

Žrtva ima i druga prava propisana Zakonom o kaznenom postupku kad je poduzet takav postupak. Sva ta prava žrtvi trebaju pripočiti nadležna tijela koja sudjeluju u postupku nakon prijave nasilja u obitelji i koja trebaju provjeriti je li ih žrtva razumjela.



za praćenje i unapređenje rada tijela kaznenoga i prekršajnoga postupka. Ovim se zakonom u pravni poredak Republike Hrvatske prenijela i Direktiva 2012/29/EU Europskoga parlamenta i Vijeća od 25. listopada 2012. o uspostavi minimalnih standarda za prava, potporu i zaštitu žrtava kaznenih djela te o zamjeni Okvirne odluke Vijeća 2001/220/PUP. Kazneni

zakon propisuje različita kaznena djela koja mogu biti počinjena u kontekstu nasilja u obitelji. Valja istaknuti kako postoji samostalno kazneno djelo *nasilje u obitelji*, ali i da nasilje u obitelji može rezultirati težim ishodima i pogubnim posljedicama pa će doći u obzir, primjerice, i različite vrste tjelesnih ozljeda ili pak kazneno djelo (teškog) ubojstva. Nastojalo

se unaprijediti relevantni normativni okvir koji se odnosi i na nasilje prema ženama pa je, između ostaloga, uvedeno novo kazneno djelo *zloporaba snimke spolno eksplicitnoga sadržaja*, kazneni progon po službenoj dužnosti za kazneno djelo *spolno uznemiravanje* te dopunjeno značenje izraza bliske osobe na način da obuhvaća i sadašnjega ili bivšega partnera u intimnoj vezi.

Nadalje, dosad su u Republici Hrvatskoj usvajane i Nacionalne strategije zaštite od nasilja u obitelji. Postoji Protokol o postupanju u slučaju nasilja u obitelji te Protokol o postupanju u slučaju seksualnoga nasilja. Naravno, s obzirom na složenost i oblike nasilja nad ženama, i drugi propisi dolaze u obzir.

Presude Europskoga suda za ljudska prava značajan su putokaz za slabe točke u području zaštite žrtava, a njima je utvrđeno povezivanje nasilja u obitelji s kršenjem prava poput prava na život, zabrane mučenja, diskriminacije kao i prava na poštivanje obiteljskoga i privatnoga života.

Kazne za počinitelja

Sukladno odredbama Zakona o zaštiti od nasilja u obitelji prekršajne sankcije jesu: zaštitne mjere, novčana kazna, kazna zatvora do 90 dana, ali i druge prekršajne sankcije propisane zakonom kojim se uređuju prekršaji. Od zaštitnih mjera predviđeni su: obvezan psihosocijalni tretman, zabrana približavanja, uznemiravanja ili uhođenja žrtve nasilja u obitelji, udaljenje iz zajedničkoga kućanstva te obvezno liječenje od ovisnosti. Prilikom primjene Kaznenoga zakona na procesuiranje *nasilja u obitelji*, kazna će ovisiti o počinjenom djelu. Primjerice, ako je riječ o kaznenom djelu nasilje u obitelji, propisana kazna je od jedne do tri godine. No, propisani kazneni okvir značajno raste ako je u okolnostima obiteljskoga nasilja počinjeno teže kazneno djelo. Primjerice, kad su bliskoj osobi nanesene teške tjelesne ozljede, kazna je od tri do osam godina. Za ubojstvo bliske osobe koju je počinitelj ranije zlostavljao predviđena je kazna od najmanje deset godina ili dugotrajn zatvor.

ZNAMO LI DOVOLJNO O FEMICIDU?

ZLOČIN IZ MRŽNJE NAD ŽENAMA,

motiviran
spolom žrtve

Piše **Višnja Ljubičić**, dipl. iur.
pravobraniteljica za
ravnopravnost spolova

Femicid u najširem smislu predstavlja zločin iz mržnje počinjen na osobama ženskoga spola, a motiviran je spolom žrtve. Također, femicid u užem smislu predstavlja iz rodno utemeljenoga nasilja derivirano ubojstvo žene od strane bliskoga ili intimnoga muškarca. Upravo navedene karakteristike kao što su spol i rodna utemeljenost razlikuju femicid od drugih ubojstava.

Hrvatska nema registar femicida

Hrvatska nema poseban registar slučajeva femicida. Međutim,

Femicid u užem smislu predstavlja iz rodno utemeljenoga nasilja derivirano ubojstvo žene od strane bliskoga ili intimnoga muškarca

pravobraniteljica za ravnopravnost spolova krajem 2017. godine na poziv posebne izvjestiteljice UN-a za nasilje prema ženama, njegove uzroke i posljedice Dubravke Šimonović osnovala je *Femicide Watch*, odnosno promatračko tijelo koje se bavi sustavnim nadgledanjem, prikupljanjem i analiziranjem podataka o svim slučajevima ubojstava žena. Osim prikupljanja podataka i analize slučajeva, to tijelo daje stručne smjernice

za prevenciju, suzbijanje i kažnjavanje slučajeva nasilja u obitelji i nasilja prema ženama, kao i smjernice za kreiranje kaznene i prekršajne politike u području nasilja prema ženama i zaštite žrtava. Promatračko tijelo *Femicide Watch* čine predstavnici/predstavnice Ministarstva unutarnjih poslova (MUP-a), organizacija civilnoga društva, akademske zajednice, sudova i resornih ministarstava (Ministarstva pravosuđa i uprave i Ministarstva rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike).

Postoje razni problemi povezani s femicidom u Republici Hrvatskoj. Prvenstveni problem odnosi se na prikupljanje podataka. Naime, policija u svojim službenim godišnjim izvješćima ne vodi posebnu evidenciju niti daje analize vezane

uz femicid, osim brojki ukupno ubijenih žena i žena ubijenih među bliskim osobama. No, na zahtjev pravobraniteljice i u svrhu rada *Femicide Watcha*, koje je međuresorno tijelo, Ministarstvo unutarnjih poslova dostavlja detaljnije podatke i izvješća u vezi s ubojstvima žena. Stoga se kroz javno djelovanje te redovne sastanke i rad promatračkoga tijela *Femicide Watch* nastoji unaprijediti praksa izvješćivanja javnosti.

Posljednjih godina bilježimo porast broja ubijenih žena od strane bliskih osoba, a čemu su zasigurno doprinijeli pandemijski uvjeti i izolacija.

Zakazuje sustav prevencije

Femicide Watch, analizirajući konkretne slučajeve femicida na godišnjoj razini u Republici Hrvatskoj, u pojedinim slučajevima utvrđuje propuste nadležnih tijela (policije, državnoga odvjetništva, sudova). U nemalom broju slučajeva propuste čine i sudovi prvenstveno izričući blaže kazne ili puštajući počinitelja da se brani sa slobode, no potrebno je naglasiti da niti pravobraniteljica niti *Femicide Watch* nemaju ovlasti postupati prema pravosuđu.

Sve navedeno upućuje na to da sustav prevencije rodno utemeljenoga nasilja, zaštite žrtava i progona počinitelja ne ispunjava u potpunosti svoju funkciju. Iako je neosporno utvrđeno da se kod raskida nasilničkih veza, odlučnoga

protivljenja nasilnim muškarcima i izloženosti prijetnjama ubojstvom radi o rizičnim faktorima najvišega stupnja, događa se da nadležna tijela i pravosuđe, pa čak i najbliža obiteljska okolina, rijetko ove signale shvaćaju kao ključne alarme za učinkovitu zaštitu žrtve, brz progon i strogo kažnjavanje počinitelja, odnosno sprečavanje femicida. U pojedinim slučajevima ni same najave ubojstva ili prijetnje ubojstvom potencijalnih počinitelja nisu bile dovoljne da bi nadležna tijela na njih brzo i adekvatno reagirala. Ovakav stav nadležnih tijela i okoline ukazuje na nepostojanje društvene svijesti o opasnosti obiteljskoga nasilja kao širega društvenog problema i kao "predvorja" femicida.

Blaga politika kažnjavanja - nedostatak sustavne edukacije

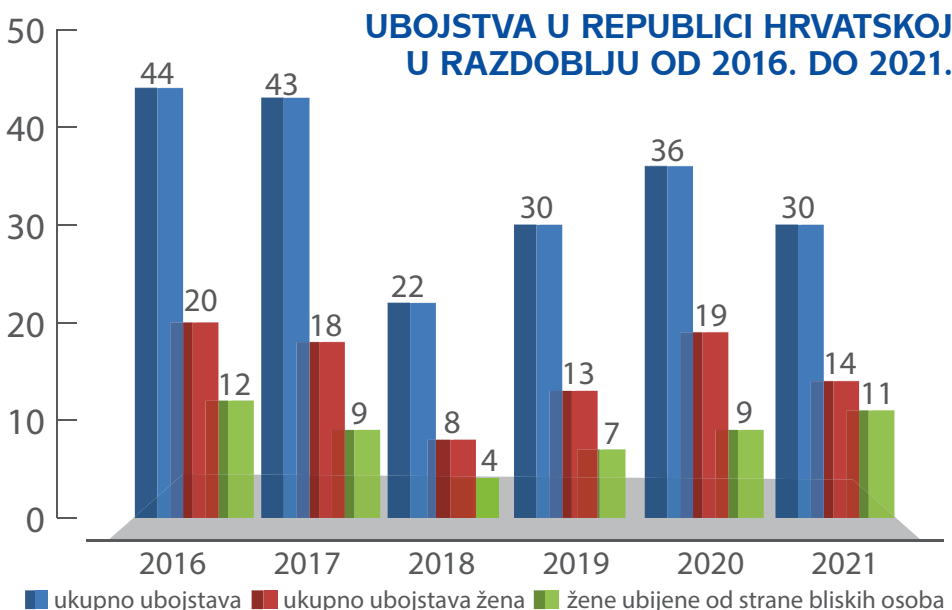
Pravobraniteljica za ravnopravnost spolova provela je istraživanje na uzorku od 1 000 donesenih kaznenih i prekršajnih presuda počiniteljima nasilja u obitelji te je analizirajući sustav prevencije rodno utemeljenoga nasilja, zaštite žrtava i progona počinitelja, utvrdila kako pravosuđe na bezuvjetne zatvorske kazne osuđuje ispod 10 posto svih počinitelja nasilja. Svi ostali osuđeni su relativno blagim novčanim kaznama odnosno uvjetnim zatvorskim kaznama. Razlog za ovakvu blagu penalnu politiku

nedostatak je i sustavne edukacije sudaca/sutkinja i državnih odvjetnika/odvjetnica te kroničan deficit ranoga stručnog i preventivnog rada s obiteljima u problemima i počiniteljima nasilja. Ovaj nedostatak suci/sutkinje nerijetko kompenziraju blagim kaznama svjesni činjenice da se isključivo kažnjavanjem ne može riješiti problem obiteljskoga i rodno utemeljenoga nasilja. Policija, sudovi i državna odvjetništva nisu u dovoljnoj mjeri educirani za rodno osjetljiv pristup u procesuiranju obiteljskoga nasilja, posebice pojedini suci/sutkinje i državni odvjetnici/odvjetnice. Individualne procjene potreba žrtava i procjene rizika za žrtve koje su propisane zakonima ili se uopće ne provode ili su samo formalne pa često ne odgovaraju stvarnim potrebama zaštite žrtava. Mjere zaštite žrtava rijetko se izriču, a one izrečene ne

Ubojstva u Republici Hrvatskoj u razdoblju od 2016. do 2021.

Iz priloženoga grafikona vidi se da su brojke ubijenih žena u padu, međutim u porastu su brojke ubijenih žena od strane bliskih osoba. S druge strane, kada broj ubojstava žena iz 2021. godine usporedimo s praćenim razdobljem od 2016., uočava se kako je već petu godinu za redom zadržan visok postotak od preko 50 posto žena ubijenih od strane bliskih muških osoba ili muškaraca s kojima su bile u intimnim vezama.

Uzroci navedenom porastu slučajeva femicida višeznačni su te iziskuju detaljna stručna istraživanja i analize. No, svakako možemo zaključiti da je pandemija bolesti COVID-19 uvelike doprinijela povećanju brojki slučajeva nasilja prema ženama pa samim tim i femicida. Posebnu pozornost potrebno je posvetiti ovim slučajevima i zbog značajnoga porasta prijava kaznenih djela obiteljskoga nasilja i među bliskim osobama u razdoblju pandemije (primjerice, u 2020. godini porast je kaznenih djela nasilja u obitelji za čak 40 posto).





Četiri uvjeta suzbijanja rodno uvjetovanoga nasilja

Suzbijanje rodno uvjetovanoga nasilja, a time i krajnjega smrtnog ishoda i brutalizacije takvoga nasilja, moguće je ako sinergijski djeluje nekoliko čimbenika:

- 1. rani preventivni, stručni i dugotrajni psihoterapijski rad s obiteljima u konfliktnim situacijama prije eskalacije rodno utemeljenoga ili obiteljskoga nasilja te prije nego što dođe do raspada obitelji i/ili raspada partnerskih odnosa i često posljedičnoga nasilja (uz jačanje svih nacionalnih preventivnih mehanizama)*
- 2. društvena reintegracija počinitelja nasilja u obitelji uz provođenje dugotrajnoga psihosocijalnog tretmana*
- 3. sveobuhvatna edukacija stručnih osoba o rodno utemeljenom nasilju, kao i sustavna edukacija o nenasilnim metodama rješavanja sukoba i prihvaćanja različitosti koja mora biti integrirana u obrazovni sustav na svim društvenim razinama*
- 4. nulta tolerancija na rodno utemeljeno nasilje, odnosno najstroža primjena postojećih propisa uz izricanje kazna u okvirima zakonskih maksimuma.*

provode se učinkovito, posebice u slučajevima nasilja u obitelji koje se kvalificira kao kazneno djelo. U pojedinim slučajevima ne razlučuje se primarni agresor od žrtve. Stoga i dalje u nekim slučajevima nasilja u obitelji i nasilja prema ženama egzistira pojava dvostrukih uhićenja i dvostrukih terećenja.

Neki su od analiziranih slučajeva primjerice kada je muškarac ubio sadašnjega partnera svoje bivše supruge i rano njegovo maloljetno dijete koje je ovaj u trenutku ubojstva nosio u naručju. Događaj se dogodio ispred stana počiniteljeve bivše supruge. Počinitelj je od ranije poznat policiji kao obiteljski nasilnik s obzirom na to da je nekoliko godina prije pokušao ubiti svoju suprugu za što je dobio samo uvjetnu kaznu. Prije ubojstva policija je podnijela državnom odvjetništvu više kaznenih prijava protiv počinitelja za kaznena djela prijetnje, međutim državno odvjetništvo odbacuje sve kaznene prijave i ne pokreće postupak protiv počinitelja nakon čega se događa ubojstvo. Zaključak promatračkoga tijela je da se radilo o propustu državnoga odvjetništva. Drugi je slučaj dvostrukoga ubojstva i samoubojstva kada je suprug puškom ubio svoju suprugu konobaricu na radnom mjestu u kafiću, jednoga gosta kafića i nakon toga sebe, navodno iz ljubomore. Policija do kritičnoga događaja nije imala nikakvih saznanja ili dojava o obiteljskom nasilju. Zaključak je promatračkoga tijela da nisu utvrđeni propusti u radu nadležnih institucija.

NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

PROMIDŽBA



Ako želite oglašavati u našem listu, javite se na telefone:

051/21 43 59 ili 051/35 87 92

MOBING

MOBING U HRVATSKOJ PROŠIREN

poput pandemije

Mnogo je primjera u kojima se kod dobrih poslodavaca zlostavljanje završilo u nekoliko dana, a zlostavljač je dobio opravdani otkaz ugovora o radu uvjetovan skrivljenim ponašanjem. Problem nastaje kada je na čelu tvrtke poslodavac koji nema ni moralne, ni etičke, ni ljudske kompetencije

Piše **Blaženka Rogan**, mr. sig., mag. rel. int. et. dipl.

Kako ima dobrih poslodavaca tako ima i onih drugih, zlih koji samostalno zlostavljaju ili delegiraju određene da psihički zlostavljaju određene radnike. Mobing je ciljano, namjerno i planirano psihičko mučenje i uznemiravanje određenoga radnika kojeg se želi udaljiti s radnoga mjesta. To se radi namjerno nakon neke sitne greške ili propusta koji radnik napravi i taj se propust koristi kako bi se radnika optužilo za nerad, iako to nije istina, i kako bi ga se počelo ponižavati i psihički zlostavljati. Mobing je planiran ranije i prije nego što je počinjen propust koji postaje okidač za početak zlostavljanja. Mobing nije napad na nešto

što je radnik napravio ili nije napravio, već se napada osobnost radnika, ono što on jest, napada se njegovo poštenje, dobrota, empatičnost. Zlostavljač napada osobnost koju on nema, na kojoj je zavidan, a prepoznaje ju u zlostavljanom radniku i

Kad je vrijeme za oprez

Nije svaka svađa sa šefom, kolegom ili bilo kojim radnim kolegom mobing. Sukobi i različita mišljenja u svakom su radnom okruženju uobičajeni i normalno je da se ponekad dogode. Problem nastaje kada određeni sukob ne prestaje, nego se potencira i produbljuje. Kada to traje duže vrijeme i uz to se događaju i druge za radnika štetne radnje, vrijeme je za oprez.

želi to uništiti. Moberi su zle i pokvarene osobe, često psihopati i sociopati, osobe koje nemaju nimalo empatičnosti ni suosjećanja prema drugima. Kada prepoznaju takve emocije u drugima, postaju zavidni. Takva osobnost ih iritira i žele takvu osobu "pokvariti" da postane zla kao što su i oni. Zbog toga počinje zlostavljanje. Važno je znati da se mobing definira kao zlostavljanje koje traje šest i više mjeseci, nakon čega se događaju psihofizička oštećenja zdravlja zlostavljanoga radnika. U mobingu, da bi on to bio, mora doći do određenih psihofizičkih oštećenja ili poremećaja. Zato je važno da mobingirani radnici odu liječniku i traže pomoć kojom će si olakšati užasne patnje koje proživljavaju, ali će imati i dokaze ako odluče tužiti poslodavca. Poslodavac je obavezan osigurati radni-



ku rad bez diskriminacije i prekomjernoga stresa koji su u mobingirajućim aktivnostima prisutni.

Zbog čega netko postaje žrtva mobinga

Mobingom se napadaju najbolji i najsvjesniji radnici. Kod dobrih poslodavaca najbolji radnici su nagrađeni, pohvaljeni i promovirani, no kod loših poslodavaca, koji često provode nezakonite, kazneno-pravne i štetne radnje, takvi radnici postaju problem i njih treba na bilo koji način eliminirati, a to se najčešće i najlakše radi mobingom. Kako su to najbolji radnici, ako bi im poslodavac uručio nezakonit otkaz, zlostavljeni radnik to bi na sudu vrlo lako dokazao. No kada se radi o mobingu, većina ga radnika ne zna na vrijeme prepoznati niti znaju što trebaju u konkretnom slučaju poduzeti kako bi se zaštitili od zlostavljanja, kome bi ga prijavili, ne znaju poduzeti potrebne pravne korake. Uvriježeno je mišljenje da je mobing teško dokazati, što nije točno. Uvijek se u mobingu mijenja dotadašnji način poslovanja i poslovnoga odnosa poslodavca prema zlostavljanom radniku, a to se rijetko i gotovo nikada ne može provesti bez konkretnih dokaza. Zlostavljeni su radnici oni koji prigovaraju nezakonitim radnjama, ne žele sudjelovati u provođenju istih, to su

Što treba učiniti zlostavljeni radnik

Bitno je da radnik prepozna mobing. Mobing je zlostavljanje i ponižavanje koje se događa učestalo, svakih nekoliko dana ili duže, od jedne ili više osoba, ponekad od dojučerašnjih dobrih kolega, i ne prestaje. Ako radnik osjeti zlostavljanje, onda se ono sigurno i događa! Važno je da se radnik ne boji, da ne reagira emocionalno, da prepozna o čemu se radi, da počne pisati dnevnik mobinga, da zapisuje pogrdne riječi i rečenice koje su mu izgovorene, vrijeme kada se to dogodilo, imena zlostavljača i svjedoke, da pohranjuje svu službenu dokumentaciju, e-mailove, odluke, sve što bi moglo pomo-

ći u dokazivanju zlostavljanja i drukčijega odnosa prema njemu u odnosu na prijašnje razdoblje. Kada počne zlostavljanje, radnik je zbunjen, strah ga je, nije mu jasno što je pogrešno napravio i zbog čega mu se to događa. Tada zna pojačati svoje radne napore u pokušaju da dokaže kako je savjestan i odgovoran i često se događa tzv. izgaranje na poslu ili burnout. Vidi da se radna okolina okreće protiv njega, strah ga je otkaza, pojavljuju se probavne smetnje, boji se i osjeća nervozu zbog odlaska na posao, srce pojačano lupa, znoje se ruke, javlja se osjećaj tjeskobe, počinje se povlačiti u sebe. Što mobing duže traje,

to su i reakcije organizma veće, teže i gore. Zdravstveno stanje radnika prije mobinga, karakter i osobnost radnika, jačina zlostavljanja, dugotrajnost, učestalost i težina zlostavljanja elementi su koji utječu na zdravlje zlostavljanoga radnika. Osim oštećenja fizičkoga zdravlja, javljaju se i psihička oštećenja. Ponekad je radniku toliko teško da razmišlja o suicidu kao izlazu iz te teške i neizdržive situacije. Mlađi radnici poduzimaju sve da odu iz takvoga toksičnog okruženja dok oni stariji razmišljaju o prijevremenoj mirovini. Uvijek se u dugotrajnom mobingu pojavljuju psihofizičke bolesti i poremećaji organizma.

oni koji su u kolektivu najbolji i omiljeni, najsavjesniji i najodgovorniji. Kada počne njihovo zlostavljanje, oni služe kao primjer drugim radnicima kako će proći svatko tko ne bude radio "po naređenju", makar ono bilo i nezakonito. Dobar poslodavac nema potrebu zlostavljati radnike ni zbog kojega razloga, a ako se zlostavljanje u firmi i dogodi, to se vrlo brzo i lako sankcionira i zaustavi putem povjerenika za zaštitu dostojanstva radnika kojega poslodavac, koji zapošljava više od 20 radnika, mora imenovati. Mnogo je primjera u kojima se kod dobrih poslodavaca zlostavljanje završilo u nekoliko dana, a zlostavljač je dobio opravdani otkaz ugovora o radu uvjetovan skrivljenim ponašanjem. Problem nastaje kada je na čelu tvrtke poslodavac koji nema ni moralne, ni etičke, ni ljudske kompetencije bez obzira na razinu obrazovanja. U takvom se okruženju može očekivati da su i psihička zlostavljanja i torture radnika česte i da se ne rješavaju unutar firme na zadovoljavajući način, odnosno rješavaju se na način da se eliminira nepoželjnoga radnika. Psihički se radnika zlostavlja toliko dugo dok se ne razboli ili ne pobjegne u drugu radnu sredinu, a ako je stariji i pred mirovinom, odlazi ranije u mirovinu ili na dugotrajna bolovanja.

Najčešći postupci mobinga

Zlostavljanje radnika provodi se na razne načine. Nekada se radniku oduzimaju zadatci koje je do tada radio i daju mu se zadatci ispod razine njegovog obrazovanja, nekada ga se premješta na radno mjesto s lošijim uvjetima rada ili na udaljeno mjesto rada, oduzimaju mu se sredstva za rad. Ponižava ga se na razne načine: od direktnih uvreda, ogovaranja, ismijavanja, klevetanja, isključuje ga se iz zajedničkih aktivnosti kolektiva, ne poziva ga se na sastanke, druženja, zajedničke kave i sl. Ponekad ga se pretrpava poslom koje radnik ne može stići obaviti u zadano vrijeme da bi ga se kasnije optužilo da ne radi svoj posao. Ako radnik u brzini i napravi neku pogrešku, ona se koristi kao dokaz poslodavcu za zlostavljanje jer je on to "zaslužio". Ponekad se radnika smjesti u udaljeni ured bez osnovnih sredstava za rad. Npr.,

Svakako se javiti liječniku!

Zlostavljeni radnik treba se javiti liječniku opće prakse, ispričati iskreno što mu se događa i tražiti savjete stručnjaka. Često je zlostavljane radnike sram reći istinu, osjećaju se krivi za zlostavljanje. Mobing nije sramota žrtve, već je sramota zlostavljača! Radnici liječniku govore da su u stresu i ne žele reći pravu istinu. Moje je mišljenje da je to pogrešno. Treba reći pravo stanje kako bi što prije mogli dobiti odgovarajuću pomoć. Uz to, trebat će im medicinska dokumentacija ako se odluče tužiti poslodavca.

jednoga radnika premjestili su u ured bez prozora koji je prije bio prostor čistačica za odlaganje pribora za čišćenje. Taj prostor su ispraznili i u njega stavili stol s računalom bez stolice. To je bio novi prostor za rad mobingiranoga radnika. Nakon kratkoga vremena radnik se razbolio i ubrzo je umro. Poniženje je nešto što čovjek najteže podnosi, a mobing je djelovanje upravo s ciljem da se radnika ponizi.

U svojoj knjizi *Moberi – psihopati i sociopati na radnom mjestu* opisala sam konkretne primjere mobinga iz života.

Prevenција mobinga

Planirani napad na radnika teško se može prevenirati. Najbolja je prevencija da na rukovodeće pozicije dođu ljudi koji posjeduju moralne, ljudske i etičke kompetencije, no to se može dogoditi tek kada i javnost i političari budu svjesni ogromnih financijskih i svih drugih šteta koje se mobingom uzrokuju. Štete od mobinga su financijske, zdravstvene, socijalne. Mobing je visokoštetan za cijelo društvo, a ne samo za pojedinca i za tvrtku u kojoj se događa. Mnogi su moberi sociopati i psihopati, ljudi bez elementarne empatičnosti prema drugima, naučili odglumiti empatičnost, stoga se često profiliraju na visoke pozicije i tada pokazuju svoje pravo lice i narav. S obzirom na to da se mobing proširio Hrvatskom kao pandemija, evidentno je da takvih ljudi ima sve više na pozicijama jer je gotovo svaki treći radnik

doživio u svom radnom vijeku neke od elemenata mobinga ili mobing zbog kojega je dao otkaz i otišao u drugu radnu sredinu ili je na neki drugi način napustio tu "kancerogenu" sredinu. Mislim da je nužno žurno izglasavanje Zakona o sprječavanju mobinga i svih oblika uznemiravanja i zlostavljanja na radu. Nedavno je u Saboru pokrenuta i prihvaćena inicijativa za izglasavanje toga zakona i vjerujem da će se ubrzo usvojiti. I sada u Kaznenom zakonu postoje elementi kaznenih djela koja se događaju u mobingu, međutim mobing se sudski procesuirao kao radni spor, a ne kao kazneno djelo što on u svojoj biti jest.

Mobing u vrijeme pandemije koronavirusa i rada od kuće

Mobing se provodi na radnom mjestu u prostoru poslodavca, ali isto tako se provodi i u vrijeme pandemije koronavirusa i rada od kuće. Radnicima se postavljaju zahtjevi da u nerealnom vremenu odrade zadatke i dostave ih računalom. Očekivanja poslodavaca su da radnici budu na raspolaganju 24 sata, ne uvažavajući pritom njihovo radno vrijeme kao ni obiteljske prilike. Poslodavac može kontrolirati službeno računalo i informatičarima može dati zadatak da neovlašteno ulaze u računala radnika, provjeravaju e-mailove, dokumentaciju pa i privatne sadržaje ako radnik radi na osobnom računalu koji je povezan s tvrtkom. Nije rijetkost da po nalogu poslodavca informatičari brišu službenu poštu i dokumentaciju unazad i desetak godina, čitaju pa čak i zloupotrebjavaju privatnu poštu radnika. Jedan nedavni primjer: radnik je, uz redovne poslove, bio i sindikalni povjerenik. Nakon smrti jednoga od kolega poslao je e-mail drugim kolegama kako bi bilo dobro skupiti sredstva za vijenac preminulom kolegi. Nije bilo na to odaziva ni među kolegama ni od rukovodstva firme, a sindikalnom povjereniku, koji je to predložio, blokiran je e-mail i onemogućen kontakt s drugim kolegama preko računala. Na kraju mi ostaje zapitati se: kakvo smo to društvo postali, gdje je nestala elementarna empatičnost i ljudskost te kakvi to ljudi sjede na rukovodećim pozicijama?!

NASILJE NAD STARIJIM OSOBAMA

EFIKASNIJE PROMICATI i štiti ljudska prava starijih

Piše prof. dr. sc. **Jasminka Zloković**
Sveučilište u Rijeci
Filozofski fakultet, Odsjek za pedagogiju

Sve je veći porast udjela starijega stanovništva u općoj populaciji, posebno onih vrlo starih (80+). Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji starije osobe predstavljaju specifičnu i ranjivu populaciju. Unatoč primjerima različitih kultura u kojima roditelji i stariji članovi obitelji predstavljaju autoritet, uživaju poštovanje i imaju primjerenu zaštitu, nasilje nad ostarjelim osobama problem je star koliko i društvo. Tijekom povijesti poznati su slučajevi ubijanja, trovanja, zlostavljanja vlastitih ostarjelih roditelja radi bržega stjecanja nasljednih prava i preuzimanja obiteljske imovine.

Obiteljsko se nasilje dugo smatralo isključivo privatnom stvari između supružnika i obitelji. Civilizacijski napredak na svim područjima života očekuje se i na planu promicanja nenasilnih odnosa u obitelji i izvan nje. Nažalost, dnevna zbiivanja nasilje nalaze učestalom pojavom

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji starije osobe predstavljaju specifičnu i ranjivu populaciju

i u društvima koja se smatraju visokociviliziranim. Nasilnici, kao i žrtve, mogu biti bilo koje dobi, spola, obrazovanja, zanimanja, socioekonomskoga statusa, religijske, etničke ili kulturne pripadnosti. Konvencionalnost, ponos, strah što će ljudi reći, sve to dovodi do prikrivanja sukoba. Ne dopustiti da išta što "rasipa" obitelj iziđe u javnost, izbjegavati tuđe mišljenje i ne tražiti (stručnu) pomoć (lijječnika, socijalnoga radnika, udruga, odvjetnika, svećenika, prijatelja, rodbine) smatraju se najčešćim iskustvima i ruralnoga i urbanoga "obiteljskog morala". Prešutjeti, skrivati i trpjeti bilo koju vrstu nasilja iz bilo kojega razloga nije rješenje problema niti postoji bilo koji opravdani razlog da se štiti nasilnika.

Nasilnik je uglavnom osoba koja isto ponašnje prakticira i prema drugim

osobama (partneru/ici, djetetu ili drugim ljudima), stoga je reagiranje i neprešućivanje problema važno kako za stariju osobu tako i za njezinu bližu okolinu!

Prepoznavanje nasilja

Nasilje često započinje kao verbalno iskazivanje bijesa koje eskalira i prelazi u druge oblike nasilja: psihičko, tjelesno, seksualno i materijalno iskorištavanje i oduzimanje imovine.

Psihičko nasilje

Psihičkim se nasiljem smatra svaki negativni emocionalni odnos u kojem se riječima, gestama i drugim postupcima drugome namjerno nanosi psihička bol, potiče patnja i kontinuirani osjećaj straha, neželjenosti, nesigurnosti i nezaštićenosti. Psihičko nasilje obuhvaća: ismijavanje, nazivanje pogrđnim imenima, obeshrabrivanje, ponižavanje, optuživanje za vlastite probleme i pogreške ili neuspjehe, prijetnje, unošenje u lice, vikanje i iskazivanje bijesa, psovanje, vrijeđanje, kontinuirano negativno kritiziranje, omalovažavanje i podcjenjivanje pred prijateljima,



ročacima, susjedima, namjerno izmišljanje događaja ili nekih neugodnih postupaka, klevetanje, neprimjerene geste ili mimika lica, kontinuirano ignoriranje osjećaja ili potreba, provociranje i izazivanje konflikata, onemogućavanje kontakata s prijateljima ili rodbinom, socijalna izolacija. Nadalje, psihičko nasilje uključuje: prisiljavanje osobe (žrtve) na bježanje od kuće, postavljanje nerealnih zahtjeva i očekivanja, poticanje kontinuiranoga straha ucjenama, prijetnjama, namjerno uskraćivanje informacija. Psihičkim se nasiljem smatraju i zlonamjerne i grube psihičke igre kojima se starijega navodi na misli da gubi stvari, skrivanje ili "misteriozno" nestajanje stvari; namjerno ometanje u odmaranju ili razgovoru i druženju s drugim osobama; prijeteći i iznuđujući telefonski pozivi kojima se zahtijeva novac, prisiljavanje na aktivnosti koje osobu osiromašuju; laži i prevare; stalno iskazivanje nestrpljenja, bijesa, razdražljivosti i mržnje; neželjeno i nepotrebno pretjerano kontroliranje kućanstva, posjetitelja i ukućana – njihova kretanja, razgovora, novčanih primanja, troškova, pisama i sl.; konstantno grubo odbijanje sudjelovanja u bilo kakvim obiteljskim aktivnostima ili zajedničkim obvezama; zastrašivanje, potenciranje anksioznosti. Neki znakovi u ponašanju starije osobe mogu upozoriti na trpljenje psihičkoga nasilja: pokazivanje straha ili izbjegavanje govorenja o sebi u prisutnosti člana obitelji, drhtanje, traženje zaklona uz neki objekt, izbjegavanje izravnoga pogleda i kontakta očima, poremećaji u jelu i spavanju, uzbuđenost i agitiranost, povlačenje i nisko samopoštovanje, srdžba.

Tjelesno nasilje

Neposrednim se tjelesnim nasiljem drugu osobu ozljeđuje, dakle nasiljem se smatra bilo koji namjerni tjelesni napad ili tjelesni kontakt kojim se osobu ugrožava, izlaže tjelesnim bolovima ili smrti koja se mogla izbjeći. Tjelesno nasilje koje neki stariji doživljavaju jesu: udarci dlanom, šakom, nogom ili različitim predmetima, štipanje, čupanje, grubo povlačenje ili zakretanje udova, vratom ili glavom, bacanje o pod ili zid, ubodi, porezotine,

Nasilje nije hrabrost!

Najvažnije je da na svim područjima života i na svim razinama društva šaljemo jasne poruke da nasilje nije hrabrost i da nasilje kao obitelj i kao društvo nećemo ignorirati ili tolerirati.

ugrizi, ogrebotine, opekotine, gađanje predmetima i dijelovima namještaja, kućanskim aparatima, staklenim predmetima i posuđem, nagnječenja, gušenja, frakture, ubojstvo ili pokušaj ubojstva. Uništavanje osobnih ili zajedničkih dobara, bacanje stvari, namjerno nepotrebno bušenje ili rušenje zidova, pljuvanje kao i druge oblike tjelesnoga nasilja okolina ponekad ne prepoznaje ili ignorira. Ponekad se teže prepoznaje kao problem: onemogućavanje mirnoga sna ili njegovo potpuno uskraćivanje, uskraćivanje hrane i vode, fizičko sprječavanje i onemogućavanje korištenja sanitarnih prostorija, onemogućavanje, zabrane i uskraćivanje lijekova i zdravstvene skrbi, prešućivanje i nepružanje pomoći u slučaju ozljede i pada, izlaganje ekstremnim temperaturama, otrovima, toksinima, infekcijama, ograničavanje kretanja, zatvaranje, zaključavanje, prisiljavanje na robovski položaj, tj. prisiljavanje na težak fizički rad i sl. Ponašanje ili tjelesni znakovi koji mogu biti ozbiljno upozorenje na tjelesno nasilje jesu: "neobjašnjive" ili stereotipno objašnjavane modrice ("slučajan pad ili udarac o neki predmet"), nagnječenja, abrazije, infekcije ili prijelomi u različitim stadijima zacjeljenja, rane i drugi tragovi od korištenih predmeta za ozljeđivanje; ozljede ramena uslijed trešnje, drmanja,

opekotine od cigareta, vrela vode, ulja, rane od užeta i drugih sredstava za vezivanje ili imobilizaciju, rane koje nisu liječene ili one neadekvatno liječene, ozljede koje ne korespondiraju objašnjenju, bol na dodir, dehidracija i izgladnelost koja nije uzrokovana nekom kroničnom ili akutnom bolesti, utonule oči i obrazi, bljedilo, kod kronično bolesnih ili nemoćnih osoba neadekvatna administracija lijekova (količinski, vremenski, neadekvatno terapijskoj indikaciji, previše sredstava za smirenje i sl.), povijest čestih odlazaka liječniku ili hitnoj službi, ponovljeno pružanje medicinskoga tretmana sa zakašnjenjem u odnosu na vrijeme "ozljeđivanja ili pada". Tjelesno nasilje neminovno prati i emocionalno. Napadač ponižava žrtvu nazivajući je degradirajućim imenima koja nerijetko imaju seksualnu konotaciju. Upozorenje na tjelesno i druge oblike nasilja može biti i prisilna izolacija te ponašanje kada žrtva pokazuje strah, resignaciju, daje kontradiktorne izjave, nelogična objašnjenja, pokazuje konfuziju i dezorijentaciju, nespремnost za otvoreni razgovor.

Seksualno nasilje

Seksualno nasilje u 21. stoljeću predstavlja obiteljsku sramotu i tabu-temu. Seksualno nasilje svaki je spolni i intimni tjelesni kontakt bilo koje vrste bez pristanka, prisiljavanje, iskorištavanje i nagovaranje na rodoskrvljenje i bilo kakvu seksualnu aktivnost koju osoba odbija ili svojom voljom ne želi ili o njoj, iz bilo kojih razloga, ne može slobodno odlučivati. Seksualno je nasilje poznato iz različitih tipova kliničkih i psihijatrijskih slučajeva. Upozoravajući znakovi kod žrtve su:

Glavni razlozi imovina, bolest, ovisnost

Glavni su razlozi obiteljskih sukoba novac/imovina, psihička bolest nasilnika, ovisnost o alkoholu ili narkoticima, asocijalna ponašanja, izostanak radnih navika. Povod najtežim sukobima iz domene je nasljedstva i onda kada su stariji poduzeli sve da članovi obitelji znaju njihove želje ili životne odluke. Ponekad mlađi članovi obitelji "pravdu" zahtijevaju na sudu, a nezadovoljstvo iskazuju neprimjerenim, agresivnim i osvetničkim ponašanjem. Većinu nasilnih oblika ponašanja pokušava se prikriti unutar obitelji što problem čini složenijim, a stariju osobu izlaže mnogim zdravstvenim i životnim rizicima.

neobjašnjive genitalne infekcije ili spolno prenosive bolesti, poderana i krvava odjeća, teškoće u hodanju i sjedenju, žrtva je povučena, posramljena, anksiozna, boji se dodira, sklona je samoozljeđivanju, samoizolaciji i samozapuštanju, konzumiranju alkohola i sedativa, prisutne su poteškoće u prehrani i spavanju, dolazi do promjene tjelesne težine, pojavljuju se nagle manifestacije negativnih raspoloženja, iritabilnost ili agresivnost te pokazivanje straha u blizini nasilnika.

Materijalno iskorištavanje

Cilj je materijalnoga iskorištavanja iskoristiti, osiromašiti stariju osobu, nanijeti joj bilo koji oblik štete i pritom steći vlastitu korist. Materijalno iskorištavanje javlja se u različitim situacijama i oblicima, npr.: kontroliranje novca pri čemu se starijoj osobi ne dopušta da za sebe pribavlja potrebnu hranu, lijekove, ortopedska pomagala, sredstva za održavanje njege tijela i higijene, odjeću, obuću, dnevni ili tjedni tisak te kontroliranje ili sprječavanje starije osobe u korištenju vlastite imovine (stana, automobila i sl.); krađa novca i drugih vrijednosti (obiteljski nakit, slike, kolekcije i dr.) te prodaja dragocjenosti ili osobnih stvari bez znanja i suglasnosti starijeg; otuđivanje, otimanje i prijevara u posjedu: stana, kuće, zemljišta, uštedevine te namjerno i osvetničko uništavanje imovine i stvari: stana, knjiga, slika, kolekcija, namještaja; prisiljavanje starije osobe da od drugih posuđuje novac, stvari ili da podmiri dugove koji su napravljeni najčešće bez

Izazovi i perspektive u prevenciji nasilja nad starijim osobama

Učinkoviti preventivni programi temelje se na koordiniranosti između pravnih, socijalnih i zdravstvenih institucija koje štite (trebalo bi!) starije osobe. U zaštiti i sprječavanju nasilja realno je očekivati fokus na mijenjanju društvene slike i podizanju razine svijesti javnosti o obiteljskoj i društvenoj vrijednosti starijih ljudi, na uvažavanju njihovih potreba i poticanju međusobne i međugeneracijske pomoći i solidarnosti među građanima, na obrazovanju u području zaštite i promicanja ljudskih prava te uređivanju zakonodavstva na načelima međunarodnih institucija Europske unije, na stvaranju pretpostavka za osiguranje jednake dostupnosti zdravstvenih i socijalnih usluga, na poticanju volontiranja i rada civilnoga društva, vjerskih i humanitarnih organizacija, na poticanju izvaninstitucionalnih oblika zaštite i skrbi te suzbijanju svih oblika nasilja nad starijim osobama.

njezina znanja ili odobrenja; prisiljavanje osobe da se materijalno skrbi o nasilniku i njegovoj obitelji kao i prisiljavanje starije osobe na dodatan iscrpljujući rad. Zbog nezadovoljstva materijalnim statusom nasilnici primjenjuju i tjelesno nasilje nad starijom osobom. Znakovi koji upozoravaju na materijalno iskorištavanje jesu: žrtvi nije dopušteno donositi odluke ili govoriti u svoje ime, osoba je zabrinuta ili zbunjena u svezi s "nestalim" novcem iz lisnice ili s računa, nelogična su objašnjenja o upotrebi žrtvina novca, u pratnji nasilnika žrtva je prisiljena na neželjenu novčanu transakciju, javljaju se neobične bankovne aktivnosti: podizanje većih količina novca u kratkom razdoblju, mijenjanje banke i novo zaduživanje, na bankovnom računu dodano je ime njegovatelja, starija osoba nije upoznata s razlogom susreta s bankarom ili odvjetnikom, potpisi na pravnim dokumentima razlikuju

se od potpisa starije osobe, žrtva redovito ili neuobičajeno često ima brojne neplaćene račune, neočekivani su ili stereotipno objašnjeni razlozi za podizanje kredita; učestale su posudbe novca od prijatelja, rođaka, učestalo je prolongiranje ili nevratanje posuđenoga novca ili izbjegavanje razgovora o mogućnosti vraćanja posuđenoga novca uz stereotipno objašnjene razloge. Na moguće ekonomsko iskorištavanje upućuje ponašanje starije osobe kad pokušava ostaviti dojam kako se ne sjeća financijskih transakcija ili podizanja novca s bankomata. Žrtvi često nedostaju osobne stvari, dokumenti, kreditne kartice, a često je i izolirana od drugih članova obitelji ili bliskih joj osoba. Nasilnici su često voljene osobe i osobe od povjerenja te nerijetko žrtvini jedini ili primarni njegovatelji. Smatra se da je njih devedeset posto poznato žrtvi, a više od dvije trećine su rođaci.

NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

PRETPLATA



Ako se želite pretplatiti na Narodni zdravstveni list, dovoljno je da nazovete tel. broj 051/214 359, 358 792 ili pošaljete dopisnicu sa svojim podacima (ime, prezime, adresa) u

NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

Odjel socijalne medicine

Krešimirova 52a, 51 000 Rijeka

UDRUGA UZOR

ZA PREVENCIJU BUDUĆEGA NASILJA

nikad nije kasno

Piše **Daniel Antunović**,
prof. psihologije Udruga UZOR

I duće godine bit će 20 godina otkako je nasilno ponašanje u obitelji postalo prekršaj u Republici Hrvatskoj. Godine 2003. stupila je na snagu prva verzija Zakona o zaštiti od nasilja u obitelji što je omogućilo policiji, sudovima i ostalim ustanovama da učinkovito reagiraju na prijave nasilja u obitelji, s posebnim naglaskom na nasilje nad ženama i nasilje nad djecom. Naime, do tada bi policija na prijavu nasilja u obitelji mogla izići na teren, zaustaviti osobu koja se nasilno ponaša i eventualno je privesti ili odvesti “na hladnje” ako bi bila pod utjecajem alkohola, a sutradan bi je pustili, ponekad uz podizanje prijave zbog ometanja javnoga reda i mira.

Veći problem buka nego nasilje

Drugim riječima, veći je problem bio što susjedima smeta buka nego što članovi obitelji trpe nasilje jednoga člana.

Još četiri godine ranije, 1999.g. nasilno ponašanje u obitelji postalo je kazneno

Nasilno ponašanje odmah treba prijaviti

djelo opisano u Kaznenom zakonu, ali se i dan-danas takvi postupci rijetko pokreću i traju godinama. Uvođenje nasilja u obitelji u prekršajni dio zakona označilo je prekretnicu u mogućnostima koje društvo ima u zaustavljanju nečijega nasilja. A da bi se nasilje zaustavilo, potrebno je reagirati brzo s jasnim i ozbiljnim posljedicama za počinitelja uz istovremeno osiguravanje uvjeta u kojima počinitelj može preuzeti odgovornost za vlastito nasilno ponašanje, naučiti što zapravo leži u pozadini njegova nasilnoga ponašanja, poboljšati svoju samokontrolu, nošenje sa stresom, komunikacijske vještine i rješavanje sukoba.

Reagirati odmah

Zato je važno što Zakon o zaštiti od nasilja u obitelji, osim kazne, predviđa izricanje različitih zaštitnih mjera među kojima su i obavezno liječenje od ovisnosti i obavezni psihosocijalni tretman. Stoga, kada se dogodi da se neki član obitelji nasilno ponaša prema ostalim članovima/

ukućanima, bilo bi uputno o tome obavijestiti policiju. Policija je dužna intervenirati na takav poziv i zaustaviti nasilje u trenutku dok se događa te pokrenuti odgovarajući postupak pred Prekršajnim odjelom Općinskoga suda ili pred Općinskim državnim odvjetništvom. Prilikom pokretanja postupka policija predlaže i izricanje zaštitnih mjera koje bi trebale osigurati da ne dođe do ponavljanja nasilnoga ponašanja. Jako je važno dati policiji točne i potpune informacije o tome na koji način, koliko često, pod kakvim okolnostima i pod utjecajem kojih se psihoaktivnih tvari (alkohol, droge, lijekovi) član obitelji nasilno ponašao toga dana i inače. Sud potom može osobu uputiti na obavezno liječenje od ovisnosti (ambulantno ili u psihijatrijsku bolnicu) i na psihosocijalni tretman za počinitelje nasilja u obitelji.

Prevenција od najmanjih nogu i cijeloga života

Prevenција nasilnoga ponašanja nešto je na čemu se može raditi tijekom cijeloga života počevši od predškolske dobi, osnovnih i srednjih škola, na fakultetima, na tečajevima priprema za brak, na radionicama za roditelje i slično. Psihosocijalni tretman prilagođen je odraslim osobama u svim mogućim obiteljskim i partnerskim odnosima. Provodi se ciljano s osobama koje su već imale problema s vlastitim nasilnim ponašanjem. Korist od takvoga tretmana mogu imati nasilne osobe, ali i svi ostali članovi njihovih obitelji. S obzirom na to da je Rijeka jedan od rijetkih gradova u Hrvatskoj u kojem se psihosocijalni tretman provodi kontinuirano od samoga početka takve prakse (od 2005.g.), i da se njime pokriva veći dio Primorsko-goranske županije, bilo bi šteta ne iskoristiti mogućnost koja se pruža.

Zato, ako se neki član vaše obitelji ponaša nasilno, pozovite policiju, zatražite pomoć, iskoristite mogućnost da netko stručan radi s članom obitelji na tome da se nasilno ponašanje više ne ponavlja. Nasilno ponašanje i njegovo zaustavljanje njegova/njezina je odgovornost, ali traženje pomoći je vaša.

ZANIMANJE
SANITARNI
TEHNIČAR/
TEHNIČARKA

ZAŠTITA OKOLIŠA

i razvoj svih zdravstvenih potencijala

Piše **Nensi Araminčić**, mag. med.
lab. diagn. profesorica savjetnica
Medicinska škola u Rijeci

U okviru projekta “Modernizacije sustava strukovnog obrazovanja i osposobljavanja” u Republici Hrvatskoj nastavnici Medicinske škole u Rijeci i djelatnici Nastavnoga zavoda za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije izradili su moderni Standard zanimanja sanitarni tehničar/sanitarna tehničarka. Zanimanje je prepoznato, ima tradiciju i budućnost, a tržište rada postupkom anketiranja na cijelom prostoru Republike Hrvatske iskazalo je potrebu za navedenim kadrom, tako da je izrađeni standard zanimanja 30. prosinca 2021. upisan u Registar Hrvatskoga kvalifikacijskog okvira. Pozitivno vrednovanje izrađenoga standarda provelo je Ministarstvo

Zdravstvena politika čini pomak od bolesti k prevenciji, unapređenju i očuvanju zdravlja koji se ostvaruje javnozdravstvenim mjerama promicanja zdravlja, što također provodi zdravstveni djelatnik ovoga profila

zdravstva te Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike.

Sanitarni tehničar/sanitarna tehničarka zdravstveno je zanimanje čija se zapošljivost kreće prema županijskim zavodima za javno zdravstvo, službama za provođenje mjera dezinfekcije, dezinfekcije i deratizacije, ustanovama u komunalnom

sustavu, državnom inspektoratu, prehrambenoj i farmaceutskoj industriji. Radi u laboratorijima na zdravstvenoj ekologiji akreditiranim prema normi HR EN ISO/IEC 17025 za ispitivanje hrane, voda, eluata otpada, predmeta opće uporabe, emisije onečišćujućih tvari u zraku te mikrobiološke čistoće objekata. Temeljna je zadaća rada provođenje mjera zaštite zdravlja ljudi vezano za čimbenike okoliša s potencijalno štetnim djelovanjem. Odjeljenje za sanitarnu tehniku Škole narodnoga zdravlja otvoreno je još davne 1926. godine u Zagrebu, u okviru vizije Andrije Štampara o organizaciji higijenske službe u Kraljevini Jugoslaviji.

Učenici se za navedeno zanimanje obrazuju u zdravstvenim školama u Republici Hrvatskoj u četverogodišnjem strukovnom programu. Riječ je o Medicinskoj školi u Rijeci, Zdravstvenom

učilištu Zagreb, Zdravstvenoj školi Split i Medicinskoj školi Varaždin. Pojava novih zaraznih bolesti, poput bolesti COVID-19, porast učestalosti kroničnih nezazarnih bolesti u populaciji kao i težnja za novim prehrambenim navikama i stilovima života doprinijeli su interesu tržišta rada za ovim kadrom.

Zašto upisati ovaj program kao buduće zanimanje

Učenici se tijekom nastave vježba i strukovne prakse educiraju za rad u analitičkim laboratorijima na području zdravstvene ekologije, u kontroli kvalitete namirnica i vode za piće, kao i u proizvodnji i kontroli farmaceutskih proizvoda. Nadalje, pripremaju se za rad u epidemiološkim timovima na prevenciji i suzbijanju pojave zaraznih bolesti i kliconoštva u pučanstvu. Pritom koriste informacijsku tehnologiju, a spremaju se i za terenske uvjete rada koji uključuju uzorkovanja i procjenu kvalitete okolišnih parametara te provedbu mjera dezinfekcije, dezinsekcije i deratizacije. Provedba preventivnih programa poput suzbijanja bolesti ovisnosti, pušenja, pretilosti i posljedica sjedilačkoga načina života također su dio posla ovoga zdravstvenoga kadra. Ekološka osviještenost, briga za

Globalni manjak zdravstvenoga osoblja

Zdrav okoliš preduvjet je čovjekova zdravlja. Životni vijek ljudi se produžuje, a time povećava i potreba za zdravstvenim kadrom svih profila. Svjetska zdravstvena organizacija procjenjuje manjak zdravstvenoga osoblja svugdje u svijetu do 2060. godine. Na razini zdravstvenih sustava cijeloga svijeta potrebne su: dijagnostičke metode, edukacija o preventivi i higijeni, hitni medicinski postupci, laboratorijske metode i higijensko-epidemiološke mjere.

čovjekov okoliš te očuvanje i unaprjeđenje zdravlja ljudi predstavljaju globalni svjetski interes i trend, a dio su svakodnevnih radnih zadataka budućega sanitarnog tehničara/sanitarnog tehničarke. Suvremena zdravstvena politika čini pomak od bolesti k prevenciji, unaprjeđenje i očuvanju zdravlja koji se ostvaruje javnozdravstvenim mjerama promicanja zdravlja, što također provodi zdravstveni djelatnik ovoga profila. Nastavnici i učesnici sanitarnoga programa Medicinske škole u Rijeci, zajedno sa zdravstvenim osobljem Nastavnoga zavoda za javno

zdravstvo Primorsko-goranske županije sudjeluju u javnozdravstvenim programima obilježavanja Svjetskoga dana zdravlja, Svjetskoga dana sporta, Svjetskoga dana kretanja, Svjetskoga dana hipertenzije, Europskoga dana debljine... prigodnim programima i tribinama za naše sugrađane koji se rado odazivaju akcijama na riječkom Korzu, u gradskoj vijećnici, na Molo Longu i drugim gradskim lokacijama. Zajedničkim snagama pokušavaju odgovoriti na pitanje što svaki pojedinac svojim stilom života i znanjem može promijeniti i učiniti za sebe i svoje zdravlje. Građanima Rijeke nude se odgovori na različite načine: ugodnim razgovorom, pripremljenim edukativnim materijalima, predavanjima, tribinama, šetnjama i zajedničkom tjelovježbom. Dakle, sanitarni tehničar pomaže svakom građaninu u razvoju vlastitih potencijala na putu očuvanja i unaprjeđenja zdravlja.

Predlagatelj upisa Standarda zanimanja sanitarni tehničar/sanitarna tehničarka je Agencija za strukovno obrazovanje i obrazovanje odraslih koja i je nositelj projekta "Modernizacija sustava strukovnog obrazovanja i osposobljavanja" u Republici Hrvatskoj.

Timskim radom i svojim rezultatom, članovi radne skupine potvrdili su sinergiju Medicinske škole u Rijeci i Nastavnoga zavoda za javno zdravstvo PGŽ-a za obrazovnu i zdravstvenu dobrobit i budućnost građana našega grada, ali i šire, u hrvatskom kontekstu. Uzorna suradnja traje i razvija se od 1960. godine i ostavlja još prostora za daljnji napredak. Stručna praksa, nastava vježbi, realizacija završnoga rada, javnozdravstvene aktivnosti i ova modernizacija strukovnoga kurikuluma dokaz su te povezanosti.



HIGIJENA MOSTOVA
I ZUBNIH PROTEZA

ODRŽAVANJE KLJUČNO ZA funkciju i trajnost



Piše prof. prim. dr. sc. **Daniela Kovačević Pavičić**, dr. med. dent. Katedra za stomatološku protetiku Fakultet dentalne medicine, Sveučilište u Rijeci Klinika za dentalnu medicinu, KBC Rijeka

Održavanje higijene zubnih pomagala, mostova i proteza ključ je dugotrajnosti i zadovoljstva pacijenta istima. Mobilne zubne proteze pacijent sam stavlja i vadi iz usta. Ako u ustima ima još nekoliko zuba, izrađuju se djelomične proteze, a u slučaju da pacijent nema niti jedan zub, izrađuju se potpune ili totalne proteze. No, ako je u ustima prisutan veći broj zuba koji su zdravi i imaju povoljan raspored, pacijentu se izrađuju fiksni radovi tzv. mostovi. Mostove doktor dentalne medicine cementira na zube i pacijent ih ne može vaditi iz usta. Iako su mostovi pacijentima ugodniji, njihovim cementiranjem u ustima se stvaraju zakutci

Svaki protetski rad zahtijeva specifično održavanje, ali svima je zajedničko da oralna higijena treba biti besprijekorna

koje je teško očistiti isključivo klasičnim četkicama i pastama te je njihovoj higijeni potrebno posvetiti dodatnu pažnju.

Djelomične i potpune proteze

Ako pacijent ima još nekoliko svojih zuba, posebno mora četkicom i zubnom pastom oprati zube, jezik i sluznicu. Nakon toga slijedi pranje zubnih proteza. Kako se proteze, djelomične i totalne, uglavnom rade osobama starije životne dobi, potrebno je voditi računa da oni boluju možda od nekih sistemskih bolesti koje utječu na njihovu manualnu spretnost i sposobnost održavanja složenih

djelomičnih proteza. U tom slučaju potrebno je odlučiti se za izradu jednostavnijih radova, odnosno proteza koje se na postojeće zube hvataju kvačicama.

Proteze, kako totalne tako i djelomične, potrebno je nakon svakoga jela izvaditi iz usta, isprati od ostataka hrane te očetkati posebnim četkicama za protezu i pastama ili pjenu za čišćenje proteza. Ne preporučuje se korištenje četkica kojima se četkaju zubi jer tvrdi dijelovi proteze, kao što su njezina baza, kvačice i ostali metalni dijelovi, mogu oštetiti vlakna četkica te one brzo postanu neupotrebljive za zube. Kvačice i ostale sustave kopčanja proteza za postojeće zube potrebno je dodatno očistiti četkicama cilindričnoga oblika, sličnih međuzubnim četkicama, ali od njih ipak značajno većim. Za proteze na tržištu postoje posebne paste ili pjene jer su uobičajene paste preagresivne i preabrazivne te mogu dovesti do njihova oštećenja, a samim

tim do nakupljanja mikroorganizama. Takvo nakupljanje mikroorganizama potiče upalu sluznice i proteza postaje neupotrebljiva. Posljednja metoda održavanja higijene proteza je tzv. metoda umakanja. Svakih nekoliko dana preporučuje se protezu na nekoliko sati staviti u toplu vodu u koju se dodaje dezinfekcijsko sredstvo u obliku praška ili tableta. Nakon toga proteza se opere uobičajenom metodom četkicom i pastom. Kod pacijenta koji nemaju niti jedan zub, i dalje je potrebno održavati higijenu usne šupljine, odnosno pastama i spužvastim četkicama ili četkicama s mekanim vlaknima uklanjati ostatke hrane s oralne sluznice. Preporučuje se i dodatno izmasirati sluznice te na taj način potaknuti cirkulaciju i održati zdravlje usne šupljine.

Važno je još napomenuti da su ružičasti dijelovi proteze i protezni zubi izrađeni od materijala koji je krt i padom na pod ili u umivaonik često pucaju. Iz toga razloga pacijentima se preporučuje prije pranja proteze zaštititi umivaonik mekanom podlogom ili ga napuniti vodom da u slučaju pada proteze ne dođe do njezina pucanja.

Krunice i mostovi

Kod nositelja fiksnih radova, odnosno krunica i mostova, često se čuje mišljenje da su zubi ionako "zaštićeni" navlakama, tj. krunicama, te ih nije potrebno prati. Istina je potpuno suprotna. Takvi radovi imaju uske prostore u kojima se pojačano nakuplja plak. Plak je ljepljivi sloj ostataka hrane i mikroorganizama, najčešće bakterija. Nakupljanje je najveće na granici spoja zuba i krunice kao i između dvaju zuba. U ovim područjima potrebno je pojačati oralnu higijenu jer je velika vjerojatnost nastanka karijesa neposredno ispod krunice ili uz sami rub krunice. Kod starijih osoba često je izložen i početni dio korijena koji nije toliko otporan na štetno djelovanje mikroorganizama iz plaka kao caklina zuba. Nositelji ovakvih radova često su zbunjeni brojnim reklamama o raznovrsnim sredstvima za održavanje oralne higijene. Iz toga razloga potrebno je usmjeriti i pojednostaviti izbor na



najvažnija sredstva. Brojna istraživanja pokazala su da preveliki broj sredstava za održavanje oralne higijene demotivira pacijenta, a ako se izbor smanji na dva do tri sredstva, povećava se vjerojatnost održavanja dobre oralne higijene.

Međuzubne četkice, zubni tuš

Ovim pacijentima se preporuča prvo mehanički ukloniti ostatke hrane i zubni plak te tek nakon toga eventualno

Educirani pacijent produžuje vijek trajanja protetike i do 5 godina

Prilikom predaje proteza i cementiranja mostova važno je da doktor dentalne medicine objasni pacijentu da je održavanje oralne higijene sada složenije. Iz literature je poznato da dobro educiran i motiviran pacijent može produžiti vijek trajanja zuba, mostova i proteza do pet godina u odnosu na onoga koji nije posvećen oralnoj higijeni. Prilikom predaje proteza ili cementiranja mostova doktor dentalne medicine dužan je pacijentu detaljno objasniti i demonstrirati održavanje higijene. Preporučuje se pacijentu dati i pismene upute da ih kod kuće, u mirnijem okruženju, može iščitati i nekoliko puta.

koristiti i kemijska sredstava. Pacijent bi trebao nakon svakoga jela mekanom zubnom četkicom i pastom nježno očetkati zube i krunice metodom preporučenom od doktora dentalne medicine. Pasta mora biti bez abrazivnih zrnaca. Posebnu pažnju treba posvetiti granici zuba i krunice. Spojeve između zuba ili samostalnih krunica kao i sva područja gdje ne mogu doprijeti vlakna zubne četkice, pacijent čisti zubnim koncem. Prostor između zuba nosača i međučlana, odnosno tijela mosta, pacijent čisti međuzubnom četkicom. One su na tržištu dostupne u različitim veličinama tako da ovisno o veličini međuzubnoga prostora, terapeut sugerira i veličinu međuzubne četkice. Ako je pacijentu izrađen most na implantatima, potrebno je koristiti međuzubnu četkicu s plastificiranom žicom da ne dođe do oštećenja implantata. Pacijentima s mostovima preporučuje se koristiti i vodeni tuš za ispiranje ostataka hrane ispod tijela mosta. Na kraju, nakon mehaničkoga čišćenja pacijent može još dodatno koristiti i neku od vodica za ispiranje usta koje su namijenjene za svakodnevnu uporabu. Nositeljima mostova, bilo na zubima ili na implantatima, preporučuje se svakih 6 mjeseci kontrola doktora dentalne medicine koji će pritom i profesionalno očistiti usta i zube.

SVE O PRAVILNOJ ORALNOJ HIGIJENI

MEĐU BROJNIM SREDSTVIMA za održavanje izabrati optimalna

Pišu **Aleksandar Pupovac**,
dr. med. dent.
Zvonimir Kunosić, dr. med. dent.

Važna sredstva oralne higijene: četkice, obične i električne, vodeni tuševi, zubni konci, interdentalne četkice, oralne otopine

Kvalitetno održavanje oralne higijene neizostavna je karika u očuvanju zdravlja usne šupljine. Problemi poput karijesa i parodontnih bolesti mogu se prevenirati odgovarajućom oralnom higijenom. Navedene bolesti uzrokuju mikroorganizmi, tj. bakterije prisutne u zubnom plaku.

Četkica za zube

Četkica za zube osnovni je instrument za održavanje oralne higijene. Služi uklanjanju plaka i ostataka hrane čime se sprječava nastanak karijesa zuba i parodontnih bolesti: upale zubnoga mesa i potpornih struktura zuba (vlakana i kosti

oko zuba). Danas na tržištu postoji mnogo različitih vrsta zubnih četkica koje se razlikuju po obliku, veličini glave i tvrdoći vlakana. Četkice se po tvrdoći dijele na mekane ("soft", "ultrasoft"), srednje ("medium") i tvrde ("hard"). Preporučuje se uporaba četkica s mekanim i velikim brojem vlakana. Četkice sa srednje tvrdim, a naročito s tvrdim vlaknima mogu dovesti do oštećenja zuba



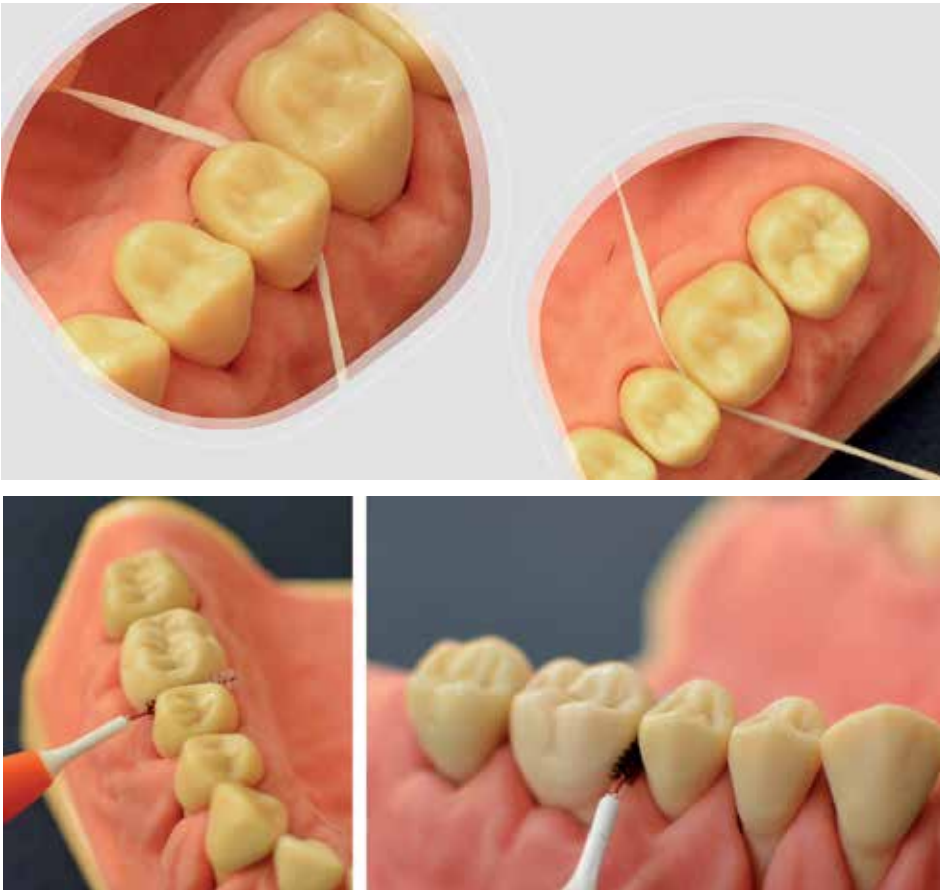
i zubnoga mesa. Četkicu za zube potrebno je zamijeniti svaka tri mjeseca ili ranije ako se vlakna unište i deformiraju. Takva četkica više nije učinkovita. Preporučuje se čišćenje zuba dva puta dnevno, ujutro i navečer prije spavanja.

Četkicu je potrebno postaviti tako da je pola njezine "glave" položeno na zube, a pola na zubno meso otprilike pod kutom od 45 stupnjeva prema zubnom mesu te vrlo malenim kružnim pokretima očistiti vanjske, unutarnje i grizne plohe zuba.

Električne četkice

Danas su sve popularnije električne četkice za zube. Izumljene su radi bržega, lakšega i kvalitetnijega uklanjanja plaka. Postoje različite varijante koje se razlikuju u pokretima glave četkice: rotacijske, rotacijsko-oscilirajuće i vibracijske. Električne četkice učinkovitije su u uklanjanju naslaga od manualnih te se pogotovo preporučuju slabo motiviranim i parodontološkim pacijentima. Među





najučinkovitijima su sonične četkice koje, osim velikoga broja pokreta u minuti, stvaraju i sitne mjehuriće zraka i vode što pospješuje čišćenje i međuzubnih prostora. Većina četkica opremljena je mjeračem vremena i senzorom pritiska, a neki bolji modeli imaju i mogućnost povezivanja s pametnim telefonima i aplikaciju za praćenje oralne higijene. Glava četkice mijenja se svaka 2 do 3 mjeseca.

Oralni tuševi

Osim električnih četkica postoje i oralni tuševi koji se koriste mlazom tekućine (vode ili otopine za dezinfekciju) za uklanjanje mekih naslaga i ostataka hrane. Sastoje se od različitih nastavaka i spremnika za tekućinu. Pogodni su za čišćenje teško dostupnih mjesta kod parodontoloških pacijenata, osoba s ortodontskim napravama, mostovima i implantatima. Nisu zamjena za običnu ili električnu četkicu, već dodatno sredstvo za održavanje oralne higijene.

Konac i interdentalne četkice

Samo uporabom četkice (ručne ili električne) nije moguće učinkovito očistiti

prostor između dvaju zuba. Upravo zato karijes i upala zubnoga mesa najčešće počinju baš na tom mjestu. Prije pranja zuba potrebno je zubnim koncem ili međuzubnom četkicom odstraniti plak u prostorima između susjednih zuba, čak i članova mosta. Postoje različite vrste konca: navošten, impregniran, na plastičnom držaču (poput pračke), spužvasti i sl. Zubnim koncem se ne "pili" između zuba, već ga se lagano povlači po stijenkama zuba. Izuzetak je spužvasti konac koji se provuče između dvaju zuba. Posebno je dobar kod pacijenata s protetskim nadomjestcima (krunice, mostovi) i s ortodontskim napravama. Nepravilnim korištenjem može se ozlijediti zubno meso.

Osim konca mogu se upotrebljavati i interdentalne četkice. Građene su od držača i snopa vlakana postavljenih oko žice. Postoje u različitim veličinama. Četkica se postavi u prostor između dvaju zuba i prođe unutra-van. Četkica mora biti malo šira od interdentalnoga prostora tako da snop vlakana "pokupi" plak s toga područja, međutim potrebno je paziti da žica u sredini ne traumatizira zubno meso.

Preporučuje se njihovo svakodnevno korištenje. Mijenjaju se svakih sedam dana.

Strugači za jezik

Čišćenje jezika također je dio održavanja oralne higijene. Gornja površina jezika zbog svoje je građe idealno mjesto za nakupljanje bakterija. Naročito je važno uklanjanje naslaga s jezika kod pacijenata s neugodnim zadahom i pušača. Strugač za jezik postavi se na gornju stranu jezika i laganim pokretima povlači prema vršku jezika. Osim strugača postoje i četkice za zube koje na svojoj glavi imaju hrapavu površinu koja zamjenjuje strugač.

Tekućine za ispiranje usne šupljine

Tekućine za ispiranje usne šupljine nisu zamjena za mehaničko uklanjanje naslaga, već služe kao dodatno sredstvo u kontroli plaka. Sadrže razne aktivne tvari koje djeluju na bakterije u usnoj šupljini. Osim toga mogu sadržavati fluor i sredstva za smanjenje osjetljivosti zuba. Razlikuju se po aktivnoj tvari. Danas su antiseptici na bazi klorheksidina zlatni standard u stomatologiji (Curasept, Perioaid itd.). Ovisno o koncentraciji mogu biti za svakodnevnu uporabu (0,05 posto), kao dodatno sredstvo u liječenju parodontnih bolesti ili kao privremena zamjena za pranje zuba nakon kirurških zahvata u usnoj šupljini (0,12 posto i 0,2 posto). Osim u obliku tekućine postoje i u obliku gela koncentracije 0,5 posto i 1 posto. S obzirom na to da produljena uporaba većih koncentracija može dovesti do određenih nuspojava, prije uporabe tekućina na bazi klorheksidina potrebno se savjetovati s doktorom dentalne medicine koji će odrediti što je najbolje za vas ovisno o kliničkoj slici i problemima koje imate. Ostale široko dostupne "vodice" (Listerine, Oral B, Colgate itd.) sadrže blaže antiseptike kao što su alkohol, centilpiridinijev klorid, triklosan, esencijalna ulja i razne dodatke te je njihova uporaba više u smislu svakodnevne prevencije upale zubnoga mesa kod zdravih i kontroliranih pacijenata te smanjenja incidencije karijesa.

MEĐUNARODNI DAN nevine djece - žrtava agresije 4. LIPNJA

Međunarodni dan nedužne djece žrtava agresije obilježava se svake godine 4. lipnja, kako bismo se podsjetili da mnoga djeca pate zbog različitih oblika zlostavljanja. Taj dan također naglašava važnost zaštite prava djece i međunarodne borbe protiv nasilja nad djecom.

Zgroženi brojem nevinih dječjih žrtava u Palestini i Libanonu, Ujedinjeni narodi su 19. kolovoza 1983. proglasili 4. lipnja Međunarodnim danom nedužne djece žrtava nasilja.

Konvencija o pravima djeteta najvažniji je pravni okvir za zaštitu djece. Ova konvencija ima najveći broj potpisnika od svih ostalih sporazuma o zaštiti ljudskih prava.

Ovaj dan bi trebao podsjetiti ljude širom svijeta kako mnoga djeca pate zbog različitih vidova zlostavljanja. On također naglašava važnost zaštite prava djece i međunarodne borbe protiv nasilja nad djecom.



METEOROPATIJA



VRIJEME ZNAČAJNO I DOKAZANO UTJEČE NA ZDRAVLJE



Nagle promjene vremenskih prilika, atmosferskoga tlaka, temperature, vlage u zraku, vjetra, koncentracije ionizantnih čestica zahtijevaju brzu prilagodbu organizma na koju većina ljudi, naročito starijih, kronično bolesnih i djece, ne može adekvatno odgovoriti

Piše prim. **Zdenka Škorić-Kovačić**, dr. med. pedijatrica kardiologinja

Fenomen utjecaja vremena i vremenskih događanja na organizam čovjeka naziva se meteoropatija, a osobe podložne vremenskim promjenama su meteoropati. Zato sve više jača biometeorologija, novija grana meteorologije, koja se bavi utjecajem vremenskih uvjeta na ljude, biljke i životinje. U šaljivom žargonu meteoropate nazivamo suvremenim "Nostradamusima" jer su točni prognozeri vremenskih promjena koje oni

Utjecaj južine

Pojava južnoga vjetra u priobalju (juga) specifična je po svom negativnom utjecaju na mentalno i fizičko zdravlje stanovništva. Veliki je broj mogućih tegoba koje juga izaziva: astmatične napade, neurološke i mentalne tegobe, nesanicu, razdražljivost, konfuznost, glavobolju, gubitak koncentracije. Migrenozne glavobolje i glavobolje često su provocirane južinom.

osjete mnogo ranije, čak 24 - 28 sati prije nastupajuće promjene vremenskih prilika. Nagle promjene i oscilacije vremenskih čimbenika, kao što su atmosferski tlak, temperatura zraka, količina vlage, prisutnost ionizantnih čestica, jačina sunčeva zračenja, vjetrovi, topli ili hladni, kod meteoropata i bolesnika s kroničnim bolestima izazivaju niz poteškoća i komplikacija u fizičkom i mentalnom zdravlju.

Iz liječničke se prakse zna da se s nadolazećim promjenama vremenskih prilika broj pacijenata u ordinacijama značajno povećava. Velika je lepeza simptoma i tegoba na koje se žale tako da kronični bolesnici mogu osjetiti pogoršanje osnovne bolesti, iako redovno uzimaju svoju prepisanu terapiju. Meteoropati se prije stabilizacije vremena žale na pad koncentracije, nesanicu, razdražljivost, napetost, depresivnost, glavobolju, napade migrene.

Plućni bolesnici otežano dišu, zamaraju se, javljaju se napadi astme, pogoršanje kroničnih opstruktivnih bolesti. Učestali su skokovi povišenoga tlaka, lupanje srca, aritmije, zaduhe te infarkt srca. Reumatičari osjećaju intenzivne bolove u mišićima, kostima i zglobovima. Stari se ožiljci bude i bole. Bude se

također i želučano-crijevne bolesti, posebno čir i gastritis. Također, bolesnici s kroničnim neurološkim bolestima imaju pogoršanje tegoba, češći su konvulzivni napadi, epilepsije.

Meteoropati nisu umišljeni bolesnici

Iz svega navedenoga može se zaključiti da život meteoropata nije lak jer ih često okolina, pa ni liječnici, nedovoljno razumiju i proglašavaju ih umišljenim bolesnicima, hipohondrima ili psihijatrijskim bolesnicima. I liječnici se teško mire s činjenicom kada shvate da su "hipohondri" objektivno imali tegobe koje su se javile prije normalizacije i stabilizacije vremenske situacije.

Migrena

Tegobe s migrenom dovode se u izravnu svezu s vremenskom situacijom koja je praćena naglim promjenama atmosferskoga tlaka i temperature zraka. Rezultati studije pokazali su da pad atmosferskoga tlaka i visoka temperatura zraka značajno utječu na pojavu migrenoznih glavobolja.

Mnogi ljude za sebe tvrde da su meteoropati, a da bi se to objektivno ustvrdilo neophodno je učiniti poseban Gualtierott-Trompov test.

Nagle promjene vremenskih prilika, bilo da se radi o promjeni atmosferskoga tlaka, temperature, vlage u zraku, vjetra, koncentracije ionizantnih čestica, zahtijevaju brzu prilagodbu organizma na koju većina ljudi, naročito starijih, kronično bolesnih i djece, ne može adekvatno odgovoriti. Temperatura zraka iznad 36°C koja traje duže od 5 dana opasna je za zdravlje populacije i shvaća se kao elementarna nepogoda i javnozdravstveni problem. Žlijezda koja je odgovorna za pojavu simptoma kod meteoropata je hipofiza, tj. adenohipofiza, njezin prednji dio koji luči ACTH hormon nazvan hormon stresa. Pod utjecajem vremenskih oscilacija

hipofiza pojačano luči hormon stresa, a snižava lučenje endorfina. Endorfin je hormon koji ublažava bol, poboljšava raspoloženje i aktivira imunostni sustav. Ako dođe do pada u lučenju endorfina i povećanja u lučenju hormona stresa, smanjuje se osjećaj blagostanja i javljaju se brojne tegobe.

Biometeorološka istraživanja u Hrvatskoj

Vrijedno je naglasiti da su brojna znanstvena istraživanja, provedena i u Hrvatskoj, dokazala povezanost utjecaja vremena sa zdravstvenim stanjem populacije. Prva biometeorološka istraživanja u Hrvatskoj vezuju se za ime i entuzijazam biometeorologinje dr. Nade Pleško. U suradnji sa zagrebačkim bolnicama 1980-ih godina provedeno je veliko istraživanje o utjecaju vremenskih parametara, kao što je temperatura, atmosferski tlak, vlaga, na vaskularne (krvožilne) bolesti, kao što je infarkt miokarda, plućna embolija, moždani udar.

Istraživanja su nam pomogla u razumijevanju patofizioloških procesa u organizmu i dokazuju povezanost nepovoljnih vremenskih događanja s bolestima. Niske i visoke temperature dovode do gubitka vode iz organizma (dehidracije). Gubitkom vode krv postaje viskoznija, gušća, što otežava njezinu cirkulaciju i stvara veliko opterećenje za srce i pluća. Sve su to rizični faktori koji olakšavaju stvaranje ugrušaka (tromba) u krvnim žilama koji, kad se pokrenu, začeppe krvnu žilu i dovode do pojave srčanoga i

moždanoga udara - infarkta. U velikoj opasnosti su osobe koje imaju promjene na zidovima krvnih žila u obliku ateroskleroze i upalnih promjena.

Kronične bolesti pluća, kao što je astma, bronhitis, emfizem, kronična opstruktivna bolest, značajno se pogoršavaju u razdobljima visoke temperature, hladnoće, vlage i vjetrova. Ovi faktori nadražuju sluznicu dišnih puteva i s lošom kvalitetom zraka narušavaju



Serotonin i melatonin

Sunčeva svjetlost i elektromagnetski valovi ključni su za ravnotežu i lučenje serotonina i melatonina koji utječu na kvalitetu sna i raspoloženje.

njezin imunosni odgovor.

Značajan je utjecaj vremenskih nepogoda i na endokrini sustav tako da dijabetičari imaju više problema u reguliranju razine šećera u krvi. Nizak atmosferski tlak utječe na gušteraču da slabije luči inzulin. Pacijenti to moraju znati i uvažavati zbog prilagođavanja terapije vremenskim uvjetima.

Imunitet i životne okolnosti

Imunitet je cjelokupne populacije ugrožen što pogoršava i meteoropatske probleme, kako kod odraslih tako i kod djece. Pored negativnih vremenskih zbivanja na pad imuniteta kod populacije utječu i mnogi drugi čimbenici tako da broj meteoropata sve više raste.

Pomaže promjena životnoga stila

Meteoropati moraju pratiti meteorološku prognozu s bioprognozom, što je iznimno važno i za bolesnike koji pate od kroničnih bolesti srca, pluća, živčanoga sustva, reume, želučanih i crijevnih bolesti. Važno je slušati signale svoga tijela i javiti se liječniku. Bitno je i da liječnici razumiju i blagovremeno i adekvatno pomognu meteoropatima. Neophodna je promjena stila života, više vremena provoditi u prirodi i biti fizički aktivan.

Iznimno je važno uzimati suplemente, ali po savjetu liječnika. Kod većine populacije postoji nutritivni jaz u razini željeza, minerala i vitamina, npr. D-vitamina koji treba dnevno unositi minimalno 1000 i.j. Značajno je unositi hranu koja ima prebiotike i probiotike, kao što su jogurt, kefir, voće, povrće u svježem i fermentiranom obliku, koštunjavo voće. Neophodan je i unos drugih vitamina (vitamin C, vitamin E, kompleks vitamina B, vitamin A) preko suplemenata i hrane te unos minerala važnih za imunitet

Djeca su također pod velikim stresom

I djeca su izložena velikom stresu. Pandemija, socijalna distanca od škole i vrtića te druga događanja utjecala su i utječu na opće zdravlje djece. Preopterećena su školskim obvezama, sportskim aktivnostima, pohađanjem glazbene škole, učenjem jezika pa nije čudo što im je oslabio imunosni sustav. Roditelji bi trebali slušati svoju djecu, pitati ih kako se osjećaju jer su njihove obaveze često prezahtjevne. Mora se pomoći djetetu da uravnoteži vrijeme učenja, igre, odmora i sna, omogućiti mu da povremeno bude "sam sa sobom". Složit ćete se da našoj djeci nije lako da budu normalna u nenormalnim vremenima.

(cink, magnezij, selen).

Osobe s kroničnim bolestima moraju uzimati svoju terapiju i strogo se pridržavati higijensko-dijetetičkoga režima života, piti što više tekućine, naročito vode.

Nekim meteoropatima koristi i fitoterapija, čajevi od bilja kao što je anđelika, kadulja i ginseng.

I djeca su meteoropati

Senzitivnost djece na vremenske promjene moramo posebno naglasiti zbog specifičnosti dinamike rasta i razvoja te nezrelosti imunosnoga sustava. Djeca ne podnose i teško se prilagođavaju naglim promjenama i oscilacijama temperature zraka, atmosferskoga tlaka, kiše, snijega, vjetra, vlage u zraku. Dijete se iz čista mira, bez vidljivoga razloga, ponaša na neobičan način koji roditelji ne mogu razumjeti. Žale se na

plačljivost, razdražljivost, nesanicu, gubitak koncentracije, pažnje, bezvoljnost, gubitak apetita. Ako dijete pati od neke kronične bolesti, kao što je astma, bronhitis, konvulzije, epilepsija, može se dogoditi pogoršanje simptoma s nadolazećim vremenskim promjenama. Vrijeme pred kišu uz vjetar ili naglu promjenu vlage i temperature pogoduje povećanju koncentracije peludi i drugih alergena u atmosferi koji pogoršavaju simptome postojeće alergije kao i drugih kroničnih bolesti. Tegobe se mogu javiti i do 48 h prije promjene vremena, a sa stabilizacijom vremenskih uvjeta djeci se stanje normalizira. I djeca su sa svojim tegobama odlični prognozeri promjene vremena, najbolji meteorolozi, ali je neophodno razumjeti ih. Male bebe jako su osjetljive na promjene vremenskih prilika i pravi su meteoropati. U tim razdobljima mame su zabrinute zbog njihova težega usnivanja, odbijanja hrane, plačljivosti i razdražljivosti.

Djeca mnogo vremena provode u zatvorenim klimatiziranim prostorima sa suhim zrakom. To je posebno izraženo u zimskom razdoblju te uvjetuje pojavu kašlja,

razdražljivosti, suhe kože i niz drugih problema. Ne smijemo zanemariti ni veliki broj male djece koja su pasivni pušači zbog izloženosti duhanskom dimu roditelja pušača. Veliki broj adolescenata aktivni su pušači. Pasivno pušenje djece samo za sebe faktor je rizika za bolesti pluća i drugih organskih sustava. Ako se tome doda loša kvaliteta zraka u gradskim sredinama, neminovno je da će djeca imati deficitaran imunitet koji se ne može izboriti s virusnim, bakterijskim, gljivičnim i parazitskim infekcijama.

Također, fizička neaktivnost, dugo i nepravilno sjedenje, izloženost zračenju sa svih mogućih uređaja čine djecu nesposobnom da se prilagode na vremenske i klimatske promjene. Debljina djece je zabrinjavajuća i ozbiljan faktor rizika koji rano uzrokuje bolesti kardiovaskularnoga, respiratornoga, živčanoga, probavnoga i mišićno-koštanoga sustava. Nije teško zaključiti da će navedene negativne okolnosti onemogućiti djeci da se lakše prilagode na nagle vremenske promjene, da će im narušiti imunitet i činiti ih ozbiljnim meteoropatima.

Znamo da zimska anticiklona s hladnim zrakom ili topla s vrelim zrakom mogu kod nepripremljene djece izazivati dehidraciju pa je cijeli organizam ugrožen, a posebno je na to osjetljiva sluznica dišnih puteva tako da se lako razvije napad i pogoršanje postojeće astme, bronhitisa, laringitisa ili alergije drugih organskih sustava. Na pojavu vjetra i olujnih procesa u atmosferi posebno su osjetljiva djeca s neurološkim bolestima, npr. konvulzivnim, pa se u tim uvjetima lako razvije konvulzivni ili epileptički napad.

Poželjno je da se roditelji obrate svom pedijatru za savjet kako da izbjegnju situacije koje ih mogu zadesiti pri promjeni vremena i klimatskih uvjeta, kao što je odlazak na godišnji odmor i povratak u mjesto stanovanja. Također, djeca koja boluju od kroničnih plućnih bolesti moraju biti adekvatno

Izvrсна matična mliječ

Veliku riznicu kvalitetnih vitamina, minerala, masti i proteina možemo naći u medu i drugim proizvodima pčela, kao što su matična mliječ, polenov prah, propolis. Osobe koje su alergične ne smiju konzumirati med, premda, moram napomenuti, na matičnu mliječ nije zabilježena alergijska reakcija. Matična mliječ najkvalitetnija je tvar koja ima isti sastav kao humana stanica. Dovoljne su male doze da bi se zadovoljile dnevne nutritivne potrebe.



pripremljena za promjenu klimatskih uvjeta, a to znači da se pridržavaju nekih savjeta prije odlaska i povratka u mjesto stanovanja. Promjena klime i klimatska terapija imaju pozitivne učinke na djecu s astmom, bronhitisom, alergijama pa je odlazak na godišnji odmor na more, jezero, planinu, selo preporučljiv. Međutim, događa se da se, čim dijete dođe u ta područja, simptomi bolesti pogoršavaju, javе se jaki napadi, pa se cijeli godišnji odmor provede u ambulanti kod pedijatra. Da bi se te situacije izbjegle, savjetuje se roditeljima da adekvatno pripreme dijete za promjenu klimatskih uvjeta. To podrazumijeva uzimanje terapije dan prije putovanja i na dan po dolasku na željeno mjesto neovisno o tome što dijete nema simptome bolesti. Ta djeca imaju bronholabilnost, meteoropati su i ne mogu se brzo prilagoditi na promjenu. Isti postupak mora se ponoviti dan prije povratka i dolaska u mjesto stanovanja. To je

posebno važno za djecu alergičare. O tome se mora razgovarati s pedijatrom djeteta da se godišnji odmor ne bi pretvorio u pakao.

Prehrana i imunitet

Da bi pomogli malim meteoropatima, roditelji bi trebali jačati imunitet djeteta pravnim prehrambenim navikama, tj. konzumiranjem svježega voća, povrća, ribe, jaja, mliječnih prerađevina, žitarica, meda, koštunjavoga voća i povrća. Voće je najbolje svježе i u obliku sokova, a povrće svježе ili kratko termički obrađeno. Djeca alergična na med ili citrusno voće ne bi ih trebala konzumirati. Treba naučiti djecu da jedu fermentirano povrće (kiseli kupus) zbog bogatstva probiotika. Proces fermentacije jednostavan je, što znači da se povrće dobre kvalitete opere, složi u staklenke i prelije slanom vodom koju smo prethodno prokuhali, ohladili i posolili. Za nekoliko će dana povrće biti spremno za upotrebu.

Rafinirani šećer i velike količine soli treba izbjegavati u prehrani djece, kao i konzerviranu hranu koja je puna konzervansa i pesticida. Od mesa savjetuje se riba, a meso peradi i junetina poželjno je da su iz domaćega uzgoja. Valja izbjegavati mesne prerađevine, kao što su hrenovke, pašteta, kečapi. Nažalost, mnogo je hormona, antibiotika u namirnicama životinjskoga podrijetla u čemu prednjači meso peradi hranjene koncentratima s mnogo hormona i antibiotika. Posljedice su pogubne za rast i razvoj djece pa je učestalost pojave ranoga puberteta sve veća i kod djevojčica i kod dječaka. Djevojčice rano ulaze u pubertet, a vremenska granica pojave prvoga menstrualnog krvarenja značajno se pomakla i zabrinjavajuća je.

Kada su vitamini u pitanju, svaki dan treba koristiti vitamin D u dozama koje će savjetovati pedijatar, a to se odnosi i na vitamine C, B, A te željezo, cink, selen, magnezij i



nezasićene masne kiseline.

Svaki dan treba boraviti na suncu i izložiti djecu sunčevoj svjetlosti zbog vitamina D kao i lučenja endorfina, serotonina i melatonina. Treba nastojati da se što veća površina djetetove kože izloži suncu, spustiti krov kolica i davati djetetu puno vode.

Nije preporučljivo na “svoju ruku” davati djeci multivitaminske preparate sa željom da im se poboljša apetit i imunitet jer može biti opasno za zdravlje djeteta. Često su vitamini u tim preparatima sintetički načinjeni pa, uz hipervitaminoze (patološki visoke koncentracije), zbog toksičnoga efekta na organizam djeteta može doći i do smrtnoga ishoda.

Da bi dijete steklo otpornost na vremenske promjene i ublažilo simptome meteoropatije, moramo forsirati fizičku aktivnost neovisno o vanjskim vremenskim prilikama. To znači da nas u tome ne smije spriječiti ni kiša, ni snijeg, ni hladnoća, ni oblaci. Mala djeca neka izbjegavaju vjetrovito vrijeme, a

odraslija djeca neka se adekvatno obuku i slobodno šetaju. Za poticaj fizičke aktivnosti dobro je da dijete ima kućnoga ljubimca o kojem će brinuti i izvoditi ga van, bez obzira na vrijeme. Dobro je vježbati u prirodi. Šetnja s djetetom po kiši, po lokvicama uz smijeh, godit će mu. Smijeh je značajan za imunitet.

U obiteljskom krugu neka bude pozitivna atmosfera, druženje uz zajedničku igru, uz glazbu i pjesmu. Glazba ima blagodati za emocionalno, intelektualno, psihičko i fizičko zdravlje.

San djeteta mora biti kvalitetan i dovoljno dug, ovisno o uzrastu. Poželjno je čitati djetetu prije spavanja uz glazbu, klasičnu ili duhovnu, koja će mu pomoći da lakše utone u zdrav san. Važno je da dijete pije čistu tekuću vodu, svakih pola sata do sat po decilitar. Djeca kao i starije osobe često zaborave piti vodu i nemaju razvijen osjećaj žeđi. Gazirane i multivitaminske napitke treba izbjegavati.