

ZN

NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

SNAGA U RANJIVOSTI: STRES I TRAUMA



GODINA LXVII

Broj 784-785/2025

CIJENA: 1,68

ISSN 0351-9384

Poštarina plaćena u pošti 51000 Rijeka



NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

dvomjesečnik za unaprjeđenje
zdravstvene kulture

prvi broj izašao iz tiska na
Svjetski dan zdravlja, 7. 4. 1958.

IZDAJE

Nastavni zavod za javno zdravstvo
Primorsko-goranske županije

ZA IZDAVAČA

doc. dr. sc. Željko Linšak, dipl. sanit. ing.

UREĐUJE

Odjel za javno zdravstvo

UREDNIKA

prim. Svjetlana Gašparović Babić, dr. med.

LEKTORICA

Klara Kajba-Šimanić

GRAFIČKA PRIPREMA

I OBLIKOVANJE

Novi list d.d. / Ingrid Periša
Fotografije: iStockphoto

TISAK

Novi list d.d.

UREDNIŠTVO

prim. Helena Glibotić Kresina, dr. med.
nasl. prof. dr. sc. Iva Sorta-Bilajac
Turina, dr. med., univ. mag. med.
Vlasta Lončar, mag. med. techn.
izv. prof. dr. sc. Dijana Tomić
Linšak, dipl. sanit. ing.
Dina Knežević Butković mag. sanit. ing.
Gordana Bugarinović mag. oec.
prof. dr. sc. Elizabeta Dadić Hero, dr. med.
Nađa Berbić

KONTAKT:

Krešimirova 52a, 51000 Rijeka

Uredništvo:

Tel.: 051/358-730

Mail: nzl@zzjzpgz.hr

Odsjek za marketing i prodaju:

Tel.: 051/554-548

<http://www.zzjzpgz.hr> (od 2000. godine)

Godišnja pretplata (za 6 brojeva): 8,40 eura

IBAN: HR9224020061100369379

Erste&Steiermarkische Bank d.d.

NZL je tiskan uz potporu Grada Rijeke
i Primorsko-goranske županije

SADRŽAJ

JAVNOZDRAVSTVENI POGLED

Temelj kvalitetnog i ispunjenog života ...3

OSVRT NA TEMU

Mentalno zdravlje mladih treba biti
prioritet.....4

STUDENT CORNER

Šalica užitka5

STRES I TRAUMA – RIZIČNI I
PROTEKTIVNI ČIMBENICI

Rane na duši6

GRANICA IZMEĐU NORMALNE
REAKCIJE I TRENUTKA KADA
TREBA TRAŽITI POMOĆ

Kada stres nije "samo stres"9

POSTTRAUMATSKI RAST

Što nas ne ubije, to nas ojača11

MORALNA OZLJEDA

Nevidljive rane13

KOMPLEKSNI POSTTRAUMATSKI
STRESNI POREMEĆAJ

U okovima traume15

PRAKSA TEMELJENA NA
ZNANJIMA O TRAUMI

Trauma nas mijenja17

MINDFULNESS

Znanstveno dokazano rješenje za stres 19

TECHNO ZDRAVLJE

Burnout sindrom: sagorijevanje na
radu21

PROGRAM "RESCUR – NA VALOVIMA"
ZA DJECU PREDŠKOLSKO DOBI

Otporni, a ne prezaštićeni26

PIKA

Žudnja za nejestivim28

DISPRAKSIJA

Skriven poremećaj koordinacije30

VALETUDO UNIVERSITAS

Što oblikuje mentalno zdravlje mladih .33

O ZDRAVLJU UKRATKO

Dan plavih irisa35



JAVNOZDRAVSTVENI POGLED

TEMELJ KVALITETNOG I ISPUNJENOG ŽIVOTA



Piše: doc. dr. sc.
Željko Linšak, dipl. sanit. ing.



**NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO**
PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

Stres i trauma nezaobilazni su pojmovi suvremenog društva, sveprisutni u gotovo svim aspektima svakodnevnog života, od privatnih odnosa do radnog okruženja, od obrazovanja do zdravstva. Njihov utjecaj, premda često nevidljiv, ostavlja dubok i trajan trag na psihofizičko zdravlje pojedinca i društva u cjelini.

U svijetu koji se ubrzano mijenja, u kojem su globalne krize, prirodne nepogode, ratna zbivanja te svakodnevne životne neizvjesnosti postale dio svakodnevice, sve je važnije prepoznati i razumjeti mehanizme djelovanja stresa i traume, kao i metode prevencije te dostupnih terapijskih pristupa.

Jačamo otpornost

Znanstvena istraživanja odavno upozoravaju da dugotrajna izloženost stresu dovodi do ozbiljnih zdravstvenih stanja, od kardiovaskularnih bolesti i poremećaja spavanja, depresije, anksioznosti i burn out sindroma. Posebno zabrinjavajuć javnozdravstveni izazov s dugotrajnim posljedicama na društvo predstavlja i trauma pojedinca, osobito ako je ona nastala u ranoj dobi. Djeca i mladi koji odrastaju u nestabilnim, nasilnim ili emocionalno hladnim okruženjima nerijetko nose nevidljiv teret koji se, bez adekvatne podrške, kasnije očituje kroz probleme u ponašanju, učenju, mentalnom zdravlju, ali i kroz međugeneracijski prijenos traume.

Kao vodeća javnozdravstvena ustanova,

Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije prepoznaje stres i traumu ne samo kao individualne izazove, već i kao javnozdravstveni prioritet. Stoga nastavljamo razvijati i provoditi niz programa i intervencija usmjerenih na prevenciju, ranu detekciju i jačanje otpornosti, kako u djece i mladih, tako i u odraslih.

Ambulanta za mentalno zdravlje

Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ-a sveobuhvatnim pristupom prilagođenim različitim populacijama nastoji odgovoriti na ovaj javnozdravstveni izazov pa u sklopu NZZJZ-a PGŽ-a, među mnogim drugim preventivnim inicijativama, djeluju i Psihološko savjetovalište te Ambulanta za mentalno zdravlje, a nedavno je pokrenut i Višekomponentni program prevencije ovisnosti.

Organizacijom stručnih skupova i kongresa, poput prošlogodišnje konferencije "Krizna mentalnog zdravlja – Djeca i mladi 2030?!", NZZJZ PGŽ-a potiče dijalog među stručnjacima, donositeljima odluka i širom zajednicom kako bi zajedno odgovorili na kompleksna pitanja mentalnog zdravlja današnjice. Pritom naglašavamo važnost međuresorne suradnje, zajedničke odgovornosti i dugoročne strategije.

Mentalno zdravlje nije luksuz, već temelj kvalitetnog i ispunjenog života. A ulaganje u razumijevanje i ublažavanje posljedica stresa i traume ulaganje je u zdraviju, otporniju i humaniju budućnost.





OSVRT NA TEMU

MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH TREBA BITI PRIORITET

Piše: **Vladimir Smešny, dr. med.**



Poremećaji i bolesti mentalnog ili, popularnije, duševnog zdravlja nažalost su u porastu. To ukazuju sva ozbiljna svjetska istraživanja. Ovi problemi, alarmantno, uključuju i sve bolesti ovisnosti.

Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) od ukupno 21 cilja projekta "Zdravlje za sve u XXI. stoljeću" stavlja ih na visoko šesto mjesto.

6. cilj – unapređenje mentalnog zdravlja glasi: **"Do 2020. godine treba unaprijediti psihosocijalno stanje i učiniti dostupnom zaštitu ljudi s problemima s mentalnim zdravljem."**

Posebno treba: 6.1. znatno smanjiti prevalenciju i štetne utjecaje na mentalno zdravlje, a povećati sposobnost ljudi da se i sami nose sa stresnim životnim događajima; 6.2. smanjiti stopu samoubojstva za najmanje jednu trećinu, naročito u zemljama i skupinama stanovništva gdje su te stope najviše. 2025. godina obilno je prekoračila rok, a pokazatelji su gori od onih kad su ciljevi bili sročeni.

Odgovornost za zdravlje

Malo više o razdoblju koje zovemo adolescencija. Između puberteta, spolnog sazrijevanja i konačnog prestanka fizičkog rasta (oko 24. godine) vrijeme je koje tako zovemo, (od latinskog glagola *adolescere* = sazrijevati). Mjerenje nije jednostavno i stoga nije uvijek sasvim pouzdano. Prihvaćeno je da je sposobnost preuzimanja obveza i prava u vlastite ruke mjera odrastanja – sazrijevanja. Tada, iskustvo kaže i kasnije (možda malo prestrogo gledajući) neke (mnoge) osobe ustvari nikad ne odrastu. Cilj je svakog

odgovornog društva da pripadnici, pojedinci preuzmu što više odgovornosti za vlastito zdravlje, ali i za zdravlje povjerenih im drugih ljudi. Mentalno zdravlje je od pamtivijeka, potom pod utjecajem svih svjetskih religija, posebno i izdvojeno područje zaštite zdravlja. Ono je jedno od rijetkih područja kojim se bave dvije djelatnosti. Osim medicine, najčešće preko specijalnosti koju zovemo psihijatrija ("liječenje duše"), tu je i psihologija ("znanje o duši"), odvojena i "otrgnuta" od medicine, smještena u porodicu društvenih znanosti. Zašto je tako drugom zgodom.

Osvijestimo problem

Na prijelazu stoljeća (tisućljeća) na području Primorsko-goranske županije provedena je anketa (kvalitativno istraživanje – odgovor na pitanje: "Koji je zdravstveni problem po vašem mišljenju najviše zapostavljen?"). Dala je mnogima iznenađujući rezultat: *Javnost kaže – duševno zdravlje s ovisnostima je na prvom mjestu!*

Očekivalo se tada, u osvit tisućljeća, da se cilj može postići (rečeno ukratko) ako:

- se više pažnje pokloni unaprijeđenju i zaštiti mentalnog zdravlja tijekom života, posebno skupinama koje su socijalno i ekonomski u nepovoljnijem položaju
- životno i radno okruženje bude uređeno tako da pomogne ljudima svih životnih dobi: steći osjećaj sklada, izgraditi i održati društvene odnose, te uhvatiti se u koštac sa stresnim događajima i situacijama
- zdravstvena zaštita i drugi zaduženi budu osposobljeni za rano otkrivanje problema mentalnog zdravlja i potom pružanje

primjerene pomoći

- zaduženi za osobe s problemima mentalnog zdravlja pružaju kvalitetnu zaštitu, uz primjerenu povezanost socijalne i zdravstvene zaštite, obraćajući posebnu pozornost pružanju pomoći u kriznim situacijama te dodatno manjinama i skupinama u nepovoljnijem položaju
- budu uvažavana ljudska prava i poboljšana kvaliteta života osoba s ustanovljenim problemima mentalnog zdravlja, posebno onih kroničnih.

Četvrt stoljeća kasnije:

Od svih problema duševnog zdravlja koji su u dokazanom porastu mogu se istaknuti barem tri:

- posljedice, najčešće neizlječive, uzimanja opojnih droga, sve češće novih sintetskih; od toga one iz tzv. amfetaminske skupine (npr. "ekstazi" kod nekih osoba ostavlja trajne posljedice već nakon prve doze)
- svi oblici tjeskobnih stanja (anksioznosti) koja se javljaju kod svih uzrasta; direktno su povezani s osjećajem socijalne nesigurnosti (kod djece problemi u obitelji, ali i oni u školi, kod odraslih radna nesigurnost, kod starijih strah od neimaštine),
- depresija, po mnogima bolest XXI. stoljeća, djelomično u porastu zbog općeg (ali često ne i kvalitetnog) produljenja ljudskog vijeka.

Ovih dana: solidarnost i uzajamnost nalaže se na nikad većoj kušnji. Problemi duševnog zdravlja možda od svih problema zdravlja najmanje ovise o uspješnosti medicine, čega su već svjesni i oni sasvim prosječne opće naobrazbe.

Umjesto da je prioritet, čeka li mentalno zdravlje i dalje u redu?

STUDENT CORNER

ŠALICA UŽITKA

Piše: Mateja Ostojić,
studentica medicine



Kava je puno više od običnog napitka – ona je ritual, društveni običaj i spasiatelj u kriznim trenucima. Jutro bez šalice kave? Mnogima nezamislivo. Taj prvi gutljaj razbistri misli, otjera umor i pripremi nas za dan pun obaveza.

U našim krajevima kava je i neizostavan dio svakog druženja, poslovnog sastanka ili trenutka opuštanja. No, u užurbanom tempu modernog života često pribjegavamo sve većim količinama kofeina kako bismo ostali budni i fokusirani. Prosječan Hrvat godišnje popije oko 3,8 kg kave, što je znatno više od svjetskog prosjeka. No, dok umjerena konzumacija može imati brojne prednosti, pretjerivanje nas lako može odvesti u neželjeni začarani krug ovisnosti, a za sve je zaslužan glavni sastojak kave – kofein.

Gutljaj dobrog raspoloženja

Kofein je prirodni alkaloid koji se nalazi u kavi, čaju, kakaovcu i nekim biljkama poput guarane. Njegovo glavno djelovanje je

blokiranje adenoza, neurotransmitera odgovornog za osjećaj umora. Kada unosimo kofein, privremeno se smanjuje osjećaj pospanosti, povećava se budnost, a mnogi ljudi primjećuju i poboljšanu koncentraciju.

Nakon konzumacije kofein brzo ulazi u krvotok i već unutar 30 – 60 minuta postigne svoju najveću koncentraciju. Njegovo djelovanje može trajati od četiri do šest sati, ovisno o osjetljivosti organizma. Zbog toga neki ljudi mogu popiti šalicu kave navečer i normalno zaspati, dok drugima i popodnevna kava može izazvati nesanicu.

Umjerena konzumacija kofeina povezuje se s nizom zdravstvenih dobrobiti. Svi znamo kako nas ispijanje kave razbudi, ali kofein može i poboljšati fizičku izdržljivost jer povećava razinu adrenalina. Osim što blokira adenzin, kofein potiče proizvodnju dopamina, neurotransmitera koji je povezan s osjećajem sreće i zadovoljstva, pa tako šalice kave često popravljaju raspoloženje. Osim toga kava je bogata

antioksidansima koji pomažu u borbi protiv oksidativnog stresa i slobodnih radikala.

Slatka ovisnost

Iako umjerene količine kofeina mogu biti korisne, previše kave može izazvati negativne posljedice. Prema istraživanjima, sigurna dnevna doza kofeina za odraslu osobu iznosi do 400 mg. Tome otprilike odgovara 4 šalice kave, 2 energetska pića ili 10 šalica crnog čaja. Prije nego što popijete i petu šalicu, imajte na umu da previše kofeina može uzrokovati nesanicu, ubrzan rad srca i povišen krvni tlak, kao i osjećaj tjeskobe, probavne smetnje, glavobolje i dehidraciju. Redovita konzumacija može izazvati i ovisnost te će u tom slučaju prestanak konzumacije izazvati simptome apstinencije poput glavobolje, umora, razdražljivosti te problema s koncentracijom.

Da biste iskoristili prednosti kofeina, a izbjegli njegove negativne učinke, potrebno je držati se preporučene dnevne doze kave. Obratite pažnju i na druge izvore kofeina, poput čaja, energetskih pića ili čokolade kako biste bili svjesni svoje ukupne unesene dnevne doze. Važno je uz kavu piti i dovoljno vode kako bismo izbjegli dehidraciju.

A ako osjetite da vam kava više šteti nego koristi, uvijek postoje alternative poput kave bez kofeina, biljnih čajeva ili jednostavno smanjenje unosa. Jer na kraju, nije važno koliko kave popijemo, već koliko zaista uživamo u trenucima koje uz nju dijelimo.





RANE NA DUŠI

Stres može biti loš za nas, no postoji i dobar stres. Manje količine stresa s kojima se možemo nositi i koje nas ne preplavljaju mogu imati dobar utjecaj na nas

**Piše: Anton Vladislović,
dr. med. specijalizant psihijatrije**

Stres je neugodan osjećaj koji nastaje kada smo suočeni sa situacijama koje doživljavamo kao nešto što ne možemo ili teško možemo izdržati. Reakcija je našeg organizma na životne izazove i promjene u našoj okolini poput svađa,

financijskih poteškoća, pritiska na radnom mjestu, zdravstvenih problema. Sve ove izvore stresa zajedničkim imenom nazivamo "stresorima". Dakle, stres je ono što mi osjećamo, a stresor je ono zbog čega stres nastaje.

Distres i eustres

Stres može biti loš za nas, no postoji i

dobar stres. Manje količine stresa s kojima se možemo nositi i koje nas ne preplavljuju mogu imati dobar utjecaj na nas. Takav pozitivan stres naziva se "eustres" i može nas motivirati u radu, dati nam snage i energije da se suočimo sa svakodnevnim izazovima. Primjerice, kada se selimo u novi stan ili kada započnemo novi posao, osjećamo se donekle napeto, ali prevladavaju pozitivni osjećaji poput uzbuđenosti i sreće. Međutim, kada je situacija pretjerano stresna ili kada smo suočeni s previše stresnih situacija odjednom, postanemo preopterećeni. Tada se u nama mogu javiti neugodni osjećaji poput tjeskobe i straha, a možemo razviti i razne simptome poput nesanice, povišenog krvnog tlaka ili otežanog disanja. Takav stres naziva se "distres", a kada traje dulje vrijeme, može imati ozbiljne negativne posljedice za naše zdravlje, poput poremećaja ritma rada srca, povišenog tlaka, problema sa želucem, hormonalnih poremećaja ili slabljenja imuniteta.

Neki ljudi bolje se nose sa stresom od drugih. Situacija koja je za neku osobu vrlo stresna, za neku drugu osobu možda uopće neće biti stresna. Ovo najviše ovisi o tome vjerujemo li da smo spremni suočiti se sa situacijom. Osobe koje su samouvjerenе, optimistične, žive zdravim životnim stilom i imaju podršku bliskih osoba općenito se bolje nose sa stresom.

Trauma duše

Trauma je psihološka posljedica izlaganja izuzetno stresnom događaju tijekom kojeg je stres toliko velik da se s njime ne možemo nositi. To su događaji koji uglavnom uključuju smrt, ozbiljne ozljede, seksualno nasilje ili prijetnje takvim ugrožama – bilo da se to dogodilo nama samima, bilo da smo svjedočili ili čak čuli kako se to dogodilo drugima. Na primjer, osoba koja je doživjela tešku automobilsku nesreću u kojoj je svjedočila smrti i ozljeđivanju drugih, a i sama bila uvjerena da joj je život u opasnosti, vjerojatno će razviti traumu.

Trauma može nastati i kao posljedica dugotrajnog nasilja i zlostavljanja. Primjerice, tijekom fizičkog i emocionalnog nasilja među supružnicima, žrtva može razviti traumu, ali i dijete koje svjedoči ovakvom

nasilju vrlo će vjerojatno biti traumatizirano. Traumatski događaji vrlo često ostavljaju duboki emocionalni i psihološki trag. Neki od simptoma koji se povezuju s traumom su nesanica, noćne more, umor, iritabilnost, emocionalna udaljenost...

Primjerice, ranije spomenuta osoba koja je doživjela traumu uslijed automobilske nesreće može imati noćne more o toj nesreći, osjećati strah i tjeskobu te izbjegavati voziti, a dijete koje je svjedočilo obiteljskom nasilju može imati probleme s regulacijom emocija i s uspostavljanjem bliskih odnosa.

Važno je spomenuti da različite osobe različito reagiraju na traumatske događaje i da neće svaka osoba razviti traumu nakon izloženosti traumatskom događaju. Na primjer, dok jedna osoba može razviti brojne simptome, druga osoba može nastaviti funkcionirati bez vidljivih promjena.

Za većinu osoba je ipak normalno da će neposredno nakon traumatskog događaja imati neke simptome. Ti simptomi obično prolaze sami nakon nekog vremena, što se naziva prirodni oporavak. Moguće je da simptomi traju i dulje vrijeme, a kod nekih osoba mogu trajno biti prisutni i razviti se u neki mentalni poremećaj, kao npr. posttraumatski stresni poremećaj.

Od životnih navika do podrške okoline

Kako se nosimo sa stresnim i traumatskim

situacijama uvelike se razlikuje od osobe do osobe. Sukladno tome, isti događaji mogu imati posve drugačije posljedice za svakog od nas. Razlike su povezane s time kako funkcioniramo i kakva je okolina u kojoj se nalazimo.

Osobe koje žive nezdravim životnim stilom uglavnom se teže nose sa stresom i traumom, a dugoročno su u većem riziku od razvoja poteškoća s mentalnim zdravljem. To podrazumijeva nezdravu prehranu, neredovit san i konzumaciju alkohola ili droga. Ponekad osobe pokušavaju smanjiti vlastitu patnju različitim tvarima (alkohol, droge, marihuana i slično). Iako im se može činiti da tako olakšavaju vlastite tegobe, zapravo se često dovode u još težu situaciju, npr. razvijaju ovisnost, tjelesne bolesti i probleme u odnosima.

U povećanom riziku od razvoja teškoća mentalnog zdravlja su i osobe koje žive veoma stresnim životnim stilom npr. one koje puno rade, a malo vremena posvećuju sebi. Isto vrijedi i za osobe niskog samopouzdanja i osobe koje su u lošoj financijskoj situaciji. Proživljavanje većeg broja stresnih i traumatskih događaja tijekom života, poput nasilja, diskriminacije ili gubitaka bliskih osoba, također dovodi do smanjene psihološke dobrobiti. Ljudi koji nemaju adekvatnu podršku obitelji, prijatelja i šire zajednice posebno su ranjiva skupina u ovom pogledu.



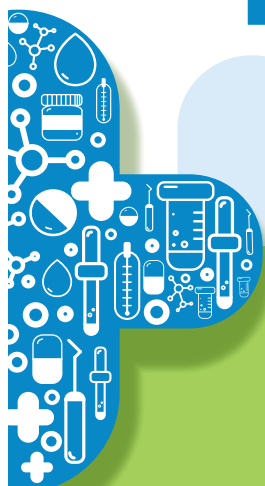


Što nas štiti od traume?

Još od antičkog doba postoji poslovice "zdrav duh u zdravu tijelu". Danas znamo da zdrave životne navike, poput uravnotežene prehrane, redovitog sna i tjelovježbe smanjuju rizik od razvoja poteškoća s mentalnim zdravljem. Način na koji doživljavamo svijet također je bitan npr. optimističan stav, samopoštovanje i

samodisciplina, pomažu nam u suočavanju sa životnim izazovima. Ljudi su društvena bića i za naše mentalno zdravlje bitno je moći tražiti i primiti podršku i pomoć od drugih. Ključnu ulogu igraju obitelj i prijatelji, ali i dostupnost i spremnost za obraćanje stručnjacima za mentalno zdravlje. Također, pomaže nam bavljenje hobijima i uključivanje u različite aktivnosti u zajednici.

Naše je mentalno zdravlje pod utjecajem brojnih fizičkih, psihičkih i socijalnih čimbenika. Ponajprije je važno biti ih svjestan, a zatim se usmjeriti na poboljšanje onih aspekata u kojima je to moguće i raditi na prihvatanju i prilagodbi na one gdje to nije moguće. Imajte na umu da se uvijek možete javiti stručnjacima za mentalno zdravlje, poput liječnika, psihologa, psihijataru i psihoterapeuta.



PROMIDŽBA

NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

Ako se želite oglašavati u našem listu, javite se na telefone:
051/554-548 ili 051/358-730

KADA STRES NIJE “SAMO STRES”

Piše: Alen Mančić, dr. med.
specijalizant psihijatrije

Vozite se kući nakon napornog dana, a na cesti pred vama odjednom izleti drugi automobil. Kočite naglo, srce vam lupa, ruke se tresu, a nekoliko minuta nakon svega ne znate jeste li više ljuti, uplašeni ili jednostavno prazni. To je akutna reakcija na stres.

Vaše tijelo i um u tom trenutku rade ono što im je prirodno – pokušavaju vas zaštititi i pripremiti za opasnost. U većini slučajeva, nakon nekoliko sati ili dana, stvari se smire i sve se polako vraća u normalu.

Kada stres postane svakodnevica

Ali što ako se to ne dogodi? Ako se slike tog trenutka vraćaju nenajavljeno – dok večerate, pokušavate zaspati ili sjedite na poslu, ako izbjegavate voziti se tom cestom ili ne možete skinuti osjećaj napeitosti i opreza ni kad objektivne opasnosti više nema, tada govorimo o akutnom stresnom poremećaju – stanju koje se razvija unutar nekoliko dana od događaja i može trajati do mjesec dana. Ljudi u toj situaciji često osjećaju kao da su “odsutni”, da nisu prisutni “u svom tijelu” ili da se sve događa kao u snu. U takvim slučajevima preporučuje se razgovor sa stručnjakom.

Ako simptomi potraju dulje od mjesec

Psihološka prva pomoć je jednostavan, human i nenametljiv pristup koji se primjenjuje neposredno nakon traumatskog događaja



dana i ozbiljno narušavaju svakodnevni život – tada govorimo o posttraumatskom stresnom poremećaju (PTSP-u).

Neki ljudi opisuju to kao da im se “film stalno vrti u glavi”, kao da nikad nisu uspjeli “izaći” iz tog događaja. Izbjegavaju sve što ih podsjeća na traumu, povlače se od drugih, stalno su napeti, imaju poteškoće sa spavanjem i osjećaj da nikada nisu potpuno mirni. Procjenjuje se da PTSP razvije otprilike svaki peti čovjek izložen ozbiljnoj traumi.

Prva linija podrške

Psihološka prva pomoć je jednostavan, human i nenametljiv pristup koji se primjenjuje neposredno nakon traumatskog događaja. Psihološka prva pomoć ne znači da se odmah mora sve ispričati ili analizirati.

Dovoljno je samo biti tu, pružiti osobi osjećaj da nije sama, da je na sigurnom, slušati bez pritiska, pomoći oko praktičnih stvari ili povezati je s nekim tko joj može dalje pomoći. Podsjetiti je da se odmori, da jede, da spava – da se vrati osnovnoj brizi o sebi. Psihološka prva pomoć nije terapija. To je prva linija podrške – često dovoljno da bi se izbjeglo daljnje pogoršanje.

Nemojmo žuriti s etiketama

Vrijedi zapamtiti jedno jednostavno pravilo: *Don't pathologize, don't psychologize, don't pharmacologize*. To znači – ne treba svaku ljudsku reakciju na težak događaj odmah proglašavati bolešću, ne treba je odmah analizirati niti liječiti lijekovima. U prvom trenutku nakon traume najvažnije su osnovne ljudske stvari – podrška,



blizina, sigurnost, razumijevanje. Tek ako se teškoće nastave i postanu preteške, tada ima smisla potražiti stručnu pomoć.

Ako primijetite da vam stresna situacija i nakon nekog vremena ozbiljno narušava svakodnevnicu, da zbog toga ne funkcionirate kako ste navikli – to je trenutak za traženje pomoći.

Posebice ako se javljaju problemi sa spavanjem, stalna napetost, osjećaj odvojenosti, povlačenje, bezvoljnost, misli o odustajanju ili posezanje za alkoholom i lijekovima kao "bijegom" od svega.

Živjeti dalje bez straha

Liječenje posttraumatskog stresnog poremećaja uključuje više koraka:

- **Psihoterapija** – mjesto gdje se trauma

nastoji integrirati u vlastitu životnu povijest. Iskustvo psihoterapije osobi pomaže da pređe iz pozicije žrtve u poziciju preživjelog.

- **Lijekovi** – specifični lijekovi nisu otkriveni, ali postojeći pomažu olakšavanju tegoba koje iscrpljuju i otežavaju funkcioniranje.

- **Podrška obitelji i prijatelja** – struka i iskustvo iznova potvrđuju važnost podrške bliskih osoba jer nitko ne ozdravljuje sam.

I ono možda najvažnije – povratak osjećaju da imate kontrolu. Bilo da se radi o učenju tehnika disanja bilo fizičkoj aktivnosti, usmjerenoj svjesnosti (engl. *mindfulness*) ili povratku rutini.

Cilj nije zaboraviti što se dogodilo, nego

naučiti kako živjeti dalje bez stalne patnje ili straha.

Trauma ne bira po snazi ni otpornosti. Svaka reakcija na tešku situaciju je prirodna. Ako osjećate da vam je previše – pomoć postoji, funkcionira i vodi prema lakšem i mirnijem životu.



Rijeka zdravi grad

POSTTRAUMATSKI RAST

ŠTO NAS NE UBIJE, TO NAS OJAČA

**Piše: Diana Palaić, dr. med.
specijalistica psihijatrije**

Životne traume i stresni događaji kojima smo izloženi tijekom života utječu na naše duševno zdravlje. Kada govorimo o reakcijama i posljedicama traume, nerijetko mislimo na negativne i nepoželjne, one koje značajno narušavaju duševno blagostanje i sveukupno funkcioniranje te rezultiraju poremećajem. Obično mislimo na reakcije poput boli, tuge i osjećaja gubitka, promjena raspoloženja, promjena u načinu na koji pojedinac gleda sebe i svijet, nepovjerenja prema drugima ili otuđenja. Međutim, posljedice traume mogu se manifestirati i na druge, pozitivnije načine te tada možemo govoriti o posttraumatskom rastu.

Rastemo kroz bolno iskustvo

Izraz "što nas ne ubije, to nas ojača" često se koristi u svakodnevnom govoru kako bi se opisalo reakcije u kojima nas teška iskustva čine snažnijima, a može se povezati s konceptom posttraumatskog rasta. Posttraumatski rast obuhvaća pozitivne psihološke promjene tijekom i nakon suočavanja s dubokom traumom. Istraživanja su ukazala na to da trauma, iako duboko uznemirujuće i bolno iskustvo, može potaknuti na dublje razumijevanje vlastitog života, unaprijediti odnose s drugima te preusmjeriti ili redefinirati životne prioritete, a to je zapravo odraz posttraumatskog rasta.

Posljedice traume mogu se manifestirati i na pozitivne načine te tada možemo govoriti o posttraumatskom rastu



Posttraumatski rast je koncept koji opisuje pozitivne subjektivne psihološke promjene u kontekstu traumatskog iskustva. Ne nastaje automatski nakon traumatskog događaja, to je proces koji uključuje intenzivno suočavanje s boli, često pomoću promišljanja, razgovora s drugima ili psihoterapije, a način na koji pojedinac interpretira događaj i sebe u kontekstu tog iskustva važan je korak u razvoju rasta. Posttraumatski rast ne isključuje postojanje patnje te obje emocije mogu postojati istovremeno. Osoba tako može osjećati tugu, tjeskobu i istodobno prepoznati pozitivne promjene koje su proizašle iz tog iskustva.

Nova snaga

Nekoliko je važnih područja u kojima osobe mogu doživjeti rast nakon traume. Mogu se osnažiti međuljudski odnosi jer osobe koje su iskusile traumu često doživljavaju promjene u svojim međuljudskim odnosima tako da traumatska iskustva produbljuju odnose s obitelji i prijateljima i olakšavaju povezivanje s ljudima koji su

prošli kroz slične situacije. Također, mogu pojačati sposobnost empatije i suosjećanja prema drugima.

Osim toga osoba može u sebi otkriti snagu kojom nije znala da raspolaže i time osvijestiti svoje sposobnosti i otpornost, čime stječe veće povjerenje u vlastite mogućnosti, te razviti novi pogled na život.

Osobe koje su prošle kroz traumatična iskustva mogu razviti dublje razumijevanje smisla života drugačije doživljavajući smrt, život i moralne vrijednosti. Trauma tako može ukazati na prilike koje prethodno nisu bile primijećene jer potiče na preispitivanje i redefiniranje životnih ciljeva. Duhovnost, kao važna dimenzija ljudskog postojanja, može biti potaknuta traumatskim iskustvom, pa se osoba više preispituje, razmišlja o životu, smrti i smislu postojanja, dublje istražuje religije i prakticira duhovnost što može doprinijeti osjećaju unutarnjeg mira.

Iskustvo traume također može produbiti zahvalnost i vrednovanje života tako da potakne osobu u prepoznavanju vrijednosti svakodnevnih, malih stvari, kao i



na snažnije povezivanje i življenje u sadašnjem trenutku, onako kako možda ranije nije mogla.

Emocionalni oporavak

Iako mnogi ljudi mogu doživjeti posttraumatski rast, to nije univerzalno iskustvo. Hoće li osoba napredovati ili ostati zaglavljena u patnji ovisi o nizu okolnosti. Osobe koje raspolažu snažnom mrežom podrške, bilo da je riječ o obitelji, prijateljima bilo stručnjacima poput terapeuta, imaju veće šanse za posttraumatski rast.

Zajedničko nadilaženje traumatskih iskustava i međusobno dijeljenje doživljaja mogu značajno doprinijeti emocionalnom oporavku. Bitne su i osobine ličnosti kao i prethodno usvojeni mehanizmi suočavanja sa stresom koji mogu imati važnu ulogu. Vjerojatnije je da će osobe koje su već usvojile pozitivne strategije suočavanja poput optimizma, dobre emocionalne regulacije i fleksibilnosti razviti

posttraumatski rast. Oni koji aktivno razmišljanju o vlastitim iskustvima, postavljaju pitanja o utjecaju traume i tragaju za dubljim smislom u životu, imaju veće izgleda da dožive posttraumatski rast.

Također, način na koji će osoba reagirati na traumatsko iskustvo u velikoj mjeri ovisi o prirodi i intenzitetu traume. Neki tipovi traume, poput gubitka bliske osobe ili suočavanja s teškom bolešću, mogu otvoriti prostor za osobni rast. S druge strane, traumatična iskustva kao što su nasilje ili zlostavljanje često vode k dugotrajnim i složenijim procesima oporavka.

Od ruševina do snage i mudrosti

Iako posttraumatski rast nosi pozitivne promjene, to ne znači da je oporavak od traume jednostavan ili brz proces, takav rast ne dolazi automatski nakon svake traumatske situacije. Svaka se osoba s traumom suočava na svoj način. Dok neki

mogu pronaći snagu, drugi se mogu dugo boriti s emocionalnim posljedicama.

Shvaćanje posttraumatskog rasta pomaže nam da uvidimo kako trauma, usprkos svojoj razornoj prirodi, može poslužiti kao pokretač izgradnje unutarnje snage i stvaranja snažnije veze sa sobom i svijetom. Iako taj proces nije ni brz ni jednostavan, uz adekvatnu podršku, moguće je da iskustvo traume preraste u životnu prekretnicu koja može voditi dubokoj unutarnjoj promjeni iz koje pojedinac može izaći jači, mudriji, s novom životnom perspektivom.



NEVIDLJIVE RANE

Piše: Mersad Muminović,
dr. med. specijalist psihijatrije

Moralna ozljeda (engl. *moral injury*) je pojam koji opisuje snažan psihološki stres nakon izlaganja događajima u kojima su prekršena duboko usađena moralna načela osobe.

Za razliku od tjelesne ozljede, moralna ozljeda ostavlja posljedice na emocionalnom, psihološkom i duhovnom planu. Iako nije službena psihijatrijska dijagnoza, unutar struke je prepoznata kao skupina psiholoških reakcija koje se mogu javiti u situacijama u kojima osoba osjeća da je postupila suprotno onome što sama smatra moralno ispravnim (npr. "učinila sam nešto neetično" ili "nisam spriječio nasilje") ili u situacijama gdje je netko drugi prekršio

temeljne moralne vrijednosti i načela (npr. "moj nadređeni me izdao" ili "svjedočio sam nečemu strašnom").

Teška odluka boli

Pojam moralne ozljede ima važnu ulogu u prepoznavanju onih vrsta povreda koje se ne svode samo na intenzivan reaktivni strah ili tjeskobu, kao kod posttraumatskog stresnog poremećaja (PTSP), već duboko zadiru u vlastito poimanje sebe i svijeta.

Primjerice, zdravstveni ili humanitarni djelatnici koji nisu mogli pomoći pacijentima zbog ograničenih resursa mogu osjećati snažnu grižnju savjesti; policijski službenici, vojnici i druge profesionalne skupine također su izloženi situacijama gdje su ponekad prisiljeni donositi etički iznimno teške odluke. Ipak, moralna

Pojam moralne ozljede ima važnu ulogu u prepoznavanju onih vrsta povreda koje se ne svode samo na intenzivan reaktivni strah ili tjeskobu, kao kod posttraumatskog stresnog poremećaja (PTSP), već duboko zadiru u vlastito poimanje sebe i svijeta

ozljeda ne pogađa samo one u "rizičnim" zanimanjima; može se javiti i u obiteljskom okruženju (npr. kao posljedica obiteljskog nasilja) ili u bilo kojim drugim društvenim i poslovnim okolnostima gdje dođe do povreda u odnosima i duboko iznevjerenih





očekivanja.

Osoba nakon događaja osjeća značajan nesklad između svojih moralnih vrijednosti i onoga što se dogodilo. Premda se kod moralne ozljede mogu pojaviti slični simptomi kao u PTSP-u ili u *kompleksnom* PTSP-u, moralna ozljeda odražava jake moralne emocije i preispitivanje vlastitog identiteta ili općih moralnih vrijednosti.

Mogući znakovi uključuju:

- **Stalnu krivnju ili sram** – osjećaj da se “ne zaslužuje” oprost ili druga prilika.
- **Intenzivnu ljutnju ili srdžbu** usmjerenu prema sebi, drugima ili institucijama.
- **Osjećaj izdaje ili gubitka povjerenja** u institucije ili vođu u koje se vjerovalo da će nas zaštititi ili podržati, a nisu opravdali naša očekivanja.
- **Poteškoće u odnosima** poput narušenog povjerenja prema drugima, povlačenja iz društva ili sukoba s bližnjima.
- **Osjećaj beznađa** uz razmišljanja poput “svijet je loše mjesto”, “nema smisla nadati se boljem”.
- **Duhovna ili egzistencijalna kriza** kad

osoba preispituje vlastita vjerska ili duhovna uvjerenja, kao i smisao života općenito.

Oprostiti samom sebi

Važan prvi korak jest osvijestiti da se radi o moralnoj ozljedi i dati si prostora da se doživljene emocije i dojam “moralnog neuspjeha” jasno izraze. Razgovor s bliskim osobama, prijateljima ili članovima obitelji može pomoći u ublažavanju osjećaja izoliranosti. U nekim slučajevima vrijedi potražiti i profesionalnu pomoć stručne osobe, osobito ako su emocije vrlo jake i onemogućuju svakodnevno funkcioniranje.

Postoje razni psihoterapijski pristupi (primjerice terapije usmjerene na prihvatanje i oprost, rad na vrijednostima i smislu života) koje pomažu u razrješavanju moralnog konflikta i postupnom vraćanju osjećaja dostojanstva. Često se ljudima s moralnom ozljedom čini da su “loše osobe”, pa se stoga potiče vježbanje suosjećanja prema samome sebi i vođeno promišljanje o okolnostima koje su dovele

do etičkih ili moralnih konflikata i kompromisa. Osobama koje njeguju vjerska ili duhovna uvjerenja pomaže razgovor sa svećenicima, duhovnicima ili vjerskim savjetnicima, što može potaknuti oprost i obnovu nade.

Istraživanja i klinička praksa pokazuju da se osobe mogu uspješno oporaviti od moralne ozljede. Ključni su faktori dobro razumijevanje događaja koje je osoba doživjela, podrška okoline te stručna pomoć kada je potrebna. Važno je ne zanemariti svoje osjećaje i ne odbijati ih, nego ih konstruktivno istražiti i raditi na pomirenju s onim što se dogodilo.

Moralna ozljeda podsjeća na to da su ljudi osjetljiva bića s ugrađenim osjećajem za dobro i zlo. Ponekad se, zbog niza okolnosti, nađemo u situacijama koje ruše tu unutarnju ravnotežu i izazivaju duboke emocionalne potrese. Nevidljive rane moralne ozljede mogu biti zahtjevne, ali uz primjerene strategije podrške i razumijevanja, moguće je pronaći put prema iscjeljenju i obnovljenoj vjeri u smisao života.



U OKOVIMA TRAUME



Piše:

**Izv. prof. dr. sc. Marina Letica Crepulja,
dr. med. specijalistica psihijatrije**

Posttraumatski stresni poremećaj (PTSP) i kompleksni PTSP su "sestrinski" poremećaji, a mogu se javiti nakon izlaganja traumatskim događajima kao dugoročna oštećenja duševnog zdravlja.

PTSP se obično javlja nakon izlaganja jednom, najčešće izoliranom traumatičnom događaju, poput prometne nesreće, potresa ili napada. Kompleksni PTSP obično

se razvija nakon dugotrajne traume, kao što su nasilje u obitelji, zlostavljanje u djetinjstvu ili rat. Osoba koja je godinama bila izložena nasilju u obitelji može imati stalni osjećaj nesigurnosti, teškoće u odnosima i osjećaj manje vrijednosti.

Život koji nas lomi korak po korak

Kompleksni PTSP razvija se nakon izlaganja dugotrajnoj psihološkoj traumi u okolnostima iz kojih nije bilo lako pobjeći. Na primjer, u slučaju zlostavljanja u djetinjstvu, dijete su godinama zanemarivali ili fizički kažnjavali roditelji unutar obitelji u kojoj je odrastalo, vezano je uz roditelje, nezrelo i bez iskustva da postoje drugačije, bolje obiteljske okolnosti ili da može potražiti pomoć drugih. Osoba koja je dugo bila izložena nasilnom partneru može razviti osjećaj da nikada neće biti sigurna, čak i kad

se razdvoji od nasilnika. Zarobljenici ili ljudi koji su dugo živjeli u ratnim uvjetima mogu također razviti kompleksni PTSP.

Trauma iz djetinjstva povećava osjetljivost za razvoj kompleksnog PTSP-a jer se mozak i emocije razvijaju u nesigurnom okruženju. Stalno izlaganje zlostavljanju ili zanemarivanju može dovesti do toga da dijete smatra svijet opasnim, što kasnije utječe na povjerenje, emocije i odnose. Djetinjstvo je ključno za razvoj osjećaja sigurnosti, pa dugotrajan stres može dugoročno oblikovati razmišljanje, osjećanje i ponašanje u odrasloj dobi.

Osobe koje su bile izložene dugotrajnim traumama također imaju veću osjetljivost za kompleksni PTSP jer njihov mozak stalno očekuje opasnost, što otežava opuštanje i osjećaj sigurnosti. Godine nasilne veze mogu imati za posljedicu stalni strah i poteškoće u povjerenju prema drugima, čak i

Kompleksni PTSP razvija se nakon izlaganja dugotrajnoj psihološkoj traumi u okolnostima iz kojih nije bilo lako pobjeći



nakon što trauma prestane. Ponovljene traume dodatno opterećuju um i tijelo, otežavajući oporavak i izazivajući osjećaj nesigurnosti i bespomoćnosti.

Različite vrste trauma mogu dovesti do uvjerenja o stalnoj opasnosti. Nedostatak podrške od obitelji ili prijatelja povećava osjetljivost na kompleksni PTSP jer osoba ostaje bez podrške tijekom i nakon traumatskih iskustava. Bez bliskih ljudi, osjećaj straha i izolacije može se povećati, što dovodi do simptoma poput depresije, povlačenja iz društva i problema s povjerenjem. Društvena podrška ključna je za oporavak i smanjenje posljedica traume.

Sjene prošlosti koje ne prestaju

Osobe koje pate od PTSP-a i kompleksnog PTSP-a imaju dio tegoba koje su zajedničke poput iznenadnih sjećanja na traumu koja osobi djeluju stvarno, kao da se događaju "ovdje i sada". Netko tko je preživio rat može panično reagirati na zvuk vatrometa jer ga podsjeća na eksplozije. Nadalje, izbjegavaju mjesta, ljude ili situacije koje podsjećaju na događaj. I jedni i drugi imaju stalni osjećaj opasnosti. Netko tko je preživio obiteljsko nasilje može uvijek biti na oprezu i lako se preplašiti glasnih zvukova.

No, osobe s kompleksnim PTSP-om mogu imati i poteškoće s upravljanjem emocijama, poput iznenadnog i jakog bijesa ili stalne tuge. Na primjer, mogu naglo reagirati ljutito na nešto što inače ne bi izazvalo takvu reakciju ili se osjećati potišteno

bez očitog razloga. Mogu imati poteškoće sa smirivanjem ili s druge strane, možda neće osjećati ništa iako bi to bilo očekivano u određenoj situaciji.

Kod kompleksnog PTSP-a je često zabavljanje dijelova traumatskog događaja ili osjećaj nepovezanosti sa svojim tijelom i emocijama. Na primjer, osoba se možda sjeća događaja, ali ima osjećaj da se to dogodilo nekome drugome, ili joj se čini kao loš san. Preopterećeni su osjećajem krivnje, srama ili osjećajem da nisu dovoljno dobri. Počinju misliti da su za sve krivi, npr. pomisle: "Što bi bilo da nisam otišao/la tog dana? Možda bi se sve drugačije završilo."

Kompleksni PTSP može uzrokovati osjećaj nepovjerenja prema drugim ljudima ili nelagodu u odnosima. Osobe će možda početi izbjegavati kontakte s prijateljima i obitelji, ili će se naći u odnosima koji ih povređuju ili čine nesretnima. Počinju sumnjati u svoju vjeru, smisao života ili vjeru u ljude. Mogu osjetiti duboki očaj ili osjećaj da je svijet bez nade i mogućnosti za promjenu i napredak.

Kompleksni poremećaj – kompleksno liječenje

Kao što je kompleksan poremećaj, kompleksno je i prepoznavanje, dijagnosticiranje i liječenje ovog poremećaja što je u domeni stručnih osoba iz područja mentalnog zdravlja i psihotraume. Postoji mnogo dezinformacija o liječenju kompleksnog PTSP-a, dijelom zato što je ova dijagnoza novija od PTSP-a, pa je provedeno i manje

istraživanja.

Odglađanje traženja pomoći često vodi pogoršanju stanja, pojavi drugih poremećaja poput ovisnosti ili depresije te sve većim poteškoćama u funkcioniranju. Liječenje kompleksnog PTSP-a treba biti usmjereno ne samo na smanjenje psihijatrijskih simptoma, već i na razvoj ključnih vještina samoregulacije te jačanje psihosocijalnih i okolišnih sustava podrške.

Tretman, kao i kod PTSP-a treba obuhvatiti rad na traumi, ali se naglasak stavlja i na stjecanje vještina za prepoznavanje i regulaciju emocija, unapređenje samopouzdanja, smanjenje osjećaja srama, krivnje i doživljaja izdaje te stjecanje vještina za uspostavu i održavanje boljih odnosa s drugim ljudima, kako unutar obitelji tako i u široj zajednici. Takvi fleksibilni, višemodularni tretmani temeljeni na načelima skrbi usmjerene na pacijenta, naglašavaju važnost individualiziranog pristupa, jer simptomi ili poteškoće koje su važne za jednu osobu možda nisu nužno važne za drugu s istim stanjem.

Liječenje treba obuhvatiti i druge poremećaje koji se javljaju uz kompleksni PTSP. Iako trenutačno nema dovoljno dokaza koji bi to potvrdili, prakse poput joge ili drugih oblika kretanja ili usredotočene svjesnosti (engl. *mindfulness*) često mogu općenito poboljšati dobrobit. Najvažnije je što prije potražiti stručnu pomoć i započeti liječenje kompleksnog PTSP-a čime se može spriječiti pogoršanje simptoma i poboljšati kvalitetu života.

PRETPLATA

NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

Ako se želite pretplatiti na Narodni zdravstveni list, pošaljite svoje podatke (ime, prezime, adresa i broj telefona) na e-mail: nzl@zzjzpgz.hr ili poštom na: Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije
Odjel za javno zdravstvo
Krešimirova 52a
51000 Rijeka



PRAKSA TEMELJENA NA ZNANJIMA O TRAUMI



TRAUMA NAS MIJENJA

**Piše: Doc. dr. sc. Aleksandra Stevanović,
dipl. psih. prof. specijalistica kliničke
psihologije**

Gotovo svatko od nas tijekom života doživi barem jedan traumatski događaj – prometnu nesreću, smrt bliske osobe, nasilje, prirodnu nepogodu ili neki drugi oblik gubitka i šoka. Reakcije su na traumu različite – neki se ljudi uspješno nose s njezinim posljedicama, dok u drugih ostaju

Pristup utemeljen na znanjima o traumi nije točno propisana tehnika, već način kako gledamo na ljude, odnose i sustave

dublji tragovi koji s vremenom mogu dovesti do tjelesnih i mentalnih poteškoća. No jedna stvar je zajednička – trauma nas mijenja.

Upravo zbog toga sve više stručnjaka govori o potrebi pristupa koji uzima u obzir kako trauma oblikuje čovjekovo ponašanje, zdravlje i odnose s drugima. Taj pristup zove se praksa temeljena na znanjima o traumi (engl. *trauma-informed practice*).

Prepoznati moguće znakove traume

Pristup utemeljen na znanjima o traumi nije točno propisana tehnika, već način kako gledamo na ljude, odnose i sustave. Radi se o pristupu koji prepoznaje utjecaj traume na pojedinca i usmjerava se na izbjegavanje ponovne traumatizacije. To ne znači da svi moramo postati terapeuti

ili stručnjaci iz područja traume ili mentalnog zdravlja, već da prepoznamo moguće znakove traume kod ljudi s kojima radimo, bilo da su to pacijenti, učenici, korisnici socijalne skrbi bilo naši kolege. Znači da ne pitamo “Što nije u redu s ovom osobom?”, nego “Što je ova osoba prošla?”.

U središtu ovog pristupa je razumijevanje da traumatska iskustva mogu ostaviti posljedice koje se ne vide na prvi pogled, ali itekako utječu na način kako osoba funkcionira. To uključuje promjene u mozgu, u emocijama, u načinu na koji osoba doživljava druge ljude, autoritet ili vlastito tijelo.

U praksi to znači stvaranje sigurnog, predvidivog i podržavajućeg okruženja. Izgradnjom povjerenja, jasnom i iskrenom komunikacijom dajemo ljudima izbor i uključujemo ih u odluke koje se tiču njih



samih. To znači da poštujemo različite životne priče, da uvažavamo razlike u kulturi, spolu i iskustvu i da nikoga ne guramo dalje nego što je spreman ići.

Također, ne smijemo zaboraviti ni sebe. Pomagači koji stalno slušaju teške životne priče mogu i sami postati iscrpljeni. Suosjećanje je vrijednost, ali ako nema odmora i podrške, može prerasti u izgaranje. Briga o sebi nije luksuz, već dio profesionalne odgovornosti.

Ključna načela prakse temeljene na znanjima o traumi su:

- **Sigurnost** – ljudi koji su prošli kroz traumu često imaju pojačanu osjetljivost na opasnost. Zato je važno da se osjećaju fizički i emocionalno sigurno – u prostoriji, u komunikaciji, u odnosu.
- **Pouzdanost i transparentnost** – povjerenje se ne podrazumijeva. Grade ga dosljednost, jasna pravila i iskrena komunikacija.
- **Izbor i osnaživanje** – Trauma oduzima osjećaj kontrole. Praksa temeljena na znanjima o traumi vraća osobi mogućnost izbora, glas i moć da odlučuje o svom životu.
- **Suradnja i uzajamnost** – Umjesto hijerarhijskog odnosa, naglasak je na partnerstvu – između stručnjaka i korisnika, ali i među različitim strukama.

● **Osjetljivost na kontekst** – Iskustva osobe uvijek su upletena u njezin identitet – spol, kulturu, društvenu poziciju i povijest. Ne pristupamo svima jednako već s razumijevanjem njihove jedinstvene pozadine.

Zašto je to važno i kome?

Praksa temeljena na znanjima o traumi nije rezervirana samo za psihologe ili terapeute. Ona se sve više prepoznaje kao temelj kvalitetne skrbi u zdravstvu, obrazovanju, socijalnim službama, pa čak i pravosuđu.

Zdravstveni radnici koji svakodnevno rade s pacijentima pod stresom, učitelji koji se susreću s djecom koja teško uče ili reagiraju "prebruno", socijalni radnici koji pomažu obiteljima u krizi – svi mogu imati koristi od ovog pristupa. Jer trauma ne bira, ali mi možemo birati kako ćemo pristupiti osobi koja ju je doživjela.

Istraživanja pokazuju da ovakav pristup ne koristi samo korisnicima, već i stručnjacima jer smanjuje emocionalno i tjelesno izgaranje i povećava osjećaj svrhe i učinkovitosti. Kad radimo u okruženju koje razumije traumu, svi se osjećamo bolje.

Kako započeti?

Dobra vijest je da ne morate sve znati

odmah, ali možete početi učiti već danas. U sklopu Erasmus+ projekta *Trauma Informed Practice* (TIPS) razvijeni su edukativni materijali na hrvatskom jeziku koji pomažu stručnjacima da bolje razumiju učinke traume i razviju vještine za podržavajući rad s ljudima koji su je doživjeli. Dostupni su besplatno na: <https://training.trauma-informed-practice.eu/guidelines/index.php?localize=hr>.

Posebna pažnja posvećena je djeci – jer rana trauma može imati dugotrajan utjecaj na razvoj i školovanje. Ako radite s djecom ili mladima, završite i u projekt *TIP for Kids* koji nudi konkretne savjete i materijale prilagođene radu s djecom (uskoro i na hrvatskom jeziku).

Iza svake priče stoji čovjek

Praksa temeljena na znanjima o traumi nije "još jedan pristup u nizu", već način građenja odnosa koji su blagotvorni, a ne dodatno povređujući. To je poziv da svakom čovjeku pristupimo s pažnjom, poštovanjem i razumijevanjem njegove priče. Jer iza svakog ponašanja postoji razlog. A iza svake priče – čovjek koji zasluži sigurnost, podršku i priliku za oporavak.

MINDFULNESS

ZNANSTVENO DOKAZANO RJEŠENJE ZA STRES

Piše: Ines Grubišić, *Certificirana MBSR (Mindfulness – Based Stress Reduction)*

Mindfulness je vještina kojom naš mozak postaje prisutan u trenutku, fokusirane pažnje na onome što radimo, i sposoban svjesno upravljati našim kompletnim unutarnjim svijetom – našim mislima, brigama, impulzivnim reakcijama, emocijama i stanjima u tijelu



Čak i ako vrlo malo toga u svom životu možemo promijeniti, ima li načina da u postojećim okolnostima živimo mirnije, zadovoljnije i s manje stresa? Ima li medicina rješenje za stres? Dobra vijest je da – ima!

Problemi sa štitnjačom, spavanjem, gastritis, krvni tlak, anksioznost, simptomi pred/menopauze... Svi imaju zajednički faktor stresa i često od svojih liječnika čujemo: "Trebate smanjiti stres." Nažalost, osim davanja ove upute, liječnici, kad je u pitanju stres, ne mogu puno učiniti za nas jer je riječ o našem životnom stilu koji traži određene promjene.

Ostajemo s pitanjem što točno napraviti da bismo uistinu smanjili taj stres i poboljšali si zdravlje? Pogotovo ako je ono već duže vrijeme narušeno i ako imamo vrlo malo mogućnosti jer ne možemo samo tako dati otkaz na poslu, otkazati sve svoje obveze, promijeniti šefa ili naći vrijeme kojeg kronično nedostaje.

Klinika za smanjenje stresa

Znanstvenici s Medicinskog fakulteta

Sveučilišta u Massachusettsu još su 1970-ih godina prepoznali da je stres vodeći javnozdravstveni problem, ali da medicina nema za njega rješenje. Liječnici mogu propisati lijekove za smirenje kao kratkotrajnu pomoć, ali lijekovi neće osposobiti pacijenta da ubuduće kvalitetno upravlja svojim stresom i tako očuva svoje fizičko i mentalno zdravlje. Također, psihijatrijsko liječenje ili stručna psihološka pomoć postaju opcija tek kada nastane ozbiljniji problem, često kao posljedica dugogodišnjeg stresa s kojim se pacijent nije znao nositi. Znanstvenici su se pitali može li se za pacijente nešto učiniti prije, dok je problem sa stresom još uvijek samo – problem sa stresom?

Kako bi pacijentima omogućili mjesto gdje će temeljito ovladati vještinom upravljanja stresom i dobiti alate za cijeli život, a liječnicima omogućili adresu na koju s povjerenjem mogu uputiti svoje pacijente, znanstvenici spomenutog sveučilišta su pod vodstvom dr. sc. Jona Kabat-Zinna formirali prvu u svijetu Kliniku za

smanjenje stresa. Kolege liječnike pozvali su da upućuju svoje pacijente u navedenu kliniku kako bi mogli i znanstveno mjeriti rezultate koje su se nadali postići.

Kreirali su 8-tjedni program smanjenja stresa pod nazivom MBSR (*Mindfulness – Based Stress Reduction*), koji je bio kombinacija mentalnih treninga, tehnika disanja, edukacija o stresu i vježbi koje su polaznici prakticirali kod kuće na dnevnoj bazi.

Vladari vlastitog stresa

Temeljni cilj MBSR programa bio je da polaznici ovladaju tzv. mindfulness vještinama. Mindfulness je vještina s kojom naš mozak postaje prisutan u trenutku, fokusirane pažnje na onome što radimo, i sposoban svjesno upravljati našim kompletnim unutarnjim svijetom – našim mislima, brigama, impulzivnim reakcijama, emocijama i stanjima u tijelu.

Mindfulness je zapravo naša otpornost na stres i sposobnost održavanja unutarnje dobrobiti, ali i puno više od toga – on je alat koji podiže cjelokupnu kvalitetu života



na novu razinu. Uz to što napokon postajemo vladar vlastitog stresa, mindfulness u nama razvija vještinu primjećivanja radosti u malim stvarima, sposobnosti da uživamo u trenutku, njegovanja zahvalnosti, što nas čini ne samo otpornijima na stres već i sretnijima i zadovoljnijima. Pritom se radilo o potpuno sekularnom pristupu, bez ikakvih elemenata religije, duhovnosti ili određene filozofije, tako da je program bio jedna-ko primjenjiv za svakoga.

Želeći dobiti mjerljive dokaze kako se pohađanje MBSR programa odrazilo na fizičko i mentalno zdravlje polaznika te njihovu razinu stresa, znanstvenici pod vodstvom dr. sc. Jona Kabat-Zinna započeli su znanstvena istraživanja. Jedno od prvih bilo je vezano uz liječenje psorijaze, gdje se pokazalo da kod pacijenata koji su za vrijeme primanja standardne fototerapije primjenjivali ono što su naučili na MBSR programu – simptomi psorijaze povlačili su se čak 4 puta brže u odnosu na kontrolnu skupinu koja je primala istu terapiju, ali nisu koristili mindfulness tehnike.

U kratkom vremenu krenuli su se nizati ovakvi rezultati poboljšanja kod mnogih zdravstvenih stanja, što je dovelo do toga da znanstvenici s različitih sveučilišta počnu dolaziti u Massachusetts vidjeti o čemu se radi. Broj znanstvenih radova

krenuo je eksponencijalno rasti, *mindfulness* se krenuo širiti na sveučilišta diljem svijeta, a iz izvornog MBSR-a krenuli su se razvijati i istraživati novi mindfulness programi prilagođeni specifičnim potrebama različitih skupina – npr. za nošenje s depresijom, dijagnozama raka, poboljšanje performansa profesionalnih sportaša, sve do poslovnih edukacija povećanja produktivnosti i dobrobiti u korporacijama.

Promjene na duhu i tijelu

Jednostavnom pretragom interneta može se vidjeti da danas gotovo da i nema većeg sveučilišta u svijetu koje nema svoj centar za mindfulness ili barem provodi mindfulness edukacije i istražuje njihove učinke.

Znanstveni pristup mindfulnessu tijekom svih ovih desetljeća izgradio je u zapadnoj medicini i kulturi povjerenje u ovaj alat i danas ga se smatra ključnom vještinom za svladavanje stresa.

Opsežna znanstvena literatura o mindfulnessu daje nam podatke da prakticiranje mindfulnessa mjerljivo smanjuje kortizol, krvni tlak, upalne procese u tijelu (snižava CRP), jača imunitet i mikrobiom, a kod pojedinih stanja poput nesаницe, anksioznosti i menopauzalnih problema (valunzi) dovodi do poboljšanja izjednačenih

s učincima lijekova!

Znanstvena istraživanja su tijekom godina uključivala i snimanja mozga, koja su pokazala kako se prakticiranjem mindfulness alata ljudski mozak fizički mijenja nabolje – smanjuje se aktivnost dijelova mozga zaduženih za strah, tjeskobu i impulsivno reagiranje, a pojačava se aktivnost dijelova zaduženih za promišljeno djelovanje, zadovoljstvo i suosjećanje.

Novi pogled na svijet

Ljudi koji se odluče za mindfulness počinju na svijet i život gledati potpuno novim očima, osnaženi sposobnošću da kroz životne izazove prolaze centrirano, ne gubeći sebe i osjećaj unutarnje dobrobiti. Iako stres i dalje postoji u njihovim životima, jer ga je nemoguće eliminirati, kažu:

- da ih više ne izbacuje iz takta toliko toga (postali su otporniji)
- da kad ih nešto i izbací iz takta, brzo se "vrate"
- da kad je život donio ekstremno teške trenutke, ne znaju kako bi uopće prošli kroz njih bez mindfulnessa.

Zahvaljujući viziji znanstvenika sa Sveučilišta u Massachusettsu, danas možemo reći da medicina ima rješenje za stres – utemeljeno na čvrstoj znanstvenoj podlozi, a na nama ostaje samo da za njime posegnemo!

TEHNOZDRAVLJE

BURNOUT SINDROM: SAGORIJEVANJE NA RADU

Piše: Igor Berecki, dr. med.



U današnjim vremenima ispunjenima tehnologijom, uza sve te silne e-poruke, servise za razmjenjivanje poruka, digitalne podsjetnike, *push* notifikacije, videokonferencije i u svako doba dostupne oblake za internetski prijenos podataka, sve je više onih koji niti ne moraju ponijeti posao s radnog mjesta kući: posao ih sam od sebe prati uvijek i svuda. I svatko, ali baš svatko uza sebe drži mobitel, tu spravicu putem koje više ne moramo pomišljati na posao jer će nas posao putem pametnoga telefona pronaći ma gdje god se nalazili i doletjeti k nama u 5G tehnologiji i brzinom od 1 gigabit/s. Čini se kao da nam radno vrijeme nikada ne prestaje.

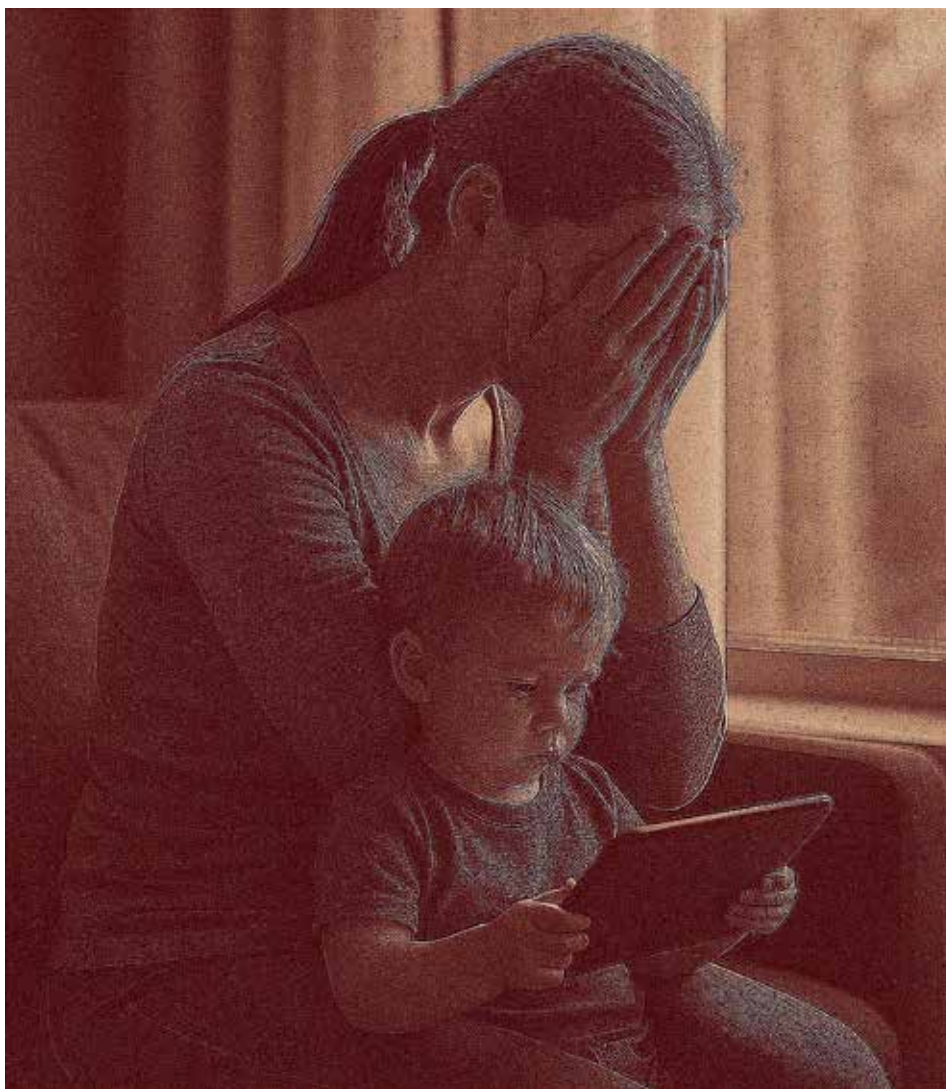
Ubijanje od posla

Ako niste znali, reći ćemo vam: od sagorijevanja na radu zaista se može umrijeti. Pitajte Japance, naciju u čiju tradiciju je duboko usađena kultura marljivog i samozatajnog rada: u japanskom jeziku postoji riječ za "smrt od posla": **karoshi**.

Naravno, ima onih ljudi koji kao da uživaju u žestokom radnom ritmu, u njemu nalaze motivaciju i poticaj, plivaju poput ribe u vodi... no mnogima je čak i znatno manje naelektriziran tempo radnih opterećenja prevelik zalogaj za vlastite tjelesne i mentalne kapacitete. Posao ih ubija. Osjećaju se potrošeni, spaljeni radom.

Taj osjećaj izgaranja nije ekskluzivno vezan ni uz profesiju, ni uz posao: **izgaranje** (engl. **burnout**) može postojati i u drugim aktivnostima u svakodnevnom životu, izvan radnog mjesta, pa i među osobama





koje nominalno uopće nisu uposlenici: osim već uvriježenog poslovnog sagorijevanja ili izgaranja (engl. **work burnout**) sve se češće susrećemo s pojmovima kao što su **mommy burnout**, **social burnout**, **school burnout**...

O nazočnosti i proširenosti te pojave dobro govori i činjenica da ju je opisala i službeno priznala Svjetska zdravstvena organizacija (WHO): **burnout sindrom** nastaje kao rezultat kroničnog radnog stresa s kojim se pojedinac ne uspijeva uspješno nositi. Prema WHO-u, sindrom izgaranja definiran je trima osnovnim točkama:

- 1) osjećajem slabljenja ili potpune iscrpljenosti tjelesne i mentalne energije
- 2) mentalnim udaljavanjem od posla ili osjećajem negativizma/cinizma prema poslu i
- 3) opadanjem profesionalne učinkovitosti.

Tu osnovnu definiciju **burnout** sindroma suvremeni psiholozi razložili su na nešto

veći broj ključnih znakova i simptoma kojima se koriste pri prepoznavanju i dijagnosticiranju ozbiljnijih slučajeva izgaranja na poslu, a koji – kada se poslože na svojevrsni popis – mogu pomoći i onima koji kod samih sebe još nisu svjesni postojanja tog problema.

Da ne duljimo, slijedi popis simptoma, stoga se možete testirati i sami!

Umor, udaljavanje, dekoncentracija, gorčina...

● **Kronično ste umorni i iscrpljeni.** Spavate loše ili uopće ne spavate jer ne možete zaustaviti neprestani vrtlog negativnih misli koji vam prolaze kroz um. Kao rezultat toga, stalno ste umorni, mada se trudite redovito i dovoljno odmarati i spavati. Kako vrijeme prolazi, osjećate se sve lošije, fizički iscrpljeno i nedostaje vam energije.

● **Udaljujete se od bliskih osoba.** Kad patite od sindroma izgaranja, podsvjesno

se želite odmaknuti od svih potencijalnih izvora stresa, što uključuje i vašu obitelj i prijatelje. Napuštanje ranije dragih navika i hobija kako biste izbjegli biti u kontaktu s drugim ljudima ili sve izrazitije zapostavljanje obitelji i prijatelja može biti znak da ste sagorjeli. Tehnologija – računalno i ekran mobitela – postaju vam draže i bolje društvo od ljudi.

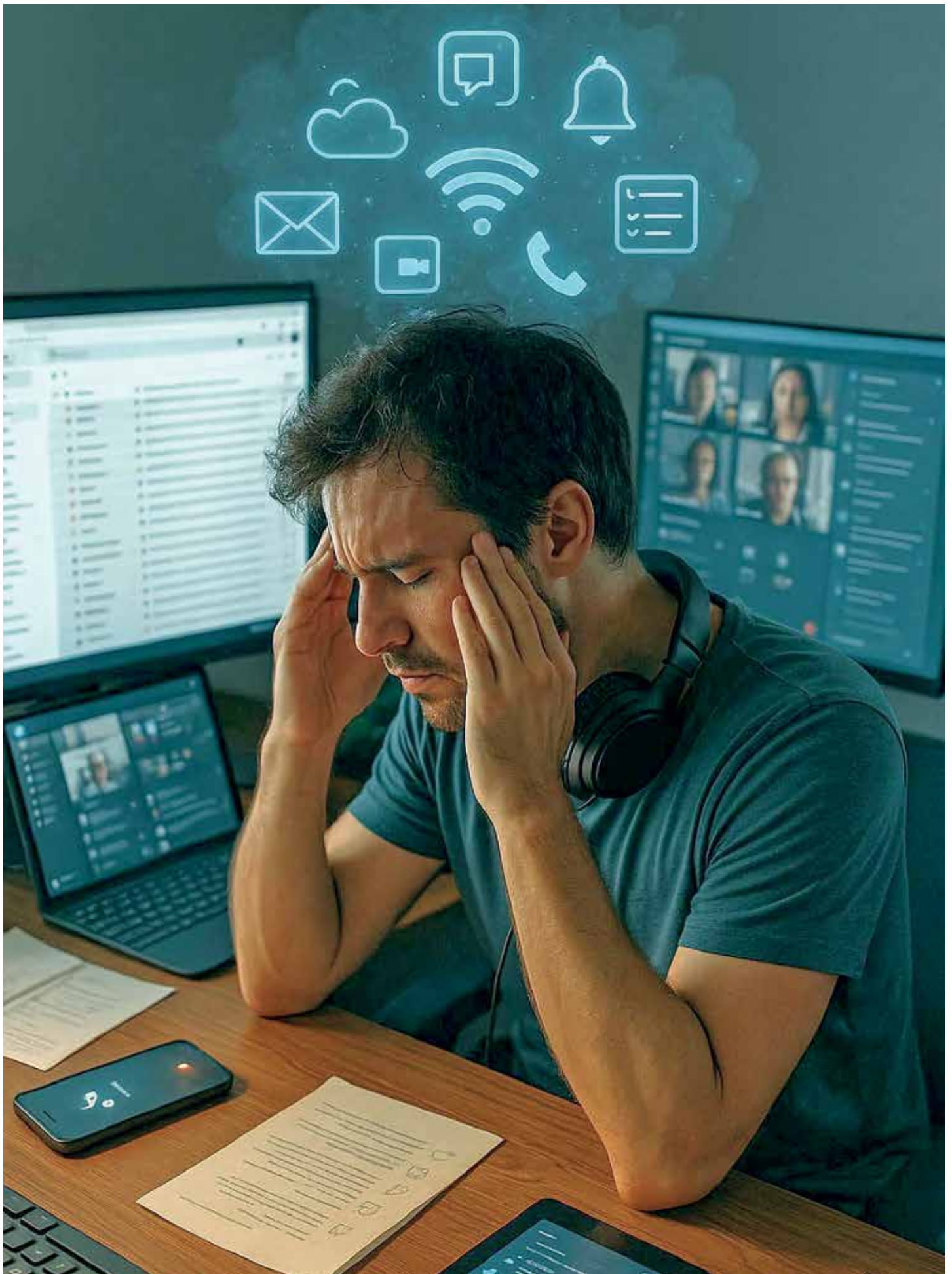
● **Udaljujete se od posla.** Pokušavate stvoriti zonu odmaka između sebe i stresova vezanih uz posao. To se može razviti u odbojnost, averziju prema poslu, u svojevrsni mentalni "otkaz" koji ste podsvjesno sami sebi dali na radnom mjestu, pa umjesto nekadašnjeg pozitivnog odnosa prema poslu, sada radite samo ono što je nužno da ne biste dobili otkaz, ne nalazeći motivaciju za išta više od toga.

● **Cinični ste i gorki.** Ne, to ne znači da od sindroma izgaranja pate svi koji imaju ciničan ili sarkastičan smisao za humor i skloni su opakim komentarima i primjedbama. Međutim, ako primijetite da postupno sve više postajete takvi (a ranije niste bili), psiholozi kažu da to može ukazivati na početak psihičkog sagorijevanja. Sve veća ravnodušnost također je tipični znak ovog sindroma.

● **Radni učinak i sposobnost koncentracije sve su vam slabiji.** Osjećate da ne postizete dovoljno. Raspoložete svim mogućim tehničkim pomagalicama i elektronskim asistentima na poslu, pa ipak osjećate da ste neučinkoviti i neproduktivni. Imate percepciju da se vaši neuspjesi povećavaju, a uspjesi su sve manji i rjeđi. To može ići toliko daleko da mislite kako više niste sposobni uspješno provoditi ni rutinske poslove. Smanjuje se i vaša sposobnost koncentriranja na radne zadatke.

● **Nedostaje vam motivacija.** Teško vam je uvjeriti sami sebe da ćete biti uspješni u poslovima koje započinjete, što vam oduzima motivaciju da čak i pokušate. Sve vam se čini beznadno, zbog čega vam nedostaje motiva da išta poduzmete.

● **Odmor vam ne pomaže.** Prije su vam opušteni vikend ili nekoliko slobodnih dana obično bili dovoljni da kompenzirate i oporavite se od stresa na poslu. No, ako vas je stvarno spalio **burnout**, sada vas čak





ni savršeno osmišljen odmor ne uspijeva vratiti u sedlo.

- **Osjećate tjelesne bolove za koje nemate razložno objašnjenje.** To vam vaša fizička komponenta šalje signale da sa psihičkom komponentom nešto nije u redu. Mentalno izgaranje često je popraćeno tjelesnim simptomima: glavobolja i vrtoglavica, mučnina i probavni problemi, visoki krvni tlak, povišen broj otkucaja srca i zujanje u ušima.

- **Često ste bolesni.** Dokazano je da sindrom izgaranja nepovoljno utječe na imunitet. A oslabljeni ili stresom poremećeni imunološki sustav širom otvara vrata

infekcijama. Ako su se razne infekcije počele redati jedna za drugom ili opetovano doživljavate napadaje i pogoršanja jedne te iste bolesti, to može znakovito ukazivati na prisutnost *burnout* sindroma.

Povlačenje granica

Dobro, a što sad? Pročitali ste navedene simptome i shvatili da ste nakupili zabrinjavajući broj kvačica u kvadratićima na popisu, pa najozbiljnije sumnjate da imate simptome sindroma izgaranja? Što vam je sada činiti?

Za početak, ignorirajte pseudošaljivi stil kojim je ovaj tekst napisan (da, ciničan

sam i gorak, imam i ja neke simptome, što je za vas donekle i utješno – jer znači da niste sami). Nemojte neozbiljno shvatiti ono što osjećate, povjerujte svojim instinktima i potražite stručnu pomoć: pođite liječniku. Prvenstveno je potrebno isključiti tjelesni uzrok vaših tegoba (možda sve što osjećate ipak znači da imate nekakvu podivlju štitnjaču ili nedajbože karcinom...), a potom vas uputiti odgovarajućem specijalistu ili terapeutu za daljnje liječenje. Ne ustručavajte se potražiti pomoć! I ne čekajte predugo.

Osim liječničke pomoći, postoji puno prostora i za **samopomoć**. Slušajte što vam tijelo govori. Ne obraćajte previše pozornosti na ono što drugi kažu ili što piše u popularnoj literaturi: koliko biste trebali spavati, koliko se odmarati, koliko i kako se rekreirati, što biste trebali jesti. Umjesto toga pokušajte oslušivati vlastito tijelo i ispuniti njegove osnovne potrebe: ako vam se spava 12 sati u komadu, odspavajte toliko; ako osjećate da će vam povremeni obrok iz restorana brze hrane, kao što su krumpirići i dupli hamburger, biti utjeha i opustiti vas, samo naprijed! Ključno je da iz temelja promijenite svoj odnos prema onome što vas spaljuje.

Poslu je mjesto na poslu

Kao prvo – a vjerojatno i najvažnije – dok se oporavljate od sindroma izgaranja



naučite se (prisilite se!) reći **"NE!"**: izbjegavajte preuzimati nove obveze ili odgovornosti koje nisu apsolutno neophodne, nego ih **delegirajte**: ako imate priliku prenijeti dio opterećujućih odgovornosti ili projekata nekom drugom, pokušajte to i učiniti.

Pravite češće i duže **pauze**; pružite svom umu i tijelu priliku da se opuste između opsežnijih zadataka ili projekata kako biste izbjegli kontinuiranu izloženost stresnom stanju.

I ostavite taj svoj posao tamo gdje mu je i mjesto: na poslu. Odmaknite se i od tehnologije koja vas veže uz posao. Da, znamo... teško je izvan posla isključiti mobitel i poklopiti laptop, ne odgovarati na poruke, ne provjeravati e-poštu i ne javljati se na telefonske pozive, ali za vaš je mentalni integritet od vitalne važnosti uspjeti postaviti **granice svoje privatnosti** i psihičkog mira. Ako sami počnete poštovati svoj mentalni integritet i mir, dat ćete signal i drugima da se toga počnu pridržavati.

Budite kao moja pokojna baba. Ona je često govorila, a toga se i dosljedno pridržavala: "Posla uvijek ima i uvijek će ga bit', a ja sam samo jedna. Neće pos'o nikud otić', može pos'o malo i sačekat'". Poživjela je 94 godine u dobrom zdravlju, a jedino izgaranje koje je iskusila bilo je to što smo je kremirali. Ostali su samo dugmići.



OTPORNI, A NE PREZAŠTIĆENI

Piše: Zrinka Selestrin, mag. paed. soc.

Program "RESCUR – Na valovima" nastao je kao odgovor na ekonomske, socijalne i kulturne poteškoće s kojima se djeca u današnjem društvu suočavaju. Riječ je o kurikulumu otpornosti za djecu predškolske dobi kojim se nastoji ojačati njihovo socijalno, emocionalno i akademsko učenje, posebice djece u riziku od ranog napuštanja školovanja, socijalnog isključivanja ili problema i poteškoća mentalnog zdravlja.

Program sadržajno nudi brojne alate i strategije za suočavanje s teškoćama, problemima i preprekama, naglašavajući pozitivne snage i resurse skrivene u svakom djetetu.

Glavna je svrha kurikula podučavanje djece socijalno-emocionalnim vještinama potrebnih za savladavanje izazova, prepreka i poteškoća na putu odrastanja. Drugim riječima, izgrađuje se **otpornost** – sposobnost djeteta da **unatoč rizicima** kompetentno funkcionira unutar društva, odnosno da bude spremno za izazove današnjice i sposobno prilagoditi se uvjetima odrastanja uz minimalne poteškoće.

Program "RESCUR – Na valovima" sadržajno nudi brojne alate i strategije za suočavanje s teškoćama, problemima i preprekama, naglašavajući pozitivne snage i resurse skrivene u svakom djetetu

Jedan je od ciljeva programa pronaći ranjivost i osjetljivu djecu koju se nastoji osnažiti, kako bi se vlastitim resursima i snagama oduprla negativnim ili otežavajućim okolnostima te, unatoč lošim prilikama, rasla i razvijala se u pozitivnom smjeru.

Ostali ciljevi kurikula su:

- poticati zdrave odnose te pozitivno i prosocijalno ponašanje djece
- poticati mentalno zdravlje i dobrobit djece, pogotovo one izložene riziku od socijalne isključenosti
- poboljšati akademski angažman, motivaciju i učenje djece.

Zdravo i poticajno okruženje

Kurikul odražava stav da je okruženje nezaobilazna stavka u osiguravanju

pozitivnog rasta i razvoja djeteta. Razvijanje otpornosti i sklonosti prosocijalnim vještinama odgovornost je cjelokupnog mikrosustava i makrosustava u kojem dijete živi. Osiguraju li ti sustavi djetetu zdravo i poticajno okruženje, znatno se povećavaju izgledi za ostvarivanje željenih pozitivnih ishoda. Stoga se kurikulum temelji na dvojnog pristupu: osim razvoja vještina u djece, usmjerava se i na osiguravanje pozitivnog i podržavajućeg odgojnog konteksta koji u prvom redu čine roditelji i odgojitelji.

Polazi se od stajališta da je potrebna edukacija i podučavanje odgojitelja kako bi kompetentno prenosili znanje na djecu. Primjenom kurikula nastoji se "izazvati" promjenu konteksta i paradigme učenja i podučavanja, tj. integrirati edukaciju o otpornosti u vrtićku klimu.

Bogati sadržaj

Radni materijali za predškolsku dob sastoje se od četiriju priručnika: vodiča za odgojitelje, priručnika za djecu, priručnika za odgojitelj(ice) i priručnika za roditelje.

Praktični vodič za odgojitelje sastoji se od plana provođenja kurikula u odgojnoj skupini. U njemu su opisani teorijski okvir i polazište kurikula, teme, struktura i ciljevi te evaluacija. Osim toga, dio je vodiča i poglavlje o stvaranju grupnoga vrtićkog ozračja kojim se utvrđuje i pojačava aspekt poučavanja o otpornosti te poglavlje o razvoju otpornosti i dobrobiti zaposlenih u vrtiću kao posljedica rada na razvoju otpornosti.

Teme i podteme RESCUR-a su:

Razvijanje komunikacijskih vještina

- učinkovita komunikacija
- asertivnost

Uspostavljanje i održavanje zdravih odnosa

- zdravi odnosi
- suradničke vještine, empatija i moralno rasuđivanje





Razvijanje pozitivnoga mišljenja

- pozitivno i optimistično mišljenje
- pozitivne emocije

Razvijanje samoodređenja

- rješavanje problema
- osnaživanje i autonomija

Izgrađivanje osobnih snaga

- pozitivno samopoimanje i samopouzdanje
- uporaba snaga u akademskom i društvenom okruženju

Pretvaranje izazova u prilike

- suočavanje s nedaćama i odbacivanjem
- suočavanje sa sukobima i prihvaćanje promjena

Svaka od 12 podtema sadržava tri seta aktivnosti za osnovnu, srednju i naprednu razinu. Svaka aktivnost uključuje vježbu za usmjeravanje pažnje, praktične aktivnosti i aktivnost za rad kod kuće.

Posebne su karakteristike aktivnosti:

Priče kao uvod u temu

- Sve se priče temelje na dvjema posebno osmišljenim maskotama: Sherlocku (vjeverica s naočalama) i Zeldi (ježica potrganih bodljici).

Usmjeravanje pažnje

- Početak svake aktivnosti obilježen je kratkim unaprijed pripremljenim vježbama usmjerene svjesnosti (engl. *mindfulness*).

Raznovrsnost

- Kurikul sadrži osjetilne aktivnosti, crtanje, igrokaze i igre kojima se nadopunjuje priča.

Materijali za rad kod kuće

- Dodatne aktivnosti djeca mogu raditi kod kuće s roditeljima. Time se potiče priča o naučenom i dodatno uvježbavanje vještina.

Priručnik za odgojitelje nadopunjuju:

- lutke za prste koje predstavljaju glavne likove i ostale životinje koje se pojavljuju u pričama
- aktivnosti za usmjeravanje pažnje
- glazba skladana posebno za potrebe kurikula koja se može upotrijebiti tijekom izvođenja aktivnosti
- evaluacijske liste i liste za samoprocjenu koje na kraju svake teme ispunjavaju odgojitelji u svrhu praćenja i evaluacije
- portfolio koji djeca stvaraju s odgojiteljima tijekom vrtičkih aktivnosti ili sa svojim roditeljima za vrijeme aktivnosti kod kuće i posteri sa sloganima svake od šest tema.

Oснаživanje i generaliziranje vještina

Uz navedene materijale pripremljen je i priručnik za roditelje u kojem se navode obiteljske aktivnosti čija je svrha nadopuniti one odrađene u vrtiću. Dakle, ne samo što se obitelj i roditelji pojašnjenjem tema i podtema upoznaju sa sadržajem koji djeca uče, već je njihova zadaća s djecom proraditi teme i dodatno uvježbati vještine. U priručniku je detaljan opis i prijedlog niza strategija pomoću kojih roditelji mogu pomoći svojoj djeci da nastave razvijati vještine otpornosti, ovladaju njima i primijene ih u različitim okruženjima kao što su dom i zajednica.

RESCUR: Europski kurikulum otpornosti za djecu predškolske i osnovnoškolske dobi je trogodišnji LLP Comenius projekt (od 2012. do 2015. g.) već proveden u Hrvatskoj te je u ponovnoj implementaciji već dvije pedagoške godine u predškolskim ustanovama, vrtićima na području Primorsko-goranske i Splitsko-dalmatinske županije kao rezultat projekta koji financira Ministarstvo zdravstva.

PIKA

Pika poremećaj je kompulzivno jedenje tvari koje mogu, a i ne moraju biti hrana. Tvar koja se konzumira, najčešće se konzumira u velikim količinama bez obzira na zdravstvene posljedice



ŽUDNJA ZA NEJESTIVIM

**Pišu: Lucia Bačić, bacc. med. techn.,
Barbara Malašević, niv. mag, nutr. clin.**

Na prvi dojam riječ "pika" možda zvuči neobično, možda strano ili nešto što je bodljikavo. Nije ništa takvo. To je zapravo jedna vrsta poremećaja u hranjenju. Pika poremećaj je kompulzivno jedenje tvari koje mogu, a i ne moraju biti hrana. Tvar koja se konzumira, najčešće se konzumira u velikim količinama bez obzira na zdravstvene posljedice.

Prehrambene tvari su upravo one koje konzumiramo u svakodnevnom životu, no u većim količinama. Neprehrambene tvari za kojima pojedinac žudi najčešće su: zemlja, kreda, sapun, papir, kosa, glina,

talog kave, pepeo, puder za bebe, kamenčići ili čak žbuka. To su zapravo tvari koje nemaju nikakvu hranjivu vrijednost.

Od bezopasnog do smrtonosnog

Ovo je vrlo neobičan poremećaj hranjenja koji se može javiti u djece, ali i odraslih osoba. Najčešće se javlja u djece i trudnica. Pika je privremena te traje jedno kraće vremensko razdoblje.

U djece mlađe od 2 godine ovo se ponašanje smatra normalnom razvojnom fazom. Djeca te dobi često stavljaju razne predmete u usta te ih ponekad i jedu. Za trudnice koje imaju žudnju za kockicama leda, kiselim krastavcima, čokoladom i

sličnom hranom, pika je bezopasna. Također se može javiti kao poremećaj prehrane u osoba s intelektualnim poteškoćama. Iako se pika obično javlja kao zaseban poremećaj, postoje slučajevi kada može biti udružena sa shizofrenijom, opsesivno-kompulzivnim poremećajem (OKP) i trihotilomanijom (poremećajem jedenja kose).

Isključimo li trudničku žudnju za ledom ili djecu mlađu od dvije godine koja istražuju svijet oko sebe, u drugih osoba može dovesti do jedenja opasnih ili čak otrovnih tvari. Može dovesti do težih zdravstvenih problema ako se ne uoči na vrijeme. U nekim dijelovima svijeta konzumacija tvari koje nemaju hranjivu

vrijednost kulturološki je prihvaćena, primjerice u Africi ljudi jedu zemlju/glinu. Jedenje zemlje naziva se geofagija. Konzumiranje zemlje/gline dovodi do zaraze zbog parazita koji se mogu naći u zemlji, te mogu oštetiti probavni trakt kao i ostale organe.

Glinom protiv jutarnje mučnine

Pika poremećaj zapravo ima jedan i glavni simptom, a to je kompulzivno jedenje neprehrambenih tvari. Ovakvo ponašanje mora trajati najmanje jedan mjesec da bi se moglo govoriti o poremećaju u hranjenju. Uz taj glavni simptom, pika poremećaj može uzrokovati i pratiti neke druge zdravstvene probleme kao što su anemija (slabokrvnost), aritmija (nepravilan rad srca), zatvor (opstipacija), opstrukcija tankog i debelog crijeva, trovanje olovom, neravnoteža elektrolita u tijelu.

Do današnjeg dana ne zna se što točno uzrokuje ovaj poremećaj u hranjenju. Neke studije psiholoških istraživanja uočile su povezanost između pike i stresa, zanemarivanja i zlostavljanja djece te uskraćenosti majčinog prisustva. Uz ove navedene čimbenike rizika za razvoj pika poremećaja mogu još biti čak trudnoća, loš socioekonomski status, epilepsija ili poremećaj mentalnog zdravlja.

U zemljama Afrike jedenje zemlje smatra se naučenim ponašanjem, tj. kulturološki je uvjetovano. Najčešće upravo trudnice u južnoj Africi navode da im glina kao namirnica za kojom žude pomaže u borbi protiv jutarnjih mučnina i žgaravice. Pogotovo primamljivim smatraju miris svježeg zemlje nakon kiše ili svježeg ispečenih cigli. U nekim slučajevima nedostatak određenih hranjivih tvari, poput željeza, kalcija i cinka, može potaknuti neobičnu žudnju.

Kontrola žudnje

Konzumiranje neprehrambenih tvari može narušiti zdravlje pojedinca, kao i poremetiti normalno funkcioniranje tjelesnih funkcija i njegovih sustava. Liječenje pika poremećaja često započinje kasnije kada se zakomplicira žudnja za nekim neprehrambenim tvarima koje mogu uzrokovati



oštećenje zuba, bolove u trbuhu i/ili crijevima, zatvor, infekcije parazitima, trovanje olovom, živom ili drugim teškim metalima.

Da bi se provelo adekvatno liječenje ovog poremećaja prehrane, liječnik prvo mora ustanoviti zašto osoba žudi za neprehrambenim tvarima. Nakon analize laboratorijskih nalaza, potom uzimanja opširne osobne anamneze i opsežne analize moguće problematike, liječnik donosi odgovarajuće postupke.

Ukoliko je do žudnje došlo zbog nekih poremećaja u tijelu koji su uzrokovani neuravnoteženom prehranom, utoliko se može prepisati vitamine i minerale koji će uspostaviti ravnotežu hranjivih tvari. Također, osobu se može uputiti nutricionistu radi edukacije oko uravnotežene prehrane.

Ova vrsta poremećaja hranjenja često je povezana s nekim psihološkim obilježjem/ima pojedinaca, tada liječnik može zatražiti psihološku procjenu. Na taj način utvrdilo bi se postoje li određeni mentalni poremećaji u pozadini neobične žudnje za određenim tvarima. Primjerice stres, anksioznost, shizofrenija, opsesivno-kompulzivni poremećaj i slično.

Kao što ne postoji specifičan i jedinstven uzrok pike, isto tako ne postoji niti

specifičan način prevencije ove vrste poremećaja hranjenja. Vrlo je važno pratiti prehrane navike i nadzor osoba koje su sklone ovom poremećaju u hranjenju.

Bez srama i skrivanja do izlječenja

Čarobni lijek za ovu vrstu poremećaja u hranjenju ne postoji. Pika poremećaj je obično dobroćudni poremećaj ako je kratkotrajan. U trudnica i male djece ovo stanje nestane spontano bez težih posljedica. Međutim, u osoba s intelektualnim poteškoćama i osoba s težim smetnjama u razvoju može trajati godinama.

Ključno je slijediti strategiju liječenja koja uključuje:

- smanjenje izloženosti željenim tvarima kao što je smanjenje pristupa ili pružanje odgovarajuće zamjene slične teksture
- nadopunjavanje hranjivih tvari kao što su minerali i vitamini
- bihevioralno/averzivno liječenje, osobito među osobama s mentalnim poteškoćama.

Osobe s ovim poremećajem u prehrani osjećaju se posramljeno, ne razumiju što se događa i zašto, te često nailaze na osudu okoline. Tada je teško i sebi priznati da to nije u redu.

DISPRAKSIJA

SKRIVEN POREMEĆAJ KOORDINACIJE



Dispraksija je razvojna teškoća koordinacije, zapravo kažemo da predstavlja poteškoću pri organiziranju pokreta. Općenito dispraksija podrazumijeva drugačiji i manje precizan način rada mozga u svakodnevnim situacijama

**Pišu: Lucia Bačić, bacc. med. techn.,
Barbara Malašević, univ. mag. nutr. clin.**

O dispraksiji ne čujemo baš često u svakodnevnom razgovoru, a predstavlja doista frustrirajuće stanje. Praksija je sposobnost pomoću koje shvaćamo kako koristiti svoje ruke i tijelo u različitim zadacima, dok je dispraksija ono suprotno. Dispraksija je razvojna teškoća koordinacije, zapravo kažemo da predstavlja poteškoću pri organiziranju pokreta. Općenito dispraksija podrazumijeva drugačiji i manje precizan način rada mozga u svakodnevnim situacijama. Tada mozak ne obrađuje informacije na ispravan način.

Razvojna dispraksija je neurološki uvjetovan poremećaj koji se očituje u teškoćama motorike i motoričkog planiranja. Nazivamo je razvojna dispraksija jer se najčešće i najlakše uoči u dječjoj dobi.

Djeca s dispraksijom pokazuju teškoće u razumijevanju informacija koje njihova osjetila primaju iz okoline koja ih okružuje. Također, pokazuju teškoće povezivanja tih informacija s odgovarajućom aktivnošću. Razlog tome je neravnomjeran razvoj dijelova kore velikoga mozga odgovornih za motoriku, čime otežava učinkovit prijenos informacija pri provedbi namjerno

planiranih pokreta. Djeca s dispraksijom zapravo ne mogu "natjerati" vlastito tijelo na neki pokret željenom brzinom. Mogu ostvariti pokret, ali usporeno i nesigurno. Neurološki putevi zdrave djece jačaju se razvojem i učenjem, a kod dispraksije mozak ne dopušta potpuni prijenos neurona. Stoga djeca s dispraksijom trebaju mnogo vremena kako bi naučila neku novu aktivnost koju zdrava djeca nauče spontano i pomoću igre.

"Kvar" u prijenosu informacija

Dispraksija kao stanje može zahvatiti neka ili čak sva razvojna područja, a to su osjetilno, fizičko, intelektualno, emocionalno, pa čak socijalno i/ili jezično. Sam nedostatak u primanju i prenošenju informacija može se dogoditi u bilo kojoj od milijuna moždanih veza. Poruke koje prolaze kroz mozak obično imaju svoje puteve, ali ponekad nešto zaustavi njihov promet, tada one moraju pronaći drugi put do svoje stanice.

Razlikujemo tri vrste dispraksije, a to su: motorička, verbalna i oralna dispraksija.

● Motorička dispraksija

Kako i sam naziv kaže, ona predstavlja nezrelost u organiziranju motoričkih radnji. Ona sprječava dijete u pokretanju na određen način, primjerice pri hvatanju lopte tijekom igre. Dijete želi uhvatiti loptu koju mu bacate, ali ne može organizirati, tj. uskladiti pokrete svoga tijela da to i ostvari. Lop-ta će ga udariti prije nego je uspio "narediti" svojim rukama da je ulove.

● Verbalna dispraksija

Verbalnu dispraksiju još možemo nazvati i govornom dispraksijom. Ona se uoči u nejasnom govoru djeteta. Dijete će vrlo teško izgovoriti pojedine glasove ili riječ. Primjerice u pokušaju izgovaranja riječi "šiba" dijete je može izgovoriti kao "biba" bez obzira na to koliko se ono trudilo ponoviti. Razlog u tome leži u nezrelosti područja mozga koji je odgovoran za samu motoriku govora.

Verbalna dispraksija također je još poznata kao dječja razvojna govorna apraksija.

● Oralna dispraksija

Oralna dispraksija očituje se tako što dijete nije u mogućnosti ponoviti, tj. oponašati pokrete jezika na zahtjev iako ih može

spontano izvesti. Primjerice, dotaknuti jezikom unutarnju stranu obraza kada mu kažemo da to učini.

Ova vrsta dispraksije predstavlja smanjenu aktivnost mišićne muskulature lica. Također se može očitati u poteškoćama gutanja i žvakanja hrane, pa čak i smijanja.

Izostanak puzanja

Ne postoji uobičajeni niz simptoma koji nam ukazuje na postojanje samog stanja, kao na primjer u slučaju vodenih kozica ili zaušnjaka. Svaka je osoba pogođena na drugačiji način i u različitom stupnju. U većini slučajeva roditelji prvi primjećuju početne znakove razvojnih odstupanja. Dijete kasni u prelasku iz jedne razvojne faze u drugu razvojnu fazu. Dijete kasnije usvaja samostalno sjedenje, stajanje ili hodanje. Što se puzanja tiče, neka dispraktična djeca to nikada ne uspiju. Upravo taj pokazatelj može biti ključan u prepoznavanju dispraksije.

Puzanje zahtijeva koordinaciju, ponavljanje pokreta i ravnotežu, a to djeci s dispraktičnim smetnjama predstavlja veliku teškoću. Teškoće u puzanju mogu se očitati kasnije i u drugim vještinama kao što

su bacanje, hvatanje i penjanje. Navedene vještine također zahtijevaju održavanje ravnoteže, prostornu orijentaciju i vremensku usklađenost prostora.

Teškoće hranjenja također mogu biti jedan od ranih znakova upozorenja. To je nemogućnost koordinacije pokreta pri žvakanju, a uzrokuje stalno prosipanje hrane. Teškoće u svakodnevnim zadacima mogu se uočiti i prilikom samostalnog odijevanja ili vezanjem vezica na cipelama.

Također treba obratiti pažnju na sljedeće znakove:

- razdražljivost i loše spavanje
- teškoće prilikom pisanja i crtanja
- nemogućnost mirovanja na jednom mjestu
- teškoće s uspinjanjem ili silaženjem na povišenom
- nedostatak osjećaja za ritam
- kratkotrajna pažnja
- teškoće u praćenju i rješavanju zadataka
- učestalo sudaranje s predmetima i padanje
- loše držanje tijela i brzo umaranje
- nedostatak osjećaja za opasnost, lakovjernost.





Stečena dispraksija

Dispraksija se može pojaviti i u odrasloj dobi. Tada je nazivamo stečenom dispraksijom i nastaje nakon oštećenja mozga uzrokovanog moždanim udarom te različitim mehaničkim ili toksičnim ozljedama mozga.

Stečena dispraksija uglavnom pogađa starije ljude. Razlikuje se od razvojne dispraksije u očuvanosti obrasca pokreta koje terapijskim postupcima treba ponovo uspostaviti.

Individualan školski program

Kao što smo već naveli, roditelji su najčešće ti koji prvi uoče da nešto nije u redu. Oni s djetetom najviše vremena i provode. Iako možda ne znaju o čemu se radi,

primjećuju razvojna odstupanja.

Roditelj se obraća pedijatru koji je zadužen za zdravlje i praćenje napretka djeteta. Pedijatri primjenom dijagnostičkih testova mogu utvrditi postojanje dispraksije.

Ako je potrebna daljnja dijagnostika i/ili terapija, uključuju se stručnjaci kao što su radni terapeuti, fizioterapeuti, logopedi, učitelji, psiholozi kroz daljnji tijek djetetova života. Često se događa da je jasno definirana tek polaskom djeteta u školu. Nakon što je dijagnosticirana dispraksija, potrebno je napraviti individualan školski program uzimajući u obzir djetetove specifične potrebe. Uključenost škole, pa i njihov stav može pomoći i roditeljima. Može im pružiti podršku i pokazati im da nisu usamljeni u pokušajima da pomognu djetetu.

Nedefiniran uzrok

Dispraksija nije deformacija, niti je treba tražiti kod lošeg tjelesnog stanja. Također, nije vidljiva tijekom uobičajenog neurološkog pregleda. Njezini uzroci nisu jasno definirani unatoč svim provedenim istraživanjima te kliničkoj slici. Jedan od uzroka može biti čak urođena predispozicija unutar obitelji, tj. nasljeđe.

Vjeruje se da je veći rizik ako se prenosi po očevoj strani obitelji. Iako urođena predispozicija postoji, ona ne mora i nužno dovesti do razvoja dispraksije. Kao mogući drugi čimbenici razvoja dispraksije navode se nedostatak kisika pri porođaju, zatim bolesti ili čak stresna stanja majke tijekom trudnoće. S obzirom na to da može biti prisutna i uz neke druge teškoće, kao što su disleksija i poremećaj pažnje i koncentracije te uz splet zajedničkih simptoma, otežan je postupak njezina dijagnosticiranja.

Možda neki lijek...?

Dispraksična djeca ne nose se baš najbolje s promjenama. Kako svaki čovjek treba vremena da se privikne na novonastale situacije i promjene, tako i oni. Međutim njima to pada dosta teže. Proces dijagnosticiranja može dovesti do više različitih stručnjaka koji će reći različita mišljenja. Jednostavan razlog tome zapravo je nepostojanje jedinstvenog testa za njezino dijagnosticiranje. Važno je uzeti u obzir više čimbenika i primjenu različitih testova. Dugotrajan je to proces i nije niti malo lak, kako za roditelja tako i za dijete. Jednom kada se dobije konačna potvrda, tj. dijagnoza, može se savjetovati s roditeljima druge dispraksične djece, uzeti u obzir njihova iskustva, saznanja i korake pri daljnjem djelovanju.

Lijek za ovo stanje ne postoji, to nije zarazna bolest za koju uzmete lijek i ozdravite. To je neurološki poremećaj s kojim treba naučiti živjeti. Oko nas ima odraslih dispraksičara koji su naučili kompenzirati svoje nedostatke te uspješno rješavaju probleme s kojima se susreću. Ključne stavke za svakodnevicu su prilagođeno okruženje, dobra educiranost dispraktičnog djeteta i okoline koja ga okružuje.

VALETUDO UNIVERSITAS

ŠTO OBLIKUJE MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH



Piše: izv. prof. dr. sc. Dijana Tomić Linšak, dipl. sanit. ing.

U današnjem užurbanom svijetu, mentalno zdravlje postaje tema o kojoj se sve više govori – i to s dobrim razlogom. Biti mentalno zdrav ne znači samo "ne biti bolestan". To znači osjećati se dobro u vlastitoj koži, biti sposoban učiti, rasti, voljeti, stvarati i nositi se s izazovima koje život donosi. A kad je riječ o djeci i mladima, posebno adolescentima, mentalno zdravlje igra ključnu ulogu u oblikovanju njihove budućnosti.

Između djetinjstva i odrasle dobi

U to vrijeme se mijenjaju tijelo, mišići, osjećaji, odnosi. Upravo tada mentalno zdravlje igra ključnu ulogu u životima mladih, jer oblikuje njihovu svakodnevnicu,

uspjeh, odnose, ali i budućnost. Najnovija istraživanja među osnovnoškolcima pružaju vrijedne uvide u to kako se učenici osjećaju i što im može pomoći da se lakše nose sa životnim pritiscima.

Tinejdžerske godine nisu samo vrijeme hormonalnih promjena, već i razdoblje velikih psiholoških i socijalnih previranja. Mladi se sve više osamostaljuju, traže svoj identitet i ispituju granice. Upravo tada počinju se oblikovati emocionalne i misaone navike koje mogu imati trajan utjecaj na njihovo mentalno zdravlje.

Nažalost, sve više adolescenata suočava se s problemima poput anksioznosti, depresije ili poremećaja prehrane. Prema procjenama Svjetske zdravstvene

organizacije, čak svako osmo dijete ili adolescent doživi neki oblik mentalnog poremećaja. U Hrvatskoj gotovo 12 % mladih ima mentalnozdravstvene poteškoće. Riječ je o brojkama koje ne bismo smjeli ignorirati.

Škola – više od ocjena

Škola nije samo mjesto gdje se uče lekcije iz knjiga – ona je prostor u kojem djeca svakodnevno grade sliku o sebi, svojim sposobnostima i vrijednosti. Nažalost, u mnogim slučajevima ocjene postaju glavno mjerilo uspjeha, iako znamo da one često ne odražavaju puni potencijal učenika. Dijete koje možda ima problema s koncentracijom, tremom ili se nosi s emocionalnim poteškoćama može postići slabiji rezultat – ne zato što ne zna, nego zato što mu trebaju drugačiji pristup i podrška. Važno je da škola ostane mjesto gdje se vrednuju trud, napredak i osobni razvoj, a ne samo brojke na papiru. Tek tada možemo reći da školu živimo,



Za one koji žele znati više

Osvrt na diplomski rad: Vidas Selma, pod mentorstvom izv. prof. dr. sc. Čulina, Tatjane. Odnos školskog uspjeha, izvanškolskih aktivnosti, tjelesne težine i mentalnog zdravlja učenika osmih razreda, dodatno publiciran u časopisu *Medica Jadertina*, Vol. 55 No. 1, 2025. <https://doi.org/10.57140/mj.55.1.5>



a ne da samo prolazimo kroz nju.

Učenici koji imaju bolji školski uspjeh, u pravilu se osjećaju emocionalno stabilnije. To ne znači da samo dobre ocjene garantiraju sreću, ali pokazuje koliko je važno da mladi osjete da napreduju i da mogu savladati zadatke pred sobom. S druge strane, slabiji školski uspjeh često je povezan s osjećajem neuspjeha, zabrinutosti, pa čak i depresije. Učenici koji imaju poteškoće s gradivom, često budu spominjani kao "loši učenici", što dodatno ruši njihovo samopouzdanje. Upravo zato, od iznimne je važnosti da škole razvijaju podršku za one koji trebaju više vremena za usvajanje novog gradiva – kako bi se izbjegao začarani krug loših ocjena i lošeg raspoloženja.

Saveznik protiv stresa

Tjelesna aktivnost nije važna samo za zdravlje tijela – ona je ključna i za zdravlje uma. Kada se djeca i mladi kreću, vježbaju ili se bave sportom, ne jačaju samo mišiće, već i samopouzdanje, otpornost na stres i dobru volju. Redovito kretanje dokazano smanjuje osjećaj tjeskobe, poboljšava raspoloženje i pomaže da se lakše nosimo s izazovima, pa čak i školskim obavezama, ujedno stvara osjećaj pripadnosti te pomaže mladima da se osjećaju dobro u

vlastitom tijelu. Bilo da je riječ o šetnji, igri u parku, bilo o plivanju ili treniranju u klubu – svaka aktivnost čini razliku.

Važno je da se tjelesna aktivnost ne gleda kao obaveza, već kao prilika za zabavu, rasterećenje i brigu o sebi. Uz to, djeca kroz timsku aktivnost uče suradnju, disciplinu i rješavanje problema – životne vještine koje im koriste i izvan sportskih terena.

Izvanškolske aktivnosti pružaju mladima prostor za otkrivanje talenata, razvijanje vještina i stvaranje prijateljstava izvan učionice. Bilo da je riječ o sportu, glazbi, volontiranju bilo kreativnim radionicama – te aktivnosti pomažu u izgradnji samopouzdanja, smanjenju stresa i boljoj povezanosti sa zajednicom. One nisu samo "slobodno vrijeme", već vrijedan dio osobnog razvoja. Sudjelovanjem u takvim aktivnostima mladi jačaju karakter, grade društvene mreže i razvijaju osjećaj postignuća, što je iznimno važno za njihovo emocionalno zdravlje.

Slika o sebi – važnija nego što mislimo

U doba društvenih mreža i idealiziranih prikaza tijela, mnogi adolescenti razvijaju iskrivljenu sliku o vlastitom izgledu. Nezadovoljstvo tijelom često dovodi do niskog samopouzdanja, srama, pa čak i depresije.

Ključno je razvijati zdrav odnos prema tijelu i naučiti mlade da ljepota dolazi u različitim oblicima – i da se unutarnja snaga i samopouzdanje ne mjere kilogramima.

Istraživanje među mladima donosi zanimljivu, ali i pomalo zabrinjavajuću poveznicu. Dokazano je da učenici s višim indeksom tjelesne mase češće iskazuju emocionalne teškoće. Iako još nije potpuno jasno što je uzrok, a što posljedica, zna se da djeca s viškom kilograma češće doživljavaju zadirkivanje, izolaciju i stigmatu. To posebno pogađa djevojčice, koje su osjetljivije na društvene norme ljepote. Zbog toga je važno raditi na prihvaćanju vlastitog tijela, stvaranju pozitivne slike o sebi i pružanju emocionalne podrške, neovisno o tjelesnom izgledu.

Zdravlje nije luksuz

Danas, više nego ikad, mentalno zdravlje mladih zaslužuje našu punu pažnju. Istraživanje provedeno među učenicima osnovnih škola otkrilo je zanimljive, ali i zabrinjavajuće uzorke. Naizgled, na prvi trenutak sve djeluje u redu – prosječna razina emocionalne uznemirenosti nije alarmantna. No, kad dublje pogledamo, vidimo da djevojčice pokazuju veću razinu emocionalnog stresa od dječaka. To nije samo broj – to su stvarni osjećaji pritiska, nesigurnosti i očekivanja koja mnoge djevojčice nose svakodnevno.

Ovi podaci jasno govore da mentalno zdravlje mladih ne smijemo uzimati zdravo za gotovo. Potrebno je stvarati okruženje koje ne stavlja samo fokus na ocjene, već i na emocionalne potrebe djece. Škole, roditelji i zdravstveni djelatnici moraju biti partneri u ovom procesu.

U našoj županiji već niz godina postoje Savjetovališta otvorenih vrata – mjesta gdje se učenici mogu obratiti stručnjacima za mentalno zdravlje, besplatno i bez uputnice. Upravo ovakvi oblici pomoći pokazuju koliko je važno da mladi imaju prostor gdje se mogu osjećati sigurno, saslušano i podržano. Mentalno zdravlje nije luksuz – ono je temelj zdravog, sretnog i uspješnog života. A ulaganje u djecu i mlade danas znači zdravije društvo sutra.



O ZDRAVLJU UKRATKO

DAN PLAVIH IRISA

Piše: *nasl. prof. dr. sc. Iva Sorta-Bilajac
Turina, dr. med. univ. mag. med.*



Stoma je otvor na trbušnoj stijenci koji služi umjesto uobičajenog mjesta pražnjenja stolice (kolo- ili ileo-stoma) ili urina (uro-stoma). Pacijenti sa stomom organiziraju se u invalidska društva ili stoma-klubove, a sva društva i klubovi učlanjeni su u krovnu organizaciju – Savez invalidskih ILCO društava Hrvatske. U Primorsko-goranskoj županiji djeluje udruga **ILCO Rijeka**. U Hrvatskoj je više od 7000 osoba koje žive sa stomom, među kojima je najveći udio oboljelih od raka debelog crijeva.

Milijun smrti godišnje

Rak debelog crijeva jedan je od vodećih uzroka obolijevanja i smrtnog ishoda u svijetu, s gotovo dva milijuna novooboljelih i gotovo milijun smrtnih slučajeva godišnje. Prema procjenama Europske komisije za zemlje članice EU-a, najviše novooboljelih ima u Slovačkoj, Danskoj, Mađarskoj i Nizozemskoj, dok je broj umrlih najviši u zemljama istočne Europe. Hrvatska se nalazi na 9. mjestu po broju novooboljelih, ali, nažalost, na visokom 2. mjestu po broju umrlih.

Prema podacima Registra za rak Republike Hrvatske u 2022. godini rak debelog crijeva otkriven je u 3863 osobe (2251 muškarca i 1612 žena). To ga stavlja na treće mjesto od svih vrsta raka po broju novooboljelih u muškaraca i drugo u žena. Prema podacima iz baze umrlih Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo odnosno Državnog zavoda za statistiku, u 2023. godini od raka debelog crijeva umrlo je 1996 osoba, što ga stavlja na drugo mjesto po smrtnosti od svih vrsta raka. U

Primorsko-goranskoj županiji je od ove vrste raka u 2023. godini umrlo 158 osoba.

Rano otkrivanje – ključ izlječenja

Rak debelog crijeva u najvećem broju slučajeva nastaje relativno sporo iz izraslina u crijevima – polipa. Ako se njihove stanice počnu nekontrolirano dijeliti, neki od njih mogu se pretvoriti u zloćudni tumor. Spori proces tijekom kojeg se polipi pretvaraju u rak debelog crijeva pruža jedinstvenu mogućnost za sprječavanje i rano otkrivanje promjena.

Ako se promjene otkriju na vrijeme, odnosno u predzloćudnoj i u ranoj fazi bolesti, rak debelog crijeva izlječiv je u 9 od 10 slučajeva. Nažalost, u Hrvatskoj se rak debelog crijeva često ne otkriva u ranim fazama, te svega 18 % bolesnika ima rak u početnoj fazi, u 29 % slučajeva rak se već proširio u limfne čvorove, dok su kod 17 % bolesnika već prisutne metastaze u udaljene organe. Upravo kasno otkrivanje osnovni je razlog za visoku smrtnost od



raka debelog crijeva u Hrvatskoj!

Preventivni pregledi su u sprječavanju nastanka raka debelog crijeva od neizmjerne važnosti! Naime, bolest se dugo razvija bez ikakvih znakova (od osam do deset godina). Simptomi kao što su: promjene u pražnjenju stolice (opstipacija, proljevi), bol u trbuhu i zdjelici, anemija, ili neobjašnjiv gubitak težine, znakovi su uznapredovale bolesti.

Detektirati nevidljivo krvarenje

Odlukom Vlade RH od 2008. godine provodi se Nacionalni program ranog otkrivanja raka debelog crijeva, koji je proizašao iz pilot-programa provedenog upravo u našoj županiji. Cilj je što ranije otkrivanje raka debelog crijeva testiranjem stolice na prisutnost golim okom nevidljive krvi (okultno krvarenje). Određenim redoslijedom svi građani ciljane dobne skupine (50 – 74 godine starosti) dobivaju poziv za sudjelovanje u programu. Svima koji imaju pozitivan nalaz na okultno krvarenje u stolici šalje se poziv na kolonoskopiju u KBC-u Rijeka, kojom se postavlja konačna dijagnoza. Ovom metodom moguće je i uklanjanje polipa debelog crijeva, čime je ta pretraga ne samo dijagnostička nego i terapijska metoda.

Osim redovitog odazivanja na preventivne preglede, važno je: održavati adekvatnu tjelesnu težinu, biti fizički aktivan, konzumirati uravnoteženu prehranu, uštedjeti se od alkohola i pušenja.

Za sva pitanja o Nacionalnom programu ranog otkrivanja raka debelog crijeva obratite se na besplatni telefon: 0800 200 041.



NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE



Ne čakajte! RAK DEBELOG CRIJEVA

Moguće je spriječiti, izliječiti i pobijediti.
Ukoliko se otkrije na **VRIJEME!**

Odazovite se na testiranje krvi u stolici.

**Nazovite besplatni telefon
0800 200 041**



Nacionalni program
ranog otkrivanja
raka debelog crijeva

