

AVGUST 2021. GODINE

Danas

PREPORUKE

ZA ZAŠTITU I UNAPREĐENJE
MENTALNOG ZDRAVLJA
GRAĐANA TOKOM PANDEMIJE



ZAJEDNO ZA
AKTIVNO GRAĐANSKO
DRUŠTVO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development
and Cooperation SDC



HELVETAS
SRB

Gradanske
Inicijative

Dnevni list Danas sproveo je šetsomesečni projekat “Praćenje mentalnog zdravlja građana tokom pandemije”, čiji je cilj bio da se mapiraju osnovni mentalni problemi građana u prethodnom periodu ali i da se građanima pomogne stručnim savetima kroz besplatno psihološko savetovalište.

Psihološko savetovalište organizovano je preko portala Danasa, a vodio ga je psihoterapeut dr Marko Jovašević. Doktor Jovašević je od februara do avgusta 2021. jednom nedeljno odgovarao na pitanja građana, koja su postavljali putem kontakt forme na portalu lista Danasa.

Čitaoci su odgovore na postavljena pitanja dobijali direktno na mejl, a pitanja i odgovore za koje smo imali odobrenje objavili smo na našem portalu kako bi i drugi korisnici, i šira javnost imali priliku da pročitaju savete psihoterapeuta. Takođe, jednom mesečno dr Marko Jovašević je odgovarao na pitanja građana i uživo na Instagram storiju Danasa.

Paralelno sa psihološkim savetovalištem, obrađivani su i različiti problemi u domenu zaštite mentalnog zdravlja u Srbiji tokom pandemije kroz novinarske tekstove, koje je dva puta mesečno pisala novinarka Danasa Milica Radenković. Na ovaj način analizirani su pre svega problemi u pristupu uslugama u oblasti zaštite mentalnog zdravlja posebno ugroženih grupa stanovništva kao što su zdravstveni radnici, korisnici psihijatrijskih usluga, oboleli od retkih bolesti...

Saznanja o osnovnim problemima građana Srbije u domenu mentalnog zdravlja, do kojih se došlo u prethodnih šest meseci kroz direktnu komunikaciju i sa građanima ali i sa stručnom javnošću, biće objavljeni u vidu preporuka koje će biti usmerene ka nadležnim institucijama.

Ovaj projekat se sprovodi u okviru urgentne podrške OGD u okviru ACT Projekta, koji finansira Švajcarska agencija za razvoj i saradnju (SDC), a sprovode HELVETAS Swiss Intercooperation i Udruženje građana za demokratiju i građansko obrazovanje Građanske inicijative. Mišljenje koje je izneto u ovom tekstu je mišljenje autora i ne predstavlja nužno i mišljenje Vlade Švajcarske, Helvetasa ili Građanskih inicijativa.



Kriza izazvana pandemijom COVID-19 je pogoršala ionako već izazovan položaj mnogih ranjivih kategorija stanovništva. Neizvesnost, socijalna distanca, strah od smrti i drugi negativni efekti pandemije su pogoršali stanje osoba sa mentalnim tegobama u situaciji kada su pomoć i podrška postale manje dostupne



Građani nemaju dovoljno razvijenu svest o značaju negovanja mentalnog zdravlja.

Postoji raširena stigmatizacija osoba sa problemima u mentalnom funkcionisanju, posebno u manjim sredinama.



Neophodno je da se kroz medijske kampanje, kao i kampanje na nivou primarne zdravstvene zaštite, koje bi uključile izabrane lekare, kao osobe u koje pacijenti imaju veliko poverenje, širiti značaj brige o mentalnom zdravlju.

Ministarstvo
zdravlja



Izdvojiti više sredstava za programe namenjene pre svega medijima, kao i organizacijama civilnog društva, a kroz koje bi se promovisao značaj brige o mentalnom zdravlju.

Jedinice
lokalne
samouprave



Podržavati kampanje lokalnih organizacija civilnog društva putem kojih se podiže svest o značaju negovanja mentalnog zdravlja.

Međunarodni
donatori



Korona virus je značajno uticao na funkcionisanje zdravstvenih ustanova. Tako korisnici psihijatrijskih usluga tokom pandemije nisu imali redovan pristup službama gde se leče pošto je deo ustanova prešao u COVID sistem.

Ministarstvo
zdravlja

U slučaju ponovnog prelaska zdravstvenih ustanova u COVID sistem, potrebno je omogućiti osobama sa mentalnim poteškoćama da što lakše dobiju potrebnu psihološku / psihijatrijsku pomoć u okviru zvaničnih ustanova (npr. primenom telemedicine za korisnike psihijatrijskih usluga).





Deca školskog i predškolskog uzrasta imaju nizak nivo emocionalne pismenosti i emocionalne inteligencije, što je preduslov za svesnu brigu o mentalnom zdravlju.

**Ministarstvo
prosvete,
nauke i
tehnološkog
razvoja**

Potrebno je obogatiti nastavni kurikulum uvođenjem novih programa koji bi bili posvećeni razvoju emocionalne pismenosti i emocionalne inteligencije kod mlađih uzrasta.



Tokom trajanja pandemije, usled većeg intenziteta rada i povećanog stresa, među zdravstvenim radnicima se učestalije javljaju mentalne tegobe.



Potrebno je da se u svakoj COVID ustanovi obezbedi prisustvo psihologa kome bi zdravstveni radnici mogli da se obrate za pomoć. Takođe je potrebno da se uvede skrining za identifikovanje onih zdravstvenih radnika koji se suočavaju sa mentalnim tegobama i kojima je pomoć potrebna. Psiholozi koji budu angažovani pri kovid ustanovama, treba da prođu adekvatnu obuku.

**Ministarstvo
zdravlja**



Građani uzimaju neadekvatno propisanu terapiju, često na svoju ruku, bez nadzora lekara, delimično i zbog toga što jedan deo apoteka ne poštuje propise koji se tiču izdavanja/prodaje lekova bez adekvatnog recepta.

**Ministarstvo
zdravlja**

Poželjno je redovno podržavati i sprovoditi kampanje podizanja svesti o štetnosti zloupotrebe lekova. Takođe, potrebno je poboljšati kontrolu propisivanja sedativa.



**Inspeksijske
službe**

Neophodno je pojačati kontrolu rada apoteka i saradivati sa građanima da prijavljuju one apotekarske ustanove koje krše propise izdavanja/prodaje lekova



Mladi se često suočavaju sa različitim mentalnim smetnjama, ali ne nalaze adekvatnu podršku u lokalnim zajednicama. Sa jedne strane, u mnogim zajednicama nema dovoljno programa koji uključuju terapijsku/savetodavnu podršku. Sa druge strane, čak i kada postoje dostupni programi, mladi često i ne znaju za njih pošto nisu adekvatno promovisani u zajednici. Na kraju, mladi neretko imaju otpor da se za pomoć obrate zvaničnim institucijama – u tim situacijama programi lokalnih udruženja građana, kao i programi koji omogućavaju veći stepen anonimnosti (SOS telefoni, online savetovališta) imaju poseban značaj.

Ministarstvo zdravlja

Pružiti značajniju podršku radu savetovališta za mlade koja funkcionišu u okviru zdravstvene zaštite, pri domovima zdravlja, zavodima za javno zdravlje, kao i studentskim poliklinikama.



Savetovališta za mlade

Osmisliti adekvatne načine promocije kako bi što širi krug mladih znao za mogućnost dobijanja pomoći.



Ministarstvo prosvete, nauke i tehnološkog razvoja

Obezbediti dodatno usavršavanje školskih psihologa, i na nivou osnovnih i na nivou srednjih škola, kako bi još efikasnije obavljali svoju ulogu u pogledu prepoznavanja potreba i pružanja savetodavne podrške učenicima.



Međunarodni donatori

Osmisliti adekvatne načine promocije kako bi što širi krug mladih znao za mogućnost dobijanja pomoći.



Ministarstvo omladine i sporta / jedinice lokalne samouprave

Finansijski podržati nove programe kancelarija za mlade koji bi podrazumevali angažovanje stručnih lica (psihologa, psihijatarata) i pružanje besplatne offline / online savetodavne podrške mladim ljudima

Podržati nove ili postojeće programe lokalnih organizacija civilnog društva koji bi uključivali savetovališta za mlade, kako bi mladi mogli da odmah dobiju potrebnu savetodavnu, odnosno terapijsku pomoć.



Jedna od negativnih posledica ove pandemije je i značajan broj ljudi koji su izgubili svoj posao, čime je ugrožena egzistencija čitavih porodica. Sve ovo se veoma negativno reflektuje na mentalno zdravlje.



Pri Nacionalnoj službi za zapošljavanje (NZS) postoje programi usmereni ka psihološkoj podršci onima koji izgube posao ili su nezaposleni (radionice za prevazilaženje stresa i neprijatnih emocija usled gubitka posla, savetovanje o mogućnostima za nalaženje novog posla). Međutim, ovi programi su se u uslovima pandemije otežano odvijali, usled ograničenih kadrovskih kapaciteta. Potrebno je intenzivirati i promovisati ove programe koji podrazumevaju psihološku podršku za nezaposlene (npr. uvođenje online savetovanja)

Nacionalna
služba za
zapošljavanje

Međunarodni
donatori

Podržavati programe lokalnih organizacija civilnog društva koji uključuju pružanje savetodavne podrške za osobe koje su ostale bez posla tokom trajanja pandemije.



Pandemija je donela i porast broja slučajeva koji uključuju nasilje nad ženama i nasilje u porodici. Ovakva vrsta nasilja je predstavljala veliki izazov za društvo i pre početka pandemije. Institucionalni okvir se još uvek gradi, dok organizacijama civilnog društva neretko nedostaju razvijeniji kapaciteti kako bi zadovoljile sve potrebe svojih korisnika, kao i stabilniji izvori finansiranja da bi održale postojeće programe. Često ovi programi nisu dovoljno vidljivi, te oni kojima je pomoć potrebna ne znaju za njihovo postojanje.



Ministarstvo
za rad,
zapošljavanje,
boračka i
socijalna pitanja

Potrebno je izdvojiti dodatna sredstva za organizacije civilnog društva i relevantne institucije (npr. centri za socijalni rad), za sprovođenje i popularizaciju programa koji podrazumevaju prevenciju nasilja nad ženama i nasilja u porodici, kao i psiho-socijalnu podršku žrtvama nasilja. Istovremeno je potrebno jačati međusektorsku saradnju i multi-sektorski pristup u lokalnim zajednicama kao odgovor na ovaj problem.

Međunarodni
donatori /
jedinice
lokalne
samouprave



Građani ne znaju, odnosno nemaju dovoljno informacija o tome kome sve mogu da se obrate ukoliko imaju problema sa mentalnim zdravljem.



Na nivou primarne zdravstvene zaštite je potrebno da se utiče na izabrane lekare da svoje pacijente, kod kojih primete probleme sa mentalnim zdravljem, upute u odgovarajuće službe u okviru zdravstvenog sistema, kao i da ih informišu o dostupnim programima i uslugama koji se tiču nege mentalnog zdravlja koje sprovode različite zainteresovane strane (organizacije civilnog društva, zavodi za javno zdravlje itd.)

Ministarstvo
zdravlja



Opredeliti sredstva za informisanje građana (kroz lokalne konkurse za medije) o dostupnim programima podrške onima koji se suočavaju sa psihološkim izazovima. Takođe, u prioritete pomenutih konkursa, uvrstiti medijske sadržaje koji doprinose mentalnom zdravlju građana – npr. radio ili TV emisije gde gostuju psihijatri ili psiholozi i odgovaraju na pitanja građana, tekstovi na temu mentalnog zdravlja i dostupnosti programa podrške na lokalnim portalima itd.

Jedinice
lokalne
samouprave

Pružiti finansijsku podršku lokalnim organizacijama civilnog društva da u zajednici još efikasnije promovišu svoje programe koji se tiču brige o mentalnom zdravlju (programi savetovališta za različite kategorija stanovništva; prve pomoći pri psihološkim smetnjama, SOS telefona).



Pri centrima za socijalni rad treba obratiti posebnu pažnju na prisutnost problema sa mentalnim zdravljem kod građana koji koriste uslugu centara iz bilo kog razloga i upućivati ih ka službama / savetovalištima pri zvaničnim institucijama, odnosno organizacijama civilnog društva u okviru kojih mogu da dobiju potrebnu pomoć.

Ministarstvo
za rad,
zapošljavanje,
boračka i
socijalna pitanja



Održavati redovnu komunikaciju kako bi se pravovremeno razmenjivale informacije i koordinisati različite programe / aktivnosti koji postoje u zajednici kako bi se obezbedilo da građani kojima je pomoć potrebna najlakše dobiju istu (npr. Redovni offline/online sastanci; različita tela/odbori pri lokalnoj samoupravi ili drugim zvaničnim institucijama)

Relevantne
instance na
lokalnom
nivou