

Kako sačuvati mentalno  
zdravlje? Sve više  
mladih traži stručnu  
pomoć

Ministarstvo zdravlja Republike Srbije na inicijativu Republičke stručne komisije za mentalno zdravlje donelo je odluku da mesec jun proglasi Nacionalnim mesecom mentalnog zdravlja u Republici Srbiji. Nosilac aktivnosti tokom ovog meseca je klinika za psihijatrijske bolesti „Dr Laza Lazarević“ u partnerstvu sa ustanovama i organizacijama državnog i nevladinog sektora koje se bave mentalnim zdravljem. Mentalno zdravlje je jedan od prioriteta

javnog zdravlja s obzirom na opterećenje koje mentalni poremećaji uzrokuju u zdravstvenom, socijalnom i ekonomskom smislu. Iako još uvek u našem društvu postoje predrasude kada je u pitanju odlazak kod psihijatra, dr Ljiljana Božović psihijatar Dispanzera za mentalno zdravlje pri DZ „Dr Đorđe Kovačević“, kaže da je primetno da u našoj sredini sve više mladih ljudi se odlučuje da potraži stručnu pomoć. Jako je bitno da kao društvo obratimo pažnju na članove naše porodice, prijatelje, poznanike ali čak i decu, i da im signaliziramo i damo podršku da pomoć potraže ukoliko vidimo da imaju neki problem, kaže dr Božović.

Promocija mentalnog zdravlja i prevencija mentalnih poremećaja i bolesti je sastavni deo Agende održivog razvoja usvojene od strane Generalne skupštine Ujedinjenih Nacija 2015. godine, a jedan od ciljeva je da se do 2030. godine za trećinu smanji prevremeni mortalitet od hroničnih nezaraznih bolesti kroz prevenciju i terapiju, kao i promociju mentalnog zdravlja i blagostanja. Cilj ove nacionalne kampanje je da svaki mesec bude mesec mentalnog zdravlja a svaki zdrav čovek trebao bi da bude u skladu sa svojim telesnim i psihološkim stanjem, kaže psihijatar dr Ljiljana Božović.

Neizvesnost, strah od nepoznatog, globalna kriza, nemaština, dovoljni su da „poljuljaju“ i osobe za koje se često kaže da su „psihički jake“.

U drugoj godini pandemije, svaki šesti ispitanik je imao neki duševni poremećaj. Ispitanici su imali od 18 do 65 godina. Najviše su se žalili na neraspoloženje, anksioznost, probleme sa spavanjem, ali je bila i povećana zloupotreba alkohola. Kako prepoznati osobu koja se „bori“ sa nekim od navedenih problema, pitali smo dr Božović.

Dr Ljiljana Božović

Na pitanje da li su ljudi u Lazarevcu svesni činjenice da je neophodno da „negujemo“ mentalno zdravlje i o njemu brinemo, dr Božović kaže da se poboljšava i da je primetno da sve više mladih ljudi traži pomoć stručnog lica.

Nažalost, većina pacijenata koja se javi psihijatru, svoje lečenje nastavlja terapijom, jer se nije na vreme reagovalo. Dr Božović dodaje da je sve više ljudi koji na „svoju ruku“ uzimaju lekove za spavanje i smirenje, jer smatraju da će im to pomoći da se izbore sa problemom.

Kada primetite da je neko neraspoložen, depresivan, već dugo se bori sa nesanicom, razdražljiv je, tužan i umoran, priđite mu i ponudite pomoć, posavetujte ga i pružite mu podršku. Prevencija igra ključnu ulogu kada je mentalno zdravlje u pitanju. Dr Božović naglašava da je i uloga medija velika u svemu i da je potrebno da se kao društvo i pojedinci oslobodimo predrasuda.

Svaki problem osobi koja ga ima, zasigurno je najteži. Psihijatri savetuju da je važno da prepoznamo, ukažemo i pružimo pomoć svakoj osobi za koju posumnjamo da ima bilo kakav problem. Nekada je dovoljan samo razgovor sa stručnim licem, pa da osoba koja ima problem nađe izlaz i rešenje. Bitno da je u svemu sudelujemo zajedno i racionalno i da ne okrećemo glavu kada prepoznamo simptome, zaključuje dr Ljiljana Božović.