

**PROMICANJE MENTALNOG ZDRAVLJA U FUNKCIJI OSNAŽIVANJA
OBITELJI – IZAZOVI PANDEMIJE I (POST)COVID19 KRIZE²⁰⁶**

Prof.dr.sc. Jasminka Zloković²⁰⁷
Sveučilište u Rijeci
Filozofski fakultet
Odsjek za pedagogiju

Sažetak: Svjetska zdravstvena organizacija (World Health Organization-WHO,2014) mentalno zdravlje definira stanjem dobrobiti pri kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi sa svakodnevnim i iznenadnim životnim stresom, radno je sposoban i produktivan te sposoban pridonositi obitelji i zajednici. Respektirajući značaj zdravlja na osobnoj, obiteljskoj i socijalnoj razini putem Zoom i Merlin sustava za udaljeno učenje u sklopu visokoškolskog kolegija Obitelj i prevencija rizičnih i asocijalnih ponašanja pokrenuli smo forum raspravu na temu “Promocija mentalnog zdravlja u funkciji osnaživanja obitelji - izazovi pandemije i (post)Covid19 krize. U raspravi sudjelovali su svi studenti prve (N=23) i druge godine (N=20) jednopredmetnog i dvopredmetnog studija pedagogije. Rasprava se vodila tijekom tri tjedna što je omogućilo vrijeme za bolje sagledavanje različitosti pogleda na pristupe podrške obitelji. Kao poticaj raspravi imali smo i podpitavanja koja su se odnosila na razmišljanja o posljedicama pandemije posebice na mentalno zdravlje kao i o zaštitnim mehanizma u njegovom očuvanju/osnaživanju te prijedloge u kreiranju primarnih aktivnosti pogotovo fokusirane na obitelji. Analizom rasprave možemo zaključiti da su se zbivanja tijekom pandemije reflektirala na veliki broj mladih što se opisuje kroz: dugotrajni osjećaj straha za svoj i život obitelji, neizvjesnosti nastavka izvršavanja studijskih obveza i završetka studija, izostanak socijalnih i fizičkih kontakata, osjećaj izoliranosti i usamljenosti, osjećaj izostanka kontrole nad svojim životima i odlukama. U skupinu zaštitnih faktora ističe se: zajednički provedeno vrijeme s obitelji, međusobna podrška i povezanosti, kao i mogućnosti iznalaženja humora čak i u situacijama koje su krizne. Edukaciju o važnosti osnaživanja obiteljskog zajedništva i komunikacije, međusobnog podupiranja i povezanosti smatra se bitnim činiteljem za osmišljavanje strategija zaštite mentalnog zdravlja. Budući i nakon pet godina nije izglasana za novo razdoblje Nacionalna strategija zaštite mentalnog zdravlja, a niti se u prethodnoj istaknula važnost edukacije u promociji mentalnog zdravlja za sve a ne samo za bolesne ovaj rad pridonosi ne samo potrebi razmišljanja već i implementacije spoznaja pedagoške znanosti i edukacije u sustavu očuvanja mentalnog zdravlja ljudi.

Ključne riječi: mentalno zdravlje, pandemija, osnaživanje obitelji

Uvod

Mentalno zdravlje za funkcioniranje svake osobe je od neupitne važnosti. Stanje mentalnog zdravlja i njegova promocija ovisi o osobnosti svakog od nas kao i od dinamike u obitelji i podrške okoline. Mentalno je zdravlje Svjetska zdravstvena organizacija (engl. *World Health Organization – WHO*, 2014) definirala kao stanje dobrobiti kojemu pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s

²⁰⁶ Znanstveni rad je i rezultat znanstveno-istraživačkog rada na projektu „Osnaživanje obitelji za razvoj pozitivnih odnosa i obiteljskog zajedništva“ (voditeljica Jasminka Zloković, šifra: uniri-drustv – 18-6, 1132) koji je otpočeo u ožujku 2019. godine uz potporu i sufinanciranje projekta od Sveučilišta u Rijeci.

²⁰⁷ jzlokovic@uniri.hr

normalnim životnim stresom, raditi produktivno i plodno te je sposoban pridonositi zajednici. Prema ovakvom pristupu definiranju, mentalno zdravlje dio je općeg zdravlja i predstavlja afirmativni prostor za aktualiziranje vlastitog života. Svjetska zdravstvena organizacija navodi kako je mentalno zdravlje bitna komponenta zdravlja, a zdravlje definira kao stanje potpune tjelesne, mentalne i socijalne dobrobiti, a ne samo odsutnost bolesti ili nemoći (WHO, 2014). Prema nekim službenim pokazateljima (WHO, 2014) oko 20 posto djece i adolescenata ima neku mentalnu zdravstvenu poteškoću, a samoubojstvo je drugi vodeći uzrok smrti među osobama starosti od 15 do 29 godina. Dva najčešća stanja mentalnog zdravlja, depresija i anksioznost, koštaju globalno gospodarstvo bilijun dolara svake godine. Također, otprilike jedna od pet osoba u postkonfliktnim uvjetima ima mentalne zdravstvene poteškoće (WHO, 2014). Izvještaj Stanje djece u svijetu 2021 „*On My Mind: promoting, protecting and caring for children’s mental health*“ predstavlja UNICEF-ov najopsežniji uvid u mentalno zdravlje djece, adolescenata i njihovih skrbnika (Unicef, 2021). Čak i prije pojave pandemije COVID-19, djeca i mladi suočavali su se s izazovima mentalnog zdravlja bez značajnih ulaganja u njihovo rješavanje.

Najnovije procjene ukazuju da na globalnoj razini s dijagnosticiranim mentalnim poremećajem živi više od 1-og od 7 adolescenata u dobi od 10 do 19 godina. Gotovo 46.000 adolescenata počinu samoubojstvo svake godine, što je među prvih pet uzroka smrti u toj dobnoj skupini. Istovremeno, postoje veliki nesrazmjer između potreba i ulaganja sredstava u mentalno zdravlje. U izvješću se navodi da se oko 2 posto državnih proračuna za zdravstvo usmjerava u mentalno zdravlje (Unicef, 2021) što je očigledno nedovoljno prema stvarnim potrebama. Čak i prije pandemije, previše je djece bilo opterećeno težinom neriješenih problema mentalnog zdravlja, te se smatra da se ne pridaje dovoljno važnosti odnosu između mentalnog zdravlja i buduće kvalitete života. Učestalost mentalnih poremećaja kod djevojčica i dječaka u Europi između desete i devetnaeste godine je 16,3 posto dok je za istu dobnu skupinu na razini svijeta učestalost 13,2 posto. Procjenjuje se da 9 milijuna djece i mladih u Europi, iz ove dobne skupine žive s nekim od mentalnih poremećaja. U Hrvatskoj je prema dostupnim podacima učestalost mentalnih poremećaja u dobnoj skupini od 10 do 19 godina 11,5 posto, odnosno procjenjuje se da oko 49.272 djevojčica i dječaka živi s nekim od mentalnih poremećaja. Pritom je učestalost nešto veća kod dječaka (12,1%) nego kod djevojčica (10,9 %). U Europi je samoubojstvo drugi najčešći uzrok smrti među mladima u dobnoj skupini od 10 do 19 godina (Unicef, 2021). U Nacionalnoj strategiji zaštite mentalnog zdravlja RH (2011-2016.) posebno ranjivima prepoznaju se: djeca roditelja s mentalnim bolestima, adolescenti, žrtve rata i njihove obitelji, osobe izložene nasilju, starije osobe te osobe s intelektualnim teškoćama. Planirana i doradana Nacionalna strategija zaštite mentalnog zdravlja na kojoj se započelo raditi odd 2016/2017. godine do danas još uvijek nije službeno donesena a time niti otvorena mogućnost izrade/dorade akcijskog plana prema kojem se određuju konkretne mjere i izvori financiranja. Ovo je jedna od činjenica koja i u vremenu pandemije nije se promijenila i izvjesno pokazuje marginaliziranje značaja mentalnog zdravlja kako djece i mladih tako i svih ostalih dobnih skupina. Mnogi autori s područja medicine, posebice psihijatrije ukazuju na problem pojave anksioznosti, zdravstvenih i psihosocijalnih posljedica kod ljudi, posebice djece i adolescenata (Singh i sur., 2020; Rajabi, 2020).

Za veliki broj ljudi stanje mentalnog zdravlja izloženo je različitim rizicima i izazovima kako prije tako i za vrijeme pandemije Covid 19. Svatko od nas na svakodnevne probleme ili u kriznim vremenima različito reagira, ima «svoje» zaštitne faktore i «izvore» iznalaženja novih snaga no čini se da je snaga obitelji za mnoge mlade jedan od ključnih zaštitnih činbenika. S obzirom na ulogu obitelji u životu čovjeka ovo je optimističan pokazatelj posebno važan i za sustav odgoja i obrazovanja. Naime, unatoč nekim socijalnim, medijskim ili vršnjačkim porukama nailazimo na pokušaje marginaliziranja značaja suvremene obitelji kroz odgoj i obrazovanje na svim razinama i suradnju sa roditeljima, obiteljima, savjetovanjem, edukacijom mnoge obitelji mogu se osnažiti i na taj način ostvariti pozitivne efekte očuvanja mentalnog zdravlja.

Metoda i uzorak

Nakon dvogodišnjeg perioda pandemije COVID19 (2019.-2021.) i različitih izazova i osobnih iskustava mladih ljudi putem sustava za udaljeno učenje(Zoom i Merlin) u virtualnom okruženju i u

sklopu nastavnog kolegija Obitelj i prevencija rizičnih i asocijalnih ponašanja i u sklopu dionice znanstvenog projekta Osnaživanje obitelji za poticanje pozitivnih odnosa i obiteljskog zajedništva (Sveučilište u Rijeci, voditeljica J. Zloković) pokrenuli smo raspravu na temu "Promocija mentalnog zdravlja u funkciji osnaživanja obitelji - izazovi pandemije i (post)Covid19 krize. U raspravi sudjelovali su svi studenti prve (N=23) i druge godine (N=20) jednopredmetnog i dvopredmetnog diplomskog studija pedagogije. Rasprava je bila otvorena tri tjedna što je bilo dostatno vrijeme za bolje sagledavanje različitosti pogleda na mogućnosti pružanja podrške obitelji u nekim kriznim situacijama. Kao poticaj raspravi imali smo slijedeća podpitanja: Mislite li da će pandemija ostaviti posljedice na vaše mentalno zdravlje? Da li ste na drugim mladima uočili neželjena ponašanja koja povezujete s pandemijom? Koji su vaši zaštitni mehanizmi u očuvanju/osnaživanju mentalnog zdravlja i što predlažete u kreiranju primarnih aktivnosti njegova unapređenja? Nakon završetka, za svaku raspravu izdvojili smo ključne dijelove/ključne riječi koji su se odnosili na temeljne prediktore u osnaživanju obitelji i obiteljskog funkcioniranja te zaštitne mehanizme u očuvanju mentalnog zdravlja. Izdvojene dijelove sadržaja kategorizirali smo kao u tri kategorije: posljedice, zaštitni mehanizmi i primarne aktivnosti. Iz rasprava možemo zaključiti da su se zbivanja tijekom pandemije reflektirala na veliki broj mladih. Kod nekih potaknuta su snažnija razmišljanja o značaju obiteljskog zajedništva, komunikacije, međusobne podrške dok se kod nekih mladih pojavljuju različiti oblici strahovanja od kontakata sa drugim ljudima i u vremenu kada su epidemiološke mjere i preporuke socijalne izolacije ukinute. Mnogi odgovori ukazuju na vrlo individualna iskustva ali i na prisutnost problema koje se objektivno može povezati sa mentalnim zdravljem i potrebom podrške mladima na različitim stručnim razinama.

Rasprava

Ograničeni prostorom u prikazu sveobuhvatne analize i kategorizacije ključnih dijelova sadržaja naših sudionika (N= 43) odabrali smo samo dijelove rasprave svakog petog sudionika samo kao ilustrativne primjere o temeljnim prediktorima u osnaživanju obitelji i obiteljskog funkcioniranja i prije i u vrijeme različitih kriza kao što je to bila izazvana pandemijom COVID19. Nastojali smo izvorno prenijeti sadržaj rasprave bez posebnih jezičnih intervencija. Početno poticajno pitanje bilo je:

Vjerujete li da će pandemija i (post) Covid19 kriza ostaviti posljedice na vaše mentalno zdravlje a time i na vaše funkcioniranje? Možete li ukratko obrazložiti?

- *Mislim da zapravo nema osobe koju pandemija nije dotakla u vidu mentalnog zdravlja i posljedično svakidašnjeg funkcioniranja. S obzirom na to da pandemija još uvijek traje, da su posljedice po mentalno zdravlje već sada vidljive u svakidašnjem funkcioniranju. Sama nezvjesnost situacije, neznanje kada će sve završiti, smanjenje socijalnih kontakata, ograničeno kretanje i uključivanje u aktivnosti, učestala promjena i nelogičnost određenih epidemioloških mjera stvara stalni osjećaj zbunjenosti i frustriranosti.*
- *U ovom kontekstu željela bih istaknuti da već postoje neka istraživanja (npr. <https://www.activeminds.org/studentsurvey/>) koja se bave studentskim mentalnim zdravljem u okviru pandemije COVID-19. Mogu reći da se pronalazim u nekim rezultatima, posebice onima koji se tiču organizacije vremena, povećane anksioznosti i stresa. Donesene epidemiološke mjere koje uvjetuju manjak socijalnog kontakta na mene su veoma negativno utjecali. Smatram da su neke od posljedica koje će pandemijsko i postpandemijsko stanje ostaviti na mene usko vezane uz povećanu razinu stresa, manjak želje za socijalnim kontaktima zbog navike na izostanak istih, ali i veoma veliko nepovjerenje u ljude koji donose odluke na državnoj razini zbog njihovog nepoštivanja mjera koje su sami donijeli. S druge strane, kao neke pozitivne posljedice mogu istaknuti veću povezanost s obitelji i ukućanima, razvoj digitalnih vještina i vještina snalaženja u nepredvidivim i teško predvidivim situacijama.*
- *Razina stresa i anksioznosti znatno je porasla kod mnogo ljudi od početka pandemije kao i razina nepovjerenja u vodstvo države. Kao jednu od posljedica pandemije koja utječe na mene jest izostanak potrebe i/ili želje za ostvarivanjem socijalnih kontakata kao u vrijeme prije pandemije. No, rekla bih i kako sam se u vrijeme pandemije naučila nositi s naglim i učestalim promjenama te da mi sada promjene izazivaju mnogo manje stresa i anksioznosti nego prije.*

- *Pandemija je na mene utjecala pozitivno u smislu da sam se više posvetila samoj sebi i radu na izgradnji kvalitetnih odnosa s ljudima koje smatram bliskima. U vidu mentalnog zdravlja osjetila sam veću dozu anksioznosti i stresa posebno kada bih se vozila u autobusu i kada bi ljudi nepravilno imali maske na licu tj. kada im one nebi pokrivale i nos. Ovaj osjećaj nelagode nastojala sam "smiriti" praksom mindfulnessa u smislu da sam se usredotočila na samo putovanje i vlastito disanje. Stres oko obveza vezanih uz fakultet i obavljanje prakse se povećao u odnosu na vrijeme prije pandemije. Strah, nervoza, anksioznost i nesigurnost glede kasnijeg zapošljavanja zbog izostanka adekvatne praktične nastave je nešto što će me obilježiti i po završetku pandemije. Također se javlja i nepovjerenje u državne aktere koji su često kontradiktorni u vlastitim izjavama te segregacija cijepljenih i onih koji to nisu što će negativno utjecati na mentalno zdravlje građana zbog nepovjerenja jednih u druge.*
- *Pandemija je ostavila znatan utjecaj na sve ljude, ali najviše u negativnom smislu. Kod mene se javila veća razina stresa, anksioznosti, osjećaj straha i nelagode. Manjak socijalnih kontakata utjecalo je na moje svakodnevno funkcioniranje. Unatoč negativnim posljedicama, pozitivno u svemu tome je to šta sam se zbližila sa svojom obitelji (s obzirom da smo većinu vremena provodili skupa), počela sam više cijeniti stvari, više sam se posvetila sebi u razvoju nekih novih vještina i kompetencija, osobnom rastu i razvoju, učenju nekih novih stvari i slučajno.*
- *Bili ljudi toga svjesni ili ne, pandemija je na neki način sigurno utjecala na njihovo mentalno zdravlje. Smanjeni broj socijalnih kontakata zasigurno je ostavio traga u svim generacijama, pogotovo kod onih koji nisu aktivni na društvenim mrežama ili nemaju naviku komunicirati sa svojim bližnjima na neki alternativni način. Nagle promjene i uvođenje epidemioloških mjera je u početku stvaralo veću količinu stresa i straha kod ljudi. Sada smo već prisiljeni navikavati se na nove mjere i promjene. Osobno, nisam mislila da će pandemija utjecati na moje mentalno zdravlje te sam bila uvjerena da se u mom životu ništa pretjerano neće promijeniti. Dapače, početak pandemije, odnosno lockdown je meni donio više pozitivnih posljedica nego negativnih. Povratak kući nakon dužeg vremena omogućio mi je druženje sa prijateljima iz osnovne i srednje škole. Svaki dan smo ispijali kavu u prirodi i razgovarali satima o svemu što se dešava u svijetu. Sada već osvještavam negativne posljedice na moje mentalno zdravlje u smislu da mi kretanje u gužvi nepoznatih ljudi stvara razinu anksioznosti i stresa koju ranije nisam osjećala. Također, zabrinuta sam za svoje obrazovanje zbog manjka koncentracije i motivacije te zbog neizvjesne situacije vezane uz boravak u odgojno - obrazovnim ustanovama i provođenjem istraživanja za diplomski rad.*
- *Vjerujem da je pandemija na moje mentalno zdravlje i funkcioniranje već ostavila neke posljedice, ali da će neke i tek ostaviti. Na samom početku pandemije osjetila sam veliku razinu anksioznosti zbog neznanja o virusu i kako se nositi s novom i neočekivanom situacijom. Također, osjetila sam i određenu razinu straha za vlastito zdravlje, ali i zdravlje meni bliskih osoba. Iako mi je na početku pandemije nedostajalo druženja i socijalnih kontakata to se s vremenom promijenilo pa trenutno, baš kao što je napisala i kolegica Ivona, nemam potrebe i želje za ostvarivanjem velike količine socijalnih kontakata. Ipak, unatoč navedenim posljedicama, smatram da je povratak na fakultet doprinio poboljšanju mog mentalnog zdravlja budući da sam se donekle vratila u rutinu koju sam imala prije pandemije.*
- *U potpunosti se slažem s kolegama. Od samog početka pandemije kod drugih i kod sebe primijetujem znatne promijene glede mentalnog zdravlja. Većinom su to negativne misli, strah, nelagoda i anksioznost, no smatram kako sam se u ovo teško doba, unatoč negativnim mislima, više posvetila sebi te uvidjela potrebu za brigom o mentalnom zdravlju. Napokon u potpunosti shvaćam koliko je mentalno zdravlje i briga za istu važna.*
- *Pandemija sigurno ostavlja posljedice na mentalno zdravlje. Ljudi su socijalna bića, treba nam kontakt s drugima u svakodnevnom životu. Fizički dodir također mnogo znači. Kada razmišljam o posljedicama, najprije se sjetim ljudi treće životne dobi koji generalno imaju manje kontakata s vanjskim svijetom, manje prijatelja i slično. Vjerujem da je njima jako puno značilo (u negativnom smislu) što ih najbliži, odnosno, obitelj ne smije posjetiti. Što se tiče drugih, također razmišljam o učenicima srednjih škola i studentima brucošima koji nisu uspjeli iskusiti mladenački život, upoznati kolege iz razreda ili s fakulteta. Vjerujem da su se mnogi ljudi zatvorili i potisnuli svoje osjećaje, te kako će, nažalost, psiholozi ili psihijatri biti u sve većoj potražnji kako bi se posljedice na mentalno zdravlje smanjile ili držale pod kontrolom.*

Iako smo izdvojili samo neka razmišljanja sudionika uvidom u cjelinu rasprave (N=43) ne nalazimo niti jednu mladu osobu koja u nekom segmentu vlastitog funkcioniranja ili mišljenja o uočenim posljedicama kod drugih ljudi iz svoje neposredne okoline nije iznijela mišljenje o posljedicama koje utječu ili će i kroz neko dulje razdoblje utjecati na ponašanje ljudi. Uočena je povećana razina stresa i nakon povratka u prepandemijsko vrijeme, pojava anksioznosti pogotovo u blizini drugih ljudi, manjak želje za socijalnim i tjelesnim kontaktima, nesigurnost u vlastitu budućnost, nepovjerenje u državnu vlast izazvanu nedosljednošću odluka kojih se nisu i osobno pridržavali. Negativne posljedice koje mladi navode pripadaju u skupinu onih koje ukoliko se pojave zahtijevaju u njihovom otklanjanju ili minimiziranju dulje vrijeme i nerijetko multidisciplinarnu podršku. Reflektiraju se na općenito funkcioniranje osobe a ponekad prelaze i u trajna stanja. Istovremeno upozoravamo RH još uvijek nije službeno izglasala Nacionalnu strategiju zaštite mentalnog zdravlja ljudi. Posebno veseli i daje dijelom optimističnu sliku što mladi uočavaju značaj nekih temeljnih obiteljskih vrijednosti i istovremeno iznalaze mehanizme zaštite mentalnog zdravlja u snazi obitelji, obiteljskog druženja, ojačavanja pozitivnih međusobnih odnosa i podrške, hrabrenja.

Fokus daljnje rasprave odnosio se na zapažanja ponašanja drugih mladih ljudi za vrijeme pandemije.

Da li ste na drugim mladima (ili djeci) uočili neželjena (asocijalna, zdravstveno opterećujuća i dr) ponašanja koja povezujete s pandemijskim vremenom ?

- *Nekolicina mladih koje imam prilike vidati ponovni je povratak u škole doživjela vrlo negativno. Primijetila sam kako im odgovara situacija u kojoj nisu primorani izlaziti iz kuće, što se posljedično kod nekih manifestiralo i u manjku želje za izlaženjem i druženjem jer se sve može organizirati online. S druge strane se pak prepoznaje skupina mladih koja ima želju "nadoknaditi" ono što su tijekom lockdowna propustili, upuštajući se tako u većoj mjeri u prekomjerna opijanja i devijantna ponašanja. Tek nedavno sam počela raditi s djecom mlađeg uzrasta te sam na radionicama na kojima je prisutna otvorena komunikacija primijetila kako prenose stavove roditelja koji se tiču epidemioloških uvjeta.*
- *Susrela sam se sa situacijama u kojima se lažiraju COVID potvrde kako bi se uspjelo ući na neki događaj i kao najgori slučaj- izlaženje iz samoizolacije prije isteka roka za samoizolaciju. Ovakva ponašanja smatram izuzetno neodgovornim na razini pojedinca koji posljedično svojom odlukom negativno utječe na veću skupinu ljudi.*
- *Susrela sam se s velikim brojem mladih ljudi koji lažiraju COVID potvrde ne bi li mogli prisustvovati na određenim događajima. Navela bih primjer s ovogodišnje sezone gdje mi je prijateljica potvrdila kako puno mladih kojima je bila propisana samoizolacija istu krše odlazeći na plažu ili na neka druga javna mjesta i na taj način ugrozili ostale ljude. Također, prilikom održavanja online nastave, javljaju se novi načini nepoštivanja akademskog integriteta te novi oblici varanja i nedozvoljene suradnje na ispitima.*
- *Kod drugih sam mladih osoba primijetila povećano korištenje duhanskih proizvoda i konzumacije alkohola što je pretpostavljam posljedica stresa, straha i anksioznosti kojima su mladi ljudi bili izloženi u pandemijskim uvjetima. Željela bih napomenuti da su neka djeca i mladi koji dolaze iz rizičnih obitelji u vrijeme "lockdowna" bili "zatvoreni" u domove u kojima se događala neka vrsta nasilja koje je pod utjecajem pandemijskih okolnosti bilo još učestalije nego u vremenu prije pandemije što je zasigurno utjecalo na djecu i mlade i na pojavu asocijalnih oblika ponašanja.*
- *Smatram da je na mlade ova pandemija djelovala vrlo negativno te da njihovo mentalno stanje nije isto kao u razdoblju prije pandemije.*
- *Tijekom ljeta kada sam volontirala u jednoj Udruzi za djecu s teškoćama u razvoju, dijete u dobi od četiri godine donijelo mi je crtež na kojem su bili on, njegovi prijatelji te mi, volonteri, te smo svi imali nacrtane maske. Ovaj crtež u velikoj me je mjeri uznemirio te me potaknuo na razmišljanje kako je pandemija uvelike utjecala na djecu kojima je ovo "novo normalno" zapravo normalno jer se s drugim nisu gotovo niti imali prilike susresti. Nadodala bih da je pandemija isto toliko utjecala na ljude zrele i starije životne dobi. Nažalost, oni su također suočeni s nizom negativnih posljedica te se i kod njih moglo uočiti nedostatak želje za druženjem, kao i velika tuga za ostalim članovima obitelji s kojima nisu mogli ostvariti kontakt, veliko zdravstveno opterećenje te pad mentalnog zdravlja općenito.*

- Većina mladih dosta je opterećeno, javljaju se različite psihičke teškoće poput povećane razine stresa i anksioznosti, problemi sa socijalnim kontaktima zbog straha od zaraze i slično.
- U razgovoru sa jednom "ekipom" osnovnoškolaca dobila sam odgovore koji su upućivali na to da im online nastava odgovara te da su se ulijenili za fizički odlazak u školi, sjedenje u klupama te i samim time socijalizacijom sa svojim vršnjacima. Prilikom toga pokazuju asocijalna ponašanja i nedovoljnu potrebu za socijalizacijom sa svojom okolinom te povećanu potrebu za korištenjem tehnologije u vrijeme kada je nastava gotova. S druge strane sam dobila odgovore koji ukazuju na to da su djeca ljuta na sustav te na činjenicu da moraju pratiti nastavu u online obliku. Oni su željni povratku u školi, druženju, socijalizaciji sa prijateljima, nastavnicima, te samom odlasku na igralište i dvoranu. Kada govorimo o srednjoškolcima, primijetila sam povećani interes za izlascima u klubovima te u skladu sa time povećanoj konzumaciji alkohola i ostalih opojnih sredstava. Dobila sam dojam kako srednjoškolci koriste svoje izlaske kao "ispušne ventile" u kojima nisu pod kontrolom svojih roditelja (ne pridržavanje socijalne distance, konzumiranje pića iz istih čaša kao i ostali članovi njihove ekipe, nekorištenje dezinfekcijskih sredstava i slično). S time u vezi zaključujem kako je utjecaj COVID-19 na neželjena ponašanja mladih vrlo individualan ali prisutan.
- Zbog manjka socijalnog kontakta i nemogućnosti proživljavanja stvari koje je prosječan adolescent do sada proživljavao, mogu primijetiti korištenje alkohola, boravljenje sa sumnjivim osobama, rano stupanje u seksualne odnose, pa čak i promiskuitet. Neki adolescenti iskazuju buntovničko ponašanje u vidu kršenja pandemijskih pravila, što ugrožava samu individuu, ali i osobe s kojima je u kontaktu (od prijatelja, bližnjih, a posebno osobe treće životne dobi). S druge strane, neka su se djeca i mladi povukli u sebe te pokazuju znakove anksioznosti ili depresije.

Sukladno već i nekim službenim podacima (The Impact of Covid-19 on Student Mental Health, 2020, <https://www.activeminds.org/studentsurvey/>) naši studenti uočavaju u svojoj neposrednoj okolini mnoga ponašanja mladih koja pripadaju skupini od nisko do visoko rizičnih rizičnih i asocijalnih ponašanja - povećana konzumacija alkohola i duhanskih proizvoda, rano stupanje u seksualne odnose, lažiranje službenih dokumenata, kršenje mjera samoizolacije i svjesno dovođenje u opasnost drugih ljudi, neodgovornost prema sebi i drugim ljudima, izbjegavanje obveza i gubljenje radnih navika, prijevare prilikom izvršavanja obveza putem online platformi, ne poštivanje akademskog integriteta, anksionost, depresivnost, slabljenje motivacije za učenje i stjecanje novih spoznaja, buntovničko ponašanje u odnosu na novopostavljena pravila. Iako je teško ustvrditi da su spomenuta ponašanja isključivo posljedica pandemije i da se ista ili slična ne bi javila u nekim drugim okolnostima, stručnjacima različitih profila (pedagozi, psiholozi, obiteljski centri, zavod za javno zdravstvo, centri zaštite mentalnog zdravlja i dr) i odgojno-obrazovnih, zdravstvenih i socijalnih ustanova postavlja se jedna od najosjetljivijih i socijalno najvrijednijih zadaća sačuvati mentalno zdravlje mladih i ojačati roditelje za prevenciju rizičnih činitelja.

Koje strategije primjenjujete vi i vaša obitelj u zaštiti mentalnog zdravlja kao preduvjet boljeg funkcioniranja?

- Provođenjem vremena zajedno, razgovorom, pružanjem međusobne podrške i pomoći te održavanjem vesele i pozitivne atmosfere. Smatram da su pozitivni i topli odnosi te dostupnost svih članova obitelji za razgovor preduvjet boljeg i zdravijeg funkcioniranja u ovom pandemijskom vremenu, ali i inače. Često smo zajedno odlazili u šetnje s našim psom te smo objedovali zajedno. Počeli smo igrati društvene igre te na ovaj način zadovoljiti socijalne potrebe. Kada sam se vratila u Rijeku počeli smo prakticirati video pozive kako bi moji roditelji vidjeli "da sam ja dobro". Smatram kako sam oduvijek imala dobar odnos s obitelji no u vrijeme pandemije taj se odnos samo ojačao i produbio. Glavni mehanizmi koje smo koristili kako bi umanjili stres i anksioznost jesu bili sam razgovor, aktivno slušanje, empatija i razumijevanje uz tjelovježbu u vidu svakodnevnih šetnji ili joge.
- Smatram da je u slučaju odnosa moje obitelji (roditelja) i mene temelj postavljen prilično rano. Odnos nam se temelji na otvorenoj komunikaciji koja se njeguje od moje najranije dobi što mi pokazuje kako im se u svakom trenutku mogu obratiti oko problema koji me muči, ali isto tako da i oni mogu objasniti ako je došlo do određenog problema zbog kojega ćemo se oko nečega

morati dogovoriti, stvoriti kompromis i sl. Samim time, isto navodim kao glavni mehanizam i preduvjet zaštite mentalnog zdravlja i što boljeg i zdravijeg funkcioniranja.

- *Smatram da se u mojoj obitelji nisu pojavili neki novi mehanizmi očuvanja mentalnog zdravlja nego su se nadogradili već postojeći. Uvijek smo težili iskrenoj, otvorenoj i zdravorazumnoj komunikaciji. Mišljenja sam da obitelji koje su prije pandemije imale pozitivne odnose takve odnose su i nastavile tijekom pandemije. U drugom slučaju, kada su u obitelji dominirali negativni odnosi, pandemija je vjerojatno te odnose još više oslabila.*
- *Moja iskustva se razlikuju od iskustva kolegica. Osobno nemam tako dobar odnos s članovima svoje obitelji, odnosno nismo toliko povezani. Prije pandemije rijetko smo provodili vrijeme zajedno i rijetko smo razgovarali o nekim ozbiljnijim temama. Tijekom pandemije naš se odnos promijenio. Počeli smo provoditi više vremena zajedno, počeli smo otvoreno razgovarati, međusobno si pomagati i dr. Pandemija je zapravo doprinijela poboljšanju odnosa unutar moje obitelji. Promjena u našim životima zbog pandemije potaknula nas je da imamo više razumijevanja za potrebe i probleme drugih.*
- *Mislim da je temelj pozitivnih odnosa u obitelji komunikacija. U mojoj se obitelji komunikacija prije i nakon pandemije nije bitno mijenjala, ona je oduvijek otvorena i iskrena te sukladno tome odnosi su uvijek bili dobri, neovisno o pandemiji. Ako u obitelji dominiraju pozitivni odnosi oni će takvima vjerojatno i ostati unatoč pandemiji, kada su ti odnosi negativni, lako je moguće da će se oni u obitelji pogoršati pogotovo u situaciji lockdowna s obzirom na to da obitelj ne funkcionira dobro zajedno, a tada je na okupu cijelo vrijeme.*
- *U mojoj obitelji od moje najranije dobi negujemo otvorenu, kvalitetnu i iskrenu komunikaciju te odnose u kojima možemo podijeliti sve (ono što me muči, ono što me uveseljava, ono što me ljuti i slično). Unatoč tome, smatram da je pandemija dodatno doprinijela razvoju takvog tipa komunikacije u mojoj obitelji iz razloga što smo imali puno više vremena koje smo mogli provesti jedni s drugima. U skladu sa time, osjećam kako smo se nakon gotovo 3 godine pandemije i promijenjenog stila života puno bolje i dublje upoznali te još bolje spoznali koje su naše želje, interesi i potrebe. Bez obzira na sve negativne utjecaje koje je pandemija imala, zahvalna sam na tome što je dodatno zbližila moju obitelj te me je naučila dodatno cijeniti one koje imam.*
- *Odnosi u mojoj obitelji grade se od prvog dana njezina postojanja te ih je pandemija samo pomogla učvrstiti. To je zapravo bio naš mehanizam u zaštiti mentalnog zdravlja koji se sastojao od zajedničkog provođenja vremena u prirodi, igranja društvenih igara, objedovanja, razgovora i aktivnog slušanja. Moja obitelj i ja smo vrlo blisku te imamo dobre odnose. Pandemija je dovela do nekoliko smrtnih slučajeva u obitelji zbog čega smo se svi još više povezali te brinemo jedni o drugima.*
- *Moja obitelj i ja smo, obzirom na više vremena provedenog zajedno, više i razgovarali i zbližavali sve svakodnevno. Jedina je nažalost iznimka bila udaljavanje od bake i djeda, no i s njima smo se nastojali što više čuti telefonski i preko video poziva!*
- *Što se tiče odnosa i pandemijom, moja mama je radila kao medicinska sestra na zaraznom odjelu te je njoj najviše bila potrebna potpora najbližih.*

Temelji pozitivnih odnosa i obiteljskog zajedništva postavljaju se u najranijoj životnoj dobi djeteta i ojačavaju svakodnevno kroz svekolike aktivnosti i zajedničko vrijeme njenih članova. Ovu snagu prepoznaju i naši student i njihove obitelji, te ističu da ih je u kriznoj situaciji neizvjesnosti za zdravlje i život bliskih osoba u dobrom mentalnom stanju održavala pozitivna i otvorena komunikacija, međusobna podrška i razumijevanje, iskazivanje toplih međusobnih odnosa i održavanje pozitivne atmosfere, provođenje zajedničkog vremena u šetnjama, boravku u prirodi, zajedničkim objedima, zabavi u igranju društvenih igara. Očekivano, strategije zdravog funkcioniranja obitelji ne pojavljuju se trenutno već razvijaju od ranije životne dobi djeteta, obogaćuju postojeći međusobni odnosi, što upućuje na potrebu stalnih aktivnosti u osnaživanju obitelji.

Što biste vi predložili u obogaćivanju intervencija za unapređenje mentalnog zdravlja (vas i vase obitelji kao i ostalih odraslih, mladih, djece)?

- *Potrebno je reeducirati obitelj o ponovnom zajedničkom suživotu (npr. studenti koji su se vratili svojim obiteljskim domovima više nisu djeca nego odrasli ljudi sa izgrađenim vlastitim rutinama);*

educirati obitelji o važnosti primjerene i zdrave komunikacije (npr. znatiželja za pojedinim aspektima života pojedinog člana može dovesti do frustracije ako su članovi prezainteresirani za stvari za koje prije pandemije nisu bili a rezultat su provođenja više zajedničkog vremena); uputiti obitelji na razlike u funkcioniranju pojedinih članova (npr. rad od kuće pojedinih članova razlikuje se i zahtjeva drugačiju dinamiku i raspored vremena i obaveza); poticati obitelj na osnaživanje već postojećih zajedničkih vrijednosti kako bi se stvorila bolja kohezivnost

- U osmišljavanju aktivnosti za unapređenje mentalnog zdravlja posebnu bih pažnju posvetila komunikaciji. Upravo zbog nesporazuma u komunikaciji najčešće nastaju svađe/konflikti unutar obitelji. Važno je educirati obitelji o važnosti komunikacije. Važno je i ukazati na to da ne misle svi ljudi jednako kao što i mi mislimo, da svatko ima drugačiji pogled na svijet te da nas upravo te razlike u doživljajima i pogledima na određene stvari čine posebnima. Potrebno i poticati obitelj na osnaživanja odnosa i povezanosti.
- Sviđa mi se ideja koju je predložila kolegica, a to je da bi bilo poželjno osmisliti aktivnost kojom bi se reeduciralo obitelj o ponovom zajedničkom životu. Razmišljajući o ovoj aktivnosti shvatila sam da sam, kada sam se vratila u mjesto prebivališta po početku pandemije, u potpunosti ispala iz rutine koju sam imala kada sam boravila u Rijeci. Naime, prilagodila sam se u potpunosti rutinama koje su karakteristične za moju obitelj što mi ponekad nije odgovaralo i što je vjerojatno pridonijelo osjećaju stresa i anksioznosti. Kao prevenciju za unaprjeđenje mentalnog zdravlja predložila bih edukacije na temu nošenja sa stresom (tehnike smanjivanja osjećaja napetosti) te na temu zdravih navika koje pomažu u očuvanju mentalnog zdravlja (npr. tjelesna aktivnost, meditacija).
- Najveći bih naglasak stavila na radionice poticanja pozitivne komunikacije unutar obitelji te na samo osnaživanje obitelji. Također, složila bih se s kolegicom vezano uz razbijanje stigme o mentalnom zdravlju. Ako educiramo mlađe i obitelji da mentalno zdravlje nije tabu, oni će imati više hrabrosti suočavati se s problemima i potražiti pomoć. S obzirom na to, u samim školama bi bilo dobro provoditi radionice u kojima se govori o važnosti mentalnog zdravlja kako bi se roditelji i učenici senzibilizirali.
- Mislim da je najvažnija edukacija svih članova obitelji o tome što čini zdravu i pozitivnu komunikaciju i na koji način izražavati (negativne) emocije na adekvatan način. Nadalje, prevencija koja će naglasak staviti na razne tehnike nošenja sa stresom i neželjenim emotivnim stanjima te bih posebno istaknula važnost aspekta tjelesne aktivnosti. Jedan od oblika prevencije je stavljanje fokusa na rad na sebi u vidu jasnih definiranja naših ciljeva, potreba, ali i obveza te kontinuiran rad na vlastitoj osobnosti i osobnom nošenju s promjenama. Neke od korisnih tehnika koje sam ja koristila tijekom pandemije je tehnika čitanja samo 1 stranice (izabrane literature) dnevno (a često se dogodilo da me literatura ponijela te sam pročitala i više), uzimanje vremena da osvijestim što osjećam u datom trenutku te izrada liste ciljeva koja se sačinjavala od manjih i lako savladivih zadataka kako bih imala osjećaj napredka. Zdravu i otvorenu komunikaciju treba graditi, i na njoj treba uzajamno raditi. Stoga smatram kako je komunikacija ključ svega, i rješenje većine problema u obitelji, posebno glede mentalnog zdravlja.
- U potpunosti dijelim mišljenje o važnosti edukacije u osnaživanju obitelji i o tome da postoje stručne osobe koje mogu pomoći u rješavanju njihovih (obiteljskih) problema kada ih oni sami ne mogu riješiti te da je poželjno tada zatraže pomoć i savjet.

Jedna je od osnovnih funkcija obitelji i pronalaženje pomoći, podrške individualnim potrebama drugih članova obitelji. Iako je teško odrediti na koji način u nekoj obitelji stvoriti atmosferu zadovoljstva nekim se pozitivnim strategijama smatraju otvorena komunikacija, međusobno uvažavanje i ravnopravnost odnosa, pokazivanje međusobnih interesira, ohrabrivanje, iskazivanje međusobne zainteresiranosti i poticanje na izražavanje vlastitih stavova i mišljenja, ohrabrivanje da svaki član obitelji ima priliku objasniti svoje želje, interese, stavove i mišljenja (Zloković, Čekolj, 2018). Uvažavajući činjenicu da su suionici rasprave studenti diplomskog studija pedagogije prve i druge završne godine očekivano je da ulogu odgoja i obrazovanja, edukacije roditelja prepoznaju kao ključ osnaživanja i obogaćivanja načina obiteljskog funkcioniranja. Nažalost takav pristup u svakodnevnoj praksi još uvijek nije dovoljno implementiran iako su se neki dosadašnji pokušaji pokazali učinkovitima i dobro prihvaćenima od strane roditelja.

Zaključak

Kohezivnost, povezanost, međusobno povjerenje, odanost, podrška i trajnija stabilnost međusobno pozitivnih odnosa očekivana su obilježja svake osnažene obitelji (iako to, nažalost, uvijek i nije tako). U kontekstu suvremenoga, u mnogo čemu promijenjenoga i za pojedinca vrlo zahtjevnoga, psihosocijalnog sustava nužan je rad na osnaživanju obiteljskih odnosa. Za ostvarivanje cilja važno je provoditi sustavna istraživanja, provoditi i evaluirati implementirane preventivne i edukativne programe preko svih sudionika odgojne prakse (djeca, mladi, roditelji, odgajatelji, učitelji, vršnjaci i dr.). Izazovi vremena u kojem živimo odražavaju se (ponajprije) na obiteljske odnose i kvalitetu života svakoga njezina člana, što se, između ostaloga, odražava i na osjećaj kompetencija (osobnih, profesionalnih, roditeljskih i dr.), osobne procjene zdravlja, sigurnosti ili, pak, osjećaj zadovoljstva samim sobom, obitelji, drugim ljudima, neposrednom ili širom okolinom.

Tijekom velikih životnih kriza pripadnost obitelji i obiteljska podrška često igraju ključnu ulogu za preživljavanje i općenito funkcioniranje pojedinca. Neprocjenjiv je značaj uloge roditelja i obitelji u razumijevanju i zadovoljavanju životnih, socijalnih, intelektualnih, emocionalnih i drugih potreba djece a u tom kontekstu valja iskaknuti i značaj mentalnog zdravlja kao opće dobrobiti za pojedinca, obitelj i širu okolinu. I dosadašnji rezultati istraživanja obiteljske kohezije i komunikacije kao i analizom rasprave na temu "Promocija mentalnog zdravlja u funkciji osnaživanja obitelji - izazovi pandemije i (post)Covid19 krize idu u prilog podrsci u pozitivnim nastojanjima da se osnaži suvremena obitelj i život u obitelji učini humanijim i zdravijim. Kako je glavni problem ovog rada u nacionalnom i regionalnom kontekstu s područja pedagogije i odgojnih znanosti vrlo oskudno zastupljen vjerujemo da će ovaj rad biti mogući poticaj za pokretanje kompleksnijih znanstvenih i stručnih rasprava te kreiranje preventivnih programa fokusiranih na potrebu osnaživanja obitelji u različitim svakodnevnim i kriznim situacijama. Suvremena pedagogija prati širi spektar društvenih i obiteljskih te potreba djece i mladih stoga pitanja s područja odgoja i obrazovanja povezana s mentalnim zdravljem i svekolikom dobrobiti na individualnom i socijalnom planu jedano je od važnijih problemskih područja.

Literatura:

1. Nacionalna strategija zaštite mentalnog zdravlja za razdoblje od 2011. do 2016. godine, Vlada RH.
2. Rajabi, M. (2020). Mental health problems amongst school-age children and adolescents during the COVID19 pandemic in the UK, Ireland and Iran. *A call to action and research. Health Promot Perspect*, 10 (4), 293-294.
3. The Impact of Covid-19 on Student Mental Health, 2020, <https://www.activeminds.org/studentsurvey/> pristupljeno 10.04.2022.
4. Singh, S, Roy, D., Sinho, K., Parveen, S., Sharma, G., Joshi, G. (2020). Impact of Covid-19 and lockdown on mental health of children and adolescents. A narrative review with recommendations. *Psychiatry Research*, 293, 2020, 113429.
5. Unicef - 2021. regional Brief: Europe. The State of the World's Children 2021. On My Mind promoting, protecting and caring for children's mental health.
6. Zloković i Lukajić (2016). Osnaživanje obitelji kroz poticanje pozitivnih odnosa i obiteljske kohezije. *Zbornik odsjeka za pedagogiju*, 1, 7-22
7. Zloković, J., Čekolj, N.(2018). *Osnaživanje obitelji za razvoj pozitivnih odnosa i obiteljskog zajedništva*. Rijeka: Filozofski fakultet.
8. Zloković, J. (2019). Osnaživanje obitelji za razvoj pozitivnih odnosa i obiteljskog zajedništva. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, znanstveni projekt u tijeku.
9. World Health Organization - WHO (2014). *Health in all policies: Helsinki statement. Framework for country action*. Preuzeto s http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/112636/1/9789241506908_eng.pdf

**PROMOTING MENTAL HEALTH IN THE FUNCTION OF FAMILY EMPOWERMENT –
PANDEMIC AND (POST) COVID-19 CRISIS CHALLENGES**

Abstract: World Health organization (WHO, 2014) defines mental health as a state of well-being in which the individual is able to realize their potentials, is able to cope with daily and sudden life stress, can work productively and is able to make contribution to both family and community. With the respect for health's significance at personal, family, and social level, we have started a forum discussion on the topic of "Promoting mental health in the function of family empowerment – pandemic and (post) COVID-19 crisis challenges" as a part of university course Family and the Prevention of Risk and Asocial Behaviours via Zoom and Merlin platforms. All first year (N=23) and second year (N=20) both single and double major Pedagogy students participated in the discussion. Discussion took place during a three-week period which provided enough time to define the problem as well as the differences in the approaches to family support. The following questions were used to spark the discussion: Do you think that the pandemic will leave a long-lasting effect on your mental health? Have you identified undesirable behaviours among other young people related to pandemic? Which protective measures do you use in order to maintain/empower mental health and what do you suggest for the creation process of primary activities used for its improvement? Based on the qualitative analysis of the discussion, it can be concluded that events which occurred during the pandemic reflected on a high number of young adults, a phenomenon which is described through: long-lasting feeling of fear for one's own as well as their family members' life, uncertainty regarding the continuation of study as well as fulfilling its requirements, the lack of social and physical interactions, the feeling of isolation and loneliness, the feel of lack of control over their lives and decisions. Moreover, some of the singled out protective factors are: time spent with the family, mutual support and togetherness as well as finding humour in crisis situations. Education regarding the importance of empowering family togetherness and communication as well as mutual support represents an important factor for the creation of mental health protection strategies. Due to the fact that neither National Strategy for Mental Health Protection was passed nor did the previous one singled out the importance of education in the promotion of mental health not only for the ill, but for everybody, this paper contributes not only to the need to ponder about, but also to implement pedagogical notions as well as education in mental health protection system.

Key words: mental health, crisis, pandemic, family empowerment