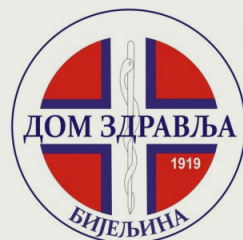


projekat

Mentalno-zdravstvena *pismenost*

Godina mentalne čistoće



Šta je mentalno zdravlje?

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO) mentalno zdravlje je dio našeg osnovnog zdravlja što znači da bez mentalnog zdravlja nema niti opšteg zdravlja.

SZO prognozira da je najveći izazov 21. vijeka mentalne bolesti, a posebno depresija. Različiti uzroci utiču na pojavu depresije i mentalnih teškoća. No, stručnjaci iz oblasti biomedicinskih oblasti te psihološke znanosti sve češće utvrđuju da je jedan od najvećih rizika za mentalne poteškoće (ne)mogućnost prilagođavanja na promjene.

Ljudski organizam ne može se ni tjelesno ni mentalno prilagoditi promjenama koje se događaju na svim razinama (pandemija Covid 19, napredak tehnologije, način života i rada, promjena strukture porodice, gubitak posla, pretnja od ratnog stanja, stari ostavljeni da brinu o sebi, medijska zavisnost djece i mladih, i dr.) Našu civilizaciju pogađaju različite hronične nezarazne bolesti, među ostalim teškoće mentalnog zdravlja. Prema SZO do 2023. depresija će biti druga najčešća dijagnoza, a do 2030. bi mogla biti prva najčešća dijagnoza svijeta i preteći kardiovaskularne bolesti koje su danas najčešći uzrok bolesti i smrtnosti stanovnika svijeta.

Brojni su, zapravo nemjerljivi svakodnevni izazovi koje pred čovjeka stavlja moderno društvo, a briga o zdravlju u doba pandemije jedan je od većih. Kovid 19 unio je strepnju među mnoge od nas, a upozorenja ističu tegobe sa mentalnim zdravljem kao jedne od dominantnih u lepezi postkovid simptoma. A koliki je njihov značaj pokazuju i istraživanja koja su pokazala da su anksioznost i depresija među vodećim faktorima rizika za bolesti srca i krvnih sudova. Po tome ova stanja mogu stati rame uz rame sa gojaznošću i pušenjem! sBez obzira da li dan počnemo srećni, nesrećni, tužni ili ne, nekako ga završimo sa shvatanjem da smo strašno nervozni, neraspoloženi, agresivni, da se niko ne smije, da ljudi lako planu i onda se pitamo zašto je to tako?

Šta je mentalno zdravlje?

Jedno od najčešćih pitanja zbog kojeg ljudi dolaze kod psihoterapeuta jeste pitanje anksioznosti. Međutim, šta je problem sa anksioznošću? Problem je da mi kada osjetimo blagu uznemirenost, znojenje dlanova, lupanje srca, bol u glavi, počnemo da se budimo noću, odemo na internet, prepoznamo sve te simptome, uspostavimo sebi dijagnozu anksioznosti, anksioznih napada i tada što je najvažnije, a što je vrlo česta pojava, počinjemo da imitiramo i one simptome koje nismo imali...Ne zato što želimo da manipuliramo, već zato što nas je strah i što u tom strahu počinjemo da se ponašamo u skladu sa tom simptomatologijom. Kod mnogih ljudi koji su potražili savjet u vezi anksioznosti ispostavilo se da je nije ni bilo u onom obliku u kome je medicina i psihologija tretiraju kao bolest. O čemu je onda riječ?

Naime kada se nađemo pred zidom, kada se nađemo u situaciji gdje osjećamo da nam se prostor sužava, da je ispred nas nepremostiva prepreka kao što je promjena ili gubitak posla, strah od promjene partnera, preseljenje u novu sredinu...dakle svi oni trenuci u kojima znamo da nešto treba da promijenimo, a nemamo snage za to, mi ulazimo u anksioznu simptomatologiju. Jer uvijek je lakše biti anksiozan, nego baviti se uzrocima. Kada otkrijemo uzrok, razgovaramo o njemu uglavnom sva anksiozna simptomatologija prestaje. Veoma često ljudi pomisle u startu da su bolesni i plaše se dolaska ljekaru i traženja stručne pomoći. A veoma često upravo psiholog ili psihoterapeut objasni da ne postoji nikakva tjelesna bolest, već samo zid pred kojim treba uložiti energiju. I upravo taj osjećaj da nismo bolesni, da je to samo trenutno aktuelno stanje nedostatka energije za promjenom, dovede do toga da shvatimo suštinu problema i kažemo da sada znamo kojim putem treba da idemo.

A čemu služe simptomi? Svaki simptom ima funkciju u našem psihičkom životu. Iako je neprijatan, javi se da bi nam signalizirao da je naš psihički integritet ugrožen u jednom ili više aspekata. Kao bol u slučaju opekotine. Zamislite šta bi se desilo sa našim tkivom na ruci, da ne boli kada dlanom dotaknemo vrelu ringlu.... Tako je i sa simptomima. Oni rade u našu korist. Time što nas pokrenu da se pozabavimo sobom. Zato je dobro da ih "čujemo", umjesto da se rvemo sa njima i to je jedna od vještina koja se može steći na psihoterapiji.

Zamislite da Vas boli zub ili da imate upalu uha i da sebi govorite "nije mi ništa...ima i gorih situacija, neko nema bubreg...neću da se prenemazem". I tako nastaju dva problema – bolovi i mučenje koje proizilazi iz njihovog poricanja. Sličan proces se dešava kod ljudi koji "moraju" da budu jaki, kada se osjećaju neprijatno. Na primer, potišteni ste, uplašeni, pesimistični. A rвете se sa sopstvenim neprijatnim osećanjima, trudeći se da ih potisnete. Trošite ogromnu količinu energije da prikrijete nešto što postoji. Naravno sve to radite jer ne smijete da budete slabi...a istina je da svi imamo slabosti.

Nakon što sagledate Vašu istoriju (što se obično dešava na psihoterapiji), shvatićete da je logično što ste očajni, anksiozni, zbunjeni itd...i tada ćete vjerovatno biti spremni da vidite kako se osjećate....čime ćete da se oslobodite polovine tereta koji nosite. To će biti momenat velikog olakšanja, vjerovali ili ne. "Da, ja sam depresivan/ anksiozan/ potišten... i to je u redu".

Kao da umjesto uzvodno počnete da plivate nizvodno. Nakon toga ćete konačno moći da se pozabavite i svojim neprijatnim osjećanjima.





Da li je ugroženo mentalno zdravlje stanovnika Bijeljine?

Sasvim sigurno je što potvrđuju brojni pokazatelji. Zavod za javno zdravstvo već izvještava o tome da su u RS najčešće propisani lijekovi antidepresivi. Oko 30% stanovnika boluje od mentalnih bolesti. Od depresije i u Europi i svijetu najviše obolijevaju stanovnici dobi od 20 do 60 godina, dakle radno aktivno stanovni-

štvo. Oko 25% bolničkih pacijenata u RS je sa mentalnim bolestima i to mahom aktivni radnici. U državama u kojima se događaju ratna događanja, prirodne katastrofe, nezaposlenost i drugi jaki stresovi mentalno zdravlje stanovnika je u značajno većem riziku. Zato o zdravlju i bolesti čitavih naroda, država, regija zapadne Europe ne promišljaju samo zdravstveni radnici i druge pomagačke struke, nego je zdravlje postalo ekonomska kategorija kojom se bavi sve veći broj ekonomskih analitičara. Isto ne čudi jer, samo zdravi ljudi mogu funkcionirati u privatnom životu, raditi, privređivati, osiguravati napredak i gospodarski razvoj vlastitih zajednica.

Preventivni programi u zaštiti zdravlja koji su dostupni u okruženju u kojemu ljudi rade i žive osiguravaju pomoć i podršku na ranoj razini rizika svim ljudima, a dugoročno su najefikasniji, najjeftiniji i najisplativiji.

Život u Bijeljini je dinamičan, sa svim prednostima modernih naprednih regija ali i sa rizicima koji karakteriše život 21. vijeka. To je život kojeg karakteriše bezbroj zahtjeva na čovjeka i na čitave porodice. Brze promjene, rizici, stresovi, promjena strukture porodice, način života i rada zapadne kulture diktiraju tempo u kojemu ljudi imaju ozbiljnih teškoća sa prilagođavanjem.

Stanovnici Bijeljine kao i svi ljudi u razvijenim gradovima neosporno trebaju podršku i pomoć u očuvanju mentalnog zdravlja. Stoga ne čudi da Bijeljina kao razvijeni grad koji godinama živi europski način života prepoznaje poteškoće mentalnog zdravlja kao rizik i izazov ali i kao prioritet u borbi za zdravlje svojih stanovnika.

Kako je moguće zaštititi mentalno zdravlje?

Rukovodstvo Doma zdravlja Bijeljina opredijeljeno je da neprekidno razvija i unapređuje sistem kvaliteta u skladu sa sertifikacionim i akreditacionim standardima. U procesu unapređenja kvaliteta rada i obezbjeđenja pružanja sigurne i bezbijeđne zdravstvene usluge, Dom zdravlja Bijeljina primjenjuje niz sertifikacionih i akreditacionih standarda (Sertifikacione standarde za domove zdravlja, Akreditacione standarde za timove porodične medicine, Akreditacione standarde za centre za zaštitu mentalnog zdravlja, Akreditacione standarde za centre za fizikalnu rehabilitaciju u zajednici i ISO 15189:2018 Posebni zahtjevi za kvalitet i kompetentnost medicinskih laboratorija). Napominjemo da Dom zdravlja Bijeljina prva sertifikovana i resertifikovana ustanova po sertifikacionim standardima za domove zdravlja u Republici Srpskoj. U ustanovi je akreditovano i reakreditovano 30 timova porodične medicine, akreditovani i reakreditovani su Centar za zaštitu mentalnog zdravlja i Centar za fizikalnu rehabilitaciju u zajednici.

S obzirom da je Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) dana 11.03.2020. godine proglasila pandemiju COVID-19, te uzimajući u obzir činjenicu da na području koje pokriva Dom zdravlja Bijeljina postoji lokalna transmisija COVID-19, u ustanovi se tokom 2020. i 2021. godine posebna pažnja posvetila mjerama koje se preduzimaju u svrhu sprječavanja i suzbijanja ovog oboljenja kao i liječenju oboljelih i posljedica koje donosi ovo oboljenje.

Tokom 2020. godine ukupan broj lica na teritoriji Grada Bijeljina kod kojih je potvrđeno prisustvo SARS-CoV-2, PCR testom iznosio je 3.929, a na teritoriji opštine Pelagićevo 27 i opštini Donji Žabar- 31.

Tokom 2021. godine broj lica u na teritoriji Grada Bijeljini kod kojih je potvrđeno prisustvo SARS-CoV-2, PCR testom i BAT (brzi antigenski test) iznosi 7.528. Dom zdravlja Bijeljina je od početka pandemije preko Centra za zaštitu mentalnog zdravlja obezbijedio pružanje psihosocijalnu pomoć licima koja su bila smještena u kartantinima kao i licima koja su se nalazila u kućnim izolacijama telefonskim putem.

Kako je moguće zaštititi mentalno zdravlje?

Centar za zaštitu mentalnog zdravlja je kao organizaciona jedinica oformljen pri Domu zdravlja 2008. godine i obezbjeđuje promociju i prevenciju mentalnog zdravlja, kao i rehabilitaciju mentalnog zdravlja oboljelih lica. Centar pruža usluge za 112.313 osiguranih lica što je ugovoreno sa Fondom zdravstvenog osiguranja RS za 2021. godinu.

Akreditacija Centra za zaštitu mentalnog zdravlja prvi put je izvršena 2011. godine, a reakreditacija 2014. i 2017. godine, od strane Agencije za sertifikaciju, akreditaciju i kontrolu kvaliteta RS te je na taj način potvrđen rad ove službe u skladu sa važećim standardima za akreditaciju. Najavljena sledeća reakreditacija planirana je u mart 2022. godine.

U toku 2021. godine broj osoba koji su se javili u Centar zbog savjetovanja i pružanja psihološke pomoći zbog korona oboljenja je 863.

Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) mentalno zdravlje je stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresom, može raditi produktivno i plodno te je sposoban donositi zajednici. Mentalno zdravlje je dio opšteg zdravlja, a ne samo odsutnost bolesti. Budući je mentalno zdravlje prepoznato kao jedan od javno zdravstvenih globalnih prioriteta, 2018. godine donesena je Deklaracija o postizanju jednakosti za mentalno zdravlje za 21. stoljeće. Deklaracijom se daje podsticaj i izražava spremnost za poduzimanje mjera i intervencija na globalnoj i lokalnoj razini kako bi se smanjio teret mentalnih poremećaja i drugih zdravstvenih stanja koja imaju utjecaj na mentalno zdravlje, uključujući zlouporabu psihoaktivnih supstanci i bolesti ovisnosti te je naglašeno da svatko ima pravo na uživanje najvišeg mogućeg standarda tjelesnog i duševnog zdravlja.

Situacija realne prijetnje zaraze korona virusom (COVID-19), samoizolacija i druge mjere prevencije predstavljaju stres za većinu ljudi. Stres može imati negativne posljedice na tjelesno i mentalno zdravlje, stoga je važno da smo svi upoznati i koristimo postupke koji nas mogu zaštititi od negativnih posljedica stresa.

Dom zdravlja Bijeljina je obezbijedio posebnu prostoriju i tri terapeuta za pružanje psihološke pomoći pacijentima kojima je ta počom potrebna. U programu za očuvanje mentalnog zdravlja detaljno su opisani postupci koji pomažu u kontroli simptoma tjeskobe i doprinose pozitivnom mentalnom zdravlju i prevenciji bolesti.

Mnoge osobe u stresu pokazuju poteškoće u funkcionalnom, zdravom nošenju s tjeskobom i nalaze se u riziku nastanka poremećaja mentalnog i/ili tjelesnog zdravlja. Također svojim, stresom izazvanim, rizičnim ponašanjem, mogu ugroziti ne samo sebe nego i druge ljude.

Paket preporuka za očuvanje mentalnog zdravlja borbom protiv negativnih utjecaja tjeskobne i stresa uključuje slijedeće postupke koji se mogu primjenjivati posebno ili još bolje u kombinaciji:

➤ **Protektivno i rizično suočavanje sa stresom**

Objašnjava protektivne i rizične načine suočavanja sa stresom

➤ **Upute za vježbe disanja**

utvrđeno je kako osobe s izraženom tjeskobom i u stresu dišu površno što dovodi do poremećaja u ravnoteži kisika i ugljičnoga dioksida koja pogoršava simptome tjeskobe. Dijafragmalno (trbušno) disanje uspostavlja povoljnu ravnotežu s čime se smanjuju simptomi tjeskobe i postiže doživljaj opuštenosti.

➤ **Upute za progresivnu mišićnu relaksaciju**

opisan je način provođenja serije vježbi kojima se postiže relaksacija mišića cijelog tijela što dovodi do osjećaja opuštenosti.

➤ **Postupak s uznemirujućim mislima**

opisan je mehanizam kojim uznemirujuće misli podržavaju začarani krug tjeskobe i postupak kako se mogu zaustaviti uznemirujuće misli.

➤ **Preporuke za slušanje glazbe za opuštanje i poboljšanje spavanja**

opisani su kriteriji za izbor glazbe za opuštanje i poboljšanje kvalitete spavanja s prijedlogom kompozicija koje zadovoljavaju kriterije za opuštajuću glazbu.

Smatramo kako upute i preporuke svih ovih postupaka trebaju biti dostupne svim građanima, zdravstvenim djelatnicima i stručnjacima pomagačkih struka kao dio standardnih postupaka u prevenciji negativnih posljedica tjeskobe i stresa.

Centar za zaštitu mentalnog zdravlja svoj rad organizuje kroz:

- Individualni rad sa korisnicima usluga i pratiocima;
- Timski rad po principima kliničke psihologije i psihijatrije;
- Grupne terapije prilagođene aktelnim epidemiološkim uslovima (aksiozni poremećaj, panične grupe sa PTSP-om, grupe depresivnih, suicidalnih i bolesti zavisnosti);
- Okupaciono-radna terapija;
- Savjetodavni rad koji se implementira kroz rad savjetovališta u kojima su prema vrsti problematike koje se tretiraju uključeni svi članovi tima Centra.

U Centru za zaštitu mentalnog zdravlja pružaju se usluge savjetovanja preko:

- savjetovališta za djecu i mlade;
- savjetovališta za roditelje i pratioce;
- savjetovališta za osobe sa teškim mentalnim poremećajima i članove njihovih porodica;
- savjetovališta za žrtve nasilja;
- savjetovališta za djecu sa problemima u ponašanju i njihove pratioce;
- savjetovališta za bolesti zavisnosti i članovi porodice bolesnih sa ovim poremećajem;
- savjetovališta za hronični moždani sindrom i psihogerijatrijsko savjetovalište.

Aktivnosti u borbi za mentalno zdravlje

Zaštita zdravlja trebala bi biti istinski izazov i interes ključnih ljudi Bijeljine, od gradonačelnika pa na dalje. Onaj grad u kojima su ključni ljudi vizionari, koji prate i prepoznaju rizike modernog vremena za zdravlje, koji prate rizike i potrebe u svom okruženju, koji vjeruju da je osnovna uloga zajednica ulaganje u ljude i zaštitu stanovnika, koji dugoročno sagledavaju razvoj zajednice sa svim ključnim pokazateljima razvoja uključit će se u projekt osnaživanja mentalnog zdravlja svojih sugrađana i učestvovati partnerski u stvaranju mreže savjetovališta Bijeljine. Time će stvarati bolji kvalitet života za sve svoje sugrađane.

JAVNA ZDRAVSTVENA USTANOVA DOM ZDRAVLJA BIJE LJINA u saradnji sa i-dijasporom i Grad Bijeljina započela je aktivnosti na ovom projektu koji je prioritet. Osnovni ciljevi ovog projekta jesu zaštititi mentalno zdravlje zajednice, promovisati mentalnu pismenost i skupiti podatke o mentalnoj poluciji.

Takođe, jedan od ciljeva je da ovaj projekat postane održivi dugoročni projekt koji će biti kapacitiran za lokalitet i njegovo šire okruženje kako bi savjetovališta u budućoj mreži pružala uslugu stanovnicima čitavog teritorijalnog područja Republike Srpske.

Unapređenja mentalnog zdravlja Bijeljine je započelo uz aktivnosti:

- Individualne terapija
- Grupne terapije
- Predavanja o depresiji i aksioznosti
- Mentalnozdravstvene pismenosti
- Zdravlje i radno mjesto



Mentalnozdravstvena pismenost

Ne postoji osoba koja se tokom svog života nije susrela s bliskom osobom koja je imala nekih problema u području mentalnog zdravlja. To ne uključuje nužno poremećaje i bolesti, nego i prolazne psihičke smetnje i probleme, emocionalne krize i patnje izazvane neugodnim životnim događajima.

Pravovremenim prepoznavanjem smetnji i problema u području mentalnoga zdravlja te primjerenim pristupom i djelovanjem može se umanjiti rizik ili spriječiti mogući razvoj poremećaja. Znanja o tome važan su faktor očuvanja i zaštite mentalnog zdravlja.

Mentalnozdravstvena pismenost je skup znanja i vjerovanja o mentalnom zdravlju i mentalnim poremećajima koja pomažu prepoznavanju problema mentalnoga zdravlja i mentalnih poremećaja, prevenciji razvoja poremećaja i njihovom tretmanu. Uključuje znanja i vještine pružanja psihološke prve pomoći (ili prve pomoći u području mentalnoga zdravlja) osobama koje proživljavaju krizu, razvijaju psihičke probleme ili doživljavaju pogoršavanje postojećih problema.

Prvi znakovi smetnji i problema mentalnoga zdravlja najčešće se javljaju već u doba djetinjstva i adolescencije, a ako isti ne dobiju potrebnu pažnju i tretman mogu imati značajan uticaj na dalji život. Istraživanja pokazuju da je zdravstvena pismenost odraslih u području mentalnog zdravlja (mentalnozdravstvena pismenost) značajna odrednica u zaštiti mentalnog zdravlja djece i mladih jer pospješuje sposobnost ranog prepoznavanja, pravovremeno i primjereno djelovanje, destigmatizaciju i povećava spremnost na pružanje prve pomoći i podrške.

Odgojno-obrazovni radnici su važne odrasle osobe u okruženju svakog djeteta i mlade osobe i stoga važni dionici u očuvanju i zaštiti mentalnoga zdravlja djece i mladih. Treba prepoznati važnost unapređenja mentalnog zdravlja te u aktivnosti projekta April - mjesec mentalne čistoće, uvesti

Zdravstveno obrazovanje, podelement Mentalno zdravlje, uvrstiti aktivnosti usmjerene na unaprjeđenje zdravstvene pismenosti odgojno obrazovnih radnika osnovnih i srednjih škola u Bijeljini u području mentalnog zdravlja djece i mladih.

Prva faza projekta

uključuje istraživanja zdravstvene pismenosti odgojno-obrazovnih radnika iz osnovnih i srednjih škola u području mentalnoga zdravlja djece i mladih te jačanje kapaciteta stručnjaka iz mreže zavoda za javno zdravstvo u području psihoedukacije i unapređenja mentalnoga zdravlja odnosno zdravstvenom opismenjavanja odgojno-obrazovnih radnika osnovnih i srednjih škola u području mentalnoga zdravlja djece i mladih.

Jačanje kapaciteta je planirano izradom standardiziranog edukativnog programa i materijala (Priručnik za učitelje i nastavnike s popratnim priložima i Priručnik za sprovođenje programa odnosno edukatore s popratnim digitalnim materijalima i igricama) u području mentalnozdravstvenog opismenjavanja te njihovim edukovanjem i licenciranjem. U razvoju programa polazi se od rezultata istraživanja i primjera dobre prakse u svijetu.

U drugoj fazi projekta

stručnjaci iz RS zavoda za javno zdravstvo u partnerstvu s javnim institucijama, stečeno znanje i vještine koristit će u daljnjem edukovanju odgojno-obrazovnih radnika u svojim gradovima te tako pružati odgojno-obrazovnim radnicima stručne alate, znanja i kompetencije kako bi uspješnije prepoznavali probleme mentalnoga zdravlja kod svojih učenika te bili spremniji pružiti prvu pomoć i podršku (psihološku prvu pomoć), važnu životnu vještinu pažljivog, brižnog i suosjećajnog pristupa u razgovoru s učenikom koji pati, npr. koji se nosi s depresivnim smetnjama, anksioznošću odnosno intenzivnim strahom ili brigama, koji razmišlja o samoubistvu ili se samoozljeđuje, koji je proživio gubitak i tuguje ili uslijed depresivno-anksioznih smetnji konzumira alkohol.

Zdravlje i radno mjesto

Mentalno zdravlje je neizostavan i neizmjerljivo važan dio sveukupnog zdravlja, što potvrđuje i definicija zdravlja Svjetske zdravstvene organizacije. Svjetska zdravstvena organizacija zdravlje definiše kao stanje tjelesnog, psihičkog i socijalnog blagostanja. Mentalno zdravlje, ovako definisano, više je od same odsutnosti mentalnog poremećaja, bolesti ili onesposobljenosti. Mentalno zdravlje je stanje blagostanja u kojemu pojedinac ostvaruje vlastite potencijale, nosi se s normalnim životnim stresovima, produktivno radi i u mogućnosti je doprinijeti svojoj zajednici (u porodici, u školi, na radnom mjestu, u zajednici gdje živi i dr.).

Za očuvanje mentalnoga zdravlja je važno ulaganje u emocionalnu dobrobit (osjećaji), psihičku dobrobit (pozitivno funkcionisanje), društvenu dobrobit (odnosi s drugima i prema društvu), tjelesnu dobrobit (tjelesno zdravlje), duhovnu dobrobit (smisao života). Sve to čini naše dobro mentalno zdravlje. Dobro mentalno zdravlje omogućava pojedincu da se odupre životnim poteškoćama i pomoći u smanjenju rizika za razvoj mentalnih poremećaja.

Stoga, svaka akcija koja se provodi s ciljem očuvanja i unaprjeđenja mentalnog zdravlja, usmjerena na dobro mentalno zdravlje i kvalitetu života te osnaživanje, na razvoj kompetencija i resursa te zaštitnih faktora (odrednice) može biti dio unaprjeđenja mentalnog zdravlja.

Sve je veći fokus na poboljšanje mentalnog zdravlja na radnom mjestu, uz sve veće očekivanje poslodavaca da pomognu u emocionalnom i fizičkom zdravlju svojih zaposlenih. Ponekad sam rad može da utiče na zaposlenog da se oseća izolovano od strane poslodavca i kolega i zauzvrat, ova osećanja izolacije mogu dovesti do depresije, anksioznosti ili stresa.

radnika prijavilo je stres, depresiju ili anksioznost vezanu za posao, a u istoj godini je procenjeno da je veliki broj radnih dana izgubljeno zbog problema sa mentalnim zdravljem. Ovo nije ukupan broj ljudi koji pate od problema sa mentalnim zdravljem, on je mnogo veći.

U sklopu projekta April - mjesec mentalne čistoće biće održano predavanje za dvije javne ustanove i dvije privatne kompanije. Predavanja će biti na temu promocije i očuvanja mentalnog zdravlja na poslu, te odnosi sa kolegama.

Cilj projekta je podizanje svijesti o poremećajima mentalnog zdravlja među zaposlenima kako bi podstakli zaposlene na bolje upoznavanje samih sebe kako bi poboljšali svoje mentalno zdravlje, koje je temelj za individualnu dobrobit, kolegijalne odnose i djelotvorno funkcionisanje pojedinca i zajednice.

Po završetku svake pojedine radionice svi učenici ispunjavaju kratki evaluacijski listić posebno osmišljen za potrebe projekta s ciljem ocjenjivanja subjektivnog utiska korisnosti i zadovoljstva radionicom, kako bi se skladno sa rezultatima program mogao unaprjeđivati u nadolazećim ciklusima.