



Izveštaj o trenutnom stanju

maj, 2023.



Sadržaj

Uvod.....	5
1. Partneri na projektu	6
2. Nacionalna istraživanja.....	7
2.1. Austrija	7
2.1.1. Uvod	7
2.1.2. Pravni okvir.....	8
2.1.3. Metodologija	9
2.1.4. Obrazovne ponude	10
2.1.5. Identifikovanje praznina	15
2.1.6. Reference	17
2.1. Grčka	18
2.2.1. Uvod	18
2.2.2. Pravni okvir.....	19
2.2.3. Metodologija	20
2.2.4. Obrazovne ponude	21
2.2.5. Identifikovanje praznina	23
2.2.6. Reference	24
2.3. Rumunija	25
2.3.1. Uvod	26
2.3.2. Pravni okvir.....	28
2.3.3. Metodologija	31
2.3.4. Obrazovne ponude	32
2.3.5. Identifikovanje praznina	39
2.3.6. Reference	41
2.4. Srbija.....	43
2.4.1. Uvod	43
2.4.2. Pravni okvir.....	44
2.4.3. Metodologija	46
2.4.4. Obrazovne ponude	47
3.3.2. Identifikovanje praznina	50
2.4.5. Reference	52
2.5. Slovenija	52

2.5.1.	Uvod	52
2.5.2.	Pravni okvir.....	53
2.5.3.	Metodologija	55
2.5.4.	Obrazovne ponude.....	55
2.5.5.	Identifikovanje praznina	72
2.5.6.	Reference	76
2.6.	Zaključak.....	78
3	Istraživanje o nacionalnim kompetencijama.....	79
3.1.	Austrija	79
3.1.1.	Uvod	79
3.1.2.	Rezultati.....	80
3.1.3.	Diskusija.....	90
3.2.	Grčka	92
3.2.1.	Uvod	92
3.2.2.	Rezultati.....	93
3.2.3.	Diskusija.....	103
3.3.	Rumunija	104
3.3.1.	Uvod	104
3.3.2.	Rezultati.....	105
3.3.3.	Diskusija.....	115
3.4.	Srbija.....	116
3.4.1.	Uvod	116
3.4.2.	Rezultati.....	116
3.4.3.	Diskusija.....	130
3.5.	Slovenija	133
3.5.1.	Uvod	133
3.5.2.	Rezultati.....	134
3.5.3.	Diskusija.....	154
4	Izveštaji sa fokus grupa	156
4.1.	Austrija	156
4.1.1.	Uvod	156
4.1.2.	Diskusija.....	157
4.2.	Grčka	159
4.2.1.	Uvod	159
4.2.2.	Diskusija.....	159
4.3.	Rumunija	161

4.3.1.	Uvod	161
4.3.2.	Diskusija.....	162
4.4.	Srbija.....	165
4.4.1.	Uvod	165
4.4.2.	Diskusija.....	165
4.5.	Slovenija	167
4.5.1.	Uvod	168
4.5.2.	Diskusija.....	168
4.6.	Sličnosti i razlike	177

Uvod

OECD (2021) izveštava da je kriza pandemije korona virusa značajno uticala na mentalno zdravlje mladih. U većini zemalja, problemi mentalnog zdravlja u ovoj starosnoj grupi su se udvostručili ili više – mladi ljudi su imali 30% do 80% veće šanse da izveste simptome depresije ili anksioznosti nego odrasli. Mladi ljudi osećaju preplavljujući osećaj izolacije zbog ograničenih društvenih interakcija u vremenu kada je druženje od posebnog značaja za njihov razvoj. Čak i uz delimično ponovno otvaranje privrede, prevladavanje simptoma anksioznosti i depresije u populaciji mladih je veće od nivoa pre krize. Pogoršanje mentalnog zdravlja se takođe može pripisati poremećajima u pristupu uslugama mentalnog zdravlja.

Prema istraživanjima, optimistično razmišljanje, sposobnost poveravanja porodici i prijateljima i svakodnevna fizička aktivnost su zaštitni faktori mentalnog blagostanja. Mi sami možemo učiniti mnogo za svoje mentalno zdravlje koristeći jednostavne strategije za svakodnevno upravljanje nivoima stresa. U stresnim situacijama dobro je obratiti pažnju na njih i izraziti ih bez oklevanja, jer potiskivanje emocija samo produbljuje mentalni stres. Pošto smo kao ljudi društvena bića, neophodno je i da ostanemo pozitivno povezani sa društvom, što posebno važi za mlade koji su najviše pogođeni izolacijom i nedostatkom društvenih kontakata.

Uz adekvatnu podršku i blagovremenu intervenciju, mladi ljudi koji doživljavaju mentalne probleme možda će moći da se oporave dok se oporavljamo od korona virusa. Ovo će, međutim, zahtevati povećanje postojeće podrške mentalnom zdravlju, uključujući i upotrebu digitalnih alata i aktivnosti na otvorenom, jer druženje u zatvorenom prostoru i dalje može biti ograničeno. YOUHEAL predstavlja ključnu dugoročnu investiciju u ljudski kapital i kapacitete u narednim godinama i odgovara na trenutne društvene potrebe podržavajući psihološku otpornost mladih ljudi, čak i u nesigurnim vremenima. Postavljene ciljeve projekta ostvarićemo tako što ćemo obezbediti lak pristup i sadržaje otvorenog tipa za učenje o brizi o sebi, zasnovane na fleksibilnim pristupima učenju, kao i razvoj lokalnog okruženja za učenje i osnaživanje mladih pojedinaca i društva za pozitivne promene.

U tom kontekstu, YOUHEAL partneri su organizovali pet fokus grupa u svim partnerskim zemljama sa ukupno sto osoba kako bi razvili jednu listu zajedničkih izazova koji identifikuju aktuelne probleme sa kojima se mladi ljudi suočavaju u post-kovid eri, poboljšavajući svoje mogućnosti digitalizacije u okviru

doživotnog učenja za perspektivan lični napredak, kao i promene njihovog načina razmišljanja. Takođe je poslata onlajn anketa za 250 mladih ljudi kako bi se sagledale potrebe i postojeće kompetencije mladih. Na osnovu stečenog znanja biće razvijen e-kurs koji koristi mikroobuku i pripovedanje i koji će obezbediti da pojedinci steknu znanja, veštine i kompetencije za lični rast, kao i mogućnost interaktivnog učenja (po mogućnosti jedna veb aplikacija) koja uključuje atraktivan i inovativni materijali za obuku. Dodatno će se razviti e-vodič ili e-udžbenik za samostalno učenje.

Ovaj projekat je usmeren na mlade od 18 do 26 godina kako bi ojačali njihovu mentalnu otpornost. Proizvedene materijale za učenje mogu koristiti i treneri/kinje, profesionalci/ke, nevladine organizacije, organizacije za lični razvoj itd. Umrežavanje će podstaći bolju saradnju između institucija i dalji razvoj rezultata projekta. Projekat će pružiti interaktivno iskustvo učenja, zasnovano na inovativnim metodama i pristupima, pogodno za osoblje i mlade.

1. Partneri na projektu

Iza ovog projekta stoji šest partnerskih organizacija iz pet različitih zemalja. Omladinska fondacija okruga Timiš (FITT) je krovna organizacija za omladinske nevladine organizacije u zapadnom delu Rumunije. Programi i aktivnosti koje sprovodi FITT kreću se od obrazovnih do kulturnih programa, aktivnog građanstva i razvoja politike, kako na lokalnom tako i na nacionalnom nivou. MIITR je privatna nevladina organizacija, osnovana 2017. godine u Mariboru, Slovenija. Njena osnovna delatnost je istraživanje i razvoj u oblastima održivosti, sagledavanje ekoloških, ekonomskih, društvenih, a u poslednje vreme i pametnih (*eng. smart*) i digitalnih dimenzija. Innovation Hive je privatna neprofitna organizacija sa sedištem u Larisi, Grčka. Njena glavna misija je donošenje otvorenih inovacija u različitim oblastima primene, na osnovu velikog partnerstva zainteresovanih strana. LEVILO je privatna neprofitna organizacija sa sedištem u Gracu, Austrija. LEVILO je osnovan 2021. godine i započeo je svoj rad sa dva suosnivača. Imaju veliko iskustvo u planiranju, razvoju i implementaciji evropskih istraživačkih programa i projekata. Pokret gorana Vojvodine je neprofitna, nevladina organizacija osnovana 1960. godine sa sedištem u Sremskim Karlovcima, Srbija. Osnovni cilj organizacije je stvaranje prostora za aktivno i odgovorno učešće lokalnih zajednica u održivom razvoju kroz obrazovanje, volontiranje, promociju i zagovaranje. Zavod Moč za spremembo (Institut Pover For Change) je privatna nevladina organizacija sa sedištem u Sloveniji, osnovana krajem 2020. godine. Njen glavni cilj je osnažiti pojedince u društvu razmišljanjem, znanjem, veštinama i aktivnim delovanjem za promene, za sebe i za aktivno učešće i zajedničko stvaralaštvo u društvu.

2. Nacionalna istraživanja

U svakoj od pet partnerskih zemalja, sprovedeno je nacionalno desk istraživanje kako bi se identifikovali nedostaci u pogledu ponude za učenje, pokrivenih tema, korišćenog didaktičkog materijala, digitalnih kompetencija itd.

2.1. Austrija

2.1.1. Uvod

Pandemija KOVID-19 ostavila je tragove u austrijskom društvu. Tokom pandemije, 2020. godine, bez posla je bilo 571.477 ljudi, više nego ikada ranije u istoriji Druge republike. Međutim, u decembru 2022. godine ukupno je 374.871 osoba zvanično bilo bez radnog odnosa. To je 27.507 ljudi manje nego u decembru 2021. godine, što znači da je nezaposlenost znatno ispod nivoa pre krize. Nezaposlenost je niža nego što je bila skoro deset godina, mnoga slobodna radna mesta su registrovana u AMS-u, a neke industrije prijavljuju nedostatak kvalifikovanih radnika¹.

Međutim, ova situacija je uzela mnogo veći danak mentalnom zdravlju Austrijanaca. Nedavno istraživanje Dunavskog univerziteta Krems pokazuje da su simptomi depresije u Austriji porasli sa oko 4 na preko 20 procenata. Slično veliko povećanje može se videti u simptomima anksioznosti, koji su porasli sa 5 procenata na 19 procenata. Pored toga, oko 16 procenata trenutno pati od poremećaja spavanja. Posebno su u opasnosti odrasli mlađi od 35 godina, žene, samci i ljudi bez posla².

Problem nije samo u velikom broju Austrijanaca koji su pogođeni mentalnom bolešću (39% ljudi u Austriji je bilo pogođeno u prošlosti ili su trenutno pogođeni) već i u pruženoj nezi. Samo 13% ispitanika iz nedavne studije je veoma zadovoljno brigom koja se pruža osobama sa mentalnim bolestima, a samo 10%⁸⁹ veruje da osobe sa mentalnim bolestima u Austriji dobijaju dovoljnu pomoć. Samo 31% veruje da osobe sa mentalnim bolestima dobijaju istu podršku kao i osobe sa fizičkim bolestima. Za 65% ljudi neophodan tretman za mentalnu bolest ne bi bio pristupačan. Drugi problem je društvena stigma: čak ni tri četvrtine ispitanika (63%) ne bi reklo porodici/prijateljima o mentalnoj bolesti, a samo 21% bi reklo kolegama na poslu³. Dakle, iako se stopa nezaposlenosti vratila na nivo pre pandemije, mentalno zdravlje nije. Zabrinjavajuća je društvena stigma i nedostatak dovoljne podrške koju su Austrijanci primetili.

¹ <https://arbeitplus.at/statistik/entwicklung-arbeitslosigkeit-aktuelles-monat>

² <https://www.donau-uni.ac.at/de/aktuelles/news/2020/deutlicher-anstieg-an-psychischen-symptomen0.html>

³ https://www.boep.or.at/download/5ef991483c15c8588f00001a/BOEP-Studie_Psychische_Gesundheit_in_Oesterreich.pdf

2.1.2. Pravni okvir

Mentalne bolesti i poremećaji mentalnog blagostanja čine 20-25% u Evropskom regionu i predstavljaju jedan od najvećih javno zdravstvenih izazova za svaku zemlju. Stoga, životni i radni uslovi treba da budu dizajnirani tako da promovišu psiho-socijalno zdravlje u svim fazama života, pomažući u prevenciji psiho-socijalnih bolesti. Psiho-socijalna opterećenja i stres treba smanjiti što je više moguće. Pored toga, postoji potreba za stalnim unapređenjem zaštite mentalnog zdravlja i povećanjem svesti o mentalnom zdravlju i bolesti kako bi se smanjile predrasude i sprečila isključenost. Ministarstvo zdravlja Austrije sprovodi brojne mere za poboljšanje mentalnog zdravlja. Ovoj važnoj oblasti posvećen je i jedan od deset zdravstvenih ciljeva Austrije. Deset zdravstvenih ciljeva je razvijeno u široko koordinisanom procesu koji uključuje brojne predstavnike iz politike i društva. Oni čine okvir za akciju za opštu politiku unapređenja zdravlja do 2032. godine. Zdravstveni cilj 9 je „Promovisanje psiho-socijalnog zdravlja“. „Savetodavni odbor za psiho-socijalno zdravlje“, koji je nastao iz bivšeg „Savetodavni odbor za mentalno zdravlje“ i „Radne grupe za zdravstveni cilj 9: Promocija psiho-socijalnog zdravlja“, prati odgovarajuće strategije i aktivnosti. To je telo prema članu 8(1) Zakona o saveznim ministarstvima iz 1986. godine i savetuje saveznog ministra za socijalna pitanja, zdravstvo, brigu i zaštitu potrošača o svim pitanjima koja se odnose na mentalno zdravlje ⁴.

Savetodavno veće za mentalno zdravlje Federalnog ministarstva za rad, socijalna pitanja, zdravstvo i zaštitu potrošača (BMASGK) takođe ima plan od deset koraka kao nacionalnu strategiju za mentalno zdravlje ⁵:

- 1) Promovisati mentalno zdravlje i naglasiti njegovu važnost
- 2) Sprečavati mentalne bolesti i samoubistava
- 3) Efikasno se boriti protiv stigmatizacije i diskriminacije osoba sa mentalnim bolestima
- 4) Obezbediti pošteno i adekvatno finansiranje
- 5) Osigurati dobru primarnu zaštitu za osobe sa mentalnim poremećajima
- 6) Promovisati odgovarajuće usluge u rizičnim životnim fazama

⁴ <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Psychische-Gesundheit/Beirat-f%C3%BCr-Psychische-Gesundheit.html>

⁵ <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Psychische-Gesundheit/Nationale-Strategie-zur-psychischen-Gesundheit.html>

-
- 7) Obezbediti efikasnu negu osobama sa ozbiljnim mentalnim oboljenjima
 - 8) Mora se obezbediti uključivanje pacijenata i njihovih rođaka u procese planiranja i donošenja odluka
 - 9) Obezbediti postojanje pouzdanih podata o mentalnom zdravlju austrijskog stanovništva i o psiho-socijalnom okruženju
 - 10) Proceniti efikasnost i steći nove uvide

2.1.3. Metodologija

Glavni ciljevi ovog desk istraživanja odnose se na opisivanje situacije u Austriji u vezi sa obrazovnim ponudama koje se tiču mentalnog zdravlja i/ili samoosnaživanja u kontekstu mladih. Tačnije, ovo desk istraživanje treba da identifikuje trenutne uslove u Austriji u vezi sa svesnošću/mentalnim blagostanjem i samoosnaživanjem mladih ljudi i navede obuke koje za njih postoje. Ovo može uključivati formalno i neformalno obrazovanje, kao i seminare, radionice, obuke ili onlajn ponude. Dakle, važno je uvideti koje različite vrste ponuda postoje. Pravni okvir je takođe važan da pokaže nacionalni kontekst i važnost obrazovnih ponuda koje se tiču mentalnog zdravlja i/ili samoosnaživanja.

Još jedna važna tačka u ovom desk istraživanju je pregled integracije tema/pitanja svesnosti/mentalnog zdravlja u obrazovanje mladih. Prati se pitanje kakvi se kursevi nude i koje su konkretne teme tih kurseva.

Identifikovani su postojeći materijali za obuku o svesnosti/mentalnom zdravlju u Austriji. Ovo uključuje i didaktičke metode koje se koriste u nastavi i na kojoj literaturi se obuka zasniva. Takođe je zanimljivo videti na koji način se sprovodi obuka, na primer da li postoje treninzi licem u lice, onlajn obuke i koji su materijali korišćeni, kao na primer PowerPoint prezentacije ili knjige. Ukoliko su postojali nastavni planovi i programi, njihov sadržaj je analiziran.

Desk istraživanje je sprovedeno kroz temeljno onlajn istraživanje u mesecu januaru 2023. Da bi rezultati bili pronađeni, ključne reči „svesnost“, „mentalno zdravlje“, „samoosnaživanje“, „treninzi“, „kursevi“ i „Austrija“ se unose u Gugl pretraživač u različitim kombinacijama i uz upotrebu sinonima. Pretraga je vršena na engleskom kao i na nemačkom kako bi se osiguralo da nijedna važna informacija nije izgubljena. Da bi se proverio kvalitet rezultata, prednost je davana pouzdanim izvorima kao što su, na primer, vladine veb stranice ili novinske kuće.

Rezultati ovog desk istraživanja su doprineli identifikaciji praznina koje projekat YOUHEAL može da popuni i da nam da vid u korisne alate/materijale koji se mogu koristiti za YOUHEAL onlajn kurs.

2.1.4. Obrazovne ponude

U ovom poglavlju će biti navedeni primeri obrazovnih ponuda u Austriji koje su u vezi sa svesnošću/wq23m/mentalnim zdravljem.

Austrijski zdravstveni fond – Vreme za mene: Isključivanje kada sam pod višestrukim stresom

Austrijski zdravstveni fond je organizovao predavanje pod nazivom „Vreme za mene – Isključivanje kada sam pod višestrukim stresom“ koje je dostupno na internetu. Uglavnom se fokusirao na oslobađanje od stresa.

Sadržaj kursa se fokusirao na jednostavne alate i metode pogodne za svakodnevni život i kako da osoba odvoji vreme za sebe i kroz to stekne novu snagu. Takođe, ovaj kurs pruža savete, praktične primere i pomoć za rešavanje višestrukih opterećenja. Ljudi se takođe uče kako da identifikuju svoje takozvane „gutače vremena“ (*eng. time guzzlers*) i kako da uštede vreme na njima. Važni zaključci ovog kursa su posmatranje i vođenje brige o sebi, kao i učenje strategija i vežbi za bolje isključivanje.⁶

Kurs sa diplomom Mentalni trening/obuka

Institucija obrazovanja na daljinu WIFI nudi kurs diplome za mentalne trenere (*eng. mental coaches*). Iako ciljna grupa ovog projekta nisu treneri, već njihovi klijenti, nastavni plan i program je i dalje relevantan za projekat YOUHEAL. Kurs se bavi bliskom vezom između psihe i tela. Nudi kombinaciju mentalnog treninga i osnovnog znanja o zdravstvenim aspektima. Učesnici uče osnovne mentalne koncepte i njihovu upotrebu. Fizičko opuštanje i metode treninga se koriste za holistički tretman klijenata.

Sadržaj kursa je sledeći:

Modul 1

- Uvod
- Objašnjenje pojmova
- Naučne osnove mentalnog treninga
- Razgraničenje primene

⁶<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.882793&portal=oegkportal>

- Misli – moć misli

Modul 2 (praktična obuka)

- Tehnike opuštanja
- Tehnike disanja / disanje
- Trening vizuelizacije i percepcije
- Fantazijska putovanja
- Primeri formulacija
- Izbegavanje grešaka koje se mogu desiti prilikom formulisanja
- Upotreba muzike za opuštanje

Modul 3

- Korišćenje mentalnog treninga za postizanje ciljeva i podsticanje motivacije
- Mentalni trening u „couching“-u
- Veštine trenera
- Nenasilna komunikacija

Modul 4

- Moguće primene mentalnog treninga
- Nadzor nad praktičnim slučajevima

Modul 5

- Rezime, otvorena diskusija/razmišljanje, grupna povratna informacija i razmišljanje o diplomskom radu
- Pregled

Iako je WIFI kurs za trenere, konsultante, psihoterapeute, nastavnike, menadžere, supervizore, fitnes trenere, posebno modul 2 i modul 3 mogu se uzeti u obzir prilikom izrade plana kursa za YOUHEAL onlajn učenja.

Mentalno zdravlje u fokusu

Kao odgovor na hitne potrebe zaposlenih i ranjivih grupa kao što su deca i adolescenti, koji su izloženi povećanom mentalnom stresu zbog pandemije Covid 19, Hilfsverk Karnten, uz podršku Koruškog

zdravstvenog fonda i Austrijskog zdravstvenog fonda Koruška, je pokrenuo projekat „Mentalno zdravlje u fokusu“.

Mere i programi za unapređenje mentalnog zdravlja na radnom mestu (i za decu u školi) nude se besplatno učesnicima u okviru projekta i imaju za cilj da preduprede negativne efekte na mentalno zdravlje u pozadini pandemije korone i njenog uticaja na radnu sposobnost ili na različita životna okruženja (posao, porodica, škola, itd.).

Program kompanijama nudi radionice kako bi zaposleni stekli osećaj i svest o sopstvenom mentalnom zdravlju, kako bi zaposleni znali kako preventivno i aktivno da održavaju svoje mentalno zdravlje.

Ciljevi projekta su prepoznavanje i jačanje psiholoških resursa, mentalna, prevencija stresa i sagorevanja i veštine obezbeđivanja psihičkog olakšanja i održavanja radne sposobnosti, posebno u kriznim vremenima. Pored toga, postoji svest o tome kako dobro integrisati radni život u sopstveni život i šta je potrebno za ispunjen radni život – sve navedeno teži da doprinose održavanju mentalnog zdravlja i motivacije na radnom mestu. Glavna ciljna grupa su radna lica starosti 25-65 godina, kao i deca i tinejdžeri školskog uzrasta 6-15 godina kao dodatna ciljna grupa⁷.

Ciljna grupa YOUHEAL projekta se nalazi tačno između ciljnih grupa navedenog projekta tako da je u pitanju praznina koja se može popuniti.

Radionice državne službe za mlade i Studentskog saveta Gornje Austrije

Državna služba za mlade i Studentski savet Gornje Austrije (LSV OO) zajedno razvijaju ponudu radionica na temu mentalnog zdravlja. Ove radionice će biti ponuđene školskim časovima, omladinskim klubovima i zajednicama počevši od jeseni. One imaju za cilj da stvore prostore u kojima mladi mogu otvoreno razgovarati o temi mentalnog zdravlja.

Regionalni studentski savet Gornje Austrije podržava akciju države, jer je mentalno zdravlje takođe centralna briga za predstavnike studenata i stoga je takođe bilo predmet njihovog referenduma o "Mentalnom zdravlju". Podizanje svesti i jačanje samopoštovanja su postavljene kao fokus tačke ovih radionica.

Ciljevi radionice su podeljeni u šest podoblasti i preneti su mladima od 14 do 19 godina (od 9. razreda):

- Proširivanje znanja i bavljenje temama zdravlja i bolesti

⁷<https://www.hilfswerk.at/psychische-gesundheit-im-fokus/>

-
- Ispitivanje sopstvenih osećanja, potreba i resursa
 - Smanjenje stigme u vezi sa mentalnim bolestima
 - Jačanje samopoštovanja i osećaja pripadnosti
 - Upoznavanje sa lokalnim službama podrške

Opet, sadržaj kursa je relevantan za projekat YOUHEAL, ali ne služi našoj ciljnoj grupi, tako da ovu prazninu može popuniti YOUHEAL platforma za e-učenje.

Uspeh kroz mentalnu snagu

Još jedan WIFI kurs koji predstavlja onlajn ponudu za jačanje mentalnih sposobnosti. To je onlajn kurs uživo koji je planiran okolo 6 stavki. Cena kursa je 195 evra.

Ciljevi nastave predmeta su:

- Kako koristiti metod treninga iz vrhunskih sportova u svom radu i postići svoj lični vrhunac
- Kako uravnotežiti stresna opterećenja sa osećajem postignuća
- Kako ciljano iskoristiti svoje snage i potencijale i tako se mentalno odgurnuti na sledeći nivo
- Kako ovladati sa svojih 60.000 misli dnevno i svojim podsvesnim umom
- Kako razviti razmišljanje o rešenju i uspehu
- Kako savladati ekstremne situacije jednostavnim alatima

U radionici učesnici stiču sposobnost da pozitivno utiču na učinak, uspeh, stav, blagostanje i zdravlje. Svi su izloženi jakim stresovima i na poslu i u svakodnevnom životu. Na seminaru se saznaju tajne vrhunskih performansi i ključni izvori unutrašnje snage.

Na kursu se kroz svakodnevni 5-minutni program obuke podučavaju konkretni alati o tome kako povećati učinak, zdravlje i zadovoljstvo na poslu. Uče se mentalne strategije i alati kako se nositi sa teškim situacijama, kao i alati kako razviti entuzijazam, radost i strast⁸.

⁸ <https://www.wifiwien.at/kurs/1331x-erfolg-durch-mentale-staerke>

Ovo pokazuje da kursevi o samoosnaživanju i oslobađanju od stresa postoje, čak i kao onlajn format koji opravdava naše onlajn ponude. Međutim, za ovaj kurs postoji naknada koja bi mogla biti prepreka za mlade.

Zdravi iz krize

Projekat „Zdravi iz krize“ sprovodi Profesionalno udruženje austrijskih psihologa (BOP) u bliskoj saradnji sa Austrijskim saveznim psihoterapijskim udruženjem (OBVP). Cilj „Gesund aus der Krise“ („Zdravi iz krize“) je da ponudi psiho-socijalnu negu širom Austrije, na niskom nivou i bez dugog čekanja. Dežurna telefonska linija upućuje ljude u odgovarajuće centre za savetovanje i lečenje. Ova pomoć ima za cilj (ponovno) osnaživanje pogođene dece, adolescenata i mladih odraslih do i uključujući 21 godinu.

„Zdravi iz krize“ nudi 8000 terapijskih mesta za pogođenu decu, adolescente i mlade odrasle do 21 godine širom Austrije, 15 besplatnih kliničko-psiholoških, zdravstveno-psiholoških ili psihoterapijskih jedinica za lečenje u individualnom ili grupnom okruženju po pogođenoj osobi.

Program lečenja je osmišljen da pomogne mladima da besplatno izađu iz krize - što bliže kući i individualno prilagođeno okolnostima klijenta. 15 sesija savetovanja/lečenja nudi se besplatno. Preporučuje se nedeljna učestalost terapijskih jedinica, tako da lečenje traje oko tri i po do sedam meseci. U direktnoj konsultaciji sa terapeutom može se dogovoriti i preuzeti dalja terapija ili savetovanje ako je potrebno.

Ponude su individualni tretmani u trajanju od 50 minuta ili grupni tretmani što bliže kući. Ljudi mogu imati svoje sesije licem u lice ili onlajn/telefonom, uključujući razgovore sa roditeljima, u zavisnosti od uzrasta i faze razvoja.

„Zdravo izaći iz krize“ takođe nudi sesije grupne terapije koje se tiču samopoštovanja i samoosnaživanja. Većina njih je lično i za mlade između 14 i 21 godine. Neke su takođe rodno specifične kako bi se osigurao bezbedan prostor⁹.

Istokay.at

Istokay.at je veb stranica tima Dunavskog univerziteta Krems u saradnji sa Univerzitetskom klinikom za dečju i adolescentsku psihijatriju Medicinskog univerziteta u Beču. Veb stranica nudi informacije o temama depresije, anksioznosti, problema sa spavanjem, stresa, pa čak i samoubilačkih tendencija. Metodološki materijal čine video snimci profesionalaca u frontalnoj prezentaciji koja je vizuelno

⁹ <https://gesundausderkrise.at/>

potpomognuta. Svaka tema je podjeljena na opšte informacije o problemima, šta se može učiniti u smislu samopomoći, pa čak i test za ljude da uvide koliko je njihov problem ozbiljan.¹⁰

Iako se sajt uglavnom fokusira na probleme mentalnog zdravlja, a manje na samoosnaživanje, i dalje može biti od pomoći projektu YOUHEAL. Opšta pristupačnost sajta i dobra struktura pojedinačnih problema mogu se koristiti i u YOUHEAL projektu. Pristup negovanja samopomoći je veoma važan i u projektu YOUHEAL.

Kućno lečenje

Lečenje kod kuće je stvoreno 2021. godine kao terenska usluga koja prati mlade ljude sa mentalnim oboljenjima i njihove porodice u njihovom svakodnevnom okruženju - kod kuće - i nudi uporediv intenzitet sa bolničkim ili dnevnim tretmanom. Međutim, radom na licu mesta, u svakodnevni život dece i adolescenata uključuje se u tretman i ne dolazi do narušavanja važnih društvenih odnosa u porodici, školi ili okruženju za negu. Ovaj pionirski projekat Univerzitetske klinike za dečiju i adolescentsku psihijatriju (MedUni Vienna/AKH) i Psiho-socijalne službe u Beču (PSD) ne samo da rasterećuje bolničke usluge, već otvara mogućnost brzog reagovanja bez čekanja na novonastale krize i vanredne situacije.

Na osnovu individualnih potreba, po potrebi se stvaraju neometani prelazi između različitih oblika lečenja. Timovi za kućno lečenje predstavljaju vezu između stacionara i ambulante, kao i strukture nege u privatnoj praksi. U okviru Plana psihijatrijske i psiho-somatske zaštite Grada Beča (PPV), na ovaj način je zagarantovan kontinuitet zbrinjavanja, u cilju postizanja što bolje i najbezbednije nege dece i adolescenata u psiho-socijalnim hitnim situacijama.

Deca i adolescenti su na taj način zbrinuti u okviru svojih porodica tokom dužeg perioda lečenja (3 do 6 meseci) u njihovom neposrednom životnom okruženju. U skladu sa standardima dečije i adolescentske psihijatrije, timovi za kućno lečenje imaju multidisciplinarnu strukturu i sastavljeni su od stručnjaka iz širokog spektra oblasti, nudeći na taj način značajnu terapijsku raznolikost. U timove kućnog lečenja uključeno je ukupno 11 stručnjaka iz različitih profesionalnih grupa.

2.1.5. Identifikovanje praznina

Austrija je prepoznala hitnost situacije sa mentalnim zdravljem koju je delimično izazvala pandemija. Broj mladih ljudi koji pate od problema sa mentalnim zdravljem drastično raste. Dakle, vlada je učinila važnom tačkom u svojoj nacionalnoj zdravstvenoj kampanji da se pobrine da ljudi koji pate od

¹⁰ <https://www.istokay.at/>

mentalnih bolesti budu zbrinuti. Prepoznali su i finansijsku prepreku sa kojom se mnogi Austrijanci suočavaju kada žele da dobiju stručnu pomoć.

Postoji mnogo obrazovnih ponuda koje prepoznaju uticaj koji je pandemija imala na mentalno zdravlje Austrijanaca, posebno mladih ljudi koji su u većem riziku. Mnoge od tih ponuda su od zvaničnih institucija u kontekstu mentalnog zdravlja ili psihijatrije, poput bolnica, udruženja ili medicinskih univerziteta. Postoji i više radionica o samoosnaživanju, koje često pružaju ugledne institucije kao što je WIFI. Iako je problem mentalnog zdravlja mladih prepoznat i postoje dobre ponude da im se pomogne, još uvek postoje neke praznine koje YOUHEAL projekat može da popuni, kao i ponude kojima se projekat može inspirisati.

Najveće prepreke obuci za samoosnaživanje i pomoći mentalnom zdravlju su novac, vreme, malo ponuda i lokacija. Dok je psihijatrijska pomoć delimično pokrivena zdravstvenim osiguranjem u Austriji, psihoterapija i treninzi za samoosnaživanje nisu. Ponude sa dobrim kvalitetom, kao što su WIFI radionice, često koštaju mnogo novca. To je velika prepreka za finansijski slabije ljude, ali pošto su cene za takve ponude prilično visoke (sat psihoterapije košta između 80-100 evra), cena je prepreka za većinu ljudi. Posebno se naša ciljna grupa – mladi između 18 i 26 godina – suočava sa ovom preprekom usled nedostatka novca. Ponudom besplatnog onlajn kursa, projekat YOUHEAL može popuniti ovu prazninu i mladi ljudi koji nemaju mnogo novca mogu da učestvuju.

Učešće u radionicama, poput gore navedenih radionica samoosnaživanja, često traje nedeljama, što može biti prepreka za zaposlene ljude. I pored toga, naravno, postoji problem sa lokacijom. Većina ponuda i radionica je u gradovima i stoga nije lako dostupna ljudima na selu. Tu su opet, materijali za onlajn učenje korisni jer se kursevi mogu pohađati bilo gde i u slobodno vreme, naročito kada su pojedinačne pod teme podeljene u kratke lekcije. Onlajn priroda YOUHEAL ponude takođe pomaže ljudima koji ne pribegavaju pomoći usled straha od stigmatizacije. Veći je korak otići negde i razgovarati lično nego koristiti materijale za učenje na mreži.

Većina gore navedenih ponuda ima barem neku vrstu onlajn materijala koji su dostupni svima. Projekat YOUHEAL može biti inspirisan veoma dobro struktuiranim sadržajem i doprineti samopomoći jer ne možemo lično da pružimo pomoć.

Još jedna praznina koju YOUHEAL projekat može popuniti se odnosi na to da se većina treninga za oslobađanje od stresa nudi u kontekstu stresa na poslu. Većina njih je usmerena na zaposlene ili čak poslodavce kako bi ublažili stres svojih radnika. Iako neki ljudi u našoj ciljnoj grupi možda već rade i verovatno su upoznati sa stresom na poslu, to nije jedini ugao iz kojeg treba posmatrati faktore stresa. Stres može imati mnogo izvora i projekat YOUHEAL bi trebalo da ponudi pomoć za ublažavanje stresa

uopšte ili čak da uđe u dublje detalje o višestrukim izvorima stresa, a ne samo da se fokusira na stres na radnom mestu.

Najveća i jedna od najvažnijih praznina koju YOUHEAL projekat može da popuni je razlika u godinama. Iako u Austriji ima mnogo ponuda – bilo onlajn ili lično, jedan na jedan ili u grupama – jedva da postoji ponuda koja bi se bavila specifičnom našom ciljnom grupom. Postoje ponude u kontekstu posla koje nude obuke i kurseve za ljude starije od naše ciljne grupe. Većina obrazovnih ponuda koje su posebno namenjene mladima je međutim za školsku decu. Između te dve grupe leže mladi ljudi od 18 do 26 godina. Možda su završili školu ili započeli fakultet ili novi posao tokom pandemije. Oni su suočeni sa drugačijim problemima od školske dece, poput iseljavanja ili finansijske nezavisnosti. Možda se brinu za svoju budućnost ili se bore da se prilagode „stvarnom životu“.

Dakle, nakon analize postojećeg zakonskog okvira i obrazovnih ponuda u kontekstu mentalnog zdravlja i samoosnaživanja, uočene su praznine koje YOUHEAL projekat može da popuni – posebno u pogledu uzrasta ciljne grupe projekta. Pored toga, istraživanje je pokazalo da je izbor onlajn formata za materijal za učenje YOUHEAL projekta bila dobra ideja i da može upotpuniti postojeće ponude. Desk istraživanje je takođe pokazalo da Austrija prepoznaje hitnu potrebu za samoosnaživanjem i samopomoći mentalnog zdravlja.

2.1.6. Reference

Arbeitplus (2023). Entwicklung Arbeitslosigkeit. Retrieved from <https://arbeitplus.at/statistiken/entwicklung-arbeitslosigkeit-aktuelles-monat/>

Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (2020). Psychische Gesundheit in Österreich. Retrieved from https://www.boep.or.at/download/5ef991483c15c8588f00001a/BOEP-Studie_Psychische_Gesundheit_in_Oesterreich.pdf

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2022). Beirat für psychische Gesundheit. Retrieved from <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Psychische-Gesundheit/Beirat-f%C3%BCr-Psychische-Gesundheit.html>

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2020). Nationale Strategie zur psychischen Gesundheit. Retrieved from <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Psychische-Gesundheit/Nationale-Strategie-zur-psychischen-Gesundheit.html>

Donau-Universität Krems (2020). Deutlicher Anstieg an psychischen Symptomen. Retrieved from <https://www.donau-uni.ac.at/de/aktuelles/news/2020/deutlicher-anstieg-an-psychischen-symptomen0.html>

2.1. Grčka

Ovo istraživanje imalo je za cilj da istraži uticaj koronavirusa na mentalno zdravlje mladih ljudi, fokusirajući se na načine na koje je pandemija uticala na njihovo mentalno zdravlje i vrste intervencija i podrške koje su preduzete za rešavanje ovih problema. Pružen je pregled postojeće literature i istraživanja na ovu temu, uključujući studije sprovedene u Grčkoj i drugim zemljama, kako bi se steklo sveobuhvatno razumevanje izazova i mogućnosti sa kojima se mladi ljudi suočavaju nakon pandemije. Kroz ovo istraživanje biće identifikovane sličnosti sa projektom YOUHEAL, kao i nedostaci i razviće se materijali za učenje prema prikupljenim informacijama.

2.2.1. Uvod

Pandemija COVID-19 imala je značajan uticaj na grčku ekonomiju, što je dovelo do rasta stope nezaposlenosti. Prema podacima Grčke statističke uprave (ELSTAT), sezonski prilagođena stopa nezaposlenosti u Grčkoj porasla je sa 16,4% u četvrtom kvartalu 2019. i na 16,8% u četvrtom kvartalu 2020. godine.

Pandemija je posebno teško uticala na određene sektore grčke privrede, kao što su turizam i ugostiteljstvo, koji su tradicionalno bili glavni pokretači zapošljavanja i ekonomskog rasta. Mere izolacije i ograničenja putovanja uvedena radi suzbijanja širenja virusa doveli su do oštrog pada turističke aktivnosti i srodnih industrija, što je dovelo do gubitka radnih mesta i smanjenja prihoda za mnoge Grke.

Pandemija COVID-19 takođe je imala značajan uticaj na mentalno zdravlje profesionalaca u Grčkoj. Postoje studije koje sugerišu da su sagorevanje i mentalno zdravlje važna pitanja za profesionalce u Grčkoj, posebno one u sektoru mentalnog zdravlja i zdravstvene zaštite. Organizacioni faktori, kao što su opterećenje i plata, važni su prediktori sagorevanja. Neke od ovih studija su: Studija objavljena u Journal of Mental Health 2021. godine ispitala je prevalenciju i faktore rizika od sagorevanja među stručnjacima za mentalno zdravlje u Grčkoj. Studija je otkrila da je 42% učesnika prijavilo visok nivo sagorevanja i da su organizacioni faktori kao što su niske plate i veliko opterećenje bili značajni prediktori sagorevanja.

Studija objavljena u Journal of Affective Disorders 2019. godine ispitala je odnos između sagorevanja i depresije među grčkim stručnjacima za mentalno zdravlje. Studija je otkrila da je sagorevanje značajan prediktor depresije i da intervencije za smanjenje sagorevanja mogu potencijalno sprečiti ili ublažiti depresiju u ovoj populaciji.

Studija objavljena u Journal of Affective Disorders 2020. godine ispitala je uticaj pandemije COVID-19 na stručnjake za mentalno zdravlje u Grčkoj. Studija je otkrila da je pandemija imala značajan negativan uticaj na mentalno zdravlje ovih profesionalaca i da su potrebne intervencije za njihovu podršku.

Studija objavljena u Journal of Occupational Health Psychologi 2021. godine ispitala je odnos između sagorevanja i pronalaženja posla među grčkim zdravstvenim radnicima. Studija je otkrila da je kreiranje posla, koje uključuje proaktivnu promenu zadataka i odnosa na poslu kako bi se povećao smisao i lični rast, povezano sa nižim nivoima sagorevanja.

Prema nekoliko naučnih studija, pandemija koronavirusa je takođe imala značajan uticaj na mentalno zdravlje mladih u Grčkoj, kao i u mnogim drugim zemljama širom sveta. Neki od efekata na mentalno zdravlje mladih ljudi u Grčkoj uključuju povećanu anksioznost i stres. Pandemija je navela mnoge mlade ljude da brinu o sopstvenom zdravlju i zdravlju svojih najmilijih. Neizvesnost i nepredvidljivost situacije takođe su doveli do povećane anksioznosti i stresa. Štaviše, pandemija je dovela do mera socijalnog distanciranja koje su ograničile društvene interakcije i ograničene mogućnosti za mlade ljude da se druže sa svojim vršnjacima. To je dovelo do osećaja usamljenosti i izolacije, što može negativno uticati na mentalno zdravlje. Štaviše, pandemija je izazvala poremećaj u obrazovanju jer je primorala škole i univerzitete da se zatvore ili pređu na onlajn učenje, što je poremetilo obrazovna iskustva mnogih mladih ljudi. To je dovelo do osećanja frustracije, razočaranja i neizvesnosti u pogledu budućnosti. Pandemija je takođe dovela do ekonomskih poteškoća za mnoge porodice, što je imalo značajan uticaj na mentalno zdravlje mladih. Mladi ljudi su potencijalno zabrinuti za svoju finansijsku budućnost i budućnost svojih porodica. Na kraju, ali ne i najmanje važno, pandemija je dovela do porasta slučajeva nasilja u porodici, što može imati značajan uticaj na mentalno zdravlje mladih ljudi koji su izloženi ili pogođeni ovim nasiljem.

2.2.2. Pravni okvir

EU je uspostavila brojne propise i smernice u vezi sa obukom o mentalnom zdravlju i samosnižavanju, uključujući pružanje onlajn usluga. Ovi propisi imaju za cilj da obezbede da su usluge mentalnog zdravlja bezbedne, efikasne i dostupne svim građanima, dok takođe promovišu najbolje prakse i standarde kvaliteta.

U Grčkoj se od stručnjaka za mentalno zdravlje i trenera zahteva da se pridržavaju ovih propisa i smernica kako bi svojim klijentima pružili usluge visokog kvaliteta. Neki od ključnih propisa i dokumenata koji mogu biti relevantni za obuku mentalnog zdravlja i samosnižavanja u Grčkoj uključuju:

-Akcioni plan EU za mentalno zdravlje koji pruža smernice i preporuke za poboljšanje usluga mentalnog zdravlja i promovisanje svesti o mentalnom zdravlju u zemljama članicama EU, uključujući Grčku.

-Okvir EU za psiho-socijalnu podršku koji pruža smernice za pružanje usluga psiho-socijalne podrške nakon vanrednih situacija i katastrofa, kao što je pandemija koronavirusa.

- Grčka politika mentalnog zdravlja koju je pokrenulo grčko Ministarstvo zdravlja 2019. ima za cilj da poboljša pristup uslugama mentalnog zdravlja i promoviše svest o mentalnom zdravlju u zemlji.

-Grčki nacionalni zdravstveni sistem koji obezbeđuje smernice i propise za pružanje zdravstvenih usluga u Grčkoj, uključujući usluge mentalnog zdravlja.

Onlajn usluge

U Grčkoj, stručnjaci za mentalno zdravlje koji pružaju onlajn usluge moraju da se pridržavaju propisa i smernica koje je uspostavila EU. Ovo može uključivati dobijanje odgovarajućih licenci i sertifikata, korišćenje sigurnih i pouzdanih platformi za pružanje usluga i osiguranje privatnosti i poverljivosti informacija o pacijentima.

Sve u svemu, iako se specifičnosti pravnog okvira za onlajn obuku o mentalnom zdravlju u Grčkoj mogu razlikovati, od stručnjaka za mentalno zdravlje koji pružaju onlajn usluge se očekuje da se pridržavaju visokih standarda kvaliteta i bezbednosti kako bi pacijentima obezbedili najbolju moguću negu.

2.2.3. Metodologija

Glavni ciljevi ovog desk istraživanja su da opiše situaciju u Grčkoj u vezi sa obrazovnim mogućnostima za mlade koji se fokusiraju na mentalno zdravlje i/ili samosnižavanje. Tačnije, ova desk studija uključuje dostupne alternative obuke i opisuje trenutne okolnosti u Grčkoj u vezi sa osnaživanjem mladih, mentalnim zdravljem i svesnošću. Ovo može uključivati i zvanično i neformalno obrazovanje, kao i konferencije, sesije obuke, radionice itd. Iz tog razloga će se takođe istražiti obrazovne mogućnosti

koje postoje u svakoj zemlji. Zakonodavni okvir je od suštinskog značaja za demonstriranje značaja obrazovnih mogućnosti za mentalno zdravlje i/ili samosnižavanje u kontekstu zemlje.

Studija o tome kako su teme i problemi svesnosti i mentalnog zdravlja integrisani u obrazovanje mladih je još jedan ključni aspekt ovog istraživanja. Postavlja se pitanje koje vrste kurseva su dostupne i koji su specifični predmeti koji se obrađuju u takvim kursevima.

Nakon definisanja istraživačkih pitanja, prikupljeni su izvori koji su pomogli u odgovoru na njih, kao što su akademski časopisi, istraživački izveštaji, knjige, novinski članci i vladine publikacije. Za pronalaženje relevantnih izvora korišćeni su pretraživači kao što su Google Scholar, PubMed i Scopus. Nakon prikupljanja izvora, procenjena je njihova relevantnost i kredibilitet kako bi bili relevantni za pitanja istraživanja. Kada su izvori prikupljeni i procenjeni, oni su analizirani da bi se identifikovali obrasci i teme koje se odnose na pitanja istraživanja. Alati kao što su analiza sadržaja i tematska analiza su korišćeni da bi se identifikovale ključne teme i obrasci.

2.2.4. Obrazovne ponude

Za mlade ljude u Grčkoj postoje različiti treninzi i programi za mentalno zdravlje. Ovi programi imaju za cilj promovisanje pozitivnog mentalnog zdravlja, prevenciju problema mentalnog zdravlja i pružanje podrške i resursa mladim ljudima koji se možda bore sa problemima mentalnog zdravlja.

Prva pomoć za mentalno zdravlje mladih

Prva pomoć za mentalno zdravlje je program koji uči mlade ljude kako da prepoznaju i reaguju na hitne slučajeve mentalnog zdravlja. Program se nudi u mnogim zemljama, uključujući Grčku, i pruža učesnicima veštine i znanja potrebna za pružanje podrške nekome ko ima krizu u oblasti mentalnog zdravlja.

Savetodavne usluge

Savetodavne usluge su dostupne mladim ljudima u Grčkoj kroz različite kanale, uključujući škole, klinike za mentalno zdravlje i privatne ordinacije. Savetnici mogu ponuditi individualne ili grupne sesije terapije za rešavanje niza problema mentalnog zdravlja, kao što su anksioznost, depresija i stres. Neki primeri ovih usluga su Elliniko Kentro Psikologikis Iatrikis kai Psikikis Igeias (EKPPI): EKPPI je grčka klinika za mentalno zdravlje koja pruža niz usluga deci i adolescentima, uključujući savetovanje, psihoterapiju i upravljanje lekovima. Klinika ima tim licenciranih psihologa i psihijatara koji rade sa mladim ljudima na rešavanju različitih problema mentalnog zdravlja. Atinski centar za usmeravanje dece i adolescenata (KESAI): KESAI je organizacija koju finansira grčka vlada koja pruža usluge savetovanja i podrške deci i

adolescentima u Atini. Centar ima tim psihologa i socijalnih radnika koji rade sa mladima na rešavanju različitih problema mentalnog zdravlja, kao što su depresija, anksioznost i problemi u ponašanju.

Privatna praksa: U Grčkoj postoji mnogo privatnih ordinacija koje nude usluge savetovanja i psihoterapije mladima. Ove prakse mogu biti specijalizovane za rad sa decom i adolescentima i mogu ponuditi različite tretmane zasnovane na dokazima, kao što su kognitivno-bihejvioralna terapija i terapija igrom.

Programi vršnjačke podrške

U Grčkoj postoji nekoliko programa podrške vršnjacima koji se fokusiraju na mentalno zdravlje. Programi vršnjačke podrške pružaju mladim ljudima priliku da se povežu sa drugima koji imaju slična iskustva ili brige. Ovi programi se mogu nuditi kroz škole, društvene organizacije ili onlajn platforme i mogu pomoći mladim ljudima da izgrade društvene veze i razviju veštine suočavanja.

Helenska omladinska mreža mentalnog zdravlja: Helenska omladinska mreža mentalnog zdravlja je grupa za podršku vršnjacima za mlade ljude u Grčkoj koji su iskusili probleme mentalnog zdravlja. Grupa pruža bezbedan prostor mladim ljudima da podele svoja iskustva, povežu se sa drugima koji se bave sličnim problemima i nauče veštine suočavanja.

Sinapse: Sinapse je grčka neprofitna organizacija koja pruža podršku i resurse osobama sa problemima mentalnog zdravlja. Organizacija nudi program vršnjačke podrške koji povezuje ljude sa obučanim vršnjačkim pristalicama koji imaju iskustvo sa problemima mentalnog zdravlja. Vršnjački pristalice pružaju podršku jedan na jedan, kao i facilitiraju grupe za podršku i edukativne radionice.

Mentalno zdravlje Grčka: Mentalno zdravlje Grčka je onlajn platforma koja pruža informacije i resurse u vezi sa mentalnim zdravljem u Grčkoj. Platforma nudi program vršnjačke podrške koji povezuje ljude sa obučanim vršnjačkim pristalicama koji mogu da pruže emocionalnu podršku i podele sopstvena iskustva sa izazovima mentalnog zdravlja.

Program vršnjačke podrške Klimaka: Klimaka, grčka neprofitna organizacija, nudi program vršnjačke podrške osobama sa problemima mentalnog zdravlja. Program povezuje ljude sa obučanim vršnjacima koji imaju iskustvo sa problemima mentalnog zdravlja. Pristalice vršnjaka pružaju podršku jedan na jedan i olakšavaju grupe za podršku.

Program vršnjačke podrške Atinskog centra za mentalno zdravlje: Atinski centar za mentalno zdravlje nudi program vršnjačke podrške za osobe sa problemima mentalnog zdravlja. Program povezuje ljude

sa obučenim vršnjačkim pristalicama koji mogu da pruže emocionalnu podršku, podele strategije suočavanja i ponude smernice za navigaciju u sistemu mentalnog zdravlja.

Youthnet Hellas: Youthnet Hellas je grčka neprofitna organizacija koja pruža podršku i resurse mladim ljudima sa problemima mentalnog zdravlja. Organizacija nudi program vršnjačke podrške koji povezuje mlade ljude sa obučenim vršnjacima koji pružaju podršku i koji imaju iskustvo sa problemima mentalnog zdravlja. Pristalice vršnjaka pružaju podršku jedan na jedan i olakšavaju grupe za podršku.

Program psihijatrijske reforme PSICHARGOS

Program psihijatrijske reforme PSICHARGOS je bila velika inicijativa za reformu mentalnog zdravlja pokrenuta u Grčkoj 1984. Program je osmišljen da prepravi sistem mentalnog zdravlja u zemlji, koji je u to vreme bio u velikoj meri centralizovan i zasnovan na institucijama, sa fokusom na poboljšanje kvaliteta nege i promovisanje usluga mentalnog zdravlja u zajednici.

Program PSICHARGOS se zasnivao na nekoliko ključnih principa, uključujući važnost integracije zaštite mentalnog zdravlja sa opštom zdravstvenom zaštitom, promovisanje prava osoba sa problemima mentalnog zdravlja i podsticanje razvoja usluga mentalnog zdravlja u zajednici. Program je imao za cilj postizanje ovih ciljeva kroz niz aktivnosti, uključujući osnivanje centara za mentalno zdravlje u zajednici, razvoj novih zakona o mentalnom zdravlju i obuku stručnjaka za mentalno zdravlje.

Program PSICHARGOS doveo je do značajnih promena u grčkom sistemu mentalnog zdravlja. Program je pomogao da se fokus zaštite mentalnog zdravlja pomeri sa institucionalizacije na nege u zajednici i doveo do zatvaranja mnogih velikih psihijatrijskih bolnica. Centri za mentalno zdravlje u zajednici su osnovani širom zemlje, a stručnjaci za mentalno zdravlje su prošli obuku o praksama zasnovanim na dokazima, kao što su kognitivno-bihevioralna terapija i porodična terapija.

Međutim, program PSICHARGOS nije bio bez izazova. Implementaciju programa ometali su nedostatak finansijskih sredstava, nedostatak osoblja i otpor nekih stručnjaka za mentalno zdravlje i korisnika usluga. Pored toga, postojala je zabrinutost oko kvaliteta nege koja se pruža u nekim centrima za mentalno zdravlje u zajednici i adekvatnosti resursa koji su obezbeđeni za podršku osobama sa problemima mentalnog zdravlja u zajednici.

2.2.5. Identifikovanje praznina

Kao što se vidi u prethodnom delu teksta, postoje neke praznine u praksi mentalnog zdravlja i obrazovnim opcijama za ljude koji traže pomoć u Grčkoj. Ove praznine uključuju:

Ograničen pristup uslugama mentalnog zdravlja: U Grčkoj postoji nedostatak stručnjaka i ustanova za mentalno zdravlje, posebno u ruralnim oblastima. Ovo može otežati ljudima pristup nezi koja im je potrebna.

Stigma oko mentalnih bolesti: Još uvek postoji značajna stigma oko mentalnih bolesti u Grčkoj, što može otežati ljudima da potraže pomoć i stručnjacima za mentalno zdravlje da pruže efikasnu negu.

Ograničene kampanje javnog obrazovanja i podizanja svesti: U Grčkoj postoji nedostatak javnih kampanja za obrazovanje i podizanje svesti koje se fokusiraju na mentalno zdravlje i mentalne bolesti. Ovo može doprineti nedostatku razumevanja i svesti u opštoj javnosti, što može produžiti stigmatu i otežati ljudima da potraže pomoć.

Ograničeno finansiranje za usluge mentalnog zdravlja: Službe za mentalno zdravlje u Grčkoj su nedovoljno finansirane, što može otežati stručnjacima za mentalno zdravlje da pruže visokokvalitetnu negu i ljudima da pristupe nezi koja im je potrebna.

Ograničena integracija mentalnog zdravlja u primarnu zaštitu: Postoji potreba za boljom integracijom mentalnog zdravlja u usluge primarne zdravstvene zaštite u Grčkoj, pošto mnogi ljudi traže pomoć za probleme mentalnog zdravlja od pružalaca primarne zdravstvene zaštite.

Sve u svemu, Grčka još nije u potpunosti shvatila težinu doprinosa pandemije trenutnom stanju mentalnog zdravlja. Broj mladih ljudi koji imaju probleme sa mentalnim zdravljem ubrzano raste. Kao rezultat toga, vlada je preduzela neke korake kako bi osigurala da oni sa mentalnim problemima budu zbrinuti. Nekoliko obrazovnih programa priznaje negativne efekte koje je epidemija imala na mentalno zdravlje Grka, posebno na ugrožene mlade ljude. Iako je pitanje mentalnog zdravlja mladih priznato i postoje hvale vredni napori da im se pomogne, još uvek postoje određene praznine koje projekat YOUHEAL može da reši i inicijative iz kojih bi mogao da crpi inspiraciju.

Najznačajnija poteškoća je, međutim, visoka cena obuke za samoosnaživanje i brige o mentalnom zdravlju. Dok psihoterapija i treninzi za samoosnaživanje nisu pokriveni zdravstvenim osiguranjem u Grčkoj, psihijatrijska pomoć jeste. Ipak, retke su okolnosti u kojima vladine inicijative i institucije nude besplatne radionice ili sesije na opštinskom nivou. Projekat YOUHEAL može zatvoriti ovu prazninu pružanjem besplatnog onlajn obrazovanja, omogućavajući mladim ljudima bez mnogo novca da učestvuju.

2.2.6. Reference

- National and Kapodistrian University of Athens. (2020). Mental Health and COVID-19 in Greece. Retrieved from https://www.med.uoa.gr/wp-content/uploads/2020/05/Mental-Health-and-COVID-19-in-Greece_20200506.pdf
- Kostikidou, S., Katsanou, N., Kontodimopoulos, N., & Niakas, D. (2019). Mental health services in Greece: A narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(23), 4728. <https://doi.org/10.3390/ijerph16234728>
- World Health Organization. (2020). Greece: Mental health Atlas 2020. Retrieved from https://www.who.int/mental_health/evidence/atlas/profiles-2020/GRC.pdf?ua=1
- World Health Organization. (2016). Mental Health Action Plan 2013-2020. Retrieved from <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789241506021>
- Greek Ministry of Health. (2019). National Policy for Mental Health. Retrieved from <https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-ygieinhs-dhmwn/kentro-ekpaideushs-kai-katharismoy-twn-pshyxiatrikwn-noshlwn-k-ek-twn-neurologikwn-noshlwn/nomosxedio-ygeias-dhmwn-ygieinhs-dhmwn/nomosxedio-ygeias-dhmwn-ygieinhs-dhmwn/nomosxedio-ygeias-dhmwn-ygieinhs-dhmwn/4fd27d7b-28b6-4b7f-96ed-61aa7c3e6e3c>.
- Thornicroft, G., & Tansella, M. (2013). *The Mental Health Matrix: A Manual to Improve Services*. Cambridge University Press.
- Sarafis, P., Tsounis, A., & Malliarou, M. (2016). Psychiatric reform in Greece. *Asian Journal of Psychiatry*, 19, 96-97. doi: 10.1016/j.ajp.2016.03.022
- Lykouras, L., & Michopoulos, I. (2018). Psychiatry in Greece. *International Review of Psychiatry*, 30(6), 188-193. doi: 10.1080/09540261.2019.1565304
- Psaltopoulou, T., & Michopoulos, I. (2021). The evolution of mental health policy and services in Greece: A narrative review. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 56, 259-269. doi: 10.1007/s00127-020-01949-5

2.3. Rumunija

Svrha ovog desk istraživanja bila je da identifikuje postojeće programe mentalnog zdravlja, projekte, materijale i sve vrste mogućnosti i usluga kojima mladi ljudi u Rumuniji mogu da pristupe i od kojih imaju koristi. Pre toga, istraženi su resursi za identifikaciju postpandemijske situacije u Rumuniji, ali i efekti i uticaj koji je pandemija COVID-19 imala na Rumune. Ove informacije su korišćene da identifikuju sličnosti i nedostatke sa projektom YOUHEAL, a samim tim i bili korišćeni i za razvijanje

novih korisnih materijala za učenje, kako bismo doprineli onome čemu mladi ljudi mogu da pristupe i šta koriste za svoje mentalno zdravlje.

2.3.1. Uvod

Pandemija COVID-19 imala je ogroman uticaj na Rumuniju na svim nivoima, bilo da je reč o socio-ekonomskoj situaciji uz rastuću stopu nezaposlenosti, ili o fizičkom ili mentalnom blagostanju stanovništva.

Stopa nezaposlenosti u Rumuniji u 2020. bila je najviša u poslednje 3 godine, od 2016. Efekti pandemije na socio-ekonomski status, a posebno nezaposlenost u Rumuniji, očigledni su ako je uporedimo sa godinom pre registrovanih slučajeva COVID-19 u Rumuniji i proglašenja vanrednog stanja. Prema Međunarodnoj kancelariji rada (BIM), u junu 2019. stopa nezaposlenosti u Rumuniji iznosila je 4,8%, sa brojem od 393959 nezaposlenih lica, koja je porasla na 6,9% u junu 2020, sa 560837 nezaposlenih lica. Čini se da jun 2020. i dalje ima najveću stopu u poslednje 3 godine. Posle 2020. godine stopa nezaposlenosti je počela veoma sporo da opada i za decembar 2022. iznosila je 5,6%. Pored negativnih uticaja na ekonomiju, mnoge studije pokazuju i uticaj koji nezaposlenost ima na mentalno zdravlje pojedinca. Jedna meta-analiza, koja se sastoji od više od 300 studija fokusiranih na ovu temu, pokazala je da sveukupno nezaposleni doživljavaju više nevolja od zaposlenih, sa više negativnih efekata na mentalno zdravlje nezaposlenih iz zemalja sa slabijim stepenom ekonomskog razvoja, slabijim sistemi zaštite od nezaposlenosti i nejednaka raspodela prihoda, u poređenju sa drugim zemljama. Posebno možemo pomenuti mešovite simptome distresa, depresije, anksioznosti, subjektivnog blagostanja, samopoštovanja, psihosomatskih simptoma. Osim što naglašavaju korelacioni odnos između nezaposlenosti i nevolja, mnoge studije koje su longitudinalne ili zasnovane na prirodnim eksperimentima takođe potvrđuju uzročnu vezu između ova dva. Stoga se može potvrditi da nezaposlenost može izazvati nevolje. Ovo smanjenje mentalnog zdravlja relevantno je i za mlade ljude koji su završili studije i nakon toga ostali nezaposleni. (Paul & Karsten, 2009). To može biti slučaj sa mladima koji su diplomirali ili završili studije u vreme pandemije.

Kako je nezaposlenost samo jedan od mnogih rezultata koje je imala pandemija COVID-19, ona je takođe uticala na mentalno zdravlje Rumuna. Objektivno, ljudi su morali da se izoluju ne samo od svojih prijatelja i/ili porodice i voljenih, već i od nekih svojih svakodnevnih obaveza, hobija i svakodnevnih rutina. Ljudi su morali mnogo da promene u svom životu kako bi zaštitili sebe i svoje najmilije i ograničili se na jednu od najvažnijih stvari za nas kao ljude – socijalizaciju i bliskost sa drugima. Ako ovome dodamo ličnost, vrednosti i moral i sve druge razlike među nama kao ljudima, možemo razumeti različite i višestruke izazove sa kojima su se svi suočili tokom pandemije.

Urađeno je više studija kako bi se razumeo uticaj koji je pandemija imala na živote i mentalno zdravlje rumunskog naroda, iz kojih ćemo izdvojiti neke važne i relevantne nalaze.

Mnoge od ovih studija su izvestile da je status mentalnog zdravlja Rumuna bio generalno pogođen tokom pandemije COVID-19. Jedna longitudinalna studija je procenila mentalno zdravlje tokom i 6 meseci nakon prvog zatvaranja u Rumuniji i otkrila da se negativan uticaj na mentalno zdravlje koji je zaključavanje imalo nije promenio (Vancea & Apostol, 2021). Prema istoj studiji, otprilike 1 od 4 osobe je iskusilo umerene do teške simptome anksioznosti; otprilike 1 od 5 je doživeo umerene do teške simptome depresije i približno 1 od 3 imao je visoke ili veoma visoke disocijativne simptome, pri čemu je verovatno da će mlađi ljudi biti dva puta anksiozni i više nego dva puta depresivniji od starijih. Treba obratiti pažnju i na disocijaciju (koja ima značajan procenat), jer je to odbrambeni proces, kroz koji emocije ili misli ne dolaze do svesti ili sećanja. Podaci studije takođe sugerišu da je nešto više od polovine stanovništva bilo pogođeno tokom pandemije, u vezi sa problemima mentalnog zdravlja, pri čemu su žene i mladi ljudi doživljavali sveukupno više nevolja. Neke druge studije (Dumitrache et al., 2021; Silisteanu et al., 2022) takođe su otkrile da su se žene suočavale sa više stresa, straha i/ili napada panike tokom pandemije COVID-19 nego muškarci. Što se tiče omladinske populacije, većina studija je fokusirana na studente, što predstavlja samo jedan deo omladinske zajednice u Rumuniji. Takođe smo pronašli dve studije iz grada Konstance, koje se fokusiraju na razlike u uticaju COVID-19 na mentalno zdravlje mladih ljudi u ruralnim i urbanim sredinama. Stoga, postoje neka ograničenja u sveobuhvatnom razumevanju uticaja koji je pandemija imala na mentalno zdravlje mladih ljudi u Rumuniji, jer ove rezultate ne možemo generalizovati, ali to je polazna tačka. Za omladinsku zajednicu koja je bila uključena u neku vrstu edukativnih programa u Rumuniji 2020. godine, onlajn časovi su bili veliki izazov, uključujući pritisak da se nastave akademski, za neke od njih da se vrate kući gde bi ponovo sreli svoju porodicu, ograničeno interakcija sa vršnjacima, frustracija i dosada, značajno vreme provedeno pred ekranima, nedostatak saradnje licem u lice (Dumitrache et al., 2021). Za mlade iz ruralnih sredina ovo je podrazumevalo teže vreme, zbog loše infrastrukture, visokog deficita modernizacije, a za neke i problema digitalne nepismenosti. Posle oktobra 2021. godine, mnoge škole i univerziteti vratili su se na nastavu licem u lice, što je podrazumevalo i druge izazove za mlade, kao što su pronalaženje smeštaja, zabrinutost zbog rizika od infekcije, poštovanje sanitarnih pravila, ograničene mogućnosti za socijalni kontakt i tako dalje. (Salceanu & Calin, 2022). Ovi aspekti, zajedno sa svim ograničenjima uopšte, izazvali su stres, dosadu, frustraciju, strah i anksioznost, osećanje izolovanosti i usamljenosti, razdražljivost, netoleranciju, agresiju, paniku (Dumitrache et al., 2021; Gavriluta et al., 2022; et al., 2022).

Kako situacija u Rumuniji po pitanju mentalnog zdravlja i percepcije stanovništva o mentalnom zdravlju nije sjajna, negativni uticaji pandemije i opšta pitanja mentalnog zdravlja koja Rumuni imaju daleko su od rešavanja, iako socijalno distanciranje i sanitarni ograničenja su već neko vreme ukinuta u Rumuniji. Prema jednoj studiji iz 2017. godine, 2 od 3 Rumuna imaju direktnu ili indirektnu vezu sa mentalnim poremećajima, bilo da imaju prijatelje ili porodicu kojima je dijagnostikovano, ili da im je dijagnoza postavljena samima. Čak i tako, 68,9% Rumuna ne bi pristalo da živi sa nekim kome je dijagnostikovano mentalni poremećaj, 45% ne bi prihvatilo da ima prijatelja ili kolegu sa dijagnozom, a skoro 30% ne bi prihvatilo da živi dalje. istoj ulici kao neko sa mentalnim poremećajem. S obzirom da Rumuni imaju malo informacija o tome kako da pristupe uslugama mentalnog zdravlja, finansijskim problemima, stigmati i mnogim drugim aspektima koji ostaju između njih i psihološke podrške, očekujemo da je broj ljudi koji doživljavaju nevolje ili probleme u vezi sa svojim mentalnim zdravljem u Rumuniji mnogo veći od prijavljenih slučajeva i da je stanje daleko od dobrog.

Kada je reč o sagorevanju u vreme COVID-19, studije koje su rađene na rumunskoj populaciji obuhvataju uglavnom studente medicine ili medicinsko osoblje, zbog sanitarne krize i velike potražnje za zdravstvenim uslugama uzrokovane velikim brojem infekcija i umrlih. . Kako su mnogi studenti medicinskih koledža volontirali u rumunskim bolnicama zajedno sa medicinskim osobljem i takođe su se okrenuli onlajn obrazovanju, mnogi od njih su prijavili samoopaženo sagorevanje, nisku profesionalnu efikasnost, emocionalnu iscrpljenost i stres (Dimitriu et al., 2020; Armean et al. sar., 2021; Silistraru i sar., 2021).

Dakle, iako blokade, ograničenja i sanitarni zahtevi još uvek nisu deo našeg svakodnevnog života u Rumuniji, efekti i uticaji koje je pandemija imala na mentalno zdravlje i dobrobit Rumuna i dalje su prisutni i nešto što ljudi treba živeti sa.

2.3.2. Pravni okvir

Strategija EU za mlade 2019 – 2027 ima za cilj da se uhvati u koštac sa izazovima sa kojima se mladi ljudi suočavaju širom Evrope, kroz okvir ciljeva, principa, mera i ključnih oblasti saradnje u politici mladih za sve relevantne aktere, sa glavnim ciljem uključivanja i osnaživanja svih mladi ljudi. Od 11 evropskih ciljeva za mlade, fokus je na 5., a to je „Mentalno zdravlje i blagostanje“. Ovde je cilj da se postigne bolje mentalno blagostanje i okonča stigmatizacija pitanja mentalnog zdravlja, čime se promoviše socijalna inkluzija svih mladih ljudi. Ciljevi:

- Podsticati razvoj samosvesti i manje konkurentnog načina razmišljanja negovanjem poštovanja individualnih veština i snaga;

- Zaštita prava na rad i učenje ljudi sa problemima mentalnog zdravlja tokom i nakon bolesti kako bi se osigurala njihova sposobnost da ostvare sopstvene ambicije;
- Razviti inkluzivni interseksionalni pristup pružanju mentalnog zdravlja za sve, posebno marginalizovane grupe;
- Omogućiti svim profesionalcima koji rade sa mladima, kao i porodici i prijateljima kvalitetnu obuku prve pomoći za mentalno zdravlje;
- Obezbediti inkluzivno, sa poštovanjem i dobro finansiran tretman ugradnjom visokokvalitetnih usluga mentalnog zdravlja u sve medicinske ustanove;
- Fokus na preventivne mere koje osiguravaju da mladi ljudi budu opremljeni znanjem i veštinama potrebnim za bolje mentalno blagostanje;
- Boriti se protiv stigme u vezi sa pitanjima mentalnog zdravlja razvijanjem programa podizanja svesti.

Evropski okvir za akciju SZO za mentalno zdravlje 2021-2025 dolazi kao odgovor na trenutne izazove mentalnog zdravlja koji proističu iz negativnog uticaja koji je imala pandemija COVID-19. EFAMH (Evropski okvir za akciju o mentalnom zdravlju) identifikovao je tri prioritetne inicijative kojima se treba slediti:

- Stvaranje platforme podataka o mentalnom zdravlju koja ima za cilj rutinski prikupljanje informacija o performansama sistema mentalnog zdravlja i statusu mentalnog zdravlja stanovništva;
- Fokus na izgradnji otpornosti za mentalno zdravlje i dobrobit dece i mladih (obuhvata adolescente uzrasta 10–19 godina i mlade od 15–24 godine), posebno nakon sve većeg broja dokaza o uticaju pandemije COVID-19 na socio-emocionalno funkcionisanje mlađih ljudi;
- Pružanje podrške mentalnom zdravlju starijih osoba, posebno imajući u vidu ugrožavanje uslova života i blagostanja izazvane pandemijom COVID-19 za ovu starosnu grupu.

EFAMH pruža specifične ciljeve strukturirane u:

- Transformaciji usluga mentalnog zdravlja;
- Integrisanje mentalnog zdravlja u spremnost za hitne slučajeve, odgovor i oporavak;
- Promocija i zaštita mentalnog zdravlja tokom života;
- Izgradnja liderstva i panevropske koalicije za mentalno zdravlje.

Rezolucija Evropskog parlamenta u vezi sa mentalnim zdravljem u digitalnom radnom okruženju (5. jul 2022.) takođe podržava implementaciju EFAMH-a i pruža druge informacije i preporuke o podršci poboljšanju usluga mentalnog zdravlja, kao odgovor na COVID-19 i uticaj pandemije.

Pravni okvir službi za mentalno zdravlje u Rumuniji:

Zakon koji se odnosi na obavljanje profesije psihologa sa pravom na slobodnu praksu, osnivanje, organizaciju i rad Visoke škole psihologa u Rumuniji (213/27.05.2004.) daje pravni okvir službi za psihološko i mentalno zdravlje u Rumuniji i profesije stručnjaka za mentalno zdravlje, sa fokusom na:

- Obavljanje profesije psihologa u Rumuniji;
- Koledž psihologa Rumunije;
- Finansiranje aktivnosti Koledža psihologa Rumunije;
- Disciplinsku odgovornost.

Ovaj dokument je posebno važan za službe za mentalno zdravlje u Rumuniji, jer pruža okvir prava i odgovornosti stručnjaka za mentalno zdravlje.

Zakon o zaštiti mentalnog zdravlja i osoba sa mentalnim ili psihijatrijskim poremećajima u Rumuniji (487/11.07.2002), sa fokusom na:

- Definisane važnih pojmova usluga mentalnog zdravlja i osoba sa mentalnim poremećajima;
- Promocija i odbrana mentalnog zdravlja i prevencija mentalnih bolesti;
- Procena mentalnog zdravlja i dijagnostičke procedure za mentalne poremećaje;
- Usluge zdravstvene zaštite i zaštite mentalnog zdravlja;
- Prijem u psihijatrijsku jedinicu;
- Sankcije;
- Finansiranje usluga mentalnog zdravlja.

Nacionalna zdravstvena strategija (2022 – 2030) takođe uključuje deo fokusiran na mentalno zdravlje, sa glavnim ciljem povećanja kapaciteta da se na odgovarajući način odgovori na velike probleme mentalnog zdravlja. Zasnovan je na 11 specifičnih ciljeva koje treba postići.

Rezolucija mladih iz Rumunije - dokument koji ima za cilj da unapredi kvalitet života mladih ljudi Rumunije, sa sledećim opštim ciljevima:

- Povećanje nivoa informisanosti mladih o Evropskoj uniji;
- Povećanje budžeta i uticaja EU programa za mlade;
- Stvaranje okvira za učešće mladih ljudi i organizacija za mlade u procesu donošenja odluka na evropskom nivou.

5. odeljak - Mentalno zdravlje i blagostanje , pruža još jedan set ciljeva koje treba postići do kraja 2027. godine:

- Ažuriranje metoda procene i povećanje dostupnosti stručnog i psihološkog savetovanja;
- Stvaranje saradnje između stručnjaka i rumunske vlade radi pokretanja kampanja u kojima se u javnom prostoru raspravlja o mentalnom zdravlju, razvijanju empatije i borbe protiv maltretiranja, stigmatizacije i dezinformacija;
- Razvijanje inicijativa za e-mentalno zdravlje, osnaživanje ranog otkrivanja znakova mentalnih poremećaja i promovisanje tačnih informacija;
- Kreiranje alata i procesa za prevenciju rizika i bavljenje temama koje se smatraju tabuom.

2.3.3. Metodologija

Glavni ciljevi ovog istraživanja su:

- Identifikovati trenutne uslove u Rumuniji u vezi sa svesnošću/mentalnim blagostanjem za mlade ljude i mogućnostima obuke za njih, koje mogu biti formalne, neformalne, neformalne u različitim formatima, kao što su radionice, seminari, obuka – licem u lice ili onlajn formati;
- Pružiti pregled i integraciju tema/pitanja svesnosti/mentalnog zdravlja u obrazovanje mladih. Ovo istraživanje navodi različite vrste obrazovnih ponuda, kurseva, tema i istražuje kako se one pružaju ili uključuju Rumune, putem formalnih ili neformalnih metoda;
- Identifikovati postojeće materijale za obuku o svesnosti/mentalnom zdravlju u Rumuniji. Istražiti kako su materijali razvijeni i kako se koriste – koje metode, koja literatura, materijali se koriste, načini realizacije (licem u lice/onlajn) itd.

Da bi situacija uticaja pandemije COVID-19 u Rumuniji bila istražena, pretražene su različite kombinacije nekih ključnih reči u Google Scholar-u. Ove ključne reči bile su „mladi“, „mladi“, „Rumunija“, „mentalno zdravlje“, „COVID-19“, „COVID“, „post-COVID“, „stres“, „izgaranje“, „mentalna pitanja“, „mentalni poremećaji“.

Da bi obrazovne ponude bile istražene i identifikovane, pretražene su različite kombinacije sledećih reči: „mladi“, „mladi“, „Rumunija“, „mentalno zdravlje“, „samoosnaživanje“, „samopomoć“, „svesnost“, „projekat(i)“, „program(i)“, „obuka(e)“. Engleski i rumunski su korišćeni prilikom pretraživanja na Guglu. Takođe su direktno pogledani zvanični sajtovi, kao što su Rumunski koledž psihologa i Udruženje rumunskih psihologa.

Nadamo se da će nam rezultati ovog istraživanja pomoći da identifikujemo praznine koje treba popuniti projekat YOUHEAL, kako bi se doprinelo pristupu obukama za mentalno zdravlje i samoosnaživanju i obrazovnim ponudama za mlade ljude u Rumuniji.

2.3.4. Obrazovne ponude

Ovo poglavlje će istražiti primere obrazovnih ponuda, programa i projekata koji su sprovedeni u Rumuniji kako bi ljudi imali pristup samopomoći, samoosnaživanju i psihološkoj podršci.

Programul „Din grija pentru copii” / Program „Briga o deci”

Ova inicijativa došla je kao odgovor na negativne uticaje koje je pandemija COVID-19 imala na decu i porodice. Program podrazumeva uključivanje vlade i drugih socijalnih partnera (NVO, privatnih aktera, institucija i lokalnih vlasti) za sprovođenje mera u okviru dve glavne komponente: psihološka podrška i bezbednost dece.

Projekat se fokusira na neke mere, koje su u različitim fazama implementacije:

- Psihološka podrška kroz terapiju i savetovanje za decu sa psihološkim ili emocionalnim problemima izazvanim pandemijom;
- Uvođenje tema kao što su psiho-emocionalno obrazovanje, onlajn bezbednost, upravljanje emocijama u školama;
- Treninzi upravljanja emocijama, kriznih intervencija i ljudskih odnosa za stručnjake;
- Modul obuke za nastavnike o psiho-emocionalnim kompetencijama;
- Određivanje školskih inspektora posvećenih upravljanju inkluzijom i psiho-pedagoškom podrškom;
- Stvaranje prostorija za saslušanje namenjenih deci žrtvama zločina u svakoj županiji;
- Borba protiv dečje pornografije i onlajn eksploatacije i zlostavljanja dece kroz razvoj integrisanog kompjuterskog sistema za intuitivnu analizu i sortiranje slika i video klipova uvredljivog karaktera nad decom;
- Implementacija mehanizma sistema upozorenja u realnom vremenu za nestalu decu;
- Razvijanje jedinstvene nacionalne telefonske linije za hitne slučajeve u vezi sa decom;
- Razvoj onlajn platforme (dingrijapentru copii.gov.ro) sa obrazovnim resursima za decu, roditelje i specijaliste; koji će imati smernice, materijale i procedure, kreirane od strane stručnjaka.

Onlajn platforma već postoji i sadrži resurse za roditelje, decu i stručnjake. Ovaj projekat je relevantan u kontekstu pristupa mentalnom zdravlju za mlade, jer iako su ciljna grupa deca, definicija za dete ovde je „maloletno lice od 0 do 18 godina“.

Campania de voluntariat „Oameni pentru oameni, psihologi dedicati pentru o Romania solidara” / Volonterska kampanja „Ljudi za ljude, posvećeni psiholozi za solidarnu Rumuniju”

U martu 2022. Rumunski koledž psihologa počeo je da doprinosi volonterskim kampanjama koje se dešavaju u kontekstu pandemije, širom Rumunije. Stoga su za svaki okrug u Rumuniji napravljene liste stručnjaka koji žele da pruže besplatnu psihološku podršku. Liste, koje su sadržale imena stručnjaka, oblast, kontakt informacije i program za usluge, postavljene su na veb-sajt Rumunskog koledža psihologa (copsi.ro), u posebnom delu pod nazivom „PODRŽI PSIHOLOGIJU – COVID- 19” / „PSIHOLOŠKA PODRŠKA – COVID-19”.

Mentaid

Mentaid je onlajn platforma koja ima za cilj da pruži informacije i obuku o prvoj pomoći za mentalno zdravlje. Polazeći od ideje da u Rumuniji postoje mnogi resursi koji se fokusiraju na prvu pomoć fizičkom zdravlju, a gotovo da nema resursa za mentalno zdravlje, projekat Mentaid želi da mentalno zdravlje učini dostupnim zajednici. Onlajn platforma sadrži nekoliko modula o psihoedukaciji, fokusiranih na najčešće emocionalne poremećaje, za njihovo bolje razumevanje, ali i više praktičnih modula, usmerenih na pružanje emocionalne prve pomoći, kroz vežbanje tehnika i razvijanje određenih veština.

Mentaid takođe organizuje radionice i treninge za adolescente, odrasle i starije osobe na temu pružanja prve pomoći mentalnom zdravlju.

Trenutno internet veb lokacija sadrži 6 modula:

- Terapeutske veštine – učenje o tome kako pristupiti nekome ko se bori i vežbanje ovih tehnika
- Pozitivne i negativne emocije – o funkcionalnim i nefunkcionalnim emocijama, kako razumeti odnos između misli i emocija
- Depresija – ovaj modul košta 149 RON (oko 30 evra) ili 249 RON (oko 50 evra) (u zavisnosti od raznovrsnosti tema kojima se pristupa i količine informacija)
- Anksioznost – pojava, manifestacije, suočavanje, ispoljavanje i tehnike intervencije
- Preporuka lečenja – razlikovanje stručnjaka i vrsta tretmana i kako pristupiti nekome kome je potrebno lečenje

- Prva pomoć u mentalnom zdravlju u različitim kontekstima – različiti pristupi i važne teme mentalnog zdravlja za različite svrhe – škola, posao itd.

Postoje i tri različita modula, svi su deo kategorije "#supportastudent", koji se fokusiraju na karijeru, odnose i emocionalnost. Sva tri imaju cene od 99 do 189 RON (oko 20 – 40 evra). Neki od 6 modula još uvek nisu dostupni na platformi, ali oni koji su dostupni imaju strukturu video zapisa, pisanih informacija i aplikacija koje se mogu proveriti. Platforma se takođe sastoji od događaja (prošlost i budućnost – o kojima ljudi žele da budu informisani, mogu se pretplatiti na vesti).

Proiectul „Sanatatea mintala are nevoie de empowerment” / Projekat „Mentalnom zdravlju je potrebno osnaživanje”

Projekat „Mentalnom zdravlju je potrebno osnaživanje“ odvijao se između 01.02.2021 – 30.01.2023. Cilj projekta je bio postavljanje osoba sa problemima mentalnog zdravlja u centar kao glavnih aktera u odlukama koje se donose u ovoj oblasti, kroz unapređenje njihovih veština samozastupanja. Projekat je vođen uz pomoć i glavno učešće stručnjaka za mentalno zdravlje i stručnjaka. Pošto svaka odluka koja uključuje ljude mora biti zasnovana na stvarnim potrebama tih ljudi, cilj je bio da se izgradi pravi most između ljudi sa problemima mentalnog zdravlja i lokalnih i centralnih donosilaca političkih odluka. Drugim rečima, projekat je bio usmeren na osnaživanje ljudi sa problemima mentalnog zdravlja, njihovu integraciju i podizanje svesti o neophodnosti pristupa socijalnim i zdravstvenim uslugama, uz uključivanje u zajednicu. Projekat je implementirala Estuar fondacija, NGO koja se aktivira u oblasti mentalnog zdravlja.

Estuar fondacija i onlajn platforma

Onlajn platforma Estuar fondacije je još jedan onlajn resurs za ljude koji imaju izazove u oblasti svog blagostanja ili mentalnog zdravlja i žele da zatraže pomoć. Informiše ljude o uslugama (psihološko, stručno, socijalno savetovanje, zaštićeno stanovanje, emocionalna podrška, osnaživanje kroz unapređenje veština samozastupanja, umetničke terapijske radionice, sportske aktivnosti i aktivnosti u slobodno vreme).

Pored individualnih usluga i podrške, dostupne su informacije o mentalnom zdravlju, zagovaranju i obrazovanju. Veb lokacija predstavlja sledeće:

- Koje su usluge dostupne;
- Kako ljudi mogu pristupiti uslugama;
- Projekti koji su bili ili će biti realizovani;
- Odeljak za pitanja i odgovore;

- Resursi – smernice, izveštaji, članci kao što su „Kako se suočiti sa emocionalnim stresom povezanim sa katastrofom“, „Vodič za psihijatrijsku medicinu“, „Vodič za preživljavanje u srednjoj školi“ i mnogi drugi.

4mind

4mind onlajn platforma nudi psihološku podršku zaposlenima, na mnogo različitih načina. Za 10 RON (približno 2 evra)/mesečno zaposlenom, kompanije mogu da obezbede svojim zaposlenima pretplate, preko kojih mogu da pristupe različitim uslugama. Pretplatom zaposleni mogu dobiti sledeće usluge:

- 4 individualna savetovanja sa stručnjakom;
- Inteligentna pomoćnica Serena (onlajn), dostupna 24/7, kojoj zaposleni mogu pristupiti i koja govori o - dobrobiti, pozitivnom umu i tehnikama upravljanja stresom;
- Članci (onlajn resursi) i aktivnosti i vežbe za dobrobit;
- Vebinari.

Na sajtu su navedeni i stručnjaci koji mogu da pruže psihološku podršku, njihove kontakt informacije i cene koje su van pretplate (ako neko nema pretplatu).

Odeljak #selfhelp takođe ne zahteva pretplatu, a sadrži mnogo resursa i članaka sa konkretnim pitanjima, kao što su „Zašto biram samo pogrešne partnere?“, „Kako prevazići poteškoće u odnosu sa detetom?“, „Tehnike stresa za lidere“ i još mnogo toga.

Projekat „Hai sa vorbim“ / Projekat „Hajde da razgovaramo“.

Projekat „Hajde da razgovaramo“ ima za cilj da unapredi mentalno zdravlje i psihičko blagostanje pred adolescenata i adolescenata (10-19 godina), opremi ih adaptivnim mehanizmima suočavanja i pomogne im da donesu ispravne odluke za svoju budućnost i u procesu prelaska na svoju buduću karijeru.

Projekat se zasniva na programu nedeljnih susreta, koji stimulišu interakciju, izražavanje potreba i mišljenja i fokusirani su na individualne potrebe. Pošto je projekat želi da dopre do mnogo ljudi, sastanci su onlajn. Učenici partnerskih škola takođe mogu imati koristi od onlajn obrazovnih modula o fizički i mentalno zdravom načinu života.

Nedeljni sastanci na mreži se sastoje od:

- Grupne sesije savetovanja, koučinga i ličnog razvoja;
- Grupne sesije stručnog savetovanja;
- Psiho-edukativne radionice na različite teme.

Veb stranica projekta takođe se sastoji od nekih edukativnih modula za učenike, na teme kao što su ishrana, emocionalna inteligencija, upravljanje stresom, depresija, anksioznost; ali i za nastavnike, sa temama kako motivisati učenike, kako koristiti tehnologiju u nastavi itd. Korisnici ovog projekta mogu besplatno da pristupe uslugama, a potrebna je onlajn registracija putem formulara.

Minti deschise / Otvoreni umovi

Ovaj projekat je počeo sa realizacijom 30.03.2020 i nastaviće se do 29.03.2023. Osnovni ciljevi su podizanje svesti o mentalnom zdravlju dece i adolescenata i razvoj i unapređenje kompetencija roditelja, nastavnika, članova zajednice i stručnjaka za mentalno zdravlje da podrže i pruže pomoć deci i adolescentima sa visokim rizikom i/ ili koji pate od poremećaja mentalnog zdravlja ili problema sa mentalnim zdravljem. Takođe se fokusira na poboljšanje pristupa koji deca i adolescenti imaju uslugama mentalnog zdravlja.

Konkretne aktivnosti koje će se realizovati su:

- Kampanja podizanja svesti o stigmatizaciji mentalnog zdravlja;
- Razvijanje pozitivnih roditeljskih veština;
- Razvijanje/unapređenje kompetencija stručnjaka za mentalno zdravlje;
- Izrada nacionalne studije o mentalnom zdravlju dece i adolescenata;
- Razvoj 8 standarda za usluge mentalnog zdravlja u zajednici;
- Unapređenje tehničkih kapaciteta 6 centara za mentalno zdravlje u zajednici.

Internet sajt projekta takođe sadrži resurse za stručnjake (kako raditi sa decom i adolescentima) i roditelje (porodični odnosi i dinamika).

Depreter

Ovo je onlajn platforma za ljude koji traže pomoć ili podršku, stručnjake za mentalno zdravlje i lekare. Pored resursa u obliku pisanih članaka koji su besplatni za sve koji im pristupaju, postoji nekoliko usluga za ove tri kategorije, neke od njih su besplatne, a neke treba platiti. Ljudi koji traže podršku mogu dobiti besplatne informacije o depresiji, sagorevanju i lečenju i psiho-edukativnim modulima o depresiji, sagorevanju i anksioznosti, a takođe mogu dobiti besplatnu početnu dijagnostičku evaluaciju. Za naprednu procenu koju obavlja specijalizovana osoba, kompletan standardni ili personalizovani tretman, praćenje i procenu ili terapiju kod specijaliste, svako ko želi da im pristupi mora da plati. Specijalisti za mentalno zdravlje takođe mogu besplatno da imaju koristi od opštijih informacija ili sadržaja i moraju da plate da bi mogli da imaju pristup proceni i razvijaju personalizovani tretman.

Depreter platforma je uglavnom fokusirana na depresiju i sagorevanje, a ne na opštu temu mentalnog zdravlja ili širi pristup. Procena, razvoj lečenja i sesije terapije se odvijaju onlajn.

Pakonline

Pakonline je onlajn platforma koja je izgrađena i strukturirana na isti način kao i Depreter. Slično je i sa ciljnim grupama na koje se fokusira (ljudi koji traže pomoć/podršku, specijalisti za mentalno zdravlje i lekari), iste usluge i resursi koji mogu biti besplatni ili ne, onlajn implementacija, pa čak i tim specijalista koji je razvio to.

Jedina razlika je u tome što je Pakonline fokusiran na anksioznost i stres, dok Depreter stavlja fokus na depresiju i sagorevanje.

Mentalno zdravlje za Rumuniju

Mentalno zdravlje za Rumuniju je organizacija koja ima za cilj da podigne svest i poboljša pristup zajednice uslugama mentalnog zdravlja.

Organizacija ima internet veb stranicu, koja ljudima pruža mnoge obrazovne resurse, o temama kao što su „Kako se suočiti sa stresnim situacijama i situacijama neizvesnosti?“; „Kako koristiti disanje u upravljanju anksioznošću“; „Perfekcionizam ili strah od neuspeha“ i još mnogo toga.

Pored različitih članaka, platforma sadrži i onlajn časopis (časopis), koji ima za cilj da podigne svest o mentalnom zdravlju i da bude prostor za diskusiju za ljude koji se suočavaju sa izazovima ili poremećajima mentalnog zdravlja, ljudi koji su ih iskusili i ljudi koji nikada doživeo ih. Časopisi su uglavnom puni ličnih priča o iskustvima ljudi koji su se borili sa mentalnim zdravljem.

Veb stranica ima veoma prijateljsku grafiku i nudi mapu specijalizovanih stručnjaka za mentalno zdravlje na osnovu okruga i gradova u kojima se mogu naći, a neki od njih nude besplatne usluge ili primenjuju popuste.

Ostale usluge sa platforme su:

- Smernice o tome kako da iskoristite besplatnu mentalnu pomoć za zdravlje;
- Linije za pozive;
- Discord zajednica;
- Facebook grupe za podršku;
- Odeljak podkasta, fokusiran na mentalno zdravlje.

Takođe su započeli i trenutno sprovode projekat edukacije o mentalnom zdravlju u školama. Nastavnici se mogu prijaviti koristeći onlajn formular kako bi olakšali radionice o mentalnom zdravlju u školama.

CCOC - Centrul de Consiliere si Orientare in Cariera / Centar za savetovanje i vođenje karijere

U Rumuniji, mnogi univerziteti iz različitih okruga imaju centre za savetovanje i vođenje karijere. Ovi centri nude savetovanje za profesionalno i karijerno vođenje, ali takođe pružaju pomoć ljudima koji se bore (na nekliničkom nivou) i prolaze kroz periode u kojima im je potrebno vođenje ili podrška. Savetovanje se takođe može desiti zajedno sa psihološkim testiranjem.

Za studente univerziteta koji imaju ove centre sve usluge su besplatne.

Pored individualnog savetovanja za karijerni ili lični razvoj, savetovaništa i centri za karijerno vođenje mogu organizovati i razne radionice ili vebinare.

Ova lista možda nije konačna, jer ne možemo da budemo sigurni da nismo propustili nijedan program ili projekat, onlajn ili oflajn, ali je korisno identifikovati usluge i vrste podrške kojima građani Rumunije mogu pristupiti za obrazovanje o mentalnom zdravlju, podršku ili samoosnaživanje.

Mindfulness Rumunija

Mindfulness Romania je veb-sajt na mreži, koji je koristan alat za ljude zainteresovane za vežbanje ili učenje o svesnosti i dobrobiti. Prvo, svojim posetiocima pruža resurse o tome kako da vežbaju pažljivost, koje su napisali specijalizovani ljudi. Pored besplatnih resursa o tome kako neko može sam da vežba svesnost, postoje i neki drugi resursi o informacijama o svesnosti i blagostanju.

Takođe ima poseban odeljak o programima svesnosti, gde možemo pronaći dostupne programe/treninge. Trenutno, odeljak prikazuje tri dostupna programa:

- Ovladajte svojim umom – 4-nedeljni program, fokusiran na izgradnju otpornog i pozitivnog stanja uma, uz oslobađanje od stresa, anksioznosti i „negativnih“ emocija. Program je strukturiran u 4 onlajn sesije, po ceni od 600 RON (oko 122 evra);
- Onlajn kursevi meditacije - ovaj pododeljak se sastoji od mnogih ponuda za programe samostalnog tempa (gde ljudi mogu sami da pristupe platformi i materijalima) ili onlajn kurseva koje vodi trener - oba po ceni, počevši od 150 (oko 30 evra) RON, i dostiže 800 RON (oko 162 evra). One mogu varirati od pojedinačnih sesija svesnosti, do rutina tehnika svesnosti ili drugih vrsta tehnika za ljubav prema sebi, opuštanje ili unutrašnje smirenje;
- Individualne sesije svesnosti.

Drugi kurs koji veb lokacija nudi je MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) kurs, onlajn, po ceni od 1550 RON (oko 315 evra), strukturiran u 8 nedelja, počevši od 6. aprila.

ReConnect, Retreat, opisano kao putovanje koje može pomoći u pronalaženju ravnoteže i veze. Bazira se na petodnevnom programu, licem u lice, na mestu u prirodi iz Rumunije. Fokusira se na prisustvo, obraćanje pažnje na telo i čula, mentalnu jasnoću, emocije i otpornost i negovanje sreće i ljubaznosti. Ljudi mogu da učestvuju u ovome po ceni od 2200 RON (oko 447 evra).

EKUI-LIBRE

EKUI-LIBRE je još jedna onlajn veb stranica fokusirana na svesnost i dobrobit, koja nudi besplatne resurse i programe i obuke zasnovane na svesnosti. Programi kojima ljudi mogu pristupiti su:

- MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) - 8 nedelja obuke, onlajn, počevši od 3. maja i licem u lice, počevši od 18. oktobra. Fokusira se na upravljanje stresom kroz praksu svesnosti;
- 1-Dai Silence Retreat - vežba svesnosti koja će se održavati onlajn (za 290 RON - 59 evra) i licem u lice (za 420 RON - 85 evra);
- Pažljiv vikend u prirodi - na rumunskim planinama, vikend pun vežbi svesnosti, za 920 RON (187 evra), pri čemu je učesnik takođe dužan da plati smeštaj i hranu;
- "Ovde i sada" 4 dana povlačenja - 4 dana u prirodi svesnosti i vežbe joge za jasnoću uma i mir, mudrost i saosećanje;
- Individualne sesije pažnje sa jednim od specijalista;
- Svesni vođa - 72 sata treninga, raspoređenih u jednoj godini, za vežbanje svesnosti i integraciju svesnosti u život, opisano kao prilika za ljude koji žele da budu „gospodari svog života“
- Unutrašnji kompas - program koji ima za cilj da ponudi MBSR obuku nastavnicima (sa popustom od 65% - po ceni od 486 RON - 99 evra), sa ciljem da se MBSR može koristiti u obrazovanju.

2.3.5. Identifikovanje praznina

Pošto je mentalno zdravlje već bilo izazov u Rumuniji pre pandemije COVID-19, ono sada predstavlja još veći izazov, zbog uticaja koje je pandemija imala. Rumunska vlada je namenila i primenila mnogo bezbednosnih mera za fizičko zdravlje, ali je malo pažnje posvećeno mentalnom zdravlju Rumuna. Međutim, uključile su se nevladine organizacije, psihološka udruženja, institucije, studenti i privatni akteri koji su imali pozitivan uticaj – resursi i informativne kampanje, profesionalci koji su volontirali i kursevi i programi počeli su da se pojavljuju kao odgovor na uticaj koji bi pandemija mogla imati U vezi sa mentalnim zdravljem počela da se pojavljuju neka rešenja, pristup nekima od njih je i dalje bio izazov

za neke ljude, bilo iz finansijskih razloga, stigmatizacije, straha, nedovoljne ili neefikasne promocije ili drugih razloga. Posezanje za pomoći je uvek predstavljalo izazov za većinu ljudi, tako da bi, naravno, bio izazov i u kriznim situacijama poput pandemije.

Veliki broj studija i istraživanja pokazuje da se ljudi sada suočavaju sa mnogim izazovima u vezi sa mentalnim zdravljem, sa njima su se suočavali tokom pandemije COVID-19 i karantina, pa čak i pre toga. Stoga je razvoj i implementacija korisnih i dobro dokumentovanih programa, resursa, obuka ili bilo koje vrste pomoći od ključnog značaja za dobrobit ljudi.

U Rumuniji su napravljeni neki koraci ka pomoći zvaničnih institucija, poput Rumunskog koledža psihologa, koji je imao stručnjake za mentalno zdravlje koji su volontirali za pojedinačne sesije kao odgovor na situaciju pandemije, a takođe sada sprovodi program „Briga za decu“ za decu i adolescente do 18 godina. Međutim, nema informacija o dostupnosti besplatne onlajn terapije ili sesija psihološke podrške sada, nakon što su u Rumuniji prestala blokada i ograničenja. Razvijene su onlajn veb stranice i platforme, mnoge zasnovane na samopomoći i samoosnaživanju. Međutim, većina besplatne samopomoći od koje svako može da se oslobodi su besplatni resursi koji se mogu čitati. Za ostale stvari, poput stručne pomoći i sastanaka sa specijalistima, cene su prilično visoke, posebno za Rumune, a važno je ne ispustiti iz vida činjenicu da većina ljudi koji se suočavaju sa problemima mentalnog zdravlja nisu oni sa velikim ekonomsku situaciju, posebno mladih.

S druge strane, iako postoje neki programi koji su besplatni za svoje korisnike, većina ljudi nije dobro informisana o njima i zapravo ne zna kako da im pristupi. Promocija i popularnost su problem ne samo za dugoročne programe ili projekte, već i za druge platforme, obuke ili veb stranice. Čak i ako ljudi uspeju da ih pronađu i pristupe, nedostatak informacija koje ljudi imaju o mentalnom zdravlju ne olakšava im da pronađu i pristupe onome što im je zaista korisno. Takođe ima mnogo ljudi koji se upuštaju u terapiju ili psihološku podršku u jednoj vrsti terapije i otkrivaju (nakon nekog vremena i troškova) da vrsta terapije ili pomoći ili profesionalaca kojoj pristupaju nije prikladna za njih. Stoga, pomaganje ljudima da poboljšaju svoje mentalno zdravlje zahteva i edukaciju o tome i onome čemu mogu da pristupe.

Drugi problem sa kojim se ljudi (posebno mladi) suočavaju zbog ograničenja pandemije je vreme provedeno na mreži. Osim što većina onlajn obuka ili kurseva o samopomoći ili samoosnaživanju nije besplatna, potrebna im je i 100% onlajn veza, od koje je većina ljudi već umorna. Onlajn treninzi su takođe problem za ljude sa manje mogućnosti ili iz ruralnih područja koja nisu toliko razvijena, gde je onlajn veza i dalje izazov, kao što je to bilo za obrazovanje u vreme pandemije COVID-19.

Oni koji nisu onlajn, na primer neki od njih za koje smo ustanovili da su treninzi svesnosti u prirodi, su veoma skupi, ali i prilično daleko za neke ljude, što takođe može biti izazov.

Većina platformi i programa su takođe veoma uopštene i nisu prilagođene potrebama ljudi. Ako tražimo članke o svesnosti ili mentalnom zdravlju na Google-u, možemo pronaći mnogo informacija (ne nužno tačnih i dobro dokumentovanih), ali svaki program ili obuka je efikasan onoliko koliko je zasnovan na potrebama ljudi, u međuvremenu većina besplatnih resursa koji su dostupni na mreži u Rumuniji su veoma opšti. Možda neće dati ljudima priliku da se osećaju shvaćeno i pomognuto. Možda je način na koji možemo više pomoći ljudima da imamo vremenski okvir, jer stvarna pomoć dolazi nakon što shvatimo kakva im je pomoć potrebna. Neko kome je potrebna psihološka pomoć na kliničkom nivou neće imati koristi od samo od čitanja nekih izvora, kao što svesnost nije efikasna za sve, jer ljudi imaju različite potrebe, ličnost i poreklo. Još jedan problem sa besplatnim resursima koje ljudi mogu pronaći na internetu je to što mnogi ljudi nisu spremni i opremljeni da razlikuju dobre i dobro dokumentovane i loše informacije, što je opet pitanje obrazovanja. Stoga, za svaki dobro napravljen program ili obuku, važno je imati profesionalce koji će razviti i dostaviti informacije zasnovane na dokazima.

Iako količina informacija, resursa, obuka i platformi nije mala, postoji mnogo izazova u njihovom pristupu ili njihovom korišćenju. Ovi izazovi uključuju obrazovanje, finansijska sredstva, vreme provedeno na mreži ili poteškoće da se dođe do određenih mesta, opštost informacija i izazove u proveru da li su informacije tačne ili ne i pitanje da ljudi nisu informisani o uslugama i resursima koji mogu pristupiti i gde im mogu pristupiti. Stigma koja postoji u Rumuniji u pogledu traženja psihološke pomoći ili suočavanja sa izazovima mentalnog zdravlja takođe ne pomaže. Pored činjenice da se ljudi mogu stideti ili plašiti da traže pomoć, oni takođe možda neće moći da prepoznaju i prihvate da im je pomoć potrebna, zbog stigmatizacije mentalnog zdravlja, koja može da natera nekoga da internalizuje (ili eksternalizuje) sve, a da ne bude svestan svog unutrašnjeg stanja. Takođe, važno je da način na koji se materijali prezentuju bude na lako razumljiv način, a ne na profesionalnom, „teškom” jeziku, što može dodatno zbuniti ljude.

Projekat YOUHEAL bi mogao da popuni neke praznine koje postoje u rumunskom društvu u vezi sa uslugama i obukama za mentalno zdravlje, svesnošću i programima samopomoći i samoosnaživanja.

2.3.6. Reference

Armean, KA, Popescu, CA, Armean, SM, Covaliu, BF, Armean, P., & Buzoianu, AD (2021). Opaženi stres, sagorevanje i anksioznost i strah u vezi sa Covid-19 kod rumunskih studenata medicine – iskustvo iz vanrednog stanja u Rumuniji. *Acta Medica Transilvanica*, 26 (2), 5-10;

Dimitriu, MC, Pantea-Stoian, A., Smaranda, AC, Nica, AA, Carap, AC, Constantin, VD, ... & Socea, B. (2020). Sindrom sagorevanja kod rumunskih medicinskih stanovnika u vreme pandemije COVID-19. *Medicinske hipoteze* , 144 , 109972;

Dumitrache, L., Stanculescu, E., Nae, M., Dumbraveanu, D., Simion, G., Talos, AM, & Mareci, A. (2021). Efekti nakon zatvaranja na mentalno zdravlje učenika u Rumuniji: Uočeni stres, izostanak svakodnevnih društvenih interakcija i sklonost dosadi. *Međunarodni časopis za istraživanje životne sredine i javno zdravlje* , 18 (16), 8599;

Gavriluta, C., Dalban, CM, i Ioan, BG (2022). Obrazovni, emocionalni i društveni uticaj vanrednog stanja COVID-19 na studente rumunskih univerziteta. *Međunarodni časopis za istraživanje životne sredine i javno zdravlje* , 19 (7), 3990;

[Nacionalni institut za statistiku Rumunije – Stope nezaposlenosti eđunarodnog biroa rada](#)

Paul, KI i Moser, K. (2009). Nezaposlenost narušava mentalno zdravlje: Meta-analize. *Časopis za profesionalno ponašanje* , 74 (3), 264-282;

Salceanu, C., & Calin, MF (2022). Emocionalni stres, stavovi i uverenja mladih u kontekstu pandemije. Slučaj okruga Konstanca. *Technium Soc. Sci. J.* , 28 , 451;

Silisteanu, SC, Totan, M., Antonescu, OR, Duica, L., Antonescu, E., & Silisteanu, AE (2022). Uticaj CoViD-19 na ponašanje i fizičko i mentalno zdravlje rumunskih studenata. *Medicina* , 58 (2), 246;

Silistraru, I., Ciureanu, AI, Ciubara, A., i Olariu, O. (2021). Prevalencija sagorevanja kod studenata medicine u Rumuniji tokom ograničenja pandemije COVID-19 (preliminarni podaci). *Arhiv Euromedica*, 11 (5), 12-15;

Vancea, F., & Apostol, M. S. (2021). Promene u mentalnom zdravlju tokom krize COVID-19 u Rumuniji: Ponovljena studija preseka zasnovana na merenju subjektivnih percepcija i iskustava. *Science Progress*, 104 (2), 00368504211025873;

[Studiu InoMed-IMAS despre perceptia romanilor asupra bolilor mintale;](#)

[Strategija EU za mlade 2019-2027;](#)

[Evropski okvir za akciju SZO za mentalno zdravlje 2021–2025;](#)

[LEGE \(A\) 213 27/05/2004 - Portal Legislativ;](#)

[LEGE 487 11/07/2002 - Portal Legislativ;](#)

[STRATEGIA NATIONALA DE SANATATE 2022 – 2030;](#)

[Rezolutia Tinerilor 2020-2027: Viitorul incepe astazi;](#)

[Despre – „Din grija pentru copii” – Program National de Suport destinat copiilor in contextul pandemiei de COVID-19;](#)

[Rumunski koledž psihologa - #psihološka podrška za COVID-19;](#)

[MentAid;](#)

[Fundatia Estuar;](#)

[Mentalnom zdravlju je potrebno osnaživanje;](#)

[4Mind;](#)

[Centrul Armonia - Dezvoltare personala, consiliere & psihoterapie;](#)

[Minti Deschise;](#)

[DEPRETER;](#)

[Pakonline;](#)

[Consiliere – CCOC - Educatie;](#)

[Mentalno zdravlje za Rumuniju;](#)

[Mindfulness Rumunija;](#)

[EKUI-LIBRE.](#)

2.4. Srbija

Ovo istraživanje je imalo za cilj da prikupi informacije o postojećim materijalima za učenje, obukama i ponudama u vezi sa samoosnaživanjem i mentalnim zdravljem u Srbiji. Kroz istraživanje su identifikovane sličnosti sa projektom YOUHEAL i nedostaci na osnovu čega će YOUHEAL razviti materijale za učenje prema prikupljenim informacijama-

2.4.1. Uvod

Epidemiološka kriza izazvana pandemijom COVID-19 uticala je na sve sfere društvenog života, ostavljajući brojne socio-demografske, ekonomske, zdravstvene, političke, psihološke i druge posledice. Specifične posledice u nekim od navedenih oblasti vide se kroz promene u stopama nezaposlenosti u opštoj populaciji Srbije. Podaci prikupljeni iz izveštaja Republičkog zavoda za statistiku (na uzorku od 15 godina i više) pokazuju kontinuirani rast stope nezaposlenosti od trećeg kvartala 2020. godine (9,8%) do prvog kvartala 2020. godine. 2021. (12,8%), nakon toga do kraja 2022. godine

primećuje se blagi napredak. Istraživanja su pokazala da je blaga/umerena depresivnost u porastu, ali ne i teška depresivnost – veoma intenzivni simptomi su stabilni u populaciji (0,4%)¹¹. S druge strane, simptomi „reaktivnih“ mentalnih problema tokom pandemije prisutniji su među stanovništvom Srbije. Kao posebna socijalna kategorija, mladi su bili značajno pogođeni tokom pandemije. U Strategiji za mlade u Republici Srbiji od 2023. do 2030. godine¹² navodi se da su se od početka pandemije COVID-19 štetni efekti kod mladih prvenstveno ogledali u obrazovanju, zapošljavanju, zdravlju, posebno mentalnom zdravlju i aktivizmu. Nacionalni savet za mlade istraživao je uticaj pandemije na mlade u različitim oblastima. U zapošljavanju, rezultati su pokazali da je najveći broj mladih radio kao i pre vanrednog stanja (53,7%), a slede oni koji su povremeno radili (24,7%). Vanredno stanje izazvalo je otpuštanje i povratak na posao 9,1% mladih, a trajno je otpušteno 12,6% mladih. Isto istraživanje pokazuje da su mladi osećali: brigu za porodicu i prijatelje (57,5% mladih), neizvesnost (51,5%), bespomoćnost (48,5%), brigu za budućnost (45,7%), anksioznost (43,1%), bes (36%), strah (34,5%), depresija (33,9%) i napadi panike (21,5%)¹³.

Kao što se vidi iz rezultata sprovedenog istraživanja, zapošljavanje se polako oporavlja od pandemije, ali je i dalje pod uticajem drugih socio-ekonomskih problema prisutnih u globalnom društvu. Međutim, promene stanja mentalnog zdravlja stanovništva Srbije su različite. Uticaj pandemije na mentalno zdravlje u Srbiji je vidljiv, ističući da su posledice pandemije mogle imati značajniji uticaj od same pandemije.

2.4.2. Pravni okvir

Strategija EU za mlade 2019-2027¹⁴ ima za cilj da podstakne društveni i građanski angažman, kao i učešće u demokratskom životu svih mladih, u skladu sa članom 165. Ugovora o funkcionisanju EU. Peti evropski cilj u oblasti mladih ima za cilj postizanje boljeg mentalnog blagostanja i okončanje stigmatizacije pitanja mentalnog zdravlja, čime se promovise socijalna inkluzija svih mladih ljudi. Ciljevi u okviru ovog cilja:

- Podsticati razvoj samosvesti i manje takmičarskog načina razmišljanja negovanjem uvažavanja individualnih veština i snaga.

¹¹ [Marić, N. P., Knežević, G., Terzić – Šupić, Z., Mihić, L., Pejović-Milovačević, M., Lazarević, L., Vuković, O., Tošković, O., & Todorović, J. \(2021. \). Istraživački tim projekta cov2soul.rs izveštava o rezultatima depresivnosti u Srbiji povodom Svetskog dana mentalnog zdravlja](#)

¹² [Vlada Republike Srbije – Strategija za mlade u Republici Srbiji za period od 2023. do 2030. godine](#)

¹³ [Stojanović, B., Vukov, T. \(2020\). Život mladih u Srbiji: Uticaj pandemije KOVID-19. Beograd: Misija OEBS-a u Srbiji, Krovna organizacija mladih Srbije.](#)

¹⁴ [Strategija EU za mlade 2019-2027](#)

-
- Zaštita prava na rad i učenje ljudi sa problemima mentalnog zdravlja tokom i nakon bolesti kako bi se osigurala njihova sposobnost da ostvare svoje ambicije.
 - Razviti inkluzivan, intersekcionalan pristup pružanju mentalnog zdravlja za sve, posebno marginalizovane grupe.
 - Svim profesionalcima koji rade sa mladima, porodicom i prijateljima obezbediti kvalitetnu obuku prve pomoći za mentalno zdravlje.
 - Obezbediti inkluzivno, sa poštovanjem i dobro finansirano lečenje uvođenjem visokokvalitetnih odredbi o mentalnom zdravlju u svim medicinskim ustanovama.
 - Fokusirati se na mere prevencije koje osiguravaju da mladi ljudi imaju znanja i veštine potrebne za bolje mentalno blagostanje.
 - Borba protiv stigme o pitanjima mentalnog zdravlja razvijanjem programa podizanja svesti.

Program zaštite mentalnog zdravlja u Republici Srbija za period od 2019. do 2026. godine („Službeni glasnik RS”, BR. 84/19)¹⁵ je usklađen sistem mera, uslova i instrumenata javne politike koji treba da sprovodi se radi zaštite mentalnog zdravlja prevencijom mentalnih poremećaja, unapređenja mentalnog zdravlja, analize i dijagnostike psihičkog stanja, lečenja i rehabilitacije osoba sa mentalnim poremećajima, kao i sumnje na postojanje mentalnih poremećaja uz poštovanje ljudskih prava i jačanje digniteta lica sa psihičkim smetnjama i primena najmanje restriktivnih oblika lečenja. Mladi (15–24 godine) prepoznati su kao jedna od najugroženijih populacija, a predviđeno je da rad na prevenciji mentalnih poremećaja i unapređenju mentalnog zdravlja bude prvenstveno usmeren na mlade i da razvoj biće podržana mreža specifičnih usluga. Usvajanje Programa zaštite mentalnog zdravlja u Republici Srbiji od 2019. do 2026. godine, sa akcionim planom, kao opšti cilj navodi: Unapređenje sistema zaštite mentalnog zdravlja za prevenciju, lečenje i pružanje sveobuhvatnih, integrisanih usluga u skladu sa najboljim međunarodnim praksama.

Strategija za mlade u Republici Srbiji od 2023. Do 2030.¹⁶ definiše konkretan cilj- Stvoriti uslove za zdravu i bezbednu životnu sredinu i socijalno blagostanje mladih. Ovaj cilj je definisan korišćenjem definicije Svetske zdravstvene organizacije, koja je definisala zdravlje kao stanje potpunog fizičkog,

¹⁵[Službeni glasnik Republike Srbije \(2019\), Nacionalni program zaštite mentalnog zdravlja 2019-2026, Beograd: Službeni glasnik, br. 84/19.](#)

¹⁶[Vlada Republike Srbije – Strategija za mlade u Republici Srbiji za period od 2023. do 2030. Godine](#)

mentalnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti ili invaliditeta. Za postizanje ovog cilja planirano je pet mera:

Mera 5.1. Podrška programima koji doprinose razvoju zdravih stilova života i mentalnom zdravlju mladih;

Mera 5.2. Podrška postojećim i novim programima unapređenja bezbednosti mladih;

Mera 5.3. Podrška razvoju mladih i omladinskih programa u oblasti zaštite životne sredine;

Mera 5.4. Podrška stambenoj nezavisnosti mladih;

Mera 5.5. Podržati programe koji doprinose unapređenju socijalne inkluzije mladih.

2.4.3. Metodologija

Osnovni cilj ovog desk istraživanja je bio da opiše situaciju u Srbiji u vezi sa obrazovnim ponudama koje se tiču mentalnog zdravlja i/ili samoosnaživanja mladih. Ovo istraživanje je uključivalo sledeće korake:

- Identifikovanje trenutnih uslova u Srbiji vezanih za svesnost/mentalno blagostanje mladih i mogućnosti obuke (formalno, neformalno, neformalno – seminari, radionice, obuke, onlajn formati itd.)
- Pregledajući integraciju tema/pitanja svesnosti/mentalnog zdravlja u obrazovanje mladih (kursevi, teme, obrazovne ponude), odgovoriti na pitanje: da li postoje kursevi formalnog/neformalnog učenja?
- Identifikovanje postojećih materijala za obuku o svesnosti/mentalnom zdravlju u Srbiji (koje didaktičke metode se koriste u nastavi, koja literatura, kako se obuka izvodi, npr. licem u lice, e-treninzi, koji materijali se koriste, npr. ppt , knjige, ...)

Desk istraživanje je sprovedeno onlajn u januaru i februaru 2023. Da bismo došli do rezultata, ključne reči: „mentalno zdravlje“, „mladost“, „svesnost“, „mentalno zdravlje“, „samoosnaživanje“, „radionice“, „obuka“, „kursevi“ i „Srbija“ su uneti u pretraživač Gugl u različitim kombinacijama i uz upotrebu sinonima. Pretraga je vršena na engleskom i srpskom jeziku. Resursi su pronađeni, pročitani i ponovo referencirani u procesu pisanja ovog istraživanja. Da bi se proverio kvalitet rezultata, preferirani su pouzdani izvori kao što su, na primer, vladine veb stranice ili novinske kuće.

Rezultati ovog desk istraživanja će nam pomoći da identifikujemo praznine koje YOUHEAL projekat može da popuni i da nam daju uvid u korisne alate/materijale koji se mogu koristiti za YOUHEAL onlajn kurs.

2.4.4. Obrazovne ponude

U ovom poglavlju navedeni su primeri ponuda koje se odnose na svesnost/samoosnaživanje/mentalno zdravlje u Republici Srbiji.

Telefonske linije za psiho-socijalnu podršku tokom Covid-19

U cilju smanjenja stope anksioznosti i depresije u uslovima socijalne izolacije i stigmatizacije u vezi sa virusom COVID-19, Ministarstvo zdravlja Republike Srbije otvorilo je nacionalne telefonske linije za pružanje psiho-socijalne podrške svim građanima kojima je ona potrebna. I dalje su aktivne i otvorene linije za psiho-socijalnu pomoć građanima kao i zasebni brojevi telefona Zavoda za mentalno zdravlje: za mlade i roditelje dece do 18 godina i starijih od 18 godina. Preko telefona, stručnjaci doprinose očuvanju mentalnog zdravlja u uslovima epidemije (i nakon) i savetovanjem svih zainteresovanih lica (u izolaciji i karantinu, porodice zaraženih, zdravstveni radnici i saradnici) i pružanje podrške kao i adekvatne informacije o načinima za prevazilaženje stresa i anksioznosti – vanredno stanje.

Dan mentalnog zdravlja

Svetski dan mentalnog zdravlja je najvažnija godišnja globalna kampanja za podizanje svesti o značaju mentalnog zdravlja. Obeležava se globalno i u gotovo svim zemljama kroz lokalne, regionalne i nacionalne događaje i programe. U Srbiji je 2022. godine obeležen pod sloganom „Neka mentalno zdravlje i blagostanje budu prioritet za sve“ i omogućilo je svima da deluju u cilju zaštite i unapređenja mentalnog zdravlja. Pre pandemije COVID-19, procenjeno je da je svaka osma osoba živela sa mentalnim poremećajem. Pandemija je stvorila globalnu krizu mentalnog zdravlja, sa procenama koje pokazuju povećanje od više od 25% anksioznih i depresivnih poremećaja tokom prve godine pandemije. Istovremeno, bila je ugrožena dostupnost usluga mentalnog zdravlja. Gradski zavod za javno zdravlje Beograda prepoznao je ovu informaciju i organizovao je, između ostalih aktivnosti, i onlajn vebinar na temu: „Emocije – kako ih prepoznati i upravljati njima?“. Ovaj vebinar je sadržao informacije o razvoju emocija kod dece, emocionalnoj regulaciji kod dece i adolescenata i odraslih, ali i o poremećajima ličnosti, kako razlikovati emocije, kako razumeti mentalno zdravlje u društvenom kontekstu itd.

Zajedno za javno zdravlje

Institut za javno zdravlje Vojvodine je tokom 2022. godine po četvrti put realizovao projekat „Zajedno do javnog zdravlja“, podržan sredstvima Gradske uprave za zdravstvo Grada Novog Sada, koji ima za

cilj modernizaciju komunikacionih kanala u zdravstvu za edukaciju stanovništva, kroz izradu novih pet epizoda video podkasta, povećanje dostupnosti zdravstvenih i obrazovnih resursa koje Institut za javno zdravlje Vojvodine objavljuje u elektronskom obliku i unapređenje sadržaja društvenih mreža Zavoda za javno zdravlje Vojvodine. Među aktivnostima koje se tiču različitih aspekata zdravlja, organizovan je i Festival mentalnog zdravlja.

Festival mentalnog zdravlja

Događaji (radionice, interaktivna predavanja, paneli i okrugli stolovi, nagradni konkursi, filmske projekcije sa diskusijom, izložbe, interaktivni performansi – onlajn i oflajn) tokom festivala imaju za cilj da edukuju i podstaknu učesnike da stvaraju resurse u zajednici i društvu, koji mogu doprineti zaštiti i unapređenju mentalnog zdravlja i blagostanja. Slogan festivala je „Kultura i mentalno zdravlje“, sa namerom Instituta za javno zdravlje Vojvodine i partnerskih organizacija da podignu svest o povezanosti kulture, mentalnog zdravlja, blagostanja pojedinaca i zajednice u kojoj žive.

Zajedno ka poboljšanju mentalnog zdravlja u zajednici

U oktobru 2022. godine Psychological Innovation Network započela je realizaciju projekta za stvaranje uslova za uvođenje održivih besplatnih usluga mentalnog zdravlja i psiho-socijalne podrške u Užicu, Prijepolju i Kosjeriću. Ciljevi projekta su usmereni na nastavak pružanja usluga psiho-socijalne podrške u zajednicama kroz realizaciju Programa psiho-socijalne podrške u ove tri lokalne zajednice, jačanje njihovih kapaciteta za sistematičniji pristup planiranju i sprovođenju usluga mentalnog zdravlja i psiho-socijalne podrške, tj. kao i definisanje predloga za unapređenje normativnog okvira za pružanje savetodavno-terapijskih usluga. Projekat se realizuje do kraja marta 2023. godine u okviru programa podrške „Dijalog promena“, koji koordinira Beogradska otvorena škola, a uz finansijsku podršku Evropske unije.

Sazvežđe podrške

Kao odgovor na efekte COVID-19 na mentalno zdravlje i smanjenje istih, kako bi osnažili mlade i pružili im pomoć u negovanju njihovog mentalnog zdravlja, OPENS je pokrenuo kampanju „SAZVEZDA PODRŠKE“ u saradnji sa sledećim organizacijama: SOS ženski centar; Iz kruga VOJVODINA; Novosadski humanitarni centar; Podružnica za Južno-bački okrug Društva psihologa Srbije i Instituta za javno zdravlje Vojvodine; Grupa "IZAĐI"; Centar za pružanje emocionalne podrške osobama u krizi i prevenciju samoubistava „Srce“; Omladina JAZAS-a Novi Sad; Udruženje građana Patrija; EDIT centar i Udruženje Crvena linija. Neka od pitanja kojima se ova kampanja bavila: balansiranje školskih i porodičnih obaveza u izmenjenom svakodnevnom funkcionisanju mladih, suočavanje sa osećajem izgubljenosti bilo koje vrste, pružanje podrške u situaciji izolacije, povezivanje različitih organizacija koje se bave temom mentalnog zdravlja da ga poboljša u promenjenim okolnostima. Mnoge

organizacije pronašle su način da reaguju i nastave sa radom prilagođavajući se okolnostima i specifičnostima situacije izazvane pandemijom. Tako su nastavile sa radom organizacije koje se bave psiho-socijalnom podrškom, sada prilagođene potrebama građana, među kojima su često i mladi.

Mreže isceljenja: Sveobuhvatan pristup u zaštiti mentalnog zdravlja dece i omladine izbeglog i lokalnog stanovništva

Uz podršku Međunarodne organizacije za migracije, u periodu od novembra 2022. do septembra 2023. godine, Psychological Innovation Network realizuje projekat usmeren na pružanje sveobuhvatne podrške mentalnom zdravlju izbegličkoj i lokalnoj deci i omladini, uključujući specijalizovane psihološke usluge, psiho-edukativne usluge i programe za decu i omladinu i vršnjačke aktivnosti. Štaviše, projektne aktivnosti uključuju izgradnju kapaciteta pružalaca usluga, fokusirajući se na staratelje, socijalne radnike i edukatore, i istraživačke aktivnosti kako bi se osigurali pouzdani podaci za kreiranje prakse zasnovane na dokazima. Aktivnosti projekta imaju za cilj smanjenje psihološkog stresa, obnovu mehanizama za suočavanje i otpornost, i poboljšanje dobrobiti izbegličke i lokalne dece i omladine kroz sveobuhvatan pristup zaštiti mentalnog zdravlja i jačanje interkulturalne osetljivosti.

Zajedno ka poboljšanju mentalnog zdravlja u zajednici

Prema istraživanju Mreže psiholoških udruženja o mentalnom zdravlju u Srbiji, nešto više od trećine stanovništva suočava se sa psihičkim problemima, dok su individualne usluge savetovanja i usluge za mlade prepoznate kao najpotrebnije. Kako bi odgovorila na prepoznate potrebe, Mreža psiholoških udruženja aktivno radi na poboljšanju lokalnih usluga za zaštitu mentalnog zdravlja. Tačnije, do kraja marta besplatni programi psiho-socijalne podrške za mlade i odrasle biće dostupni u Užicu, Prijepolju i Kosjeriću. PIN – Psychosocial Innovation Network realizuje projekat „Zajedno ka unapređenju mentalnog zdravlja u zajednici“ uz finansijsku podršku Evropske unije.

Inicijativa -aplikacija protiv depresije

Tim od deset psihoterapeuta iz Niša osmislio je aplikaciju koja pomaže korisnicima da prevaziđu depresiju, anksioznost, strahove, opsesivno-kompulsivne, panične i druge poremećaje. Pretpostavlja se da će biti gotova sledeće godine i sadržaće vežbe disanja, kvizove i dnevnik. Funkcionisaće uz pomoć veštačke inteligencije i izgledaće kao dopisivanje korisnika sa terapeutom. Aplikacija je veoma složena, na njoj se radilo više od godinu dana i mora proći naučno istraživanje da bi se dokazalo da funkcioniše. U tom procesu pomažu programeri, dizajneri i advokati, a timu će biti potrebni i prevodioci. Korisnici će sa njom moći da komuniciraju kao sa terapeutom i sadržaće i misaoni deo, odnosno kognitivnu terapiju i tehnike. Trebalo bi da funkcioniše tako što će ponuditi listu poremećaja kada je korisnik instalira, pa će svako moći da izabere konkretan, a dostupni su će biti i klinički testovi za utvrđivanje dijagnoze. Svaka kategorija će imati tehnike iz najosnovnijeg informisanja gde se svaki određeni

poremećaj može pročitati tekst o istom. Tehnike su uređene onako kako ih osoba obično prima u psihoterapiji. Počinje sa najpristupačnijim tehnikama, naučenim vežbama disanja i opuštanja, zatim idu složenije, gde se radi sa mislima. Međutim, aplikacija ne može biti zamena za klasičnu psihoterapiju, iako će se na osnovu iskustva ljudi prepoznati šeme po kojima će se dalje razvijati.

Podržimo jedni druge

Ovaj projekat je podržao projekat Vlade Švajcarske „Zajedno za aktivno civilno društvo – ACT“, koji sprovode Helvetas Swiss Intercooperation i Građanske inicijative. U saradnji sa organizacijama koje se bave mentalnim zdravljem, rukovodioci ovog projekta nameravali su da rasvetle temu o kojoj se nedovoljno govori u javnosti. Ovaj projekat je imao za cilj da okonča stigmatizaciju i izolaciju osoba sa problemima mentalnog zdravlja i pruži im podršku u oporavku. Među brojnim aktivnostima, održane su i specifične celodnevne radionice za mlade u saradnji sa Omladinskim savetom Srbije. Cilj ove radionice je bio da se po posebno skrojenoj metodologiji otvori tema mentalnog zdravlja mladih u lokalnim zajednicama i da se osmisle aktivnosti koje se mogu preduzeti da se na tome nastavi.

„Razgovaraj sa mnom“ - projekat za unapređenje i zaštitu mentalnog zdravlja mladih

Novi Omladinski projekat JAZAS-a i Kancelarije za mlade, pod pokroviteljstvom Grada Kragujevca, počeo je tribinom „Razgovaraj sa mnom“ namenjenom srednjoškolcima i studentima u Studentskom kulturnom centru. Projekat ima za cilj unapređenje i zaštitu mentalnog zdravlja mladih uspostavljanjem sistema podrške u krizama i smanjenjem predrasuda, stereotipa i stigmatizacije ljudi kojima je pomoć potrebna. Nakon zvaničnog otvaranja projekta panel diskusijom, aktivnosti su nastavljene sa više panela koji su premešteni na lokacije prilagođene mladima. Svi mladi ljudi su imali priliku da se prijave putem mejla za individualne konsultacije sa stručnjakom za mentalno zdravlje iz projektnog tima.

Sve je u redu

Krajem 2021. godine pokrenuta je internet platforma pod nazivom „Sve je u redu“, koju podržava UNICEF u Srbiji u saradnji sa OPENS-om, NALED-om i stručnjacima Instituta za mentalno zdravlje Srbije. Primarni cilj platforme je da mladima pruži relevantne i tačne informacije o mentalnom zdravlju i načinu pristupa postojećim uslugama i onlajn savetovanju. Platforma je takođe dragocen izvor informacija za roditelje, nastavnike, socijalne radnike i sve koji podržavaju mlade.

3.3.2. Identifikovanje praznina

Kao što se vidi iz gore navedenih istraživačkih i obrazovnih ponuda, Srbija je delimično prepoznala potrebe svojih građana za podrškom i osnaživanjem pomoći mentalnom zdravlju. U vreme krize, vanrednog stanja i nakon toga, institucije Srbije su uglavnom bile usmerene na pružanje hitne podrške u kontroli širenja virusa i fizičkom zdravlju građana.

Gledajući gore navedene obrazovne ponude, možemo videti da ih većinu pružaju nevladini subjekti. Sumirajući ih sa obrazovnim ponudama države, možemo reći da ih u oblasti mentalnog zdravlja nema dovoljno.

S obzirom na predstavljene efekte na mentalno zdravlje izazvane tokom COVID-19, neophodno je pružiti neophodnu podršku svima. To se ne postiže ako država svojim građanima ne pruži sveobuhvatnu podršku sistema mentalnog zdravlja, kao što je bila situacija u Srbiji. Gore navedene obrazovne ponude nevladinih subjekata radile su na pronalaženju resursa i razvoju programa, projekata i aktivnosti za podršku mentalnom zdravlju, osnaživanju i podizanju svesti različitih grupa ljudi, uključujući mlade. Iako su ovi napori bili pozitivni, bitno je primetiti da nisu bili dostupni svim mladim ljudima Srbije. Ove obrazovne ponude uglavnom su bile ograničene na gradove i mesta u kojima su ovi nevladini subjekti radili, što je dovelo do toga da po strani ostanu mladi ljudi koji žive u mestima bez pristupa ovoj vrsti podrške.

Učešće u radionicama, kao što su radionice samoosnaživanja, projekti, programi i sl., koje pružaju nevladini subjekti, često je dugotrajan proces koji može biti prepreka za zaposlene (naročito mlade koji istovremeno rade i studiraju). Uz to, opet postoji već pomenuti problem sa lokacijom - obrazovne ponude i radionice su u gradovima i samim tim nisu lako dostupne ljudima na selu. Materijali za onlajn učenje su od pomoći jer se kursevi mogu pohađati bilo gde i u slobodno vreme, uglavnom kada su pojedinačne pod teme podeljene na kratke lekcije. Onlajn priroda YOUHEAL ponude takođe pomaže ljudima koji ne prihvataju pomoć iz straha od stigmatizacije jer ići negde i razgovarati lično je veći korak od korišćenja onlajn materijala za učenje.

Pored ovih pitanja, tu je i pitanje novca i troškova podrške mentalnom zdravlju, radionica za osnaživanje i seminara. Iako je pomoć psihologa i psihijatarata pokrivena zdravstvenim osiguranjem u Srbiji, među mladima postoji nepoverenje i stigma. Sat psihoterapije košta između 20-30 evra; ova cena se u Srbiji smatra visokom i za većinu ljudi predstavlja prepreku. Posebno za našu ciljnu grupu – mlade između 18 i 26 godina – novac je često problem. Projekat YOUHEAL može popuniti ovu prazninu nudeći besplatan onlajn kurs, a mladi ljudi sa različitim finansijskim pozadinama mogu da učestvuju.

Istraživanje obrazovnih ponuda pokazalo je da je tema svesnosti jedna od praznina u Srbiji koju treba i može da popuni projekat YOUHEAL. Tema svesnosti nije dovoljno obrađena, a radionice koje se ponekad obrađuju su obično preskupe i nedostupne našoj ciljnoj grupi. Projekat YOUHEAL može popuniti značajnu prazninu tako što će mladima obezbediti resurse za ovu temu i imati ulogu u prevenciji.

Da zaključimo, praznine koje se mogu popuniti sa YOUHEAL projektom su:

-
- premalo opcija u oblasti mentalnog zdravlja, osnaživanja i svesnosti
 - nepristupačnost lokacije obrazovnih ponuda
 - visoki troškovi i novac obrazovnih ponuda u oblasti mentalnog zdravlja, osnaživanja i samosvesnosti
 - strah od stigmatizacije koji je obično povezan sa korišćenjem usluga koje pružaju stručnjaci za mentalno zdravlje
 - svest o važnosti mentalnog zdravlja i smanjenje stigme oko njega
 - kontinuirano dostupna podrška mentalnom zdravlju prema potrebama i željama svakog pojedinca

2.4.5. Reference

[Marić, N.P., Knežević, G., Terzić-Šupić, Z., Mihić, L., Pejović-Milovačević, M., Lazarević, L., Vuković, O., Tošković, O., & Todorović, J. \(2021. \). Istraživački tim projekta cov2soul.rs izveštava o rezultatima depresivnosti u Srbiji povodom Svetskog dana mentalnog zdravlja](#)

[Republički zavod za statistiku](#)

[Službeni glasnik Republike Srbije \(2019\), Nacionalni program zaštite mentalnog zdravlja 2019-2026, Beograd: Službeni glasnik, br. 84/19.](#)

[Stojanović, B., Vukov, T. \(2020\). Život mladih u Srbiji: Uticaj pandemije KOVID-19. Beograd: Misija OEBS-a u Srbiji, Krovna organizacija mladih Srbije.](#)

[Strategija EU za mlade 2019-2027](#)

[Vlada Republike Srbije – Strategija za mlade u Republici Srbiji za period od 2023. do 2030. godine](#)

2.5. Slovenija

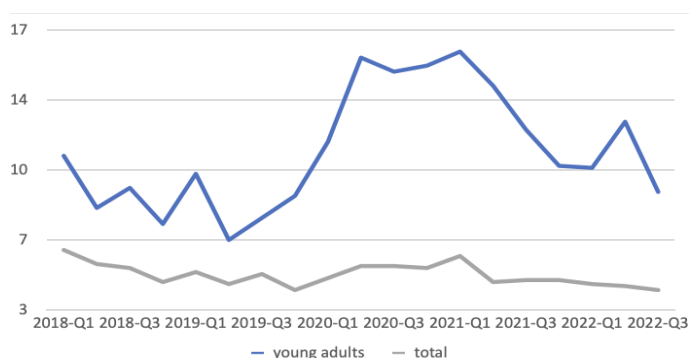
Ovo desk istraživanje služi za dobijanje informacija o postojećim materijalima za učenje, delovima obuke i ponudama na temu samoosnaživanja i mentalnog zdravlja u Sloveniji. Kroz istraživanje biće identifikovane sličnosti sa projektom YOUHEAL kao i nedostaci na osnovu čega će biti razvijeni materijali za učenje.

2.5.1. Uvod

U jeku epidemije COVID-19, stopa nezaposlenosti među mladima u Sloveniji je porasla. Na slici 1 prikazana su dva vrhunca kada je stopa nezaposlenosti mladih porasla na skoro 16%. Ovo je zabrinjavajuće iz perspektive mentalnog zdravlja jer nezaposlenost ima štetan uticaj na mentalno blagostanje i mentalni ožiljci iz ovog iskustva mogu trajati godinama nakon započinjanja novog posla (Eberl, 2022). Nezaposlenost izaziva stres, ali mogu nastati i druge negativne posledice po mentalno zdravlje ljudi, uključujući depresiju, anksioznost i niže samopoštovanje (Vilson & Finch, 2021).

Međutim, odnos između mentalnog zdravlja i nezaposlenosti nije samo jednostran. Dobro mentalno zdravlje je ključni uticaj na zapošljivost, pronalaženje posla i ostanak na tom poslu (Vilson & Finch, 2021). Takođe iz slike 1 možemo uočiti da nezaposlenost nije ravnomerno raspoređena u društvu i da epidemija kovida nije podjednako uticala na sve starosne grupe. U drugom kvartalu 2020. godine, kada su počele mere politike za smanjenje pandemije COVID-19, stopa nezaposlenosti u ukupnoj aktivnoj radnoj snazi porasla je za 1,2 procentna poena u odnosu na prethodni kvartal, dok je u starosnoj grupi 15-24 godine porasla za 5 procentnih poena

Slika 1: Stopa nezaposlenosti u Sloveniji



Mladi odrasli su osobe između 15 i 24 godina (Eurostat, 2023).

2.5.2. Pravni okvir

U jeku epidemije COVID-19, stopa nezaposlenosti među mladima u Sloveniji je porasla. Na slici 1 prikazana su dva vrhunca kada je stopa nezaposlenosti mladih porasla na skoro 16%. Ovo je zabrinjavajuće iz perspektive mentalnog zdravlja jer nezaposlenost ima štetan uticaj na mentalno blagostanje i mentalni ožiljci iz ovog iskustva mogu trajati godinama nakon započinjanja novog posla (Eberl, 2022). Nezaposlenost izaziva stres, ali mogu nastati i druge negativne posledice po mentalno zdravlje ljudi, uključujući depresiju, anksioznost i niže samopoštovanje (Vilson & Finch, 2021).

Međutim, odnos između mentalnog zdravlja i nezaposlenosti nije samo jednostran. Dobro mentalno zdravlje je ključni uticaj na zapošljivost, pronalaženje posla i ostanak na tom poslu (Vilson & Finch, 2021). Takođe iz slike 1 možemo uočiti da nezaposlenost nije ravnomerno raspoređena u društvu i da

epidemija kovida nije podjednako uticala na sve starosne grupe. U drugom kvartalu 2020. godine, kada su počele mere politike za smanjenje pandemije COVID-19, stopa nezaposlenosti u ukupnoj aktivnoj radnoj snazi porasla je za 1,2 procentna poena u odnosu na prethodni kvartal, dok je u starosnoj grupi 15-24 godine porasla za 5 procentnih poena.

Na osnovu dostupnog zvaničnog sajta i relevantnih podataka o temi (portal gov.si i vvv.nijz.si), mentalno zdravlje je jedan od osnovnih stubova opšteg zdravlja i blagostanja svakog pojedinca i njegovih najmilijih. U Sloveniji je oblast mentalnog zdravlja regulisana Zakonom o mentalnom zdravlju¹⁷. Ovim zakonom utvrđuju se sistem zdravstvene i socijalne zaštite u oblasti mentalnog zdravlja, nosioci ili nosioci ove delatnosti i prava lica tokom lečenja. Predviđeno je prihvatanje Zakona o psihoterapiji za 2023/2024. Oblast lične i onlajn obuke, koučinga i drugih tehnika i metoda o mekim veštinama, pažljivosti, oslobađanju od stresa i slično nije zakonski regulisana.

Glavni strateški okvirni dokument u oblasti mentalnog zdravlja je Rezolucija o Nacionalnom programu mentalnog zdravlja 2018-2028 (Ministarstvo zdravlja Republike Slovenije i Nacionalni institut za javno zdravlje Republike Slovenije – NIJZ, 2018). Nacionalni program sadrži strategiju razvoja zaštite mentalnog zdravlja, akcioni plan zaštite mentalnog zdravlja, ciljeve, organizaciju, razvoj i zadatke izvođača, mrežu pružalaca programa i usluga mentalnog zdravlja, nosioce zadataka. za sprovođenje nacionalnog programa. Novina koju je uveo Program MIRA je osnivanje Centara za mentalno zdravlje dece i adolescenata i Centara za mentalno zdravlje odraslih¹⁸. Program se fokusira na 6 prioriternih oblasti sa merama: Prioritetna oblast 1: Pristup unapređenju mentalnog zdravlja zasnovan na zajednici; Prioritetna oblast 2: Promocija mentalnog zdravlja i prevencija i destigmatizacija mentalnih bolesti; Prioritetna oblast 3: Mreža mentalnog zdravlja; Prioritetna oblast 4: Alkohol i mentalno zdravlje; Prioritetna oblast 5: Prevencija samoubistava; Prioritetna oblast 6: Obrazovanje, istraživanje, praćenje i evaluacija.

Akcioni plan aktivnosti u oblasti mentalnog zdravlja za 2022-2023 (Ministarstvo zdravlja Republike Slovenije i Nacionalni institut za javno zdravlje Republike Slovenije – NIJZ, 20122) fokusira se na osiguravanje što lakšeg pristupa kvalitetne resurse pomoći u oblasti mentalnog zdravlja i predviđa načine za prevenciju mentalnih poremećaja, zaštitu ljudskih prava i pružanje holističke nege osobama sa problemima mentalnog zdravlja. Akcionim planom se realizuju ciljevi u oblasti pristupa zajednice i

¹⁷Službeni list Republike Slovenije, br. 77/08, 28.07. 2008..

¹⁸ Planirano je osnivanje 50 centara sa interdisciplinarnim timovima stručnjaka koji će obezbediti dostupnost usluga svim stanovnicima područja na kome će centar raditi.

smanjenja stigme mentalnih problema, razvoja preventivnih aktivnosti i mreže centara za mentalno zdravlje.

2.5.3. Metodologija

Glavni ciljevi ovog desk istraživanja bili su da opiše situaciju u Sloveniji u vezi sa obrazovnim ponudama koje se tiču mentalnog zdravlja i/ili samoosnaživanja u kontekstu mladih. Detaljnije, ovo desk istraživanje je trebalo da identifikuje trenutne uslove u Sloveniji u vezi sa svesnošću/mentalnim blagostanjem i samoosnaživanjem mladih ljudi i navede opcije obuke koje za njih postoje. Ovo može uključivati formalno i neformalno obrazovanje, kao i seminare, radionice, obuku ili onlajn ponude. Dakle, biće važno videti koje različite vrste ponuda postoje. Pravni okvir je takođe važan da pokaže nacionalni kontekst i važnost obrazovnih ponuda koje se tiču mentalnog zdravlja i/ili samoosnaživanja.

Još jedna važna tačka u ovom desk istraživanju je pregled integracije tema/pitanja svesnosti/mentalnog zdravlja u obrazovanje mladih. Daje se odgovor na pitanje kakvi se kursevi nude i koje su konkretne teme tih kurseva.

Identifikovani su postojeći materijali za obuku o svesnosti/mentalnom zdravlju u Sloveniji. Ovo uključuje i didaktičke metode koje se koriste u nastavi i na kojoj literaturi se obuka zasniva. Takođe je zanimljivo videti na koji način se obuka sprovodi, na primer, da li postoji obuka licem u lice, ili onlajn obuka koji se materijali koriste, kao na primer PowerPoint prezentacije, drugi alati za olakšavanje učenja na mreži, ili knjige. Ako su postojali nastavni planovi i programi, sadržaj je bio analiziran.

Desk istraživanje je sprovedeno kroz temeljno onlajn istraživanje u mesecu februaru 2023. Da bismo pronašli rezultate, ključne reči „svesnost“, „mentalno zdravlje“, „samoosnaživanje“, „obuka“, „kursevi“, „mladi i „Slovenija“ se unošeni pretraživač Gugl u različitim kombinacijama, na engleskom i slovenačkom jeziku, uz upotrebu sinonima. Pretraga je vršena na engleskom kao i na slovenačkom kako bi se osiguralo da nijedna važna informacija nije izgubljena. Da bi se potvrdio kvalitet rezultata, pouzdani izvori kao što su, na primer, vladine veb stranice, novinske kuće, veb stranice i podaci koje daju ovlašćene relevantne vladine i nevladine organizacije, dostupna verifikovana istraživanja i drugi relevantni rezultati projekta, paneli stručnjaka i drugih zainteresovanih strana i ekspertiza su preferirani i korišćeni.

Rezultati ovog desk istraživanja nam pomažu da identifikujemo praznine koje YOUHEAL projekat može da popuni i pruža uvid u korisne alate/materijale koji se mogu koristiti za YOUHEAL onlajn kurs.

2.5.4. Obrazovne ponude

U ovom poglavlju biće navedeni primeri obrazovnih ponuda u vezi sa svesnošću/samoosnaživanjem/mentalnim zdravljem u Sloveniji.

Nacionalni program mentalnog zdravlja MIRA

Ključna komponenta Nacionalnog programa mentalnog zdravlja MIRA (program MIRA) je njegov pokušaj da se mentalna zdravstvena zaštita proširi samo od lečenja, da obuhvati aktivnosti i mere usmerene na prevenciju mentalnih bolesti. Naglašava važnost promovisanja mentalnog zdravlja kao ključnog aspekta zdravlja, onog koji neguje blagostanje i prosperitet pojedinca, njihovih najmilijih, njihovog neposrednog okruženja i društva u celini. Program MIRA nudi onlajn informacije o aktivnostima unapređenja mentalnog zdravlja i podršku za različite periode života; relevantan za ovaj projekat, nudi program aktivnosti za mlade (do 19 godina), i program aktivnosti za odrasle (iznad 19 godina).

Program MIRA¹⁹ i veb lokacija Nacionalnog instituta za javno zdravlje²⁰ pružaju između ostalog relevantne informacije i sadržaj o tome kako ljudi mogu pomoći sebi i kako mogu pomoći drugima, sa savetima za:

- poboljšanje mentalnog zdravlja i blagostanja u adolescenciji: kako uspostaviti zdrav način života; kako se opustiti tehnikama opuštanja; kako pokazati i izraziti emocije; značaj druženja i vannastavnih aktivnosti; kako uspostaviti i održavati dnevnu rutinu; kako se suočiti sa problemima i izbeći zamke razmišljanja;
- blagostanje; suočavanje sa izazovnim pitanjima i nevoljama (stres, depresija, anksioznost, napadi panike, samopovređivanje, tugovanje, nasilje u porodici, zavisnosti, itd.); kako se opustiti.

Takođe pruža relevantne veze do portala i programa sa dodatnim informacijama i uslugama, kao i do stručnjaka i organizacija koji mogu pružiti dodatnu pomoć. Ovo pokrivamo u nastavku.

Program mentalnog zdravlja mladih Ovo sam ja

Program mentalnog zdravlja mladih To sem jaz/This Is Me²¹ osnovan je 2001. godine u Nacionalnom institutu za javno zdravlje. Usmeren je na jačanje mentalnog zdravlja i psihološke otpornosti mladih razvijanjem veština i kompetencija koje podržavaju mlade u odrastanju i deluju kao zaštita u kriznim

¹⁹ <https://www.zadusevnozdravje.si/>

²⁰ <https://www.nijz.si>

²¹ <https://www.tosemjaz.net>

situacijama. Zasniva se na radnim pristupima onlajn savetovanja i preventivnog rada u školama (osnovnim i srednjim školama).

Radi kao onlajn konsultantska usluga za mlade. Mladi ljudi mogu da koriste portal da dobiju relevantne informacije tako što će se pretplatiti na njihov bilten, postavljati pitanja i/ili dobiti pomoć u vidu saveta, smernica ili savetovanja kako da pomognu sebi i svojim vršnjacima. Program je aktivan i na društvenim mrežama poput Instagrama gde su mladi češće prisutni.

Nacionalna kampanja Nisi u redu? Povej naprej. (Nisi dobro? Samo napred.)

Zbog povećanog mentalnog stresa i poremećaja tokom pandemije covid-19, posebno među mladima, lansirana je nacionalna kampanja Nije u redu? Samo napred²². Ovo je prva nacionalna kampanja protiv stigmatizacije mentalnog zdravlja u Sloveniji. Glavni cilj kampanje je smanjenje nivoa stigme mentalnog zdravlja i podsticanje ljudi da potraže pomoć.

U ovoj kampanji, centralna uloga pripada ambasadorima. Reč je o osobama koje imaju iskustvo ili su rođaci osobe sa iskustvom psihičkih problema. Program podržavaju i Gradska opština Ljubljana, kao i volonteri. Portal nudi između ostalog relevantne informacije, priče i onlajn časkanje ako nekome treba hitna pomoć/podrška.

Drugi onlajn portali za samopomoć i pomoć u vezi sa mentalnim zdravljem

Nacionalni institut za javno zdravlje²³ nudi:

- Onlajn sadržaje o relevantnim temama u kategorijama Mentalno zdravlje, Ishrana, Zdrav način života, Različite vrste zavisnosti, itd. Postoji posebna kategorija Deca, ali ne i Mladi, ili Mentalno zdravlje mladih;
- Relevantne sadržaje o mentalnom zdravlju i mladima dostupne u Podcastu²⁴, na primer, epizoda o tome Kako sprečiti probleme mentalnog zdravlja i stigmatu, Kako bolje voditi računa o svom mentalnom zdravlju;
- Videe²⁵, na primer o mentalnom zdravlju tokom pandemije;

²² <https://nisiokejpovejnaprej.si/>

²³ <https://www.nijz.si>

²⁴ <https://nijz.si/audio/>

²⁵ <https://nijz.si/videoteka/?kategorija=229>

- Publikaciju Slabemu raspoloženju sem kos - 10 ideja kako adolescenti mogu sebi pomoći da se osećaju dobro²⁶, koja se može preuzeti.

Med.Over.Net²⁷ je onlajn portal na temu zdravlja, mentalnog zdravlja i drugih oblasti.

NebojSe²⁸ je onlajn portal Društva za pomoć osobama sa depresijom i anksioznim poremećajima DAM.

Onlajn stanica ZivZiv.si²⁹ za razumevanje samoubistva i pružanje adekvatne pomoći.

Platforma Najdi.se (Pronađi sebe)³⁰ za mentalno zdravlje mladih (osnovna i srednja škola). Takozvani Samo Iskalnik osigurava da je sadržaj platforme zaista prilagođen pojedincu. Prvo vam predstavlja neke kratke priče vaših vršnjaka, a vaš zadatak je da pomoću klizača ukažete u kojoj meri se možete naći u njima. Tada dobijate informacije, savete i korisne linkove/veze prilagođene vama. Nude i radionice i motivacione kartice. Preko svog Instagram naloga, @dusozlom mladi mogu direktno da se povežu direktnom razmenom poruka i dobiju potrebne smernice za sledeće korake.

ZDAJ - Zdravje danes za jutri

Sajt Programa ZDAJ - Zdravje danas za jutri nudi (Sada – Zravi danas za sutra)³¹:

- bogat izvor sadržaja, vesti i informacija iz oblasti prevencije u fizičkom i mentalnom zdravlju;
- Priručnik Šta mogu učiniti da mi bude lakše? dostupan je onlajn za čitanje i vežbanje³².

Napravljen je da pomogne mladim ljudima da prepoznaju znake potencijalne nevolje i njihove reakcije na nevolju. Pomaže im da shvate šta utiče na njihovo iskustvo, dobrobit i ponašanje. Priručnik nudi univerzalne veštine koje olakšavaju život. Veze vode mlade do onlajn sadržaja o anksioznosti, strahu, besu i tuzi, kao i do zanimljivih audio snimaka. Sadrži audio materijal i vođene vežbe za samopomoć u okviru 2 teme: Želim da razumem šta mi se dešava, želim da promenim svoje misli i ponašanje; Želim da se opustite.

²⁶ <https://nijz.si/publikacije/slabemu-pocutju-sem-kos-3/>

²⁷ <http://www.med.over.net>

²⁸ <https://www.nebojse.si>

²⁹ <http://www.zivziv.si>

³⁰ <https://www.najdi.se>

³¹ <https://zdaj.net>

³² <https://live.editiondigital.com/e/221cpgqsc/prirocnik-kaj-lahko-naredim-da-mi-bo-lazje#!page1>

Program OMRA - Sa većom pismenošću mentalnog zdravlja za upravljanje poremećajima raspoloženja

OMRA³³ je akronim za program pod nazivom Uz veću pismenost mentalnog zdravlja za upravljanje poremećajima raspoloženja. Osnovni cilj programa je informisanje stanovništva o mentalnom zdravlju i načinu lečenja i upravljanja poremećajima raspoloženja. Podizanjem svesti ljudi o mentalnom zdravlju i problemima, želi da se prevaziđu neki izazovi u oblasti poremećaja raspoloženja, kao što su brzo prepoznavanje problema, pronalaženje odgovarajućeg lečenja, smanjenje stigme, informisanje o različitim oblicima samopomoći. Program je namenjen svima, a posebno ranjivijim grupama, kao što su deca, adolescenti, stari, osobe sa mentalnim problemima i njihovi srodnici, Romi, oni koji su napustili školu, kao i stanovnici različitih ruralnih sredina.

Sajt nudi:

- informacije o različitim oblicima mentalnih problema i poremećaja (stres, anksioznost, depresija, bipolarni poremećaj, poremećaji ličnosti, zavisnosti i stigma),
- zapisi ličnih priča,
- kontakti različitih izvora pomoći,
- edukativni materijali: informacije o besplatnim radionicama na različite teme iz oblasti mentalnog zdravlja (poremećaji raspoloženja, stres, poremećaji ličnosti), i e-učionica sa upitnikom i sadržajem o stigmati i dobijanju pomoći, depresiji, anksioznosti, otpornosti na stres, bipolarnosti poremećaj i poremećaj ličnosti.

Mreže za mentalno zdravlje, stručnjaci i obrazovni programi

U okviru programa Mira uspostavljena je mreža centara za mentalno zdravlje u kojima rade timovi različitih stručnjaka. Vodeći princip centara za mentalno zdravlje je da obezbedi jednak pristup uslugama i programima za sve grupe ljudi na datom području. U domovima zdravlja širom Slovenije trenutno radi: 18 centara za mentalno zdravlje dece i adolescenata³⁴.

³³ <https://www.omra.si>

³⁴ 18 centara: Brezovica, Celje, Domžale, Jesenice, Ljubljana - Centar i jedinice Vič-Rudnik, Maribor, Murska Sobota, Nova Gorica, Ormož, Piran, Posavje, Postojna, Ptuj, Ravne na Koroškem, Škofja Loka, Trbovlje, Velenje) i 16 centara za mentalno zdravlje odraslih (Celje, Domžale, Kočevje, Kopar, Logatec, Maribor, Murska Sobota, Nova Gorica, Ormož, Posavje, Ptuj, Ravne na Koroškem, Šentjur, Tolmin, Trbovlje, Velenje)

U oblasti mentalnog zdravlja postoje različiti stručnjaci kao što su: psihijatar, (klinički) psiholog, socijalni radnik, specijalni pedagog, terapeut i logoped, koji su međusobno povezani u stručni tim. Ovi stručnjaci rade kako u oblasti zdravstvene i socijalne zaštite tako i u oblasti obrazovanja³⁵.

Kako bi znanje o psihološkoj prvoj pomoći bilo što dostupnije svima, Nacionalni institut za javno zdravlje pripremio je smernice za prvu psihološku pomoć u slučajevima depresije, napada panike, suicidalnog ponašanja i prekomerne upotrebe alkohola. Psihološka prva pomoć³⁶ je da ljudi koji završe ovaj program mogu pružiti osobi sa mentalnim problemom ili nevoljom sve dok stručna pomoć nije dostupna ili se nevolja ne reši.

Psihološke veštine prve pomoći obuhvataju tri ključna koraka prepoznavanja – kako prepoznati znake i simptome mentalnog poremećaja ili bolesti kod osobe; pristup – kako prići osobi koja je u mentalnom kontaktu i započeti razgovor sa njom; i pomoć – kako osobi pružiti adekvatnu podršku i podstaći je da potraži stručnu pomoć. Psihološki program prve pomoći³⁷ je četvorosatni onlajn ili lični obrazovni program. Program se izvodi nekoliko puta godišnje, sa maks. od 20 učesnika po događaju. Učešće je besplatno za učesnike. U okviru programa mogu se steći različita znanja i veštine, uglavnom:

- znanje o tome kako prepoznati ključne znakove i simptome problema mentalnog zdravlja i faktore rizika za njihov razvoj,
- veštine kako pristupiti, pružiti osnovnu pomoć i podršku nekome ko ima problema sa mentalnim zdravljem ili nevolju, i
- znanje o tome gde se obratiti za (profesionalnu) pomoć.

Omladinske organizacije i programi i podrška mentalnog zdravlja

Omladinske organizacije ili šire organizacije u omladinskom sektoru i druge nevladine organizacije (mogu) odigrati veoma važnu i pozitivnu ulogu u mentalnom zdravlju mladih. To su organizacije koje omogućavaju mladima da se druže, ostvare svoje potencijale, nude besplatne aktivnosti i sl.; mnogi od njih u svoje aktivnosti uključuju promociju zdravog načina života, što se može odnositi na određene osnovne stvari, kao što su ishrana i vežbanje (sport), i na aktivnosti koje su posebno orijentisane, npr. na jačanje samopoštovanja i blagostanja mladih ljudi, koju shvatamo kao deo promocije mentalnog zdravlja, u šta je veoma važno ulagati.

³⁵Razlikuju se po tome da li mogu da postavljaju dijagnozu mentalnih poremećaja, prepisuju lekove, pružaju psihoterapiju ili psihološko savetovanje i da li su kvalifikovani za obavljanje psihološkog testiranja.

³⁶ NIJZ, Podcast Psychological first help <https://youtu.be/JECELHPPsAE>

³⁷ <https://www.zadusevnozdravje.si/pomagam-drugemu/psiholoska-prva-pomoc/>

Omladinske organizacije organizuju seminare i radionice ili dele informacije o relevantnim projektima, obukama i blog sadržajima o mentalnoj omladini. Kao dobru praksu tokom pandemije covid-19, ili kao odgovor na pandemiju covid-19, možemo identifikovati da i neki fakulteti nude/izdaju dodatnu psihološku podršku svojim studentima, uglavnom u vidu savetovanja. Još jedna dobra praksa koju možemo identifikovati je na primer usluga koju pruža Udruženje Škatljica³⁸, koje je u poslednje dve godine svoje aktivnosti fokusiralo uglavnom na oblast mentalnog zdravlja mladih u okviru projekta Za/Upam.si (Verujem/usuđujem se)³⁹. S tim u vezi, pružaju besplatno onlajn psihološko savetovanje i imaju grupu mladih volonterki koje pišu onlajn članke i postove na društvenim mrežama.

Obuka o mentalnom zdravlju za mlade i lidere omladinskih grupa

- 1) Nacionalni trening o mentalnom zdravlju mladih pripremili su MaMa mreža i drugi projektni partneri. Obuka u okviru projekta održana je u oktobru 2021. godine, kao lična obuka. Projekat definiše tri ključne oblasti, a to su podrška omladinskim radnicima, socijalna inkluzija i promocija kvaliteta. Svrha projekta je bila da se omladinski radnici osposobe opštim znanjima i veštinama za prepoznavanje mladih u mentalnoj nevolji kroz odabrane prioritetne oblasti i da im pruži dodatnu obuku i informacije i znanja iz oblasti pružanja prve psihosocijalne pomoći mladima.

Obuka je kreirana za iskusne omladinske radnike ili one na početku karijere koji žele da steknu nova ili nadograde postojeća znanja iz oblasti mentalnog zdravlja mladih. U okviru projekta, sproveli su pilot obuku za korišćenje protokola u jednom omladinskom centru u Sloveniji. U pilot obuku su uključeni omladinski radnici odabranog omladinskog centra, stručnjaci iz oblasti mentalnog zdravlja mladih.

Obuka je obuhvatila sledeće teme:

- stručni pogled na temu mentalnih poremećaja među mladima;
 - razmenu postojećih praksi i razmena iskustava među omladinskim radnicima;
 - upoznavanje sa protokolima koji su nastali u okviru Međunarodnog treninga o mentalnom zdravlju mladih, u okviru projekta Omladinski centri za mentalno zdravlje mladih.
- 2) Obuku za volontere sprovodi Društvo za preventivno delo - DPD (Udruženje za preventivni rad), kao neformalno obrazovanje. Sastoji se od 100 časova obuke i edukacije. Reč je o dvostepenom intenzivnom seminaru i kontinuiranom praćenju i podršci stručnog mentora tokom direktne

³⁸ <https://skatljica.si/>

³⁹ <https://skatljica.si/zaupam-si/>

realizacije programa „Radionice za mlade“, koji nakon uspešno završenog prvostepenog seminara volonter sprovodi jednu školsku godinu. i završava pribl. 20 volonterskih sati mesečno.

Tematske grupe o kojima se diskutuje na seminaru uz pomoć radionica, diskusionih grupa i predavanja su:

- adolescencija kao normativna (razvojna) kriza;
- komunikacija, formiranje i razvoj male grupe, radionica kao metoda rada;
- primarna prevencija u oblasti mentalnog zdravlja.

Znanja i veštine koje stižu u neformalnom obrazovanju obuhvataju:

- znanja i veštine u edukativnom i preventivnom radu sa mladima, posebno u radu sa grupama mladih (informisanje i savetovanje mladih, sprovođenje različitih akcija u zajednici);
- sticanje odgovarajućih društvenih veština, znanja i vrednosnih orijentacija kao i obrazaca ponašanja korisnih za uspešno suočavanje sa sopstvenim životnim krizama i teškoćama i za izgradnju zdravog stila života i duboko uključivanje u tokove sopstvene (porodice), svoje struke (škole i učenje) i svoje društvene (društvene zajednice) života;
- znanja i veštine iz oblasti mentalne higijene, posebno u vezi sa tematskim grupama kojima se bavimo (prevencija, adolescenti, mala grupa...);
- lične kompetencije u oblasti komunikacijskih veština, suočavanja i rešavanja konflikata, empatije i osetljivosti za druge, uspostavljanja, održavanja i razvoja međuljudskih odnosa, regulisanja ličnih procesa itd.

- 3) Program Dobro sem osmišljen je 2015. godine u Društvu prijatelja omladine Ljubljana Moste-Polje. Namenjen je podizanju svesti i edukaciji pojedinaca iz osetljivih grupa, sa ciljem da im se olakša jačanje i zaštita mentalnog zdravlja i blagostanja.

Kroz program Dobro sem razvijamo i implementiramo sveobuhvatne sadržaje preventivne psihosocijalne podrške i obučavamo trenere volontere koji vode grupe podrške u lokalnim sredinama. Program Dobro sem je besplatan za sve učesnike. Ovo uključuje obuku trenera i učešće u radionicama i materijalima.

Program Dobro sem namenjen je onima kojima je potrebna podrška i pomoć u suočavanju sa trenutnim nedaćama ili koji žele da vode računa o svom blagostanju, a time i kvalitetnijem životu. Među ciljnim grupama programa su i mladi od 18 do 30 godina koji se suočavaju sa nezaposlenošću ili socijalnom i finansijskom nesigurnošću, kao i ranjive grupe pojedinaca.

Angažovanjem na sastancima, pojedinci mogu steći sposobnost da izaberu najprikladnije strategije i veštine za rešavanje problema i konflikata, ili prilagođavanje promenama. Kroz rad sa grupom uče fleksibilnosti u ponašanju, mislima i emocijama. Takođe stiču znanja za zaštitu sopstvenog mentalnog zdravlja.

Informativni kanali za mlade

Neki primeri informacija o mentalnom zdravlju i mladima dostupni su na informativnim kanalima za mlade:

- Dostop.si: gde možete dobiti pomoć kada ste u krizi mentalnog zdravlja ili u nevolji ;
- Portal mlad.si u kategoriji Omladinski sektor (o relevantnim projektima, radionicama, blogu itd.);
- Platforma Mladi zmaji, kategorija mentalno zdravlje, nudi između ostalog besplatne radionice pod nazivom Uspelo mi bo za lični razvoj;
- LMIT - Ljubljanska mreža u točkove za mladinske organizacije (Mreža Intopoints of Youth Organizations Ljubljana) pruža informacije o događajima o ličnom razvoju i mentalnom zdravlju, poput Treninga za lidere omladinskih grupa o mentalnom zdravlju .

Ostale dostupne ponude na tržištu o samoosnaživanju i svesnosti

Postoji nekoliko onlajn platformi o samoosnaživanju i svesnosti, koje nisu posebno dizajnirane za mlade, koje nude ovaj sadržaj i obuku za određene mesečne članarine ili programske naknade. Dva primera sinergije sa YouHeal projektom:

- 1) Kursevi svesnosti koje nudi Društvo za razvijanje čuječnosti - Na svom sajtu nude besplatne vežbe svesnosti koje se mogu preuzeti na računar ili pametni telefon. Za naknadu za program, oni nude početničke i napredne kurseve o svesnosti. Za studente, oni nude svoje programe po sniženoj ceni (sponzorira Chariti found) .

2) Onlajn platforma Ponos nudi usluge za smanjenje stresa i više samopouzdanja i ljubaznosti prema sebi u vidu plaćenih mesečnih ili godišnjih onlajn programa (sa mogućnošću besplatnog testiranja):

- Kursevi i meditacija o lečenju sagorevanja (8 nedelja kursa sa nedeljnim sadržajem: opuštanje i mir, više energije, disanje, dobar san, osećaj sigurnosti i sigurnosti, poverenje u sebe, životna energija i vitalnost, nedelja integracije od 1-7 nedelja vežbi; dostupna besplatna probna verzija 1 lekcije sa kursa),

- Kurs za 2 meseca do boljeg samopouzdanja (8 nedelja kursa sa nedeljnim fokusom - priprema, osnaživanje osećaja sigurnosti u sebi i opuštenosti, oslobađanje ograničavajućih uverenja, prepoznavanje i oslobađanje svojih štetnih uverenja, daleko od savršenstva u samoprihvatanje, Više prihvatanje, samootkrivanje, osećaj ponosa na ostvarenje od 2 meseca);

- Kurs za bolju sliku o sebi (8 nedelja kursa sa nedeljnim fokusom - priprema, za dobar san, strah od greške, upoređivanje sa drugima, briga o svom telu, osećaj sigurnosti i sigurnosti u sebi, štetna uverenja, sreća i ispunjenje, gde sam sada).

U ovom poglavlju biće navedeni primeri obrazovnih ponuda u vezi sa svesnošću/samoosnaživanjem/mentalnim zdravljem u Sloveniji.

Nacionalni program mentalnog zdravlja MIRA

Ključna komponenta Nacionalnog programa mentalnog zdravlja MIRA (program MIRA) je njegov pokušaj da se mentalna zdravstvena zaštita proširi samo od lečenja, da obuhvati aktivnosti i mere usmerene na prevenciju mentalnih bolesti. Naglašava važnost promovisanja mentalnog zdravlja kao ključnog aspekta zdravlja, onog koji neguje blagostanje i prosperitet pojedinca, njihovih najmilijih, njihovog neposrednog okruženja i društva u celini. Program MIRA nudi onlajn informacije o aktivnostima unapređenja mentalnog zdravlja i podršku za različite periode života; relevantan za ovaj projekat, nudi program aktivnosti za mlade (do 19 godina), i program aktivnosti za odrasle (iznad 19 godina).

Program MIRA i veb lokacija Nacionalnog instituta za javno zdravlje pružaju između ostalog relevantne informacije i sadržaj o tome kako ljudi mogu pomoći sebi i kako mogu pomoći drugima, sa savetima za:

- poboljšanje mentalnog zdravlja i blagostanja u adolescenciji: kako uspostaviti zdrav način života; kako se opustiti tehnikama opuštanja; kako pokazati i izraziti emocije; značaj druženja

i vannastavnih aktivnosti; kako uspostaviti i održavati dnevnu rutinu; kako se suočiti sa problemima i izbeći zamke razmišljanja;

- blagostanje; suočavanje sa izazovnim pitanjima i nevoljama (stres, depresija, anksioznost, napadi panike, samopovređivanje, tugovanje, nasilje u porodici, zavisnosti, itd.); kako se opustiti.

Takođe pruža relevantne veze do portala i programa sa dodatnim informacijama i uslugama, kao i do stručnjaka i organizacija koji mogu pružiti dodatnu pomoć. Ovo pokrivamo u nastavku.

Program mentalnog zdravlja mladih Ovo sam ja

Program mentalnog zdravlja mladih To sem jaz/This Is Me osnovan je 2001. godine u Nacionalnom institutu za javno zdravlje. Usmeren je na jačanje mentalnog zdravlja i psihološke otpornosti mladih razvijanjem veština i kompetencija koje podržavaju mlade u odrastanju i deluju kao zaštita u kriznim situacijama. Zasniva se na radnim pristupima onlajn savetovanja i preventivnog rada u školama (osnovnim i srednjim školama).

Radi kao onlajn konsultantska usluga za mlade. Mladi ljudi mogu da koriste portal da dobiju relevantne informacije tako što će se pretplatiti na njihov bilten, postavljati pitanja i/ili dobiti pomoć u vidu saveta, smernica ili savetovanja kako da pomognu sebi i svojim vršnjacima. Program je aktivan i na društvenim mrežama poput Instagrama gde su mladi češće prisutni.

Nacionalna kampanja Nisi u redu? Povej naprej. (Nisi dobro? Samo napred.)

Zbog povećanog mentalnog stresa i poremećaja tokom pandemije covid-19, posebno među mladima, da li je nacionalna kampanja Nije u redu? Samo napred je lansiran. Ovo je prva nacionalna kampanja protiv stigmatizacije mentalnog zdravlja u Sloveniji. Glavni cilj kampanje je smanjenje nivoa stigme mentalnog zdravlja i podsticanje ljudi da potraže pomoć.

U ovoj kampanji, centralna uloga pripada ambasadorima. Reč je o osobama koje imaju iskustvo ili su rođaci osobe sa iskustvom psihičkih problema. Program podržavaju i Gradska opština Ljubljana, kao i volonteri. Portal nudi između ostalog relevantne informacije, priče i onlajn časkanje ako nekome treba hitna pomoć/podrška.

Drugi onlajn portali za samopomoć i pomoć u vezi sa mentalnim zdravljem

Nacionalni institut za javno zdravlje nudi:

-
- Onlajn sadržaje o relevantnim temama u kategorijama Mentalno zdravlje, Ishrana, Zdrav način života, Različite vrste zavisnosti, itd. Postoji posebna kategorija Deca, ali ne i Mladi, ili Mentalno zdravlje mladih;
 - Neki relevantni sadržaji o mentalnom zdravlju i mladima dostupni su u Podkastu , na primer, epizoda o tome Kako sprečiti probleme mentalnog zdravlja i stigmu, Kako bolje voditi računa o svom mentalnom zdravlju;
 - Neki sadržaji videa, na primer o mentalnom zdravlju tokom pandemije;
 - Publikacija Slabemu raspoloženju sem kos - 10 ideja kako adolescenti sebi pomoći da se osećaju dobro koja se može preuzeti.

Med.Over.Net je onlajn portal na temu zdravlja, mentalnog zdravlja i drugih oblasti.

NebojSe je onlajn portal Društva za pomoć osobama sa depresijom i anksioznim poremećajima DAM.

Onlajn stanica ZivZiv.si za razumevanje samoubistva i pomoć.

Platforma Najdi.se (Pronađi sebe) za mentalno zdravlje mladih (osnovna i srednja škola). Takozvani Samo Iskalnik osigurava da je sadržaj platforme zaista prilagođen pojedincu. Prvo vam predstavlja neke kratke priče vaših vršnjaka, a vaš zadatak je da pomoću klizača ukažete u kojoj meri se možete naći u njima. Tada dobijate informacije, savete i korisne veze prilagođene vama. Nude i radionice i motivacione kartice. Preko svog Instagram naloga, @dusozlom mladi mogu direktno da se povežu direktnom razmjenom poruka i dobiju potrebne smernice za sledeće korake.

ZDAJ - Zdravje danas za jutri

Sajt Programa ZDAJ - Zdravje danas za jutri nudi:

- bogat izvor sadržaja, vesti i informacija iz oblasti prevencije u fizičkom i mentalnom zdravlju;
- Priručnik Šta mogu učiniti da mi bude lakše? dostupan je kao onlajn čitanje i vežbanje.

Napravljen je da pomogne mladim ljudima da prepoznaju znake potencijalne nevolje i njihove reakcije na nevolju. Pomaže im da shvate šta utiče na njihovo iskustvo, dobrobit i ponašanje. Priručnik nudi univerzalne veštine koje olakšavaju život. Veze vode mlade do onlajn sadržaja o anksioznosti, strahu, besu i tuzi, kao i do zanimljivih audio snimaka. Sadrži audio materijal i vođene vežbe za samopomoć u okviru 2 teme: Želim da razumem šta mi se dešava, želim da promenim svoje misli i ponašanje; Želim da se opustite.

Program OMRA - Sa većom pismenošću mentalnog zdravlja za upravljanje poremećajima raspoloženja

OMRA je akronim za program pod nazivom Sa većom pismenošću mentalnog zdravlja za upravljanje poremećajima raspoloženja. Osnovni cilj programa je informisanje stanovništva o mentalnom zdravlju i načinu lečenja i upravljanja poremećajima raspoloženja. Podizanjem svesti ljudi o mentalnom zdravlju i problemima, želi da se prevaziđu neki izazovi u oblasti poremećaja raspoloženja, kao što su brzo prepoznavanje problema, pronalaženje odgovarajućeg lečenja, smanjenje stigme, informisanje o različitim oblicima samopomoći. Program je namenjen svima, a posebno ranjivijim grupama, kao što su deca, adolescenti, stari, osobe sa mentalnim problemima i njihovi srodnici, Romi, oni koji su napustili školu, kao i stanovnici različitih ruralnih sredina.

Sajt nudi:

- informacije o različitim oblicima mentalnih problema i poremećaja (stres, anksioznost, depresija, bipolarni poremećaj, poremećaji ličnosti, zavisnosti i stigma),
- zapisi ličnih priča,
- kontakti različitih izvora pomoći,
- edukativni materijali: informacije o besplatnim radionicama na različite teme iz oblasti mentalnog zdravlja (poremećaji raspoloženja, stres, poremećaji ličnosti), i e-učionica sa upitnikom i sadržajem o stigmati i dobijanju pomoći, depresiji, anksioznosti, otpornosti na stres, bipolarnosti poremećaj i poremećaj ličnosti.

Mreže za mentalno zdravlje, stručnjaci i obrazovni programi

U okviru programa Mira uspostavljena je mreža centara za mentalno zdravlje u kojima rade timovi različitih stručnjaka. Vodeći princip centara za mentalno zdravlje je da obezbede jednak pristup uslugama i programima za sve grupe ljudi na datom području. U domovima zdravlja širom Slovenije trenutno radi: 18 centara za mentalno zdravlje dece i adolescenata .

U oblasti mentalnog zdravlja postoje različiti stručnjaci kao što su psihijatar, (klinički) psiholog, socijalni radnik, specijalni pedagog, radni terapeut i logoped, koji su međusobno povezani u stručni tim. Ovi stručnjaci rade kako u oblasti zdravstvene i socijalne zaštite tako i u oblasti obrazovanja.

Kako bi znanje o psihološkoj prvoj pomoći bilo što dostupnije svima, Nacionalni institut za javno zdravlje pripremio je smernice za prvu psihološku pomoć u slučajevima depresije, napada panike, suicidalnog ponašanja i prekomerne upotrebe alkohola. Psihološka prva pomoć je da ljudi koji završe

ovaj program mogu pružiti osobi sa mentalnim problemom ili nevoljom sve dok stručna pomoć nije dostupna ili se nevolja ne reši.

Psihološke veštine prve pomoći obuhvataju tri ključna koraka prepoznavanja – kako prepoznati znake i simptome mentalnog poremećaja ili bolesti kod osobe; pristup – kako prići osobi koja je u mentalnom kontaktu i započeti razgovor sa njom; i pomoć – kako osobi pružiti adekvatnu podršku i podstaći je da potraži stručnu pomoć. Psihološki program prve pomoći je četvorosatni onlajn ili lični obrazovni program. Program se izvodi nekoliko puta godišnje, sa maks. od 20 učesnika po događaju. Učešće je besplatno za učesnike. U okviru programa ljudi mogu steći različita znanja i veštine, uglavnom:

- znanje o tome kako prepoznati ključne znakove i simptome problema mentalnog zdravlja i faktore rizika za njihov razvoj,
- veštine kako pristupiti, pružiti osnovnu pomoć i podršku nekome ko ima problema sa mentalnim zdravljem ili nevolju, i
- znanje o tome gde se obratiti za (profesionalnu) pomoć.

Omladinske organizacije i programi i podrška mentalnog zdravlja

Omladinske organizacije ili šire organizacije u omladinskom sektoru i druge nevladine organizacije (mogu) odigrati veoma važnu i pozitivnu ulogu u mentalnom zdravlju mladih. To su organizacije koje omogućavaju mladima da se druže, ostvare svoje potencijale, nude slobodne aktivnosti i sl.; mnogi od njih u svoje aktivnosti uključuju promociju zdravog načina života, što se može odnositi na određene osnove, kao što su ishrana i vežbanje (sport), i na aktivnosti koje su posebno orijentisane, npr. na jačanje samopoštovanja i blagostanja mladih ljudi, koju shvatamo kao deo promocije mentalnog zdravlja, u šta je veoma važno ulagati.

Omladinske organizacije organizuju seminare i radionice ili dele informacije o relevantnim projektima, obukama i blog sadržajima o mentalnoj omladini. Kao dobru praksu tokom pandemije covid-19, ili kao odgovor na pandemiju covid-19, možemo identifikovati da i neki fakulteti nude/izdaju dodatnu psihološku podršku svojim studentima, uglavnom u vidu savetovanja. Još jedna dobra praksa koju možemo identifikovati je na primer usluga koju pruža Udruženje Škatljica, koje je u poslednje dve godine svoje aktivnosti fokusiralo uglavnom na oblast mentalnog zdravlja mladih u okviru projekta Za/Upam.si (Verujem/usuđujem se). S tim u vezi, pružaju besplatno onlajn psihološko savetovanje i imaju grupu mladih volonterki koje pišu onlajn članke i postove na društvenim mrežama.

Obuka o mentalnom zdravlju za mlade i lidere omladinskih grupa

- 1) Nacionalni trening o mentalnom zdravlju mladih⁴⁰ pripremili su MaMa mreža i drugi projektni partneri⁴¹. Obuka u okviru projekta održana je u oktobru 2021. Godine, uživo. Projekat definiše tri ključne oblasti, a to su podrška omladinskim radnicima, socijalna inkluzija i promocija kvaliteta. Svrha projekta je bila da se omladinski radnici osposobe opštim znanjima i veštinama za prepoznavanje mladih u mentalnoj nevolji kroz odabrane prioritetne oblasti i da im pruži dodatnu obuku i informacije i znanja iz oblasti pružanja prve psiho-socijalne pomoći mladima.

Obuka je kreirana za iskusne omladinske radnike ili one na početku karijere koji žele da steknu nova ili nadograde postojeća znanja iz oblasti mentalnog zdravlja mladih. U okviru projekta, sproveli su pilot obuku za korišćenje protokola u jednom omladinskom centru u Sloveniji. U pilot obuku su uključeni omladinski radnici odabranog omladinskog centra, stručnjaci iz oblasti mentalnog zdravlja mladih i mladi.

Obuka⁴² je obuhvatila sledeće teme:

- stručni pogled na temu mentalnih poremećaja među mladima;
 - razmena postojećih praksi i razmena iskustava među omladinskim radnicima;
 - upoznavanje sa protokolima koji su nastali u okviru Međunarodnog treninga o mentalnom zdravlju mladih, u okviru projekta Omladinski centri za mentalno zdravlje mladih.
- 2) Obuku za volontere sprovodi Društvo za preventivno delo - DPD (Udruženje za preventivni rad)⁴³, kao neformalno obrazovanje. Sastoji se od 100 časova obuke i edukacije. Reč je o dvostepenom intenzivnom seminaru i kontinuiranom praćenju i podršci stručnog mentora tokom direktne realizacije programa „Radionice za mlade“, koji nakon uspešno završenog prvostepenog seminara volonter sprovodi jednu školsku godinu. i završava približno 20 volonterskih sati mesečno.

Tematske grupe o kojima se diskutuje na seminaru uz pomoć radionica, diskusionih grupa i predavanja su:

- adolescencija kao normativna (razvojna) kriza;

⁴⁰ <https://www.mreza-mama.si/nacionalno-usposabljanje-dusevno-zdravje-mladih/>

⁴¹ Projekat je finansirala Evropska komisija u okviru programa Erasmus+

⁴² Program obuke dostupan na mreži <https://www.mreza-mama.si/wp-content/uploads/2021/10/Nacionalno-usposabljanje-Du%C5%A1evno-zdravje-mladih-program.pdf>

⁴³ <http://www.drustvo-dpd.si/usposabljanje-prostovoljcev/vsebina/>

-
- komunikacija, formiranje i razvoj male grupe, radionica kao metoda rada;
 - primarna prevencija u oblasti mentalnog zdravlja.

Znanja i veštine koje stižu u neformalnom obrazovanju obuhvataju:

- znanja i veštine u edukativnom i preventivnom radu sa mladima, posebno u radu sa grupama mladih (informisanje i savetovanje mladih, sprovođenje različitih akcija u zajednici);
- sticanje odgovarajućih društvenih veština, znanja i vrednosnih orijentacija kao i obrazaca ponašanja korisnih za uspešno suočavanje sa sopstvenim životnim krizama i teškoćama i za izgradnju zdravog stila života i duboko uključivanje u tokove sopstvene (porodice), svoje struke (škole i učenje) i svoje društvene (društvene zajednice) života;
- znanja i veštine iz oblasti mentalne higijene, posebno u vezi sa tematskim grupama kojima se bavimo (prevencija, adolescenti, mala grupa...);
- lične kompetencije u oblasti komunikacijskih veština, suočavanja i rešavanja konflikata, empatije i osetljivosti za druge, uspostavljanja, održavanja i razvoja međuljudskih odnosa, regulisanja ličnih procesa itd.

- 3) Program Dobro sem⁴⁴ osmišljen je 2015. godine u Društvu prijatelja omladine Ljubljana Moste-Polje. Namenjen je podizanju svesti i edukaciji pojedinaca iz osetljivih grupa, sa ciljem da im se olakša uticaj, jačanje i zaštita mentalnog zdravlja i blagostanja.

Kroz program Dobro sem razvijeni i implementirani sveobuhvatni sadržaji preventivne psihosocijalne podrške i obučavani su treneri volonteri koji vode grupe podrške u lokalnim sredinama. Program Dobro sem je besplatan za sve učesnike. Ovo uključuje obuku trenera i učešće u radionicama i materijalima.

Program Dobro sem namenjen je onima kojima je potrebna podrška i pomoć u suočavanju sa trenutnim nedaćama ili koji žele da vode računa o svom blagostanju, a time i kvalitetnijem životu. Među ciljnim grupama programa su i mladi od 18 do 30 godina koji se suočavaju sa nezaposlenošću ili socijalnom i finansijskom nesigurnošću, kao i ranjive grupe pojedinaca.

Angažovanjem na sastancima, pojedinci mogu steći sposobnost da izaberu najprikladnije strategije i veštine za rešavanje problema i konflikata, ili prilagođavanje promenama. Kroz rad sa grupom uče se

⁴⁴ <https://www.zpmmoste.net/dobro-sem/>

fleksibilnosti u ponašanju, mislima i emocijama. Takođe stiču znanja za zaštitu sopstvenog mentalnog zdravlja.

Informativni kanali za mlade

Primeri informacija o mentalnom zdravlju i mladima dostupni su na informativnim kanalima za mlade:

- Dostop.si: gde možete dobiti pomoć kada ste u krizi mentalnog zdravlja ili u nevolji⁴⁵ ;
- Portal mlad.si⁴⁶ u kategoriji Omladinski sektor (o relevantnim projektima, radionicama, blogu itd.);
- Platforma Mladi zmaji (Mladi zmajevi), kategorija mentalno zdravlje, nudi između ostalog besplatne radionice pod nazivom Uspelo mi bo (Uspeću)⁴⁷ za lični razvoj;
- LMIT - Ljubljanska mreža info tača omladinskih organizacija⁴⁸ pruža informacije o događajima o ličnom razvoju i mentalnom zdravlju, poput Treninga za lidere omladinskih grupa o mentalnom zdravlju .

Ostale dostupne ponude na tržištu o samoosnaživanju i svesnosti

Postoji nekoliko onlajn platformi o samoosnaživanju i svesnosti, koje nisu posebno dizajnirane za mlade, koje nude ovaj sadržaj i obuku za određene mesečne članarine ili programske naknade. Dva primera sinergije sa YouHeal projektom:

1) Kursevi svesnosti koje nudi Društvo za razvijanje svesnosti⁴⁹ - Na svom sajtu nude se besplatne vežbe svesnosti koje se mogu preuzeti na računar ili pametni telefon. Za naknadu za program, oni nude početničke i napredne kurseve o svesnosti. Za studente, nude programe po sniženoj ceni (sponzoriše Charity fondacija)⁵⁰.

⁴⁵ <https://www.dostop.si/psiholoska-pomoc-mladim-kam-se-lahko-obrnes-v-stiski/>

⁴⁶ <https://www.mlad.si/>

⁴⁷ <https://mladizmaji.si/program/?kategorija=75>

⁴⁸ <https://www.lmit.org/o-mrezi-lmit>

⁴⁹ <https://www.lmit.org/mladinske-organizacije/usposabljanje-za-voditelje-mladinskih-skupin-dusevno-zdravje-mladih.html>

⁵⁰ <https://www.lmit.org/mladinske-organizacije/usposabljanje-za-voditelje-mladinskih-skupin-dusevno-zdravje-mladih.html>

2) Onlajn platforma Ponos⁵¹ nudi usluge za smanjenje stresa i podizanje samopouzdanja i ljubaznosti prema sebi u vidu plaćenih mesečnih ili godišnjih onlajn programa (sa mogućnošću besplatnog testiranja):

- Kursevi i meditacija o lečenju sagorevanja - *burnout* (8 nedelja kursa sa nedeljnim sadržajem: opuštanje i mir, više energije, disanje, dobar san, osećaj sigurnosti i sigurnosti, poverenje u sebe, životna energija i vitalnost, nedelja integracije od 1-7 nedelja vežbi; dostupna besplatna probna verzija 1 lekcije sa kursa),

- Kurs za 2 meseca do boljeg samopouzdanja (8 nedelja kursa sa nedeljnim fokusom - priprema, osnaživanje osećaja sigurnosti u sebi i opuštenosti, oslobađanje ograničavajućih uverenja, prepoznavanje i oslobađanje svojih štetnih uverenja, daleko od savršenstva u samoprihvatanje, više prihvatanja, samootkrivanje, osećaj ponosa na ostvarenje od 2 meseca);

- Kurs za bolju sliku o sebi (8 nedelja kursa sa nedeljnim fokusom - priprema, za dobar san, strah od greške, upoređivanje sa drugima, briga o svom telu, osećaj sigurnosti i sigurnosti u sebi, štetna uverenja, sreća i ispunjenje, gde sam sada).

2.5.5. Identifikovanje praznina

Vlada Republike Slovenije⁵² proglasila je 2023. godinu Slovenačkom godinom mentalnog zdravlja. Oblast mentalnog zdravlja stavljena je među prioritete Vlade i planirano je pripremanje i preduzimanje niza mera za poboljšanje pristupa uslugama mentalnog zdravlja. S tim u vezi, mnoge aktivnosti imaju za cilj podizanje svesti među različitim ciljnim populacijama i destigmatizaciju mentalnih poremećaja kako bi se učilo o dobrom mentalnom zdravlju i ojačali zaštitni faktori.

Predlog YouHeal je u skladu sa rezultatima najnovijih studija o uticaju društvenih medija na mentalno zdravlje. Pozivajući se na članak, koji je objavio Institut Skatlica (2022)⁵³, postoje četiri pozitivna efekta korišćenja društvenih medija na mentalno zdravlje: mogućnost komunikacije i angažovanja sa drugima, anonimnost, motivacija i potencijal za izgradnju i negovanje odnosa sa drugima.

⁵¹ <https://ponos.si/>

⁵² Jedan od klipova vesti koji se bavi ovim informacijama <https://english.sta.si/3129620/govt-puts-mental-health-in-focus-of-2023>

⁵³ Institute Skatlica, blog post, <https://skatlica.si/pozitivni-vplivi-socialnih-omrezij-na-dusevno-zdravje/>, 2022;

Analizirajući postojeće obrazovne i samoosnažavajuće aktivnosti, programe i obuke, dostupne mladima na nacionalnom, regionalnom i lokalnom nivou u Sloveniji, možemo identifikovati potencijal za snažnu sinhronizaciju i sinergiju sa namerom i ciljem YouHeal predloga iz nekoliko perspektiva :

- Prepoznavanje značaja mentalnog zdravlja i opšteg blagostanja mladih od strane vlasti i formalnih institucija na nacionalnom i lokalnom nivou, mladih i drugih organizacija na nacionalnom, regionalnom i lokalnom nivou; i od samih mladih ljudi.

- Snažno priznanje i prisustvo sa programa i aktivnosti za rešavanje problema destigmatizacije mentalnog zdravlja i za podizanje svesti o mentalnom zdravlju i dobrobiti među mladima, kao i u društvu uopšte.

- Predlog YouHeal, kao onlajn platforma i aplikacija koja nudi e-obuku i informacije otvorenog izvora informisanja i pristupa relevantnom sadržaju i uslugama, ide veoma dobro u skladu sa već postojećim onlajn platformama i programima. Poslednjih godina pokrenuto je i razvijeno nekoliko onlajn platformi za pružanje onlajn informacija i podrške sa relevantnim i korisnim informacijama (u formatu smernica, audio ili video materijala, vežbi, priručnika, knjiga, radionica, obuka, kampanja, gde se potražite pomoć, onlajn časkanje, savetovanište za mlade, itd.) o nekoliko uobičajenih izazova i tema. Prilikom nastavka projekta, potrebno je pravilno voditi računa i uspostaviti odgovarajuća partnerstva i ugovore za povezivanje ovih platformi i njihovog sadržaja (informacije, programi obuke, edukativni materijal, e-učionica, itd.) sa YouHeal-om. Sa ovim YouHeal može da stvori dodatnu vrednost tako što će nadograditi i dopuniti postojeću ponudu i kreirati takozvanu platformu i aplikaciju „sve na jednom mestu“ o onome što je dostupno i preporučeno za mlade na odgovarajuću temu.

- U slovenačkom društvu i kulturi postoji jaka tradicija solidarnosti i volontiranja. Postoji, na primer, uspostavljen program obuke za preventivni rad, koji takođe naglašava rad sa mladima. Mogla bi biti velika sinergija u povezivanju radnog paketa trenera YouHeal train sa postojećom mrežom obučanih volontera, tako da možemo da obezbedimo pravilnu implementaciju i praćenje aktivnosti YouHeal ishoda.

- Postoji snažna mreža uspostavljenih i aktivnih omladinskih organizacija na nacionalnom, regionalnom i lokalnom nivou. Podizanje svesti, obrazovanje i osnaživanje mladih i omladinskih lidera je među njihovim osnovnim aktivnostima. Poslednjih godina takođe je sve više fokus i akcenat na njihovim aktivnostima na mentalnom zdravlju među mladima, studentima i mladima. Otvoreni su za saradnju i dalje obrazovanje/obuku. Ovo bi mogla biti još jedna potencijalna sinergija sa YouHeal predlogom, i važno je razmotriti u okviru aktivnosti obuke trenera, implementacije i pratećih aktivnosti.

- Postojeće platforme, portali i programi pružaju priliku mladima da iskuse i koriste onlajn/lično savetovanje. Ovo dobro ide u skladu sa YouHeal predlogom. Ako bi ove platforme, ljudi koji upravljaju ovim platformama i oni koji pružaju savetovanje mladima imali vezu do informacija i usluga koje pruža YouHeal, mogli bi da upućuju i savetuju mlade ljude kako da sebi pomognu korišćenjem YouHeal-a platforma/aplikacija.

- Kompetencije za trenere i druge koji rade sa mladima u oblasti mentalnog zdravlja dobijene iz postojećih programa za volontere, omladinske lidere, ponude psihološke prve pomoći itd. mogu se dopuniti YouHeal-om, posebno kompetencijama o motivisanju i obuci mladih da uzmu brinuti o sopstvenom mentalnom zdravlju i blagostanju kao prevenciji, a ne čekati da se kriza i nevolja pojave i dalje razvijaju; o blagovremenom savetovanju mladih o tome kakva im je pomoć potrebna i kako da sebi najbolje pomognu u konkretnoj situaciji kako ne bi bili sami u potrazi za pravom pomoći za sebe; o opremljenosti sa nekoliko brzih primenljivih i poučljivih tehnika za dobrobit i svesnost kako bi se pomoglo mladima u nevolji na licu mesta iu trenutku potrebe, a ne (samo) da ih dalje upućuje na druge platforme/savetnike. Inicijativa YouHeal će takođe pružiti priliku postojećim trenerima, omladinskim liderima i omladinskim radnicima da ažuriraju, nadgrade, dodatno razviju svoje veštine i opreme one koji su novi u ovoj oblasti. Ovim, YouHeal predlog obezbeđuje mogućnost da imamo više obučениh, veštih i bolje opremljenih ljudi/organizacija u oblasti mentalnog zdravlja, blagostanja i svesnosti koji mogu da pruže pomoć mladima.

- Što se tiče postojećih kompetencija samoobrazovanja, samopomoći i samoosnaživanja koje se pružaju mladim ljudima, YouHeal će doneti veoma potrebnu komplementarnu podršku i alate za vežbanje i razvijanje samoosnaživanja, samovođenja i svesnosti, kao i dobrobiti izloženi vršnjačkom učenju i podršci, razvijanju različitih društvenih veština, doživljavanju različitih oblika obuke i podrške (terapija, koučing, obuka, vođena meditacija, vizuelizacija i druge vođene (audio ili video) vežbe, individualna i vršnjačka onlajn praksa, itd.). Onlajn format i koncept obuke trenera youHeal-a će pružiti priliku da se pozabave i informacijama i sadržajima koji se mogu prikazati u okviru projekta kao relevantni, ali trenutno nedostaju na postojećim platformama, portalima i programima.

Neke od gore navedenih sinergija pokazuju i potencijalne praznine i potrebe koje će YouHeal ispuniti na našem nacionalnom i regionalnom nivou, posebno:

- Zbog covid-19 i njegovih posledica, više je fokusa i dostupnih informacija o mentalnom zdravlju i važnosti zdravlja i blagostanja uopšte. Međutim, čini se kao ogroman jaz to što postoje programi, portali i podrška za mlade od 6-19 godina (osnovna i srednja škola), kao i nedostatak fokusiranih

programa i podrške za starosnu grupu od 18-26 godina. godina star. YouHeal predlog se posebno fokusira na ovu ciljnu grupu i može da reši i smanji ovaj jaz.

– Kursevi svesnosti, komunikacija, različite vežbe za samoosnaživanje, bolju sliku o sebi i bolje samopouzdanje, vođene meditacije i slične tehnike i alati se sada uglavnom nude kao plaćena ponuda/usluga, a naknada može biti previsoka za ovu starosnu grupu. Postoje mogućnosti za besplatnu probu, kao što je 1 besplatna vežba iz programa. Ovo je dobro da se testira šta je dostupno i šta radi za pojedinca, ali nije dovoljno da se napravi održiva promena i razvije samoosnaživanje iz toga. Većina edukativnih programa se nudi u obliku osobne obuke, kurseva, radionica ili kao priručnik i uputstva koji se mogu pročitati/preuzeti. YouHeal se bavi dvema prazninama, jedan između trenutno besplatnih dostupnih i plaćenih usluga, a drugi između lično i onlajn obuke i sadržaja.

– Postoji mogućnost da se iskusi, koristi i dobije savetovanje, što je odlično u određenim situacijama, ali izgleda da postoji praznina u obezbeđivanju bezbednog okruženja kao grupnog/vršnjačkog ćaskanja i vođenih grupa za mlade odrasle u rasponu godina od 18-26 godina. Nakon što napune 19 godina, oni spadaju u kategoriju „odraslih“ i čini se da postoji praznina u obezbeđivanju odgovarajućeg okruženja, sadržaja i podrške za ove mlade odrasle osobe, kako bi se mogli bolje opremiti za specifične izazove sa kojima se suočavaju u ovom periodu. Youheal-ov predlog pruža siguran prostor za ovu grupu i strukturiran je tako da ih čuje o tome šta im je potrebno, čemu žele da imaju pristup i koje kategorije bi želeli da pokriju na ovoj platformi. Takođe, postoji mnogo dostupnih i dostupnih informacija na tu temu, koje se mogu koristiti i u okviru YouHeal-a/od strane mladih, ali nije mnogo programa/aplikacija dostupnih i prilagođenih potrebama samo ove ciljne grupe. Ovo je opšta prilika za YouHeal da bude inovativan, kreativan i efikasan u rešavanju i smanjenju ovog jaza.

- Youheal takođe može da reši i smanji jaz između formalnog i neformalnog obrazovanja i programa obuke. Može se pozabaviti potrebnim ažuriranjem, nadogradnjom i stalnim unapređenjem veština obuke i veština za rad sa mladima u dotičnoj temi.

– Možda postoji nedostatak u dostupnom sadržaju i podršci na relevantnim društvenim medijima za mlade. Postoji određena podrška i prisustvo na Fejsbuku, Instagramu i Jutjubu, ali možda nije dovoljno na drugim platformama koje mladi češće koriste kao referencu. YouHeal ima priliku da istraži i reši ovaj potencijalni jaz.

- Obuka i relevantni sadržaji su uglavnom dostupni/nuđeni ili lično, u formatu knjige/priručnika i/ili radionice. YouHeal predlog obuhvata onlajn format, koji se može prilagoditi potrebama i željama mladih u vidu kratkih audio i video klipova sa obukom, edukacijom, vođenjem, vežbama itd.

- YouHeal se bavi time što mentalno zdravlje nije lako dostupno za sve, i da bi mogla biti manje dostupna/više stigmatizovana u nekim lokalnim sredinama. YouHeal je onlajn platforma koja može biti dostupna svima podjednako, iz različitih delova Slovenije, i bez lično/ličnog izlaganja.

- YouHeal takođe bavi nedostatkom dobijenih (besplatan pristup, otvoreni resursi za učenje) kompetencija za samopomoć i samoosnaživanje kao prevenciju i deo ličnog i profesionalnog puta svakog mladog pojedinca od 18-26 godina , i pomaže im da nauče potrebne društvene veštine za rešavanje životnih izazova na uspešniji, ispunjeniji i zdraviji način. Ove veštine i kompetencije su u oblasti zdravlja, ishrane, kretanja, zdravog načina života, joge, vežbi disanja, uspešnog načina razmišljanja, emocionalne inteligencije, upravljanja svojom energijom, dobrog sna i punjenja energije, samopouzdanja, slike o sebi, samomotivacije , fokus i orijentacija na rezultat, komunikacija, izgradnja odnosa, rešavanje konflikata, saradnja, samoinicijativa, samovođenje, vrste zanimanja i pomoći u oblasti mentalnog zdravlja i sl.

2.5.6. Reference

Benatov, J., Ochnik, D., Rogovska, AM, Arzenšek, A., Bitenc, UM (2022). Prevalencija i sociodemografski prediktori mentalnog zdravlja na reprezentativnom uzorku mladih odraslih iz Nemačke, Izraela, Poljske i Slovenije: Longitudinalna studija tokom pandemije COVID-19. *Int. J. Environ. Res. Javno zdravlje* , 19 (3), 1334.

Eurostat. (2023). Stope nezaposlenosti prema polu, starosti i državljanstvu (%). Eurostat. https://ec.europa.eu/eurostat/databrovser/view/LFSK_URGAN__custom_4811353/default/table?lang=en .

Eberl, A. (2022). Nezaposlenost ima trajne negativne posledice po mentalno zdravlje. FAU. <https://vvv.fau.eu/2022/03/28/news/research/unemployment-has-a-lasting-negative-effect-on-mental-health/> .

Kavčič, T., Avsec, A., Kocjan, GZ (2021). Psihološko funkcionisanje odraslih Slovenaca tokom pandemije COVID-19: da li je otpornost važna? *Psichiatric Kvarterli*, 92 , 207–216

Vilson, H., Finč, D. (2021). Nezaposlenost i mentalno zdravlje – Zašto i jedno i drugo zahteva akciju za naš oporavak od COVID-19. Zdravstvena fondacija. <https://vvv.health.org.uk/publications/long-reads/unemployment-and-mental-health> .

Portal gov.si, Vlada Republike Slovenije, Duševno zdravlje, <https://vvv.gov.si teme/dusevno-zdravje/>, 2023;

Zakon o duševnom zdravlju, pisrs.si, <http://pisrs.si/Pis.v eb/pregledPredpisa?id=ZAKO2157> , 2023;

Akcijski plan 2022-2023 za sprovođenje Rezolucije o nacionalnom programu duševnog zdravlja za period 2018-2028, <https://vvv.zadusevnozdravje.si/vp-content/uploads/2022/04/0-Akcijski-nacrt-2022-2023-celoten.pdf>, 2022;

Nacionalni institut za javno zdravlje Republike Slovenije, Duševno zdravlje, <https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/dusevno-zdravje-v-sloveniji/>, 2023;

Duševno zdravlje v Sloveniji, publikacija, Nacionalni institut za javno zdravlje Republike Slovenije, 2009, https://nijz.si/vp-content/uploads/2022/11/dusevno_zdravje_publikacija.pdf;

Pogled nazad, pogled dalje: hitra ocena sistema skrbi za duševno zdravlje u Sloveniji, Poročilo misije Regionalnog urada SZO za Evropu, opravljene na daljinu (septembar 2020), <https://vvv.zadusevnozdravje.si/vp-content/uploads/2021/11/SZO-hitra-ocena-sistema-skrbi-za-dusevno-zdravje-v-Sloveniji.pdf>;

Nacionalni institut za javno zdravlje Republike Slovenije i Ministarstvo zdravlja Republike Slovenije, Nacionalni program društvenog zdravlja MIRA, <https://vvv.zadusevnozdravje.si/vp-content/uploads/2021/11/SZO-hitra-ocena-sistema-skrbi-za-dusevno-zdravje-v-Sloveniji.pdf>, 2023;

Ministarstvo zdravlja Republike Slovenije i Nacionalni institut za javno zdravlje Republike Slovenije (NIJZ), Nacionalni program mentalnog zdravlja MIRA, na engleskom jeziku, 2020, https://vvv.zadusevnozdravje.si/vp-content/uploads/2021/06/Mira_resolucija-ANG_splet-2020_FINAL.pdf

Nacionalni institut za javno zdravlje Republike Slovenije, Duševno zdravlje mladih otrok in mladostnikov v Sloveniji, <https://nijz.si/publikacije/dusevno-zdravje-otrok-in-mladostnikov-v-sloveniji/>, 2018;

Evropski okvir za akciju SZO za mentalno zdravlje 2021–2025, Nacrt za Sedamdeset prvi regionalni komitet za Evropu, Regionalna kancelarija SZO za Evropu, <https://apps.vho.int/iris/bitstream/handle/10665/344609/VHO-EURO-2021-3147-42905-59865-eng.pdf?sequence=1&isAlloved=i>;

EU, Evropska komisija, Javno zdravlje, Mentalno zdravlje, https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/mental-health_en, 2023;

EU, Evropska komisija, Javno zdravlje, mentalno zdravlje i Covid-19, https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/mental-health_en#mental-health-and-covid-19, 2023;

Zdravlje na prvi pogled, Evropa 2020, Stanje zdravlja u ciklusu EU, publikacija, EU, Evropska komisija, https://health.ec.europa.eu/sistem/files/2020-12/2020_healthatglance_rep_en_0.pdf, 2020;

Platforma zdravstvene politike EU, <https://vebgate.ec.europa.eu/hpf/>, 2023;

2.6. Zaključak

Ovo poglavlje govori o zajedničkim prazninama koje su identifikovane u svim partnerskim zemljama. Pandemija je imala ogroman uticaj na mlade širom Evrope. Problemi mentalnog zdravlja rastu u svim partnerskim zemljama, što priznaju sve vlade zemalja partnera. Međutim, dok u Austriji i Sloveniji vlada pruža mnogo ponuda, u Grčkoj, Rumuniji i Srbiji državna podrška bi mogla biti bolja, a ponude za mentalno zdravlje/svešču su u rukama nevladinih organizacija.

Iako svaka zemlja ima obrazovne ponude u vezi sa pažnjom i mentalnim zdravljem, mnoge se ne uklapaju u našu ciljnu grupu. Radionice samoosnaživanja često traju nedeljama što može biti prepreka za zaposlene ljude. Većina vladinih i nevladinih ponuda nalazi se u gradovima, što otežava učešće mladima koji žive na selu. Onlajn karakter kurseva učenja koje pruža projekat YOUHEAL popunjava obe ove praznine jer se kursevi mogu pohađati bilo kada i bilo gde. Budući da se nudi onlajn i anoniman, pristup nije lakši samo fizički već i psihički, jer stidljivost ili stigmatizacija mogu biti razlozi da ne dobijete pomoć lično. Dakle, metodologija koju koristi projekat YOUHEAL je dobro odabrana da popuni postojeće praznine u obrazovnim ponudama koje se odnose na mentalno zdravlje i samoosnaživanje.

Desk istraživanje u pet partnerskih zemalja takođe je pokazalo da je ciljna grupa bila veoma dobro odabrana. Ne samo da su lokacija, vreme i stigmatizacija prepreke, već je i novac velika prepreka. Posebno za našu ciljnu grupu – mlade između 18 i 26 godina – novca je često malo, a obuke za samoosnaživanje i zaštita mentalnog zdravlja često su veoma skupe. U većini partnerskih zemalja pomoć psihijatra je pokrivena zdravstvenim osiguranjem, ali psihoterapija nije i veoma je skupa. Ponudom besplatnog onlajn kursa, projekat YOUHEAL može popuniti ovu prazninu i mladi ljudi koji nemaju mnogo novca za trošenje mogu da učestvuju.

Drugi razlog zbog kojeg YOUHEAL projekat može da pruži koristan dodatak postojećim obrazovnim ponudama je taj što se naš sadržaj obraća mladima između 18 i 26 godina. Postoje ponude u kontekstu posla koje nude obuke i kurseve za ljude starije od našeg cilja. grupa. Postoji velika podrška za mlade od 6-19 godina (osnovna i srednja škola), ali nedostatak fokusiranih programa i podrške za starosnu grupu od 18-26 godina. Sadržaj je često previše uopšten i zbog toga se kod mladih ljudi osećaju da nisu viđeni ili shvaćeni. Ova grupa je možda završila školu ili započela fakultet ili novi posao tokom pandemije. Oni su suočeni sa drugačijim problemima od školske dece, poput iseljavanja ili finansijske nezavisnosti. Možda se brinu za svoju budućnost ili se bore da se prilagode „stvarnom životu“. Sa projektom YOUHEAL možemo kreirati ciljani sadržaj koji će učiniti da se oni čuju i koji će zadovoljiti njihove probleme.

Zaključno, najveće prepreke sa kojima se mladi od 18 do 26 godina suočavaju da bi učestvovali u ponudama koje se tiču mentalnog zdravlja i samoosnaživanja su vreme, lokacija, stigmatizacija i novac, kao i to što nisu primarna ciljna grupa većine pružene obrazovne ponude. Projekat YOUHEAL može popuniti te praznine onlajn prirodnom platforme za učenje, kao i pružanjem sadržaja koji se odnosi na probleme sa kojima se suočavamo u ovom dobu.

3 Istraživanje o nacionalnim kompetencijama

U svakoj od zemalja partnera poslat je onlajn upitnik za 50 mladih pojedinaca iz ciljne grupe projekta. Ukupno, 250 ljudi između 18 i 26 godina zamoljeno je da popune anketu kako bi nam pomogli da identifikujemo njihove stvarne potrebe, praznine i mogućnosti.

3.1. Austrija

3.1.1. Uvod

Za izveštaj o nacionalnim kompetencijama u Austriji, YOUHEAL tim je sastavio upitnik kako bi identifikovao stvarne potrebe, nedostatke i mogućnosti. Ovaj upitnik je zatim preveden na nacionalne jezike partnera. Nemačka verzija je prevedena uz pomoć softvera za prevođenje AI DeepL i zatim stavljena u Google Forms. On-line upitnik bi trebalo da obuhvati 50 mladih pojedinaca u Austriji, da bi ukupno dostigao broj od 250 ljudi. Ciljna grupa za upitnik bila je ista kao i za projekat, a to su mladi od 18 do 26 godina. Da bi se osigurala inkluzija, najmanje 20% ispitanika je trebalo da bude iz ugroženih grupa, poput manjina i izbeglica, osoba sa socijalnim ili finansijskim pitanjima, i onima koji žive u ruralnim područjima.

Ciljna grupa je kontaktirana putem objave na kanalima društvenih medija LEVILO-a kako bi se osigurala nepristrasnost i anonimnost. Zatim je za slanje ankete korišćen privatni Instagram nalog autora, jer je bilo verovatnije da će doći do više ljudi iz ciljne grupe. Nekoliko ljudi je direktno ciljano kako bi se osiguralo da je dovoljno ljudi iz ciljne grupe bilo uključeno i zamoljeno da prošire upitnik svojim prijateljima – takozvani metod grudve snega.

Upitnik je poslat u januaru 2023. godine, a zatim je u februaru krenuo drugi talas kako bi se dostigao dogovoreni broj od 50 ljudi. Na kraju je došlo do 58 ljudi, međutim dvoje je moralo biti isključeno jer su bili prestari da bi spadali u ciljnu grupu.

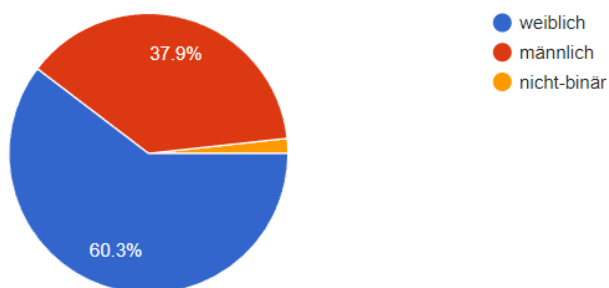
Pošto je tema veoma intimna, u početku nije bilo lako pronaći dovoljno ljudi, ali direktnim ciljanjem na ljude i traženjem od njih da pošalju anketu svojim prijateljima, do broja se došlo lako. Problem koji se

pojavio je taj što su neki ljudi željeli više opcija da izaberu svoj odgovor ili da izaberu više odgovora. Taj problem je rešen tako što su rekli da treba da izaberu najprikladniji odgovor pošto je upitnik već bio poslat.

3.1.2. Rezultati

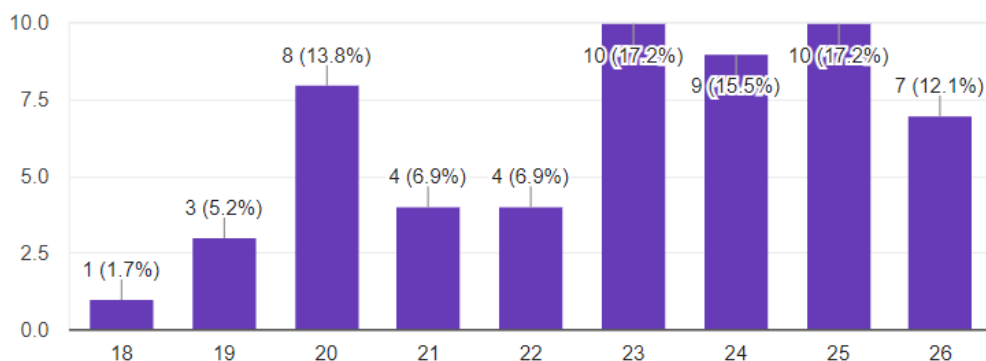
Socio-demografski podaci

Prvi deo onlajn ankete ticao se socio-demografskih karakteristika učesnika. Na anketu je odgovorilo 58 Austrijanaca od kojih su 60,3% bile žene. Pošto su korišćene mešovite metode kontakta, kao što je metoda snežne grudve, nismo mogli da garantujemo ravnotežu polova. Jedna osoba sebe smatra nebinarnom.



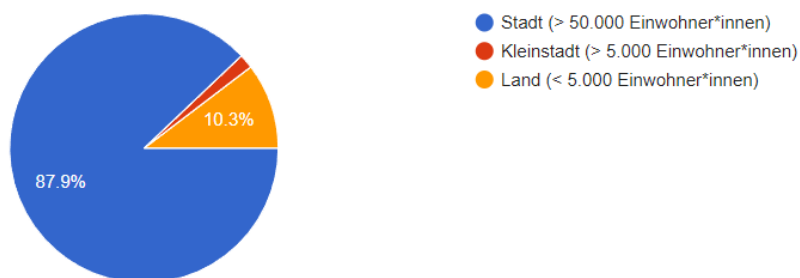
Grafik 1. Pol

Pošto su ciljna grupa mladi ljudi između 18 i 26 godina, učesnici su takođe morali da spadaju u tu starosnu grupu. Uzrast učesnika dosta varira, a većina ljudi je u ranim ili srednjim dvadesetim godinama, tako da je ciljna grupa prilično lepo predstavljena.



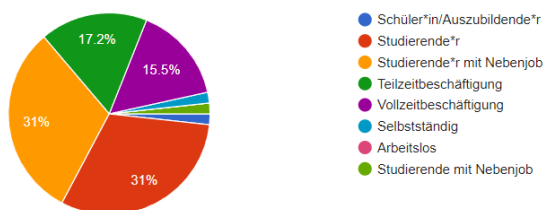
Grafik 2: Starost

Jedna slabost rezultata ankete koja se može zameriti je da većina ljudi koji su odgovorili na anketu žive u gradu (87,9%) dok 10,3% živi na selu.

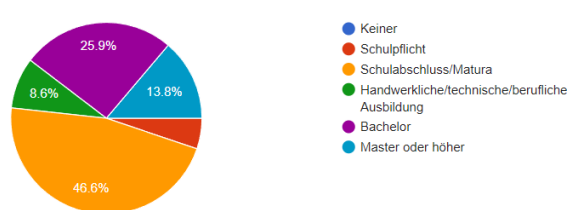


Grafik 3. Mesto stanovanja

Kao što se može videti na grafikonima 4 i 5, odgovori su bili uravnoteženiji. Većina od 62% studira, a polovina njih radi i sa strane. 15,5% radi sa punim radnim vremenom, a 17,2% sa skraćanim radnim vremenom. 39% ima visoku stručnu spremu od kojih je 13,8% završilo master.

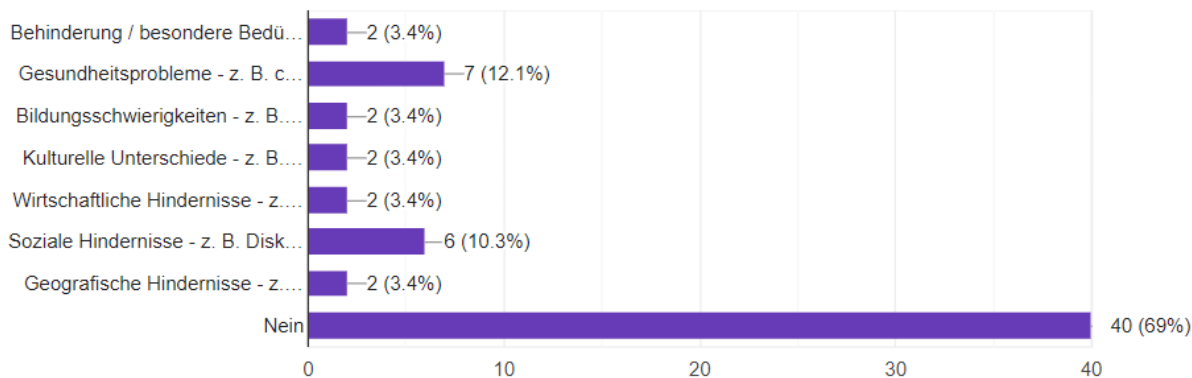


Grafik 4: Zanimanje



Grafik 5: obrazovni nivo

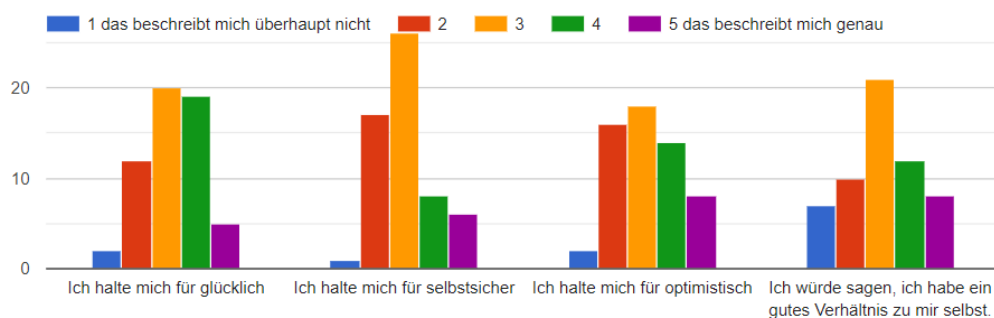
31% učesnika sebe smatra da je deo neke vrste marginalizovane grupe, što znači da je naš cilj predstavljanja ispunjen. Imali smo učesnike u skoro svakoj grupi; međutim, najčešći su bili hronični zdravstveni problemi (12,1%) i socijalna diskriminacija (10,3%). Važno je napomenuti da su ljudi mogli da izaberu samo jednu, pa su morali da izaberu onu za koju su smatrali da najviše pripada.



Grafik 6: Marginalizovane grupe

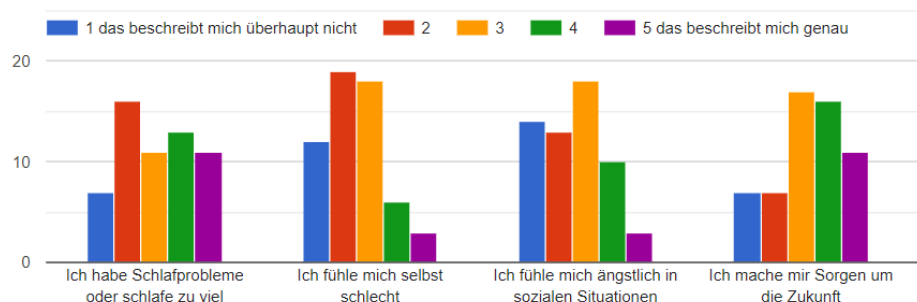
Mentalno zdravlje

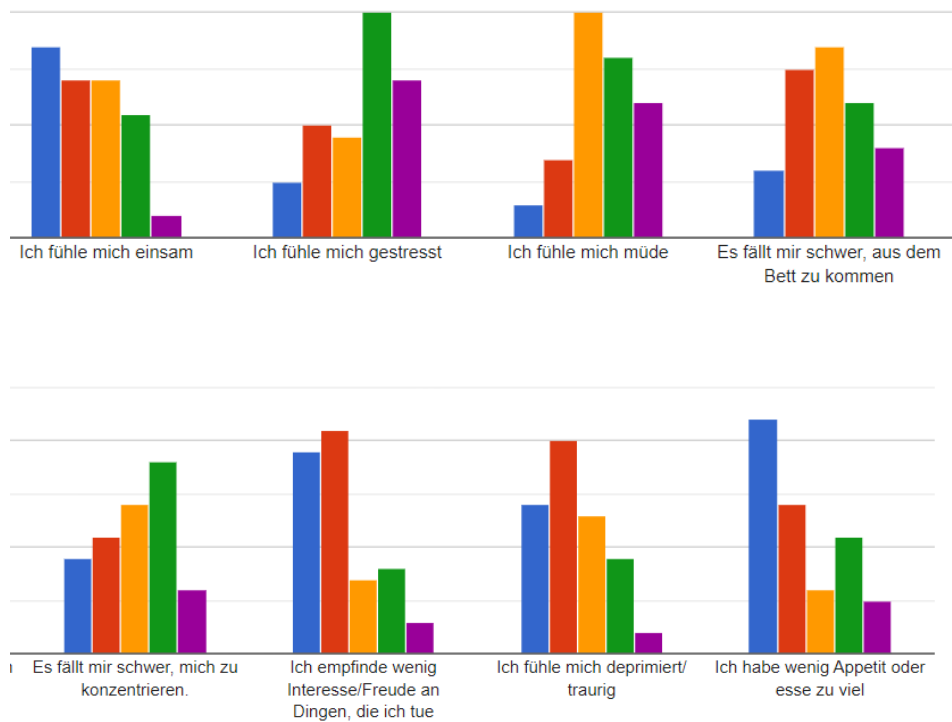
U ovom poglavlju pitanja su se bavila temom mentalnog zdravlja. Prilikom procene raspoloženja ili stanja mentalnog zdravlja ispitanika korišćen je vremenski okvir od poslednja 3 meseca. Izmereno je korišćenjem Likertove skale od 1 „uopšte me ne opisuje” do 5 „totalno me opisuje”. Na pitanje o njihovoj opštoj sreći, samopoštovanju, optimizmu i odnosu prema sebi, najčešći odgovor je bio na središnjem nivou. Jedino pitanje gde je više ispitanika više biralo negativne opcije bilo je pitanje da li misle da su sigurni u sebe. Takođe je zanimljivo videti da se čini da su ispitanici prilično ambivalentni u pogledu svog odnosa prema sebi, jer su odgovori bili prilično izbalansirani u spektru odgovora.



Grafik 7. Samoprecena

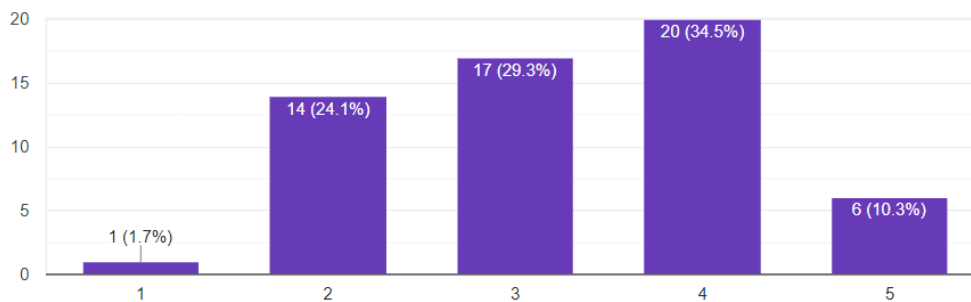
Sledeća pitanja se odnose na simptome depresije i iako mi ne možemo da postavimo dijagnozu jer nam nedostaje medicinska stručnost, još uvek je relevantno da vidimo da li naši ispitanici pokazuju simptome. Zanimljivo je videti da simptomi koji se tiču loših osećanja, depresivnosti, usamljenosti ili nezainteresovanosti za stvari koje obično vole da rade pokazuju jasnu tendenciju da većina ispitanika ne doživljava ova osećanja. Međutim, čini se da su simptomi povezani sa stresom ili zabrinutošću prilično prisutni. Većina ispitanika kaže da se oseća pod stresom, umorno i da se teško koncentriše. Takođe, većina ljudi brine o budućnosti. Dakle, čini se da borbe sa kojima se neki od ispitanika suočavaju obično ne dolaze iznutra, već kroz spoljne uticaje.



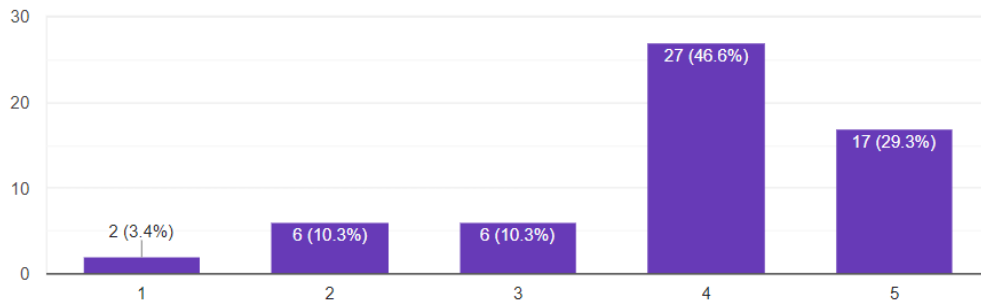


Grafik 8: Symptomi depresije

Na pitanja o samoosnaživanju (videti grafikon 9 i 10) ispitanici su odgovorili pozitivno (skala od 1 potpuno se ne slažem do 5 potpuno se slažem). Dok je 44,8% tvrdilo da ima moć da napravi značajne promene, još više ljudi (75,9%) misli da imaju moć da promene sopstvenu situaciju. Ima smisla da više ljudi misli da mogu da promene sopstvenu situaciju, a ne velike promene uopšte, ali se čini da se austrijski ispitanici već osećaju prilično osnaženim.

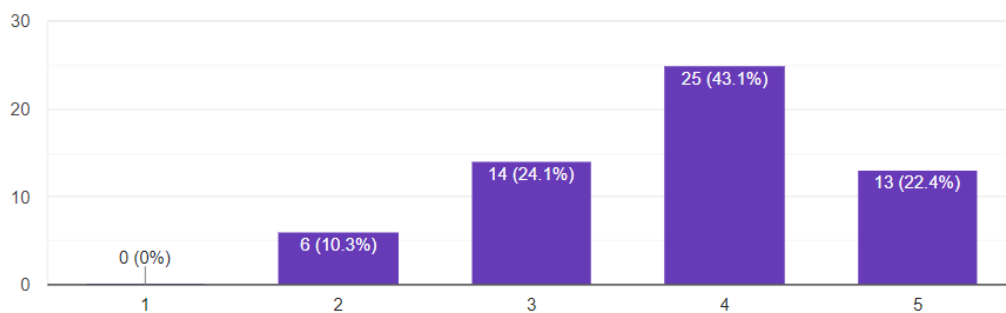


Grafik 9: Moć da se postigne promena



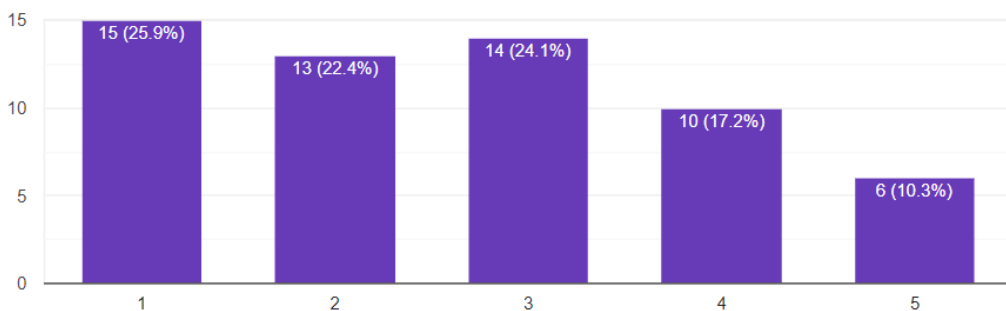
Grafika 11: Moć da se promeni sopstvena situacija

Kao što se može videti na grafikonu 11, većina (65,5%) ispitanika aktivno sebi postavlja ciljeve.



Grafik 11: Postavljanje ciljeva

Na pitanje da li su problemi mentalnog zdravlja uticali na uspeh na poslu/univerzitetu/školi, odgovori su bili ambivalentni. Ipak, skoro polovina je rekla da to ne utiče na njihov učinak.

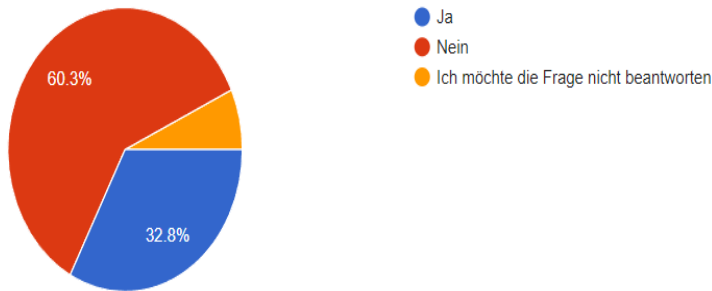


Grafik 12: Radni/univerzitetski učinak

U sledećem pitanju ispitanici su pitani šta ih u ovom trenutku najviše brine. Pitanje je bilo otvoreno, pa su mogli da napišu šta im je na umu. Međutim, odgovori se mogu podeliti u 4 kategorije: 1) stres na

poslu/univerzitetu, 2) slom srca/veze, 3) stanje u svetu/klimatske promene/rat i 4) zabrinutost za budućnost (lična, finansijska i globalna).

Kao što se može videti na grafikonu 13, skoro trećini ispitanika je dijagnostikovana mentalna bolest od strane stručnjaka. Međutim, treba biti svestan da bi to moglo biti i više zato što su neki ljudi odlučili da ne odgovore na pitanje i samo zato što to niko nije dijagnostikovao, ne znači da ne pate od toga.

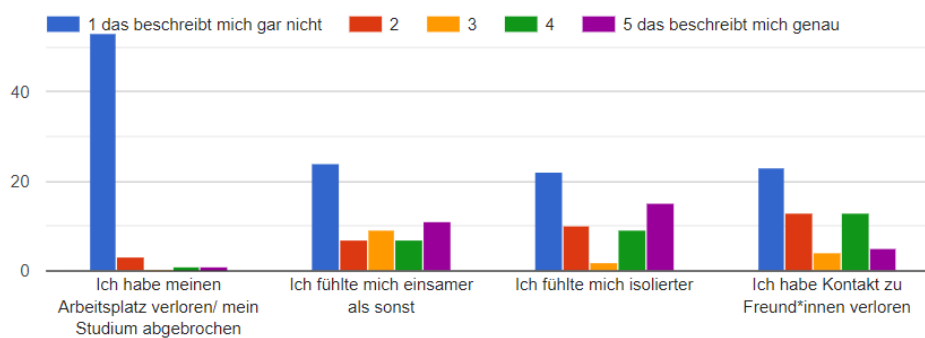


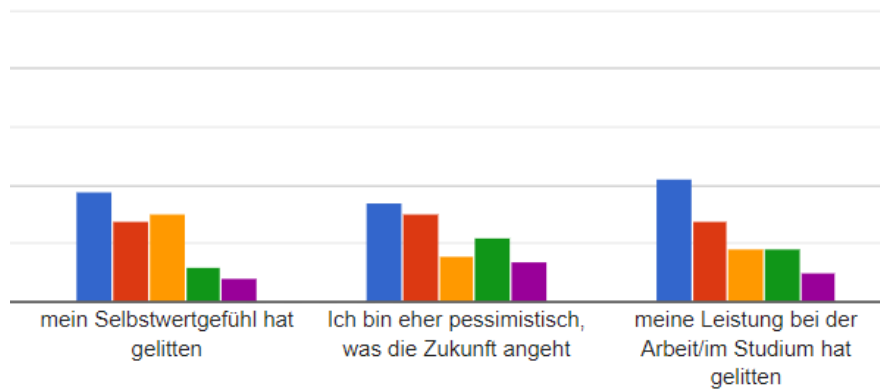
Ispitanici sa dijagnozom su zamoljeni da to detaljnije obrazlože. Najčešća mentalna bolest među ispitanicima je depresija, a zatim anksioznost, PTSP i ADHD.

Grafik 13: Dijagnostikovana mentalna bolest

Kovid

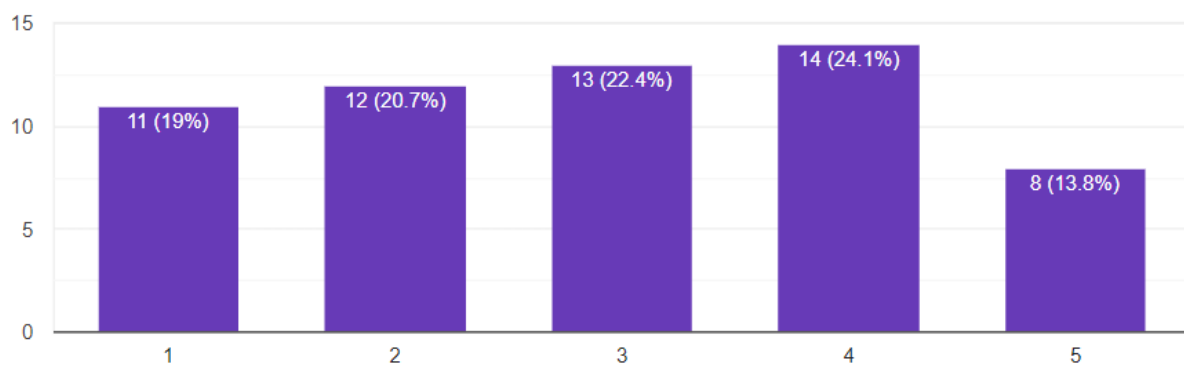
Sledeće poglavlje pitanja ticalo se iskustva ispitanika sa pandemijom i njenog uticaja na njihov život i dobrobit. Prilično je zanimljivo videti da pandemija nije imala toliko negativan uticaj na ispitanike kao što se moglo misliti. Većina ne može da se odnosi na negativne uticaje kao što je osećaj usamljenije ili izolovanije nego obično, gubitak prijatelja ili posla zbog pandemije, ili pogoršanje samopoštovanja, univerziteta ili radnog učinka ili postaje pesimističniji u pogledu budućnosti. Ono što je takođe interesantno primetiti je da dok je ranije većina ljudi birala srednju opciju, u ovom skupu pitanja to nije slučaj. Za pitanja da li se neko osećao usamljenije i da li se osećao izolovanije tokom pandemije, dve najodabranije opcije bile su obe krajnosti („to me uopšte ne opisuje” i „to me potpuno opisuje”). Čini se da je ili pandemija imala veliki uticaj na život ili uopšte nije.





Grafik 14: Pandemija

Kao što se može videti na grafikonu 15, odgovori na pitanje da li su onlajn kursevi/sastanci dobra alternativa sastancima u stvarnom životu bili su prilično izbalansirani.

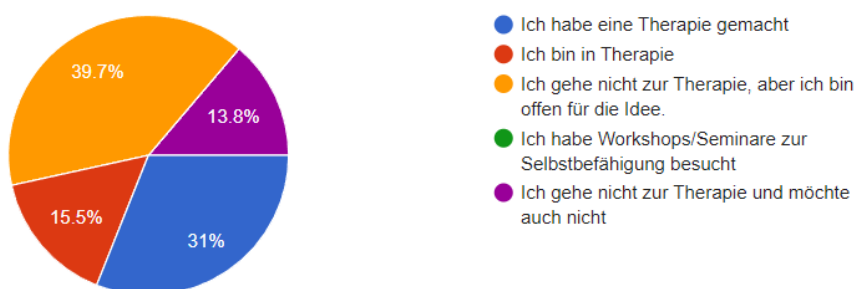


Grafik 15: Onlajn sastanci kao alternativa

Ispitanici su zamoljeni da navedu pozitivna iskustva vezana za pandemiju. Ovo pitanje je ponovo bilo otvoreno, pa su se odgovori prilično razlikovali. Ali opet, odgovori se mogu sažeti u pet kategorija: vreme za sebe/hobi/samorazmišljanje, bez zakazivanja/odlaganja, društvena kohezija/bolji odnos sa voljenima, bolja sposobnost koncentracije/učenja kroz onlajn kurseve, a bilo je i ljudi koji je rekao da uopšte nema pozitivnog iskustva povezanog sa pandemijom. Sledeće pitanje je bilo da li je bilo negativnih ili pozitivnih uticaja na živote ispitanika. Odgovori se mogu sažeti u: „pandemija nije imala veliki uticaj na moj život“ i „odnosi su se popravili, ali se moje zdravlje pogoršalo“, posebno kada su postojala prethodna stanja.

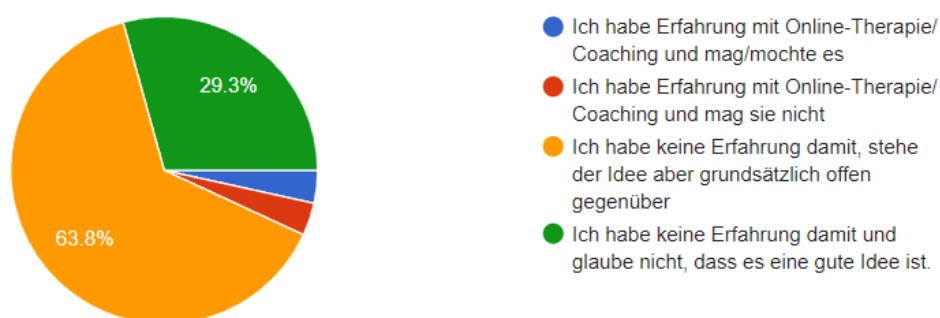
Stručna pomoć

U sledećem setu pitanja, od ispitanika je zatraženo da odgovore na pitanja koja se tiču njihovog iskustva i razmišljanja sa i o mentalnom zdravlju. Prvo pitanje (grafikon 16) odnosilo se na terapiju. 36,5% ispitanika je trenutno na terapiji ili je bilo u nekom trenutku svog života. 39,7% nije na terapiji, ali je generalno otvoreno za tu ideju. Zanimljivo je videti da niko nema iskustva sa radionicama/treninzima samoosnaživanja. Takođe, niko od ispitanika koji je odlazio na terapiju nije tvrdio da je to zbog pandemije.



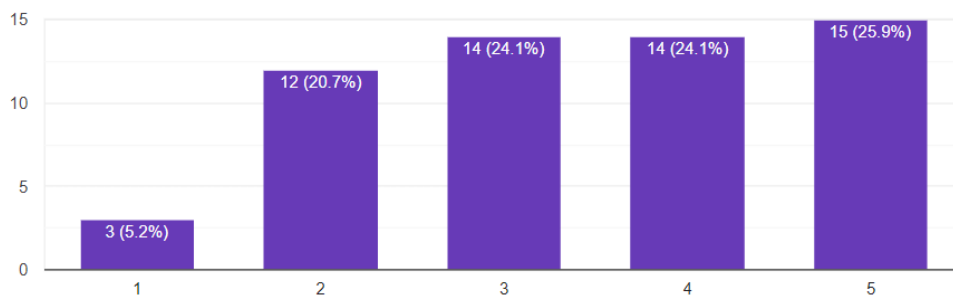
Grafik 16: Terapija

Grafikon 17 se odnosi na pitanje da li ispitanici imaju iskustva sa onlajn terapijom i da li smatraju da to može biti dobra ideja. 4 osobe imaju iskustvo sa onlajn terapijom/koučingom i podeljene su u tome. 2 osobe kažu da im se dopalo, a 2 kažu da im se nije dopalo. 63,8% nema iskustva sa tim, ali su generalno otvoreni za ideju, dok 29,3% ne misli da je to dobra ideja.



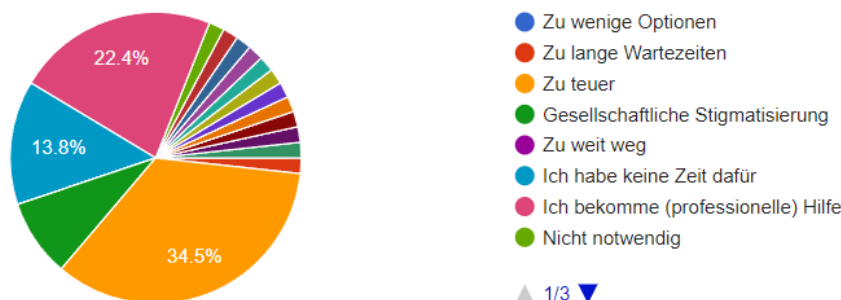
Grafik 17: Onlajn terapija

Na pitanje da li je lako dobiti stručnu pomoć u mestu gde žive, polovina ispitanika je odgovorila da jeste. Četvrtina ispitanika je odgovorila ne, ali i dalje postoji tendencija da ispitanici smatraju da je lako dobiti stručnu pomoć tamo gde žive. Ovo možda ima veze sa faktorom da većina ispitanika živi u gradu.



Grafik 18: Lak pristup stručnoj pomoći

Na pitanje koji su razlozi da ne traže stručnu pomoć, većina ljudi kaže da im nije potrebna ili još nisu spremni. Tri najveća razloga prema mišljenju ispitanika da ne traže stručnu pomoć su to što je preskupa, a zatim i nedostatak vremena za nju. 8,6% ispitanika kaže da je društvena stigmatizacija glavni razlog da ne traže stručnu pomoć.

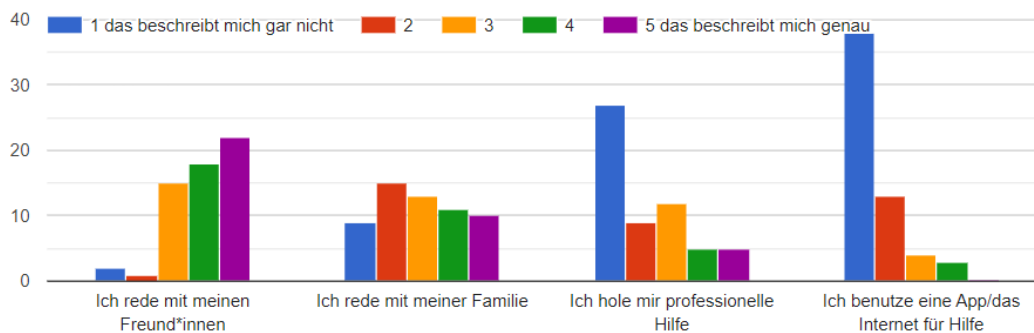


Grafik 19: Razlozi ne traženja pomoći

Samoosnaživanje, oslobađanje od stresa, postavljanje ciljeva

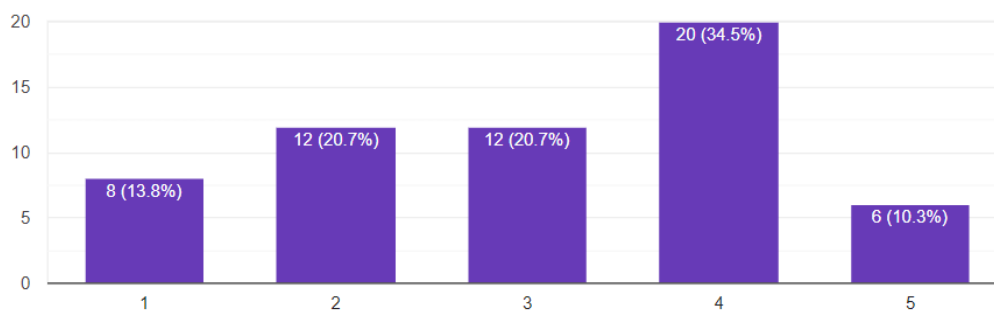
Poslednja podtema se tiče samoosnaživanja, oslobađanja od stresa i postavljanja ciljeva. Ispitanici su upitani gde se obraćaju kada imaju problema. Trebalo je da biraju na Likertovoj skali između 1 „to me uopšte ne opisuje” i 5 „koje me potpuno opisuje”. Uglavnom se ispitanici poveravaju prijateljima kada imaju problema. Odgovori na poveravanje svojoj porodici su prilično ambivalentni i ne može se utvrditi većina. Ispitanici uglavnom ne traže stručnu pomoć za svoje probleme, a još manje koriste internet ili aplikacije (kao što se vidi na grafikonu 19). Zatim su ispitanici zamoljeni da podele svoje strategije za ublažavanje stresa. Najčešće strategije su provođenje vremena sa svojim prijateljima i porodicom, zatim provođenje vremena za svoje hobije, a zatim za sport. Zatim je od ispitanika zatraženo da podele svoje strategije za povećanje samopouzdanja/samopoštovanja. Opet, odgovori su bili prilično slični iako je pitanje bilo otvoreno pitanje. Većina ljudi ili radi nešto u čemu su dobri, poput hobija ili posla. Druga strategija je da postanu svesni koliko su daleko stigli u životu. Druga strategija koja je navedena

je eksterna validacija, za koju su ispitanici priznali da nije najzdravija strategija. Strategije za poboljšanje sopstvenog raspoloženja su prilično slične. Ispitanici se sastaju sa prijateljima, bave se svojim hobijima i slušaju muziku. Čini se da muzika igra prilično važnu ulogu u tome. Zanimljivo je da nekoliko ispitanika voli da se izoluje i ostane kod kuće kako bi poboljšalo svoje raspoloženje.



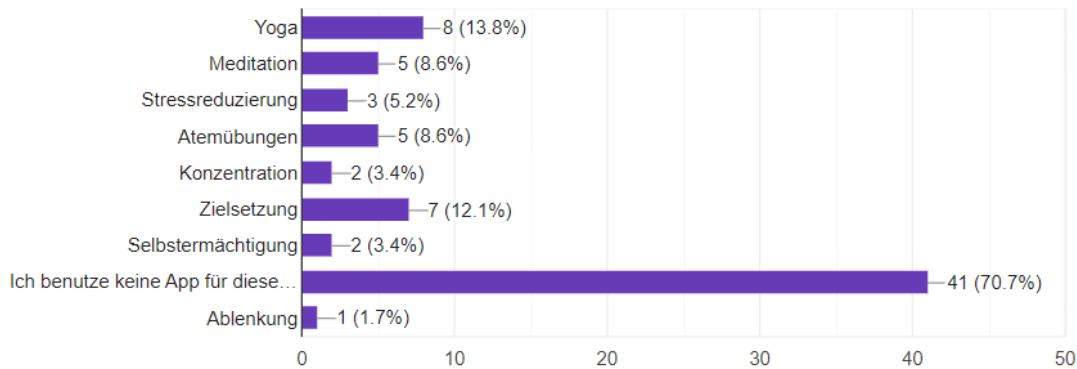
Grafik 19: kada imate problema...

Većina ispitanika je odgovorila da (donekle) integrišu strategije za svoje mentalno blagostanje u svakodnevni život kao što je na primer sport ili meditacija. Međutim, ako se svakodnevno bave sportom, ne moraju to nužno da rade zbog svog mentalnog zdravlja, već radije kondicije ili, na primer, da izgube težinu.



Grafik 20: Strategije za mentalno blagostanje u svakodnevnoj rutini

Zatim su ispitanici upitani da li koriste aplikacije za određene strategije koje pomažu njihovom mentalnom blagostanju ili samoosnaživanju. 70,7% ljudi je reklo da ne koristi aplikacije za takve stvari. Najčešći razlog za korišćenje aplikacije je joga, a zatim postavljanje ciljeva. 8,6% koristi aplikaciju za meditaciju i/ili tehnike disanja, ali to može biti u jednoj aplikaciji, takođe u vezi sa jogom.



Grafik 21: aplikacija za samoosnaživanje, mentalno blagostanje

Ispitanici su pitani i kako bi pomogli svom najboljem prijatelju sa problemima. Bili su prilično jednoglasni u odgovorima (iako je to bilo otvoreno pitanje). Najvažnije je slušati i jednostavno biti tu. Zatim nude pomoć u analizi problema ili davanju saveta. Zatim je od ispitanika zatraženo da opišu oblasti u kojima bi želeli da se poboljšaju. Najčešći odgovor je bio da rade na svom samopouzdanju i odnosu prema sebi. Druga najčešća oblast bila je samodisciplina, u vezi sa njihovim radom, učenjem ili čak sportom ili ishranom. Treće polje koje se izdvojilo bilo je polje društvenih interakcija. Nekoliko ispitanika želi da postane bolji u emocionalnoj inteligenciji ili da bude tu za druge ljude. Poslednje pitanje je bilo šta ispitanici žele na kursu samoosnaživanja/samovrednovanja. Mnogi ljudi zapravo nisu znali šta bi želeli od takvog kursa, ali najkorisniji odgovori su bile jednostavne strategije za samostalno i učenje kako da objektivnije posmatraju sebe. Takođe je rečeno da je važno da to nije kurs samooptimizacije.

3.1.3. Diskusija

Generalno, može se reći da su mladi ljudi u Austriji koji su učestvovali u ovom upitniku prilično senzibilisani za stvari koje se tiču mentalnog zdravlja. Projekat YOUHEAL radi u oblasti u kojoj postoji velika potreba i veliko interesovanje. Na to ukazuje i spremnost tolikog broja ljudi da popune upitnik, iako je tema prilično intimna. Neki ispitanici su odgovorili i koliko je tema važna kada sam im se obratio.

Na temu samopouzdanja i sopstvene vrednosti, omladina Austrije je bila podeljena. S jedne strane, izgleda da se osećaju prilično osnaženim, jer većina smatra da moraju da imaju moć za važne promene ili bar da promene svoju situaciju. S obzirom na to, osećaj moći ne znači da oni znaju kako da tu moć koriste. Možda bi YOUHEAL materijal za učenje mogao da pruži vodiče kako promeniti situaciju, na primer kako da promenite svoje navike ili čak kako da promenite misli o sebi. Iako se možda osećaju prilično osnaženim, najčešća želja austrijskih ispitanika bila je da rade na svom samopouzdanju i

odnosu prema sebi. Na pitanje o strategijama, neki ispitanici su tvrdili da razmišljaju o tome dokle su stigli ili o stvarima u kojima su dobri. Možda bi YOUHEAL platforma mogla da uključi alat gde ispitanici mogu da zapišu ta razmišljanja i ponovo ih pročitaju svaki put kada im zatrebaju. Međutim, kada su u pitanju otvorena pitanja, postalo je jasno da ispitanici u Austriji ne žele „kurs samooptimizacije, već da nauče kako da izgrade dobar odnos prema sebi. Projekat YOUHEAL treba da uključi vodič za izgradnju dobrog odnosa sa samim sobom u materijale za učenje.

Drugo uobičajeno polje u kome su ispitanici želeli da postanu bolji je samodisciplina, u vezi sa njihovim radom, učenjem ili čak sportom ili ishranom. U okviru YOUHEAL platforme, ovo može ići ruku pod ruku sa postavljanjem ciljeva. Možda ljudi mogu naučiti kako da razbiju negativne navike ili da budu disciplinovani, možda čak i kroz aktivnosti koncentracije.

Zanimljivo je bilo videti da se većina ispitanika ne oseća loše, depresivno, usamljeno ili nezainteresovano za stvari koje obično vole da rade, što sve može biti simptomi depresije ili depresivnih epizoda. Mora se reći da mnogi ispitanici imaju dijagnozu od strane stručnjaka, ali možda dobijaju pomoć koja im je potrebna. Međutim, čini se da su simptomi povezani sa stresom ili zabrinutošću prilično prisutni. Većina ispitanika kaže da se oseća stresno, umorno i da se teško koncentriše. Takođe, većina ljudi brine o budućnosti. Dakle, čini se da borbe sa kojima se neki od ispitanika suočavaju obično ne dolaze iznutra, već kroz spoljne uticaje. Takođe, na pitanje šta ih opterećuje, stres na poslu ili fakultetu i zabrinutost za stanje u svetu, kao i sopstvenu situaciju, bili su neki od najčešćih odgovora. Može se reći da je najveća borba za omladinu Austrije stres. Stoga bi vežbe za oslobađanje od stresa trebalo da budu veliki deo YOUHEAL programa.

Čini se da je veliki fokus mladih ljudi u Austriji njihovi odnosi. To je ono što ih opterećuje, ali takođe žele da budu bolji u tome da budu uz svoje prijatelje. Možda je to nešto što takođe može biti deo YOUHEAL učenja – ne samo samopomoć i samoosnaživanje, već i saveti o tome kako biti tu za druge ljude ili kako pomoći i osnažiti druge ljude.

Projekat YOUHEAL smešten je u post-COVID eru. Međutim, prilično je zanimljivo videti da pandemija nije imala toliko negativan uticaj na ispitanike kao što se moglo misliti. Većina ne može da prepozna negativne uticaje kao što je osećaj usamljenije ili izolovanost veća nego obično, gubitak prijatelja ili posla zbog pandemije, ili pogoršanje samopoštovanja, univerziteta ili radnog učinka ili postaje pesimističniji u pogledu budućnosti. U otvorenim pitanjima je takođe rečeno da pandemija nije uticala na njihove živote. Takođe, niko od ispitanika koji je odlazio na terapiju nije tvrdio da je to zbog pandemije. Međutim, u otvorenim pitanjima je rečeno da je pandemija često pogoršavala već postojeće mentalne probleme.

Kada je reč o iskustvu sa stručnom pomoći, čini se da je austrijska omladina prilično otvorena za terapiju, ali niko od ispitanika nema iskustva sa radionicama/treninzima samoosnaživanja. Takođe, mnogo ljudi nema iskustva sa onlajn terapijom. Razlozi za netraženje stručne pomoći su novac, vreme i društvena stigmatizacija. Sve ove barijere ne postoje za YOUHEAL platformu jer će biti besplatna. Iako mladi Austrijanci nemaju puno iskustva sa onlajn kursevima koji se tiču mentalnog zdravlja ili samoosnaživanja, onlajn priroda može da sruši vremenske barijere i stigmu, jer se to može uraditi kad god mladi žele i niko neće znati taj radi kurs na YOUHEAL platformi.

Istraživanje je sprovedeno da bi se razumela situacija i potrebe mladih, ali i da bi se naučilo od njih. Strategije mladih Austrijanaca da se oslobode stresa su manje-više iste strategije koje oni primenjuju kako bi podigli svoju samopoštovanje/samopouzdanje. Vole da razgovaraju sa prijateljima ili porodicom, bave se sportom ili svojim hobijima, razmišljaju o sebi i slušaju muziku. Međutim, velika većina mladih Austrijanaca ne koristi aplikacije ili internet za takve stvari. Najčešće aplikacije su za jogu i postavljanje ciljeva. Međutim, YOUHEAL platforma i dalje može pomoći njihovim strategijama. Iako ne može biti zamena za prijatelje ili hobije, može ponuditi mesto za samorefleksiju i ponašati se kao „uho“ – možda u obliku dnevne provere, gde ljudi pišu kako se osećaju, šta ih je pokrenulo i uskoro.

Generalno, može se reći da je omladina Austrije veoma zainteresovana i otvorena za temu samoosnaživanja i mentalnog zdravlja. Biće važan zadatak za projekat YOUHEAL da im pomogne da izgrade dobar odnos prema sebi. Posebno će besplatno prisustvo materijala za učenje na mreži pomoći da se poprave praznine i udovolji potrebama Austrijanaca. Poseban fokus treba da bude i na oslobađanju od stresa, jer se čini da je stres, bilo zbog posla ili zbog stanja u svetu, najveća borba sa kojom se Austrijanci suočavaju. Sa tim nalazima, YOUHEAL će izgraditi platformu za pomoć mladim ljudima u svakodnevnom životu sa njihovim svakodnevnim borbama

3.2. Grčka

3.2.1. Uvod

YOUHEAL je razvio upitnik za identifikaciju stvarnih potreba, nedostataka i mogućnosti među mladima pogođenim posledicama pandemije koronavirusa. Upitnik je zatim preveden na grčki jezik i stavljen u Google Forms. Svaki partner je morao da dopre do najmanje 50 pojedinaca da bi prikupio ukupno 250 odgovora. Grčka je uspeła da dostigne 48 pojedinaca. Ciljna grupa za upitnik su bili mladi od 18 do 26 godina.

Menadžer za komunikaciju i marketing Innovation Hive-a je distribuirao upitnik putem društvenih medija i putem e-pošte svim relevantnim zainteresovanim stranama i uspeo da dođe do 48 pojedinaca.

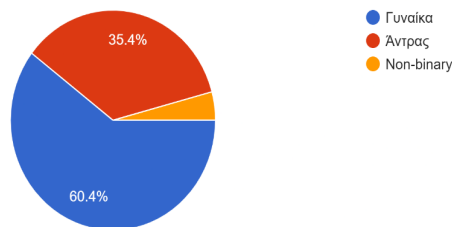
Ljudi su takođe direktno kontaktirani preko društvenih medija menadžera projekta jer je bilo verovatnije da će učestvovati. Da bi se promovisala inkluzivnost, najmanje 20% ispitanika moralo je da bude iz grupa u nepovoljnom položaju, kao što su manjine, izbeglice, ljudi koji se bore finansijski ili socijalno, i ljudi koji žive u ruralnim regionima. Pošto je tema bila osetljiva, upitnik je bio anoniman.

3.2.2. Rezultati

Socio-demografski podaci

60,4% ispitanika su bile žene, dok su 2 učesnika identifikovala kao nebinarne. Pošto su korišćene mešovite metode kontaktiranja, rodna ravnoteža nije mogla da se garantuje.

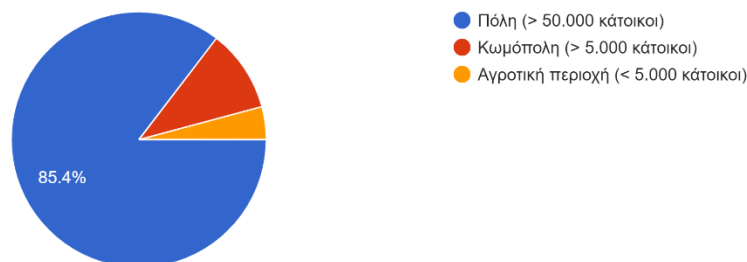
1.2) Φύλο
48 responses



Grafik 1: pol

Većina ispitanika živi u urbanom području, a samo njih 7 živi u ruralnim područjima. Ovo se može smatrati slabošću ankete jer u gradovima ima više mogućnosti za podršku mentalnom zdravlju.

1.4) Τόπος διαμονής
48 responses

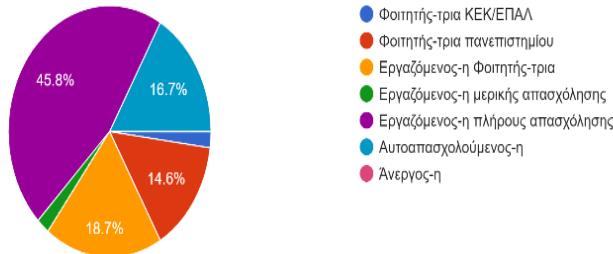


Grafik 2: mesto stanovanja

Većina od 45,8% radi puno radno vreme, 33% su studenti, dok skoro polovina njih radi na strani. 16,7% radi kao slobodnjaci. Što se tiče nivoa obrazovanja, skoro tri četvrtine ima visoku stručnu spremu od kojih je 31,3% magistrirao.

1.5) κυρίως Επάγγελμα

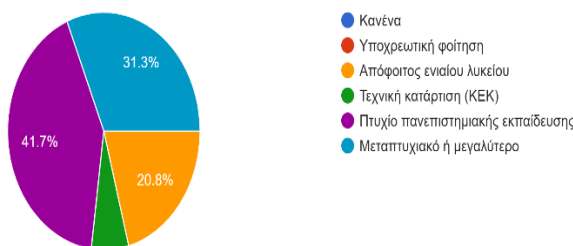
48 responses



Grafik 4: Zanimanje

1.6) Ποιο είναι το υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης που έχετε ολοκληρώσει;

48 responses

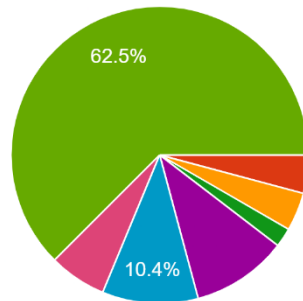


Grafik 5: Obrazovni nivo

37,5% učesnika sebe smatra da je deo neke vrste marginalizovane grupe, što znači da je naš cilj predstavljanja ispunjen. Imali smo učesnike u skoro svakoj grupi; međutim, najčešće su bile socijalna diskriminacija (10,4%) i finansijske teškoće (10,4%). Važno je napomenuti da su ljudi mogli da izaberu samo jednu, pa su morali da izaberu onu za koju su smatrali da najviše pripada.

1.7) Θεωρείτε ότι ανήκετε στις ακόλουθες ομάδες ατόμων με λιγότερες ευκαιρίες; (σημειώστε όπου ισχύει)

48 responses



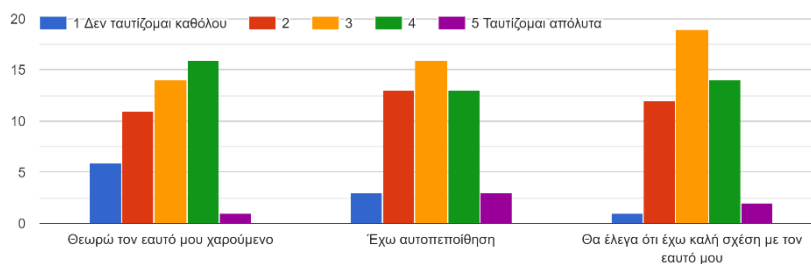
- Αναπηρία / ειδικές ανάγκες - π.χ. ψυχική (διανοητική, γνωστική, μαθησιακή), σ...
- Προβλήματα υγείας - π.χ. χρόνια προβλήματα υγείας, σοβαρές ασθένει...
- Εκπαιδευτικές δυσκολίες - π.χ. μαθησι...
- Πολιτισμικές διαφορές - π.χ. μετανάστ...
- Οικονομικά εμπόδια - π.χ. χαμηλό βιο...
- Κοινωνικά εμπόδια - π.χ. αντιμετώπισ...
- Γεωγραφικά εμπόδια - π.χ. από απομ...
- Κανένα

Grafik 6: Marginalizovane grupe

Mentalno zdravlje

U ovom poglavlju pitanja su bila usmerena na temu mentalnog zdravlja. Prilikom procene raspoloženja ili stanja mentalnog zdravlja ispitanika korišćen je vremenski okvir od poslednja 3 meseca. Izmereno je korišćenjem Likertove skale od 1 „uopšte me ne opisuje” do 5 „ u potpunosti me opisuje”. Kao što se vidi u nastavku, na pitanje o njihovoj opštoj sreći, samopoštovanju, optimizmu i odnosu prema sebi, najčešći odgovor je bio srednji put.

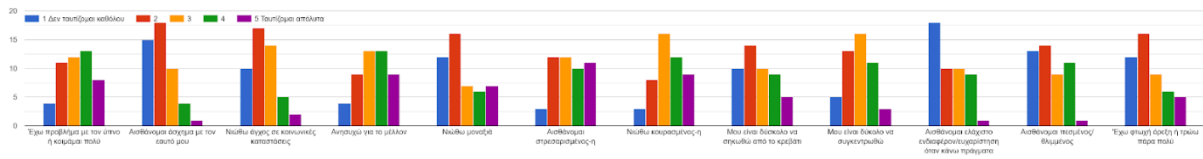
2.1) Σε τι βαθμό ταυτίζεστε με τις παρακάτω δηλώσεις όταν σκέφτεστε τους τελευταίους 3 μήνες;



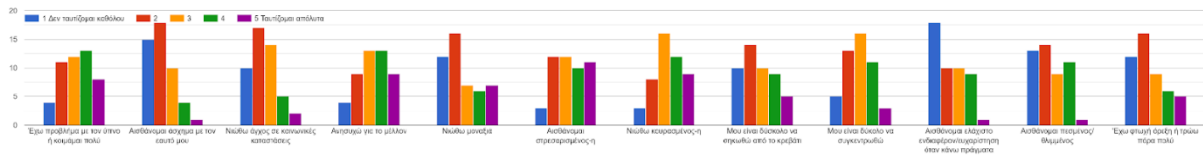
Grafik 7: samoprocena

Iako ne predstavljaju dijagnozu, sledeće tačke ukazuju na poremećaj mentalnog zdravlja. Većina ispitanika kaže da imaju problema sa spavanjem, da su zabrinuti za budućnost, da su pod stresom i umorni i da im je teško da se koncentrišu. Postaje očigledno da borbe uglavnom potiču od spoljnih faktora.

2.1) Σε τι βαθμό ταυτίζεστε με τις παρακάτω δηλώσεις όταν σκέφτεστε τους τελευταίους 3 μήνες;



2.1) Σε τι βαθμό ταυτίζεστε με τις παρακάτω δηλώσεις όταν σκέφτεστε τους τελευταίους 3 μήνες;

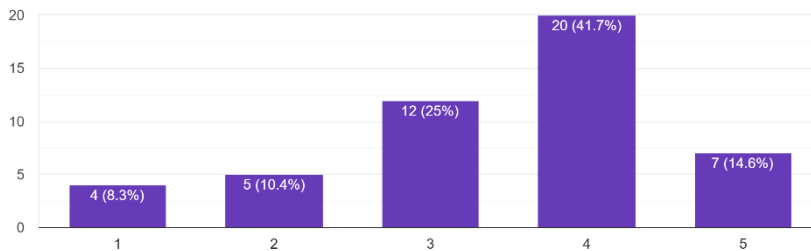


Grafik 8: simptomi depresije

Na pitanja o samoosnaživanju (trakasti grafikoni 9 i 10) ispitanici su odgovorili pozitivno (skala je bila 1 potpuno se ne slažem i 5 potpuno se slažem). 27 ispitanika smatra da mogu da postignu promene i da mogu da promene sopstvenu situaciju, dok se čini da skoro isti broj ljudi postavlja ciljeve.

2.3) Νιώθω ότι μπορώ να πετύχω αλλαγή με τις πράξεις μου

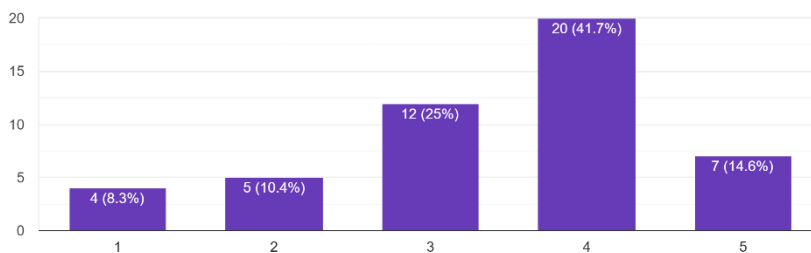
48 responses



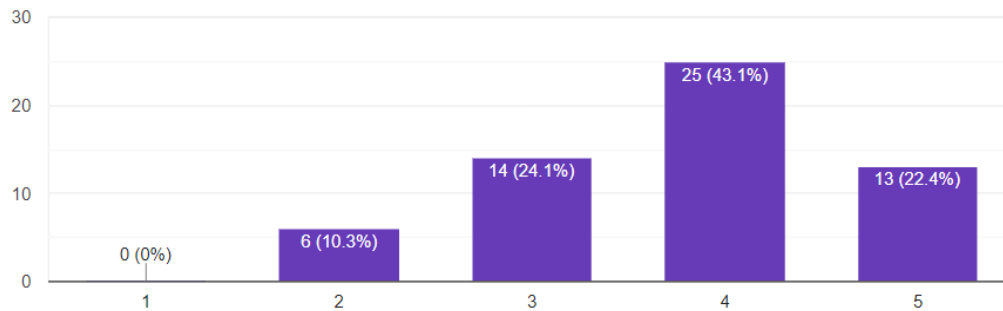
Grafik 9: moć da se postigne promena

2.3) Νιώθω ότι μπορώ να πετύχω αλλαγή με τις πράξεις μου

48 responses



Grafik 10: moć da promenite sopstvenu situaciju

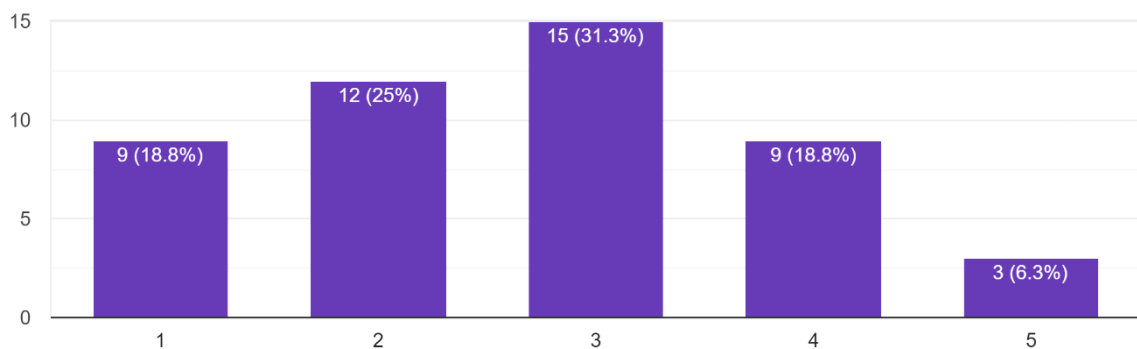


Grafik 11: postavljanje ciljeva

Što se tiče stepena u kojem su problemi mentalnog zdravlja uticali na rad/univerzitet/školski učinak, odgovori su bili ambivalentni. Više od polovine je odgovorilo da to ne utiče na njihov učinak.

2.6) Δυσκολεύομαι με τις επιδόσεις μου στη δουλειά/στο πανεπιστήμιο/στο σχολείο λόγω της ψυχικής μου υγείας.

48 responses



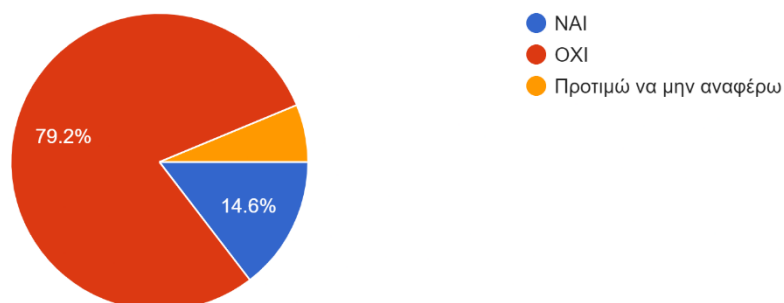
Grafik 12: radni/univerzitetski učinak

Na otvoreno pitanje „šta vas trenutno najviše brine” odgovori se mogu podeliti u 4 kategorije: 1) završetak studija, 2) finansijske poteškoće, 3) stanje u zemlji i svetu/klimatske promene/rat i 4) pronalazak radni odnos

U grafiku 13, 80% ispitanika ima formalnu dijagnozu, dok oni koji jesu/imali uglavnom pate od anksioznosti i/ili depresije.

2.8) Έχετε διαγνωστεί με ψυχική διαταραχή/ασθένεια από επαγγελματία; (η απάντηση είναι προαιρετική)

48 responses

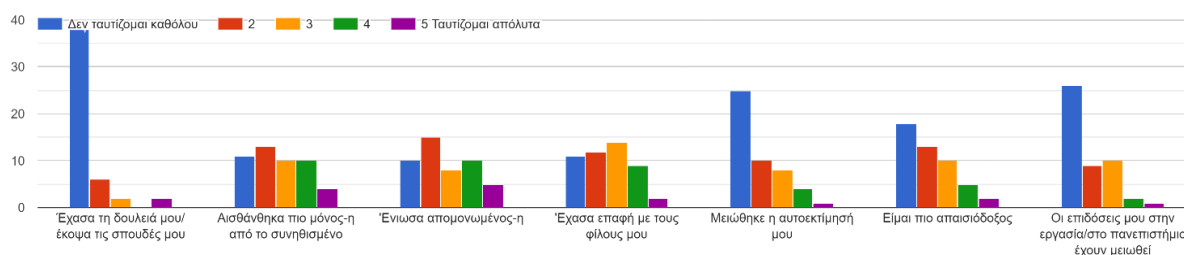


Grafik 13: dijagnoza

Kovid

Sledeće poglavlje pitanja ticalo se iskustva ispitanika sa pandemijom i njenog uticaja na njihov život i dobrobit. Čini se da je retko ko izgubio posao ili prekinuo studije, niti je njihov učinak opao tokom pandemije. Manje od polovine ljudi se osećalo pesimistično, dok je većina ljudi izgubila kontakt sa drugim ljudima ili se osećala povučeno.

3.1) Εξαιτίας της πανδημίας

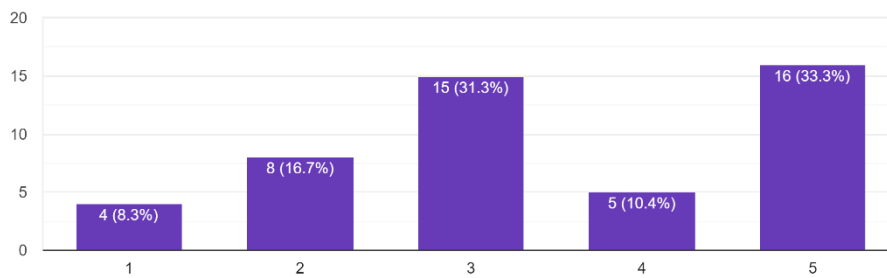


Grafik 14: pandemija

Kao što se može videti na grafiku 15, odgovori na pitanje da li su onlajn kursevi/sastanci dobra alternativa sastancima u stvarnom životu bili su pozitivni.

3.2) Οι διαδικτυακές πανεπιστημιακές/σχολικές/κοινωνικές συναντήσεις ήταν μια καλή εναλλακτική λύση.

48 responses



Grafik 15: online sastanci kao alternativa

Ispitanici su zamoljeni da navedu pozitivna iskustva vezana za pandemiju. Većina njih je naveća „ponovno povezivanje sa porodicom“, „retrospekciju“ i „slobodno vreme“. Čini se da su pozitivno iskoristili ovo slobodno vreme za istraživanje svoje kreativnosti i novih talenata, kao i za nove hobije. Samo nekoliko njih je navelo da pandemija nije imala pozitivan uticaj.

Na koji način vas je pandemija uticala, većina je rekla da je imala negativan efekat (strah od zaraze, strah za svoje živote ili živote svojih bližnjih, udaljavanje i sl.), njih 2 je reklo da pandemija nije imala nikakav uticaj dok su ostali rekli da je to imalo prilično pozitivan uticaj (vreme za razmišljanje, nove hobije, odmor, ponovno povezivanje sa porodicom).

Stručna pomoć

U sledećem setu pitanja, od ispitanika je zatraženo da odgovore na pitanja koja se tiču njihovog iskustva i razmišljanja sa i o mentalnom zdravlju. Kao što se vidi iz grafikona, samo 25% je radilo terapiju, dok 42% nije, ali smatraju da je to privlačno. Samo 10,4% smatra terapiju lošom idejom i nikada je nisu imali niti će je pokušati.

4.1) Ψυχοθεραπεία/ Βοήθεια ειδικού ψυχικής υγείας

48 responses

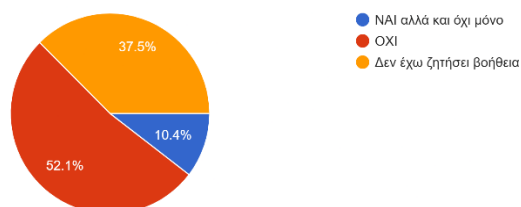


Grafik 16: terapija

Grafema 17 se odnosi na onlajn terapiju i da li ona može biti dobra ideja. 10,4% ljudi ima iskustvo sa onlajn terapijom/koučingom, 37,5% je reklo da nema iskustva, dok 52,1% smatra da je onlajn terapija loša ideja.

4.2) Εάν ζητήσατε τη βοήθεια ειδικού, ήταν εξαιτίας της πανδημίας;

48 responses

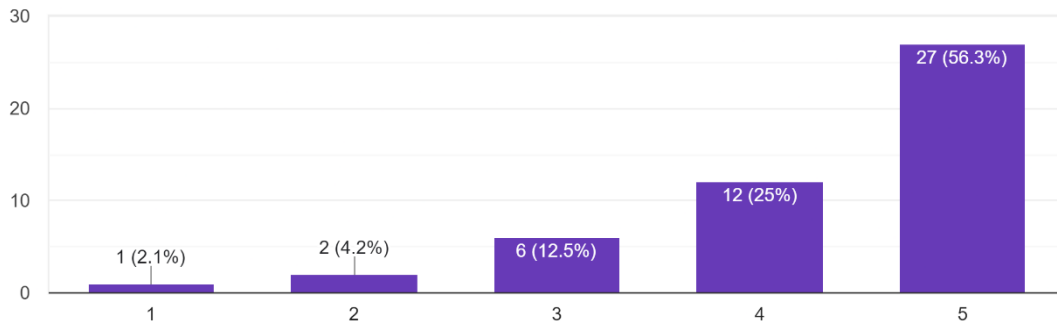


Grafik 17: Onlajn terapija

Na pitanje da li je lako dobiti stručnu pomoć u mestu gde žive, većina ispitanika je odgovorila da jeste. Ovo ima smisla jer većina njih živi u gradu.

4.4) Η λήψη βοήθειας ειδικού είναι εύκολη εκεί που ζω

48 responses

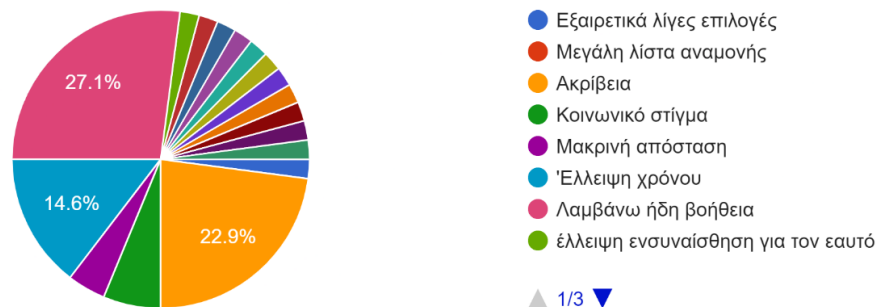


Grafik 18: lak pristup stručnoj pomoći

Na pitanje koji su razlozi da ne traže stručnu pomoć, 27,1% ljudi kaže da već dobija pomoć. Tri najveća razloga prema mišljenju ispitanika da ne traže stručnu pomoć su to što im ona još nije potrebna, preskupa je, a zatim nemaju dovoljno vremena za nju.

4.5) Τι σε εμποδίζει απο το να ζητήσεις βοήθεια ειδικού;

48 responses

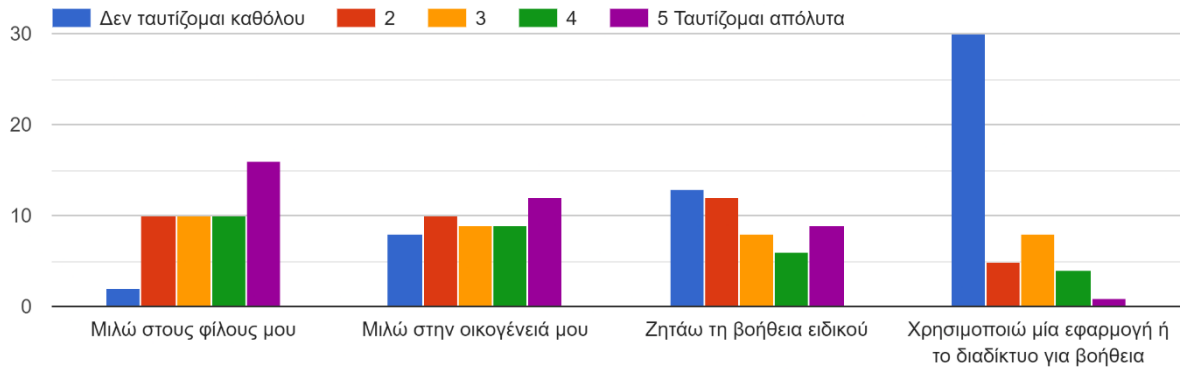


Grafik 19: razlozi da se ne traži pomoć

Samoosnaživanje, oslobađanje od stresa, postavljanje ciljeva

Posljednja podtema se tiče samoosnaživanja, oslobađanja od stresa i postavljanja ciljeva. Ispitanici su upitani gde se obraćaju kada imaju problema. Trebalo je da biraju na Likertovoj skali između 1 „to me uopšte ne opisuje” i 5 „koje me potpuno opisuje”. Uglavnom se ispitanici poveravaju prijateljima ili porodici kada imaju problema. Samo nekolicina koristi i aplikaciju ili internet da dobije pomoć.

5.1) Όταν έχω δυσκολίες...

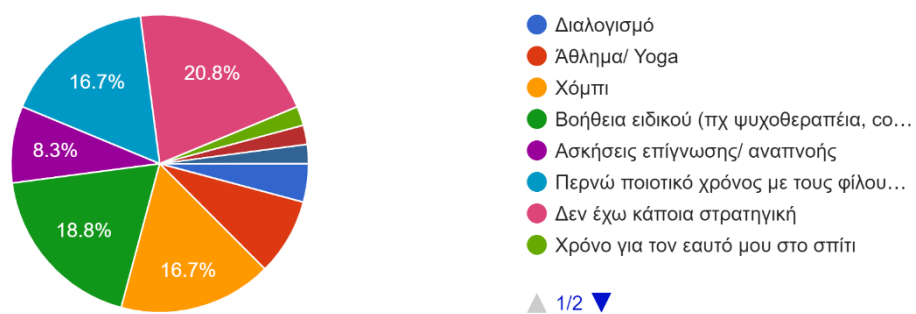


Graik 19: kada imate problema...

Odgovori o strategijama koje koriste kada im je potrebno su uravnoteženi i raznoliki. 20,8% je reklo da nema strategiju za samopomoć, dok ostali odgovori uključuju: terapiju, druženje sa prijateljima, hobije, zdravu ishranu, odlazak u teretanu, čitanje knjiga ili gledanje filmova dok manje radi vežbe disanja.

5.2) Τι στρατηγικές χρησιμοποιείς για να μειώσεις το στρες;

48 responses



Grafik 21: Strategije za mentalno blagostanje u svakodnevnoj rutini

Zatim su ispitanici upitani da li koriste aplikacije za određene strategije koje pomažu njihovom mentalnom blagostanju ili samoosnaživanju, a 47,9% njih je reklo da ne koristi aplikacije u ove svrhe. Najčešći razlog za korišćenje aplikacije je meditacija (12,5%) i joga (8,3%), nakon čega sledi podešavanje samoosnaživanja.

5.6) Χρησιμοποιώ εφαρμογές ή το διαδίκτυο για...

48 responses



Grafik 22: aplikacija za samoosnaživanje, mentalno blagostanje

"Kako biste pomogli prijatelju u nevolji". Na ovo otvoreno pitanje odgovorili su jednoglasno. Najčešći odgovor je bio „slušati i jednostavno biti tu“. Zatim nude pomoć u analizi problema ili daju savete, upućuju ga/nju specijalisti ili saosećaju sa njima.

Sledeće otvoreno pitanje odnosilo se na oblasti u kojima bi želeli da se unaprede. Najčešći odgovor je bio da se radi na upravljanju anksioznošću, a zatim i na samopouzdanju. Drugi najčešći odgovor je bio samodisciplina u vezi sa odlaganjem i sportom ili ishranom. Zatim, odgovori su uključivali: povećanje društvenog kapaciteta, prilagodljivost promenama i osećaj manje tuge.

Pitanje koje je trebalo slediti bilo je šta bi očekivali od kursa o samoosnaživanju/samovrednovanju. Većina ljudi je odgovorila „povećaj moje samopouzdanje“, „svesnost“, „upravljanje stresom“ i izgradnju samootpornosti.

3.2.3. Diskusija

Na osnovu podataka iz onlajn ankete o mentalnom zdravlju, može se primetiti da je značajan deo ispitanika prijavio probleme sa mentalnim zdravljem. Na primer, skoro polovina ispitanika je izjavila da se oseća anksiozno ili nervozno često ili sve vreme, dok je više od četvrtine izjavilo da se oseća depresivno, depresivno ili beznadežno često ili stalno. Ovo naglašava rasprostranjenost problema mentalnog zdravlja među populacijom i potrebu za većom svešću i podrškom za one koji se bore sa ovim problemima.

Takođe je vredno napomenuti da je značajan broj ispitanika izjavio da ne traži pomoć ili lečenje zbog svojih mentalnih problema. Ovo se može pripisati nekoliko faktora kao što su nedostatak svesti, stigma

povezana sa mentalnim zdravljem ili teškoće u pristupu uslugama mentalnog zdravlja. Stoga je važno povećati svest i smanjiti stigmom oko pitanja mentalnog zdravlja i poboljšati pristup uslugama mentalnog zdravlja kako bi se podstaklo više pojedinaca da potraže pomoć koja im je potrebna.

Štaviše, rezultati istraživanja takođe naglašavaju važnost identifikovanja efikasnih mehanizama za suočavanje sa problemima mentalnog zdravlja. Ispitanici su izjavili da koriste različite mehanizme suočavanja kao što su vežbanje, razgovor sa prijateljima ili porodicom i gledanje televizije ili filmova. Iako ovi mehanizmi suočavanja mogu pružiti privremeno olakšanje, važno je napomenuti da oni možda nisu uvek efikasni u upravljanju problemima mentalnog zdravlja. Stoga, traženje stručne pomoći može biti neophodno u nekim slučajevima za efikasno rešavanje problema mentalnog zdravlja.

Sve u svemu, rezultati ove ankete pružaju vredan uvid u rasprostranjenost i uticaj problema mentalnog zdravlja među populacijom. On naglašava važnost rešavanja pitanja mentalnog zdravlja i poboljšanja pristupa uslugama mentalnog zdravlja kako bi se osiguralo da pojedinci dobiju podršku i negu koja im je potrebna za efikasno upravljanje svojim mentalnim zdravljem. Projekat YouHEAL ima za cilj da reši gore identifikovane nedostatke i da efikasno doprinese poboljšanju mentalnog zdravlja i opšteg blagostanja mladih.

3.3. Rumunija

3.3.1. Uvod

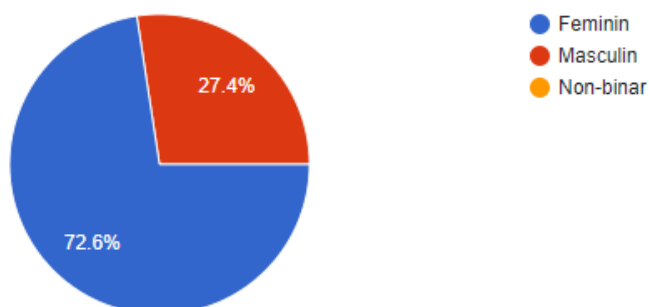
YOUHEAL je razvio upitnik za identifikaciju stvarnih potreba, nedostataka i mogućnosti među mladima pogođenim posledicama pandemije koronavirusa. Upitnik je zatim preveden na rumunski jezik i stavljen u Google Forms. Svaki partner je morao da dopre do najmanje 50 pojedinaca da bi prikupio ukupno 250 odgovora. Rumunija je uspela da dođe do pojedinaca. Ciljna grupa za upitnik su bili mladi od 18 do 26 godina.

Ova anketa je promovisana preko FITT-ovih partnerskih organizacija i saradnje sa savetom učenika srednjih škola, takođe je promovisana na lokalnom i nacionalnom nivou putem kanala društvenih medija i nacionalnih NVO partnera sa kojima smo sarađivali u prošlosti, našim naporima dostigli smo ukupno 62 odgovora. Da bi se promovisala inkluzivnost, najmanje 20% ispitanika moralo je da bude iz grupa u nepovoljnom položaju, kao što su manjine, izbeglice, ljudi koji se bore finansijski ili socijalno, i ljudi koji žive u ruralnim regionima. Pošto je tema bila osetljiva, upitnik je bio anoniman.

3.3.2. Rezultati

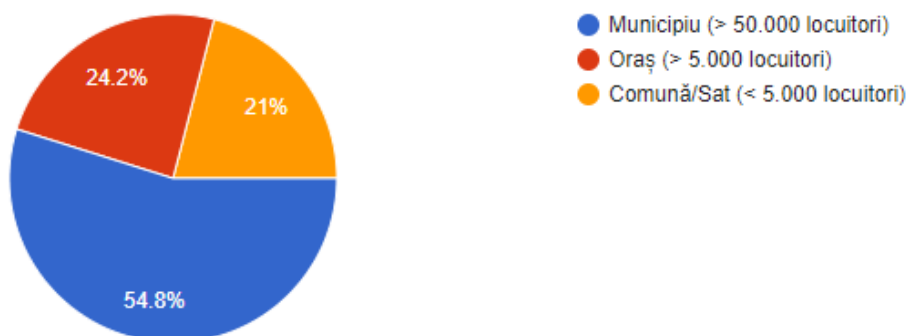
Socio-demografski podaci

71,2% ispitanika su žene i 27,4% muškarci, nije bilo ispitanika koji su se identifikovali kao nebinarni.



Grafik 1: pol

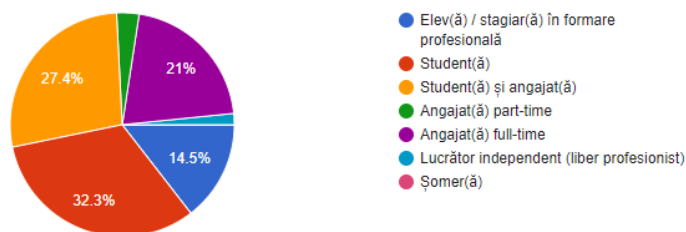
Uspeli smo da postignemo uravnotežene odgovore iz urbanih i ruralnih sredina, oko polovine ispitanika živi u većim gradovima 54,8%, od čega 24,2% živi u manjim gradovima i 21% u ruralnim područjima.



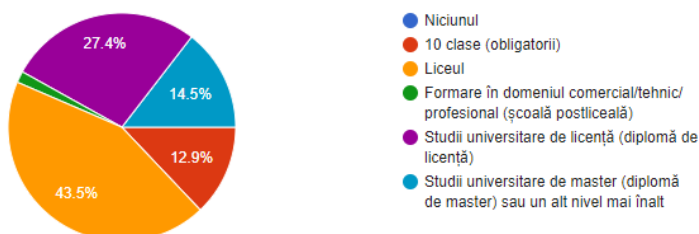
Grafik 2: mesto stanovanja

Većina od 60% su studenti od kojih su 27% studenti koji rade na strani. 21% radi sa punim radnim vremenom, a 14,5% ima više srednje obrazovanje. Preostalih 4,8% predstavljaju samostalne radnike i honorarne radnike koji nisu u obrazovnom krugu.

Što se tiče nivoa obrazovanja, 43,5% ima srednju školu, a 27,4% ima visoko obrazovanje kao što je diploma. 14,5% ima magisterij, a 12,9% niže srednje obrazovanje koje se smatra obaveznim obrazovanjem.

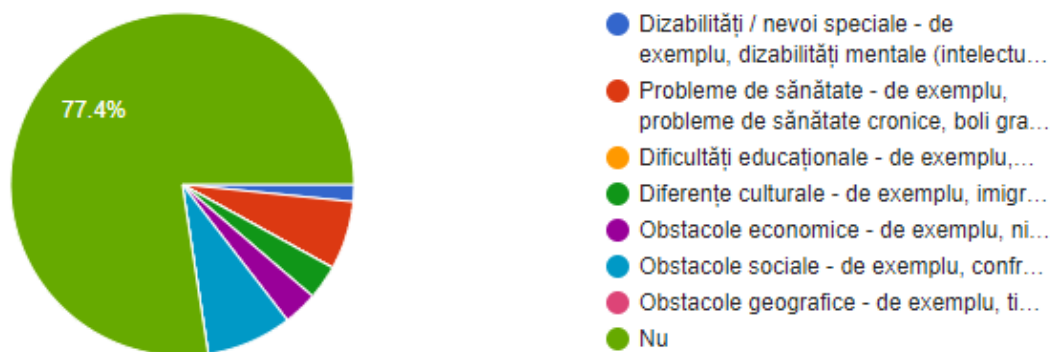


Grafik 4: Zanimanje



Grafik 5: Obrazovni nivo

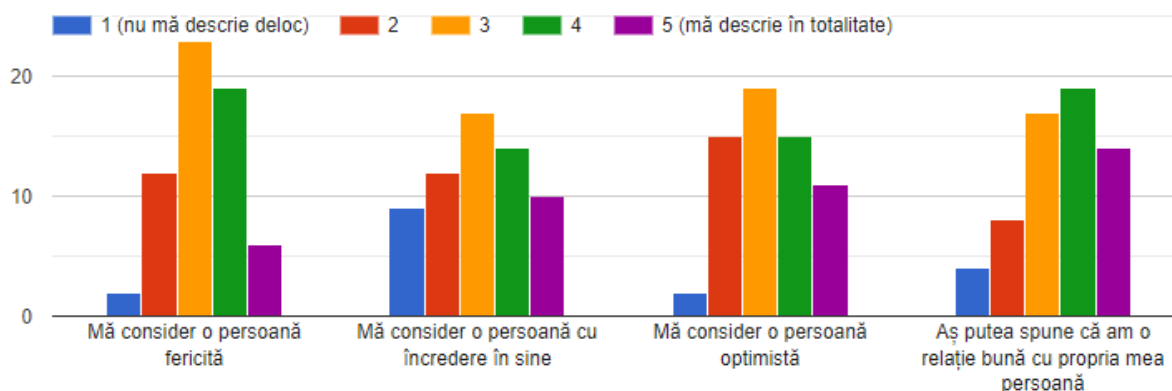
22,6% učesnika sebe smatra da je deo neke vrste marginalizovane grupe, što znači da je naš cilj predstavljanja ispunjen. Imali smo učesnike u skoro svakoj grupi; međutim, najčešći su bili socijalna diskriminacija (8,1%) i zdravstveni problemi (6,5%). Važno je napomenuti da su ljudi mogli da izaberu samo jednu, pa su morali da izaberu onu za koju smatraju da najviše pripada.



Grafik 6: Marginalizovane grupe

Mentalno zdravlje

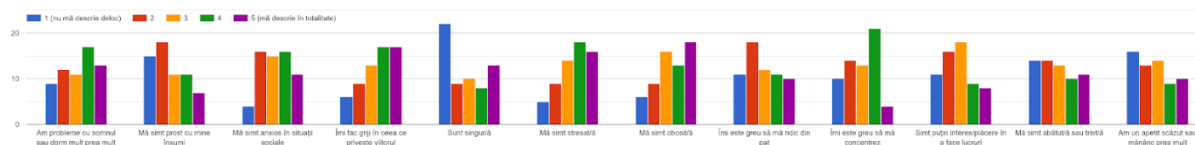
U ovom poglavlju pitanja su bila usmerena na temu mentalnog zdravlja. Prilikom procene raspoloženja ili stanja mentalnog zdravlja ispitanika korišćen je vremenski okvir od poslednja 3 meseca. Izmereno je korišćenjem Likertove skale od 1 „uopšte me ne opisuje” do 5 „u potpunosti me opisuje”. Kao što se vidi u nastavku, na pitanje o njihovoj opštoj sreći, samopoštovanju, optimizmu i odnosu prema sebi, najčešći odgovor je bio srednji put.



Grafik 7: samoprocena

Iako ne predstavljaju dijagnozu, sledeće tačke ukazuju na poremećaj mentalnog zdravlja. Većina ispitanika kaže da imaju problema sa spavanjem, da su zabrinuti za budućnost, da su pod stresom i umorni, te da im je teško da se koncentrišu.

2.2)Cum vă descriu aceste afirmatii atunci când vă gânditi la ultimele 3 luni?



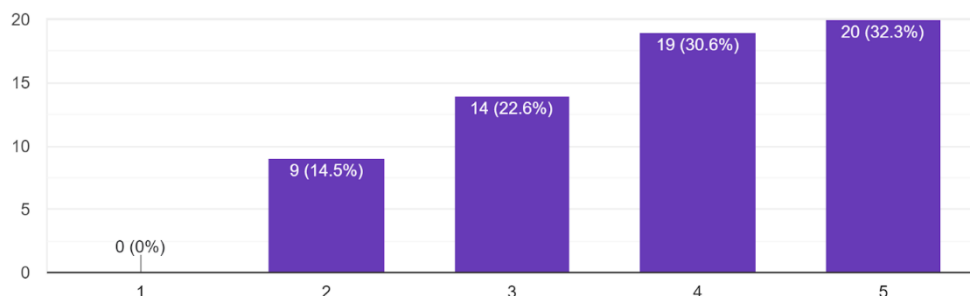
Grafik 8: simptomi depresije

Na pitanja o samoosnaživanju (trakasti grafikoni 9 i 10) ispitanici su odgovorili pozitivno (skala je bila 1 potpuno se ne slažem i 5 potpuno se slažem). 39 ispitanika smatra da može da postigne promenu, a 47 njih smatra da može da promeni sopstvenu situaciju, stoga možemo pretpostaviti da će, ukoliko se

mladim ljudima ponudi prilika i alati za unapređenje svog mentalnog zdravlja i veština, imati aktivan interes za tome.

2.3) Simt că pot obține o schimbare adevărată prin acțiunile mele.

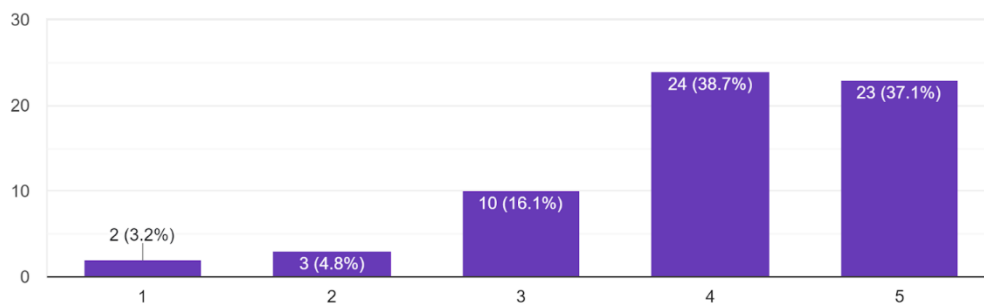
62 responses



Grafik 9: moć da se postigne promena

2.4) Simt că am puterea de a-mi schimba propria situație.

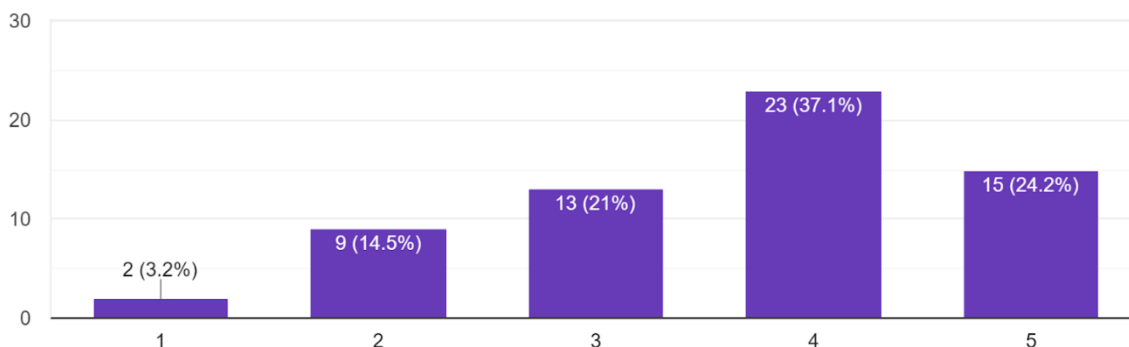
62 responses



Grafik 10: moć promene sopstvene situacije

2.5) Îmi stabilesc obiective.

62 responses

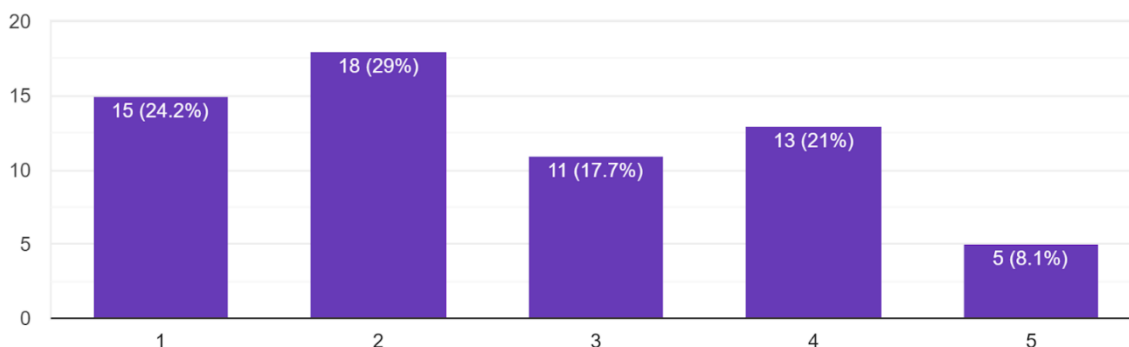


Grafik 11: postavljanje ciljeva

Što se tiče stepena u kojem su problemi mentalnog zdravlja uticali na njihov rad/univerzitet/školski učinak, odgovori su bili ambivalentni. Više od polovine je odgovorilo da to ne utiče na njihov učinak.

2.6) Îmi este greu în ceea ce privește performanțele mele la locul de muncă/universitate/școală din cauza sănătății mele mintale.

62 responses



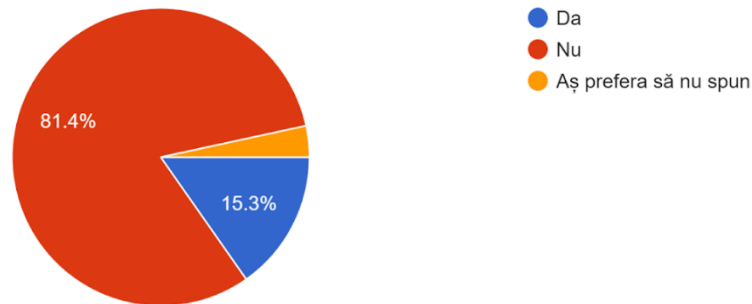
Grafik 12: radni/univerzitetski učinak

U otvorenom pitanju „Šta vas trenutno najviše brine” odgovori se mogu podeliti u 3 kategorije: 1) završavam studije, 2) finansijske poteškoće, 3) stanje u zemlji i svetu/klimatske promene/rat, najviše odgovora ili odnose se na spoljne faktore kao što su finansije ili rat, ali se takođe ponavljaju problemi da se ne osećaju dovoljno dobro u svom obrazovanju, poslu ili ličnom životu.

Na grafikonu 13, 81,4% ispitanika nije formalno dijagnostikovano, dok su oni koji jesu/jesu, jednako birali iz svake opcije, rezultat ovde može odražavati ispitanike koji ne razumeju jasno pitanje.

2.8) Ați fost diagnosticat/ă cu o tulburare/boală psihică de către un profesionist? (răspunsul este opțional)

59 responses

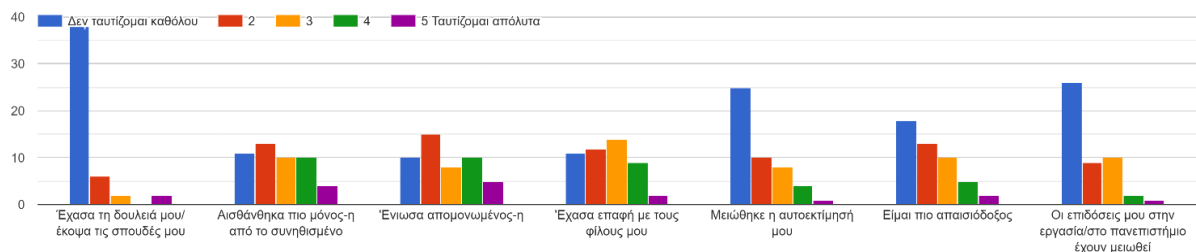


Grafik 13: dijagnoza

Kovid

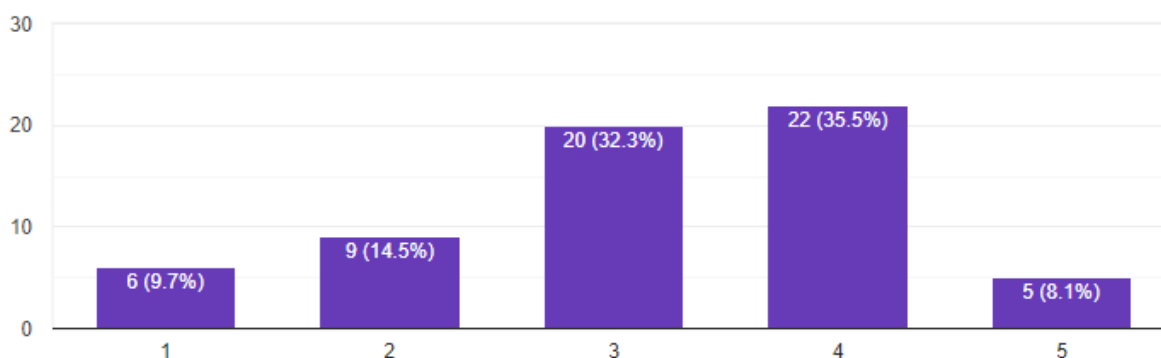
Sledeće poglavlje pitanja odnosi se na iskustvo ispitanika kroz pandemiju i njen uticaj na njihov život i dobrobit. Čini se da je retko ko izgubio posao ili prekinuo studije, ali se više od polovine osećalo pogođeno usamljenošću i izolacijom.

3.1) Εξαιτίας της πανδημίας



Grafik 14: pandemija

Kao što se može videti na grafiku 15, odgovori na pitanje „da bi onlajn kursevi/sastanci bili dobra alternativa sastancima u stvarnom životu“ su uglavnom bili pozitivni.



Grafik 15: onlajn sastanci kao alternativa

Ispitanici su zamoljeni da navedu pozitivna iskustva vezana za pandemiju. Većina je imala sličan odgovor o tome kako su imali priliku da započnu zdraviju rutinu za sebe vežbanjem i hranom i istraživanjem svog mentalnog zdravlja, ali i unapređenjem svojih digitalnih vještina zbog potrebe za „životom“ na mreži. Samo nekoliko njih je navelo da pandemija nije imala pozitivan uticaj.

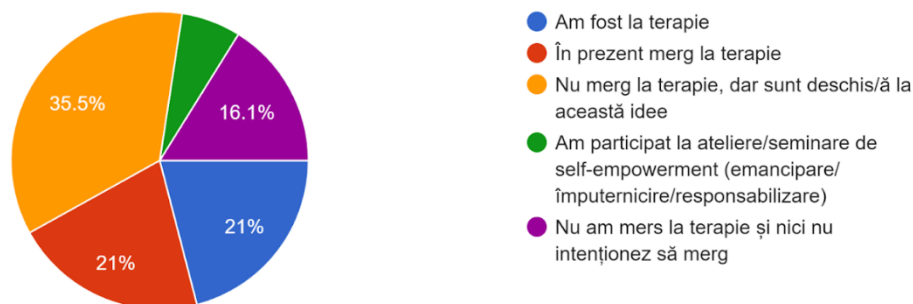
„Na koji način vas je pandemija uticala“, odgovori su bili pomešani, 14 osoba je navelo da ima definitivno negativno iskustvo, jedna osoba je čak navela da je napustila školu jer nisu bila u stanju da se prilagode promeni, sa druge strane 12 ljudi su spomenuli da je pandemija ponudila više vremena za rad na sebi i poboljšanje zdravlja. Ostali ispitanici smatraju da je pandemija imala i pozitivne i negativne efekte, a najčešći negativan odgovor je da su izgubili odnose sa ljudima i da su razvili anksioznost zbog neizvesnosti situacije.

Stručna pomoć

Kada su ispitanici upitani o traženju stručne pomoći, odlasku na terapiju ili uopšte o radu sa stručnjakom za mentalno zdravlje, 35,5% je navelo da ne ide na terapiju, ali da je otvoreno za nju, dok 21% ispitanika kaže da ide a još 21% je navelo da je bilo na terapiji jednom ili više puta, na kraju 6,5% ispitanika koristilo je radionice ili seminare za samoosnaživanje i samo 16,1% ne bi želelo da ide na terapiju.

4.1) Terapie/ajutor profesional.

62 responses

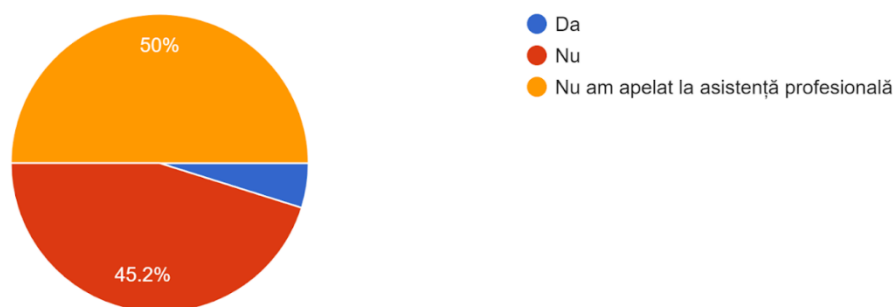


Grafik 16: Terapija

Iznenădujući rezultat, iako je većina ljudi napomenula u prethodnim pitanjima da će biti otvoreni za terapiju i rad sa profesionalcima za svoje mentalno zdravlje, 50% je odlučilo da ne traži stručnu pomoć, a 45,2% je zadovoljno da ako su tražili stručnu pomoć, ne zbog pandemije, dok je samo 4,8% dobilo stručnu pomoć zbog pandemije.

4.2) Dacă ați apelat la asistență profesională - a fost/este din cauza pandemiei?

62 responses

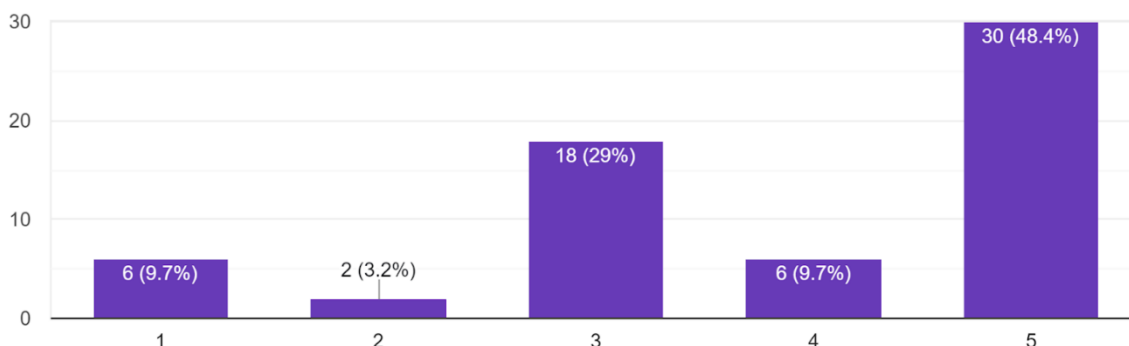


Grafik 17: stručna pomoć

Na pitanje da li je lako dobiti stručnu pomoć u mestu gde žive, polovina ispitanika je odgovorila da jeste. Imajući u vidu prethodne odgovore i ove rezultate, najverovatnije je da je ljudima u ruralnim područjima teže dobiti stručnu pomoć.

4.4) Obținerea de ajutor (profesional) este accesibilă acolo unde locuiesc eu.

62 responses

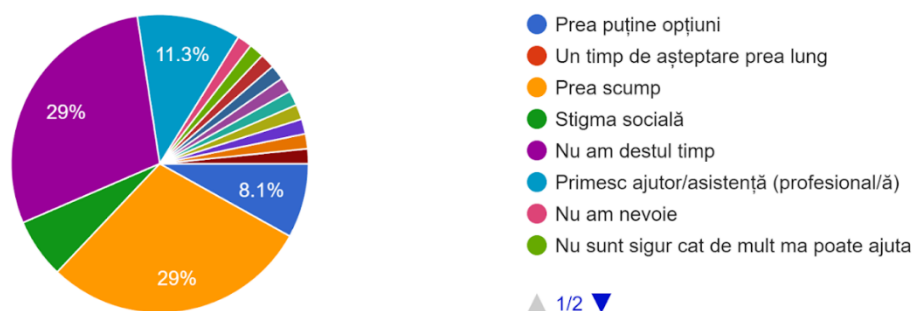


Grafik 18: lak pristup stručnoj pomoći

Na pitanje koji su razlozi zbog kojih ne traže stručnu pomoć, prva tri razloga ispitanika da ne traže stručnu pomoć su to što je preskupa, nemaju dovoljno vremena, a 11,3% već dobija pomoć.

4.5) Ce vă împiedică să obțineți ajutor/asistență profesional/ă?

62 responses

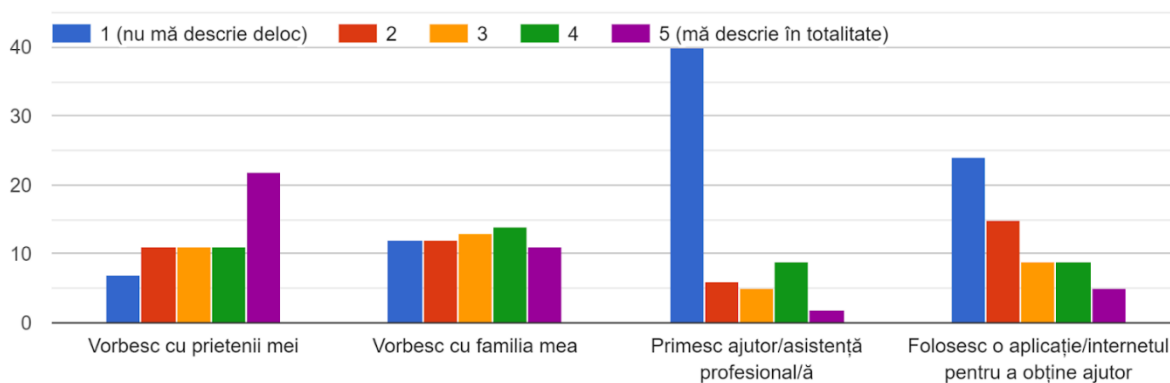


Grafik 19: razlozi da se ne traži pomoć

Samoosnaživanje, oslobađanje od stresa, postavljanje ciljeva

Poslednja podtema se tiče samoosnaživanja, oslobađanja od stresa i postavljanja ciljeva. Ispitanici su upitani gde se obraćaju kada imaju problema. Trebalo je da biraju na Likertovoj skali između 1 „to me uopšte ne opisuje” i 5 „koje me potpuno opisuje”. Uglavnom se ispitanici poveravaju prijateljima ili porodici kada imaju problema. Sličan iznos takođe koristi aplikaciju ili internet za primanje pomoći.

5.1) Atunci când am probleme...

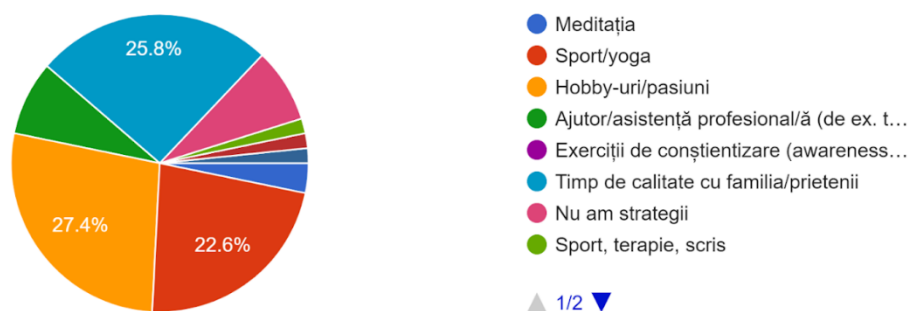


Grafik 19: kada imate problema...

U odgovorima o strategijama koje koriste za smanjenje stresa, prva 3 odgovora pominju 27,4% hobije i strasti, 25,8% provodi vreme sa porodicom i prijateljima, a 22,6% se bavi sportom i jogom.

5.2) Ce fel de strategii folosiți pentru a reduce stresul? (Indicați-o pe cea mai folosită)

62 responses

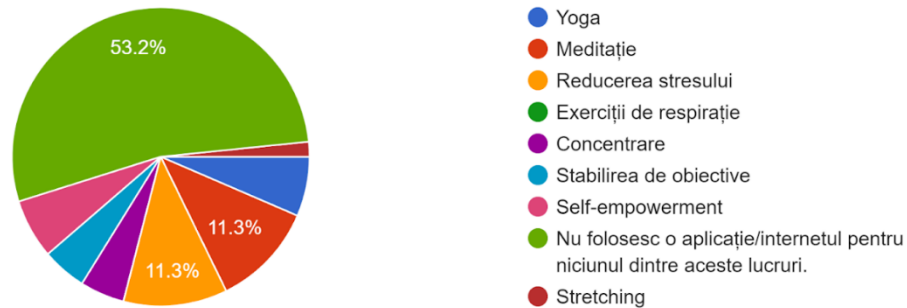


Grafik 20: Strategije za mentalno blagostanje u svakodnevnoj rutini

Takođe, što se tiče strategija za poboljšanje samopoštovanja, velika većina ispitanika je imala slične odgovore u pogledu trošenja vremena na sebe opuštajući se, bavljenje sportom ili učenje nove veštine.

5.6) Folosesc o aplicație/internetul pentru... (Indicați-o pe cea mai folosită)

62 responses



Grafik 21: aplikacija za samoosnaživanje, mentalno blagostanje

Na pitanje da li koristi aplikaciju ili onlajn uslugu, polovina ispitanika je navela da ne koristi aplikacije ni za jednu od opcija navedenih u obrascu, a 22,6% kaže da koristi aplikacije za meditaciju i samousavršavanje.

"Kako biste pomogli prijatelju u nevolji". Na ovo otvoreno pitanje odgovorili su jednoglasno. Najčešći odgovor je bio „slušati i jednostavno biti tu“. Zatim nude pomoć u analizi problema ili daju savete, upućuju ga/nju specijalisti ili saosećaju sa njima.

Sledeće otvoreno pitanje odnosilo se na oblasti u kojima bi želeli da se unaprede. Odgovori su bili veoma različiti, od umetnosti, do studija da bi bili bolji u svom poslu kako bi poboljšali svoje samopoštovanje, nije bilo šablona ili velike sličnosti u njihovim odgovorima.

Pitanje koje je trebalo slediti bilo je šta bi očekivali od kursa o samoosnaživanju/samovrednovanju. Većina ljudi je odgovorila „povećaj samopouzdanje“, „kako da razvijem dobru rutinu i „upravljanje stresom“.

3.3.3. Diskusija

Nakon analize podataka iz ankete, glavni zaključci su da su ljudi bili svesniji problema mentalnog zdravlja i koliko su njima pogođeni, mogućnost da budu pogođeni ovim problemima i pre nego što pandemija bude visoka, upravo to ranije, postoji U Rumuniji nije postojala „kultura“ mentalnog zdravlja, tako da se ljudi ne bi osećali u redu da pričaju o tome i traže pomoć, to bi mogao biti razlog zašto je većina dopisnika, kada ih pitaju da li traže stručnu pomoć, još uvek uzdržana u tome.

Za sada, najsnažniji sistem podrške koji ispitanici koriste kada se suočavaju sa mentalnim problemima kao što su depresija i umor, oslanjaju se na svoju porodicu i prijatelje i govore o svojim problemima, međutim, na osnovu prikupljenih podataka ljudima je potrebna i veća podrška po konkretnim pitanjima, posebno poboljšanje njihovog samopoštovanja.

3.4. Srbija

3.4.1. Uvod

Za izveštaj o nacionalnim kompetencijama u Srbiji, YOUHEAL tim je sastavio upitnik kako bi identifikovao stvarne potrebe, nedostatke i mogućnosti. Ovaj upitnik je zatim preveden na nacionalne jezike partnera. Prevedeno je na srpski, provereno i potom stavljeno u Gugl formulare. Internet upitnik je imao za cilj da dopre do 50 mladih pojedinaca u Srbiji, da dopre do ukupno 250 ljudi. Ciljna grupa za upitnik bila je ista kao i za projekat, a to su mladi od 18 do 26 godina.

Ciljna grupa je kontaktirana preko društvenih medija Ekološkog pokreta Vojvodine, podeljena sa mladim ljudima aktivnim u organizaciji i poslata omladinskim organizacijama da to prenesu svojim aktivnim mladim ljudima.

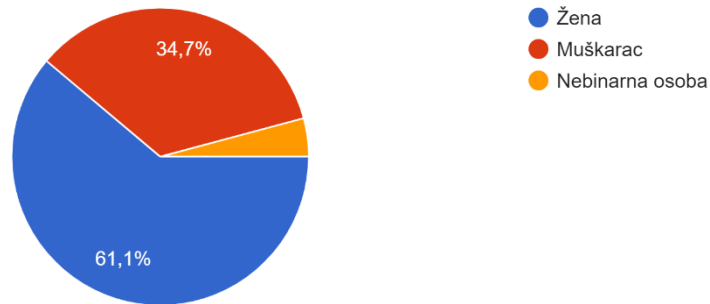
Upitnik je poslat u januaru 2023. godine, a drugi talas je počeo u februaru da bi se dostigao dogovoreni broj od 50 ljudi. Na kraju je došlo do 73 osobe. Međutim, jedan je morao biti isključen jer je bio prestar da bi ušao u ciljnu grupu.

3.4.2. Rezultati

Socio-demografski podaci

Prvi deo onlajn ankete ticao se socio-demografskih elemenata učesnika. Anketi su odgovorila 72 Srbina, od kojih je 61,1% ženskog pola. Pošto su korišćene mešovite metode kontakta, kao što je metoda snežne grudve, nismo mogli da garantujemo ravnotežu polova. Tri osobe identifikovane kao nebinarne (4,2%).

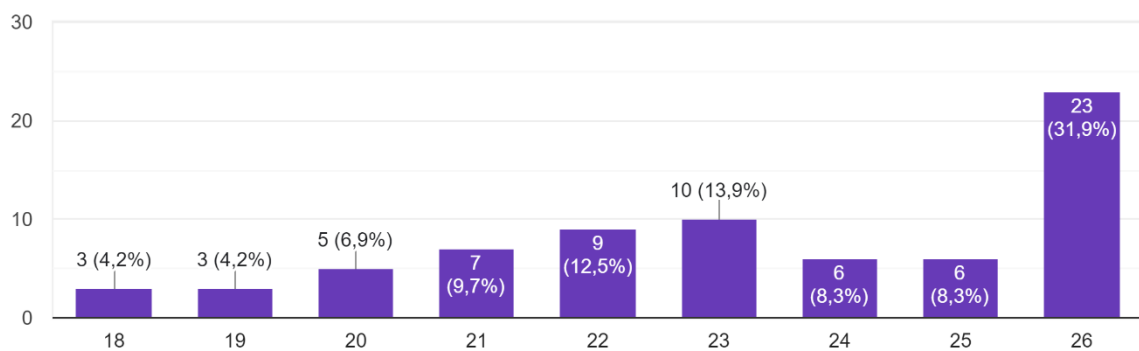
1.2) Rod
72 odgovora



Grafik 1: pol

S obzirom da su ciljna grupa mladi od 18 do 26 godina, u tu starosnu grupu su morali da spadaju i učesnici, a u našem uzorku su bili ljudi iz tog uzrasta. Jedna od mogućih slabosti je to što je najveći procenat učesnika imao 26 godina (31,9%).

1.3) Godine
72 odgovora

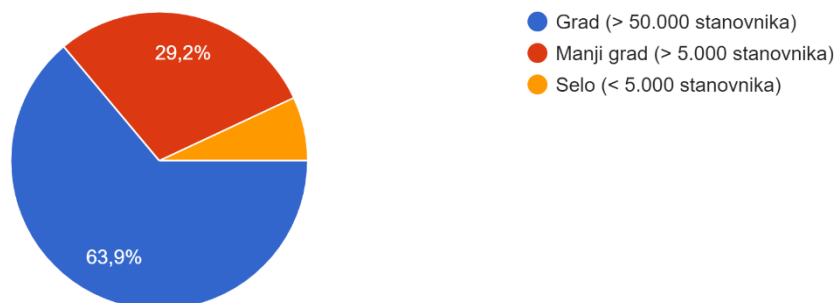


Grafik 2: starost

Većina ispitanika je živela u gradu (63,9%), 29,2% je živelo u gradu, a 6,9% je živelo na selu.

1.4) Mesto stanovanja

72 одговора

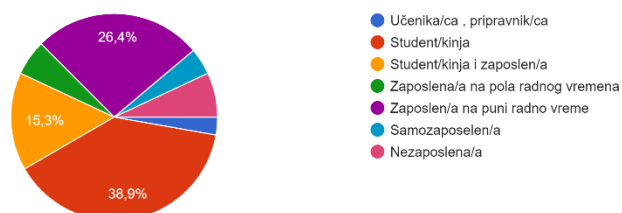


Grafik 3: mesto stanovanja

Kao što se vidi na grafiku 4, većina učesnika su studenti (38,9%), 26,4% su stalno zaposleni, a studenti i zaposleni su 15,3%. Nezaposlenih je 6,9%, zaposlenih sa nepunim radnim vremenom 5,6% i samozaposlenih 4,2%.

1.5) (glavno) zanimanje

72 одговора

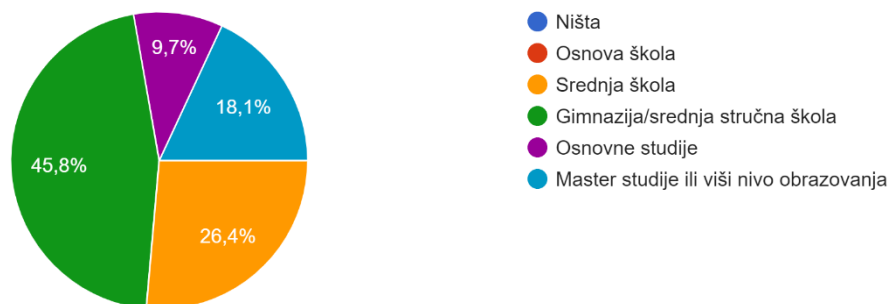


Grafik 4: zanimanje

Što se tiče nivoa obrazovanja, većina učesnika ima završenu srednju školu (72,2%). Osnovne studije završilo je 9,7% polaznika, a master studije 18,1%.

1.6) Koji je najviši nivo obrazovanja koji si završio/la?

72 одговора

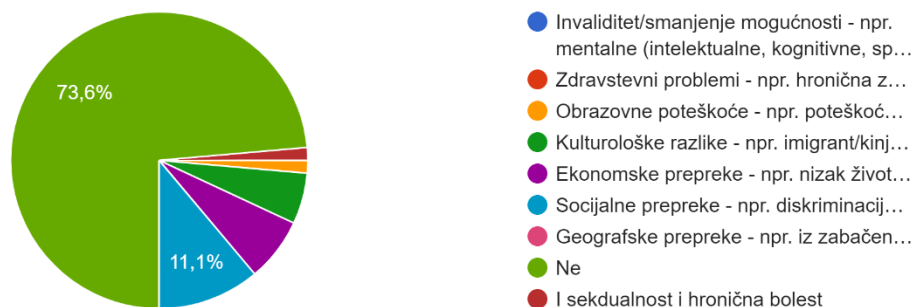


Grafik 5: Obrazovni nivo

16,4% učesnika sebe smatra pripadnikom marginalizovane grupe. Imali smo učesnike u skoro svakoj grupi; međutim, najčešći su učesnici bili suočeni sa socijalnom diskriminacijom (11,1%), ekonomskim problemima (10,3%), kulturnom diskriminacijom (5,6%) i obrazovnim problemima (1,4%).

1.7) Da li pripadaš nekoj od sledećih grupa osoba sa smanjenim mogućnostima (označite ukoliko se odnosi na vas)?

72 одговора



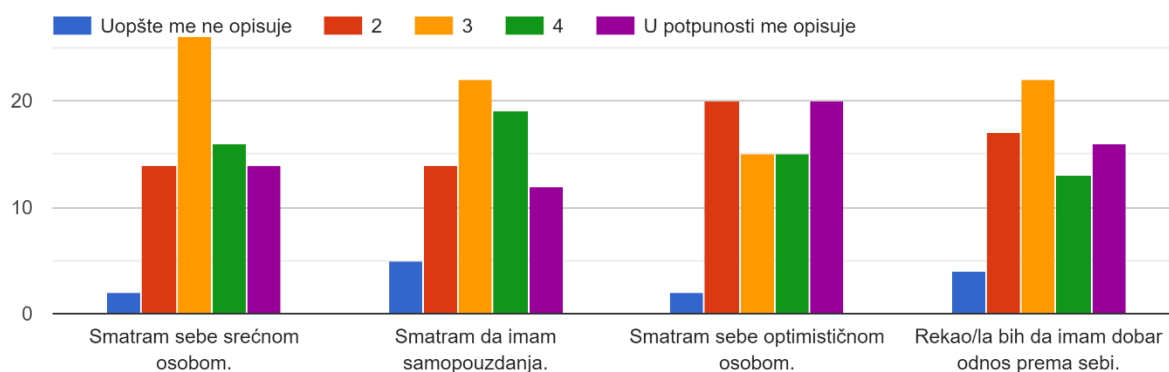
Grafik 6: marginalizovane grupe

Mentalno zdravlje

U ovom poglavlju pitanja su se bavila temom mentalnog zdravlja. Prilikom procene raspoloženja ili stanja mentalnog zdravlja ispitanika korišćen je vremenski okvir od poslednja tri meseca. Izmereno je korišćenjem Likertove skale od 1, „uopšte me ne opisuje“, do 5, „u potpunosti me opisuje“. Najčešći

odgovor je bio na sredini skale na pitanje o njihovoj opštoj sreći, samopoštovanju i odnosu sa samim sobom. Jedino pitanje gde je više ispitanika izabralo negativno (22) nego pozitivno (20) bilo je da li sebe smatraju optimistom.

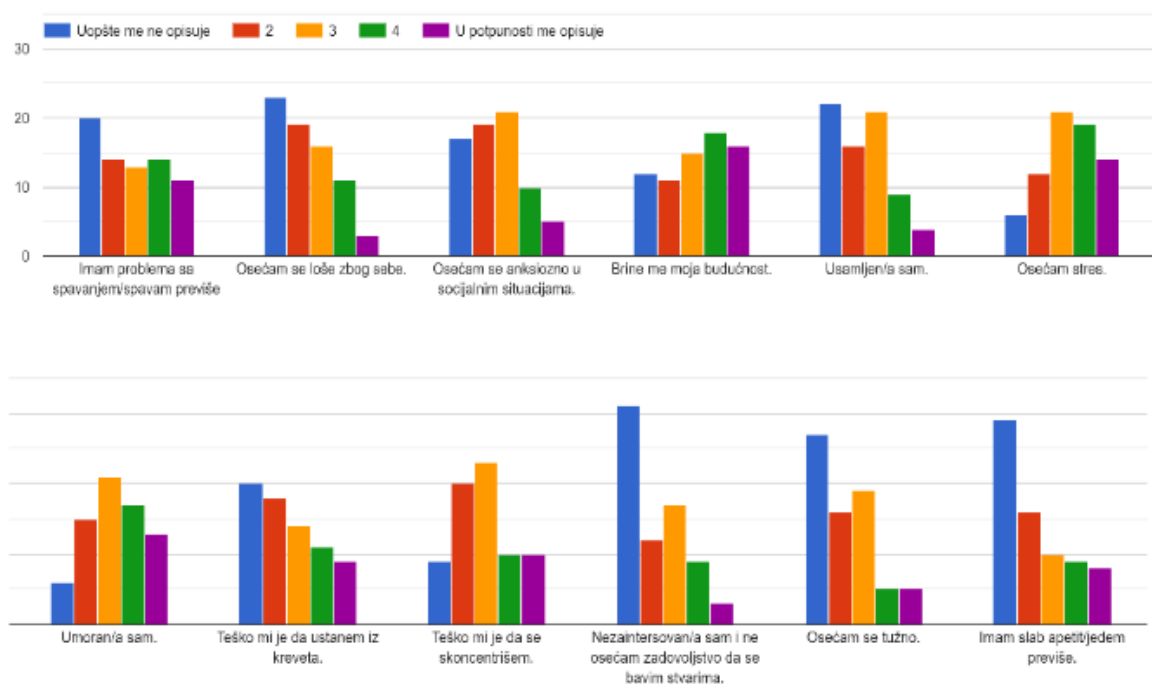
2.1) Koliko te ove tvrdnje opisuju ukoliko posmatraš poslednja tri meseca?



Grafik 7: samoprocena

Sledeća pitanja se odnose na simptome depresije. Iako ne možemo da postavimo dijagnozu jer nam nedostaje medicinska stručnost, i dalje je važno videti da li naši ispitanici pokazuju simptome. Zanimljivo je da simptomi koji se tiču osećaja lošeg, depresivnog, usamljenog ili nezainteresovanog za stvari koje obično vole da rade pokazuju jasnu tendenciju da većina ispitanika ne doživljava ova osećanja. Međutim, simptomi povezani sa stresom ili zabrinutošću su u potpunosti prisutni. Većina ispitanika kaže da se oseća stresno i umorno i da im je teško da se koncentrišu. Kao što je zaključeno kroz druge istraživačke aktivnosti, takođe možemo videti da mladi ljudi brinu za svoju budućnost (34 od 72 učesnika je reklo da ih ili opisuje izjava „Zabrinut/Zabrinuta sam za svoju budućnost“).

2.2) Koliko te ove tvrdnje opisuju ukoliko posmatraš poslednja tri meseca?

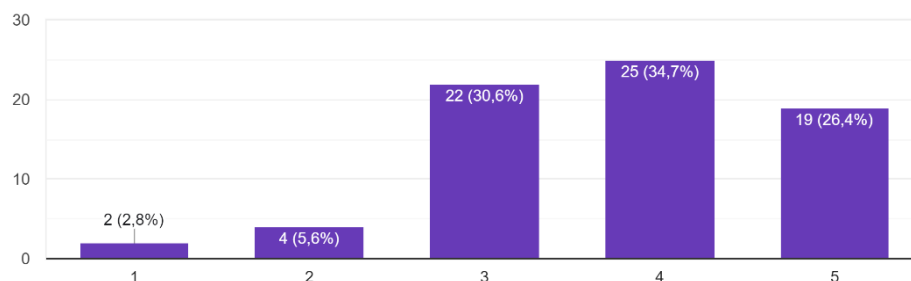


Grafik 8: simptomi depresije

Ispitanici su pozitivno odgovorili na pitanja o samoosnaživanju (vidi grafike 9 i 10) (skala je bila 1 ne slažem se i 5 potpuno se slažem). 16,4% tvrdilo je da ima moć da napravi značajne promene, a 30,6% ljudi se složilo da imaju moć da promene svoju situaciju. Ovaj rezultat je razumljiv, s obzirom na to da mladi ljudi imaju više unutrašnjeg lokusa kontrole, što znači da više veruju u promenu koju mogu da naprave umesto da se oslanjaju na druge da izvrše opštu promenu.

2.3) Osećam da mogu da postignem pravu promenu kroz svoje postupke.

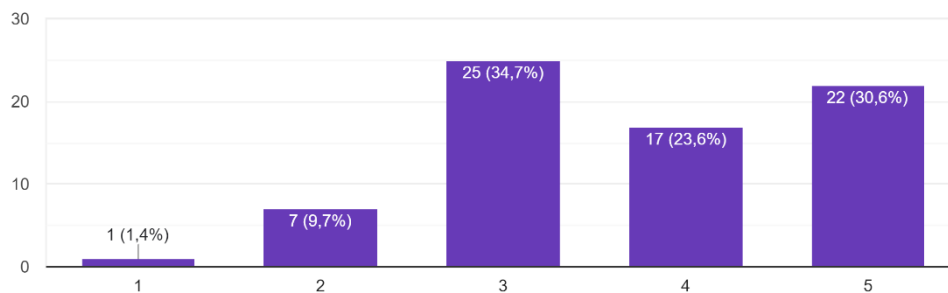
72 odgovora



Grafik 9: moć da se postigne promena

2.4) Osećam da imam moć da promenim situaciju u kojoj se nalazim.

72 одговора

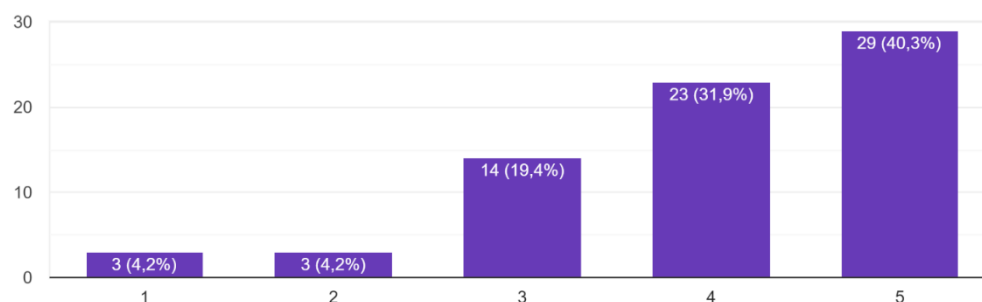


Grafik 10: moć promene situacije

Kao što se vidi na grafiku 11, većina (72,2%) ispitanika aktivno postavlja sebi ciljeve.

2.5) Postavljam sebi ciljeve.

72 одговора

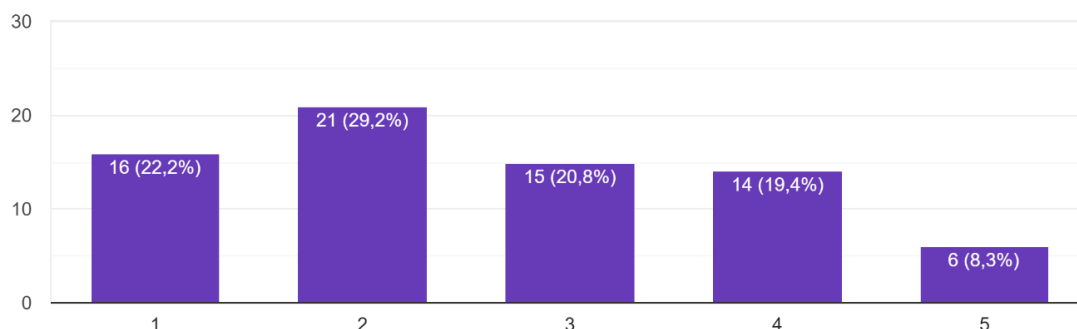


Grafik 11: postavljanje ciljeva

Odgovori su bili ambivalentni u pogledu toga da li su problemi mentalnog zdravlja uticali na rad/univerzitet/školski učinak. Ipak, skoro polovina je rekla da to ne utiče na njihov učinak.

2.6) Imam poteškoća na poslu/fakultetu/školi zbog svog mentalnog zdravlja.

72 одговора



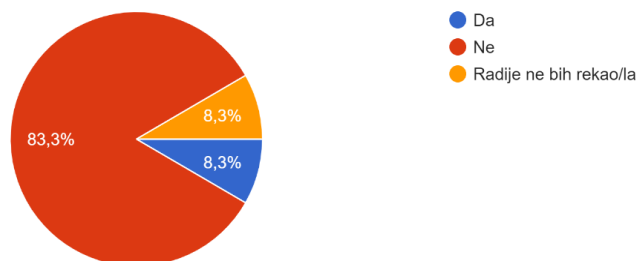
Grafik 12: radni/uni/školski učinak

U sledećem pitanju ispitanici su upitani šta ih najviše brine. To je bilo otvoreno pitanje, pa su mogli da napišu šta im je na umu. Međutim, odgovori se mogu podeliti u kategorije prema učestalosti: 1) anksioznost za ličnu budućnost (mentalno zdravlje, pronalaženje posla, finansijska pitanja, stabilnost); 2) škola i fakultet (ispiti, studiranje, upis na željeni fakultet); 3) stanje u svetu/klimatske promene/rat i 4) lični i emocionalni odnosi u budućnosti (pronalaženje partnera, usamljenost).

Kao što se vidi na grafiku 13, 6,3% (6) ispitanika je dijagnostikovalo mentalnu bolest od strane stručnjaka. Međutim, treba biti svestan da može biti i više jer su neki ljudi odlučili da ne odgovore na pitanje, a to što niko nije dijagnostikovao ne znači da ne pate od toga (takođe 6,3% ili 8 ispitanika). Ispitanici sa dijagnozom su zamoljeni da to elaboriraju, neki od ispitanika su naveli dve dijagnoze. Pomenuti problemi mentalnog zdravlja: anksioznost (3), depresija (2), bipolarni poremećaj (1) i poremećaj prilagođavanja (1).

2.8) Da li ti je dijagnostikovao mentalni poremećaj/poteškoća od strane stručnog lica? (nije obavezan odgovor)

72 одговора

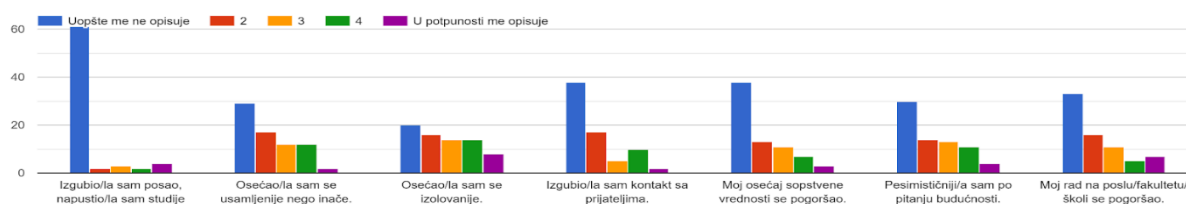


Grafik 13: Dijagnoza

Kovid

Sledeće poglavlje pitanja tiče se iskustva ispitanika sa pandemijom i njenog uticaja na njihov život i dobrobit. Zanimljivo je videti da pandemija nije imala toliko negativan uticaj na ispitanike kao što bi se moglo misliti. Većina ne može da se odnosi na negativne uticaje, kao što je osećaj usamljenosti ili izolovanije nego obično, gubitak prijatelja ili posla zbog pandemije, pogoršanje samopoštovanja, univerzitet ili radni učinak ili postaje pesimističniji u pogledu budućnosti. Takođe je zanimljivo primetiti da iako je većina ljudi ranije izabrala srednju opciju, ona se razlikuje u ovom skupu pitanja. Za pitanja da li se neko osećao usamljenije i da li se osećao izolovanije tokom pandemije, dve najodabranije opcije su bile ekstremne („to me uopšte ne opisuje” i „to me opisuje”). Čini se da je ili pandemija u velikoj meri uticala na nečiji život ili uopšte nije.

3.1) Zbog pandemije

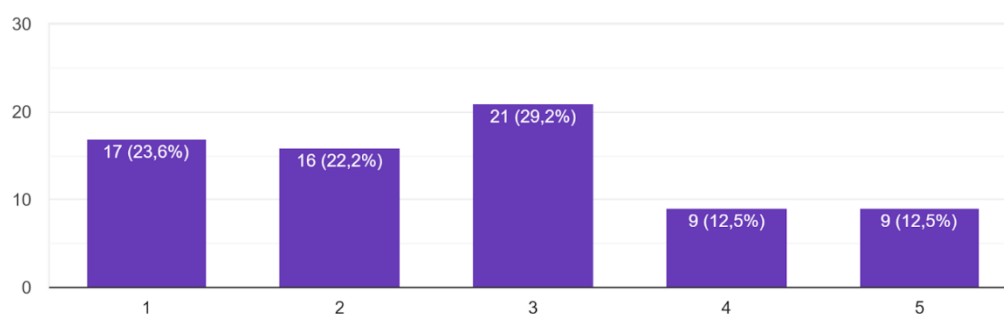


Grafik 14: pandemija

Na grafiku 15 možemo videti odgovore u vezi sa onlajn okupljanjima na fakultetu/školi/poslu. Većina ispitanika se pozicionira u sredini. Ipak, primetno je da je 55,9% (33) ispitanika ocenilo onlajn okupljanja kao alternativu negativnom stranom skale (18 ili 25% je bilo pozitivno).

3.2) Online fakultetska/školska/društvena okupljanja su bila odgovarajuća alternativa

72 odgovora



Grafik 15: onlajn sastanci kao alternativa

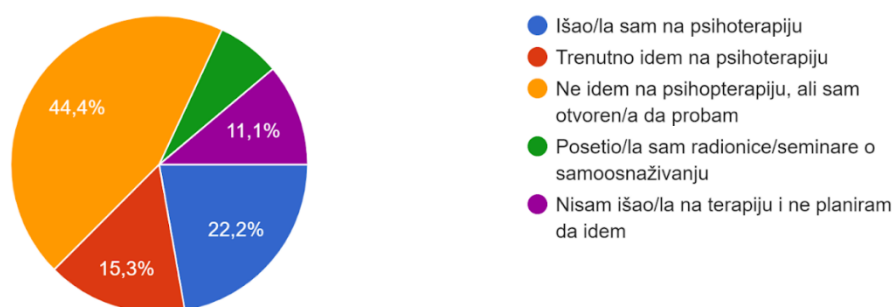
Ispitanici su zamoljeni da navedu pozitivna iskustva vezana za pandemiju. Ovo otvoreno pitanje dalo je odgovore koji su se dosta razlikovali. Odgovori se mogu sažeti u sledeće kategorije: vreme za rad na sebi (istaknuto fizičko zdravlje), druženje sa porodicom i kućnim ljubimcima, vreme za hobije (čitanje, baštovanstvo, učenje jezika, sport...), sporiji svakodnevni život (manje očekivanja i pritisak), mogućnost da volontirate i budete od pomoći u zajednici. Naknadno pitanje je bilo da li je bilo negativnih ili pozitivnih uticaja na živote ispitanika. Odgovori koji mogu sažeti odgovore na ovo pitanje su: „Uticalo je na moje mentalno zdravlje u smislu izolacije, ali me je nateralo da se fokusiram na sebe i radim na svojim emocijama i potrebama, tako da bih rekao da je bilo i loše i dobro .“, "I jedno i drugo. Negativno u smislu da je druženje postalo mnogo ograničenije, a svi smo nekako spremniji da otkážemo druženje i ostanemo sami kod kuće. Pozitivno jer sada više pažnje posvećujemo važnim stvarima i prijateljima”.

Stručna pomoć

U narednim pitanjima, ispitanici su zamoljeni da odgovore na pitanja koja se tiču njihovog iskustva i razmišljanja sa i o mentalnom zdravlju. Prvo pitanje (grafik 16) odnosilo se na terapiju. 44,4% nije na terapiji ali je generalno otvoreno za ideju, 22% je otišlo na terapiju, a 15,3% ispitanika je trenutno na terapiji. Što se tiče samoosnaživanja radionica i seminara, 6,9% je učestvovalo. Zanimljivo je da je 11,1% ispitanika reklo da nikada nije išlo na terapiju i da to ne planira. Tokom pandemije, stručnu pomoć je potražilo 9,7% ispitanika.

4.1) Psihoterapija/stručna/profesionalna pomoć

72 одговора

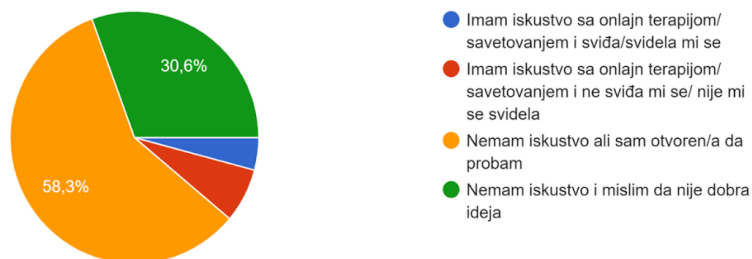


Grafik 16: Terapija

Grafik 17 se odnosi na to da li ispitanici imaju iskustva sa onlajn terapijom i da li misle da to može biti dobra ideja. 3 osobe kažu da im se dopalo, a 5 njih kaže da nije. 58,3% nije imalo iskustva sa tim, ali je generalno otvoreno za tu ideju, dok 30,6% ne misli da je to dobra ideja.

4.3) Onlajn terapija

72 одговора

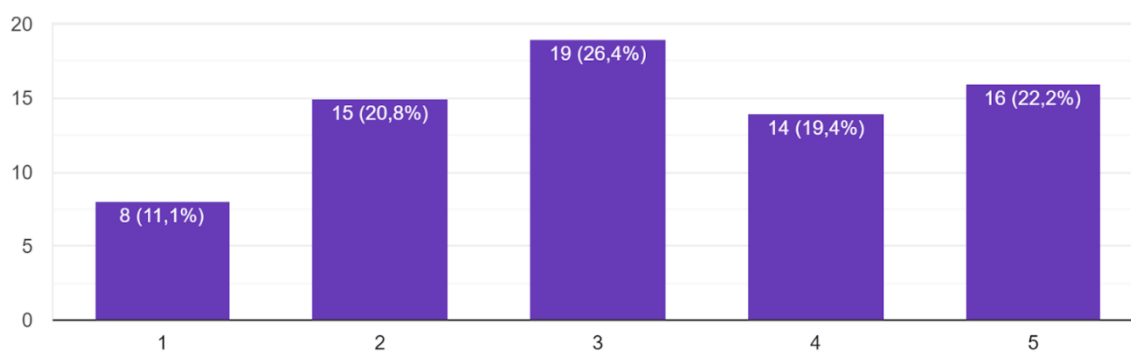


Grafik 17: Onlajn terapija

Na pitanje da li je lako dobiti stručnu pomoć u mestu gde žive, 30 ispitanika (31,6%) smatra da je dostupna, a 23 (31,9%) su na suprotnoj strani lestvice. U sredini su nesigurni učesnici (26,4%).

4.4) Korišćenje usluga stručnjaka/profesionalaca je lako dostupno u mestu u kom živim

72 одговора

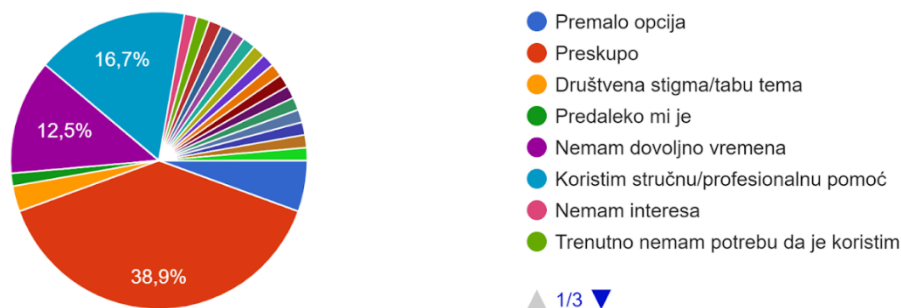


Grafik 18: Lak pristup stručnoj pomoći

Na pitanje koji su razlozi zbog kojih ne traže stručnu pomoć, većina ljudi je odgovorila da je to preskupo (38,9%), da nemaju dovoljno vremena (12,5%), premalo opcija (5,6%), društvena stigma i tabu (2,8%). Drugi razlozi su: predaleko je, ne treba im, izvan njihove zone komfora itd.

4.5) Šta te sprečava da dobiješ stručnu/profesionalnu pomoć?

72 одговора

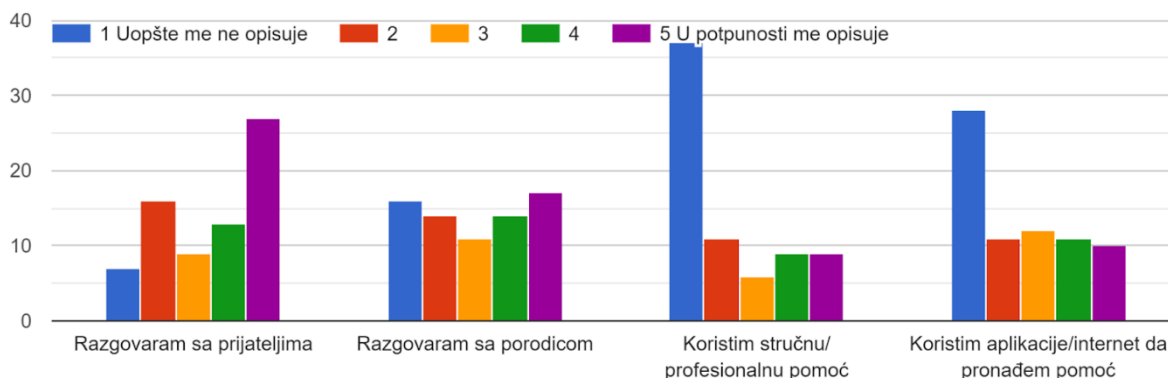


Grafik 19: razlozi za netraženje pomoći

Samoosnaživanje, oslobađanje od stresa, postavljanje ciljeva

Poslednja podtema se tiče samoosnaživanja, oslobađanja od stresa i postavljanja ciljeva. Ispitanici su upitani gde se obraćaju kada imaju problema. Trebalo je da izaberu na Likertovoj skali od 1, „to me uopšte ne opisuje“, do 5, „to me potpuno opisuje“. Uglavnom se ispitanici poveravaju prijateljima kada imaju problema. Odgovori na poveravanje svojoj porodici su ambivalentni i ne može se utvrditi većina. Ispitanici uglavnom ne traže stručnu pomoć za svoje probleme, nešto veći procenat koristi internet ili aplikacije (kao što se vidi na grafiku 19). Zatim su ispitanici zamoljeni da podele svoje strategije za ublažavanje stresa. Najčešće strategije su provođenje vremena sa prijateljima i porodicom, zatim na svojim hobijima, a zatim na sportu.

5.1) Kada se susretnem sa problemima...

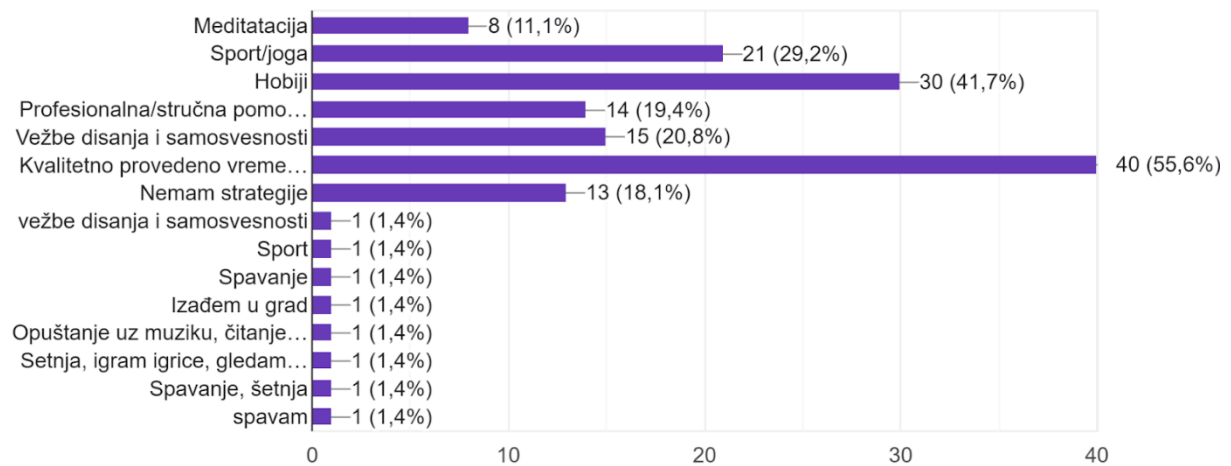


Grafik 20: kada imate problema...

Ispitanici su zamoljeni da podele svoje strategije za suočavanje sa stresom (grafikon 21), a pitanje je bilo višestrukog izbora. Većina odgovora (55,6%) odnosila se na kvalitetno provođenje vremena sa prijateljima/porodicama. Nakon toga, najzastupljenija strategija su bili hobi (41,7%), sport/joga (29,2%), vežbe disanja i svesnosti (20,8%), stručna pomoć (19,4%) i 18,1 % odgovora se odnosilo na nepostojanje strategije za suočavanje sa stresom.

5.2) Koje strategije za smanjenje stresa koristiš?

72 odgovora

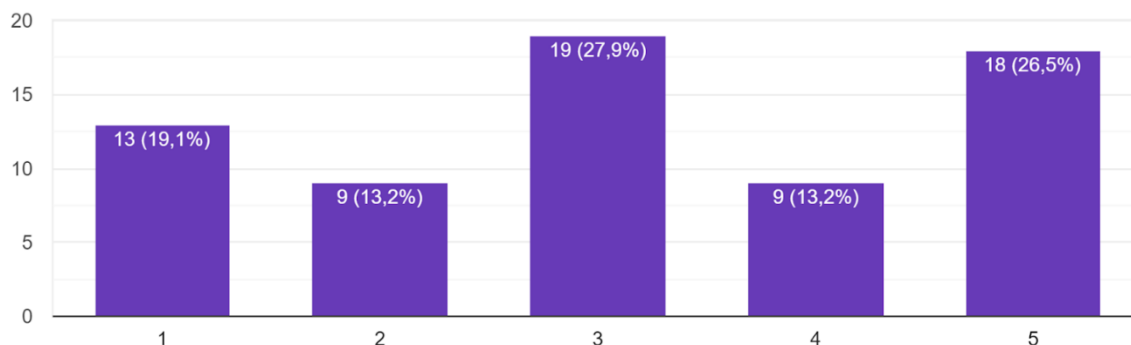


Grafik 21: Strategije za suočavanje sa stresom

Uzimajući u obzir upotrebu strategija za mentalno zdravlje, blagostanje i samoosnaživanje (Grafikon 22), ispitanici su odgovorili ili na visokom kraju skale ili u sredini. Većina ispitanika se pozicionirala u sredini.

5.5) Uključujem strategije mentalnog blagostanja/samoosnaživanja u svoj svakodnevni život (npr. sport, vežbe samosvesti)

68 одговора

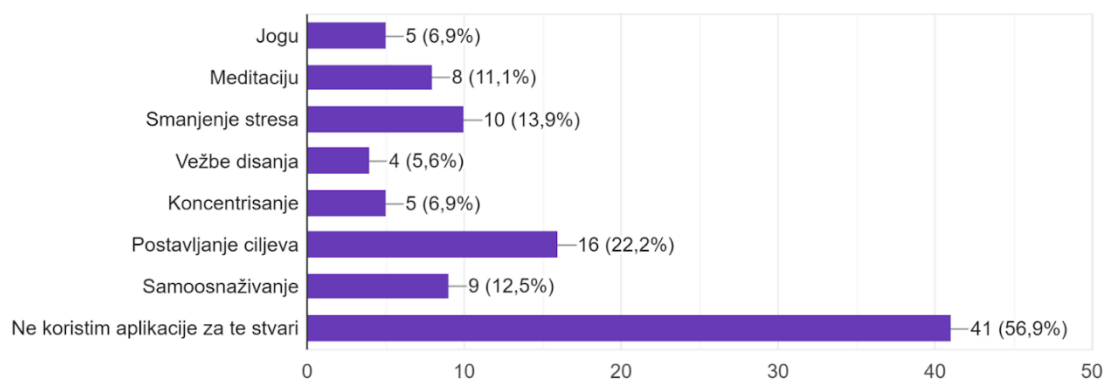


Grafik 22: Strategije za mentalno blagostanje u svakodnevnoj rutini

Zatim su ispitanici upitani da li koriste aplikacije za određene strategije kako bi pomogli svom mentalnom blagostanju ili samoosnaživanju. 56,9% ljudi je reklo da ne koristi aplikacije za te stvari. Najčešći razlog za korišćenje aplikacije je postavljanje ciljeva (22,2%), zatim oslobađanje od stresa (13,9%), samoosnaživanje (12,5) i meditacija (11,1%).

5.6) Koristim aplikacije/internet za:

72 одговора



Grafik 23: aplikacija za samoosnaživanje, mentalno blagostanje

Poslednja tri pitanja u anketi bila su pitanja otvorenog tipa. Prvo je bio kako će najboljem prijatelju pomoći u problemima. Većina odgovora je bila ista, većina ispitanika je rekla da bi sa prijateljima razgovarala otvorenog uma, pokušala da razume i bude u čemu bi želeli da se poboljšaju, odgovori su uključivali: samopouzdanje, komunikacija/aktivnost slušanje, oslobađanje od stresa, anksioznost, organizacija/motivacija/samodisciplina, mentalno zdravlje, donošenje odluka, lični i partnerski odnosi. Poslednje pitanje je bilo šta ispitanici žele na kursu samoosnaživanja/samovrednovanja. Većina ispitanika je na ovo pitanje odgovorila gledajući iz perspektive dostupnosti – rekli su da im je potrebno više opcija, a posebno pristupačnije opcije. Drugi ispitanici su rekli da su im potrebni dobri voditelji kurseva, dobri primeri, strategije i saveti o tome kako da koriste sve što su naučili u stvarnim situacijama, razgovorima sa profesionalcima...

3.4.3 Diskusija

Kao što rezultati pokazuju, naši ispitanici su blago svesni problema mentalnog zdravlja i mentalnog zdravlja uopšte. Potreba za ovom temom među našim ispitanicima je smatrana očiglednom, a uzbudljive praznine u dostupnim uslugama mentalnog zdravlja su ogromne. Projekat YouHEAL može imati važan uticaj u popunjavanju ovih praznina i pružanju prostora za mentalno zdravlje da se vidi i priča.

Kao što pokazuju i druge istraživačke aktivnosti na ovom projektu, mladi ljudi iz Srbije koji su učestvovali u ovom istraživanju nisu pokazali izrazito prisutnu depresiju, ali su anksioznost i stres bili znatno prisutni. Stres i anksioznost oko budućnosti su veoma prisutni i uglavnom se odnose na finansijska pitanja, tržište rada, „život odraslih“ i lične i intimne odnose. Vezano za brigu o budućnosti, kada se pitaju o njihovoj moći da izvrše promenu uopšte, mladi se manje slažu sa tom izjavom nego sa onom koja se odnosi na promenu svoje situacije. Ove izjave pokazuju da ispitani mladi ljudi imaju više unutrašnjeg lokusa kontrole i osećaju se odgovornim za svoju situaciju, što ih može motivisati da preduzmu akciju. Kritički rezultat ovog istraživanja je o stvarima o kojima mladi ljudi najviše brinu. Mladi Srbije iz ove ankete su izrazili da najviše brinu za budućnost i stabilnost, što može biti od pomoći za projekat YouHEAL za obezbeđivanje materijala za mlade u ovoj oblasti. Ovi materijali mogu biti alati za planiranje, vizuelizaciju, rutine i upravljanje stresom kada se nosi sa neizvesnošću.

Sledeći segment ankete bavio se Covid vremenom. Većina učesnika je izabrala „pozitivnu“ ocenu izjava. Jedina izjava sa kojom su se učesnici više složili odnosila se na uticaj kovida na školski/radni učinak. Ovaj rezultat ukazuje da su mladi imali izazove da se prilagode novoj neizvesnoj situaciji i da nastave svoj profesionalni život. Ovaj rezultat se može povezati sa prethodnim o tome šta mlade najviše brine. YOUHEAL može biti prostor za prepoznavanje ovih istaknutih rezultata istraživačkih aktivnosti i još

jednom pronalaženje materijala i resursa koji će mladim ljudima pružiti osećaj sigurnosti i stabilnosti u mogućoj neizvesnosti u budućnosti.

Što se tiče stavova o stručnoj pomoći, više od 70% mladih ljudi koji su učestvovali u ovoj anketi su probali terapiju, trenutno su na terapiji i nisu pokušali, ali su otvoreni za ideju. Ovi rezultati pokazuju da ispitanici znaju važnost profesionalne podrške mentalnom zdravlju. S druge strane, 11,1% ispitanika je reklo da nikada nije bilo na terapiji i da nije otvoreno za nju. Nedolazak na terapiju je zbog nedostatka novca, nedostupnosti, društvene stigmatizacije i tabua. Ovi rezultati ukazuju da projekat YouHEAL može popuniti ove praznine i ponuditi mladim ljudima mogućnost da brinu o svom mentalnom zdravlju na način koji odgovara njihovim potrebama i mogućnostima. Pošto će YouHEAL platforma biti besplatna i onlajn, nudi mladim ljudima da rade na svom mentalnom zdravlju bez dodavanja dodatnog stresa, anksioznosti i pritiska. YouHEAL platforma može biti od pomoći i za ispitanike koji su rekli da nikada nisu bili na terapiji i da nisu otvoreni za nju. Za ovu grupu ispitanika, platforma može da ponudi prostor koji predstavlja komfornu zonu za moguće predviđene izazove i možda ih učini otvorenijim za traženje stručne pomoći ako im ikada zatreba. Pored toga, 58,3% ispitanika nije imalo iskustva sa tim, ali su generalno otvoreni za ideju, dok 30,6% ne misli da je to dobra ideja. Ovaj rezultat je u skladu sa istraživačkim aktivnostima drugih projekata gde su mladi rekli da je onlajn terapija dobra, ali ne i dugoročno rešenje i da može biti kritičan hitan odgovor na neka pitanja. Ipak, trebalo bi da ga prati terapija licem u lice.

Što se tiče oslobađanja od stresa i samoosnaživanja, na pitanje sa više izbora, mladi su odgovorili provođenjem kvalitetnog vremena sa prijateljima/porodicama, hobijima, sportom/jogom, vežbama disanja i svesnosti, stručnom pomoći, a 18,1% odgovora je bilo o tome da nemate strategije za suočavanje sa stresom. Većina ovih strategija može se ugraditi u YouHEAL platformu, koja mladima može ponuditi priliku da imaju više strategija koje mogu isprobati na jednom mestu. Strategije u vezi sa stresom, anksioznošću i neizvesnošću budućnosti su fundamentalne, jer je većina istraživačkih aktivnosti pokazala da su to problemi sa kojima se većina mladih suočava u post-kovid eri.

Da zaključimo, mladi ljudi iz Srbije koji su učestvovali u ovoj anketi su uglavnom otvoreni da više vode računa o svom mentalnom zdravlju, ali smatraju da prepreke ponekad mogu biti prevelike (finansije, pristupačnost, vreme, stigmatizacija). Kao što je gore pomenuto, YouHEAL platforma bi trebalo da pomogne mladima da se brinu o sebi bez ovih prepreka ili da ih bar učini manjim izazovom. YouHEAL platforma bi trebalo da se fokusira na strategije za rešavanje problema mentalnog zdravlja i da obezbedi osećaj sigurnosti i stabilnosti u mogućim predviđenim izazovima i neizvesnostima u budućnosti.

Kao što rezultati pokazuju, naši ispitanici su blago svesni problema mentalnog zdravlja i mentalnog zdravlja uopšte. Potreba za ovom temom među našim ispitanicima je smatrana očiglednom, a uzbuđljive praznine u dostupnim uslugama mentalnog zdravlja su ogromne. Projekat YouHEAL može imati važan uticaj u popunjavanju ovih praznina i pružanju prostora za mentalno zdravlje da se vidi i priča.

Kao što pokazuju i druge istraživačke aktivnosti na ovom projektu, mladi ljudi iz Srbije koji su učestvovali u ovom istraživanju nisu pokazali izrazito prisutnu depresiju, ali su anksioznost i stres bili znatno prisutni. Stres i anksioznost oko budućnosti su veoma prisutni i uglavnom se odnose na finansijska pitanja, tržište rada, „život odraslih“ i lične i intimne odnose. Vezano za brigu o budućnosti, kada se pitaju o njihovoj moći da izvrše promenu uopšte, mladi se manje slažu sa tom izjavom nego sa onom koja se odnosi na promenu svoje situacije. Ove izjave pokazuju da ispitanici mladi ljudi imaju više unutrašnjeg lokusa kontrole i osećaju se odgovornim za svoju situaciju, što ih može motivisati da preduzmu akciju. Kritički rezultat ovog istraživanja je o stvarima o kojima mladi ljudi najviše brinu. Mladi Srbije iz ove ankete su izrazili da najviše brinu za budućnost i stabilnost, što može biti od pomoći za projekat YouHEAL za obezbeđivanje materijala za mlade u ovoj oblasti. Ovi materijali mogu biti alati za planiranje, vizuelizacije, rutine i upravljanje stresom kada se nosi sa neizvesnošću.

Sledeći segment ankete bavio se Covid vremenom. Većina učesnika je izabrala „pozitivnu“ ocenu izjava. Jedina izjava sa kojom su se učesnici više složili odnosila se na uticaj kovida na školski/radni učinak. Ovaj rezultat ukazuje da su mladi imali izazove da se prilagode novoj neizvesnoj situaciji i da nastave svoj profesionalni život. Ovaj rezultat se može povezati sa prethodnim o tome šta mlade najviše brine. YouHEAL može biti prostor za prepoznavanje ovih istaknutih rezultata istraživačkih aktivnosti i još jednom pronalaženje materijala i resursa koji će mladim ljudima pružiti osećaj sigurnosti i stabilnosti u mogućoj neizvesnosti u budućnosti.

Što se tiče stavova o stručnoj pomoći, više od 70% mladih ljudi koji su učestvovali u ovoj anketi su probali terapiju, trenutno su na terapiji i nisu pokušali, ali su otvoreni za ideju. Ovi rezultati pokazuju da ispitanici znaju važnost profesionalne podrške mentalnom zdravlju. S druge strane, 11,1% ispitanika je reklo da nikada nije bilo na terapiji i da nije otvoreno za nju. Nedolazak na terapiju je zbog nedostatka novca, nedostupnosti, društvene stigmatizacije i tabua. Ovi rezultati ukazuju da projekat YouHEAL može popuniti ove praznine i ponuditi mladim ljudima mogućnost da brinu o svom mentalnom zdravlju na način koji odgovara njihovim potrebama i mogućnostima. Pošto će YouHEAL platforma biti besplatna i onlajn, nudi mladim ljudima da rade na svom mentalnom zdravlju bez dodavanja dodatnog stresa, anksioznosti i pritiska. YouHEAL platforma može biti od pomoći i za ispitanike koji su rekli da nikada nisu bili na terapiji i da nisu otvoreni za nju. Za ovu grupu ispitanika, platforma može da ponudi

prostor koji predstavlja komfornu zonu za moguće predviđene izazove i možda ih učini otvorenijim za traženje stručne pomoći ako im ikada zatreba. Pored toga, 58,3% ispitanika nije imalo iskustva sa tim, ali su generalno otvoreni za ideju, dok 30,6% ne misli da je to dobra ideja. Ovaj rezultat je u skladu sa istraživačkim aktivnostima drugih projekata gde su mladi rekli da je onlajn terapija dobra, ali ne i dugoročno rešenje i da može biti kritičan hitan odgovor na neka pitanja. Ipak, trebalo bi da ga prati terapija licem u lice.

Što se tiče oslobađanja od stresa i samoosnaživanja, na pitanje sa više izbora, mladi su odgovorili provođenjem kvalitetnog vremena sa prijateljima/porodicama, hobijima, sportom/jogom, vežbama disanja i svesnosti, stručnom pomoći, a 18,1% odgovora je bilo o tome da nemate strategije za suočavanje sa stresom. Većina ovih strategija može se ugraditi u YOUHEAL platformu, koja mladima može ponuditi priliku da imaju više strategija koje mogu isprobati na jednom mestu. Strategije u vezi sa stresom, anksioznošću i neizvesnošću budućnosti su fundamentalne, jer je većina istraživačkih aktivnosti pokazala da su to problemi sa kojima se većina mladih suočava u post-kovid eri.

Da zaključimo, mladi ljudi iz Srbije koji su učestvovali u ovoj anketi su uglavnom otvoreni da više vode računa o svom mentalnom zdravlju, ali smatraju da prepreke ponekad mogu biti prevelike (finansije, pristupačnost, vreme, stigmatizacija). Kao što je gore pomenuto, YouHEAL platforma bi trebalo da pomogne mladima da se brinu o sebi bez ovih prepreka ili da ih bar učini manjim izazovom. YouHEAL platforma bi trebalo da se fokusira na strategije za rešavanje problema mentalnog zdravlja i da obezbedi osećaj sigurnosti i stabilnosti u mogućim predviđenim izazovima i neizvesnostima u budućnosti.

3.5. Slovenija

3.5.1. Uvod

Projekat YOUHEAL se bavi digitalnom transformacijom kroz razvoj digitalne spremnosti, otpornosti i kapaciteta. Takođe promoviše aktivno građanstvo, osećaj mladih za inicijativu i omladinsko preduzetništvo, uključujući socijalno preduzetništvo. Projekat cilja na te prioritete holistički promovišući mentalno zdravlje mladih i posledično njihov osećaj za inicijativu jačanjem njihovih mekih veština.

Pored ovih prioriteta, YOUHEAL se takođe direktno bavi ciljevima mladih EU, posebno MENTALNOM ZDRAVLJEM I BLAGSTANJEM, koji ima za cilj postizanje boljeg mentalnog blagostanja i okončanje stigmatizacije pitanja mentalnog zdravlja, čime se promoviše socijalna inkluzija svih mladih ljudi. Uz adekvatnu podršku i blagovremenu intervenciju, mladi ljudi koji doživljavaju mentalne probleme zbog

Covid krize možda će moći da se oporave dok se oporavljamo od Covida. Ovo će zahtevati povećanje postojeće podrške mentalnom zdravlju, nudeći zanimljiv, lak pristup i sadržaj otvorenog koda sa ciljem poboljšanja psihološke otpornosti mladih i korišćenja aktivnosti druženja na otvorenom.

Projekat YOUHEAL kreirao je upitnik za identifikaciju potreba, praznina i mogućnosti među mladima pogođenim posledicama pandemije COVID-19. Upitnik je preveden na slovenački i stavljen u Google Forms.

Upitnik je distribuiran putem društvenih mreža, mejlova i preko poznanika sa nadom da će se postići efekat snežne grudve.

Slovenija je prikupila 89 pojedinačnih odgovora, jer je upitnik bio namenjen mladima od 18 do 26 godina, 12 odgovora nije analizirano, od ispitanika starijih od 26 godina.

3.5.2. Rezultati

Socio-demografski podaci

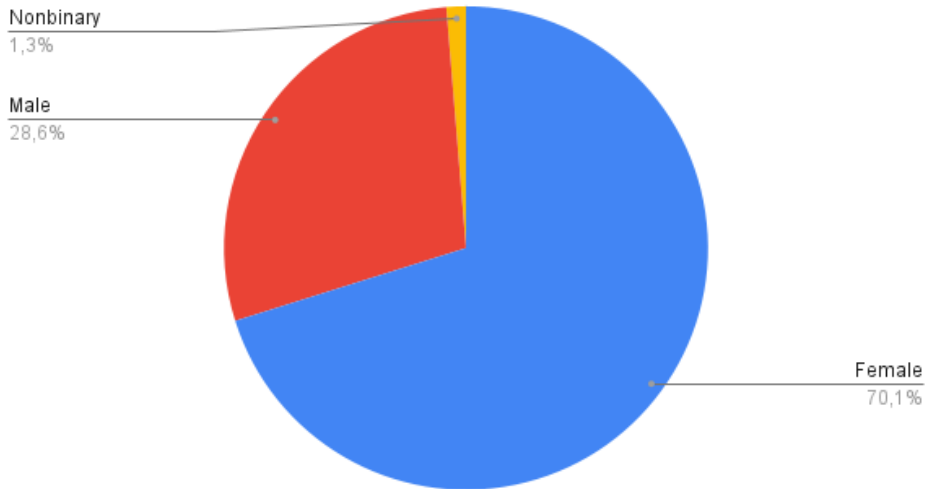
Anketa je distribuirana Slovincima, iako su postojale opcije da se izaberu Austrija, Grčka, Rumunija i Srbija, ukoliko bi anketa potencijalno našla put do stranca iz zemlje partnerske organizacije.

U anketi je u potpunosti odgovorilo 89 ljudi, svi su izabrali državu Sloveniju.

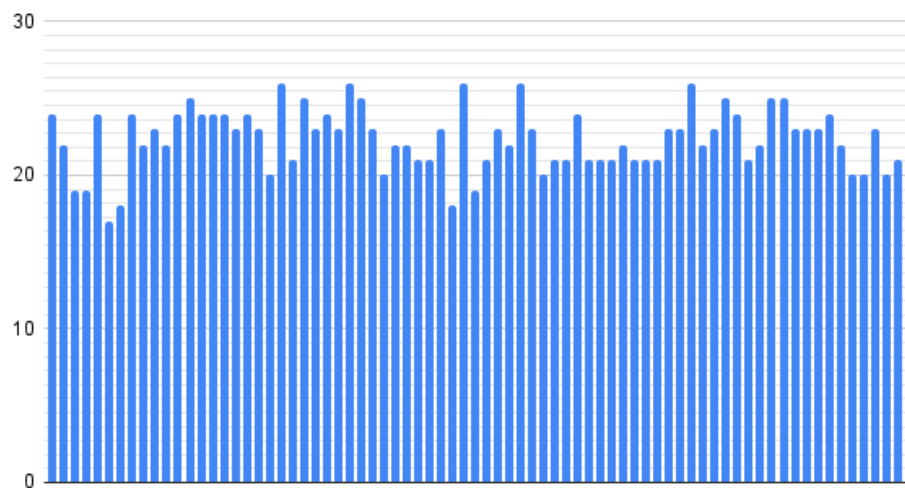
Rodne opcije koje su predstavljene su muški, ženski, nebinarni i dr. Od 77 osoba koje se uklapaju u našu ciljnu grupu, njih 22 su bili muškarci, što predstavlja 28,6%, njih 54 su žene što predstavlja 70,1%, i na kraju, 1 ispitanik je identifikovan kao nebinarni, što predstavlja 1,3 %.

Pošto su korišćene mešovite metode kontaktiranja, nismo mogli da garantujemo rodnu ravnotežu.

Gender

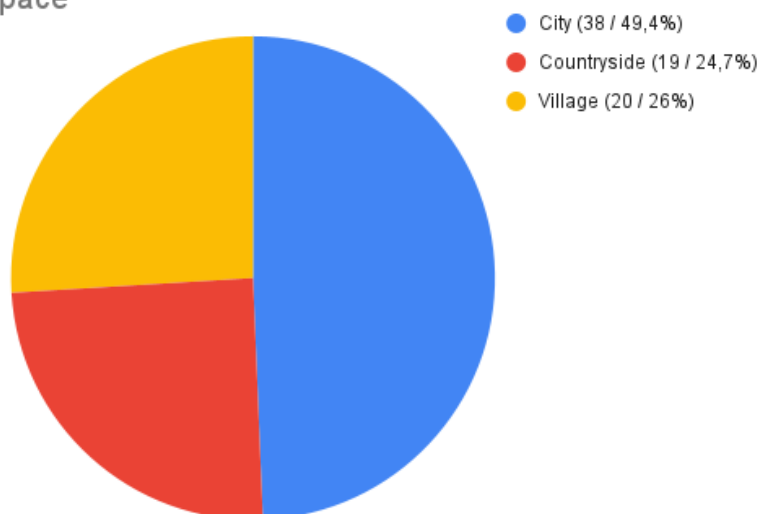


Respondent Age



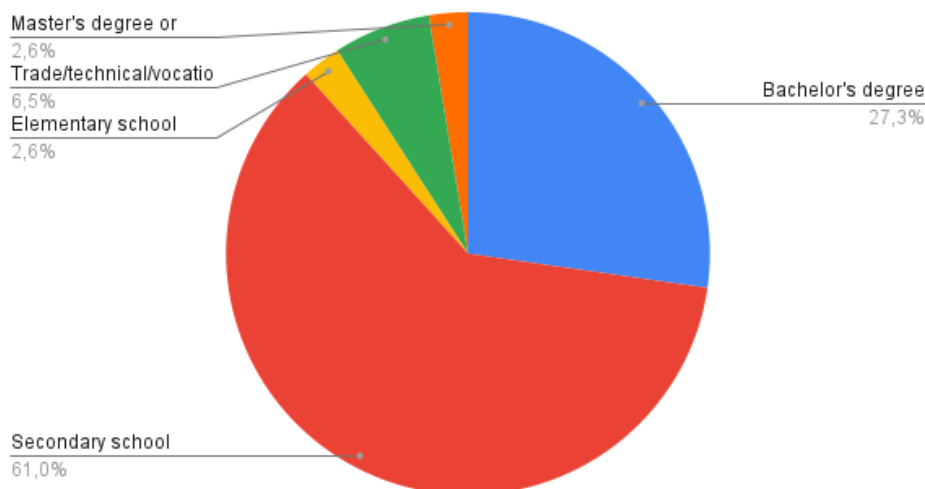
Istraživanje (kao projekat) ciljano je na mlade ljude do 26 godina. 12 ispitanika nije bilo u starosnoj grupi ispod 26 godina, shodno tome, izuzeti su evidentirani podaci ispitanika starijih od 26 godina. Ostalo nam je 77 ispitanika. Prosečna starost ispitanika je 22,4 godine.

Living space



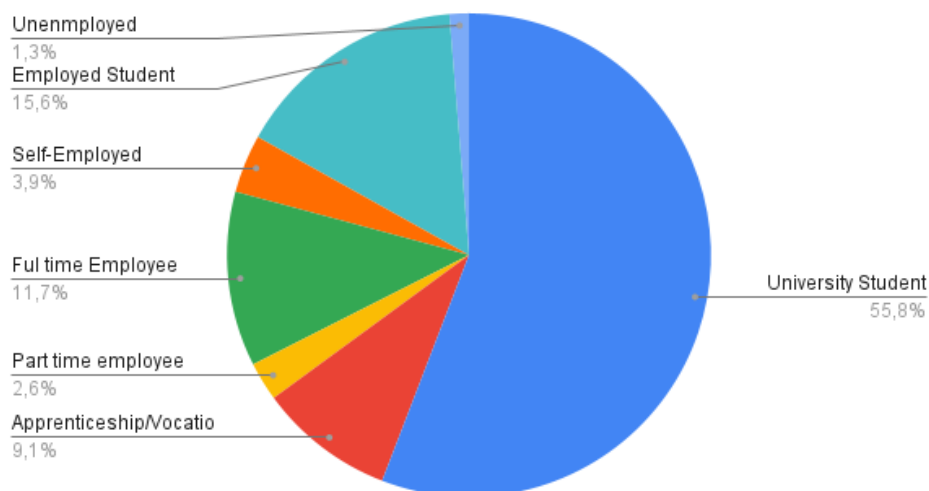
Ispitanici su mogli da definišu svoje životno okruženje kao selo (> 5.000), selo (<5.000) i grad (>50.000). Na selu živi 20 (26%), na selu 19 (24,7%), u gradu 38 (49,4%).

Level of Education



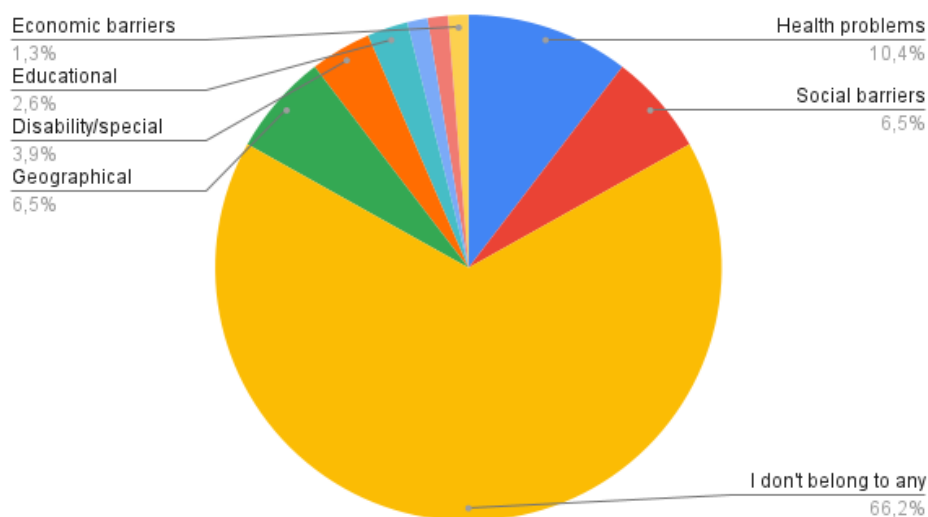
Većina ispitanika (61 %, n=47) stekla je srednju stručnu spremu. S obzirom na ciljanu starosnu grupu, većina ispitanika su i dalje studenti. 2,6% je završilo osnovnu školu, 6,5% je završilo stručno obrazovanje, 27,3% ima diplomu i 2,6% magistar.

Employment



55,8% ispitanika je na Univerzitetu, 15,6% su zaposleni studenti, 11,7% su stalno zaposleni.

U ovom delu, ispitanici su na kraju upitani da li sebe smatraju delom sledećih grupa ljudi sa manje mogućnosti



Odgovori su bili sledeći:

- Ne pripadam ni jednoj od grupa sa manje mogućnosti – 51 (66,2%)

- Zdravstveni problemi – npr. hronični zdravstveni problemi, ozbiljne bolesti ili psihijatrijska stanja – 8 (10,4%)
- Društvene prepreke – npr. suočavanje sa diskriminacijom na osnovu pola, etničke pripadnosti, vere, seksualne orijentacije – 5 (6,5%)
- Geografske barijere - npr. ste iz udaljenih ili ruralnih područja, živite na malim ostrvima ili u perifernim regionima, iz urbanih problematičnih područja, iz područja sa nedostatkom usluga (ograničen javni prevoz, loši objekti) – 5 (6,5%)
- Invaliditet/posebne potrebe - npr. mentalni (intelektualni, kognitivni, učeni), fizički, senzorni ili drugi invaliditet 3 (3,9%)
- Obrazovni problemi – npr. poteškoće u učenju, rano napuštanje škole, loš školski uspeh – 2 (2,6%)
- Ekonomske prepreke – npr. nizak životni standard, niska primanja, uključenost u sistem socijalnog osiguranja, dugotrajna nezaposlenost ili siromaštvo, dug ili finansijske poteškoće 1 (1,3%)
- Kulturne razlike – npr. imigranti, izbeglice ili sa porodičnim poreklom imigranata ili izbeglica koje pripadaju nacionalnoj ili etničkoj manjini 1 (1,3%)
- Strani student 1 (1,3%)

33,8% ispitanika smatra da su deo manjinske grupe, što je omogućeno. Najveći deo (10,4%) se suočava sa zdravstvenim problemima, 6,5% je ograničeno socijalnim, a 6,5% geografskim barijerama.

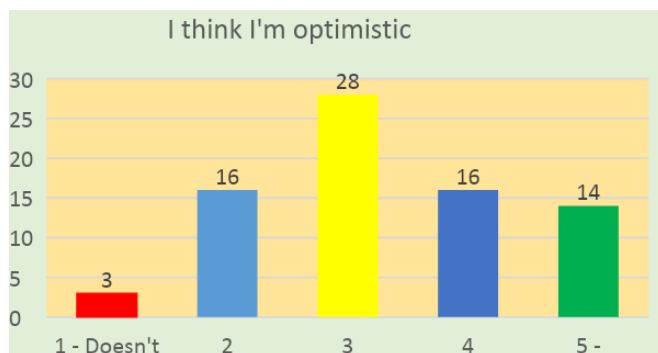
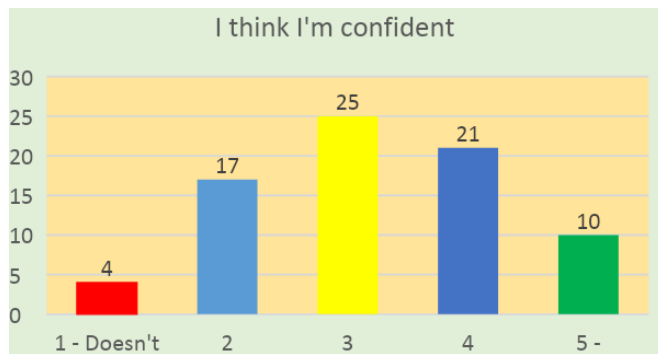
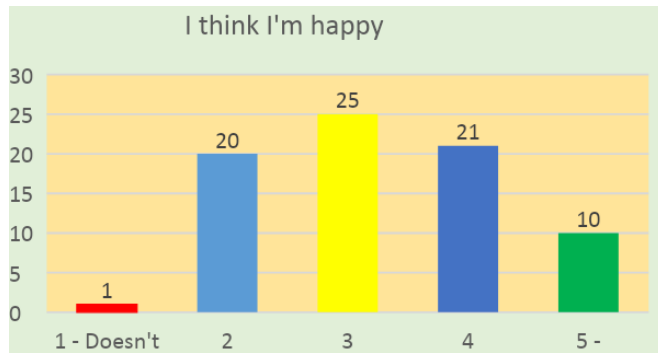
Mentalno zdravlje

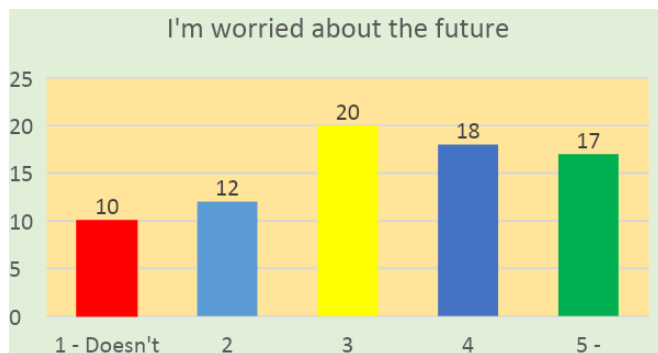
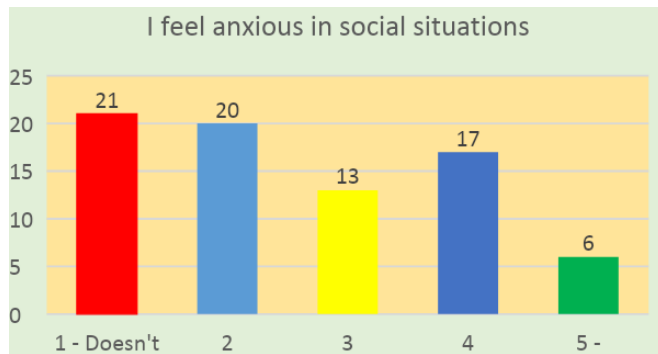
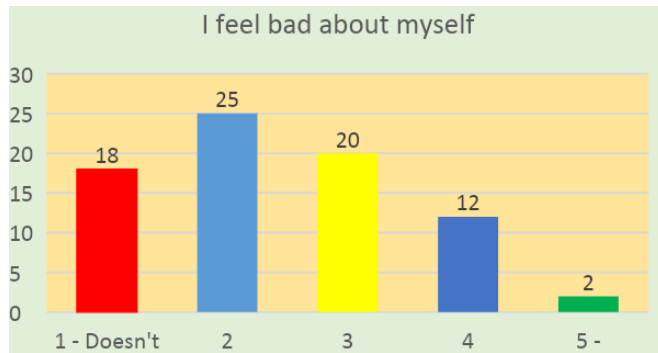
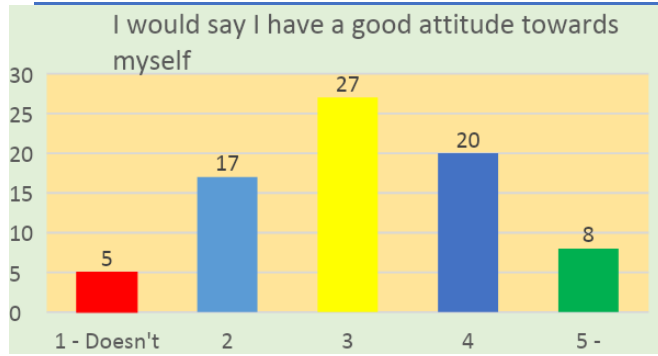
Učesnicima je najpre postavljen niz pitanja, koja je trebalo da ocenjuju (od 1 do 5) kako se osećaju, šta ih opisuje u poslednja 3 meseca.

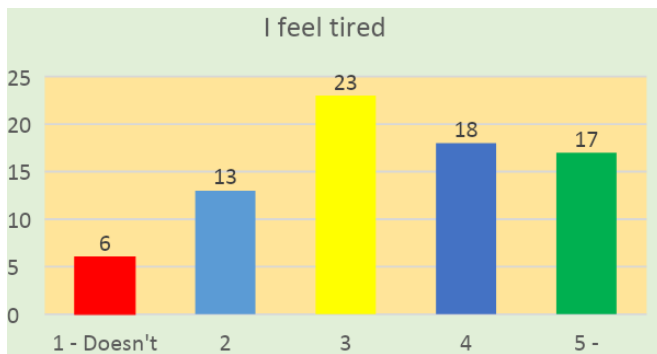
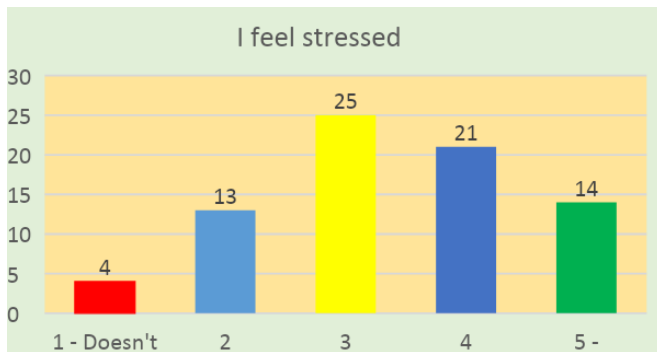
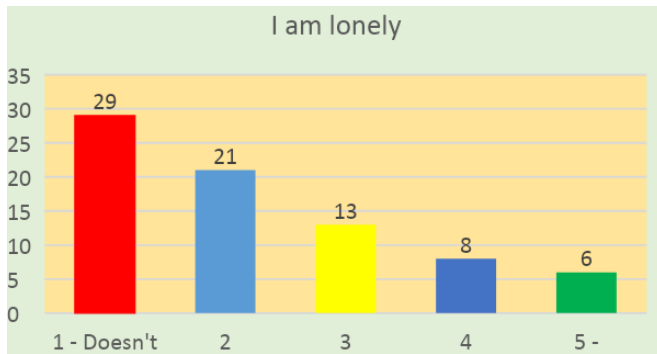
U istraživanju je korišćena Likertova skala sa opsegom od 1 do 5, gde 1 označava da izjava uopšte ne opisuje ispitanika, dok 5 označava da ih u potpunosti opisuje. Istraživanje je obuhvatilo oblasti kao što su opšta sreća, samopoštovanje, optimizam i odnos ispitanika prema sebi. Najčešće odabrani odgovor za svaku od ovih oblasti bila je srednja opcija na Likertovoj skali.

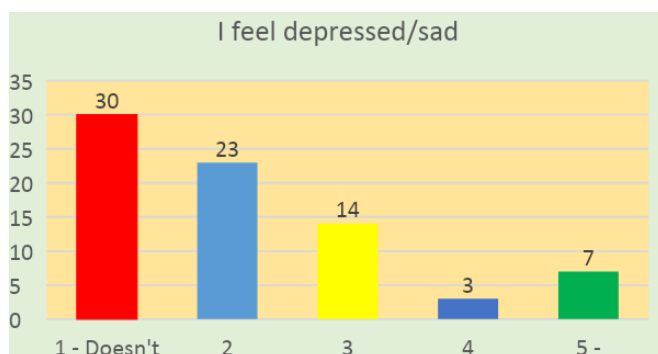
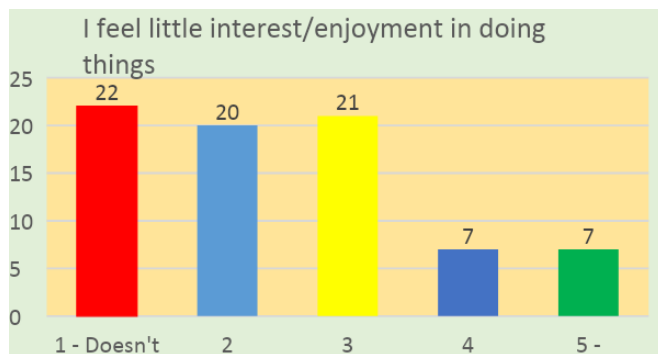
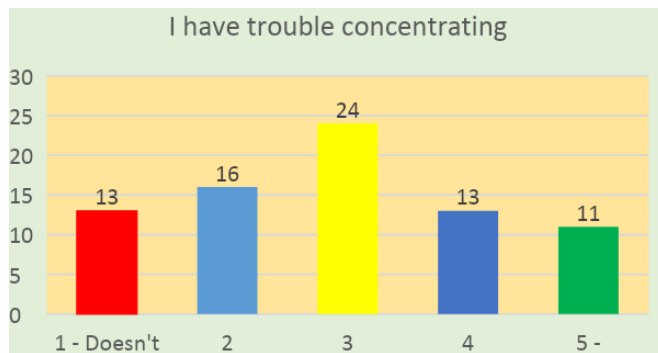
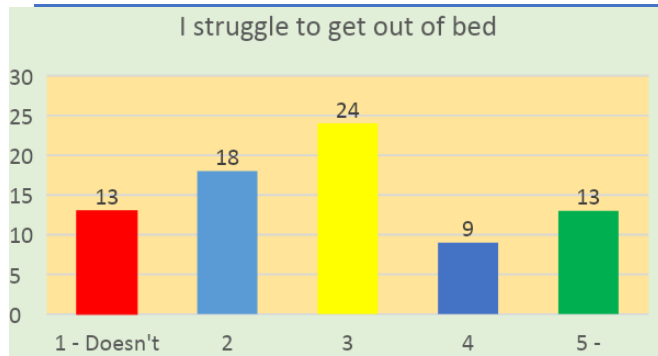
Pitanje sa različitim varijacijama je bilo:

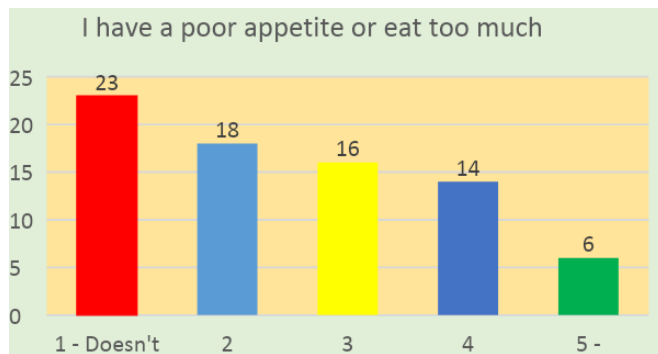
„Kako vas ove izjave opisuju kada razmišljate o poslednja 3 meseca?“



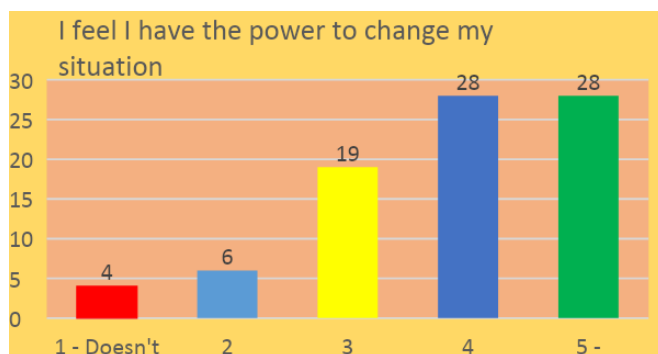
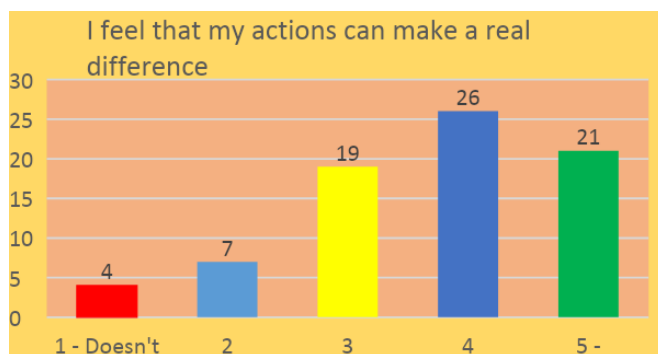


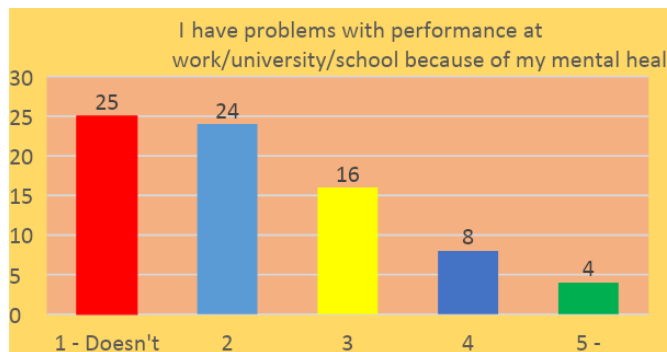






Zatim je usledilo nekoliko pitanja o samoosnaživanju. Na osnovu odgovora iz upitnika o samoosnaživanju, većina ispitanika je odgovorila pozitivno. Ovo sugeriše da mnogi ispitanici osećaju da imaju sposobnost da preuzmu kontrolu nad svojim životima i donose odluke koje vode ka ličnom rastu i ispunjenju.





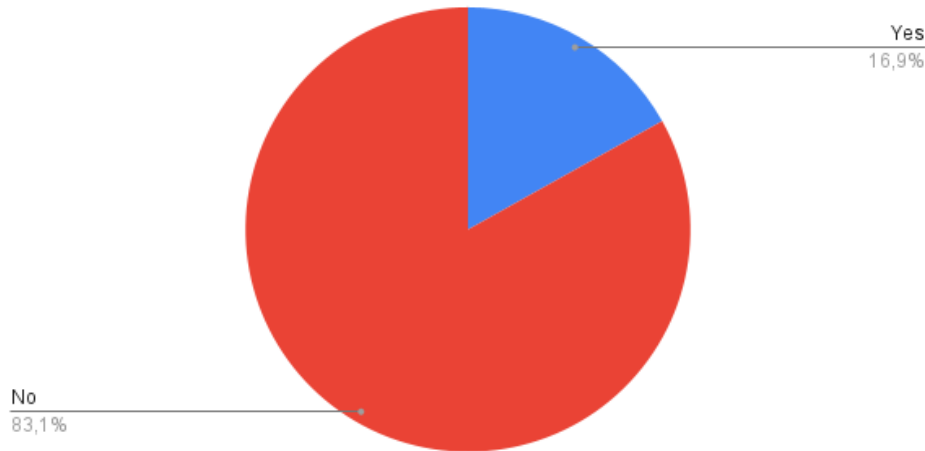
2.7) Učesnicima je postavljeno i otvoreno pitanje „Šta je vaša najveća briga u ovom trenutku?“.

Ispitanici su uglavnom bili zabrinuti za svoj školski i radni učinak. Neki odgovori su se odnosili i na finansijske probleme i finansijsku sigurnost. Neki mladi ljudi su takođe izrazili da su zabrinuti za pravi izbor karijere i za budućnost. Neke zabrinutosti koje se ponavljaju u mnogim odgovorima odnose se i na odnose (sa partnerom, sa prijateljima ili sa porodicom), izgled, klimatske promene, nedostatak motivacije, rat, zdravstveni problemi, ekonomsku situaciju (kapitalizam, traženje profita među političarima), inflaciju.

Neke druge brige su takođe: zabrinutost oko dobijanja vozačke dozvole, AI, nezdrava hrana koja nam se prodaje, pesimizam u društvu, budućnost mladih uopšte, samopoštovanje, migracije, koordinacija porodice sa obrazovanjem.

2.8) Kada su ispitanici pitani da li im je dijagnostikovana od strane stručnjaka, 13 (16,9%) je odgovorilo sa da, a 64 (83,1%) sa ne.

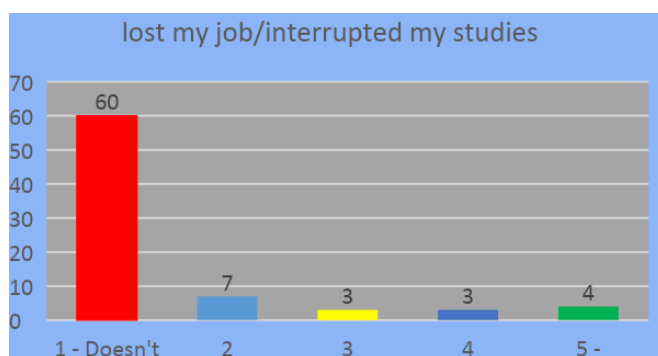
Have you been diagnosed with a mental disorder/illness by a professional?

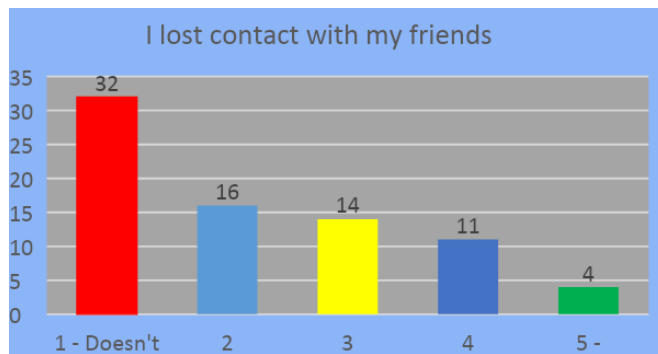
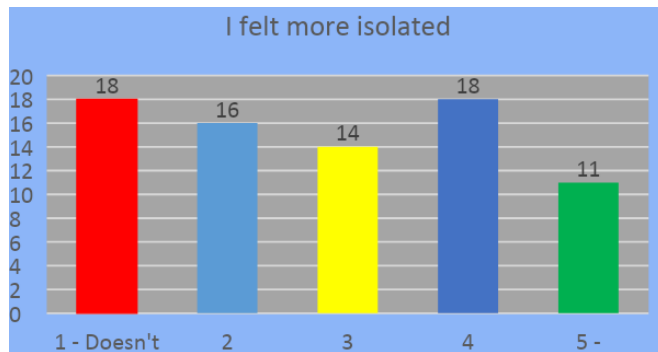
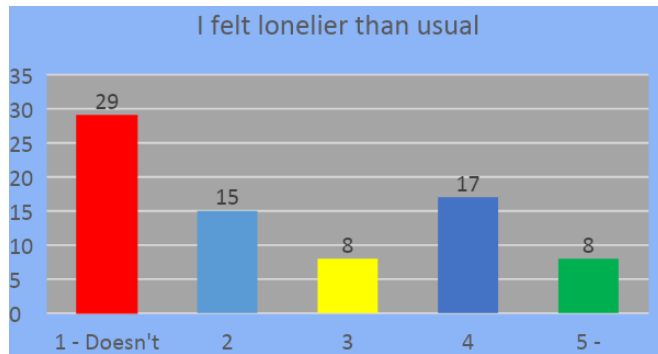


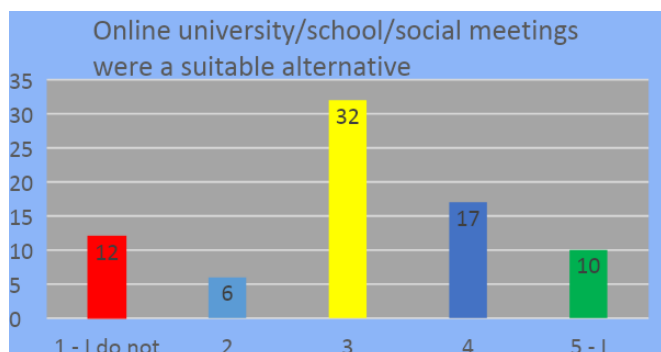
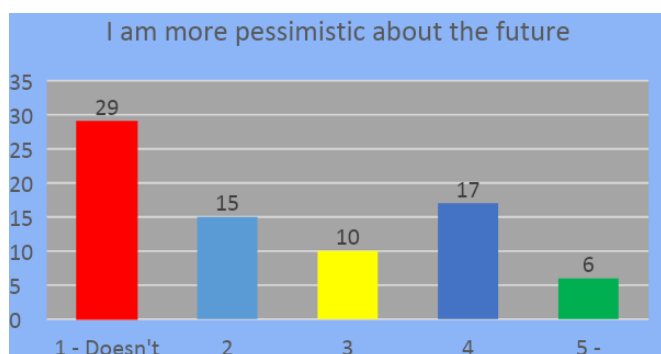
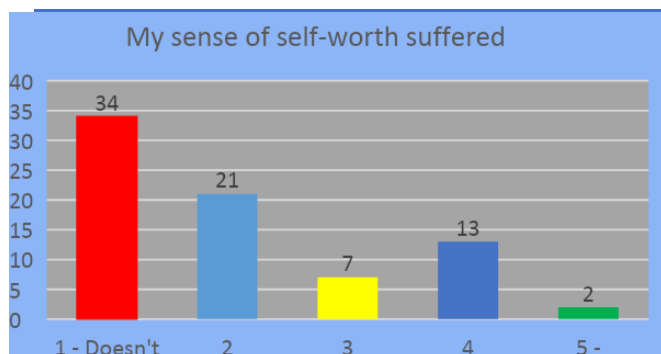
10 ispitanika je odgovorilo na opciono naknadno pitanje „ako da, koje?“: Opšta anksioznost, anksiozni poremećaj (2), depresija PTSP, anksioznost i depresija, epizodna depresija, mešana anksioznost i depresivni poremećaj (2), anksioznost i funkcionalna depresija, ADHD i napadi panike.

Kovid

U sledećem poglavlju učesnici su pitani o efektima epidemije covida na njihove živote. Većina ispitanika nije prijavila negativne efekte kao što su osećaj izolacije ili usamljenosti, gubitak posla ili prijatelja, pad samopoštovanja, univerzitetskog ili radnog učinka, ili pesimističniji u pogledu budućnosti. Međutim, 9% učesnika se osećalo kao da je izgubilo posao/prekinulo studije zbog covid-19, 32,5% učesnika se osećalo usamljenije nego obično zbog covid-19, 37,7% učesnika se osećalo izolovanije tokom covid-a - 19 pandemije, 19,5% učesnika se osećalo kao da je izgubilo kontakt sa prijateljima zbog pandemije, a 19,4% učesnika se osećalo kao da im je zbog pandemije narušen osećaj sopstvene vrednosti. Pored toga, skoro trećina učesnika se osećala pesimističnije u pogledu svoje budućnosti zbog pandemije. Međutim, više od trećine učesnika (35 %) smatralo je da su onlajn univerzitetski školski/društveni sastanci odgovarajuća alternativa.







Ispitanici su zatim zamoljeni da opišu pozitivna iskustva vezana za pandemiju u obliku otvorenog pitanja.

Iako 23 ispitanika nije odgovorilo, na pitanje o njihovim iskustvima, mnogi od njih su spomenuli ponovno povezivanje sa porodicom, razmišljanje o svom životu, više slobodnog vremena, više vežbanja, pa čak i uživanje u obrazovanju na daljinu i onlajn. Ispitanik je čak spomenuo da je pronašao novu grupu prijatelja. Mladi ljudi su takođe odgovorili da su naučili nove stvari i stekli nove kompetencije, takođe o samorastu, jer nisu morali da putuju u školu, uštedeli su i pare, nekim mladim ljudima se dopalo da je društvo mirnije (manje saobraćaja,...), neki su takođe rekli da imaju više

vremena za kućne poslove i samopomoć. Samo nekoliko ispitanika je odgovorilo inkluzivno negativno, zapravo samo 4 ispitanika.

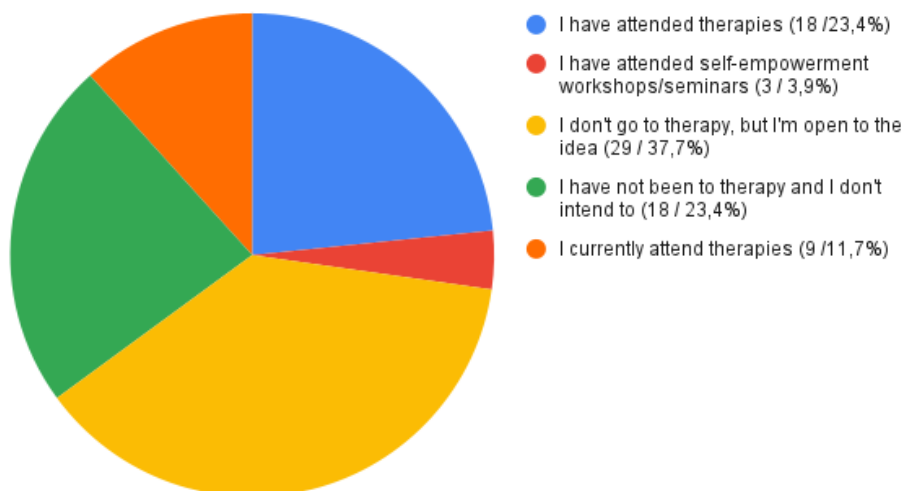
Za sledeće otvoreno pitanje „Da li vas je pandemija promenila na negativan ili pozitivan način?“ odgovori su bili prilično podeljeni. Otprilike polovina je odgovorila negativnim efektima, a polovina pozitivnim efektima.

Sa negativne strane, ispitanici su naveli da su postali manje produktivni, izgubili su poverenje u strance i poverenje u vladu, nivo anksioznosti se povećao i imali više problema da se integrišu u društvo nakon završetka pandemije, jedan ispitanik je izrazio teškoće kroz koje su prošli nakon gubitka porodice član na covid. Sa pozitivne strane, ispitanici su iskusili veću produktivnost, više su se povezali sa porodicom i partnerima, počeli su više da cene svakodnevni život, jednom ispitaniku je to predstavljalo šansu za novi početak. Međutim, sa negativne strane – neki učesnici su preuzeli nezdrave navike – kao što su manje vežbanja i okretanje alkoholu.

Stručna pomoć

Sledeći set pitanja se fokusirao na iskustva i percepcije ispitanika o mentalnom zdravlju. Ova pitanja su osmišljena da bi se dobile informacije o njihovim ličnim iskustvima sa mentalnim zdravljem i njihovim stavovima prema traženju pomoći za probleme mentalnog zdravlja.

Therapies/professional help

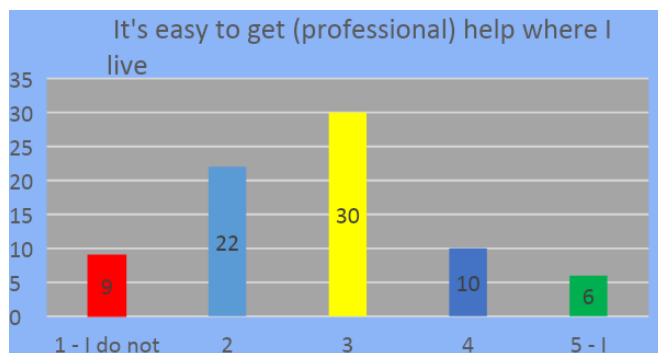


Većina (29) ispitanika još nije bila na terapiji, ali su generalno otvoreni za ideju o tome. 18 ispitanika je pohađalo terapiju, a 18 nema nameru. Mali deo njih je pohađao terapiju u vreme anketiranja, a drugi su prisustvovali alternativnoj stručnoj pomoći.

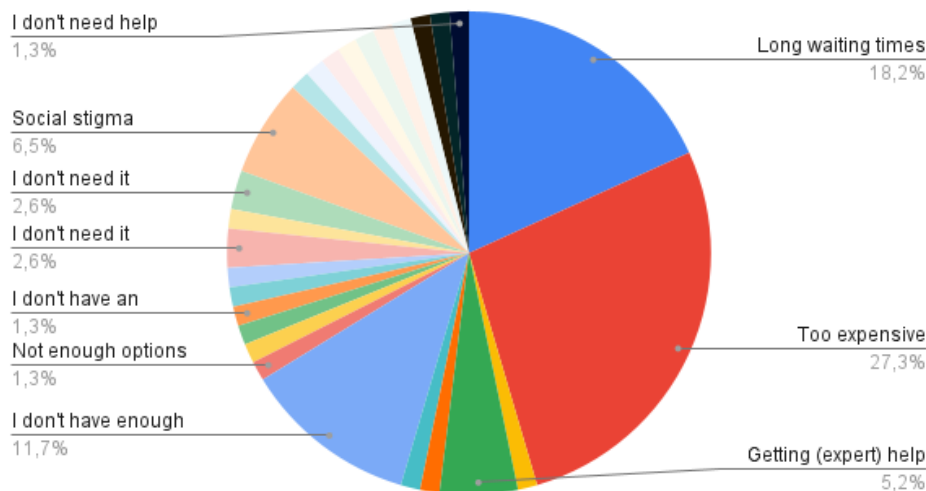
Online therapies



Slično prethodnim rezultatima, veliki deo (60%) ispitanika nije imao prethodno iskustvo sa onlajn terapijom, ali je otvoren za to. Međutim, 26% učesnika nema iskustva sa onlajn terapijom, ali ne misle da je to dobra ideja. Samo mali deo ispitanika je imao iskustvo sa onlajn terapijama i samo 4 od njih se dopalo.



What prevents you from getting (professional) help?

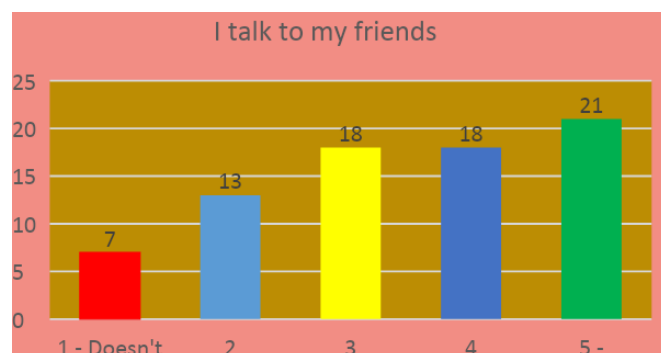


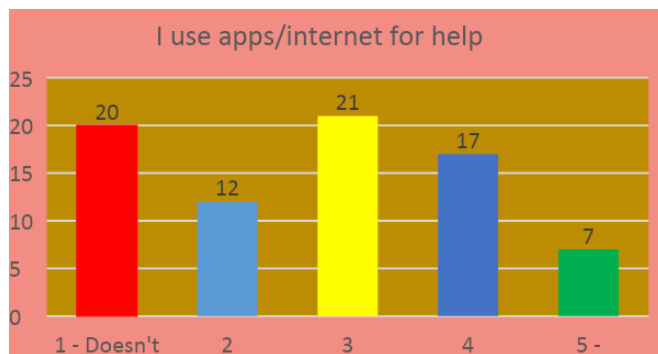
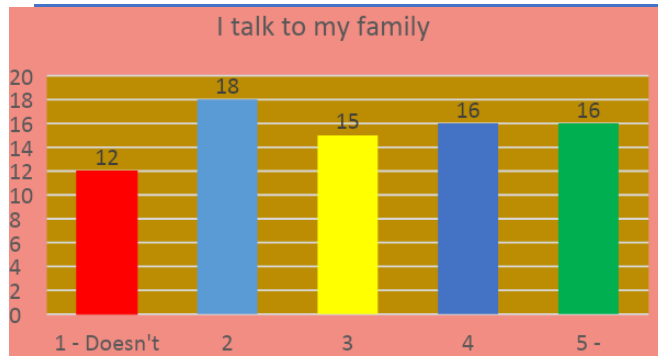
Stručnu pomoć već dobija 5,2% ispitanika, ostali nisu. Najpopularniji razlog zašto ispitanici nisu dobili stručnu pomoć je po njihovom mišljenju to što je preskupa (27,3%). Drugi razlog sa najvećim brojem odgovora su dugo čekanje (18,2%), a treći je „Nemam dovoljno vremena“ (11,7%). Nekolicina takođe nije želela da poseti terapeuta jer veruju da je to zamagljeno društvenom stigmom (6,5%).

Mali deo njih je već dobio terapiju, drugi su imali različite razloge zašto je neće tražiti, a glavni razlog je mišljenje da im nije potrebna.

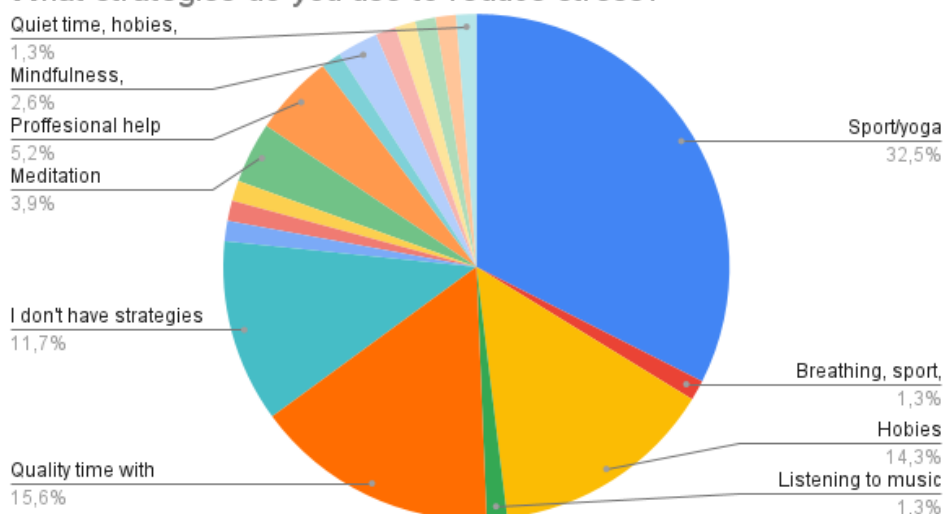
Samoosnaživanje, oslobađanje od stresa, postavljanje ciljeva

Poslednja tema je bila fokusirana na samoosnaživanje, oslobađanje od stresa i postavljanje ciljeva. Ispitanici su zamoljeni da ocene na Likertovoj skali kojoj se obično obraćaju kada se suoče sa problemima, u rasponu od „uopšte me ne opisuje“ do „opisuje me savršeno“.





What strategies do you use to reduce stress?

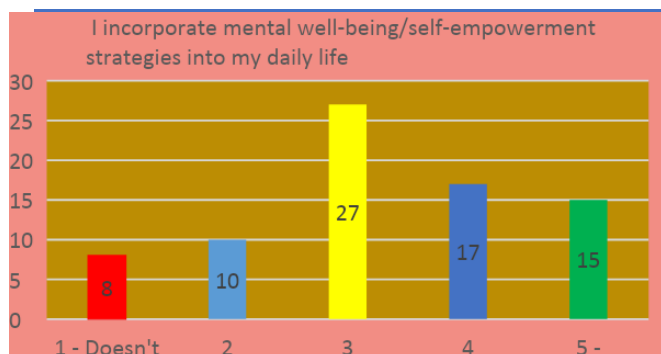


Na pitanje koje strategije koristite za smanjenje stresa, najpopularniji odgovor je bio sport/joga (32,5 %), drugi po broju odgovora je kvalitetno vreme sa porodicom/prijateljima (15,6 %), a treći su bili hobiji (14,3 %). Dobar deo ispitanika nema strategije za smanjenje stresa (11,7 %). Neki od njih preferiraju i meditaciju, samoću i stručnu pomoć.

Za otvoreno pitanje „Da li imate strategije da poboljšate svoje samopoštovanje/osećaj sopstvene vrednosti?“ Odgovori ispitanika su imali zajedničku temu, većina je odgovorila da koriste vođenje dnevnika, pozitivnu afirmaciju, sport, hobije i druženje. Neki od njih više vole da slušaju muziku, razgovaraju sa prijateljima i dovoljno spavaju.

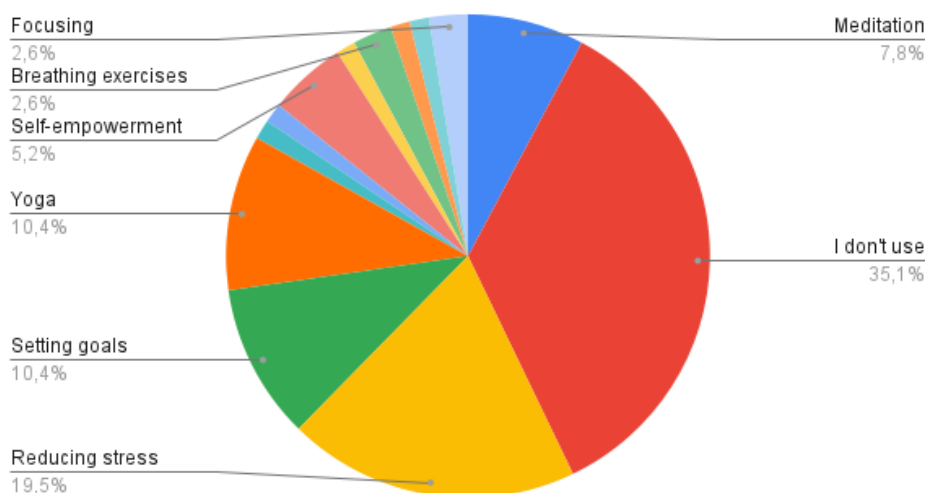
Postavljeno je još jedno otvoreno pitanje „Koje strategije koristite kada želite da poboljšate svoje raspoloženje?“. Odgovori su bili skoro identični kao i na prethodno pitanje, sa malim varijacijama – uključeno je više aktivnosti u slobodno vreme (gledanje filmova, slušanje muzike, sport), a manje tehnika.

Ukratko, najčešće strategije su provođenje vremena sa prijateljima i porodicom, provođenje vremena za svoje hobije i briga o svom zdravlju, odnosno sportu i jogi.



Slično rezultatima prvog seta pitanja, čini se da su ispitanici veoma svesni načina samoosnaživanja i pokušavaju da ih ugrade u svoj svakodnevni život, što doprinosi njihovom mentalnom blagostanju.

I use applications/internet for...



Kao što je ovde prikazano, s obzirom na ove određene moguće izbore, većina ispitanika – njih 15 koristi aplikacije i internet za smanjenje stresa, zatim jogu (8) i postavljanje ciljeva (8) i meditaciju (6). Iako 35% (27) ispitanika ne koristi aplikacije ni za jednu od ovih stvari.

Ispitanicima je postavljeno i otvoreno pitanje o tome kako bi najboljem prijatelju pomogli u rešavanju problema, a njihovi odgovori su bili veoma slični. Postojao je zajednički odgovor (sa malim varijacijama) svih ispitanika – Svi bi pomogli svojim prijateljima razgovorom, aktivnim slušanjem i prijateljskim savetima. Slušanje i prisustvo identifikovani su kao najvažniji aspekti pružanja podrške. Mnogi ispitanici su takođe izrazili spremnost da pomognu svom prijatelju da analizira njihovu situaciju i ponudi savet.

Ispitanici su zatim upitani u kojim oblastima bi želeli da se poboljšaju. Samopouzdanje je bilo najpopularniji odgovor, često se pominjalo i unapređenje obrazovanja/posla, drugi bi želeli da

poboljšaju svoju svesnost, unutrašnji mir i motivaciju, sposobnost da se nose sa stresom, nauče tehnike za dobrobit, opuštanje, kako da se otarase sindroma prevaranta, kako postati najbolja verzija sebe, kako dobiti motivaciju, kako biti manje zavisn od mobilnog telefona, kako naučiti da budeš srećan, saveti.

Na kraju, ispitanici su upitani „Šta biste želeli od kursa samoosnaživanja?“ Odgovori su odgovarali prethodnom pitanju; većina bi želela da poboljša svoje samopouzdanje i samopoštovanje, svoju motivaciju, neki bi želeli da smanje stres. Takođe je zanimljivo primetiti da mali deo ispitanika nije bio siguran šta tačno želi od takvog kursa.

3.5.3. Diskusija

Pandemija covid-19 pogodila je mlade ljude u Sloveniji – neki su pokazali visoku otpornost na negativne efekte pandemije i izolacije, međutim – neki mladi ljudi su se borili sa pandemijom. Uobičajena tema je da su postali pesimističniji, često su zabrinuti za budućnost, a njihov nivo usamljenosti i osećaja izolovanosti je povećan tokom pandemije. Neki mladi ljudi su se takođe borili sa fakultetom ili su izgubili posao zbog pandemije. Za one postoji mesto za projekat YOUHEAL, koji im može ponuditi kurseve učenja i tehnike mentalnog zdravlja koje im mogu pomoći da ponovo stanu na noge. Mladi u Sloveniji do sada nisu često koristili aplikacije za pomoć u mentalnom zdravlju, ali pošto smatraju da je stručna pomoć često nedostupna i uglavnom su otvoreni za ideju da koriste aplikacije za poboljšanje svog mentalnog zdravlja, tu je mesto za projekat YOUHEAL u Sloveniji. Međutim, važno je primetiti da mladi ljudi u Sloveniji nerado traže stručnu pomoć kada imaju problema.

Uopšteno govoreći, može se konstatovati da mladi koji su učestvovali u ovom istraživanju pokazuju povećanu svest o pitanjima vezanim za mentalno zdravlje. Inicijativa YOUHEAL deluje u oblasti gde postoji značajna potražnja i interesovanje. Rezultati onlajn ankete o mentalnom zdravlju otkrivaju da je značajan procenat ispitanika izjavio da je iskusio probleme mentalnog zdravlja, kao što su anksioznost, stres i osećaj depresije. Ovo naglašava rasprostranjenost ovakvih problema među stanovništvom i podvlači potrebu za povećanjem svesti i podrške onima koji se bave izazovima mentalnog zdravlja. Ispitanicima je bila očigledna važnost ove teme, a postoje značajne praznine u dostupnim uslugama mentalnog zdravlja zbog finansijskih ograničenja, nedostupnosti, vremenskih ograničenja i društvene stigmatizacije. Projekat YOUHEAL ima potencijal da izvrši značajan uticaj u rešavanju ovih praznina i stvaranju okruženja u kome se mentalno zdravlje može priznati i o kome se može otvoreno razgovarati.

Većina ispitanika u anketi ne navodi simptome depresije kao što su osećaj lošeg stanja, usamljenost ili gubitak interesovanja za aktivnosti u kojima obično uživaju. Međutim, mnogi od njih navode da

doživljavaju stres i brigu. Iako su neki ispitanici dobili profesionalnu dijagnozu, možda dobijaju adekvatan tretman. Najčešći prijavljeni simptomi su osećaj stresa, umor i poteškoće sa koncentracijom. Pored toga, mnogi ispitanici izražavaju zabrinutost za budućnost, posebno u vezi sa finansijskim pitanjima, tržištem rada, ličnim i intimnim odnosima i izazovima „života odraslih“. Dakle, čini se da izvori njihovih problema sa mentalnim zdravljem nisu unutrašnji, već preko spoljnih uticaja. Stres sa posla ili fakulteta, zabrinutost za stanje u svetu i lične prilike bili su najčešće navedeni izvori opterećenja. Zbog toga bi YOUHEAL program trebalo da se fokusira na vežbe oslobađanja od stresa i da mladima obezbedi alate za planiranje, vizuelna pomagala kao što su table sa vizijama, rutine i strategije za suočavanje sa neizvesnošću.

Zanimljivo je videti da dok neki učesnici nisu iskusili negativne uticaje pandemije, drugi su se borili da se prilagode novoj neizvesnoj situaciji i da nastave svoj profesionalni život. Iako je ohrabrujuće videti da su neki mladi ljudi pokazali veliku otpornost na negativne efekte pandemije i izolacije, takođe je važno prepoznati da je pandemija imala značajan uticaj na mentalno zdravlje i dobrobit mnogih mladih ljudi. U otvorenim pitanjima primećeno je da su se neki mladi ljudi borili sa već postojećim problemima mentalnog zdravlja koji su pogoršani pandemijom. Projekat YOUHEAL ima za cilj da podrži mlade ljude pružajući im kurseve učenja i tehnike mentalnog zdravlja koje im mogu pomoći da se nose sa izazovima sa kojima se suočavaju. Ova vrsta podrške može biti posebno važna za one koji se bore sa osećanjem usamljenosti, izolacije i pesimizma u pogledu budućnosti, jer je pandemija kod mnogih dovela do povećanog nivoa ovih osećanja.

Istraživanje je imalo za cilj da razume potrebe i situacije mladih ljudi i da uči od njih. Strategije koje mladi ljudi koriste za ublažavanje stresa i podizanje samopoštovanja/samopouzdanja su slične, poput razgovora sa prijateljima ili porodicom, bavljenja sportom ili hobijima, samorefleksije i slušanja muzike. Međutim, većina učesnika ne koristi aplikacije ili internet u ove svrhe. Neki od učesnika imaju iskustva sa vežbama za oslobađanje od stresa kao što su joga, meditacija, vođenje dnevnika i tako dalje, a za te aktivnosti koriste aplikacije. YOUHEAL platforma i dalje može biti od pomoći tako što nudi mesto za samorefleksiju i deluje kao „otvoreno uho“ kroz sistem dnevne prijave. Istraživanje takođe naglašava važnost identifikovanja efikasnih mehanizama za suočavanje sa problemima mentalnog zdravlja. Dok vežbanje, razgovor sa prijateljima ili porodicom i gledanje televizije ili filmova mogu pružiti privremeno olakšanje, traženje stručne pomoći može biti neophodno u nekim slučajevima. Međutim, nedostatak pristupa, društvena stigmatizacija i tabui oko mentalnog zdravlja sprečavaju mnoge mlade ljude da pohađaju terapiju. Projekat YOUHEAL može popuniti ove praznine nudeći besplatnu i onlajn platformu koja se može koristiti bez dodavanja dodatnog stresa, anksioznosti i pritiska. Platforma takođe može biti od pomoći ispitanicima koji nikada nisu bili na terapiji i nisu otvoreni za to. Štaviše, uključivanje više

strategija i alata za ublažavanje stresa za izgradnju dobrog odnosa sa samim sobom u OUHEAL platformu može pružiti sveobuhvatan i koristan resurs za mlade ljude.

Čini se da su mladi otvoreniji za terapiju, ali malo njih ima iskustva sa radionicama samoosnaživanja ili onlajn terapijom. Mnogi su takođe izjavili da nisu tražili pomoć zbog svojih problema sa mentalnim zdravljem, što bi moglo biti posledica faktora kao što su nedostatak svesti, stigma ili teškoće u pristupu uslugama. Ključno je podići svest, smanjiti stigmatu i poboljšati pristup uslugama mentalnog zdravlja kako bi se podstaklo više pojedinaca da potraže pomoć. OUHEAL platforma rešava neke od ovih prepreka nudeći besplatnu podršku kojoj se može pristupiti na mreži. Ovaj pristup može pomoći da se razbiju barijere vezane za vreme i stigmatu, čineći mladima pogodnijim i pristupačnijim da potraže pomoć. Međutim, važno je napomenuti da onlajn resursi možda neće biti dovoljni za sve, a nekim pojedincima će možda biti potrebna intenzivnija podrška.

Zaključno, istraživanje je pokazalo da su problemi mentalnog zdravlja rasprostranjeni među mladima i da postoji potreba za povećanjem svesti i podrške mentalnom zdravlju. Inicijativa YOUHEAL može imati značajan uticaj u rešavanju nedostataka u dostupnim uslugama mentalnog zdravlja i pružanju besplatne i pristupačne podrške mladima. Platforma može da ponudi vežbe za oslobađanje od stresa, alate za planiranje, vizuelna pomagala i strategije suočavanja sa neizvesnošću, a njena dostupnost na mreži može pomoći u razbijanju barijera povezanih sa vremenom i stigmom. Međutim, važno je napomenuti da onlajn resursi možda neće biti dovoljni za sve, a nekim pojedincima će možda biti potrebna intenzivnija podrška.

4 Izveštaji sa fokus grupa

U svakoj od partnerskih zemalja održano je nekoliko sastanaka fokus grupa sa mladim ljudima uzrasta između 18 i 26 godina kako bismo produbili razumevanje njihovih misli i potreba u vezi sa mentalnim zdravljem. Na osnovu njihovog doprinosa, materijali za učenje mogu biti osmišljeni kako bi zadovoljili njihove potrebe.

4.1. Austrija

4.1.1. Uvod

Prvi sastanci fokus grupe u Austriji održani su 20. i 28. februara 2023. Zainteresovanim Austrijancima je prethodno poslat Dudl upitnik. Zainteresovani su se javili na poziv na privatnom Instagram nalogu partnerske organizacije. Sastanci su održani preko platforme za video čet - Zum i trajali su sat vremena, takođe zbog veličine grupe. Zbog spontanog otkazivanja, grupe su bile malo manje od očekivanog.

Međutim, veličina grupa je takođe imala svoje prednosti jer su svi uključeni odgovorili na svako pitanje, tako da je postojala prilika da se čuje svačije mišljenje. Grupe su bile prilično homogene jer su se uglavnom sastojale od ljudi u srednjim dvadesetim godinama, a većina njih je imala iskustvo sa studiranjem na univerzitetu (bilo još u toku ili završeno). Fokus grupe su bile polno izbalansirane sa nešto više žena koje su se pridružile.

Nakon međusobnog upoznavanja učesnika i kratkog predstavljanja projekta, započela je diskusija. Većina učesnika je već imala ideju o sadržaju projekta jer su već učestvovali u onlajn anketi.

4.1.2. Diskusija

Koje su najveće borbe sa kojima se mladi moraju suočiti u post-Covid eri?

Učesnici smatraju da je najveći problem to što mladi doživljavaju krizu za krizom, a javnost/političari ne mogu da stignu da reaguju. Posle zdravstvene krize, usledio je rat i ekonomska kriza i tekuća klimatska kriza i političari ne rade dovoljno i nema dovoljno stručne pomoći. Sve to dovodi do brige za budućnost. Još jedna stvar o kojoj se govorilo je da su se životi promenili tokom pandemije i to nikada nije obrađeno. Zbog toga i dalje postoji nivo „preopterećenja“. Rečeno je i da dok je društvo pokušavalo da se vrati sa „nule na sto“, neki osećaji izolovanosti i usamljenosti nikada nisu nestali. Takođe je rečeno da su se problemi i izazovi koji su već postojali pogoršali pandemijom i da ljudi sada žive sa posledicama. Još jedan izazov koji se pogoršao kroz pandemiju prema mišljenju učesnika je odnos mladih prema svojim telefonima i društvenim medijima. Pošto je to bio njihov jedini način da ostvare društvene kontakte neko vreme, za neke je to postalo prisila i njihov raspon pažnje se pogoršao. Tokom pandemije, mnogi mladi ljudi imaju osećaj da su izgubili mladost jer nisu bili u mogućnosti da vide svoje prijatelje, zabave se ili putuju. Još jedna velika tačka koja je navedena je frustracija zbog klimatske krize. Mladi imaju osećaj da je tokom pandemije izgubljeno važno vreme za borbu protiv klimatske krize i da se sada ne radi na tome dovoljno. Društvena podela koja se dogodila tokom pandemije zbog debate o vakcinaciji i danas je tu, ali se sada dešava u vezi sa klimatskom krizom i protestima protiv nje.

Da li imate iskustva sa vežbama za samoosnaživanje/uklanjanje stresa? Šta radite kada ste pod stresom ili se osećate loše?

Odgovori učesnika na ovo pitanje bili su prilično slični onima datim u anketi. Najčešće vežbe za oslobađanje od stresa su bavljenje sportom ili šetnja. Učesnici su govorili i o aplikacijama koje su koristili za jogu i meditaciju. Jedna učesnica takođe koristi aplikaciju sa vežbama disanja koje joj pomažu da zaspi. Mladi koriste i aplikacije za samorefleksiju. Učesnici su bili jednoglasni u mišljenju da na tržištu postoje veoma dobre aplikacije. Međutim, učesnici su takođe bili prilično otvoreni za

terapiju, a većina ih je posetila barem psihijatra. Zbog toga su rekli da je uzimanje i lekova takođe dobra strategija.

Koje ponude u vezi sa samoosnaživanjem/ublažavanjem stresa itd. znate? Da li su lako dostupni?

Ispitanici su se složili da u Austriji postoji čudna situacija u vezi sa ponudama za samoosnaživanje/ublažavanje stresa. S jedne strane veruju da ima mnogo ponuda, s druge strane da ponude ponekad nisu lako vidljive. Ispitanici smatraju da je ponuda više nego ikada, ali dovode u pitanje njihovu korisnost. Situacija sa ponudama u Austriji opisana je kao "kvantitet nad kvalitetom". Ima mnogo informacija i to zamagljuje njihovu tačnost. Takve ponude su takođe svuda na društvenim mrežama i čini se da je teško razlikovati dobru, stručnu pomoć od manje ozbiljnih saveta. Ispitanici su tvrdili da je to nekakav „trend”. Uz sve to, smatraju da je stručna pomoć često „previše udaljena od ljudi”, bilo zbog cene ili predugog čekanja. Međutim, takođe je rečeno da postoji dosta dobrih aplikacija koje mogu pomoći, posebno kod oslobađanja od stresa.

Mogu li onlajn kursevi o svesnosti/mentalnom zdravlju/stresu zameniti sastanke licem u lice?

Učesnici su još jednom bili jednoglasni da onlajn kursevi o ovim temama mogu biti dodatak, ali nikada zamena za sastanke licem u lice, posebno ako postoje ozbiljniji problemi. Rekli su da to zavisi od izvora problema. Ako neko ima stres zbog posla, onlajn kursevi o oslobađanju od stresa mogu biti dobra zamena. S druge strane, ako stres dolazi iz komplikovanijeg izvora, kao na primer prekinute veze, onda to nije dobra zamena. Rečeno je da onlajn kursevi treba da budu zamena samo kada alternativa uopšte ne pomaže nečijim problemima. Ispitanici su rekli da je to dobar „prvi korak” da se uđe u temu, ali onlajn kursevi o ovim temama imaju svoja ograničenja. Međutim, rekli su da onlajn kursevi predstavljaju dobar dodatak sastancima licem u lice.

Šta je potrebno onlajn platformi za samoosnaživanje? Kakav biste sadržaj poželeli?

Jedan konkretan alat koji se izdvoji na fokus grupi bio je uređaj za praćenje raspoloženja gde ljudi mogu da unesu kako se osećaju. Ovo, međutim, mora biti lako razumljivo i najbolje vođeno kroz pitanja na koja treba odgovoriti. Ovo je takođe važno za razumevanje sopstvenih okidača kada je u pitanju stres ili depresivno raspoloženje. Učesnicima je takođe važno da platforma prepoznaje da su ljudi različiti i da mogu imati različite potrebe ili različite načine, na primer, manifestacije i pokazivanja stresa. Ne bi trebalo da postoji jedno rešenje za sve, sadržaj treba da bude individualizovan. Ovo se može uraditi putem lista simptoma ili čak samoanalize.

Takođe, poželjne su informacije „iza kulisa”, kako korisnici tada bolje razumeju svoje probleme i rešenja. Jutjub kanal „Ukratko” naveden je kao primer kako objasniti probleme mentalnog zdravlja. Platforma treba da sadrži naučna objašnjenja za samoosnaživanje ili stres i tako dalje. Pojedinci mogu

bolje razumeti svoje probleme ako razumeju šta je stres. Ispitanicima je veoma važno da je platforma veoma iskrena u pogledu sopstvenih ograničenja. Ne bi trebalo da tvrdi da je rešenje za sve i možda nabraja ponude stručne pomoći. Još jedna važna tačka koja je navedena je da platforma treba da podseti svoje korisnike da se „prijave“ ili da rade vežbe podizanja svesti ili meditaciju.

4.2. Grčka

4.2.1. Uvod

Da bi identifikovao nedostajuće kompetencije za suočavanje sa anksioznošću, stresom, neizvesnošću itd., da bi mapirao postojeću ekspertizu o metodama samorastanja i potvrdio podršku za digitalizaciju, Innovation Hive je sproveo 3 fokus grupe: jednu hibridnu i dve onlajn.

Prva fokus grupa održana je u sedištu Innovation Hive-a 27. januara i sastojala se od 7 učesnika od ukupno 18-26 godina. Pet njih je učestvovalo lično, a dvoje je bilo onlajn. Drugi je održan onlajn 8. februara (5 učesnika), a treći 20. februara (8 učesnika). Na početku sesije učesnicima je dat opis projekta i njegovih ciljeva. Sve grupe su započele sesiju tako što su na post it belešci/virtuelnom zidu napisale reč koja opisuje način na koji su se osećali tokom pandemije, kao „ice breaking“ aktivnost. Svi su ravnopravno učestvovali i bili su željni da svojim ličnim stavovima doprinesu diskusiji. Učesnici su pronađeni preko omladinskih organizacija (SMouth), centara za psihoterapiju, Panhelenske organizacije psihologa i koledža.

4.2.2. Diskusija

Koje su najveće borbe sa kojima se mladi moraju suočiti u post-Covid eri?

Agorafobija: učesnici su spomenuli da se plaše da budu na mestima sa puno ljudi ili da putuju

Zapošljavanje: Uslovi rada su značajno varirali od zdravstvene krize, što se tiče učesnika posebno u oblasti obrazovanja gde se uslovi za obrazovanje na daljinu lako mogu nametnuti (kao što je zatvaranje škola u lošim vremenskim uslovima).

Anksioznost/napadi panike: mnogi mladi ljudi su se zatvorili, njihova anksioznost se povećala i navikli su na drugačiji ritam i drugačiju dnevnu rutinu.

Izolacija: Svi kontakti i komunikacija ostvareni su putem mobilnog ili kompjutera i to je uticalo na ponašanje.

Anksioznost u vezi sa zdravstvenom zaštitom: „U slučaju hospitalizacije da li bih mogao da dobijem najbolju moguću negu. Da li je zdravstveni sistem Grčke dovoljno efikasan?“

Zavisnost od igara na mreži

Odlaganje obaveza. 8 učesnika je navelo odugovlačenje kao jedan od svojih najvećih izazova.

Gubitak energije i motivacije za obavljanje stvari

Poteškoće u prilagođavanju novoj „normalnosti“. Polovina učesnika je napomenula da im je bilo teško da se prilagode nakon pandemije.

Da li imate iskustva sa vežbama za samoosnaživanje/uklanjanje stresa? Šta radite kada ste pod stresom ili se osećate loše?

Vežbe disanja: 7 učesnika je pomenulo ovu tehniku kada su doživjeli napad panike ili opštu anksioznost.

Hobiji/Viđenje prijatelja: Većina učesnika bira da se bavi hobiem kroz koji će imati i socijalizaciju

Postavljanje granica: 1 učesnik je pomenuo ovu tehniku kako bi imao dovoljno vremena da radi stvari koje voli, umesto da radi druge stvari.

Jutjub video snimci sa meditacijom i jogom.

Organizovanje: 2 učesnika navode kao metod za borbu protiv anksioznosti

Razgovor sa prijateljima / porodicom. Učesnici su naveli da je u tom trenutku od velike pomoći razgovarati sa nekim vama bliskim, bilo prijateljem ili članom porodice. Oni će vas saslušati, saslušaće vaše brige koje izazivaju stres i tugu i svakako će vas na odgovarajući način posavetovati i sami predložiti rešenja.

Zdrava ishrana

Koje ponude u vezi sa samoosnaživanjem/ublažavanjem stresa itd. znate? Da li su lako dostupni?

- Nema mnogo mogućnosti. Ali i postojanje malog broja prilika nije dovoljno promovisano. Traženje pomoći od stručnjaka nije glavni prioritet za mlade kada im je potrebna podrška.

- I mladi ljudi koji imaju pristup svetu informacija (internet) i traže tehnike za samousavršavanje, smanjenje stresa i druge slične stvari, sigurno će pronaći relevantne informacije/članke naučnika koji im pomažu

Mogu li onlajn kursevi o svesnosti/mentalnom zdravlju/stresu zameniti sastanke licem u lice?

Svi učesnici su se složili da sastanak licem u lice ne može biti zamenjen onlajn kursevima, ali bi mogao da bude dodatna pomoć.

Šta je potrebno onlajn platformi za samoosnaživanje? Kakav biste sadržaj poželeli?

Učesnici su pomenuli:

- Časkanje uživo sa stručnjakom
- Informativni ili podkasti o meditaciji
- Članci
- Predlozi za aktivnosti koje bi mogle promovisati mentalno zdravlje širom Grčke
- Kategorizacija problema mentalnog zdravlja kako bi se lako pronašlo ono što mladi traže
- Muzika: puno muzike za koncentraciju/motivaciju.
- Igre koncentracije (povezivanje tačaka, crtanje itd.)
- Spisak sa imenima stručnjaka za mentalno zdravlje koji postoje u neposrednoj blizini i sa kojima mogu da stupe u kontakt.

Grupe su trajale oko jedan sat. Većina učesnika je iskusila anksioznost i opsesivno-kompulsivno ponašanje, praćeno napadima panike. Skoro svi se slažu da bi onlajn dodatak terapiji trebalo da uključuje muziku, posredovanje i joga podkaste i vežbe disanja. Diskusije su tekle glatko, svi su aktivno učestvovali i bilo je značajno videti koliko ljudi mogu da se povežu jedni sa drugima. Sveukupno je bilo pozitivno za sve uključene strane.

4.3. Rumunija

4.3.1. Uvod

Da bi se stvorio siguran prostor za mlade ljude da mogu slobodno da komuniciraju o svom mentalnom zdravlju i načinu na koji koriste različite resurse za samousavršavanje, sve fokus grupe su vodili omladinski radnici u organizaciji, FITT je sproveo 3 fokus grupe: sve 3 od njih su bile lice u lice.

Prva fokus grupa održana je u Domu omladine, sedištu Omladinske fondacije Timiș, 03. februara i činilo je 14 učesnika od 16-22 godine. Svi su lično učestvovali. Druga je održana u omladinskom centru u

gradu Lugožu, takođe centru kojim upravlja FITT u drugom gradu, 10. februara sa 5 učesnika, uzrasta od 16 do 27 godina, a treća 24. februara sa 6 učesnika starosti od 22 do 26 godina. Na početku sesije učesnici su dobili opis projekta i njegovih ciljeva. Sve grupe su započele sesiju diskusijom o tome gde bi izabrali da odu na odmor da imaju sav novac sveta, kao ajs brejking aktivnost. Svi su ravnopravno učestvovali i diskusija je stvorila prijateljsku atmosferu. Do učesnika se došlo kroz grupe mladih volontera, korisnika aktivnosti u omladinskim centrima i srednjim školama.

4.3.2. Diskusija

Koje su najveće borbe sa kojima se mladi moraju suočiti u post-Covid eri?

Nemogućnost druženja: učesnici su spomenuli da je teško naviknuti se na promenu od kućne izolacije do aktivnosti licem u lice poput škole, univerziteta i posla, jedan učesnik u grupi je naveo da se oseća kao da nije spreman za stvarni život pošto je svo njegovo univerzitetsko iskustvo bilo u osnovi onlajn i on se samo „probudio jednog dana“ na poslednjoj godini univerziteta.

Zadovoljni: Mladi se osećaju mnogo više emocionalno iscrpljeni nakon pandemije i prijatnije im je da ostanu unutra čak i ako bi možda želeli više da izlaze, potrebno je manje truda da ostanu unutra i radije se odmaraju do tačke prejedanja, posebno zbog drugih spoljnih faktora kao što su rat u Ukrajini i požari u Australiji i tako dalje.

Ne mogu da se fokusiraju: Ranije su učesnici smatrali da je mnogo lakše sedeti na stolici u školi ili na fakultetu i obraćati pažnju 6 sati dnevno, ali sada mladi imaju poteškoće u učenju jer su se navikli da borave ispred laptopa i rade druge stvari ne obraćajući pažnju na onlajn časove, i da je to preneto na sastanke licem u lice nakon pandemije. Većina učesnika se složila da se to odnosi i na druge društvene aktivnosti ne samo na učenje.

Selektivnost u onome što je uključeno: „Verovatno smo shvatili da godine našeg života prolaze i da treba da se fokusiramo na stvari koje nam se sviđaju.

"I neke stvari koje nam zaista pomažu jer godine u životu prolaze i nikada se ne vraćaju."

Da li imate iskustva sa vežbama za samoosnaživanje/uklanjanje stresa? Šta radite kada ste pod stresom ili se osećate loše?

- Kreiranje dinamičnog rasporeda koji izbacuje iz rutine.

- Diverzifikacija aktivnosti za izlazak iz svakodnevnog kroz volontiranje.

- Usrećivanje ljude oko sebe malim delima.

- *Hobiji*

- *Slušanje video zapisa sa psihološkim temama.*

- *Slušanje motivacionih video zapisa.*

- *Praćenje društvenih medija u vezi sa pozitivnim porukama i zanimljivim kratkim edukativnim video zapisima.*

- *Fokusiranje na trenutno zadovoljstvo, „kada sam pod stresom, završim zadatak i dobro sam“.*

- *Radim stvari koje mi pune baterije. Spavam, odmaram se, čitam, crtam.*

- *Volim da provodim vreme na TikTok-u ili Instagramu.*

- *Plačem, a kada uspem da se ispoljim kroz suze, posle mi bude bolje.*

- *Kada sam pod stresom, osećam se kao da se zaglavim, sedim i buljim u zidove.*

- *Izlazim sa prijateljima.*

- *Meditacija - disanje.*

*Učesnici su takođe počeli da diskutuju o tome kako odrasli ili stariji ljudi plač vide kao slabo ponašanje, a prijatelji ili drugi mladi ljudi koje poznaju zatvaraju svoje emocije u sebe i potom se manifestuju, zaključak sa kojim se većina učesnika složila je da su generalno ranjivi, a plakanje bi trebalo pozitivnije promovisati kako se ne bi razvile blokade za frustraciju i tugu u umu.

Koje ponude u vezi sa samoosnaživanjem/ublažavanjem stresa itd. znate? Da li su lako dostupni?

- Kanali društvenih medija, posebno oni koji su kreirani ili koji uključuju profesionalce iz oblasti brige o sebi, mentalnog zdravlja, sporta i zdrave hrane, odličan su izvor informacija, većina učesnika u grupama izjavila je da bi radije birala svoje informacije iz društvenih mreža. medijski kanal kao što je Instagram profil nego što morate da odete na veb lokaciju.

- Učesnici su izjavili da je teško pronaći pravu osobu ili uslugu koja bi im pomogla u samoosnaživanju i mentalnom zdravlju jer ima mnogo ljudi koji zapravo nemaju iskustva u ovoj oblasti ili to rade samo da bi stekli novac i moć na račun toga što zapravo ne pomaže ljudima.

- Pored društvenih medija, bilo je i nekoliko pomena o samoosnaživanju i tehnikama meditacije koje se lako mogu uraditi kao što je vođenje dnevnika, vežbanje zahvalnosti, šetnja parkom ili bilo kojom zelenom površinom.

Mogu li onlajn kursevi o svesnosti/mentalnom zdravlju/stresu zameniti sastanke licem u lice?

Glavni rezultati su ZA su bili:

- Oni su pristupačniji,
- To je više bezbedan prostor,
- Samo jedan klik udaljen
- Možete vežbati bilo gde
- Možete da prolazite kroz sadržaj sopstvenim tempom i premotavate delove koje želite da ponovo pogledate.
- Platforma vam može pružiti više raznolikosti u sadržaju od samo jedne osobe

Protiv:

- Oseća se manje lično i jednostavno se ne oseća tako dobro kao sastanak licem u lice.
- Neki učesnici su spomenuli da bi želeli da počnu da rade stvari koje ne uključuju monitor nakon toliko godina više zavisnosti od računara i uređaja.
- Onlajn bi takođe mogao da postane kao „razmišljanje koje treba da uradim“ nego fizički sastanak koji biste „želeli da obavite“

Šta je potrebno onlajn platformi za samoosnaživanje? Kakav biste sadržaj želeli?

Učesnici su pomenuli:

-Odličan vizuelni prikaz uključujući slike, ali i video

-Sadržaj je lak za razumevanje i jednostavan za primenu u praksi.

-Neke vežbe ili materijali koje grupa ljudi može sama da uradi da bi inspirisala grupnu aktivnost ili da bi inspirisala upoznavanje novih ljudi.

- Više detalja o tome ko su ljudi koji rade na tome da bi izgradili poverenje.

– Nema više opštih sadržaja, bilo bi lepo da imamo i neki konkretan sadržaj o tome zašto se stres može pojaviti u određenim uslovima, određenim danima ili iz određenih tema.

- Sadržaj treba da bude dostupan i na društvenim mrežama.

Grupama je trebalo oko 1 sat (+-10 min) trajanja, grupe su smatrale da su u bezbednom prostoru, a facilitatori diskusije su bili u mogućnosti da moderiraju prostor za svaku osobu da se njihov glas čuje.

Većina mladih je bila „ umorna od interneta ili boravka kod kuće“ i bili su otvoreniji za sadržaj koji takođe podstiče druženje i grupne aktivnosti.

4.4. Srbija

4.4.1. Uvod

Ekološki pokret Vojvodine organizovao je dve fokus grupe. Prva fokus grupa je organizovana u Sremskim Karlovcima u Ekološkom centru Radulovački 14. januara. Učesnici su bili mladi ljudi od 18 do 26 godina koji su posebno odabrani za ovu aktivnost na projektu. Druga fokus grupa održana je u Novom Sadu u prostoru omladinske organizacije BalkanIDEA Novi Sad 6. februara. Obe fokus grupe su trajale oko 1,5 do 2 sata. Pre pokretanja svake fokus grupe, predstavljen je projekat YouHEAL i objašnjena svrha njegovih aktivnosti, uključujući i fokus grupe. Nakon međusobnog upoznavanja učesnika, započela je diskusija. Nakon učešća u onlajn anketi, većina učesnika je već poznavala sadržaj projekta. Na početku svake fokus grupe, učesnici su se složili oko pravila zajedničkog rada kako bi se stvorilo sigurno mesto za deljenje. Pre početka diskusije, učesnici su zamoljeni da se predstave, uključujući svoje omiljene hobije i aktivnosti u kojima uživaju.

Prva fokus grupa je trajala duže jer je bilo više učesnika u poređenju sa drugom i svi su želeli da podele svoje mišljenje o svakom pitanju. Uzorak je obuhvatio 11 mladih koji su se identifikovali kao žene i 10 mladih koji su se identifikovali kao muškarci. 13 učesnika dolazilo je iz područja >50.000 stanovnika, a osam iz manjih područja (>5.000 stanovnika). Što se aktivnosti tiče, šest mladih ljudi su bili studenti, dva studenta koji rade, stalno zaposleno 7, honorarno zaposleno 2, samozaposleno 2, nezaposleno 2. Što se tiče pripadnosti marginalizovanim grupama, nisu svi učesnici bili spremni da podele te podatke u Google formi koja se deli na početku fokus grupa. Kasnije su neki od učesnika podelili svoja iskustva i identifikovali se kao deo ovih grupa: zdravstvena pitanja, kulturna pitanja, ekonomska pitanja i socijalna pitanja. Tokom fokus grupa, neki pojedinci su istakli da se suočavaju sa intersekcionalnim problemima uzrokovanim pripadanjem više od jedne marginalizovane grupe.

4.4.2. Diskusija

Koje su najveće borbe sa kojima se mladi suočavaju u post-Covid eri?

Većina mladih je istakla da je najveći problem sa kojim se suočavaju nakon korone nezvesnost, finansijska nestabilnost, nesposobnost da se takmiče na tržištu rada, samoizolacija, „oslabljene“ društvene veštine i opresivno vođstvo u svojoj zemlji. Iako su mladi ljudi iz Srbije koji su učestvovali u fokus grupama istakli da su „navikli na socio-ekonomske probleme u svojoj zemlji“, oni su naveli i povećanu anksioznost u vezi sa materijalnim stanjem njihovih porodica i njihovom budućnošću. Mladi su izjavili da su tokom pohađanja onlajn časova mnogo toga izgubili u pogledu akademskih i praktičnih veština. Smatraju da nisu imali jednake mogućnosti (u poređenju sa generacijama koje su bile pre kovida, a nisu svi imali ni jednaka okruženja za učenje kod kuće) da uče i praktikuju znanja i veštine neophodne u njihovoj oblasti studija. S tim u vezi, mladi ljudi su zabrinuti da neće moći da konkurišu na post-kovid tržištu rada, s obzirom da nisu imali priliku da u potpunosti razviju znanja i veštine u svojoj oblasti. Mladi ljudi su takođe zabrinuti da su na neki način „oslabili“ svoje društvene veštine i da sada, u post-kovid eri, imaju problema da uspostave lične i profesionalne veze. Pomenuli su da se osećaju samoizolovano i da ne mogu da uspostave veze u oflajn svetu, zbog čega se osećaju ugodnije u onlajn prostorima. Mladi su izrazili zabrinutost zbog, kako su opisali, opresivnog vođstva u Srbiji. U ovoj oblasti u post-kovid eri sve više su zabrinuti zbog brzog smanjenja sloboda i nepostojanja izbora ili uticaja u politici. Neki učesnici su spomenuli zabrinutost da se rat širi svetom i da budućnost čini još nepopravljivijom. Mladi su takođe istakli da možda još nisu svesni svih izazova i poteškoća sa kojima će se suočiti u post-kovid eri.

Da li mislite da ima dovoljno ponuda koje se tiču samoosnaživanja/olakšavanja stresa itd.?

Učesnici su se složili da su mentalno zdravlje, samoosnaživanje/ublažavanje stresa itd. i dalje stigmatizovani u Srbiji. Smatraju da nema dovoljno ponuda na ove teme, a i kada postoje, nisu svima dostupne. Mladi veruju da vlada ne brine o mentalnom zdravlju njenih građana i da je fokus stavljen na „važnija“ pitanja. Što se tiče dostupnosti nekoliko ponuda za mentalno zdravlje i dobrobit, one su obično preskupe ili se ne nalaze u manjim gradovima. Učesnici su takođe naveli da ponude koje bi im mogle biti korisne obično besplatno daju nevladine organizacije u većim gradovima i da zahtevaju više vremena i truda.

Da li imate iskustva sa vežbama za samoosnaživanje/uklanjanje stresa? Šta radite kada ste pod stresom ili se osećate loše?

Većina učesnika je pominjala hobije kao način suočavanja sa stresnim situacijama. Mnogi su prijavili sport, jogu, meditaciju i odlazak u prirodu kao strategiju koju koriste za suočavanje sa izazovnim i preplavljujućim situacijama. Mladi su takođe spomenuli da im čitanje, pisanje, gledanje TV emisija i filmova i slušanje muzike pomažu da se opuste. Učesnici su istakli da imaju razumevanja i brižnog

prijatelja za razgovor kao jednu od najvažnijih strategija za suočavanje. Neki mladi ljudi su naveli da vole da učestvuju u aktivnostima u kojima se osećaju vrednim i korisnim u svojim zajednicama (volontiranje i aktivizam). Neki od učesnika su izjavili da imaju iskustva sa psihoterapeutima, a većina bi volela da proba terapiju ako bi bila u prilici.

Da li mislite da onlajn kursevi o svesnosti/mentalnom zdravlju/olakšavanju stresa mogu biti dobar dodatak/zamena za sastanke licem u lice? Što da ne)?

Većina učesnika se složila da bi onlajn kursevi o ovim temama mogu biti dodatak, ali nikada zamena za sastanke licem u lice. Oni misle da onlajn kursevi svesnosti/mentalnog zdravlja/ublažavanja stresa mogu biti neophodni kada je situacija hitna, ljudima je potrebna hitna podrška, za ljude koji ne mogu da prisustvuju sastancima licem u lice (npr. anksioznost, fobije, invaliditet, nepristupačnost, udaljenost lokacije...). Ali čak i u takvim situacijama moraju uslediti odgovarajući sastanci licem u lice koji su više kontinuiranog tipa. Mladi ljudi misle da onlajn kursevi mogu biti dobar dodatak i učiniti ih svesnijim važnosti brige mentalnom zdravlju i blagostanju.

Šta je potrebno onlajn platformi za samoosnaživanje? Kakav biste sadržaj poželeti?

Mladi su imali konkretne predloge o tome kakav sadržaj treba da ima onlajn platforma za samoosnaživanje. Složili su se da to mora imati informativni aspekt. Na primer, neki od učesnika su rekli da mladi ljudi obično sebi pogrešno postavljaju dijagnozu depresije jer se to sada smatra „trendom za gen Z“. Imajući to u vidu, platforma bi trebalo da ima neke od standardizovanih testova za početni skrining potencijalno postojećih problema mentalnog zdravlja, praćene sugestijama narednih koraka (poseta terapeutu, vežbe itd.). Informativni aspekt platforme takođe treba da sadrži savete o određenim stilovima života koji mogu da pomognu u poboljšanju blagostanja – na primer, dnevne rutine, vežbanje, spavanje itd. Ovde su mladi istakli važnost postojanja baze podataka organizacija koje nude besplatnu psihološku podršku, njihovi kontakti i lokacije (posebno za manje gradove). Potreba za opcijom „sačuvanja“ ili „arhiviranja“ nekih informacija na profilu smatrala se suštinskom. Drugi važan aspekt pominjan u fokus grupama bio je motivacioni aspekt koji bi mogao uključivati citate, kratke video zapise, vizuelizaciju, pravljenje *vision boards*-a itd. Aspekt veština i tehnika – nudeći rešenja za izazove i probleme (ali imajući u vidu da je svaki pojedinac drugačiji i konkretna rešenja možda neće raditi za sve), tehnike disanja, meditacija, opuštajuća muzika, svesnost itd. Društveni aspekt je pomenut kao važan. Trebalo bi da uključuje lične priče i iskustva, mogućnost dodavanja ljudi i međusobne interakcije, objavljivanja vašeg „statusa raspoloženja dana“ i podrške jedni drugima. Platforma takođe treba da obezbedi da njeni korisnici razumeju da je mogu koristiti kao dodatak svojoj mentalnoj zaštiti i da ih podstakne da potraže stručnu pomoć ako im je potrebna.

4.5. Slovenija

4.5.1. Uvod

Sprovedene su 3 fokus grupe.

Fokus grupa održana je 1. februara 2023. u onlajn formatu, u organizaciji PFCI, a moderirala je Tanja Bogataj. Bilo je 10 prijava, ali su samo 3 učesnika u dobi od 18-20 godina prisustvovali diskusiji. Učesnici su podelili informacije o događaju među svojim prijateljima i kolegama iz razreda koji su izrazili interesovanje za temu, ali su bili rezervisani da prisustvuju i aktivno učestvuju na ovakvom događaju. Učesnici su bili otvoreni da podele i razmene svoja iskustva tokom i posle Covid-19 ere, i ponudili su mnoge zanimljive predloge kako bi platformu učinili atraktivnom za korišćenje i kako bi odgovorili na relevantne potrebe mladih u ovom uzrastu. Oni su izrazili interesovanje da budu dalje informisani o ishodu projekta.

Fokus grupa je održana 2. februara 2023. u hibridnoj formi u kancelarijama MIITR-a (Gregorčičeva ulica 21b, 2000 Maribor) i onlajn na Jitsi platformi. 9 osoba bez moderatorke (Ane Ulbin) je bilo prisutno lično i 11 ljudi je bilo prisutno na mreži. Grupa je bila mešovita i činili su je ljudi koje MIITR poznaje i koji su učestvovali u događajima u prošlosti, kao i mladi ljudi koji su čuli za događaj od svojih prijatelja ili društvenih mreža i prvi put sarađivali sa miitr. Grupa je bila veoma prijatna i mladi ljudi su lepo sarađivali sa nama tako da smo prikupili mnogo zanimljivih informacija.

Fokus grupa je održana 16. februara 2023. u onlajn formatu, u organizaciji PFCI, a moderirala je Tanja Bogataj. Bilo je 15 prijava za događaj, ali su samo 4 učesnika u dobi od 21-26 godina prisustvovala diskusiji. Jedna učesnica je rekla da je na događaj pozvala nekoliko prijatelja i učenika, ali mnogi nisu mogli da prisustvuju, bilo zbog preklapanja sa drugim obavezama ili zbog već previše aktivnosti tokom nedelje. Grupa je bila otvorena da podeli i razmeni svoja iskustva tokom i posle Covid-19 ere, podelila je veoma vredne stavove i predloge na ovu temu. Oni su izrazili interesovanje da budu dalje informisani o ishodu projekta.

4.5.2. Diskusija

Koje su najveće borbe sa kojima se mlad suočavaju u post-Covid eri?

- Nedostaje druženje uživo – Učesnica je istakla da joj je najviše nedostajalo to što nije mogla da vidi ljude koje voli (članove porodice, baku, dedu (uplašena da će im doneti virus), bliske prijatelje...)

- Učesnik koji je stranac u Sloveniji (student iz druge zemlje) je istakao da se epidemija COVID-19 desila prve godine kada je bio u Sloveniji, tako da nije imao mnogo prijatelja i bio je sam u kući pa je bilo jako teško da se nosi sa usamljenošću. Takođe je bilo zbunjujuće na početku, teško je razumeti šta se dešava. Uživao je kada su studenti mogli da se vrate na fakultet, da se susreću licem u lice sa vršnjacima.

- Drugi učesnik je rekao da se na situaciju navikao radom kroz nju. Metode koje je koristio bile su kretanje, sport.

– Neki učesnici su na to odgovorili da im je tokom pandemije bilo teže da vežbaju i da su manje vežbali
– neki su se manje kretali, rutinu je prekinuo Kovid, posebno za sportove kao što je fudbal gde postoji kontakt. Takođe, neke sportske grupe koje su raspuštene tokom COVID-19 nikada se više ne sastaju u istom sastavu kao pre Covid-19. Ipak, formirane su neke nove grupe. Učesnica kaže da se manje bavi sportom i da je manje sposobna nego što je bila pre Covida. Učesnik kaže, naprotiv, da su se njegovi prijatelji više bavili sportom tokom Covida. Na primer, takođe je počeo da trči i sada je sposoban.

- Nekima je bilo lakše da vežbaju tokom pandemije kovid-19, jer su imali više vremena i vežbali su uz pomoć Jutjub videa. Plus za njih je bio i to što nisu morali nigde da se voze da bi obavili vežbu.

– Mladi koji žive na selu rekli su da su se manje mučili tokom Covid-19 jer su uvek mogli da odu u prirodu. Međutim, za one koji žive u gradu ovo je bilo teško.

- Neki učesnici su istakli da im je bilo teško kada su se vratili na fakultet jer su se razmazili (lenjili) kod kuće. Međutim, povratak u školu bio je bolji nego ostati u jednoj sobi ceo dan i ceo dan gledati u kompjuter. Uglavnom su svi bili srećni što su mogli da se vrate.

- Neki učesnici su izrazili potrebu za ponovnim učenjem društvenih veština i komunikacijskim izazovima
- Učesnica je rekla da voli živi kontakt sa ljudima. Rekla je da mora ponovo da nauči socijalne veštine (kako da kontroliše govor tela, kako da bude prisutna sa drugima). Druga učesnica je rekla da je imala problema sa dolaskom na fakultet i upoznavanjem novih ljudi nakon kovid, sa čime nije imala problema pre epidemije. Morala je ponovo da nauči kako da komunicira. Bili su zbunjeni pri susretu sa ljudima. Nisu znali da li treba da se rukuju kada se vide ili šta je prikladno, nakon što su se videli godinu dana ili više preko Zuma, ali nikada lično. Učesnici su izrazili potrebu mladih ljudi da imaju priliku i pristup učenju i uvežbavanju potrebnih socijalnih veština i da pomognu sebi kada su u stanju anksioznosti.

- Neki učesnici su izrazili određenu borbu sa društvenom interakcijom, komunikacijom i nelagodnost ako su izloženi previše spoljašnjih stimulansa - Učesnica je izjavila da je primetila da joj je teško sa previše stimulusa iz okoline (primer susret sa prijateljem u restoranu McDonalds, mnogo zvukova, bipovi, ljudi, morali su da odu zbog njene anksioznosti i nelagode), što nikada nije bio slučaj pre covid-19. Učesnici su podelili da se mladi ljudi sada osećaju sigurnije kod kuće i da se ne druže jedni sa drugima toliko kao pre Covid-19. Navikli su da više razgovaraju telefonom, a manje lično. Partneri i

prijatelji se traže i telefonom. Takođe primećuju da se javlja zavisnost od likova na društvenim mrežama, a ne u njihovom okruženju.

- Hobiji i vannastavne aktivnosti - Učesnica kaže da je zbog kovida prestala da ide na neke od aktivnosti koje je pohađala, ali je pozitivno što je više viđala porodicu. Učesnik je rekao da su neke grupe istekle, i da se više nisu vratile, neke se tek sada ponovo formiraju. To je uticalo na njihovu interakciju sa drugima/prijateljima i koje aktivnosti (ne) pohađaju.

– Povećan stres u školi – Učesnici su izrazili osećaj da nastavnici vrše pritisak na učenike kao da su oni sami krivi za ovaj zaostatak u obrazovanju koji je nastao zbog covid okolnosti, ili kao da izbacuju svoje frustracije na njih. Osećali su da ih nastavnici optužuju da varaju zbog onlajn časova i ispita. Primećuju da se odnos između nastavnika i učenika pogoršao. Oni su istakli da se i mladi osećaju uznemireno jer smatraju da su se standard i zahtevi promenili, a školski sistem nije. Istaknuto je i da su mnogi izgubili motivaciju, volju ili da su se ulenili.

- Povećan stres razmišljanja o budućnosti, previše izbora i teško donošenje odluka - Učesnici su rekli da su mladi ljudi pod velikim stresom jer su na prekretnici u životu kada moraju da odluče šta će raditi u budućnost. Veoma su pod stresom jer ne znaju šta da odluče. Gledaju u svoje roditelje koji zaista naporno rade sve vreme i ne žele isto za sebe, žele da rade nešto što ih čini srećnim, gde mogu da budu kreativni i da se izraze. Izazov je u tome što ima previše izbora, teško je odlučiti se.

- Osećaju umor, stres, nemaju dovoljno vremena - Učesnici su izrazili da nemaju vremena za sebe, samo da budu; uče, rade i imaju mnoge druge obaveze. Brz je tempo, ceo dan, svaki dan mnogo obaveza. Postoji mnogo opcija za brzi novac na mreži, tako da je stres oko izbora šta da radite još veći. Postoji mnogo mogućnosti. Mladi su traženi - problem je i okruženje koje se brzo menja - ekonomija, tehnologija.

Da li imate iskustva sa vežbama za samoosnaživanje/uklanjanje stresa? Šta radite kada ste pod stresom ili se osećate loše?

- Kako razumete samoosnaživanje ?

„Da jačate svoje blagostanje, pozitivnu sliku o sebi, pomognete sebi“.

"Načini da podržite sebe, da ojačate osećaj samopouzdanja"

- Jedan učesnik meditira svaki dan 10/15 min, sada 2 puta nedeljno. To je vođena meditacija uz pomoć JuTjub video zapisa.

- Neki učesnici praktikuju jogu, duboko disanje im mnogo pomaže da se osećaju bolje (učine da se osećaju smireno, opušteno). Oni to praktikuju preventivno (kada nisu pod stresom), ali neki od njih i akutno kada su pod stresom. Posebno su tehnike disanja korisne kada je nivo stresa visok. Uče jogu i duboko disanje preko JuTjub video zapisa, kod kuće.
- Disanje, Svest o disanju, Vežbe disanja - Jedna učesnica je slučajno otkrila koliko je disanje važno kada ste pod stresom, u poslednje vreme vežba disanje svesnost kada je pod stresom i to joj pomaže da se oseća bolje. Jedna učesnica koristi vežbu disanja u kvadratu 4/4 (4 sekunde udah, 4 sekunde zadržavanje, 4 sekunde izdah), ona naglašava važnost disanja kada ste pod stresom, ljuti - potrebno je da ga promenite na duboko, sporije disanje. Dva učesnika vežbaju disanje i Vin-Hof metod - tuširaju se svako jutro ledenom vodom, što im mnogo pomaže u oslobađanju od stresa. Ova praksa im pomaže da se fokusiraju i imaju više mentalne jasnoće i snage u drugim životnim situacijama. Veoma je dostupno na JuTjubu i lako je pratiti uputstva i vežbati.
- Jedan učesnik vežba da postane svestan gde oseća određene emocije - u određenim delovima tela osećate određene emocije više nego negde drugde, onda bi trebalo da se fokusirate tamo da biste se opustili.
- Jedan učesnik ide u teretanu kada je pod stresom, pomaže mu da zaboravi probleme, da se oseća bolje, opuštenije.
- Jedna učesnica se pomaže muzikom i plesom , čisti, vrišti u jastuk – što je opisala kao „agresivnije opuštanje“ , ne može da uđe u jogu ili meditaciju. Ne sviđa joj se ideja o tome.
- Učesnici su istakli da je potrebno i povlačenje sa svih elektronskih uređaja . Učesnica kaže da joj telefon i kompjuter izazivaju stres. Da bi se opustila, treba da ostavi tehnologiju po strani i uradi nešto jednostavno, kao što je pranje sudova i razgovor sa porodicom o nasumičnim temama.
- Borba sa upravljanjem stresom - Jedna učesnica kaže da joj ponavljani događaji kao što su ispiti izazivaju stres, a ona ne zna kako da se nosi sa tim stresom da ga više ne bi bilo.
- Neki učesnici dele da je za mlade najbolje da se izbore sa stresom fizičkim vežbama. Neophodno je izaći iz pozicije u kojoj se nalazite i izaći i pomeriti se. Drugi učesnik je rekao da koristi pokret, meditaciju , muziku za oslobađanje od stresa. Preferira trčanje na otvorenom, slušanje muzike.
- Vožnja je i terapijska. Pomaže i razgovor sa ljudima , takođe tišina , tako da imate vremena da budete sami sa sobom. Takođe, muzika i stvaranje. Dance.

- Grljenje takođe pomaže, ako ne sa osobom, onda bar sa velikim plišanom ili jastukom - pre covid-a bilo je više zagrljaja među prijateljima , a ovo se više nije vratilo posle epidemija. Mladi ljudi više nisu toliko bliski ili su zabrinuti da će, ako se rukuju/zagrlje, proširiti virus covid-a.

- Jedan učesnik je izrazio o samoosnaživanju da naš način razmišljanja utiče na to kako se osećamo. Mi mladi smo previše okrenuti budućnosti umesto da se fokusiramo na sadašnjost. Ako imate prave misli, onda je sve ostalo u redu. Takođe pomaže ako jednostavno radite stvari koje želite i ne odlažete ih . Pokušajte da sagledate situaciju što objektivnije – držite se na distanci.

Koje ponude u vezi sa samoosnaživanjem/ublažavanjem stresa itd. znate? Da li su lako dostupne?

- Jedan učesnik je otišao na psihoterapiju, ali je bio teško dostupan finansijski (50 evra/sat ili više). Takođe je istakla da se psihoterapije i druge ponude nedovoljno promovišu. Traženje pomoći je tabu tema i o njoj bi trebalo više razgovarati. Takođe, mlađu generaciju treba više edukovati o depresiji (nije samo povremena tuga već promene u mozgu). Takođe bi trebalo da više razgovaraju o mentalnom zdravlju u kome će se promovisati.

- Prepreke za pristup pomoći su i dugi redovi za čekanje. Ponekad takođe ne dobijete termin jer ste previše zauzeti. Premalo ponuda.

– Jedan učesnik kaže da učenje relaksacije i drugih sličnih tehnika svesnosti nije pristupačno – 100 evra po satu učenja tehnika relaksacije je previše ako vam treba 10 njih. Psihoterapija je takođe preskupa.

- Pomoć treba da bude dostupnija, mentalno zdravlje je tabu, ne promovise se, ne priča se o tome. Razgovori o mentalnom zdravlju bi trebalo da budu češći . To bi trebalo da bude pristupačna opcija za nekoga da vam pokaže kako da smanjite stres. Kao deo izbornog predmeta na fakultetu, učili su ih hipnozi, i bila je veoma zanimljiva i korisna za oslobađanje od stresa. Ovo bi bilo sjajno ako bi bilo dostupno mladima.

- Dostupne ponude samopomoći su TV , knjige i JuTjub video snimci, postoje i neke ponude koje su snižene za studente , u nekim studentskim domovima postoje besplatne 1 do 1 ponude psihoterapije. Gong meditacije se ponekad organizuju besplatno i veoma su opuštajuće. Ponekad se organizuju besplatne radionice samoosnaživanja (MKC Maribor). Jednostavno zapisivanje vaših problema takođe pomaže i pristupačno je. Naročito vođeno pisanje – ako su pitanja postavljena ispravno, počinješ da razmišljaš kako treba, pomaže ti, ali je teško samo razmišljati i rešavati problem sam, ako si vođen, lakše je, pomaže.

– I MKC Maribor ima ovakve događaje

- Dostupni su muzika, podcasti, sport i svako može pronaći nešto za sebe. Dostupne su vežbe disanja , dostupna je i vođena praksa, koja je učesnika naučila i na seminarima na fakultetu. Svako ima tuš i hladnu vodu za vežbanje Vimhof metode - lako je dostupna. Informacije su dostupne i na JuTjubu.

- Časovi joge nisu besplatni, ali su u principu dostupni, bar nekima. Ponekad je problem nedostatak vremena - čak i za razgovore o mentalnom zdravlju.

- Jednom učesniku nedostaju inovativne tehnike i programi osnaživanja , nešto što nije bilo isto već 15 godina i što ne traje ceo dan ili previše sati dnevno.

– Postoji čitav set tehnika za suočavanje sa stresom, ali u školi nema edukacije na ovu temu. Samo ono što uče o stresu na časovima psihologije. Trenutna ponuda u školi je veoma skromna, kao da nije dovoljno važno da se govori o ovim temama.

- Problem pristupačnosti je i nedostatak vremena za traženje sadržaja.

- Neki učesnici su podelili da koriste i veb lokaciju Kuora da pomognu u borbi protiv stresa - ako imate pitanje, možete pogledati i videti da je neko pre vas imao isto pitanje i to vas smiruje.

Kako onlajn kursevi o svesnosti/mentalnom zdravlju/ublažavanju stresa mogu pomoći kao dodatak/zamena za sastanke licem u lice?

- Joga uživo je bolja (manje je verovatno da ćete se povrediti i pravilno raditi vežbe). Međutim, pomaže i onlajn joga, bolje je nego ništa. Drugi učesnik se ne slaže i kaže da je joga na mreži bolja jer možete da je radite kad god želite i ne gubite vreme na vožnju do nje i novac, takođe je manje stresna jer ne MORATE da idete na jogu ako ne želite to da radite. Takođe, jedna učesnica voli da se bavi jogom sama, jer je ovo njeno vreme kada se zaista može opustiti . Za one sa socijalnom anksioznošću od bolje su pomoći sesije kao što je joga na mreži.

– Kontakt uživo JE važan, ali onlajn sesije su dobra zamena. Zависи od osobe.

– Jedan učesnik je rekao da je „onlajn bolje jer sami birate, fleksibilniji je, više odgovara, moje je vreme za sebe, ne želim da delim ovo vreme sa drugima, bolje je u pogledu vremena u poređenju sa svim ostalim obavezama koje imam“.

- Jedan učesnik je rekao da ako nema određeno vreme da idu negde, nisu motivisani da idu.

– Jedan učesnik je rekao da na radionice uživo neće ići sam, ali ako postoji neki događaj, na primer jednom mesečno, sigurno bi rado išao.

– Jedan učesnik je rekao da više voli sesije u stvarnom životu sa ljudima, sami kod kuće teško se motivišu, rekli su da im je bilo teško da uđu u meditaciju kada su sami meditirali, ali kada su bili sa ljudima bilo je lakše ići sa tokom. Učesnik je takođe rekao da su te vrste aplikacija koje planiramo dobra alternativa i da podržavaju ovu vrstu aplikacija.

- Za neke ljude su aplikacije bolje, ali za neke su sastanci u stvarnom životu bolji.

- Učesnici su isticali vreme - ne više od sat vremena, možda ponekad bolje ako bi to bile i kraće sesije. Jedan učesnik je rekao: „Nemam vremena za sport, vežbanje vežbi, ako zahteva vreme (1 sat ili više, možda vozim), neću to da radim, ali ako je 15 minuta, veća je verovatnoća da ću to raditi . to je prednost aplikacija, tako da možete da radite kraće vežbe, tako da možete sami da zakažete."

- Ako se vozite, u vozu, na primer, možete da otvorite aplikaciju, slušate video zapise i radite vežbe. Sesije od 15 minuta su savršene.

- Učesnica kaže da se oseća bolje na mreži jer joj je tako prijatnije. Uživo, oseća se kao da je svi gledaju, iako nisu. Za vežbe mentalnog zdravlja osećao bih se bolje na mreži. Za druženje je bolje uživo, a za neke grupne vežbe je bolje biti uživo. Za individualne vežbe, bolje je biti daleko od kuće.

– Učesnica kaže da su joj predavanja uživo 1 na 1 bolja, ali ako ima više ljudi nego 1 na 1, bolje je onlajn, jer inače ne bi imala hrabrosti da to radi uživo, oseća da su to intimne stvari. Učesnik kaže da su imali grupne radionice o komunikaciji, svi su se smejali, a na kraju nisu postigli cilj radionice jer su jedni drugima odvlačili pažnju. Ako su u grupi uživo, previše mladih brine kako izgleda da su tamo i šta drugi misle, umesto da se fokusiraju na ono što je poenta radionice.

- Učesnik takođe smatra da je 1-na-1 bolje uživo. U većim grupama se stide, a to može biti i problem, jer neki to ne razumeju, ne vole, možda čak i odbacuju, a ponekad ismevaju one koji uživaju ili žele da rade vežbu, u meditacija/hipnoza može postati emocionalna. Neki misle da je teže pokvariti sesiju smehom i kikitom na daljinu nego na mreži. Najbolje se osećaju uživo tamo gde ih niko ne poznaje. Osećaju da mogu biti ono što i kakvi jesu. Dobro se osećaju i sa ljudima kojima veruju i koji podržavaju jedni druge.

- Neki učesnici misle da su tinejdžeri otvoreniji, hrabriji i da se usuđuju da kažu više onlajn nego lično . Osećaju se hrabriji da kažu stvari onlajn nego lično (lično nemate vremena za razmišljanje – morate odmah da odgovorite).

- Neki ljudi misle da je najbolja kombinacija , onlajn i sastanci uživo - jedno bez drugog. Ali oni su delimične zamene jedni za druge. Mnogi mladi ljudi lakše pronalaze vreme za sastanke na mreži nego za sastanke uživo. Mnogo puta mladi ljudi ne mogu da naprave taj dodatni korak da bi se lično upoznali.

Šta je potrebno onlajn platformi za samoosnaživanje? Kakav biste sadržaj poželeli?

- Raspored događaja uživo na teme mentalnog zdravlja i samoosnaživanja (ne samo od MIITR-a, već i svih drugih događaja) lista događaja uživo, sve na jednom mestu na platformi.

- 10-15 min sesije.

- kratki video prilogi , takođe linkovi ka drugim dobrim sadržajima koji već postoje .

- Tekst i video zapisi.

- Pregled video sadržaja o jogi,

- Pitanja koja vas navode da sebi postavljate pitanja, da istražujete. Kvizovi o mentalnom zdravlju – tako da možete saznati da li imate anksioznost. Takođe pismene lekcije o različitim bolestima mentalnog zdravlja kako biste ih mogli prepoznati kod sebe i drugih. Predavanja o boljem razumevanju sopstvenih osećanja (i kako se ponašati prema njima).

- Preporuka za čitanje, vežbe

- Saveti o tome kako da budete produktivni i izazovite svaki dan na način na koji bi vas platforma ohrabrila da radite stvari, na primer – nacrtajte nešto, izađite napolje, fotografišite drvo. Bilo bi dobro da to podelite na platformi i da svi drugi to vide (način da saznate da niste sami).

- Sistem nagrađivanja – nakon završetka sesije dobijate zvezdicu ili nešto slično.

- Bilo bi dobro da platforma poveže mlade ljude i stručnjake.

- Nešto što je deo svakog dana, što postaje rutina . Nešto što traje pola sata dnevno i tada ste sami sa sobom. Da imate malo prostora i vremena za samoanalizu i da ste svaki dan nekako vođeni da to radite i kako to radite . Sadržaj treba da bude takav da se na neko vreme isključite iz spoljašnjeg sveta i smetnji, da vam identitet nije važan, da dobijete pomoć, da možete biti samo vi, samo budite.

- Razne ponude: na primer meditacija, hipnoza, 15-minutni razgovor sa nekim . Saveti koji će vam pomoći da zaspate . Tako da svako može pronaći nešto za sebe jer smo različiti i možda će trebati

različite stvari, takođe u različitim danima/periodima/suočeni sa različitim izazovima itd. Potrebne su vam različite stvari i prilagođena pomoć.

- Kategorije za različite teme razgovora i onda bih mogao da nađem ljude za razgovor o tim temama. Trebalo bi da bude više kategorija. Na primer, jedna kategorija može biti stres - shvatiti da je u redu osećati se pod stresom. Druga kategorija mogu biti metode/tehnike opuštanja .

– Da bi mladi koristili ovu aplikaciju, sadržaj treba da se širi društvenim mrežama . Informaciju o aplikaciji treba deliti među mladima . Ako se nešto zna među mladima – više njih to koristi.

- Takođe je potrebno uključiti što više ljudi u kreiranje aplikacije , jer oni više vole da koriste deo onoga što jesu.

– Što veći broj mladih treba ovo preporučiti što većem broju mladih .

- Platforma ne bi trebalo da bude previše tradicionalna . Teme moraju biti one o kojima se u školama ne priča mnogo. Da su tabu teme uključene. Trebalo bi da postoje informacije o ovim tabu temama na platformi.

– Bilo bi lepo kada bi treneri imali lične profile na aplikacijama da bi mladi ljudi mogli da pišu pitanja – u formi čet sobe ili foruma . Mladi ljudi žele lični pristup .

Fokus grupe su bile dobro sprovedene. Učesnici su se osećali dobro i diskusija je bila živa. Dužina 2 onlajn fokus grupe bila je 1 h. Zvanični deo hibridne fokus grupe trajao je 1,5 h, ali je i nakon fokus grupe veliki broj učesnika ostao radi diskusije o nekim drugim pitanjima sa kojima se suočavaju (koja nisu nužno vezana za covid-19). Sa 3 učesnika koji su bili voljni da učestvuju snimili smo i kratak video za JuTjub.

Najvažnija zapažanja fokus grupa su da su mladi iskusili usamljenost i nedostatak socijalne interakcije tokom pandemije, da su neki od njih manje vežbali ili su prestali sa nekim vannastavnim aktivnostima. Covid-19 je bio zbunjujuće vreme za mlade ljude. Neki su, međutim, imali više vremena i više vežbali, ili su naučili nešto novo, započeli nešto novo. Mladi su svesni i praktikuju neke od tehnika za samoosnaživanje. Praktikuju jogu, meditaciju, vežbe disanja, sport, slušanje muzike, ples, vrištanje, grljenje, tehnike svesti o emocijama, metoda Vim Hofa. Neki od njih su neke od ovih tehnika naučili u školi/seminarima. Prepreke sa kojima se mladi suočavaju prilikom pristupa pomoći su finansijske, povezane sa dugim redovima čekanja ili su preskupe jer je potrebno 10 ili više sesija da bi bili uspešne. Oni takođe vide prepreku da su pitanja mentalnog zdravlja i razgovori tabu tema. Međutim, neke ponude su dostupne, te ponude su dostupne na TV-u, knjigama, JuTjubu, popusti na psihoterapiju za

studente, neke besplatne psihoterapijske sesije za studente, radionice,...Takođe i većina osnovnih pristupa i metoda, poput disanja, aktivnosti na otvorenom, razgovora sa drugima, čišćenje, kuvanje, kreiranje, učenje i vežbanje preko JuTjuba i drugih besplatnih i otvorenih izvora su besplatni i dostupni.

Naglasili su da im je važno da imaju svakodnevnu podršku, nešto što im postaje rutina, i da su vođeni kako da rade sa sobom na dnevnoj bazi. Uzimajući u obzir vremenska ograničenja i mnoge druge obaveze koje već imaju. Za kurseve svesnosti važan je kontakt uživo, ali onlajn sesije su dobra zamena. Zavisi od osobe. Prednost onlajn sesija je što su fleksibilnije (ne morate da ih radite u određeno vreme), oduzimaju manje vremena odjednom.

Mladi su istakli da je platforma za samoosnaživanje potrebna. Raspored događaja uživo na teme mentalnog zdravlja i samoosnaživanja, predavanja dužine -10-15 minuta (o emocijama, pitanjima mentalnog zdravlja), kvizovi, preporuke za čitanje, preporuke za vežbe, saveti o kako biti produktivan, sistem nagrađivanja i platforma treba da povezuju mlade sa stručnjacima. Naglasili su da moraju postojati različite kategorije, različiti sadržaji i inovativne tehnike koje su lako primenljive, zanimljive i svako može da pronađe ono što mu je potrebno u različitim situacijama ili za svoje potrebe/način učenja. Oni bi cenili da imaju priliku da dobiju više informacija o temama koje se ne uče u školi, ili ne znaju mnogo o tome, neke su takođe tabu.

Naglasili su lični pristup. Da se mogu osećati bezbedno, da se susreću sa drugima sa sličnim izazovima i da mogu podržavati jedni druge. Oni takođe žele da imaju priliku da komuniciraju sa drugim vršnjacima, ili da imaju pristup trenerima, stručnjacima, trenerima i slično u obliku otvorenih foruma ili ćaskanja, i sesija 1-na-1.

4.6. Sličnosti i razlike

Jedan veliki ishod fokus grupa u svim zemljama jeste da je mentalno zdravlje važna tema za mlade i oni misle da bi dostupnost stručnoj pomoći trebalo da bude bolja.

U sve četiri zemlje partnera, pandemija COVID-19 ostavila je tragove među mladima. Najvažnije je da je povratak u „novu normalnost“ težak za većinu mladih ljudi. Ostala je neka vrsta socijalne anksioznosti, osećanja izolacije i usamljenosti i osećaja da je povratak u normalu veoma stresan. Društvene situacije se doživljavaju kao stresnije i nekim ljudima je teže da se povežu sa ljudima u stvarnom životu. Pored toga, mnogo drugih kriza poput rata i klimatskih promena dovodi do dodatne anksioznosti. Hronični boravak na mreži tokom pandemije ostavio je mnogim mladim ljudima i probleme sa koncentracijom. Jedna razlika je u tome što su u većini zemalja problemi delovali prilično globalno, u Srbiji su mladi zaista zabrinuti za situaciju u svojoj zemlji.

Kada je reč o strategijama za borbu protiv stresa ili osećaja lošeg stanja, svi mladi ljudi imaju različite pristupe. Većina voli da radi nešto što im pruža zadovoljstvo ili čak ispunjenost, kao što su njihovi hobiji, bilo da je to sport, muzika ili kreativne aktivnosti. Neki od učesnika već imaju iskustvo sa jogom, meditacijom i vežbama disanja – često podržano putem interneta, poput aplikacija ili JuTjub video zapisa. Učesnici su takođe otkrili da im oslobađanje od emocija, poput vrištanja u jastuk ili plakanja, daje olakšanje. Oni su takođe u dodiru sa sopstvenim umom. Nekima pomaže da stvore pozitivan način razmišljanja, radeći zadatak kroz koje mogu da probude pozitivan osećaj ili samo pokušavaju da se fokusiraju/smire.

Svi mladi ljudi u partnerskim zemljama su se složili da stručna pomoć kao što je psihoterapija često nije lako dostupna, uglavnom zbog visokih troškova, ali i dugo čekanje je problem. Dok su u zemlji poput Grčke, na primer, mladi mislili da nema mnogo ponuda, u Austriji je bilo suprotno. Tamo su mladi mislili da ima previše ponuda i da je teško imati pregled. Kanali na društvenim mrežama koji se fokusiraju na samoosnaživanje i mentalno zdravlje hvaljeni su s jedne strane jer se obraćaju mladima, ali kritikovani s druge strane jer je često teško reći da li je pomoć stručna ili neko samo želi da zaradi novac.

Među zemljama, učesnici su se složili da su onlajn kursevi/sastanci dobar dodatak sastancima licem u lice, ali ne i zamena. Međutim, onlajn sastanci mogu biti dobro sredstvo za prevazilaženje prepreka. Verovatnije je da će ljudi učestvovati u onlajn kursu nego na sastanku licem u lice zbog socijalne anksioznosti. Takođe, ljudi su nezavisniji i vremenski je lakše.

Na pitanje šta mladi ljudi žele od onlajn platforme u vezi sa mentalnim zdravljem, jedno zajedničko je to što žele da materijali za učenje budu predstavljeni na multimedijalni način. Žele kratke video snimke, podkaste i samotestiranje. Još jedna stvar koja je važna mladim ljudima širom Evrope jeste da se sadržaj redovno koristi. Oni žele podsetnik, dnevne prijavljivanja na platformu i tako dalje. Još jedna stvar koja je bila važna za mlade je strana stručne pomoći. Mladi su istakli potrebu za ćaskanjem uživo sa stručnjacima, kao i listu kontakata sa stručnom pomoći u svakoj od zemalja. Oni žele da budu informisani o naučnoj pozadini stresa ili mentalnih bolesti, kao i o mogućnosti da međusobno komuniciraju.

Ovaj najnoviji izveštaj o potrebama i položaju mladih, kao i istraživanje o postojećim kompetencijama i obrazovnim ponudama, poslužiće kao osnova za izgradnju YOUHEAL platforme koja će zadovoljiti potrebe mladih u Evropi, kao i popunjavanje nekih praznina koje postoje kada je pomoć u pitanju mentalnog zdravlja i blagostanja.