



2021.

Mentalno zdravlje mladih Riječana

Mentalno
zdravlje
mladih
Riječana

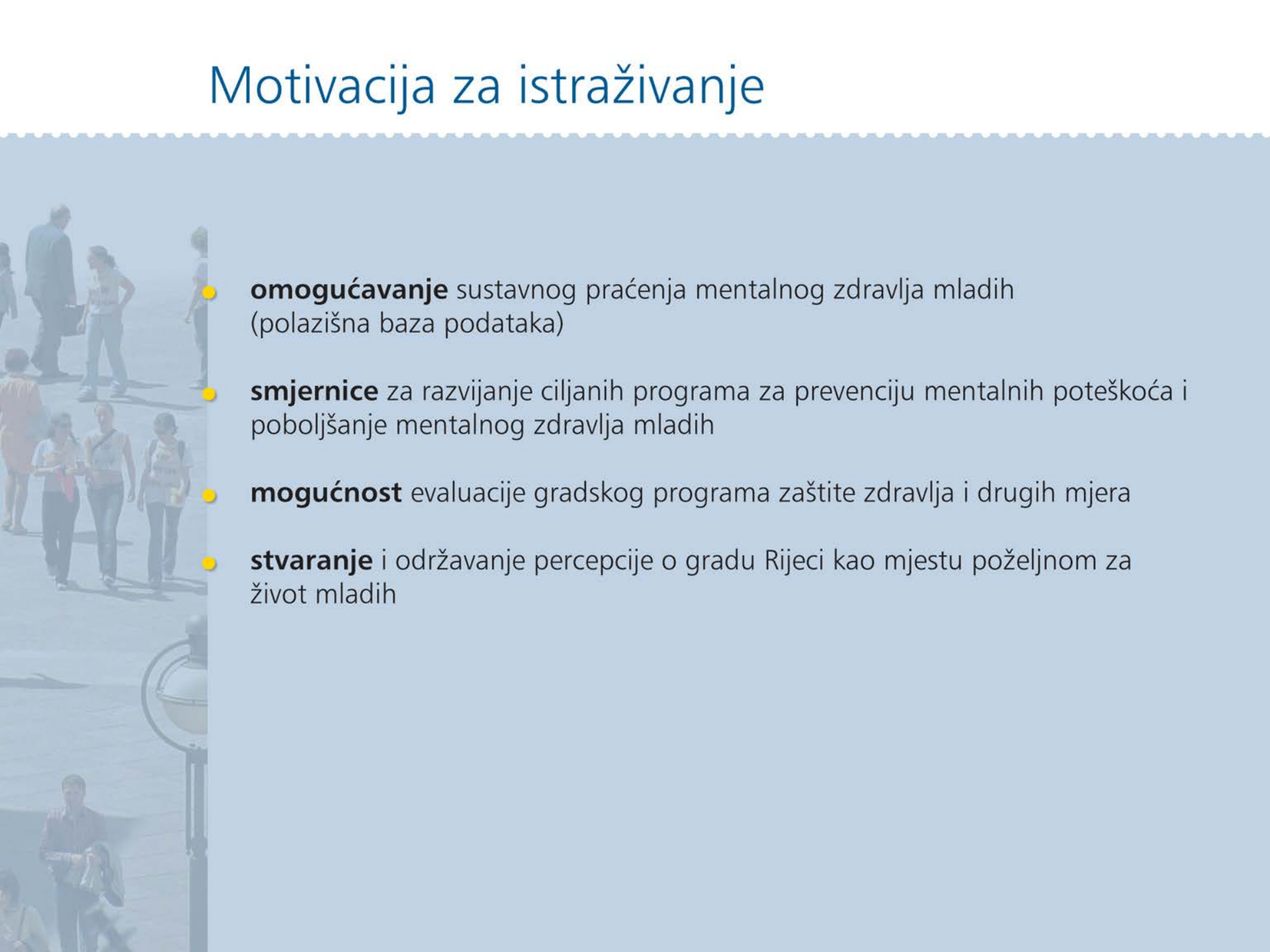
dr. sc. **Kristina Dankić**, Grad Rijeka, Odjel gradske uprave za zdravstvo i socijalnu skrb

Kontekst

- Grad Rijeka – viši standard zaštite građana
- predhodno istraživanje o mentalnom zdravlju u Rijeci provedeno 2008. (organizator Grad Rijeka)
- **Program za mlade Grada Rijeke za razdoblje 2018. – 2022.**
- u Rijeci živi oko 22.000 mladih (17% ukupnog stanovništva) u dobi od 15 do 30 godina života (Popis stanovništva, 2011.)



Motivacija za istraživanje

- 
- **omogućavanje** sustavnog praćenja mentalnog zdravlja mladih (polazišna baza podataka)
 - **smjernice** za razvijanje ciljanih programa za prevenciju mentalnih poteškoća i poboljšanje mentalnog zdravlja mladih
 - **mogućnost** evaluacije gradskog programa zaštite zdravlja i drugih mjera
 - **stvaranje** i održavanje percepcije o gradu Rijeci kao mjestu poželjnom za život mladih

Metodologija istraživanja

- online prikupljanje podataka (www.svejeok.hr)
- od kraja listopada 2020. do početka travnja 2021.
- sudjelovanje na dobrovoljnoj razini i anonimno
- ispitanici u dobi od 18 do 30 godina života



Metodologija istraživanja

- 313 ispitanika oba **spola** (52% ženskoga i 48% muškoga spola)
- **struktura kućanstava** (raspon od 1 do 8 članova; prosječno 4 člana)
- **prihodi** kućanstva (subjektivna procjena) – 67% prosječni, 10% ispodprosječni i 23% iznadprosječni
- 55% ih je aktivno uključeno u **sustav obrazovanja** (47% studenata i 8% učenika SŠ), **zaposlenih** je 34% i **nezaposlenih** 10%
- u **slobodno vrijeme** 66% se bavi nekom organiziranom aktivnosti/hobijem (najčešće sportom), a 34% se ne bavi ničim
- 6% ima neki oblik trajnog **oštećenja zdravlja** (invaliditet), a od neke teže ili kronične tjelesne ili mentalne **bolesti** boluje 5% ispitanika



Metodologija istraživanja

● **Pokazatelji mentalnog zdravlja**

depresivnost, anksioznost, stres, usamljenost, tjelesna agresivnost, verbalna agresivnost, ljutnja, hostilnost

otpornost na stres, percipirana socijalna podrška obitelji, prijatelja i kolega, optimizam i zadovoljstvo životom



Metodologija istraživanja

● Upitnici

UCLA (Russell, Peplau i Cutrona, 1989)

Depression and Anxiety Stress Scale/DASS (Lovibond i Lovibond , 1995)

Aggression Questionnaire (Buss i Perry, 1992)

Personal Views Survey & Dispositional Resilience Scale/DSR
(Bartone i suradnici, 1989)

Social Support Appraisals Scale - SS-A (Vaux, Phillips, Holly, Thompson,
Williams i Stewart, 1986)

The Life Orientation Test (Scheier & Carver, 1985)



Ciljevi istraživanja


- saznati kakvo je aktualno mentalno zdravlje mladih u Rijeci
- identificirati podskupine mladih koje imaju povećan rizik za razvoj psiholoških teškoća



Kakvo je mentalno zdravlje mladih Riječana?

- **usamljenost** često osjeća **2%** mladih (u prosjeku su mladi rijetko usamljeni)
- **depresivno** se često ili u velikoj mjeri osjeća oko **7%** mladih (u prosjeku se mladi rijetko ili u manjoj mjeri osjećaju depresivno)
- **anksioznost** često ili u velikoj mjeri osjeća oko **5%** mladih (u prosjeku se mladi rijetko ili u manjoj mjeri osjećaju anksiozno)
- **stres** često ili u velikoj mjeri osjeća oko **12%** mladih (u prosjeku mladi rijetko ili u manjoj mjeri doživljavaju stres)
- **fizičkoj agresivnosti** umjereno je sklono 3% mladih, a izrazito **0,3%** mladih (mladi su ispodprosječno sklono tjelesnoj agresivnosti)
- **verbalnoj agresivnosti** umjereno je sklono oko 15% mladih, a izrazito oko **1%** mladih (mladi su prosječno sklono verbalnoj agresivnosti)
- **hostilnosti** je umjereno sklono 16% mladih, a izrazito oko **2%** (mladi su prosječno hostilni)
- **ljutnji** je umjereno sklono oko 11% mladih, dok izrazito sklonih ljutnji **nema** (mladi su ispodprosječno sklono ljutnji)

Kakvo je mentalno zdravlje mladih Riječana?

- 
- **otpornost na stres** – u prosjeku su umjereno otporni na stresne događaje (potpuno neotpornih na stres nema, a oko 22% je u manjoj mjeri otporno)
 - **optimizam** – iznadprosječno su optimistični (oko 12% mladih ispodprosječno je optimistično)
 - **percepcija podrške prijatelja, obitelji i kolega** kod mladih je iznadprosječno visoka. Najveću socijalnu podršku mladi doživljavaju od članova obitelji, potom od prijatelja, pa kolega (oko 3% mladih doživljava ispodprosječnu razinu podrške prijatelja, 4% mladih ispodprosječnu razinu podrške obitelji, 11% mladih ispodprosječnu razinu podrške kolega)
 - **zadovoljstvo životom** - u prosjeku visoko (ispodprosječno je zadovoljno životom oko 12% mladih, a manje od 1% je izrazito nezadovoljno životom)

Kakvo je mentalno zdravlje mladih Riječana?

U usporedbi s 2008. god. (podaci na istim upitnicima i na komparabilnom uzorku) ustanovljen je:

- statistički značajan porast razine **usamljenosti** mladih
- statistički značajno smanjenje razine doživljene **socijalne podrške** obitelji, prijatelja i kolega
- statistički značajno smanjenje razine **optimizma** kod mladih

Koje su podskupine mladih u riziku?

- **ženski spol** (za usamljenost, anksioznost, stres i ljutnju)
- **niža životna dob** (za depresiju, anksioznost, stres)
- **nezaposlenost** (za usamljenost, nižu socijalnu podršku, depresiju)
- **prisutnost invaliditeta ili bolesti** (za usamljenost, depresiju, anksioznost, fizičku agresivnost, hostilnost)
- **ispodprosječan prihod kućanstva** (za usamljenost, depresiju, anksioznost, stres, hostilnost)
- **ne bavljenje organiziranom slobodnom aktivnosti (hobijem) u slobodno vrijeme** (za usamljenost, depresiju, anksioznost, stres, hostilnost)

*muški spol i niže obrazovanje rizici za sklonost fizičkoj agresivnosti

Smjernice za Grad Rijeku

- poticati razvoj **preventivnih programa za zaštitu mentalnog zdravlja** mladih usmjerenih na jačanje otpornosti na stres, optimizma, zadovoljstva životom, socijalne podrške kolega i prijatelja.

Posebno važne ciljne skupine su djevojke, nezaposlene mlade osobe, mladi s invaliditetom ili teže/kronično bolesni i mladi lošijeg materijalnog statusa.

Preventivni programi trebali bi početi već u osnovnoj ili barem u srednjoj školi.

Smjernice za Grad Rijeku

- olakšati dostupnost **usluga psihološkog savjetovanja/psihoterapije** za mlade koji doživljavaju visoke razine usamljenosti, depresije, anksioznosti, stresa, fizičke agresivnosti, verbalne agresivnosti, ljutnje ili hostilnosti



Smjernice za Grad Rijeku

- podržavati **društvene intervencije** usmjerene poticanju uključivanja mladih u **visoko obrazovanje**, uključivanja mladih u organizirane aktivnosti u slobodno vrijeme ili **bavljenje hobijem** (posebice sportom ili rekreacijom), **očuvanju tjelesnog zdravlja** (sprječavanje invaliditeta i oblijevanje od težih ili kroničnih bolesti), **zapošljavanju** mladih, te podizanju **materijalne i financijske moći** građana

Smjernice za stručnjake – psihologe, psihoterapeute i druge

- **preventivni i intervencijski programi za mlade** – usmjeriti se na razvijanje i jačanje **otpornosti na stres, optimizma, socijalne podrške prijatelja i socijalne podrške kolega i zadovoljstva životom** (kako bi smanjili pojavnost depresije, usamljenosti i stresa)

Smjernice za stručnjake – psihologe, psihoterapeute i druge

- **savjetodavne/psihoterapijske usluge** – uzeti u obzir **visoke povezanosti** između usamljenosti i depresije, anksioznosti i depresije, stresa i depresije, anksioznosti i stresa kod mladih, kao i **umjerene povezanosti** između protektivnih dimenzija – zadovoljstvo životom, otpornost na stres, optimizam i socijalna podrška

Mentalno zdravlje Pratite nas mladih Riječana



www.rijeka.hr

<https://svejeok.hr/>

<https://strit.fitness/>