

# MEDIJI O ZDRAVSTVU

utorak, 13. oktobar 2020.godine

**RTS-** Kon: Očekuje se povećanje aktivnosti virusa, vanredno stanje nije opcija

**BLIC-** "DOVOLJNA JE JEDNA ŽURKA DA BUKNE KORONA" Dr Todorović: Brojke će nastaviti da rastu, a među zaraženima je najviše mladih

**BLIC-** "SVAKO MOŽE DA PUKNE I SAGORI" Ovu bolest skener ne može da otkrije, zanemarujemo je, a onda ona eksplodira i POKOSI NAS

**RTV-** Obeležen Svetski dan mentalnog zdravlja u Specijalnoj bolnici u Kovinu

**DANAS-** Najavljena rekonstrukcija kiseonične mreže u KC Kragujevac



## Kon: Očekuje se povećanje aktivnosti virusa, vanredno stanje nije opcija

Epidemiolog i član Kriznog štaba Predrag Kon rekao je za RTS da se u narednom periodu očekuje povećanje aktivnosti virusa. Istakao je da ponovno uvođenje vanrednog stanja nije opcija, kao i da virus jeste u cirkulaciji u stanovništvu, ali da se nadzire dobro.

Gotovo svakog ponedjeljka imamo manje obolelih jer se subotom i nedeljom obavi manje testova. Realniju sliku epidemiolozi očekuju narednih dana. Dr Predrag Kon je naveo za RTS da su prognoze za naredni period da će doći do povećanja aktivnosti virusa.

"Tokom narednih dana se očekuje da će taj broj biti trocifren, ali ispod 200", kazao je Kon tokom gostovanja u Dnevniku RTS-a.

Naveo je da se može očekivati dalji porast aktivnosti koronavirusa i da će epidemiolozi pratiti situaciju, ali od našeg ponašanja zavisi da li će virus biti usporen.

Kon je istakao da je u Beogradu transmisija virusa najintenzivnija, ali da u ostatku Srbije nije tako.

Kako je naveo, u Srbiji se dešava prelivanje pacijenata iz zemalja okruženja.

"Do sada je utvrđeno da je to oko pet posto. Ipak, najveća cirkulacija je u samom stanovništvu i jeste u uzrastu između 20 i 40 godina, ali zahvata i sve ostale starosne strukture", kazao je Kon.

"Vanredno stanje nije opcija"

Govoreći o ponovnom uvođenju vanrednog stanja, Kon je rekao da to nije opcija i da se ne razmišlja o tome.

"Prvenstveno se razmišlja o nadzornim sistemima, kao što su škole. Prošle nedelje se pojavila 21 nova škola, ali sve su sporadični slučajevi, što je jako važno napomenuti. Virus jeste u cirkulaciji, ali ga nadziremo dobro. Ukoliko ne budemo uspjeli tako, onda se mora razmišljati o nekim restriktivnim merama, ali o vanrednom stanju ne", naglasio je Predrag Kon.

Kada je reč o potencijalnom zatvaranju škola u novembru, Kon je naveo da to trenutno nije opcija i da bi se to desilo u slučaju ozbiljnog pogoršanja epidemijskog stanja.

"U nekim lokalnim sredinama i eventualno u pojedinim školama, nije nemoguće da se pređe na onlajn nastavu. Nema nijednog razloga, epidemiološkog, da to bude za sve škole", istakao je Kon.

Naveo je da u samom suzbijanju epidemije ništa ne može da pomogne, a da lek remdesivir, koji danas počinje da se primenjuje u Srbiji, služi za lečenje onih koji su već oboleli, kao i da je dobra vest da je taj lek prisutan.



### **"DOVOLJNA JE JEDNA ŽURKA DA BUKNE KORONA" Dr Todorović: Brojke će nastaviti da rastu, a među zaraženima je najviše mladih**

Među obolelima u ovom trenutku najviše imamo mlade ljude od 20 do 40 godina. Objektivno gledajući, oni su ti koji se baš ne pridržavaju preporučenih mera, kafići, žurke, druženja...

Ipak, kad pogledamo brojke mi vidimo jednu umerenost, jer trenutno nemamo pune bolnice, iako imamo pojačan priliv pregleda u kovid ambulancama. Što svakako ne znači da za nedelju dana situacija

neće biti drugačija, zato dajte da održimo ovu umerenost i radimo ono što je do nas, kaže za "Blic" epidemiolog prof.dr Branislav Tiodorović, član Kriznog štaba za suzbijanje infekcije Covid 19.

Nošenje maski i držanje distance obavezno je u borbi protiv epidemije

Kako dalje epidemiolog objašnjava, mladi ljudi koji su u najvećoj meri u cirkulaciji oni mogu biti virusonoše, te je važno pridržavati se mera i obavezno nositi masku na svakom mestu. S obzirom da dolaze hladni dani, veliki broj ljudi boravi u zatvorenim prostorijama, gde je mogućnost zaražavanja velika.

- Dovoljna je jedna žurka, jedna muzička manifestacija i da buknu brojke. Ceh neće možda platiti onaj ko se zarazio, ali onaj iz njegovog okruženja ko spada u rizičnu grupu da. Mi se sada nalazimo u trećem talasu, potpuno je očekivano da ćemo i dalje imati skok broja pozitivnih, broja obolelih, ali ono što za sada stoji kao činjenica koja deluje možda malo umirujuće je da taj broj pozitivnih uglavnom ne prati hospitalizacija. Kada gledamo brojke o hospitalizaciji i pregledanih, u bilo kom mestu, te brojke su zapravo niske. To je dobar trend za sada, a da li će se on održati videćemo jer nam dolazi novembar i decembar, sledi hladno vreme i boravak u zatvorenom - objašnjava profesor Tiodorović.

Posebnu pažnju obratiti na firme i fabrike

Prema rečima epidemiologa u ovom trenutku posebnu pažnju treba obratiti na radne organizacije, odnosno na firme i fabrike u kojima cirkuliše veliki broj ljudi, koji mogu lako širiti virus, s obzirom na to da rade u zatvorenom prostoru.

- Sada apelujem na velike firme i fabrike. Mi od septembra imamo povećan obim delatnosti kojima se bave prozvodne firme u kojima rade mladi ljudi. Tu imate problem njihovog prevoza, održavanja u proizvodnji, distance, maski, poštovanja svih mera, dezinfekcije, sada radni prostor u kojem u oni borave treba da bude siguran. Ako se mere ne sprovede u radnim organizacijama, može nastati problem jer su to ljudi koji dolaze iz različitih mesta iz porodica u kojima žive po tri ili četiri generacije, gde ceh mogu platiti njihovi najstariji ukućani. Zato apelujem na sve radne organizacije, firme i fabrike u celoj Srbiji da se obavezno pridržavaju apsolutno svih preporučenih mera - kaže za profesor Tiodorović.

On takođe ocenjuje da se mi zaista najbolje držimo, ali da moramo razmišljati kako ćemo dalje.

- Mi moramo da razmišljamo da zdravstveni sistem bude spreman u svakom trenutku, iako imamo najpovoljniju situaciju u odnosu na bilo koga u Evropi. Mi sada imamo mlade, ali u sledećem piku imaćemo starije obolele, ne zato što se oni ne pridržavaju mera, već što se mogu zaraziti od onih mlađih ako se oni ne pridržavaju mera. Inače, s druge strane, mi smo kao zemlja okruženi veoma lošom epidemiološkom situacijom svih država oko nas, što je takođe veliki rizik. Opet, mi smo želeli da naša granica bude otvorena, da postoji mogućnosti komunikacije prometa roba i ljudi iz ekonomskih razloga, a bez ekonomije nema ničega. Poštujmo mere, to stalno ponavljam, jer potrebno je raditi, odlaziti u nabavku, izaći iz kuće, ali ne smete zaboraviti na virus - kaže epidemiolog Tiodorović.

Od danas dostupan lek "remdesivir"

Nakon pregovora koji su vodili ministar zdravlja Zlatibor Lončar i doktor Goran Stevanović, još s kraja marta i početkom aprila, lek "remdesivir" pacijentima će od danas biti dostupan i građanima Srbije. Prema rečima profesora Todorovića, ovaj lek se pokazao kao najefikasniji.

- Sada će se primenjivati novi lek "remdesivir", koji se pokazao kao najefikasniji u lečenju, a koristi se u najrazvijenijim zemljama. To je veoma skup lek, to su ogromni izdaci, ali kada je ljudski život u pitanju, onda ništa drugo nije važno - zaključuje epidemilog prof.dr Branislav Todorović.



## **"SVAKO MOŽE DA PUKNE I SAGORI" Ovu bolest skener ne može da otkrije, zanemarujemo je, a onda ona eksplodira i POKOSI NAS**

Kada govorimo o zdravlju, pre svega pomislimo na to da li nas nešto boli, ali bol u duši je često zanemaren jer se ne vidi na skeneru i ne čuje uz pomoć stetoscopa.

Iako skoro milijardu ljudi na planeti živi sa nekim mentalnim poremećajem, i pojedinci i države često zanemaruju ulaganje u psihičko zdravlje.

Psihijatar Vanja Mandić Maravić, rekla je, gostujući na RTS, da je Svetska zdravstvena organizacija izdala saopštenje u kojem se navodi da je ove godine Dan mentalnog zdravlja izuzetno značajan, s obzirom na to da se nalazimo u vremenu velikih izazova, od kada postoji moderna medicina i briga o duševnom zdravlju - svi smo pod povećanim pritiskom.

Trebaće nam veća podrška i narednih godina

Svi živimo na drugačiji način, dodaje, i pretpostavlja se da će potreba za psihosocijalnom podrškom biti sve veća narednih meseci, pa čak i narednih godina.

U Srbiji, od strane Instituta za mentalno zdravlje pokrenuto je nekoliko aktivnosti u vreme dana mentalnog zdravlja - saradnja sa "Karitasom", u okviru koje je napravljen iskorak ka građanstvu.

- Posvetili smo promotivne postere i flajere za sve koji bi želeli da ojačaju mentalno zdravlje - saveti mladima u vreme pandemije, higijena spavanja, i pokušavamo da približimo stanovništvu postojanje poremećaja mentalnog zdravlja - sa porukama da to nije ništa strašno, da svakom može da se desi, da svako može da pukne puke i da sagori - rekla je ona.

Generalno, korišćenje lekova za smirenje predstavlja problem

Vanja Mandić Maravić ističe da je u ovo vreme tempirano izdavanje priručnika za odgovornu upotrebu sedativa u zaštiti duševnog zdravlja - generalno u Srbiji korišćenje lekova za smirenje predstavlja problem.

- Ovi lekovi se puno koriste i u svetu i kod nas, a ovo je period za koji se pretpostavlja da će biti veliki izaziv za sve da se suzdrže od korišćenja takvih lekova. Stručnjaci Instituta za mentalno zdravlje i sam Institut je izdavač - on jeste orijentisan i na psihijatre, na lekara opšte prakse. Ukazano je na sve benefite koji lekovi mogu da daju, oni imaju široku primenu, ali jasno ograničavamo vreme za koje lekovi smeju da se daju jer vrlo često lekari drugih specijalnosti propisuju ove lekove, ne vodimo računa koliko dugo ih primenjujemo - podvlači dr Mandić Maravić.

Kako ističe, ti lekovi imaju ograničeni vremenski rok u okviru kojih treba da ih dajemo - sve preko toga može da dovede do novih problema.

Kako se odbraniti od loših misli

Govoreći o receptu kako da se odbranimo loših misli i depresije, ona kaže da se mi orijentišemo na to šta bi u ovoj situaciji, koja je neizvesna, mogli da uradimo za sebe, a to je da se orjenitšeno na sadašnji trenutak, na bliski trenutak i da imamo povišenu svest da brinemo o sebi, o mentalnih higijeni - svakodnevnosti, dan koji je adekvatno isplaniran, nekakva rutina koja će delovati umirujuće.

Lekari su izloženi psihičkim pritiscima u vreme pandemije. U okviru Instituta za mentalno zdravlje je tokom aprila započet projekat pomoći - "Pomoć pomagačima", ali odziv nije bio veliki, nekoliko poziva, ukazala je psihijatar.

Slogan Dana mentalnog zdravlja je "Hajde da investiramo u mentalno zdravlje". Zemlje troše u proseku samo dva odsto budžeta za unapređenje mentalnog zdravlja.

Vanja Mandić Maravić ističe da u Srbiji to nije različito u odnosu na ostatak sveta.

Napominje da projekat koji treba da počne, Fond za nauku prepoznao kao neophodan. Fond obezbeđuje sredstva za projekat u okviru kojeg će se odrediti učestalost mentalnih poremećaja u Srbiji, posebno u kontekstu pandemije.

- Dajemo neke procene koje nisu tačne, na osnovu našeg ličnog doživljaja. Ovo je prva studija u Srbiji za procenu učestalosti mentalnih poremećaja, dobićemo tačnu sliku koliko je pandemija uticala na njihovo javljanje, otkrivamo koliko su jasne potrebe za brigu o mentalnom zdravlju - ističe dr Mandić Maravić.

Radujemo se tome, veliki je zadatak i to nam predostoji, kaže ona.

Sami sebi možemo značajno pomoći

Govoreći o tome koliko se ljudi javlja, kaže da ne može da dâ zvanične podatke ali u okviru progma psihosocijalne telefonske podrške od početka vanrednog stanja bilo je prilično poziva - 30 do 40 dnevno, na početku, a u julu i avgustu se smanjio broj i poslednjih dana se malo povećava broj poziva.

Govoreći o samoubistvima, ona kaže da ne možemo da generalizujemo kako da to prepoznamo, ali postoje određeni znaci, promene koliko je funkcionalna osoba, kakva je recimo u školi, da li postoji promena u druženju, najčešće je promena ponašanja, konzumiranje alkohola, uvek treba razmišljati šta bi to moglo da znači i šta se dešava u duši.

Savet je da brinemo o sebi, moramo krenuti od sebe.

- Koristim metaforu u radu sa pacijentima - da smo okrenuti spolja, ka drugima, podsetim ih da kada u avionu padnu maske za kiseonik, kažu prvo stavite masku sebi, pa detetu. Dakle, brinimo o sebi da budemo svesni toga da možemo sami sebi značajno pomoći - zaključila je Vanja Mandić Maravić.



## Obeležen Svetski dan mentalnog zdravlja u Specijalnoj bolnici u Kovinu

KOVIN - Povodom obeležavanja Svetskog dana mentalnog zdravlja, 10. oktobra, Specijalna bolnica za psihijatrijske bolesti Kovin organizovala je u bolničkoj biblioteci edukativna i interaktivna predavanja za

pacijente, pod ovogodišnjim sloganom: "Pokret za mentalno zdravlje: Hajde da investiramo u mentalno zdravlje".

"Na ovaj dan potrebno je da se podsetimo koliko je mentalno zdravlje značajno za svakodnevno funkcionisanje. Mentalni poremećaji imaju mnogo podela i načina na koji se ispoljavaju, ali zapravo je jedno zajedničko: sprečavaju osobu da ispolji svoje potencijale. Osobe koje imaju dijagnozu nekog psihijatrijskog poremećaja, žive sa stigmom koju ona sa sobom nosi i što ponekad može da predstavlja, teret veći i od samog psihičkog poremećaja. Važno je razviti osećaj da je osoba koja se suočila sa nepovoljnim okolnostima, heroj, a ne da je neuspešna, bespomoćna, sa osećajem krivice i osećajem srama. Ljudima koji imaju mentalni problem je uvek potrebna podrška, kako zdravstvenih stručnjaka, tako i šire zajednice", istakla je v.d. direktora, dr Jovanka Petrović, specijalista psihijatrije.

Suština mentalnog zdravlja je jasna u definiciji Svetske zdravstvene organizacije, "Zdravlje predstavlja kompletno fizičko, mentalno i socijalno blagostanje, a ne samo odsustvo bolesti i nemoć". Ono je definisano kao stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, nosi se sa svakodnevnim životnim stresom, može da radi produktivno i plodno, te je sposoban pridonositi zajednici.

Tim psihologa i radnih terapeuta SBPB "Kovin" Kovin spremio je brojne psihološke i kreativne sadržaje o značaju mentalne higijene, uticaju religije na mentalno zdravlje, kao i o simptomima anksioznosti, stresu i adekvatnoj reakciji na stres. Bila je to prilika da se govori i o radu i rekreaciji kao terapiji.

Pacijenti su aktivno učestvovali u diskusiji, sa svojim predlozima i komentarima. Posebno interesovanje pokazali su za prezentaciju o prevazilaženju stresa i vežbama relaksacije. Takođe, kroz radionice, pacijenti su imali mogućnost da iznesu svoja iskustva, da rade na sebi i da se upoznaju sa psihoterapeutima, kao i da pronađu podršku u poboljšanju mentalnog zdravlja. Svim zaposlenima i pacijentima je podeljen edukativni materijal, deo kampanje „Može da se desi svakome“, koju sprovodi organizacija Caritas Srbije sa mrežom partnera, sa ciljem da se podigne svest o značaju prevencije i zaštite mentalnog zdravlja i borbe protiv stigmatizacije osoba sa mentalnim smetnjama.

Predavanja su održana uz poštovanje propisanih epidemioloških mera.

Podsetimo, statistika govori da skoro milijardu ljudi živi sa nekim mentalnim poremećajem, tri miliona ljudi umre svake godine od posledica zloupotrebe alkohola, dok na svakih 40 sekundi jedna osoba izvrši samoubistvo. Pored toga, pandemija COVID-19 koja je pogodila milijarde ljudi širom sveta, ostavila je dugoročne posledice po mentalno zdravlje.





## Najavljena rekonstrukcija kiseonične mreže u KC Kragujevac

U Kliničkom centru Kragujevac će u najkraćem mogućem roku biti rekonstruisana kiseonična mreža i na taj način će se dobiti 200 novih mesta sa kiseoničnom podrškom na infektivnoj, internoj, neurološkoj i pulmološkoj klinici, preneo je juče portal InfoKG.

Rekonstrukciju kiseoničke mreže finansiraće, sa 110.000 evra, Ministarstvo zdravlja koje je početkom meseca najavilo da će KC Kragujevac da dobije novu angio salu i skener.

-Rekonstrukcija kiseonične mreže podrazumeva da se postave nove instalacije za kiseonik i na taj način će se dobiti 200 novih mesta sa kiseoničnom podrškom. Nova kiseonična mreža biće postavljena na internoj i infektivnoj klinici, kao i na klinikama za neurologiju i pulmologiju. Ova investicija je od velikog značaja za pacijente koji se leče od virusa COVID-19 u kragujevačkom Kliničkom centru, jer se povećava kapacitet kiseonika, rekao je danas v.d. direktora KC Kragujevac dr Predrag Sazdanović.