

MEDIJI O ZDRAVSTVU

sreda, 30. oktobar 2024.godine

KZUS- Počelo je prijavljivanje za Savetovanje "Nova paradigma zdravstva", koje će se održati u Vrnjačkoj Banji od 11. do 13. decembra

BLIC- REKORDAN BROJ OBOLELIH DO TUBERKULOZE! Prvi čovek SZO izneo dramatične podatke: "Činjenica da ova bolest i dalje ubija toliko ljudi je sramotna"

BLIC- LEKARI POZVANI NA OPREZ sa lekovima koji se koriste za LEČENJE RAKA: Kod jedne grupe bolesnika mogu da dovedu do TROVANJA SA SMRTNIM ISHODOM

N1- Dr Mališić: Ateroskleroza nema simptome – granica obolelih se pomera ka mlađima

N1- Svetski dan borbe protiv moždanog udara: Javlja se i kod osoba mlađih od 65 godina

RTV- Psorijaza je izlečiva bolest, u Srbiji su dostupne najsavremenije terapije

DNEVNIK- ZNA SE KOJI SU FAKTORI RIZIKA ZA NASTANAK MALIGNOG TUMORA Rak dojke među vodećim uzrocima prevremene smrti žena u Srbiji SKRINING ZA ŽENE OD 50 DO 69 GODINA

POLITIKA- Svima nam treba jačanje kapaciteta za suočavanje sa stresom



Komora zdravstvenih ustanova Srbije organizuje
Savetovanje „Nova paradigma zdravstva“

11, 12, 13. decembar, Vrnjačka Banja, hotel Tonanti
pod pokroviteljstvom Ministarstva zdravlja Republike Srbije

**BEZ
KOTIZACIJE**

Komora zdravstvenih ustanova Srbije poziva Vas da učestvujete na Savetovanju „Nova paradigma zdravstva“ koje se održava 11, 12. i 13. decembra 2024. godine u Vrnjačkoj Banji, u hotelu Tonanti, pod pokroviteljstvom Ministarstva zdravlja Republike Srbije i uz učešće ministra zdravlja dr Zlatibora Lončara.

Savetovanje je konferencija koju Komora zdravstvenih ustanova Srbije organizuje od svog osnivanja (1959. godine). Okuplja veliki broj (najmanje 300 a nekada i preko 500) učesnika – pretežno rukovodilaca zdravstvenih ustanova, a obrađuje pitanja vezana za aktuelnosti u zdravstvenom sistemu i novine u funkcionisanju i organizaciji, uključujući pravna i ekonomska pitanja.

Naredno Savetovanje Komora zdravstvenih ustanova Srbije priprema kao regionalnu konferenciju, na kojoj će, pored eksperata iz Srbije, učestvovati i predavači/panelisti iz Republike Srpske, Hrvatske i Slovenije.

Što se tiče tema koje su predviđene agendom, to su:

- urgentna medicina – hitna pomoć,
- pitanje kadra u zdravstvu (paneli o dualnoj praksi i odnosu medicinskog i nemedicinskog kadra),
- digitalizacija zdravstva,
- finansijsko poslovanje zdravstvenih ustanova,
- budžetsko knjigovodstvo sa osvrtnom na sastavljanje godišnjeg finansijskog izveštaja,
- prezentacije predstavnika Državne revizorske institucije,
- kvalitet zdravstvene zaštite,
- javne nabavke u zdravstvu,
- rizici i upravljanje umorom.

*DETALJNA AGENDA BIĆE DOSTAVLJENA USKORO

U prilogu su formulari za prijavljivanje u jedan od tri hotela, različitog cenovnog ranga i kategorija, koji su ponuđeni za smeštaj učesnika. Popunjene prijave šaljete na mejl adresu koja je navedena u formularu.

Za sve dodatne informacije kontakt osobe su:

Snežana Rašić Đorđević, 063 77 01 796
Marijana Stojanović, 064 63 17 416





REKORDAN BROJ OBOLELIH DO TUBERKULOZE! Prvi čovek SZO izneo dramatične podatke: "Činjenica da ova bolest i dalje ubija toliko ljudi je sramotna"

Tuberkuloza je postala vodeća infektivna smrtonosna bolest u 2023. godini, prema SZO

Više od 8 miliona ljudi je obolelo od tuberkuloze, najveći broj zaraženih od početka vođenja evidencije

Svetska zdravstvena organizacija (SZO) saopštila je da je više od osam miliona ljudi obolelo od tuberkuloze, što je najveći broj zaraženih od kada je zdravstvena agencija Ujedinjenih nacija počela da vodi evidenciju.

Najnoviji izveštaj je otkrio da je blizu 8,2 miliona ljudi bilo zaraženo tuberkulozom u 2023. godini što je ujedno i najviši zabeležen broj od kada je SZO počeo da razmatra ovu bolest na svetskom nivou 1995. godine.

Porast u odnosu na 2022. godinu kada je zaraženih bilo 7,5 miliona predstavlja tuberkulozu kao vodeću infektivnu smrtonosnu bolest u 2023. godini čime je prešla i kovida-19, navodi SZO.

Iako se broj smrti od tuberkuloze smanjio sa 1,32 miliona u 2022. godini na 1,25 miliona u 2023. godini ukupan broj zaraženih porastao je na 10,8 miliona te godine.

Bolest disproportionalno zahvata ljude u 30 zemlja i dok je u Indiji 26 odsto zaraženih u Indoneziji je 10, Kini 6,8 odsto a na Filipinima i Pakistanu manje od sedam što zajedno čini 56 odsto na svetskom nivou, objavljeno je na sajtu SZO.

Češće oboljevaju muškarci

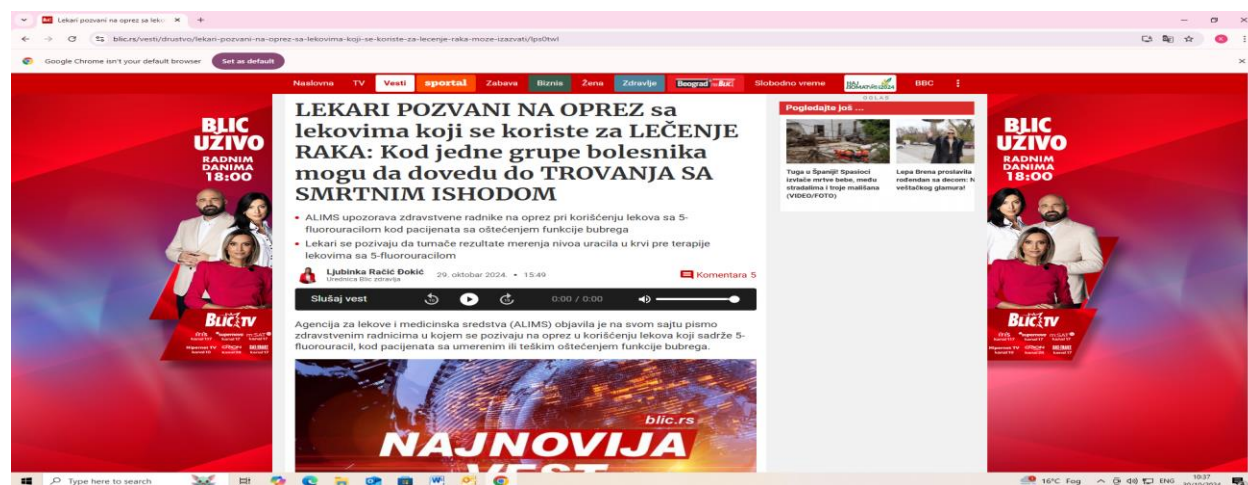
Na osnovu izveštaja zaključeno je da je 55 odsto ljudi kod kojih se razvila tuberkuloza muškog pola, 33 odsto čine žene a 12 deca i mladi adolescenti.

Generalni direktor SZO Tedros Adhanom Gebrejesus apelovao je na sve zemlje da ispune konkretne obaveze koje su preuzele u lečenje tuberkuloze i da je okončaju.

- Činjenica da tuberkuloza i dalje ubija i razboljeva toliko ljudi je sramotna posebno kada SZO ima sredstva da je spreči, dijagnostikuje i leči, rekao je generalni direktor SZO.

Kako se navodi u Izveštaju SZO, značajan broj novih slučajeva TB pokrenulo je nekoliko rizičnih faktora - infekcija HIV-a, poremećaji koje izaziva konzumiranje alkohola, pušenje cigareta i dijabetes

Tuberkuloza je prouzrokovana bakterijama koje se prenose u vazduhu koje uglavnom pogađaju pluća. Procenjuje se da otprilike četvrtina svetske populacije ima tuberkulozu, ali samo oko 5-10 odsto njih razvije simptome bolesti.



LEKARI POZVANI NA OPREZ sa lekovima koji se koriste za LEČENJE RAKA: Kod jedne grupe bolesnika mogu da dovedu do TROVANJA SA SMRTNIM ISHODOM

ALIMS upozorava zdravstvene radnike na oprez pri korišćenju lekova sa 5-fluorouracilom kod pacijenata sa oštećenjem funkcije bubrega

Lekari se pozivaju da tumače rezultate merenja nivoa uracila u krvi pre terapije lekovima sa 5-fluorouracilom

Agencija za lekove i medicinska sredstva (ALIMS) objavila je na svom sajtu pismo zdravstvenim radnicima u kojem se pozivaju na oprez u korišćenju lekova koji sadrže 5-fluorouracil, kod pacijenata sa umerenim ili teškim oštećenjem funkcije bubrega.

Lekari se pozivaju da, pre započinjanja terapije lekovima koji sadrže 5-fluorouracil, oprezno tumače rezultate merenja nivoa uracila u krvi, radi fenotipske karakterizacije deficita enzima dihidropirimidin dehidrogenaze (DPD) - enzima, koji ograničava brzinu katabolizma 5-fluorouracila.

5- fluorouracil deo je standardne terapije za lečenje niza malignih bolesti, uključujući:

kolorektalni karcinom

karcinom pankreasa

karcinom želuca

karcinom dojke

karcinom glave i vrata

Ovaj lek se najčešće primenjuje u kombinaciji sa drugim lekovima.

U pismu, u kojem se obraćaju nosioci dozvola za lekove koji sadrže 5-fluorouracil u Srbiji u saradnji sa Agencijom za lekove (ALIMS), navodi se da kod pacijenata sa umerenim ili teškim oštećenjem funkcije bubrega, koncentraciju uracila u krvi koja se koristi za fenotipsku karakterizaciju deficita enzima DPD treba tumačiti sa oprezom, jer oštećena funkcija bubrega može dovesti do povećanja nivoa uracila u krvi.

- Shodno tome, postoji povećan rizik za netačnu dijagnozu nedostatka enzima dihidropirimidin dehidrogenaze (DPD), što može dovesti do primene doze 5-fluorouracila koja nije dovoljna i posledično do smanjene efikasnosti lečenja - navodi se u pismu.

Dihidropirimidin dehidrogenaze je enzim koji ograničava brzinu katabolizma 5-fluorouracila.

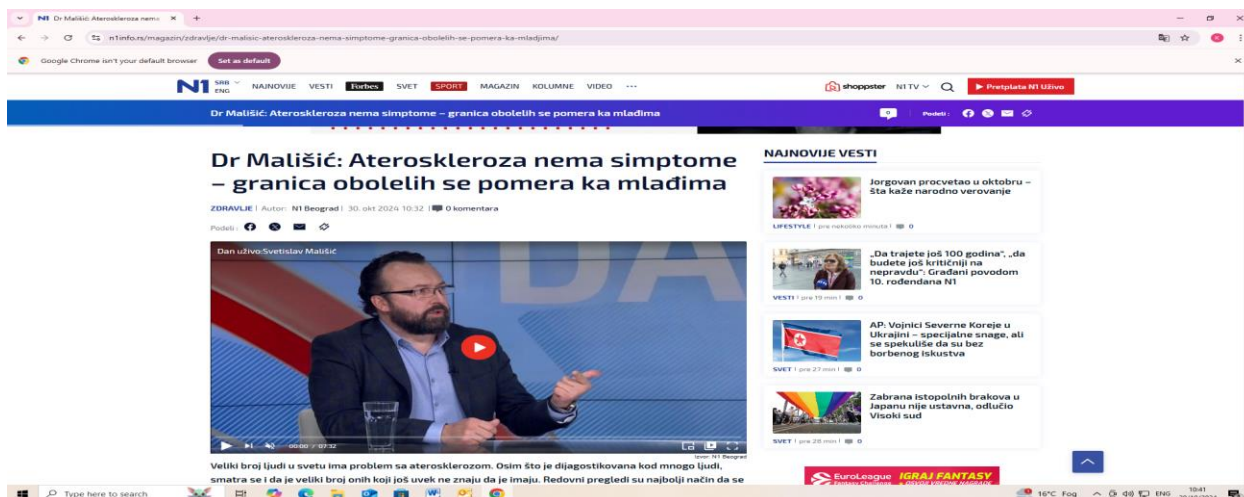
- Pacijenti sa narušenom funkcijom enzima DPD, kao rezultat imaju povećan rizik od teške i životno ograničavajuće toksičnosti kada su na terapiji sa 5-fluorouracilom i nekim od njegovih prekusora, pa se pre započinjanja terapije treba uraditi fenotipizacija i genotipizacija - stoji u pismu zdravstvenim radnicima.

Testiranje pre primene leka

Dodaje se da se u cilju identifikacije ovih pacijenta preporučuje testiranje na nedostatak DPD pre primene leka.

- Pacijenti sa potpunim nedostatkom enzima DMD izloženi su velikom riziku od pojave životno ugrožavajuće toksičnosti ili toksičnosti smrtnim ishodom, i ne smeju biti na terapiji lekom 5-fluorouracil .

Takođe, pacijenti sa delimičnim nedostatkom ovog enzima imaju povećan rizik od teške i potencijalno životno ugrožavajuće toksičnosti - piše u ovom pismu.



Dr Mališić: Ateroskleroza nema simptome – granica obolelih se pomera ka mlađima

Veliki broj ljudi u svetu ima problem sa aterosklerozom. Osim što je dijagnostikovana kod mnogo ljudi, smatra se i da je veliki broj onih koji još uvek ne znaju da je imaju. Redovni pregledi su najbolji način da se ta bolest na vreme otkrije.

Ateroskleroza je oboljenje arterijskih krvnih sudova i u našem društvu je broj jedan uzrok oboljevanja od kardiovaskularnih i cerebrovaskularnih bolesti, smatra kardiolog dr Svetislav Mališić i dodaje da nas to stavlja među vodeće zemlje u Evropi po incidenciji smrtnosti, po pojavi infarkta srca i šloga.

„Kada govorimo o aterosklerozi možemo reći da je to jedan hroničan, dugotrajan, progresivan proces koji počinje rođenjem, a završava se smrću. Ona je i genetski determinisana, ali u velikoj meri zavisi i od nas, od toga kako se ponašamo, kakve su nam navike, da li smo gojazni, da li imamo povišen holesterol, da li konzumiramo cigarete, alkohol i narkotike ili imamo dijabetes“, kaže dr Mališić i dodaje da čovek živi onoliko dugo koliko su mu zdravi krvni sudovi, izuzimajući teže, maligne bolesti.

Ateroskleroza je gubitak elastičnosti krvnih sudova i to se otkriva u specijalizovanim centrima.

Kako doktor naglašava, granica se pomera ka mlađima kada je u pitanju ateroskleroza, pa je rana dijagnostika i otkrivanje sitnih promena na krvnim sudovima, koje su u stvari početak ateroskleroze, veoma važna.

Kada su u pitanju simptomi, dr Mališić kaže da je to zapravo proces koji ne boli, dakle ne daje nikakve simptome. Zbog toga je važno da se jednom godišnje radi osnovni kardiološki pregled: UZ srca, EKG, test opterećenja, pa će kardiolog videti šta i kako dalje treba da se radi.



Svetski dan borbe protiv moždanog udara: Javlja se i kod osoba mlađih od 65 godina

Kao podrška borbi protiv moždanog udara, pokrenuta je kampanja „Budi mudar spreči moždani udar“ sa ciljem podizanja svesti o prevenciji moždanog udara, njegovom lečenju i podršci pacijentima koji su ga doživeli.

Činjenice o moždanom udaru

Po učestalosti moždanog udara, Srbija je u svetskom vrhu sa blizu 30.000 novoobolelih na milion stanovnika. Uprkos opštem uverenju da je moždani udar bolest koja pogađa stariju populaciju – oko jedne trećine moždanih udara se javlja kod osoba mlađih od 65 godina, prenosi Stetoskop.info.

Atrijalna fibrilacija, stanje nepravilnog i često ubrzanog srčanog ritma, donosi pet puta veći rizik od nastanka moždanog udara u odnosu na opštu populaciju. Moždani udar uzrokovan atrijalnom fibrilacijom često dovodi do smrtnog ishoda i trajne onesposobljenosti, a primena nove oralne antikoagulantne terapije može taj rizik smanjiti čak i do 70%.

Kada se javi, moždani udar predstavlja urgentno stanje koje zahteva rano prepoznavanje simptoma moždanog udara i lečenje pacijenata u specijalizivanim Jedinicama za moždani udar.

U procesu lečenja nakon moždanog udara, važnu ulogu ima i rehabilitacioni tretman sa kojim se započinje još tokom bolničkog lečenja.

Moždani udar u brojkama

#1

Moždani udar je najčešći uzrok smrti žena u Srbiji.

20.000

U Srbiji godišnje preko 20.000 ljudi doživi moždani udar. Od tog broja trećina premine odmah, trećina pacijenata ostaje sa trajnim invaliditetom, a trećina se oporavi.

20

Na svakih 20 minuta, jedna osoba u Srbiji doživi moždani udar, a na svakih sat vremena jedna premine usled ove bolesti.

121

Pilot analize u Srbiji pokazale su da bi se primenom novih oralnih antikoagulantnih lekova/terapije samo u prvoj godini preveniralo 121 iznenadnih smrti uzrokovanih primenom tradicionalne, dosadašnje terapije varfarinom.



Psorijaza je izlečiva bolest, u Srbiji su dostupne najsavremenije terapije

BEOGRAD - Najsavremenija terapija za lečenje umerenih i teških oblika psorijaze dostupna je svim pacijentima u Srbiji koji boluju od ove bolesti, rekla je prof. dr Mirjana Milinković Srećković, načelnica Odeljenja klinike za dermatovenerologiju Univerzitetskog kliničkog centra Srbije na konferenciji održanoj u Beogradu.

"Savremena terapija pruža mogućnost da pacijenti postignu potpunu kontrolu bolesti - čistu kožu i budu bez manifestacije psorijaze, čime se prevenira i pojava komplikacija i komorbiditeta kao što su dijabetes, kardiovaskularne bolesti, depresija i mnoge druge. Pacijente sa umerenim i teškim oblikom psorijaze kod kojih bar jedan sistemski i konvencionalni lek nije dao rezultate, možemo da lečimo savremenom biološkom terapijom koja predstavlja efikasan i bezbedan vid lečenja obolelih", navela je profesorka Milinković Srećković i dodala da su sada u Srbiji, zahvaljujući razumevanju države i RFZO, dostupne terapije u skladu sa evropskim i svetskim standardima.

"Biološku terapiju u Srbiji trenutno prima više od 1.500 pacijenata, u zavisnosti od leka, dobijaju je jednom mesečno, jednom u dva ili tri meseca, terapija je veoma komforna, aplicira se kao vakcina", objasnila je dr Milinković Srećković i dodala da je trenutno terapija doživotna, ali da su najnovija istraživanja pokazala da oboleli koji dobiju ovu ciljanu terapiju godinama nemaju nikakve simptome oboljevanja jer ona utiče na to da se izmeni tok bolesti.

Udruženje od bolelih od psorijaze "3P" i dermatolozi u Srbiji, obeležavajući Svetski dan borbe protiv psorijaze koji ove godine kao temu ima porodicu, istakli su da se trude da podignu svest o ovoj hroničnoj, inflamatornoj bolesti kože i zglobova, koja može da ima i sistemske manifestacije, a od koje u Srbiji boluje oko 140.000 ljudi.

"Želimo da ukažemo na izazove sa kojima se susreću, ne samo oboleli, već i njihovi najbliži. Patnja pacijenta zbog simptoma bolesti se prenosi i na njegovu najbližu okolinu - porodicu i prijatelje, a oni igraju ključnu ulogu u pružanju emocionalne i psihološke podrške obolelima", naglasio je predsednik udruženja Pacijenti protiv psorijaze "3P" Vladimir Kecić.

Prema rečima načelnika Odeljenja dermatovenerologije u KBC Zvezdara doktora Predraga Majcana, psorijaza ima veliki uticaj na fizičko i mentalno funkcionisanje, kvalitet života, rad i zaposlenje, pogotovo kod pacijenata sa umereno teškim i teškim oblicima bolesti.

Osećaj stida, briga i anksioznosti su česti i studije pokazuju da je rizik od depresije i suicidalnih ideja značajno povećan u poređenju sa opštom populacijom. Pacijenti su često ograničeni u socijalnom, fizičkom i emocionalnom funkcionisanju i mogu da imaju teškoće pri spavanju i svakodnevnim aktivnostima.

"Zato apelujemo na pacijente da se jave dermatologu, jer za svakog postoji odgovarajuća terapija", podvukao je dr Majcan.

Član udruženja 3P, Marko Uzelac, naveo je svoje iskustvo kao primer kako biološka terapija može da promeni kvalitet života.

"Psorijazu sam dobio u detinjstvu i 16 godina sam se lečio raznim kremama dok pre nekoliko godina nisam dobio konvencionalnu sistemsku terapiju na koju nisam odreo. Nije bilo poboljšanja u manifestacijama psorijaze, pa mi je propisana biološka terapija. Uz biološki lek koji primam već nekoliko godina mogu bih da kažem da sada živim život bez psorijaze", rekao je Marko Uzelac.

Veoma je važno da pacijenti shvate da ne moraju da trpe teret psorijaze, dodao je Vladimir Kecić, te udruženje apeluje na sve pacijente, one koji su tek primetili prve simptome bolesti, ali i one koji već godinama imaju psorijazu i možda misle da im niko ne može pomoći da što pre odu na pregled kod dermatologa.

"Ono što je veoma značajno za obolele, poboljšava se kvalitet života i pacijent može potpuno normalno da živi i bude socijalno i profesionalno aktivan", naglasio je predsednik udruženja "3P".

ДНЕВНИК

The screenshot shows the homepage of the Dnevnik website. The main headline is "ZNA SE KOJI SU FAKTORI RIZIKA ZA NASTANAK MALIGNOG TUMORA Rak dojke među vodećim uzrocima prevremene smrti žena u Srbiji SKRINING ZA ŽENE OD 50 DO 69 GODINA". Below the headline is a photo of a white van with a pink sign that says "БОРИ СЕ КАО ЖЕНА!". To the right of the main article is a weather forecast for Novi Sad, showing a current temperature of 13°C and a forecast for the next few days. There are also several smaller promotional banners for sports events like "ЗА ЛИГУ ШАМПИОНА" and "ПАКЕТ КАРТА ЗА ЛИГУ ШАМПИОНА".

ZNA SE KOJI SU FAKTORI RIZIKA ZA NASTANAK MALIGNOG TUMORA Rak dojke među vodećim uzrocima prevremene smrti žena u Srbiji SKRINING ZA ŽENE OD 50 DO 69 GODINA

- Rak dojke predstavlja vodeći maligni tumor u obolevanju i umiranju žena u Srbiji. Takođe, rak dojke je jedan od vodećih uzroka prevremene smrti kod žena u Srbiji i meren godinama izgubljenog života, karcinom dojke je na trećem mestu kao uzrok smrti kod žena starosti od 45. do 64. godine, posle cerebrovaskularnih bolesti i ishemijske bolesti srca – kažu u Institutu za javno zdravlje Vojvodine.

Kada se otkrije na vreme, rak dojke je izlečiv u više od 90 odsto slučajeva, jer su tada terapijske mogućnosti veće i lečenje efikasnije, čime se podiže kvalitet života obolelih žena. Rak dojke predstavlja vodeći uzrok obolevanja i umiranja od malignih bolesti širom sveta.

Danas postoje čvrsti dokazi da su najvažniji faktori rizika za nastanak karcinoma dojke, pored ženskog pola, starije životno doba, genetska predispozicija, dužina reproduktivnog perioda, broj porođaja, godine pri rođenju prvog deteta, gojaznost, pušenje, egzogeni estrogene, konzumacija alkohola, proliferativne bolesti dojke, karcinom kontralateralne dojke ili endometrijuma, izloženost zračenju, fizička neaktivnost i uticaj geografskog podneblja.

Studije su pokazale da je kod skoro 50 odsto žena veličina malignog tumora bila preko 2 cm, sa već postojećim bližim ili udaljenim metastazama, što može predstavljati jedan od razloga velike smrtnosti

- Neke od ovih faktora nije moguće menjati, dok je na druge moguće uticati. Visoka učestalost obolevanja od raka dojke mora se u izvesnoj meri pripisati činjenici da do danas nisu otkriveni ili do kraja razjašnjeni svi uzroci njegovog nastanka, što dodatno naglašava da je pored mera primarne prevencije od ključnog značaja rano otkrivanje raka dojke. Rak dojke se kod znatnog broja žena u Srbiji otkriva kasno. Studije su pokazale da je u Srbiji kod manje od trećine žena dijagnostikovani maligni tumor koji je manji od 2cm i lokalizovan je na tkivu dojke – navode u Institutu.

Nažalost, studije su pokazale da je kod skoro 50 odsto žena njegoa veličina bila preko 2 cm, sa već postojećim bližim ili udaljenim metastazama, što može predstavljati jedan od razloga velike smrtnosti žena obolelih od raka dojke u Srbiji. Imajući ovo u vidu, kao jedina efikasna mera za smanjenje stope umiranja od ove bolesti je rano otkrivanje, odnosno sekundarna prevencija.

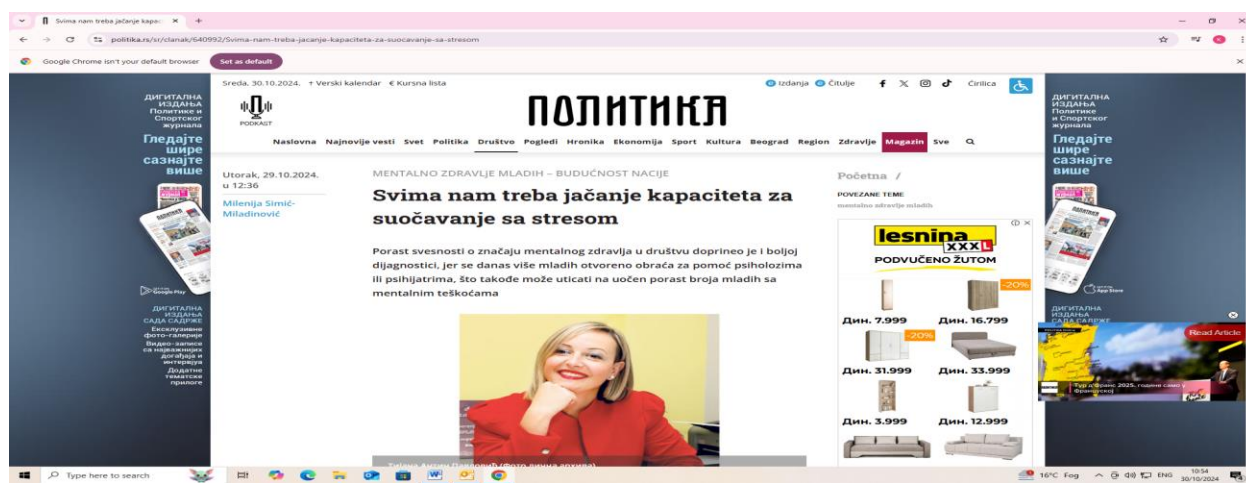
Projekat „Prva mamografija”

Pokrajinski sekretarijat za zdravstvo AP Vojvodine finansira Projekat „Prva mamografija” i od jula 2019. godine započeto je sprovođenje mamografije, sa pokretnim mamografom, prvenstveno u seoskim sredinama u opštinama sa nedostajućim kapacitetima za sprovođenje mamografije na teritoriji APV. Sprovođenje mamografije je započeto sa jednim mamografskim autobusom, a od 2020. godine sa dva mamografska autobusa. Učesnici u projektu su Klinički centar Vojvodine, Institut za onkologiju Vojvodine i Institut za javno zdravlje Vojvodine.

Od jula 2019. do 2023. godine ukupno je urađeno 19.898 mamografija, pri čemu je dijagnoza malignog tumora dojke postavljena kod 159 žena (0,8 odsto). Žene sa postavljenom dijagnozom upućuju direktno na Institut za onkologiju Vojvodine, hirurgu onkologu, sa ciljem da od datuma skrininga do započinjanja terapije (operacija ili hemoterapija) prođe manje od 35 dana.

- Organizovani skrining raka dojke se kontinuirano sprovodi u 35 opština na teritoriji Republike Srbije, u kojima se mamografsko snimanje obavlja u zdravstvenim ustanovama i dodatno u 21 opštini u kojima se snimanje vrši pokretnim mamografom. Na organizovani skrining raka dojke pozivaju se žene starosti od 50 do 69 godina i predviđeno je da se radi svim ženama navedenog uzrasta na dve godine – ističu u Institutu.

ПОЛИТИКА



Svima nam treba jačanje kapaciteta za suočavanje sa stresom

Porast svesnosti o značaju mentalnog zdravlja u društvu doprineo je i boljoj dijagnostici, jer se danas više mladih otvoreno obraća za pomoć psiholozima ili psihijatrima, što takođe može uticati na uočen porast broja mladih sa mentalnim teškoćama

Kada pričamo o mentalnom zdravlju, javnost to često čuje kao da govorimo o mentalnim bolestima i zaključuje „to nije za mene, to mi ne treba” iako mentalna higijena zapravo podrazumeva jačanje kapaciteta za suočavanje sa stresom i izazovima života, a to nam svima treba, napominje za „Politiku” dr Tijana Antin Pavlović, dečji i adolescentni psihijatar. Oslanjajući se na dostupne podatke i istraživanja, ona objašnjava da je trend rasta broja mladih sa mentalnim teškoćama, koji se poslednjih godina beleži širom sveta i u našoj zemlji, uzrokovan mnoštvom faktora i izazova sa kojima se susreću mladi u adolescenciji: hormonske promene, vršnjački odnosi, akademski stres, potraga za identitetom, život na društvenim mrežama, školski buling...

„Porast svesnosti o značaju mentalnog zdravlja u društvu doprineo je i boljoj dijagnostici, jer se danas više mladih otvoreno obraća za pomoć psiholozima ili psihijatrima, što takođe može uticati na uočen porast broja mladih sa mentalnim teškoćama”, uviđa dr Antin Pavlović.

Tumači i da je to što mladi danas češće i otvorenije razgovaraju o svojim mentalnim teškoćama i obraćaju se profesionalcima za pomoć rezultat brojnih kampanja podizanja svesnosti o brizi o mentalnom zdravlju, istupanja javnih ličnosti koje otvoreno govore o sopstvenim iskustvima i ličnim krizama, ali i dostupnosti informacija onlajn, jer mnoge platforme su pokrenule inicijative za podršku mentalnom zdravlju. Sve to podstiče otvorenost i eliminiše stigmatu koja je i dalje prisutna i ključni je problem, smatra naša sagovornica.

„Lično, osećam se veoma ispunjeno i privilegovano radeći sa mladim ljudima. To je recipročan odnos sa uzajamnim učenjem. Sve je manje otpora ili stida da se potraži stručna pomoć, lakše im je da priznaju

sebi, ali i drugima da nisu dobro, da nisu okej. Otvoreni su da pričaju o svojim emocijama, odnosima i iskustvima. Otvoreni su prema psihoterapiji i farmakoterapiji i takvim stavom mladi značajno doprinose razbijanju stigme u celokupnom društvu”, objašnjava dr Antin Pavlović.

Da bi se eliminisala stigma, ukazuje ona, potrebno je nastaviti edukaciju i promovisati kulturu podrške u kojoj je briga o mentalnom zdravlju jednako važna kao i o fizičkom. Povećanje svesti o mentalnom zdravlju edukacijom u školama, na radnim mestima i u medijima, podvlači, može pomoći ljudima da razumeju mentalne bolesti kao normalan deo zdravstvenih izazova, a ne kao slabost ili nešto što treba skrivati. Naročito ističe da je važno podsticati otvoreni razgovor u javnosti na tribinama, radionicama, panel diskusijama, jer to može ohrabriti ljude da govore o svojim iskustvima i problemima bez straha od osude.

„Benefiti edukativnog rada su dragoceni i dalekosežni, jer rana intervencija i negovanje mentalnog zdravlja u mladosti su jedina prava prevencija problema mentalnog zdravlja u odraslom dobu”, napominje dr Antin Pavlović.

Primer dobre prakse su radionice „Pričajmo o mentalnom zdravlju – tu sam za tebe” koje je naša sagovornica s timom stručnjaka realizovala u Osmoj beogradskoj gimnaziji u toku prošle školske godine.

U ovim radionicama, pojašnjava dr Antin Pavlović, mladi su uvideli razliku između mentalnog zdravlja i mentalnih bolesti i značaj brige o mentalnom blagostanju. Naučili su da prepoznaju simptome stresa, anksioznosti i depresije. Ovladali su različitim tehnikama za upravljanje stresom i anksioznošću, kao što su: tehnike disanja, tehnike upravljanja negativnim mislima, vežbe relaksacije, veštine rešavanja konflikata... Razvijali su sposobnosti prepoznavanja, razumevanja i upravljanja sopstvenim emocijama, kao i emocijama drugih kroz učenje veštine aktivnog slušanja, empatije i asertivne komunikacije.

Među ključnim polazištima ovog radioničarskog rada je osnaživanje mladih da prepoznaju kada im je potrebna pomoć i kako da je potraže.

„Naučili su – u redu je poveriti se starijoj osobi od poverenja (roditelj, profesor, školski psiholog), prijateljima ili stručnjacima za mentalno zdravlje. Stekli su samopouzdanje, postali otporniji, samosvesniji i spremniji da se suoče sa životnim izazovima na pozitivan i zdrav način. Stekli su i dragocenu podršku zajednice koja ih razume i podržava kroz ovaj projekat, koji se nastavlja i u ovoj školskoj godini uz podršku Rotari kluba „Beograd Sava”, a u okviru globalne inicijative „Rotarijanci za mentalno zdravlje”, pojasnila je dr Antin Pavlović. Podseća da su procene Svetske zdravstvene organizacije da svaki sedmi adolescent ima neki vid mentalnih teškoća a da su najzastupljenije depresija i anksioznost koje čine oko 40 odsto mentalnih poremećaja u uzrastu od desete do 19. godine. Zatim slede poremećaji ponašanja (20,1 odsto), poremećaji pažnje i hiperaktivnost (19 odsto).

„Prema poslednjim procenama SZO, samoubistvo je četvrti vodeći uzrok smrti adolescenata uzrasta od 15 do 19 godina, nakon saobraćajnih nesreća, tuberkuloze i interpersonalnog nasilja. U savremenom društvu sve veći problem kod adolescenata predstavlja nesuicidalno samopovređivanje, što podrazumeva namerno nanošenje fizičkog bola, najčešće oštrim predmetom seku kožu u predelu nadlaktice ili podlaktice. Razlozi za to leže u nastojanju adolescenata da se izbore sa intenzivnim

negativnim emocijama, osećanjem izolovanosti ili stresom. To je izraz unutrašnje patnje i poziv upomoć”, zaključuje dr Antin Pavlović.