
PRIRUČNIK ZA
INDIVIDUALNI RAD NA
JAČANJU I ZAŠTITI
MENTALNOG ZDRAVLJA
MLADIH OSOBA S MANJE
MOGUĆNOSTI

UZ NEFORMALNI
PROGRAM

"UTJECAJ LAŽNIH
VIJESTI NA MENTALNO
ZDRAVLJE."

Mentalno zdravlje, kao važan aspekt našeg općeg blagostanja, ima još veći značaj za mlade osobe koje se suočavaju s manje mogućnostima. Postoji niz nedostataka koji mogu utjecati na život mladih ljudi, te je važno prepoznati ulogu mentalnog zdravlja u osnaživanju i omogućavanju mladih da prevladaju poteškoće, razviju snažan osjećaj samopouzdanja, izgrade otpornost i poboljšaju svoje šanse za osobni rast i uspjeh u životu. U ovom priručniku istražiti ćemo značaj mentalnog zdravlja za mlade osobe s manje mogućnosti i detaljno razmotriti strategije koje se mogu primijeniti kako bismo promicali njihovo blagostanje i poboljšali njihovu ukupnu kvalitetu života.



Značaj mentalnog zdravlja za mlade osobe s manje mogućnosti

Da bismo razumjeli važnost mentalnog zdravlja, u prvom redu ga je ključno je definirati. Mentalno zdravlje definira se kao stanje mentalnog blagostanja u kojem ljudi suočavaju se s mnogim stresovima života, mogu ostvariti svoj puni potencijal, funkcionirati produktivno i doprinijeti svojim zajednicama. Važno je napomenuti da mentalno zdravlje predstavlja više od same odsutnosti mentalnih poremećaja i postoji u kompleksnom spektru, s iskustvima koja variraju od optimalnog stanja blagostanja do stanja velike patnje i emocionalne boli. Drugim riječima, može se različito doživljavati od osobe do osobe i može imati potencijalno vrlo različite društvene i kliničke posljedice. Mentalno zdravlje je osnovno ljudsko pravo i kao takvo od suštinskog je značaja za osobni i društveno-ekonomski razvoj (Svjetska zdravstvena organizacija: SZO, 2022a).

Kad govorimo o "mladim osobama s manje mogućnosti", Salto-Youth (SALTO-YOUTH - Who Are We Talking About?, n.d.) opisuje to kao širok pojam kojim se ciljna skupina definira prema preprekama s kojima se suočava. Izraz "manje mogućnosti" znači da određena skupina ima manje mogućnosti od svojih vršnjaka. Stoga su mlade osobe s manje mogućnosti one koje zbog svoje osobne situacije susreću različite i/ili teže prepreke u svom životu od drugih. Razlozi za to mogu biti društvene prepreke, ekonomske prepreke, invalidnost i zdravstveni problemi, poteškoće u obrazovanju, kulturne razlike i drugi čimbenici. Imajući to na umu, važno je napomenuti da su ljudi koji su izloženi nepovoljnim okolnostima u većem riziku od mentalnih poremećaja.

Tijekom naših života mnogi različiti determinanti utječu na naše mentalno zdravlje, bilo da ga štite ili podrivaju. Individualni psihološki i biološki faktori mogu učiniti ljude ranjivijima na probleme s mentalnim zdravljem. S druge strane, izloženost nepovoljnim društvenim, ekonomskim i okolišnim okolnostima povećava rizik ljudi za doživljavanje problema s mentalnim zdravljem. Prilikom uzimanja toga u obzir, valja napomenuti da se faktori koji štite mentalno zdravlje također pojavljuju tijekom naših života i služe jačanju otpornosti. To uključuje individualne socijalne i emocionalne vještine i osobine, kao i pozitivne socijalne interakcije, kvalitetno obrazovanje i dostojno radno okruženje. (Svjetska zdravstvena organizacija: SZO, 2022a).

Što se tiče ranjivosti i problema s mentalnim zdravljem, pandemija COVID-19 stvorila je globalnu krizu mentalnog zdravlja, te se procjenjuje da su poremećaji anksioznosti i depresije prelazili 25% tijekom prvih godinu dana pandemije, dok je pružanje usluga mentalnog zdravlja ozbiljno bilo poremećeno. U svim zemljama mentalni poremećaji vrlo su rašireni. Otprilike jedna od osam osoba na svijetu živi s mentalnim poremećajem (Svjetska zdravstvena organizacija: SZO, 2022b).

Jedno od ključnih saznanja OECD-a (2021.) bilo je da se mentalno zdravlje mladih osoba (15-24 godine) značajno pogoršalo tijekom 2020. i 2021. godine. Kod čak 64% svih mladih osoba postoji rizik od depresije, a mladi su između 30% i 80% češće prijavljuju simptome depresije ili anksioznosti od odraslih, istovremeno prijavljujući veću razinu usamljenosti. Osim toga, podrška za mentalno zdravlje mladih osoba kroz pandemiju bila je poremećena, dok su zatvaranja obrazovnih institucija na svim razinama doprinijela oslabljivanju zaštitnih faktora.

Svrha i ciljevi priručnika

S obzirom na visoku stopu problema s mentalnim zdravljem među ovom dobnom skupinom i uzimajući u obzir dodatno breme koje nosi smanjene mogućnosti, prepoznato je da je ovo područje koje treba bolje razumjeti. Kako bi organizacije i pojedinci koji rade s ciljnom skupinom mogli odgovoriti na potrebe u području mentalnog zdravlja, ovaj priručnik će obuhvatiti važne komponente predmeta i detaljnije razmotriti pitanje zaštite i jačanja mentalnog zdravlja mladih osoba s manje mogućnosti. Sljedeći su ciljevi:

01

Cilj

Pružiti sveobuhvatan pregled teme

02

Cilj

Ispitati postojeće strategije za promociju i prevenciju u mentalnom zdravlju

03

Cilj

Ojačati kapacitete udruženja za rad s mladima na ovom području

Drugi dio priručnika bavit će se neformalnim programom koji se bavi temom utjecaja lažnih vijesti na mentalno zdravlje

|.D|O.:

**INDIVIDUALNI RAD NA JAČANJU I ZAŠTITI
MENTALNOG ZDRAVLJA MLADIH S MANJE PRILIKA**



Razumijevanje mentalnog zdravlja mladih s manje prilika

Mentalno zdravlje i njegova važnost

Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije (SZO, 2021): "Zdravlje je stanje potpunog fizičkog, mentalnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsutnost bolesti ili nemoći." Mentalno zdravlje izravno utječe na sposobnost pojedinca da vodi ispunjen život, uspostavlja i održava odnose, uči, radi i donosi svakodnevne odluke. Poremećaji u mentalnom blagostanju pojedinca mogu dovesti do smanjenja funkcionalnosti na individualnoj razini, ali i na širem društvenom nivou (SZO, 2012).

Kao i druge aspekte zdravlja, mentalno zdravlje može utjecati nizom socioekonomskih faktora, i važno je napomenuti da ga određuju i individualne karakteristike uz okolišne čimbenike. Određeni pojedinci i skupine u društvu mogu biti izloženi znatno većem riziku problema s mentalnim zdravljem (SZO, 2021).

Osobe s mentalnim poremećajima doživljavaju veće stope invalidnosti i smrtnosti, a ti poremećaji često utječu na rizike za druge bolesti. Nadalje, zbog stigmatizacije i diskriminacije, često se krše ljudska prava u takvim slučajevima, a mnogima se uskraćuju ekonomska, socijalna i kulturna prava. Takvi uvjeti mogu dovesti do nepovoljnih situacija i isključenja i marginalizacije u društvu (SZO, 2021).

Stoga je mentalno zdravlje od iznimne važnosti za opće blagostanje pojedinca i utječe na sposobnost pojedinca da učinkovito djeluje u različitim područjima života. Kao takvo, usko je povezano s sposobnošću suočavanja s izazovima i uspostavljanju odnosa i povezivanju s drugima. Stoga je promocija mentalnog zdravlja mladih osoba od velike važnosti i sastavni je dio osiguranja njihovog razvoja i poboljšanja zdravlja i socijalnog blagostanja tijekom cijelog njihova života (SZO, 2014. kako citira Westberg i sur., 2022.).

Izazovi s kojima se suočavaju mladi s manje prilika

Globalno međusektorsko istraživanje koje je vodio Varma i sur. (2021.) na temu mentalnog zdravlja tijekom pandemije COVID-19 podržava prethodne izvještaje da su mladi odrasli u povećanom riziku od lošeg mentalnog zdravlja kao posljedica pandemije.

S obzirom na to, faktori poput usamljenosti i nepovoljne financijske situacije utječu na mlađe osobe više nego na ostale skupine. Nejednakosti u financijama i povezani stres mogu povećati rizik od psihološkog stresa te spriječiti ljude da traže odgovarajuću skrb.

Rezultati spomenutog istraživanja pokazuju više stope stresa, tjeskobe, depresije i lošeg sna kod ispitanika u studiji. 20% sudionika prijavilo je značajan stres povezan s njihovom financijskom situacijom, što je povezano i s psihološkim stresom i lošijim snom. Faktori poput loše kvalitete sna, usamljenosti, otpornosti i dobi pojavili su se kao posrednici u odnosu između stresa i mentalnog zdravlja, ističući ih kao potencijalna područja ciljanih intervencija. Mlađe dobne skupine bile su ranjivije, prijavljujući veći stres, tjeskobu i depresiju u usporedbi s ispitanicima srednje i starije dobi.

Osim toga, mladi ljudi s prethodnim mentalnim poremećajima ili poremećajima vezanim uz zloupotrebu opojnih tvari, osobe iz nižih dohodovnih i/ili etničkih manjinskih skupina, osobe koje se identificiraju kao LGBTQI+ ili trans-rodne osobe, te mladi skrbnici posebno su izloženi riziku (OECD, 2021.). Osim toga, mladi ljudi iz manjinskih etničkih skupina značajno su skloniji prijavljivati simptome tjeskobe i depresije te suicidalne misli (Eurofound, 2021).

Kada je riječ o adolescenciji, važno je naglasiti da je to razdoblje značajne osjetljivosti za mentalno blagostanje pojedinca. To je ključno razdoblje za razvoj socijalnih i emocionalnih vještina, navika i strategija koje omogućuju stvaranje i održavanje mentalnog zdravlja, uključujući zdrave obrasce spavanja, redovitu tjelovježbu, rješavanje problema i interpersonalne vještine. Riskantno ponašanje, poput upotrebe tvari, često započinje tijekom adolescencije i može posebno negativno utjecati na mentalno zdravlje (SZO, 2022b). Osim toga, adolescenti i mladi ljudi koji žive u nepovoljnim uvjetima često su manje izloženi pozitivnim društvenim interakcijama ali više izloženi kriminalu, zloupotrebi opojnih tvari, bolestima i ozljedama. Nadalje, ako mladi ulaze u kriminalna ponašanja ili zloupotrebu opojnih sredstava, vjerojatnije su izloženi čimbenicima rizika za loše mentalno zdravlje (Eurofound, 2021).

Navedeno se poklapa i izjavom Svjetske zdravstvene organizacije (SZO, 2012.) koja kaže da su osobe koje su izložene većem stupnju nepovoljnih okolnosti sklonije razvoju mentalnih poremećaja. Zato je važno prepoznati utjecaj izazovnih ili nepovoljnih situacija na mentalno zdravlje i raditi na stvaranju podržavajućih okolina i ravnopravnog pristupa resursima i skrbi.

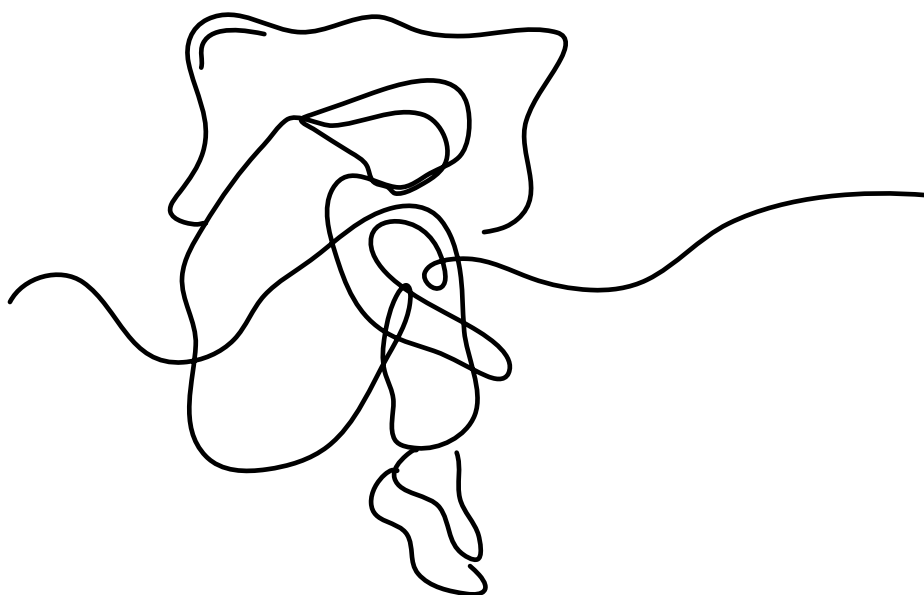
Utjecaj problema s mentalnim zdravljem na dobrobit i prilike

Otkako je započela pandemija COVID-19, došlo je do velikog poremećaja u društvenim odnosima i faktorima koji štite mentalno zdravlje i dobrobit mladih. Mjere zatvaranja utjecale su na svakodnevne rutine, socijalne kontakte, socijalnu i emocionalnu podršku od drugih, osjećaj pripadnosti zajednici i pristup fizičkoj aktivnosti. Mladi ljudi održavaju povezanost uglavnom putem digitalnih alata, ali gubitak interakcije uživo može imati dugoročne negativne posljedice na mentalno zdravlje (SZO, 2023).

Smanjen pristup institucionalnim okruženjima nerazmjerno je utjecao na mlade ljude iz ranjivih sredina koji se oslanjaju na njih radi sigurnosti, podrške i stvaranja pozitivnih društvenih iskustava. (OECD, 2021).

Kako bi se nosili s izazovima, ljudi se mogu okrenuti različitim negativnim načinima suočavanja, uključujući upotrebu alkohola, droga, duhana ili provođenje više vremena na potencijalno ovisna ponašanja poput online igara (UN, 2020).

Problemi s mentalnim zdravljem mogu značajno utjecati na opću dobrobit i ograničiti prilike u različitim aspektima života. Mogu ometati osobni rast, smanjiti produktivnost i ograničiti pristup prilikama za osobni i profesionalni razvoj. Rano prepoznavanje i intervencija igraju ključnu ulogu u promicanju dobrobiti i pružanju odgovarajuće skrbi i podrške onima kojima je potrebna. Razumijevanje čimbenika rizika povezanih s problemima mentalnog zdravlja može pomoći u identifikaciji onih koji su možda u većem riziku.



Prepoznavanje čimbenika rizika i prepoznavanje znakova i simptoma problema s mentalnim zdravljem

Svjesnošću o čimbenicima rizika, prepoznavanjem znakova i simptoma te promicanjem podržavajućeg okruženja, možemo unaprijediti svoju sposobnost ranog prepoznavanja problema s mentalnim zdravljem i možemo pružiti potrebnu podršku i resurse osobama kojima su potrebni.

Kao što je već spomenuto, individualne karakteristike jedan su od čimbenika koji doprinose mentalnom zdravlju i blagostanju. Stoga, negativni faktori mogu biti nisko samopouzdanje, kognitivna/emocionalna nezrelost, poteškoće u komunikaciji ili medicinske bolesti/zloupotreba opojnih sredstava (SZO, 2012).

Ti faktori mogu dovesti do osjećaja nedostatnosti, poteškoća u upravljanju i reguliranju emocija, donošenju učinkovitih odluka i/ili izazova u suočavanju sa stresnim situacijama.

Kada su u pitanju socijalne okolnosti, negativni faktori mogu biti usamljenost, zanemarivanje, izloženost nasilju, poteškoće u školi itd. (SZO, 2012). Usamljenost je posebno opterećenje za mlade ljude, dok uz socijalnu izolaciju drugi faktori koji povećavaju rizik od suicida su kronični mentalni poremećaji i financijske teškoće (OECD, 2021). Okolišni faktori koji mogu utjecati na mentalno zdravlje mogu biti nedovoljan pristup osnovnim uslugama, nepravda i diskriminacija, socijalne i spolne nejednakosti itd. (SZO, 2012).

Osoba čiji je život obilježen smanjenim prilikama, socijalnom isključenošću i ekonomskom nesigurnošću imat će drugačiju putanju mentalnog zdravlja od osobe koja je odrasla u stabilnom, podržavajućem domu, radnom i socijalnom okruženju (SZO, 2022b).

Rješavanje ovih faktora zahtijeva višesložan pristup u kojem je ključno raditi na izgradnji inkluzivnih društava. Razbijanje stigme vezane uz mentalno zdravlje ključno je za stvaranje okoline u kojoj se pojedinci osjećaju sigurno, podržano i osnaženo tražiti pomoć.

Razbijanje stigme vezane uz mentalno zdravlje

Razumijevanje društvenih stereotipa i predrasuda

Osobe koje imaju mentalne zdravstvene probleme često su stigmatizirane, izbjegavane, diskriminirane i uskraćene za osnovna prava, uključujući pristup esencijalnoj skrbi (SZO, 2013). Jedna od najvećih prepreka za traženje skrbi za mentalno zdravlje jest stigma povezana s mentalnim poremećajima. Diljem svijeta, osobe koje žive s mentalnim poremećajima su predmet duboko ukorijenjene stigme i diskriminacije (SZO, 2022b).

Društvo općenito ima stereotipne poglede na mentalne poremećaje i kako utječu na ljude. Osobe s mentalnim poremećajima često se pretpostavljaju lijenima, slabima, nedovoljno inteligentnima ili teškima (SZO, 2010).

Stigma i diskriminacija predstavljaju prepreke za traženje pomoći i uključivanje u skrb, dok su trenutne procjene da će mentalni poremećaji utjecati na jednu od četiri osobe tijekom njihova života, ali gotovo dvije trećine osoba s mentalnim poremećajima neće potražiti liječenje (UN, 2017). Ljudi često biraju trpjeti mentalnu patnju bez olakšanja, umjesto da se izlože diskriminaciji koja dolazi s pristupanjem uslugama za mentalno zdravlje. Ipak, uz pravu podršku, većina osoba s ozbiljnim mentalnim poremećajima može funkcionirati na vrlo visokoj društvenoj i ekonomskoj razini, održavati izvrsne odnose i dobro se nositi sa zaposlenjem (SZO, 2022b).

Velasco i suradnici (2020) navode kako je najveća prepreka traženju pomoći u vezi s uslugama za mentalno zdravlje bila je stigma, a zatim negativni stavovi i uvjerenja o uslugama za mentalno zdravlje i stručnjacima. Dodatno, rijetke studije povezuju ozbiljnost simptoma s traženjem pomoći, gdje je veća simptomatologija bila povezana s nižim namjerama traženja pomoći.

Niska razina brige o mentalnom zdravlju također može biti potaknuta niskom razinom zdravstvene pismenosti o mentalnom zdravlju, uključujući nedostatak znanja i razumijevanja o mentalnom zdravlju te prisutna uvjerenja i stavovi o mentalnom zdravlju i učinkovitoj brizi za mentalno zdravlje. Stvarnost je takva da većina ljudi možda nema pristup informacijama temeljenim na dokazima o mogućnostima koje mogu promicati njihovo mentalno zdravlje. Istovremeno, sveprisutni negativni stavovi nastavljaju umanjivati i poticati diskriminaciju i zlostavljanje osoba koje žive s mentalnim zdravstvenim stanjima (SZO, 2022b).

U istraživanju koje se odnosi na prepreke i intervencije usmjerene na ponašanja i traženje pomoći za uobičajene mentalne probleme u adolescenata provedenom od strane Velasco i sur. (2020), mladi ljudi su prijavili nedostatak znanja o mentalnom zdravlju i sustavu podrške, što dovodi do osjećaja nesigurnosti i možda odgađanja traženja pomoći.

Važni zaključci uključuju prisutnost stigme, nedostatak znanja o pitanjima mentalnog zdravlja, težnju prema samostalnosti i osjećaj nemoći izražen od strane mladih ljudi u različitim kontekstima i zemljama (Westberg i sur., 2022).

Povećana zdravstvena pismenost među mladima može olakšati traženje pomoći putem mehanizama svijesti o dostupnosti usluga i prepoznavanja simptoma (Velasco i sur., 2020). Razumijevanje jedinstvenih izazova mladih s manje prilika i razvijanje inkluzivne okoline koja potiče traženje pomoći podrazumijeva razvijanje empatije, povećanje svijesti i znanja opće populacije o problemima mentalnog zdravlja.

Razvijanje svijesti i empatije prema mladima s manje prilika

Rana dob, djetinjstvo i adolescencija razdoblja su ranjivosti i prilika za razvijanje mentalnog zdravlja (SZO, 2022b). Osobe koje imaju sigurno i stabilno razdoblje adolescencije i djetinjstva i koje mogu izražavati emocionalnu kontrolu i društvene vještine, bolje su opremljene za suočavanje s izborima i izazovima koji se neizbježno pojavljuju u odrasloj dobi (SZO, 2012).

Društveno marginalizirane skupine često imaju veće stope mentalnih poremećaja od opće populacije, ali mogu imati poteškoća u pristupu zdravstvenoj skrbi (Priebe i sur., 2012).

Pokazatelji dobrobiti pojedinca obuhvaćaju čimbenike rizika kao što je nezaposlenost povezana s većim korištenjem zdravstvene skrbi i višim stopama smrtnosti. Važan izvor dobrobiti je sudjelovanje u životu i aktivnostima lokalne zajednice u kojoj pojedinci i njihove obitelji žive. Isključenje iz takvih aktivnosti, iz različitih razloga, može negativno utjecati na dobrobit pojedinca (SZO, 2012).

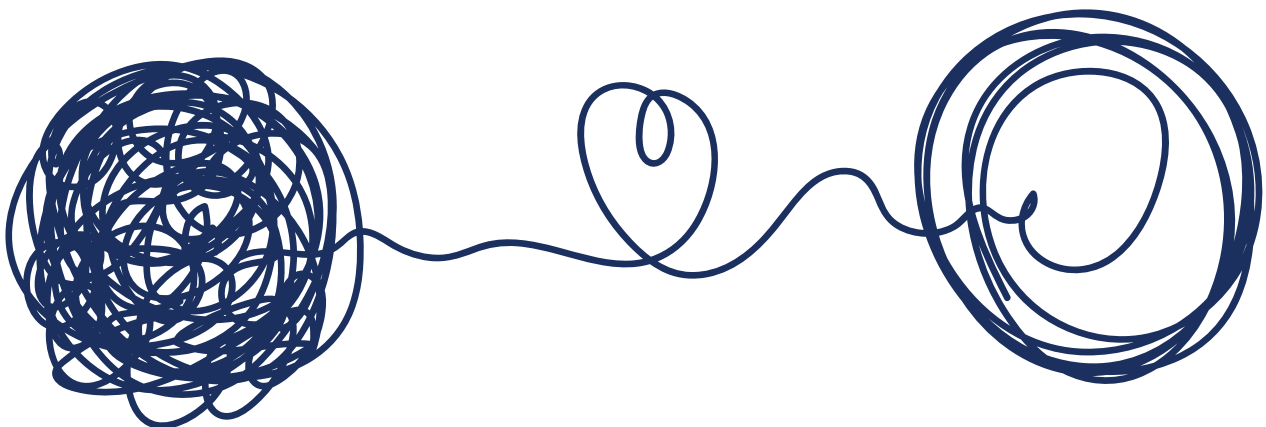
Loše zdravlje ili invaliditet predstavljaju još jedan važan čimbenik rizika za psihološku dobrobit općenito i depresiju.

Osobe s kroničnim bolestima ili invaliditetom - bez obzira na to je li ista povezana s depresijom ili ne - izložene su povećanom riziku da će biti izdvojene iz društvenih ili zajedničkih aktivnosti, posebno onih povezanih s stigmom ili diskriminacijom (SZO, 2012).

Osim toga, prijelaz na nastavu na daljinu rezultirao je erozijom mnogih zaštitnih faktora koje škola pruža, uključujući svakodnevne rutine, socijalne kontakte, socijalnu i emocionalnu podršku od učitelja, osjećaj pripadnosti zajednici i pristup fizičkoj aktivnosti. (OECD, 2021).

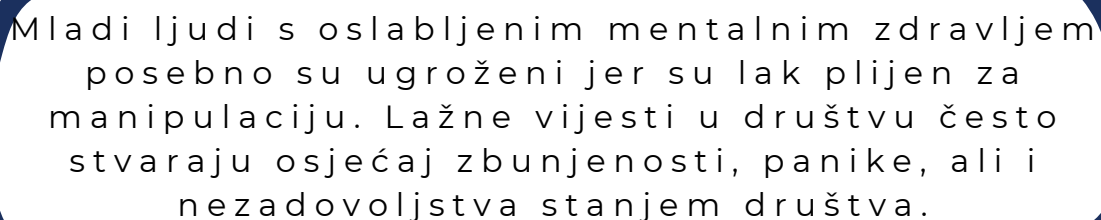
Zaštitni faktori u kontekstu okolišnih čimbenika obuhvaćaju različite elemente koji promiču dobrobit i otpornost kao na primjer jednakost pristupa osnovnim uslugama, socijalna pravda, tolerancija i integracija, socijalna i spolna jednakost uz fizičku sigurnost i zaštitu (SZO, 2012).

Spomenuta jednakost može se promicati putem obrazovanja i informiranja, poticanjem otvorenog dijaloga i suosjećajnim pristupom kako bi se slušalo i podržavalo osobe koje se suočavaju s izazovima mentalnog zdravlja. Konkretni primjeri pristupa i intervencija bit će navedeni u nastavku.



Jačanje i zaštita mentalnog zdravlja

Promocija emocionalnog blagostanja i otpornosti



Mladi ljudi s oslabljenim mentalnim zdravljem posebno su ugroženi jer su lak plijen za manipulaciju. Lažne vijesti u društvu često stvaraju osjećaj zbunjenosti, panike, ali i nezadovoljstva stanjem društva.

Zaključak sudionika lokalnih edukacija o medijskoj pismenosti, siječanj 2023

Prepoznavanje mentalnog zdravlja kao sastavnog djela općeg zdravlja prvi je korak u podršci mentalnom zdravlju mladih i populaciji općenito. Učinkovita promocija i prevencija važni su kako bi se poboljšalo mentalno blagostanje i otpornost, spriječilo nastajanje i teret mentalnih poremećaja i smanjila potreba za skrbi o osobama lošeg mentalnog zdravlja.

Izgradnja individualnog kapitala za mentalno zdravlje može se postići putem strategija koje se fokusiraju na jačanje emocionalnih i kognitivnih vještina, znanja, sposobnosti i stavova. To uključuje programe učenja koji promiču kompetenciju životnih vještina, učenje i učinkovit rad, sposobnost upravljanja i prilagodbu stresorima i osnaživanje za razvoj povjerenja, izbora i kontrole u svom životu. Ti aspekti uključuju vještine komunikacije, kritičkog razmišljanja, donošenja odluka, rješavanja problema, samosvijesti i ponašanja u području samopomoći. Nadalje, razvijanje sposobnosti suočavanja sa stresom i izazovima, kao i osjećaj nade, identiteta i svrhe (SZO, 2022b).

Zaštitni faktori za individualne osobine koje utječu na mentalno zdravlje mogu uključivati razvijanje zdravog samopouzdanja i samopouzdanja, rad na sposobnosti rješavanja problema i upravljanja stresom i izazovima. Također, važno je raditi na vještinama komunikacije zajedno s fizičkim zdravljem i tjelesnom kondicijom. Ključno je razvijati osobine poput samokontrole, otpornosti i samopouzdanja kako bi pojedinci bili opremljeni za suočavanje s izazovima s kojima će se susretati kako odrastaju (SZO, 2012).

Uključivanje i osnaživanje osoba koje imaju vlastito iskustvo na način da se cijeni njihov uvod i da im se da glas, izbor i utjecaj ključan je korak prema transformaciji mentalnog zdravlja. Osnaživanje pruža osobama s vlastitim iskustvom bolje razumijevanje i kontrolu nad svojim životima (SZO, 2010).

Postoje različite razine sudjelovanja, od konzultiranja do zajedničkog donošenja odluka; i od sudjelovanja u pružanju usluga do korištenja usluga. Osnaživanje ljudi kako bi imali kontrolu nad svojim životom i skrbi za mentalno zdravlje stvara dostojanstvo, vrijednost i poštovanje, povećava samopouzdanje, te pruža ljudima razinu izbora i autonomiju koju inače ne bi dobili (SZO, 2022b).

Pristupi temeljeni na društvenom kontaktu s osobama koje imaju mentalne poremećaje posebno su učinkoviti. Osobe koje imaju vlastito iskustvo, uključujući one u organizacijama za mlade, mogu biti važni promicatelji promjena. Oni mogu povećati svijest i prihvaćanje među općom populacijom i tako razvijati zdravstvenu pismenost u području mentalnog zdravlja (SZO, 2022b).

Navedeni pristupi koji uključuju osobe s vlastitim iskustvom dokazani su način za smanjenje stigme u zajednici temeljem dokaza. Mreže i organizacije vođene mladima imaju ključnu ulogu u omogućavanju osobama s vlastitim iskustvom da se uključe. Mreže organizacija postaju ključni izvori međusobne podrške za korisnike usluga za mentalno zdravlje. „Comprehensive mental health action plan 2013–2030“ poziva na akciju koja pomaže organizacijama osoba s mentalnim poremećajima da sudjeluju u reorganizaciji, pružanju, evaluaciji i praćenju usluga (SZO, 2022b).

Jačanje mehanizama suočavanja i regulacije emocija

Uloga društva u suočavanju s izazovima i jačanju otpornosti mladih može se ostvariti osnaživanjem mladih da prepoznaju, upravljaju i uče iz teških emocija. Kroz izgradnju snažnih odnosa s vršnjacima i podržavajućim odraslim osobama, vježbanje tehnika za upravljanje emocijama, brigu o tijelu i umu, pažljivo korištenje društvenih medija i tehnologije te traženje pomoći kad je potrebno. (OSG, 2021).

Ostali zaštitni faktori za mentalno zdravlje navedeni u literaturi uključuju održavanje zdrave prehrane i redovitu tjelesnu aktivnost, što se može smatrati dijelom holističkog pristupa promociji i zaštiti zdravlja stanovništva (SZO, 2012).

Rezultati istraživanja provedenog od strane Varma i sur. (2021) podupiru potrebu za telezdravstvom za smanjenje stresa i poboljšanje mentalnog zdravlja i poremećaja spavanja.

Kao takve, digitalne terapije smatraju se poboljšanjem dostupnosti i pristupačnosti usluga za mentalno zdravlje.

Programi za socijalno i emocionalno učenje povezani su s koristima za mentalno zdravlje i dokazano pozitivno utječu na emocionalno blagostanje učenika, socijalno funkcioniranje i akademski uspjeh. Također su povezani s manjim rizikom od depresije, anksioznosti i stresa; prevencijom samoubojstava, štetne uporabe tvari, antisocijalnog ponašanja i zdravstveno rizičnih seksualnih praksi (Greenberg i sur., 2017).

Neki od psihosocijalnih intervencija za socijalno i emocionalno učenje objašnjeni od strane SZO (2022b) bit će navedeni u sljedećem odlomku:

Primjeri ciljeva emocionalnog učenja uključuju regulaciju emocija, upravljanje stresom ili svjesnost.

Intervencije koje se koriste za postizanje određenog cilja mogu uključivati:

- tehnike za poboljšanje sposobnosti učinkovitog upravljanja i odgovaranja na emocije
- tehnike za kontrolu razine stresa, posebno kroničnog stresa, koji ometa svakodnevno funkcioniranje
- aktivnosti za poboljšanje sposobnosti svjesnog obraćanja pažnje, u sadašnjem trenutku bez osuđivanja

Primjeri ciljeva kognitivnog učenja uključuju rješavanje problema ili znanje o drogama i alkoholu.

Intervencije koje se koriste za postizanje određenog cilja mogu uključivati:

- tehnike za prepoznavanje i djelovanje na rješenje izazova ili teškog problema
- edukaciju o uporabi droga i alkohola te njihovim učincima

Kad je riječ o socijalnom učenju, interpersonalne vještine ili asertivnost mogu biti područja koja je potrebno razviti.

Intervencije koje se koriste za postizanje određenog cilja mogu uključivati:

- poboljšanje vještina za razvoj ili poboljšanje bliskih, jakih i pozitivnih odnosa s drugima
- poboljšanje vještina komuniciranja vlastitog stajališta, potreba ili želja jasno i s poštovanjem

Fizička aktivnost također može biti cilj koji uključuje prilike za sudjelovanje u sportu ili tjelesnim aktivnostima, bilo pojedinačno ili u timovima.

Pozitivna psihologija za podršku, jačanje i izgradnju mentalnog zdravlja

Još jedan alat koji se pokazao korisnim u jačanju mentalnog zdravlja je pozitivna psihologija. Ona potiče usmjeravanje pažnje na naše unutarnje snage, odnos s drugim ljudima; uživanje u životu i pronalaženje zadovoljstva u stvarima koje smatramo značajnima. Tri stupa pozitivne psihologije su: povezivanje s drugima, uživanje u zadovoljstvu i razvijanje osjećaja zahvalnosti (Harvard Health, n.d.).

Fokus pozitivne psihologije na ljudske kapacitete (stvarne i potencijalne) pruža vrijednu perspektivu kroz koju možemo početi razumjeti kako ljudi mogu nositi se s kriznim situacijama i rasti kroz njih (Waters i sur., 2022). Može se koristiti kao alat za suočavanje s visokim razinama stresa putem namjernog korištenja adaptivnih strategija suočavanja. Intervencije mogu pomoći u povećanju iskustava pozitivnih kognitivnih procesa i pozitivnih emocija koje pak pomažu ljudima ojačati svoje mentalno zdravlje.

Osim toga, samopouzdanje može poslužiti kao moćan alat za suočavanje sa stresorima i ublažavanje negativnih učinaka patnje. Postiže se tako što ljudi postanu voljni svjesno doživljavati teške osjećaje i priznati ih kao valjane i važne (Allen i Leary, 2010 kako je citirano u Waters i sur., 2022). Rezultati sugeriraju da što više podržavamo sami sebe kad se suočavamo s teškim emocijama, to ćemo biti otporniji na duže vremensko razdoblje. Dobra vijest je da se ova vještina može naučiti i kroz to možemo pomoći smanjenju neugodnosti i promociji dobrobiti.

Dodatno, pozitivni interpersonalni procesi poput smijeha i ljubavi potaknuti su pozitivnim emocijama i imaju potencijal utjecati na osobe koji sudjeluju u interakciji. Visokokvalitetni odnosi povezani su s boljim suočavanjem s depresijom i simptomima bolesti dok istovremeno jačaju mentalno zdravlje (Major i sur., 2018 kako je citirano u Waters i sur., 2022).

Poticanje pozitivnih društvenih veza i inkluzije

Kad se spomenu visokokvalitetne veze, povezani faktori koji se odnose na društvene okolnosti mogu uključivati sljedeće: socijalna podrška obitelji i prijatelja, dobro roditeljstvo/interakcija unutar obitelji, fizička i ekonomska sigurnost i sigurnost, školski uspjeh (SZO, 2012).

Obiteljski i čimbenici unutar zajednice utjecajni su u procesu podrške mentalnom zdravlju. Zaštitni faktori na tim razinama uključuju pozitivne obiteljske interakcije, kvalitetno obrazovanje, uvjete rada, sigurne mjesta stanovanja, zajedničku koheziju i zajedničko kulturno značenje i identitet (Holm i sur., 2021). Štoviše, volontiranje u svojoj zajednici i pomoć drugima može biti odličan način za povezivanje s ljudima, izgradnju osjećaja svrhe i razvoj vlastitog osjećaja vrijednosti (Ballard i sur., 2019 kako je citirano u OSG, 2021). Pozitivne društvene veze mogu ponuditi emocionalnu podršku, smanjiti osjećaj usamljenosti i izolacije te poticati otpornost. Takve veze djeluju kao zaštitni faktori i doprinose osjećaju pripadnosti pojedinca. Osjećaj prihvaćenosti i razumijevanja od strane drugih potiče samopouzdanje i samopoštovanje, što pak nudi prilike za osobni rast.

Poticanje zdravih životnih izbora i samopomoći

Mentalno zdravlje počiva na sposobnosti pojedinaca da upravljaju svojim mislima, osjećajima i ponašanjem, kao i interakcijama s drugima (SZO, 2012). Izgradnja individualnih kompetencija može uključivati intervencije dizajnirane za podršku ljudima u promjeni ponašanja koja ugrožavaju i fizičko i mentalno zdravlje. Niske razine tjelesne aktivnosti, pušenje, opasna uporaba alkohola, uporaba droga, loš san i nezdravi prehrambeni obrasci povezani su s povećanim rizikom za fizičke i mentalne poremećaje (SZO, 2022b). Alkohol, duhan i uporaba droga predstavljaju rizike za mentalno i fizičko zdravlje, posebno kod trudnica i adolescenata (SZO, 2012).

Samopomoć kao i sudjelovanje u aktivnostima samopomoći važi su čimbenici jer pomažu pojedincima da se opuste i podignu razinu energije. Sudjelovanje u aktivnostima koje donose zadovoljstvo pozitivno utječe na naše opće raspoloženje i istovremeno šalje poruku da nam je mentalna dobrobit važna.

Nedavno provedeno istraživanje u 113 zemalja pokazalo je da su među osobama koje su samoprijavile anksioznost ili depresiju najčešće preporučene metode za takve izazove poboljšanje ponašanja vezanih uz zdrav način života poput provođenja vremena u prirodi ili na otvorenom te razgovor s prijateljima ili obitelji (Wellcome Global Monitor, 2020). Unutar škola, razvoj životnih vještina može uključivati emocionalne i socijalne kompetencije kao što su regulacija emocija, rješavanje problema, interpersonalne vještine i upravljanje stresom. Za odrasle, kompetencije samopomoći obično se ogledaju kroz materijale za samopomoć i intervencije koje se temelje na dokazanim načelima psihološkog liječenja.

Prakse samopomoći mogu varirati od osobe do osobe. Važno je identificirati aktivnosti i strategije koje odgovaraju vašim individualnim potrebama i preferencijama. Stavljane prioriteta na samopomoć je ulaganje u mentalno blagostanje i pridonosi zdravijem i ispunjenijem životu.



Pružanje psihološke edukacije i podrške

Obrazovanje mladih o mentalnom zdravlju i dobrobiti

Budući da faktori koji određuju mentalno zdravlje dolaze iz različitih sektora, intervencije za promociju i zaštitu mentalnog zdravlja trebaju se odnositi na više sektora. Društvena i neformalna podrška koju pružaju nositelji zajednici (npr. *youth worker*-i, vršnjaci) nadopunjuje formalne usluge i pomaže osigurati poticajno okruženje za osobe s mentalnim poremećajima. Kombiniranje i integracija usluga s različitih razina skrbi i sektora poput zdravstvenih usluga, zaštite djece, pristupa obrazovanju, zapošljavanju i socijalnoj zaštiti je ključna kako bi se omogućio osobama s problemima mentalnog zdravlja da ostvare svoje ciljeve i vode ispunjenje živote (SZO, 2022b).

Kao što su potrebni različiti sektori vlade, također je važno da se uključe i brojni drugi sudionici - od donositelja politika do stručnjaka, osoba s vlastitim iskustvom te njihovih obitelji - kako bi se promicala, štitila i pružala podrška mentalnom zdravlju ljudi. Nevladine organizacije, mreže mladih i drugi igraju ključnu ulogu u ovom procesu. Ovisno o okolnostima i ciljevima, uloge ovih sudionika mogu varirati od zagovaranja i aktivizma do pružanja usluga i podrške. Suradnja između javnog i privatnog sektora učinkovit je način za povećanje doseg a i resursa zajedničkih programa (SZO, 2022b).

Prema Mentalnom zdravstvenom Atlasu (SZO, 2020), ciljane intervencije od ranog djetinjstva pa sve do starije dobi imaju ključnu ulogu u liječenju i promicanju mentalnog zdravlja te u prevenciji mentalnih poremećaja. Osim toga, takve intervencije pozitivno utječu i pomažu smanjiti stigmatizaciju, diskriminaciju i kršenja ljudskih prava.

Mentalni Zdravstveni Atlas (SZO, 2020) postavio je pitanja o programima prevencije i promocije u specifičnim tematskim područjima, a najčešće prijavljeni tipovi programa bili su oni koji se bave podizanjem svijesti o mentalnom zdravlju, programi protiv stigmatizacije, programi prevencije samoubojstava, razvoj djeteta u ranom djetinjstvu i komponente pripravnosti za katastrofe.

U kontekstu razvijanja politike mentalnog zdravlja, važno je ne samo razmotriti potrebe osoba s mentalnim poremećajima, već i zaštititi i promicati mentalno blagostanje svih građana. Određene strategije za promociju i zaštitu mentalnog zdravlja mogu se usmjeriti prema određenim skupinama, uključujući: intervencije u obiteljskom okruženju za obitelji s

nižim socijalnim statusom i za djecu s roditeljem koji ima mentalni poremećaj; prevencija nasilja u partnerskim odnosima; školske intervencije za djecu i adolescente s emocionalnim ili problemima u ponašanju; te intervencije na radnom mjestu za odrasle koji traže posao ili se suočavaju s izazovima na poslu (SZO, 2012).

Promocija i prevencija nužni su kako bi se unaprijedilo mentalno blagostanje i otpornost, spriječio početak i utjecaj mentalnih poremećaja te smanjila potreba za skrbi o mentalnom zdravlju (SZO, 2022b).

Korištenje digitalnih tehnologija za mentalno zdravlje

U mnogim okolnostima, digitalne tehnologije nude alate i mogu ojačati sustave za mentalno zdravlje pružajući načine za informiranje i educiranje javnosti, obuku i podršku zdravstvenim radnicima, pružanje skrbi na daljinu i omogućavanje samopomoći (SZO, 2022b).

Posjedovati informacije o mentalnom zdravlju i kako se nositi sa vlastitim mentalnim zdravljem može biti izuzetno korisno osobama koje doživljavaju psihičku nelagodu ili žive s mentalnim poremećajem. Svjetska zdravstvena organizacija pruža obilne online resurse korisne za informiranje i educiranje javnosti, a neki od ključnih tema uključuju upravljanje stresom, suočavanje s depresijom i prevenciju samoubojstava. SZO zajedno s drugim institucijama nudi e-učenje kako bi obučila zdravstvene radnike u različitim aspektima skrbi o mentalnom zdravlju i pružanja psiholoških intervencija (SZO, 2022b).

Programi za socijalno i emocionalno učenje

Socijalno i emocionalno učenje (SEL) može se definirati kao: "proces kroz koji svi mladi ljudi i odrasli stječu i primjenjuju znanje, vještine i stavove kako bi razvili zdrav identitet, upravljali emocijama, postizali osobne i kolektivne ciljeve, osjećali empatiju prema drugima, uspostavljali i održavali podržavajuće odnose te donosili odgovorne i savjesne odluke" (Casel, 2023).

Istraživanja pokazuju da socijalno i emocionalno učenje (SEL) dovodi do povećanih pozitivnih stavova, prosocijalnog ponašanja, poboljšane dobrobiti i akademskog učenja.

Također smanjuje socijalne, emocionalne i ponašajne teškoće poput anksioznosti, depresije, samoubojstava, zloupotrebe tvari i asocijalnog ponašanja (Durlak i sur., 2011; Goldberg i sur., 2019; OECD, 2021 kako je citirano u Cefai, 2022). SEL može pomoći mladima u suočavanju s nepovoljnim okolnostima na konstruktivan način, čime se promiče njihova dobrobit i ispunjenost (Gedikoglu, 2021).

Osim toga, programi SEL-a mogu povećati samopouzdanje, povećati angažman u školi, smanjiti probleme u ponašanju te promicati poželjna ponašanja. Na duže staze, veća socijalna kompetencija vjerojatno će dovesti do pozitivnih odnosa i boljeg mentalnog zdravlja, poboljšavajući opću dobrobit. Fokus takvog obrazovnog pristupa je integrirati razmišljanje, emocije i ponašanje kako bi se učinkovito nosili s svakodnevnim osobnim i društvenim izazovima. Kompetencije izgrađene kroz učenje uključuju sljedeće (Greenberg i sur., 2017):

- Samosvijest: razumijevanje vlastitih emocija, vrijednosti i osobnih ciljeva, procjena snaga i ograničenja.
- Samoupravljanje: vještine koje pomažu u regulaciji emocija i ponašanja, upravljanju stresom, kontroliranju impulsa.
- Društvena svijest: preuzimanje perspektive drugih, empatija i suosjećajno postupanje
- Vještine u odnosima: alati za uspostavljanje i održavanje zdravih odnosa, jasna komunikacija, aktivno slušanje, suradnja, rješavanje konflikata, traženje pomoći.
- Odgovorno donošenje odluka: razmatranje etičkih standarda, sigurnosti i normi za rizično ponašanje.

Univerzalni pristup SEL-u treba biti popraćen ciljanim intervencijama za ugrožene učenike koji možda trebaju dodatnu podršku (Cefai, 2022).

Grupe potpore ili programi za vršnjačku podršku

Usluge vršnjačke podrške pružaju dodatnu razinu podrške u kojoj ljudi koriste vlastita iskustva kako bi pomogli jedni drugima - dijeljenjem znanja, pružanjem emocionalne podrške, stvaranjem prilika za društvenu interakciju, pružanjem praktične pomoći ili sudjelovanjem u zagovaranju i podizanju svijesti (SZO, 2022b).

Takvi programi mogu okupiti pojedince koji imaju zajednička iskustva u izazovima mentalnog zdravlja, što može rezultirati dijeljenim iskustvom i većim razumijevanjem i povezivanjem među sudionicima. Osjećaj razumijevanja i manje usamljenosti u njihovim borbama može potaknuti osjećaj pripadnosti i smanjiti osjećaj izolacije, među ostalim koristima.

Povezivanje s resursima i uslugama

Mladi ljudi često izvještavaju o nedostatku znanja o mentalnom zdravlju i sustavu podrške, što dovodi do osjećaja nesigurnosti i možda odgađanja potrage za pomoći. Povećana zdravstvena pismenost među mladima može olakšati potragu za pomoći putem mehanizama svijesti o dostupnosti usluga i prepoznavanja simptoma (Velasco i sur., 2020 kako je citirano u Westberg i sur., 2022).

Kao što je već navedeno, svi dionici razvoja imaju važnu ulogu u podršci osobama s mentalnim poremećajima. To se može postići putem izravnog pružanja usluga i zagovaranja za pristup potrebnim resursima i integraciju u zajednicu. Pružane usluge mogu uključivati socijalne usluge, obrazovne programe i projekte za osiguranje sredstava za život. Ovisno o posebnim resursima organizacija, mogu podizati svijest i razvijati kapacitete za smanjenje stigme ili pružati podršku i usluge, educirati zajednicu o pitanjima mentalnog zdravlja i zagovarati poboljšane usluge (SZO, 2003).

Smjerovi za promociju i zaštitu mentalnog zdravlja prema SZO-u (2012) vezano za podršku ranjivim skupinama u društvu obuhvaćaju: provođenje kampanja podizanja svijesti, poticanje odgovornog izvještavanja u medijima, razvijanje i provođenje politika socijalne uključenosti, osiguravanje dostupnosti i pristupačnosti obrazovanju za sve. S obzirom na stigmatu s kojom se suočavaju osobe s mentalnim poremećajima, kampanje koje služe podizanju svijesti mogu odigrati važnu ulogu u oblikovanju javnih stavova (SZO, 2012).

Primjeri intervencija za mentalno zdravlje

Intervencije i podrška usmjerene prema ovim skupinama mogu pomoći u smanjenju postojećih nejednakosti i promicanju socijalne uključenosti, čime se pridonosi osiguranju da su intervencije za podršku mentalnom zdravlju univerzalne, ali su proporcionalno prilagođene razini nepovoljnosti (SZO, 2022b).

U smjernicama i preporukama SZO-a (2020.) u vezi s psihosocijalnim intervencijama za upravljanje mentalnim poremećajima uključuju se psihodidaktički pristupi, upravljanje stresom (uključujući trening opuštanja i mindfulness), emocionalna ili praktična društvena podrška (uključujući psihološku prvu pomoć) i različite druge društvene i rehabilitacijske aktivnosti, kao što je vršnjačka podršku i podrška zapošljavanju i stanovanju (Barbui i sur., 2020).

Ključne strategije za smanjenje rizika i jačanje zaštitnih faktora uključuju provedbu programa u školama, uključujući intervencije protiv nasilja među vršnjacima, te poboljšanje kvalitete okoline u zajednicama i digitalnim prostorima.

Programi socijalnog i emocionalnog učenja u školama spadaju među najučinkovitije strategije promocije za zemlje svih prihoda (SZO, 2022b).

Svjetska zdravstvena organizacija (SZO, 2022b) navela je primjere kampanja koje su dovele do pozitivnih promjena u stavovima javnosti prema mentalnom zdravlju

"Time to Change" je kampanja protiv stigme iz Engleske koja je koristila aktivnosti poput društvenog marketinga i medija, lokalnih događanja u zajednici, ciljanih intervencija za dionike, poput studenta, nastavnika, poslodavaca i mladih. Ključni zaključci su bili da su aktivnosti društvenog marketinga i medija najučinkovitije utjecale na namjeravano ponašanje prema osobama s mentalnim poremećajima. Također, javna svijest snažno je povezana s aktivnostima kampanje, a povećana svijest povezana je s povoljnijim stavovima.

Primjer koji dolazi iz Australije zove se **"Beyondblue"**, a radi se o programu za podizanje svijesti o mentalnom zdravlju. Fokus je stavljen na depresiju i anksioznost, medijsko oglašavanje i obuku, programe u školama, obuku prve pomoći za mentalno zdravlje, forume za zajedničke rasprave itd. Pokazalo se da su države s više takvih aktivnosti ostvarile više poboljšanja u javnoj svijesti o depresiji i koristima liječenja. Također, programi su pružili povećanje znanja o mentalnom poremećaju.

Kanada je pak razvila obrazovni program **"Opening Minds"** usmjeren na kontakte i ciljane intervencije za dionike (mladi, zdravstveni djelatnici, poslodavci i zaposlenici, medijski radnici). Zaključak je bio da velike medijske kampanje nisu učinkovite u mijenjanju stavova i da programi usmjereni na određeni mentalni poremećaj možda učinkovitije smanjuju stigmatu od onih koji su usmjereni na mentalno loše zdravlje općenito.

Dodatno, u Kini je realiziran **sportski program za razvoj mladih** koji promiče životne vještine i osnaživanje adolescenata. Svaki tjedan sudionici programa učili su postavljati ciljeve, razvijati vještine i razmišljati o svojim osjećajima prema određenom sportu. Nije bilo učitelja ili unaprijed osmišljenih kurikuluma. Mentori su djelovali kao facilitatori, omogućavajući studentima da postavljaju vlastite ciljeve učenja i putove putem komunikacije. Mentori su također pružali alate i tehnike za rješavanje problema u kontekstu sporta i prilike za primjenu tih vještina u okruženju koje potiče razvoj otpornosti. Evaluacija je pokazala da, osim što poboljšava tjelesnu aktivnost i kondiciju, program poboljšava mentalno blagostanje, samopouzdanje i otpornost studenata (SZO, 2022b).

Za kraj prvog dijela ovog priručnika...

Mentalno zdravlje od suštinskog je značaja za svakoga, svugdje. Ono je neizostavan i vitalan dio našeg općeg zdravlja i dobrobiti i utječe na naše živote na mnoge načine. Naše mentalno zdravlje omogućuje nam funkcioniranje i prosperiranje kao pojedinci, članovi obitelji i sudionici zajednice. Pomaže nam nositi se sa stresom i prilagoditi se promjenama. Omogućava nam izgradnju zdravih odnosa i povezivanje s drugima. I podržava nas da kvalitetno učimo i produktivno radimo. Mentalno zdravlje i pristup skrbi o mentalnom zdravlju temeljna su ljudska prava (SZO, 2022b).

Što možemo učiniti kako bismo podržali dobrobit mladih (OSG, 2021):

- Stvarati pozitivna, sigurna i afirmirajuća okruženja.
- Proširiti programe socijalnog i emocionalnog učenja.
- Prepoznati znakove promjena u mentalnom i tjelesnom zdravlju te poduzeti odgovarajuće mjere kad je potrebno.
- Educirati javnost o važnosti mentalnog zdravlja i smanjiti negativne stereotipe, predrasude i stigmatu prema mentalnim bolestima.
- Implementirati programe temeljene na dokazima koji promoviraju zdrav razvoj i povećavaju otpornost.
- Adresirati jedinstvene potrebe za mentalnim zdravljem rizičnih mladih, kao što su pripadnici rasnih i etničkih manjina, LGBTQ+ i mladi s invaliditetima.
- Podići razinu sudjelovanja djece, mladih i njihovih obitelji.

Zaključno, podrška mentalnom zdravlju ključna je za prosperitet pojedinaca i ispunjen život. Kroz ovaj priručnik istražili smo različite aspekte podrške mentalnom zdravlju, uključujući važnost svijesti, dostupnosti i empatije. Razgovarali smo o utjecaju nepovoljnih okolnosti, čimbenicima rizika i ulozima zaštitnih faktora u promicanju mentalnog blagostanja. Nadalje, istaknuli smo značaj inkluzivnih društava, razbijanja stigme te uloge programa za samopomoć i vršnjačke podrške u poticanju pozitivnih ishoda mentalnog zdravlja.

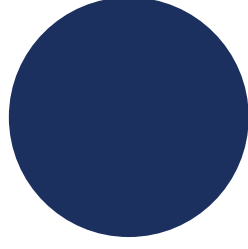
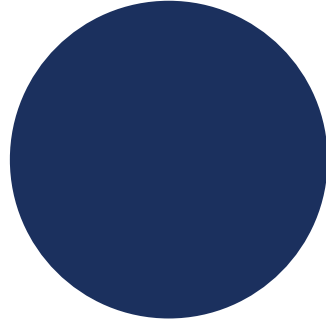
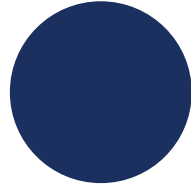
Očito je da podrška mentalnom zdravlju zahtijeva višestrani pristup koji adresira različite aspekte života pojedinca. To uključuje osiguravanje jednakog pristupa osnovnim uslugama, promicanje socijalne pravde i jednakosti, pružanje sigurnih i inkluzivnih okolina te stvaranje prilika za osobni rast i otpornost. Nadalje, poticanje empatije, razumijevanja i destigmatizacije mentalnog zdravlja ključno je za stvaranje podržavajućeg i suosjećajnog društva.

Stavljanjem prioriteta na podršku mentalnom zdravlju možemo potaknuti društvo koje cijeni i promovira dobrobit svih svojih članova. Prepoznavanje važnosti mentalnog zdravlja, implementacija sustava podrške te stvaranje okoline koja potiče traženje pomoći ključni su koraci prema zdravijem i inkluzivnijem društvu.



||. D | O .:

NEFORMALNI PROGRAM-UTJECAJ LAŽNIH VIJESTI NA
MENTALNO ZDRAVLJE



Medijska pismenost

Najvažnija kompetencija koju osoba mora imati kako bi bila zaštićena od lažnih vijesti je kritičko razmišljanje. Osoba uvijek treba propitkivati vijesti, provjeravati izvore i tražiti više informacija kako bi osigurala da vijesti nisu lažne.

Zaključak sudionika lokalnih treninga medijske pismenosti, siječanj 2023.

U današnjem brzom svijetu, mediji su svuda oko nas. Sve veća izloženost društvenim mrežama, tradicionalnim medijima i internetu mladima je donijela mnoge izazove, uključujući probleme s mentalnim zdravljem, nedostatak kritičke svijesti o medijskim izvještajima, promicanje različitih, često negativnih, navika i preplavljenost konzumacijom upitnih sadržaja.

Ovdje dolazi do izražaja medijska pismenost za mlade. Prema različitim definicijama, medijska pismenost je kompetencija koja se sastoji od tri važna elementa: upotreba vještina, kritičko razumijevanje i komunikacijske sposobnosti (Zgrabljčić-Rotar, 2005; Europska komisija - Medijski program, 2013; Gospodnetić i Morić, 2014).

Kada se medijska pismenost definira kao sposobnost pristupa, kritičkog razumijevanja informacija i stvaranja informacija, trebamo također spomenuti njezine tri najvažnije dimenzije (Livingstone i Thumim, 2003):

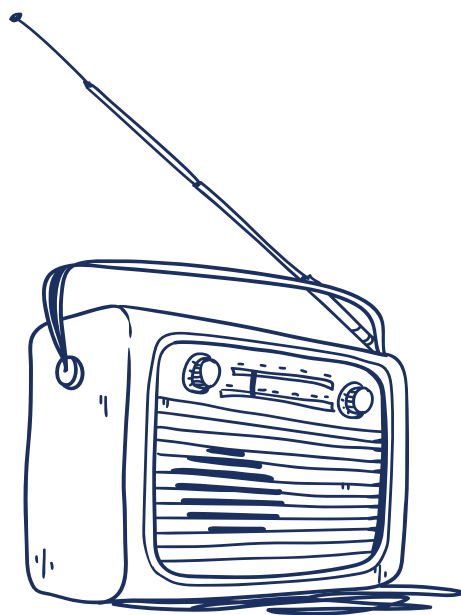
- tehničke kompetencije
- vještine kritičkog razumijevanja i prihvaćanja
- stvaranje sadržaja.

Vještine medijske pismenosti trebaju se poučavati u formalnom obrazovnom sustavu, ali budući da to nije slučaj u većini zemalja, ključni akteri su nevladine organizacije koje provode različite obrazovne programe za mlade i *youth worker-e*.

Pri implementaciji programa medijske pismenosti važno je imati na umu neke važne informacije kako bi se osiguralo kvalitetno sudjelovanje:

- pružiti mladima prilike da budu kreatori sadržaja, ne ograničavajući ih samo na ulogu kritičara;
- različita mišljenja su važna - trebali biste pružiti mladima priliku da izraze svoja mišljenja. To znači da youth worker-i i facilitatori moraju imati dobre vještine vođenja i postavljati različita pitanja, poput: Tko se slaže? Tko se ne slaže? Zašto? Možete li opravdati svoje mišljenje? Postavljanje ovih pitanja pomaže oblikovanju vještina kritičkog razmišljanja;
- treba imati na umu da su sva mišljenja važeća, ali ako postoje mišljenja koja se bave klevetanjem ljudskih prava, obavezno ih ispravite i objasnite perspektivu ljudskih prava (to se može posebno dogoditi ako se bavite temama migracije, politike ili sličnim osjetljivim temama);
- pri implementaciji programa važno je da mladi ljudi nauče o medijima i njihovom funkcioniranju, jer to pruža šire razumijevanje kako se stvaraju vijesti i kako može doći do manipulacije;
- upotreba digitalnih tehnologija uvijek je prednost, ali treba je koristiti pažljivo; postoje razne aktivnosti koje se bave razumijevanjem kako se stvaraju lažne vijesti ili kako mediji djeluju, pa iskoristite priliku implementacije takvih aktivnosti.

Kao što je već rečeno, medijska pismenost igra ključnu ulogu u razumijevanju lažnih vijesti i kako one nastaju. U sljedećem dijelu detaljniji je fokus na lažnim vijestima i njihovom utjecaju na mentalno zdravlje.



Lažne vijesti i mentalno zdravlje

U određenim situacijama, posebno u kriznim i paničnim situacijama, svi smo podložni vjerovanju u lažne vijesti ali sudionici vjeruju da osjetljivost na lažne vijesti opada ako je obrazovanje osobe veće.

Lažne vijesti dovode do promjene mišljenja i oblikovanja određenog stava, što često rezultira polarizacijom i stvaranjem društvenih podjela.

Zaključak sudionika lokalnih treninga medijske pismenosti, siječanj 2023

S porastom konzumacije medija i dostupnosti društvenih mreža, internet je postao glavni izvor informacija. U prošlosti smo tražili istinite i točne informacije u tradicionalnim medijima, danas, sve više mladih i djece dobiva glavne informacije putem društvenih mreža. To je problem, jer je mnogim konzumentima tih sadržaja teško razlikovati koje informacije su autentične i istinite. Društvene mreže nemaju uredničke mehanizme (kao u tradicionalnim medijima) koji bi birali vijesti i provjeravali informacije prije nego što budu objavljene.

Stoga su društvene mreže postale značajan izvor dezinformacija ili lažnih vijesti. Govoreći o lažnim vijestima, Cambridge Dictionary (2023) ih definira kao "lažne priče koje izgledaju kao vijesti, šire se putem interneta ili drugih medija, obično stvorene kako bi utjecale na političke stavove ili kao šala".

A većina lažnih vijesti stvorena je iz različitih razloga. Pet glavnih motiva prema Wardleu i Derakhshanu, (2017) su sljedeći:

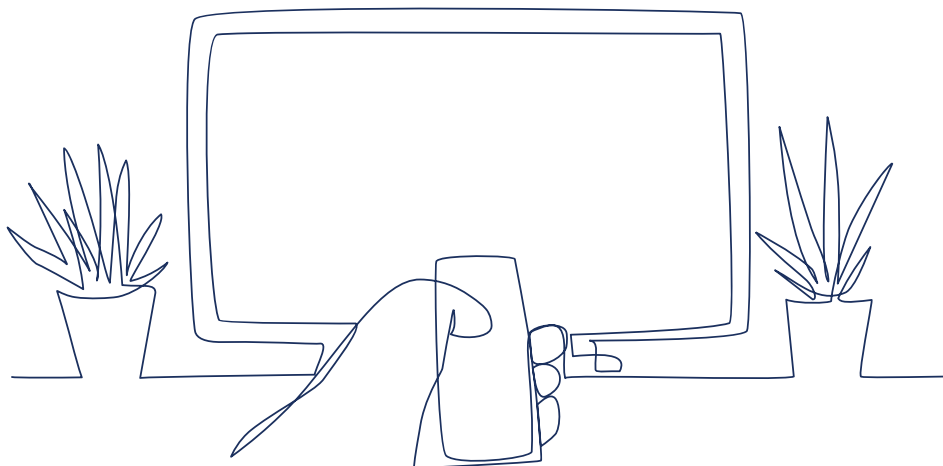
- *financijski razlozi*: ljudi koji plasiraju lažne vijesti ostvaruju financijsku dobit putem klikova na web stranice ili pregleda na društvenim mrežama, što im pomaže da steknu vjerodostojnost i kasnije postavе oglase koje mogu prodati;
- *politički razlozi*: obično se lažne vijesti stvaraju kako bi diskreditirale određenog političkog kandidata tijekom izbora ili kada se pokušava utjecati na javno mnijenje o određenoj temi;

- *socijalni razlozi*: stvaranje lažnih vijesti pomaže okupiti ljude na društvenim medijima, ili čak izvan njih; na primjer, različite grupe koje vjeruju u teorije zavjere mogu stvoriti svoje vlastite grupe;
- *psihološki razlozi*: obično je povezano s postizanjem statusa u društvu ili traženjem validacije od drugih ljudi;
- *iz zabave*: ponekad se lažne vijesti plasiraju kako bi se podijelile smiješne priče ili kako bi se stvorila satira; u medijskom svijetu postoji nekoliko portala koji su satirične prirode, pa se njihove priče ponekad mogu tumačiti kao istinite.

Lažne vijesti imaju utjecaj na zdravlje općenito. Najbolji primjer kako lažne vijesti mogu biti štetne i stvarati probleme unutar društava prikazan je tijekom pandemije COVID-19 koja se događala od 2020. do 2023. godine. Istraživanja su pokazala da su netočne informacije o porijeklu virusa oblikovale individualnu uporabu preventivnih mjera. Ljudi koji su vjerovali da je virus stvoren od strane farmaceutske industrije manje su koristili dezinficijense za ruke i maske, ali su također imali manji broj cijepljenja (Romer i Jamieson 2020, Maertens et al. 2020).

Naglašava se da lažne vijesti također snažno utječu na ljude općenito jer ne razumiju pravi izvor informacija. Ljudi koji su bili izloženi i točnim i netočnim informacijama tijekom vremena smanjit će razinu povjerenja u izvore informacija koji su pouzdani i vjerodostojni (Ecker et al. 2022).

Na temelju svega navedenog, odlučili smo stvoriti neformalni program pod nazivom "Utjecaj lažnih vijesti na mentalno zdravlje", koji ima za cilj povećati kritičko razmišljanje kod mladih i naučiti ih analizirati sadržaj dostupan na portalima i društvenim mrežama. Transverzalne vještine koje mladi steknu tijekom treninga pomoći će im da razumiju lažne vijesti i njihov utjecaj na njihovo mentalno zdravlje.



Neformalni program "Utjecaj lažnih vijesti na mentalno zdravlje"

Neformalni program kreirali su stručnjaci u području lažnih vijesti i mentalnog zdravlja. Aktivnosti se mogu prilagoditi ciljanim skupinama, pa imajte na umu da neke aktivnosti mogu odgovarati jednoj skupini, dok druge možda neće. U nekim aktivnostima potrebno je obratiti posebnu pažnju na profili i mogućnosti svojih sudionika.

Ako imate sudionike s oštećenjem vida, pripremite materijale unaprijed na način da povećate i prilagodit fontove te uključite brajicu ako je potrebno. Ako imate sudionike s oštećenjem vida, imajte na umu da se aktivnosti moraju detaljnije objasniti. Ako prikazujete video isječke, osigurajte audio opis.

Ako imate sudionike koji su gluhi ili nagluhi, trebali biste napraviti odgovarajuće aranžmane za prisutnost tumača znakovnog jezika u aktivnostima. Dodatno, ako prikazujete video, omogućite titlove za gluhe i nagluhe osobe (SDH). Također, pozicioniranje sudionika trebalo bi biti prilagođeno potrebama gluhih i nagluhah. To znači da sudionici trebaju biti smješteni u polukružnom ili kružnom rasporedu kako bi mogli vidjeti jedni druge uz odgovarajuće osvjetljenje.

Ako imate sudionike s poteškoćama u kretanju, ne zaboravite prilagoditi prostor na najbolji mogući način. Aktivnosti se lako mogu prilagoditi jer ne zahtijevaju fizičke aktivnosti, međutim, ako želite uključiti energizer ili se odlučite prilagoditi aktivnost, imajte na umu te prepreke.

Opća uputa bila bi da pitate sudionike prije treninga - što im je potrebno i s vašim timom razmotrite kako se najbolje prilagoditi situaciji i osigurati da aktivnosti glatko prolaze.

Ovaj neformalni program traje pet dana, a ideja je da aktivnosti traju ukupno šest sati. Pozivamo vas da ovaj program promatrate iz holističke perspektive. Svi su temelji jednako važni jer pomažu u postizanju cilja: razumijevanju lažnih vijesti i njihovog utjecaja na mentalno zdravlje.

U nastavku možete pronaći detaljan opis aktivnosti koje možete koristiti.

PRVI DAN

Naslov sesije

Upoznajmo se i naučimo više o sebi!

Ciljevi

- upoznati jedni druge,
- stvoriti sigurnu radnu atmosferu,
- početi s izgradnjom grupe

Aktivnosti

Uvod u trening i predstavljanje programa

Treneri pozivaju sudionike da podijele svoje ime i zemlju/mjesto iz kojeg dolaze. Kada se krug završi, treneri pozdravljaju sudionike i obavještavaju ih da ćemo se baviti temom mentalnog zdravlja i lažnih vijesti. Prikazuju se ciljevi i program. Sudionike se pita žele li nešto promijeniti u rasporedu.

Igra imenima

Sudionici su pozvani da stanu i kažu svoje ime. Trebaju izgovoriti svoje ime i pridjev koji počinje istim slovom kao njihovo ime (npr. Avanturistička Ana, Veseli Valentino...). Prva osoba započinje, a druga osoba treba ponoviti ime i pridjev prve osobe i dodati svoje. Treća osoba treba ponoviti imena i pridjeve prve dvije osobe i dodati svoje. Krug se zatvara na kraju kada svi sudionici kažu svoje ime.

Izgradnja grupe: spasite jaje!

Sudionici se dijele u 3 ili 4 grupe. Sve grupe dobivaju isti materijali i zadatak da kreiraju napravu koja će spasiti jaje od pucanja nakon što ga se baci s drugog kata zgrade. Dajte sudionicima dovoljno vremena da naprave napravu.

Bacanje se izvodi, a održava se rasprava o procesu:

o Što se dogodilo tijekom aktivnosti?

- o Kako ste se osjećali tijekom aktivnosti?
- o Što je (nije) funkcioniralo u vašoj suradnji?
- o Što biste sada radili drugačije?
- o Kako je ova vježba povezana s našim treningom?

Treneri dodaju što je još važno iz implementirati u ove vježbe: slušanje, aktivna komunikacija, postavljanje pitanja i rad kao tim.

Naslov sesije

Što ja od ovoga dobivam ?

Ciljevi

- upoznati se međusobno
- podijeliti očekivanja, doprinose i stvari koje bi željeli izbjeći
- tvarati radni dogovor za preostali dio programa treninga

Aktivnosti

Moj štit

The shield is divided into five sections by a vertical line down the center and two horizontal lines. The prompts are as follows:

- Top-left: What do you do / work / study?
- Top-right: What do you do in your free time?
- Middle: Share one thing you are really passionate about!
- Bottom-left: Share one funny thing about you!
- Bottom-right: What is your most important value?

Polaznici su pozvani da stvore vlastiti "štit" na kojem bi se trebali predstaviti. Prvo, dajte polaznicima 10 minuta da NACRTAJU na svom štitu odgovore na sljedeća pitanja:

1. Što radiš/studiraš, čime se baviš?
2. Što radiš u slobodno vrijeme?
3. Oko čega si strastven/angažiran?
4. Podjeli jednu šaljivu stvar o sebi?
5. Koja životna vrijednost je tebi najvažnija?

Nakon što su nacrtali unutar svog štita, zamolite ih da pronađu nekoga koga ne poznaju. Trebali bi predati svoj papir drugoj osobi, a ta osoba treba u roku od 3 minute dati odgovore na crteže. Osoba čiji se crtež tumači ne govori, osim ako druga osoba stvarno ne shvati suštinu. Zatim se uloge mijenjaju i postupak je isti.

Nakon toga, polaznici su pozvani da se predstave jedni drugima putem štitova cijeloj grupi,

Moj kvadrant: Strahovi, nade, doprinosi i potrebe

Zatim se polaznike poziva da malo više razgovaraju o svojim strahovima, nadama i doprinosima, kao i o potrebama. Polaznicima se daju 4 različite boje papirića i 4 flipchart papira. Na vrhu svakog flipchart papira napisano je pitanje određene boje:

- Što želim postići? Što želim dobiti iz ovog ?
- Što trebam od grupe kako bih se osjećao ugodno i imao dobru radnu atmosferu?
- Što donosim grupi (vještine, metode, vrijednosti ili bilo što drugo)?
- Kako mogu doprinijeti?
- Što bih volio/la izbjeći da se dogodi?

Prvo, polaznici imaju 10 minuta da ispune svoje papiriće. Trebali bi pisati pojedinačno, a zatim, kada završe, staviti svoje papiriće na flipchart. Kada završe, podijelite polaznike u 4 grupe. Zadatak svake od grupa je sažeti ono što je napisano i napraviti popis najvažnijih saznanja. Vremenski okvir za to je 20 minuta. Kada završe, trebali bi biti spremni za prezentaciju. Svaka prezentacija trajat će do 5 minuta.

Kada sve bude gotovo, pitajte polaznike kako se osjećaju u vezi tih popisa. Možemo li, na temelju tih popisa, stvoriti zajednički radni dogovor?

Na temelju rasprave, trener stvara radni dogovor.

Naslov sesije

Mediji...svuda oko nas!

Ciljevi

- definirati medije i njihovu ulogu
- predstaviti medijsko polje i aktere u medijima

Aktivnosti

Što je medij?

Polaznici su zamoljeni da uzmu koliko god žele papirića. U ovoj fazi brainstorminga trebali bi napisati sve što im padne na pamet vezano za riječ "medij". Kada svi završe, zadatak trenera je razlučiti dva dijela: jedan će se odnositi na asocijacije s vrstama medija (novine, televizija, radio, društveni mreže...), a drugi će biti povezan s medijskim poljem (urednici, izdavači, novinari, informacije...).

Nakon što to napravite, recite polaznicima da obično govorimo o ovim dvama aspektima u medijskoj pismenosti - tko su akteri i kakve su vrste medija. Zatim ih zamolite da uzmu sve ove asocijacije i u malim grupama pokušaju stvoriti svoju definiciju medija.

Definicije se prezentiraju. Treneri na kraju daju službenu definiciju UNESCO-a i spominju da su mediji sadržaj koji se posreduje putem uredničke intervencije.

Akteri i medijsko polje

Polaznici se upoznaju s medijskim poljem kao mjestom na kojem djeluju različiti akteri i koji imaju vlastite interese. Potrebno je malo dublje istražiti medijsko polje. Svaka grupa dobit će dva aktera, a njihov je zadatak razmisliti o sljedećem:

- Koja je uloga tog aktera?
- Koji je njihov interes za sudjelovanje u medijskom polju?
- Što očekuju od drugih aktera?

Akteri su: vlada, javni mediji, izdavač komercijalnih medija, izdavač neprofitnih medija, novinarsko udruženje, potrošači (čitatelji ili gledatelji).

Nakon toga, svaka grupa prezentira svoje spoznaje i održava se rasprava o glavnim interesima, što akter želi postići i što očekuju od drugih da učine.

DRUGI DAN

Naslov sesije

Uloge medija i javni interes

Ciljevi

- predstaviti funkcije medija
- razgovarati o javnom interesu i dalje istražiti

Aktivnosti

Funkcije medija u svakodnevnom životu

Zamolite sudionike da se podijele u male grupe. Svaka grupa mora razmisliti o funkcijama medija u svakodnevnom životu. Trebaju izraditi plakat i pronaći primjere funkcija u medijima i prikazati ih drugima. Dajte dovoljno vremena sudionicima.

Svaka grupa predstavlja svoje zaključke, a sudionici komentiraju. Treneri dodaju svoje sugestije ako je potrebno. Neke teorije kažu da je glavna funkcija medija uvjeriti, informirati i zabavljati. Drugi kažu da bi trebali pružiti točne informacije, biti istiniti, educirati, ali i generirati profit. Naglasite stvaranje profita, jer je to način na koji mediji posluju (više klikova - više novca, više pregleda - više novca...)

Javni interes - ili interes javnosti?

Recite sudionicima da je jedna uloga medija stvarati priče koje se vrte oko javnog interesa. Javni interes znači da mediji trebaju pružiti teme koje su važne za javnost (npr. promjene u vladi, otkrivanje afera, korupcija, itd.), ali ponekad koriste suprotnu taktiku - objavljuju ono što je najviše zanimljivo široj publici. Na taj način imamo puno zabavnih, sportskih ili modnih tema u medijima.

Zamolite sudionike da se podijele u male grupe i njihov zadatak je analizirati jednu web stranicu medija (npr. Independent, NY Times, itd.). Pregledavajući članke, trebaju provjeriti jesu li mediji usmjereni prema javnom interesu ili ne. Glavni zaključci dijele se u velikoj grupi.

Naslov sesije

Medijska pismenost-što je to?

Ciljevi

- razumjeti kako medijski izvori biraju priče
- upoznati pojam medijske pismenosti

Aktivnosti

Kako mediji biraju svoje priče?

Recite sudionicima da će sada preuzeti ulogu urednika. Trebaju odabrati s popisa najvažnije priče i rangirati ih od najvažnijih do najmanje važnih. Prvo to trebaju učiniti pojedinačno.

Zatim ih pozovite da se udruže u parove. Parovi se trebaju složiti oko zajedničkog popisa. Zatim stvaraju grupe od četvero sudionika. Trebaju kreirati novi popis. Ponovite postupak dok ne dobijete jednu veliku grupu i jedan veliki popis. Recite sudionicima da ne smiju koristiti matematiku za odabir najboljeg i najgorih članaka, već se moraju međusobno dogovoriti.

Kada završe, pitajte sudionike o njihovim popisima. Postavite im sljedeća pitanja:

- Kako vam je bilo?
- Kako je izgledao proces? Je li bio težak ili ne?
- Jeste li imali nesuglasica? Jeste li zadovoljni konačnim popisom?
- Ako biste ovo ponovno radili, što biste radili drugačije?

Treneri zaključuju da i urednici biraju glavne priče na redakcijskim odborima i da to oblikuje način na koji vidimo svakodnevne vijesti.

Primjeri priča:

- Seks skandal poznatog političara
- Učenici i studenti će dobivati besplatne obroke
- Vlada ne funkcionira najbolje
- Beyonce dolazi u našu zemlju!
- Državni službenici koriste javni novac za skupe večere.
- Naša nacionalna nogometna ekipa se kvalificirala za Svjetsko prvenstvo i blizu je osvajanja!

Medijska pismenost - uvod

Sudionici se dijele u male grupe. Trebaju pokušati odgovoriti na sljedeća pitanja:

- Što znači medijska pismenost? Koje znanje, vještine i stavove trebamo razviti kako bismo se osjećali medijski pismeni? Nacrtajte tipičnu medijski pismenu osobu!
- Što bi medijsko obrazovanje trebalo uključivati? Koje teme? Kako biste to vidjeli implementirano u svojoj lokalnoj zajednici - bi li to bilo u školama, NGO-ima ili negdje drugdje?

Sudionici predstavljaju svoje zaključke, s posebnom pažnjom posvećenom crtežima medijski pismenih osoba. Naprave se veze između prezentacija i identificiraju sličnosti i razlike.

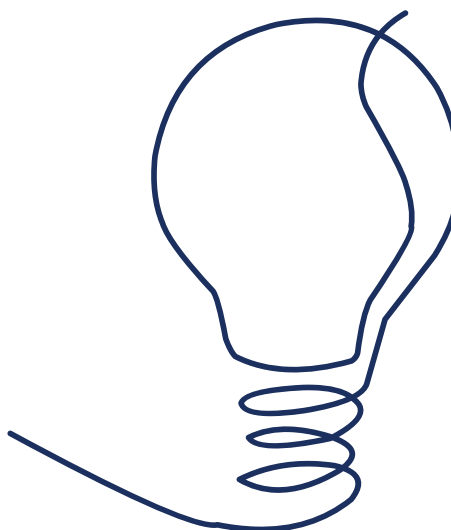
Trener zatim predstavlja definiciju medijske pismenosti prema UNESCO-u.

Naslov sesije

Kritički osvrt na medijske članke

Ciljevi

- naučiti o važnosti medijske pismenosti i ključnim pitanjima za medijsku pismenost
- kritička analiza različitih medijskih izvora



Aktivnosti

Uvod u pitanja o medijskoj pismenost

Sudionici se upoznaju s pitanjima o medijskoj pismenosti. Ona su sljedeća:

- Tko je autor poruke? Tko ju je stvorio?
- Koja je svrha poruke? Što se njome želi postići?
- Za koga je poruka namijenjena? Tko je ciljana publika?
- Što poruka namjerava reći? Što je najvažniji dio?
- Koje tehnike su korištene za prijenos poruke? Je li se koristio humor, boje, poznate osobe ili nešto drugo?
- Nedostaje li neki podatak? Ako da, koji?

Treneri prikazuju neke primjere, a cijela grupa zajedno prolazi kroz njih, odgovara na pitanja i raspravlja o njima.

Analiza različitih medijskih izvora

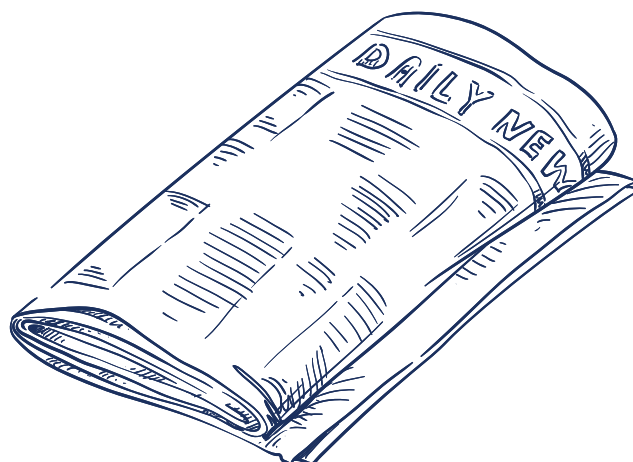
Sudionici se dijele u četiri grupe. Svaka grupa dobiva jedan časopis, novine ili medijski izvor. Trebaju ga analizirati koristeći prethodna pitanja, ali također dodaju:

- Kako je ciljna skupina medija prikazana?
- Kako bi ispravan prikaz trebao izgledati?

Sudionici prezentiraju, a treneri pitaju:

- Kako bi ovo moglo utjecati na ljude i njihovu samoprocjenu?
- Kako bi to moglo izazvati emocije?
- Kakve su druge posljedice?

Primjeri časopisa koje sudionici dobivaju: Men's Health, Playboy, Showbiz portal, dnevne novine (Telegraf, NY Times...).



TREĆI DAN

Naslov sesije

Društvene mreže u našim životima

Ciljevi

- kritički razmišljati o vlastitoj upotrebi društvenih mreža
- analizirati kako izgledaju rasprave na društvenim mrežama

Aktivnosti

Uvod u društvene mreže

Treneri pokreću raspravu među sudionicima:

- Koje društvene medije koristite?
- Zašto baš te? Što vas privlači?
- Koje društvene medije izbjegavate?
- Imate li savjete i trikove važne za korištenje društvenih medija?
- Koliko smatrate da su vaši podaci sigurni?

Nakon ovog početnog razgovora, sudionici se dijele u grupe.

Svaka grupa dobiva profil - Chloein Facegram (<https://www.childnet.com/wp-content/uploads/2021/11/Lesson-Plans.pdf>, stranica 23) i trebali bi zajedno koristiti markerima - crvenim za označavanje rizičnih ponašanja i zelenim za označavanje dobrih. Rezultati se prezentiraju u grupi.

Nakon toga, treneri pokreću raspravu:

- Kako vam je bila ova vježba?
- Kako ste se osjećali dok ste promatrali profil?
- Je li Chloeino ponašanje bilo sigurno ili ne?
- Tko je odgovoran u slučajevima sigurnosti?
- Kako se štitite online?

Trener polako zatvara aktivnost i kaže da ćemo nastaviti razgovarati o društvenim medijima i različitim ulogama koje ljudi igraju.

Uloge u društvenim medijima

Sudionici se pozivaju da razmisle o tome kakvi ljudi obično komentiraju objave na društvenim medijima. Vjerojatno će lista uključivati:

- pozitivni komentator - s lijepim riječima
- pozitivni komentator - koji ponekad nije uljudan
- negativni komentator - koji voli svađati se i koristi govor mržnje
- online trolovi
- osobe koje koriste GIF-ove za komunikaciju, itd.

Sudionicima se potom prezentiraju isprintane objave na društvenim mrežama koje su objavljene na zidovima. Trebali bi običi prostoriju i komentirati u skladu s ulogom koju su odabrali. Netko uvijek treba započeti komentar, dok druga osoba nastavlja i rasprava se nastavlja. Da bi komentirali, sudionici mogu koristiti samoljepljive papiriće. Alternativno, ovo se može obaviti u privatnoj Facebook grupi.

Nakon nekog vremena, sudionike se pita kako im je bila ova vježba. Postavljaju se sljedeća pitanja:

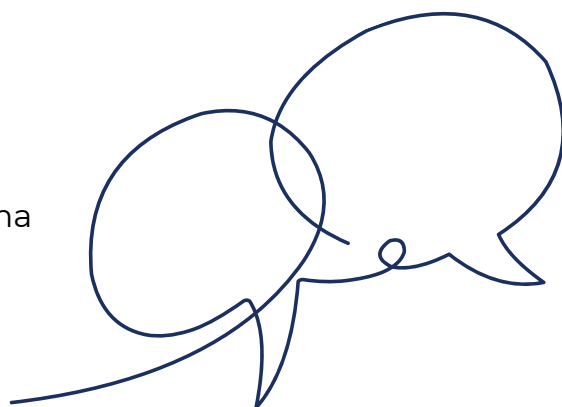
- Kakvi su motivi ljudi koji komentiraju online?
- Koju vrstu komentatora obično najviše vidite?
- Kako se nositi s lošim komentarima?
- Koja je uloga medijski pismenih ljudi u ovakvim raspravama?

Naslov sesije

Online vokabular Mentalno zdravlje-uvod

Ciljevi

- istražiti online vokabular
- predstaviti koncept mentalnog zdravlja
- raspraviti mentalno zdravlje među sudionicima



Aktivnosti

Svjetski online vokabular

Zamolite sudionike da se podijele u grupe po troje. Svima dajte popis sljedećih pojmova:

- SPAM
- TROLLING (trolanje)
- SEXTING (seksualno slanje poruka)
- CYBERSTALKING (online uhođenje)
- CATFISHING (varanje putem interneta)
- FLAMING (napadanje i vrijeđanje na internetu)
- PHISHING (prevara putem interneta)
- GROOMING (pripremanje za zlostavljanje putem interneta)
- CYBERBULLYING (cyber-zlostavljanje)
- HAPPY SLAPPING (snimanje napada na mobitel)

Sudionike treneri pozivaju da u svojim grupama, bez korištenja uređaja, pronađu definicije ovih pojmova. Nakon što završe, sudionici prolaze kroz pojmove i raspravljaju o njima te o posljedicama koje imaju za njih i njihove vršnjake.

Mentalno zdravlje - uvod

Treneri uvode pojam mentalnog zdravlja prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) i kako je navedeno u priručniku stvorenom unutar ovog projekta (prvi dio priručnika). Dodaju više informacija o mentalnom zdravlju i kako ga trebamo promovirati.

Nakon toga, treneri pozivaju sudionike da stanu na imaginarnu liniju od potpuno se slažem do potpuno ne slažem se te nakon svake izjave trebaju odlučiti gdje se nalaze. Nakon svake izjave vodi se rasprava.

Izjave su sljedeće:

- Ljudi koji izgledaju sretno nemaju problema s mentalnim zdravljem.
- Mentalno zdravlje i dalje nosi veliku stigmatu u našim društvima.
- Mladi bi trebali više promovirati razgovor o temama mentalnog zdravlja.
- Škole bi trebale podučavati tehnike za očuvanje mentalnog zdravlja mladima.
- EU bi trebala osigurati više financiranja za projekte koji se bave mentalnim zdravljem.

Naslov sesije

Fake news – uvod

Ciljevi

- napraviti uvod u temu lažnih vijesti
- otkriti razloge zašto se stvaraju lažne vijesti
- povećati razumijevanje fenomena lažnih vijesti

Aktivnosti

Fake news -tko, zašto, što, gdje?

Sudionici se upoznaju s temom lažnih vijesti. Treneri daju definiciju lažnih vijesti sudionicima (dostupnu u uvodnom tekstu, definicija iz Cambridge rječnika).

Nakon toga, trener poziva sudionike da obiđu prostoriju s flip chart pločama i raspravljaju o pitanjima napisanim na papirima. Najvažniji zaključci trebaju biti zabilježeni. Sudionici će biti podijeljeni u grupe prema broju flip chart ploča. Trebali bi se rotirati u smjeru kazaljke na satu od pitanja do pitanja i raspravljati. Grupe se mijenjaju svakih 15 minuta. Kad dođe sljedeća grupa, trebali bi dodati nove informacije ili čak osporiti neke stvari koje je prethodna grupa napisala.

Zadnja grupa na papiru trebala bi sažeti i napraviti prezentaciju sa svim zaključcima. Treneri dodaju prezentacijama i povezuju sve s teorijom.

Pitanja za stolovima su sljedeća:

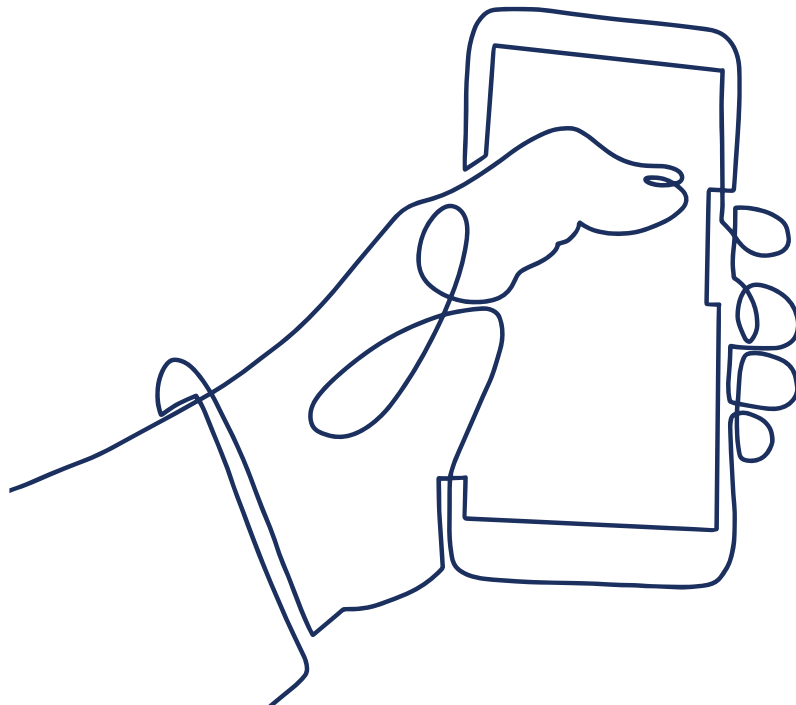
- Zašto bi netko stvarao lažne vijesti? Koja je svrha ili motivacija?
- Tko obično stvara lažne vijesti?
- S kojim temama su obično povezane lažne vijesti?
- Koje strategije možete koristiti za otkrivanje lažnih vijesti?
- Koje kompetencije bi mladi trebali imati kako bi otkrili lažne vijesti?

Nakon prezentacija, treneri također objašnjavaju pojmove dezinformacije, misinformacije i malinformacije, budući da su to različiti pojmovi, ali se često koriste u raspravama o lažnim vijestima.

Igrajmo igru Dobiti loše vijesti!

Podijelite sudionike u timove od troje i natjerajte ih da se natječu igrajući online igru Bad News: <https://getbadnews.com>. Svaki tim mora igrati igru dok ne osvoji barem dvije značke. Tim koji s dvije značke dostigne najviše "followera" i najvišu ocjenu "vjerodostojnosti" pobjeđuje natjecanje.

Igra će ih natjerati da igraju ulogu nemoralnog medijskog magnata koji odbacuje sve etičke norme i donosi odluke koje će mu pomoći da stekne više pratitelja i poveća svoju online vjerodostojnost. Tijekom igre, timovi razvijaju vijesti i pokušavaju dosegnuti publiku bez obzira na sve.



Četvrti dan

Naslov sesije

Stvarajmo fake news!-stimulacijska vježba

Ciljevi

- preuzeti ulogu medijskih kreatora
- dodatno razvijati vještine u otkrivanju lažnih vijesti
- istražiti kako će ljudi reagirati na lažne vijesti
-

Aktivnosti

Vježba simulacije lažnih vijesti

Sudionici su podijeljeni u manje grupe. Njihov zadatak je stvarati lažne vijesti - može biti članak, video ili mogu pokušati stvoriti *deep fake* video.

Treba napraviti plan i kreirati vijesti, objaviti ih online i pratiti te odgovarati na komentare.

Kada sudionici završe, trebaju imati prezentaciju glavnih zaključaka (pogledajte upute u nastavku).

Nakon svake prezentacije, drugi sudionici mogu komentirati ili postaviti dodatna pitanja ili zatražiti pojašnjenja.

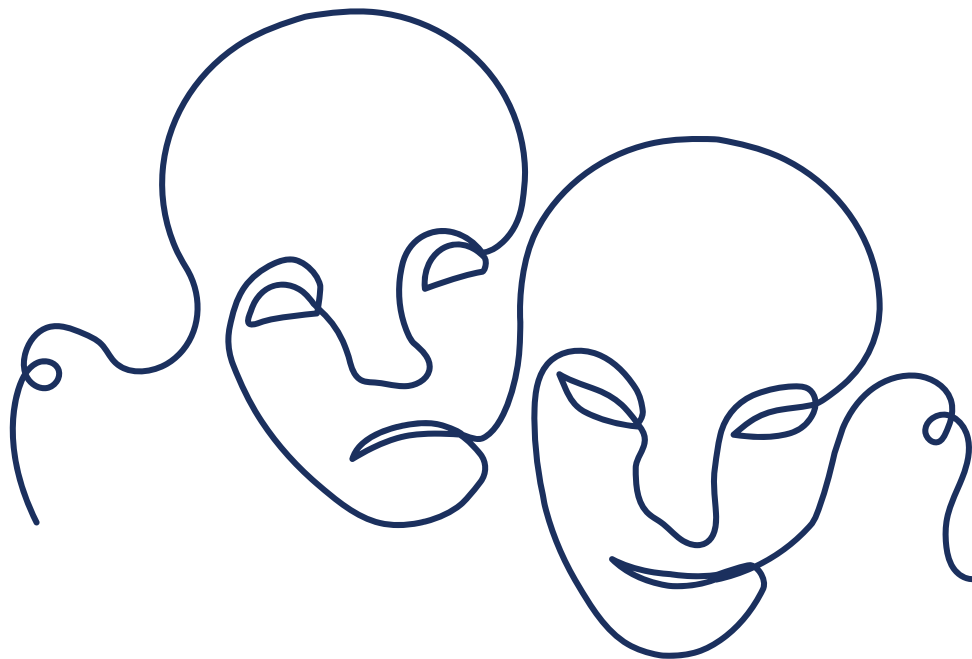
Na kraju, trener pita:

- Kako vam je bilo?
- Kako ste se osjećali tijekom ove simulacije?
- Jeste li zadovoljni rezultatom?
- Što ste naučili iz ove vježbe?

Upute za sudionike su sljedeće:

- Stvorite lažni članak, video, deep fake video, niz slika, online oglas... ovisi o vama!
-
- Razmislite kako ćete plasirati lažne vijesti. Koje strategije ćete koristiti (strah, panika...)?
- Svi članovi tima trebaju sudjelovati.

- Kada budete zadovoljni, objavite ga na svojim društvenim medijima i pričekajte reakcije. Također možete pronaći grupe koje su angažirane o temi koju ste odabrali i objaviti poveznicu da biste vidjeli reakcije.
- Ostavite neko vrijeme za komentare i reakcije. Uključite se u raspravu i brzo odgovarajte.
- Na kraju, svaka grupa treba prezentirati svoje lažne vijesti i opisati cijeli proces stvaranja. Također trebaju predstaviti reakcije i procijeniti je li njihov rad kao stvaratelja lažnih vijesti bio uspješan ili ne.



PETI DAN

Naslov sesije

Utjecaj lažnih vijesti na mentalno zdravlje

Ciljevi

- raspravljati o utjecaju lažnih vijesti na mentalno zdravlje
- informirati sudionike o najnovijim istraživanjima u ovom području i povećati njihovo znanje

Aktivnosti

Debata o utjecaju lažnih vijesti na mentalno zdravlje

Kroz ovu sesiju ćemo detaljnije istražiti utjecaj lažnih vijesti na mentalno zdravlje putem debate. Kako bismo to postigli, grupa se mora podijeliti na dvije grupe. Glavna teza koju će grupe raspravljati jest: 'Lažne vijesti imaju značajan utjecaj na mentalno zdravlje mladih.'

Potvrдна grupa treba pripremiti argumente zašto je izjava istinita, dok suprotna grupa treba argumentirati zašto izjava nije istinita.

Svaka grupa sastoji se od dva ili tri govornika. Jedna ekipa (potvrдна) podržava tezu, dok druga (negativna) osporava tezu. Postoji predsjedavajući koji kontrolira tijek rasprave.

Govori i vrijeme za govor podijeljeni su jednako između dviju ekipa. Svaki govornik održava govor koji su pripremili kako bi argumentirali svoj slučaj. Strane govore naizmjenično, počevši s predlagateljem teze (potvrдна, negativna, potvrдна, negativna). Svaki govornik ima određeno vrijeme za govor (npr. tri minute ili pet minuta).

Dajte grupama dovoljno vremena da se pripreme, pretraže internet za pouzdane izvore i prikupe sve argumente za obranu svojeg stajališta.

Nakon što završe s pripremom, sudionici trebaju ući u proces diskusije.

Kada sve završi, treneri započinju raspravu:

- Kakva vam je bila ova vježba?
- Kako je izgledao proces pripreme?
- Koji su bili glavni izazovi u pripremi za debatu i njezinoj provedbi?
- Ako biste ovo radili ponovno, što biste drugačije napravili i zašto?
- Koji su bili glavni argumenti obje grupe?

Trener tada povezuje argumente s lažnim vijestima i napominje da se argumenti ponekad lako mijenjaju.

Informacije o utjecaju lažnih vijesti na mentalno zdravlje

Treneri daju kratke informacije o utjecaju lažnih vijesti na mentalno zdravlje, uključujući emocije poput tjeskobe, depresije, itd. Materijali za prezentaciju mogu se pronaći u članku: <https://hrcak.srce.hr/file/438444>

Naslov sesije

Razgovor sa stručnjacima-online panel

Ciljevi

- imati bolji pregled teme „Utjecaj lažnih vijesti na mentalno zdravlje“
- steći stručno znanje i proširiti znanje u ovom području

Aktivnosti

Treneri trebaju organizirati panel diskusiju s ekspertima koji mogu pomoći mladima proširiti znanje u području utjecaja lažnih vijesti na mentalno zdravlje.

Predloženi profili sudionika su sljedeći:

- psiholog koji se bavi mladima
- *youth worker* koji aktivno radi s mladima
- novinar koji radi u lokalnim ili nacionalnim medijima
- urednik novina (ako je dostupno)

Moderirana panel diskusija trebala bi uključivati pitanja i odgovore sudionika. Bilo bi dobro pripremiti sudionike ovog neformalnog treninga unaprijed i zamoliti ih da razmisle o pitanjima koja žele postaviti. Imajte na umu da skriptu s pitanjima za goste morati imati unaprijed pripremljenu, kako bi se isti mogli pripremiti.

Predložena pitanja su sljedeća:

- Iz vaše perspektive, koliko često su lažne vijesti prisutne u životima mladih danas?
- Koje vještine, znanje ili stavove bi mladi trebali imati kako bi prepoznali lažne vijesti?
- *Za psihologa:* Kakav je utjecaj lažnih vijesti na emocije mladih? Koje strategije možemo koristiti kako bismo bolje regulirali emocije?
- *Za novinare:* Iz vašeg iskustva, u kojim temama su lažne vijesti najprisutnije? Zašto?
- *Za urednike:* Koje strategije novinari koriste kako bi saznali je li informacija istinita i točna? Tko obično stvara lažne vijesti, tko su te osobe?
- *Za youth worker-a:* Možete li nam opisati, na temelju vašeg iskustva na terenu, kako se mladi osjećaju kad vide lažne vijesti?
- Kako lažne vijesti mogu utjecati na njihovo mentalno zdravlje? Kakve su posljedice?

Naslov sesije

Evaluacija i zatvaranje

Ciljevi

- evaluirati trening
- predstaviti Youthpass i kako ga popuniti
- zatvoriti trening

Aktivnosti

Youthpass kao alat za refleksiju - uvod u Youthpass (10 minuta)

Trener predstavlja Youthpass kao certifikat i alat za samoocjenu. Prvo predstavlja Pitanja za samoocjenu (pitanja o budućnosti, načinu učenja, novim ulogama i zadacima, pozitivnim iskustvima) i objašnjava ih sudionicima.

-Predstavlja Youthpass stranicu na kojoj se može pronaći više informacija - www.Youthpass.eu.

Osam ključnih kompetencija

Treneri potom predstavljaju osam ključnih kompetencija putem interaktivnog sadržaja. Objašnjavaju svaku od kompetencija i pitaju sudionike kako su ih poboljšali tijekom ovog treninga. Za svaku od kompetencija daju pitanja za samoocjenu.

Osam ključnih kompetencija i moj plan učenja

Sudionici su pozvani da pojedinačno napišu sve što su naučili tijekom treninga. Kada završe, trebaju se podijeliti u grupe po troje i podijeliti svoja saznanja. Kada završe, objasnite im kako napisati ciljeve učenja. Počnite tako da kažete da su ciljevi učenja povezani s samoocjenom i pišu se u prvom licu jednine. Tipične rečenice su sljedeće:

- Naučio/la sam...
- Poboljšao/la sam...
- Stekao/la sam...
- Sada znam kako...
- Razumijem...
- Poboljšao/la sam...

Zatim trebaju pokušati napisati rečenice. Kada završe, sudionici trebaju podijeliti svoje rečenice u plenarnoj sesiji. Treneri komentiraju i daju povratne informacije.

Pisana evaluacija

Sudionici su pozvani da ispune evaluacijski obrazac. Pitanja trebaju biti otvorenog i zatvorenog tipa i trebaju ocijeniti zadovoljstvo, stečeno znanje i vještine te opću organizaciju.

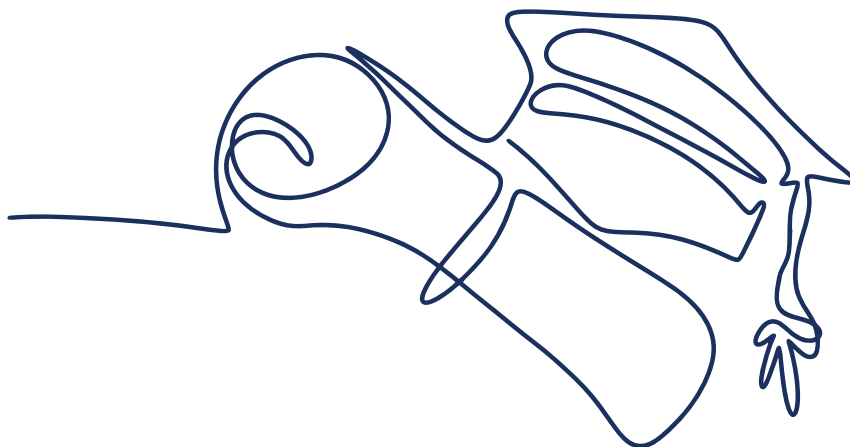


Usmena evaluacija

Koristeći Dixit kartice, sudionici su pozvani da podijele unutar grupe kako im je bilo ovo iskustvo. Trebali bi uzeti jednu karticu koja predstavlja: a) njihovo učenje; b) cjelokupno iskustvo koje može uključivati neformalne dijelove ili što god im padne na pamet.

Dodjeljivanje Youthpass certifikata i zatvaranje

Sudionicima se dodjeljuju njihovi Youthpass certifikati. Treneri zahvaljuju sudionicima na aktivnom sudjelovanju, a službeni predstavnik organizacije zatvara trening.



O projektu

Naslov: Fight fake news - Preserve mental health

Trajanje: 15 mjeseci

O projektu:

Cilj projekta je suočiti se s negativnim utjecajem lažnih vijesti na mentalno zdravlje mladih gluhih osoba, posebno tijekom pandemije i rata u Europi. Društvene mreže i medijske platforme postale su glavno sredstvo dijeljenja sadržaja, ali nedostaje im citiranje izvora, što otežava određivanje pouzdanosti informacija i motiva njihova širenja. Problem nije samo u dezinformacijama, već i u manipulaciji koja utječe na psihičko zdravlje i stabilnost ljudi. Prepoznajući važnost mentalnog zdravlja za ekonomski i društveni razvoj mladih u Europi, Europska strategija za mlade 2019. - 2027. predlaže okvir za djelovanje u rješavanju problema mentalnog zdravlja. Potičući aktivno uključivanje organizacija mladih i drugih organizacija civilnog društva u rad s mladima radi očuvanja mentalnog zdravlja, promicanje razvoja građanskih kompetencija putem formalnog i neformalnog obrazovanja te povećanje sudjelovanja mladih u demokratskim procesima putem multisektorske suradnje. Organizacije civilnog društva, zbog svoje fleksibilnosti i sposobnosti prilagodbe prepoznatim problemima, prikladni su dionici za primarno djelovanje u lokalnoj zajednici. Nadalje, razvijeni alati, materijali i inovativne metode rada mogu se širiti kroz mreže suradnika i iz drugih sektora. Sveukupno, projekt ima za cilj poboljšati mentalno blagostanje mladih uključujući gluhe i nagluhe osobe, suočavajući se s utjecajem lažnih vijesti putem kritičkog razmišljanja i inovativnih digitalnih alata, čime se doprinosi njihovom sveukupnom pozitivnom razvoju i otpornosti na dezinformacije.

Ciljevi:

- Uspostaviti suradnju s manje iskusnim lokalnim organizacijama u Grčkoj i Španjolskoj koje djeluju u sličnim područjima djelovanja kako bi postigle međunarodnu dimenziju u svom radu
- Razviti nove inovativne programe neformalnog obrazovanja kako bi se uključio veći broj mladih s poteškoćama s naglaskom na kritičko razmišljanje o vijestima i sadržaju dostupnom na portalima, društvenim mrežama i medijskim platformama.

- Ojačati kapacitete *youth worker*-a iz organizacija koje nisu sudjelovali ili imaju ograničeno iskustvo u međunarodnom obuci, omogućavajući im prepoznavanje utjecaja lažnih vijesti na mentalno zdravlje mladih korisnika i konstruktivan odgovor na potrebe mladih s poteškoćama.
- Razviti nove digitalne alate usmjerene na poboljšanje kvalitete osnaživanja mladih u prepoznavanju razlike između stvarnosti i medijskog prikaza i ojačati kapacitete uključenih organizacija za upotrebu inovativnih digitalnih alata u budućem radu s mladima.

Očekivani rezultati ovog projekta su:

- Stvaranje visokokvalitetnih inovativnih praksi u radu s mladima s poteškoćama koje ispunjavaju potrebe uključenih organizacija i šire.
- Postizanje međunarodne dimenzije u aktivnostima uključenih organizacija i razmjena primjera dobre prakse.
- Podrška aktivnom građanstvu u lokalnoj zajednici uključivanjem europske dimenzije u rad uključenih organizacija.
- Osnaživanje kapaciteta organizacija koje sudjeluju u projektu za rad s mladima u području mentalnog zdravlja kroz razvoj novih digitalnih alata i obrazovnih programa.
- Doprinos transformaciji aktivnosti i inicijativa uključenih organizacija s tradicionalnih na digitalne.
- Ojačati sektor nevladinih organizacija za djelovanje u kriznim situacijama i u vrijeme visokog izlaganja mladih dezinformacijama.
- Doprinos očuvanju europskih vrijednosti među mladima osjetljivim na manipulativne akcije antieuropskih aktera.
- Razviti program neformalnog obrazovanja prilagođen potrebama uključenih organizacija.

Literatura:

- Aguirre Velasco A, Cruz ISS, Billings J, Jimenez M, Rowe S. What are the barriers, facilitators and interventions targeting help-seeking behaviours for common mental health problems in adolescents? A systematic review. BMC Psychiatry. 2020 Jun 11;20(1):293. doi: 10.1186/s12888-020-02659-0. PMID: 32527236; PMCID: PMC7291482. [What are the barriers, facilitators and interventions targeting help-seeking behaviours for common mental health problems in adolescents? A systematic review - PMC \(nih.gov\)](#).
- Barbui C, Purgato M, Abdulmalik J, Acarturk C, Eaton J, Gastaldon C, Gureje O, Hanlon C, Jordans M, Lund C, Nosè M, Ostuzzi G, Papola D, Tedeschi F, Tol W, Turrini G, Patel V, Thornicroft G. Efficacy of psychosocial interventions for mental health outcomes in low-income and middle-income countries: an umbrella review. Lancet Psychiatry. 2020 Feb;7(2):162-172. doi: 10.1016/S2215-0366(19)30511-5. Epub 2020 Jan 13. PMID: 31948935.
- Casel, (2023). Fundamentals of SEL - CASEL. (2023, May 1). <https://casel.org/fundamentals-of-sel/>
- Cefai, Carmel (2022). Social and emotional learning for mental health and well-being | ESEP. (2022, December 22). <https://school-education.ec.europa.eu/en/insights/viewpoints/sel-mentalhealth-wellbeing>
- Ecker, U. et al. (2022) The psychological drivers of misinformation belief and its resistance to correction. Nature Reviews Psychology 1(1), 13–29.
- Eurofound (2021), Impact of COVID-19 on young people in the EU, Publications Office of the European Union, Luxembourg. [Impact of COVID-19 on young people in the EU \(europa.eu\)](#).
- Gedikoglu, Mina (2021). Education Policy Institute. Social and emotional learning: An evidence review and synthesis of key issues - Education Policy Institute. https://epi.org.uk/publications-and-research/social-and-emotional-learning/#_edn8
- Gospodnetić, F., Morić, D. (2014). Youth and Media. Forum for Freedom in Education, Croatia
- Greenberg, M. T., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Durlak, J. A. (2017). Social and Emotional Learning as a Public Health Approach to Education. The Future of Children, 27(1), 13–32. <https://doi.org/10.1353/foc.2017.0001>
- Harvard Health. (n.d.). Positive Psychology - Harvard Health. <https://www.health.harvard.edu/topics/positive-psychology>

- Holm, M., Taipale, H., Tanskanen, A., Tiihonen, J., & Mitterdorfer-Rutz, E. (2020). Employment among people with schizophrenia or bipolar disorder: A population-based study using nationwide registers. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 143(1), 61–71. <https://doi.org/10.1111/acps.13254>
- Office of the Surgeon General (OSG). Protecting Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General’s Advisory [Internet]. Washington (DC): US Department of Health and Human Services; 2021. WE CAN TAKE ACTION. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK575986/>
- Organisation for Economic Co-operation and Development – OECD. (2021). Supporting young people’s mental health through the COVID-19 crisis
- Priebe S, Matanov A, Schor R, Straßmayr C, Barros H, Barry MM, Díaz-Olalla JM, Gabor E, Greacen T, Holcnerová P, Kluge U, Lorant V, Moskalewicz J, Schene AH, Macassa G, Gaddini A. Good practice in mental health care for socially marginalised groups in Europe: a qualitative study of expert views in 14 countries. *BMC Public Health*. 2012 Mar 28;12:248. doi: 10.1186/1471-2458-12-248. PMID: 22455472; PMCID: PMC3412692. [Good practice in mental health care for socially marginalised groups in Europe: a qualitative study of expert views in 14 countries - PMC \(nih.gov\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22455472/).
- Romer, D. and K. H. Jamieson (2020) Conspiracy theories as barriers to controlling the spread of COVID-19 in the U.S. *Social Science and Medicine* 263, 113356.
- SALTO-YOUTH - Who are we talking about? (n.d.). <https://www.salto-youth.net/rc/inclusion/archive/archive-resources/inclusiongroups/inclusionoffenders/InclusionOffendersWho/>
- United Nations: UN (2017). Mental health and human rights : report of the United Nations High Commissioner for Human Rights (2017.) <https://digitallibrary.un.org/record/861008>
- United Nations: UN (2020). Policy Brief: COVID-19 and the Need for Action on Mental Health. (2020.) <https://unsdg.un.org/resources/policy-brief-covid-19-and-need-action-mental-health>
- Varma, P., Junge, M., Meaklim, H., & Jackson, M. L. (2021). Younger people are more vulnerable to stress, anxiety and depression during COVID-19 pandemic: A global cross-sectional survey. *Progress in Neuro-psychopharmacology & Biological Psychiatry*, 109, 110236. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.110236>.
- Wardle, C.; Derakhshan, H. (2017). Information disorder: Toward an interdisciplinary framework for research and policymaking. Report No. DGI(2017)09. Strasbourg: Council of Europe. <https://rm.coe.int/information-disorder-toward-an-interdisciplinary-framework-for-research/168076277c>

- Waters, L., Algoe, S. B., Dutton, J. E., Emmons, R. A., Fredrickson, B. L., Heaphy, E., Moskowitz, J. T., Neff, K. D., Niemiec, R. M., Pury, C. L. S., & Steger, M. F. (2021). Positive psychology in a pandemic: buffering, bolstering, and building mental health. *The Journal of Positive Psychology*, 17(3), 303–323. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1871945>
- Wellcome Global Monitor. (2020). The role of science in mental health. Insights from the Wellcome Global Monitor. [wellcome-global-monitor-mental-health.pdf](#)
- Westberg KH, Nyholm M, Nygren JM, Svedberg P. Mental Health Problems among Young People—A Scoping Review of Help-Seeking. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Jan 27;19(3):1430. doi: 10.3390/ijerph19031430. PMID: 35162452; PMCID: PMC8835517. [Mental Health Problems among Young People—A Scoping Review of Help-Seeking - PMC \(nih.gov\)](#).
- Svjetska zdravstvena organizacija . (2010). Mental health and development: targeting people with mental health conditions as a vulnerable group. www.who.int. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241563949>
- Svjetska zdravstvena organizacija . (2013). Investing in mental health: evidence for action. Svjetska zdravstvena organizacija . <https://apps.who.int/iris/handle/10665/87232>.
- Svjetska zdravstvena organizacija : SZO. (2003). Advocacy for mental health. Geneva, Svjetska zdravstvena organizacija, 2003 (Mental Health Policy and Service Guidance Package). [1_advocacy_07 \(who.int\)](#).
- Svjetska zdravstvena organizacije : SZO. (2012). Risks to mental health: an overview of vulnerabilities and risk factors; 2012. [Investing in mental health \(who.int\)](#).
- Svjetska zdravstvena organizacija: SZO. (2020). Mental health atlas 2020. Geneva: World Health Organization; <https://www.who.int/publications/i/item/9789240036703>
- Svjetska zdravstvena organizacija: SZO. (2021). Comprehensive mental health action plan 2013–2030. Geneva: World Health Organization; 2021. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031029>
- Svjetska zdravstvena organizacija: SZO. (2022a). Mental health. www.who.int. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Svjetska zdravstvena organizacija: SZO. (2022b). World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: Svjetska zdravstvena organizacija; 2022. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- Svjetska zdravstvena organizacija: SZO (2023). Mental health, social inclusion and young people aged 18–29 in the WHO European Region: Svjetska zdravstvena organizacija; 2023. [RapidEvidenceSynthesisDraft-for-consultation_FINAL \(3\).pdf](#)

PROJEKTNI PARTNERI

1. Udruga (na)gluhih Videatur/ Association Videatur
2. Asociación para la promoción del empleo y la cohesión social "Asociación Creativa"
3. GKINTIKAS BROS

AUTORI/SURADNICI :

- Mateja Šimunović*
- Tomislav Mandić*
- Jorge Rivera Mesa*
- Noor Harjani*
- Vasilis Angelidis*
- Mate Varga*

External reviewer:

- Domagoj Morić*

IZDAVAČ:

Udruga (na)gluhih
Videatur
Martićeva 67
Zagreb, Croatia

IMPRESSUM