

# ZAŠTO 365 DANA ZA MENTALNO ZDRAVLJE

Brojna naučna istraživanja pokazala su da kvalitet života i mogućnost resocijalizacije osoba koje pate od duševnih poremećaja ne zavise samo od lečenja kojima one bivaju podvrgnute, već i od **načina na koji se u svakodnevnom životu drugi ljudi ophode prema njima**. Takozvana „socijalna podrška“ predstavlja najbolji zaštitni faktor od psihičkih poremećaja, s čime i sami imamo prilike da se uverimo u našoj svakodnevnici. Ako smo uvereni da neka osoba neće uspeti da prevaziđe svoje poremećaj, ona ga najverovatnije neće ni prevazići, i obrnuto.

Zauzimanje **pozitivnog i konstruktivnog stava** prema osobama sa duševnim poremećajima nije samo gest dobre volje, već često i način da se spasu ljudski životi. Tako se, naime, suicid, koji je, primera radi, drugi po redu najčešći uzrok smrti među mladima<sup>1</sup> može u ogromnom broju slučajeva izbeći ukoliko se data osoba podvrgne lečenju. Međutim, većina duševnih bolesnika se ne obraća za pomoć.

Uzmimo za primer najčešći poremećaj, a to je depresija. Epidemiolozi kažu da 7% odraslih ljudi, barem jedanput doživi depresiju u nekoj fazi svog života<sup>2</sup>. Depresija je glavni uzrok suicida i treba podsetiti da na 100.000 stanovnika, svake godine u Srbiji njih 20 izvrši samoubistvo, drugim rečima, svakog dana šest građana Srbije digne ruku na sebe!<sup>3</sup> Procene kazuju da je procenat onih koji pate od depresije, a koji „dođu do“ terapije tek nešto manji od 25%. Preostalih 75% su oni koji se ne leče i koji često samo doprinose da se ionako veliki statistički broj samoubistava još više uveća. Glavni uzrok nedovoljnog pribegavanja specijalizovanoj terapiji jeste **bojazan od „društvene osude“ od strane okruženja**. Iz toga jasno proizilazi da stigmatizacija mentalne bolesti „ubija“.

Ministarstvo zdravlja nastoji da unese promene u organizaciju psihijatrijskih službi, te da ih učini humanijim i dostupnijim. To je naročito važno, ali **je i podjednako važno promeniti predrasude vezane za psihičke poremećaje**, odstraniti sve primitivne ideje o strogoj podeli ljudi na normalne i bolesne. Svi mi, koji sebe smatramo „zdravima“, imamo svoje manje (ili više) neobične osobenosti, koje se mogu smatrati i „devijacijom normalnosti“. Normalnost je samo statistički pojam, treba da se postaramo da je ne pretvorimo u kavez iz koga je opasno izaći.

Neophodno je, dakle, da promenimo stav prema mentalnim poremećajima, posmatrajući ih kao nesrećnu evoluciju teskobe koju svi mi osećamo. Kako bi se došlo po prave promene neće nikada biti dovoljan samo jedan dan sensibilizacije, već **aktiviranje svih nas 365 dana u godini**, ne samo radi osoba koje već boluju od mentalnih teškoća već i svih građana jer mentalni poremećaj može da se desi bilo kome. Mentalni poremećaj se ne rešava zatvaranjem osobe u instituciju ili njenim ismevanjem.

1 Izvor: WHO, [www.who.int/mental\\_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/](http://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/)

2 Izvor: [www.depressionhelpspot.com/depression\\_statistics.html](http://www.depressionhelpspot.com/depression_statistics.html)

3 Izvor: WHO, *Country reports and charts available*, WHO website - Mental health. World Health Organization. 2009. Retrieved 2010-06-01, and [http://en.wikipedia.org/wiki/List\\_of\\_countries\\_by\\_suicide\\_rate](http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_countries_by_suicide_rate)