



Црвен крст на Република Северна Македонија
ОПШТИНСКА ОРГАНИЗАЦИЈА ОХРИД

ПОДДРЖАНО ОД ОПШТИНА ОХРИД



И МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ Е ВАЖНО!



**ИЗВЕШТАЈ ЗА РЕЗУЛТАТИТЕ ОД ИСТРАЖУВАЊЕ ЗА СТАВОВИТЕ
ЗА ЗАШТИТА НА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ ВО ОПШТИНА ОХРИД**



И МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ Е ВАЖНО!

Извештај за резултатите од
истражување за ставовите за
заштита на менталното здравје
во Општина Охрид

АВТОРИ

Предговор

М-р Ранко Раткушиноски, психолог
Црвен крст Охрид

Извештај

Проф. д-р Калина Сотирска Иваноска
*Институт за психологија,
Филозофски факултет – Скопје,
Универзитет „Св. Кирил и Методиј“
– Скопје*

ИЗДАВАЧ

Црвен крст на Република
Северна Македонија –
Општинска организација Охрид

Охрид, октомври 2023



ПРЕДГОВОР

Во последните неколку години сè повеќе и повеќе се зборува за менталното здравје и за грижата за истошто, но релеванните истражувања, како и нашето секојдневно искуство, ни покажуваат, а воедно и не предупредуваат, дека уште многу треба да се стори на ова поле. Сведоци сме на зголемениот број на лица кои имаат ментално-здравствени проблеми, без разлика на возрастта. Доколку не се преознаат навремено и не се обезбеди релеванна стручна помош, овие проблеми, и тоа како можат да го нарушат квалитетот на животот на луѓето.

Во овој извештај се прикажани резултатите од истражување во коешто се прави проценка на ставовите за заштита на менталното здравје на граѓаните на Општина Охрид. Прејходни истражувања за менталното здравје на граѓаните на Општина Охрид се малубројни.

Во ова истражување, прашањата можат да се распределат во неколку тематски целини, а тоа се: потреби за стручна поддршка поради психолошки проблеми; кои пречки се јавуваат при барање и добивање стручна помош; проценка на менталното здравје на граѓаните на Охрид, фактори на ризик и заштитни фактори за психолошки проблеми; и предиктори за барање професионална поддршка поради психолошки проблеми.

Истражувањето чистито резултати ќе ги прочитате на овие страници е сроведено во рамките на проектот „И менталното здравје е важно!“ којшто Црвен крст Охрид го реализираше со поддршка од Општина Охрид во текот на 2023 година.



СТАВОВИ ЗА ЗАШТИТА НА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ ВО ОПШТИНА ОХРИД

ШТО МОЖЕМЕ ДА НАПРАВИМЕ?

Во повеќето делови од светот, менталното здравје и менталните болести во најголема мера се игнорираат или се занемаруваат. Како резултат на тоа, се зголемува товарот од менталните нарушувања и се проширува јазот во нивниот третман и лекување. Луѓето со ментални нарушувања во речиси секоја заедница се стигматизираат и се карактеризираат како опасни, недоверливи, мрзеливи, неспособни, безвредни и беспомошни, а нивната состојба се перцепира како застрашувачка, срамна и неизлечлива.

Последниве години сè повеќе се зборува за менталното здравје и се охрабруваат луѓето да бидат посвесни и отворени кон сопственото ментално здравје, што води кон подобро прифаќање и поддршка од средината. Пандемијата на КОВИД-19 доведе до зголемување на бројот на луѓе кои побарале помош за менталното здравје, но последиците од

пандемијата поврзани со менталното здравје и понатаму ќе се следат и ќе се проценуваат.

Менталното здравје се дефинира како позитивно чувство на благосостојба, а не само отсуство на болест (Светска здравствена организација, 2023). Односно, менталното здравје е состојба на благосостојба во која поединецот може да ги реализира своите способности, може да се соочи со стресовите во животот, да работи продуктивно и плодно, со што ево можност да придонесе за заедницата.

Поради тоа, од голема важност е да се откријат перцепциите, ставовите и обезбедувањето услуги за унапредување на менталното здравје во заедницата. Менталното здравје се гледа како континуум од здрав и среќен поединец преку чести ментални отстапувања до тешки ментални нарушувања.

Испитаници

Во рамките на спроведеното истражување, вклучени беа 144 испитаници, жители на Општина Охрид, од кои 79,9% беа од женски пол, а 20,1% беа од машки пол. Најголем број од испитаниците, 30,6%, беа на возраст од 31 до 40 години. 79,9% се изјасниле дека живеат во градот Охрид, 10,4% во приградска населба и 9,7% од испитаниците се изјасниле дека живеат во село во рамките на Општина Охрид. Доминантно, испитаниците се Македонци (93,1%). Најголем број од испитаниците се

вработени (59,7%), 19,4% се ученици во средно училиште, а останатите се студенти (3,5%), хонорарно ангажирани работници (5,6%), невработени (4,9%) и пензионери (6,9%).

Прашалникот којшто опфаќаше демографски податоци и прашања поврзани со менталното здравје, електронски беше дистрибуиран преку фејсбук-страницата на Црвен крст Охрид.

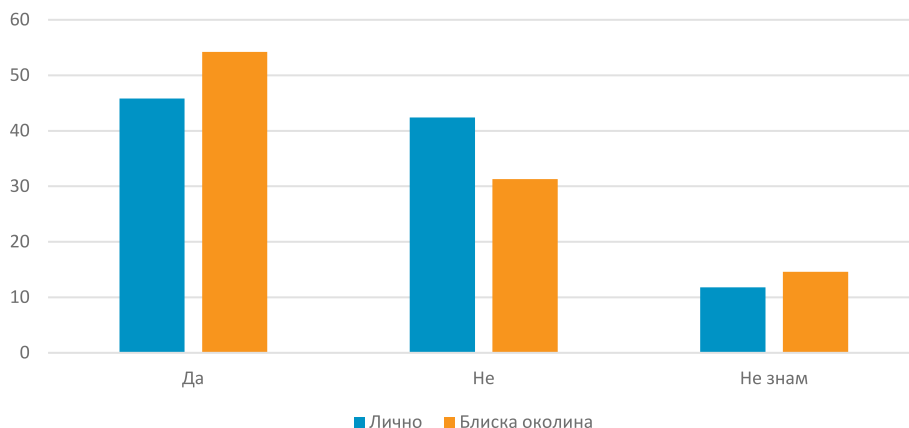
Резултати

Проценка на менталното здравје

Најголем дел од испитаниците одговориле дека имале или имаат проблеми со менталното здравје, 45,8%, додека 11,8% се изјасниле дека не знаат дали имаат или имале проблеми со менталното здравје, додека останатите 42,4% негираат проблеми со менталното здравје.

Повеќе од половината испитаници укажале дека познаваат луѓе во нивното блиско опкружување кои имале проблеми со менталното здравје.

Проценка на застапеноста на проблеми со ментално здравје



Графикон број 1:

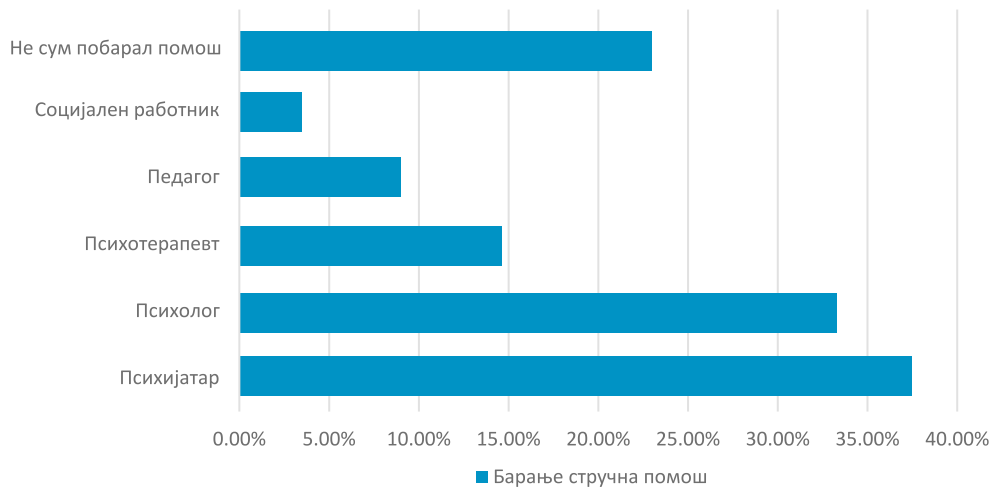
Проценка на застапеноста на проблеми со менталното здравје лично за себе и кај луѓето во блиската околина

Достапност на стручна помош за менталното здравје

Граѓаните од Општина Охрид, испитаници вклучени во истражувањето (60,4%), укажуваат дека се информирани за достапноста на соодветна психолошка, психијатриска или психотерапевтска помош во градот.

Најголем број од граѓаните на Општина Охрид, побарале стручна помош за превенирање на менталното здравје кај психијатар (37,5%) и кај психолог (33,3%). Голем процент од испитаниците укажале дека не се обратиле кај стручно лице од областа на менталното здравје.

Барање стручна помош



Графикон број 2:

Стручно лице кај кое се обратиле граѓаните за унапредување на менталното здравје

Најголемиот број од испитаниците се средно задоволни од достапната психолошка, психијатриска и психотерапевтска поддршка во Општина Охрид.

Мал е процентот на испитаниците, само 7,6%, кои се многу задоволни од достапноста на стручна помош во општината.

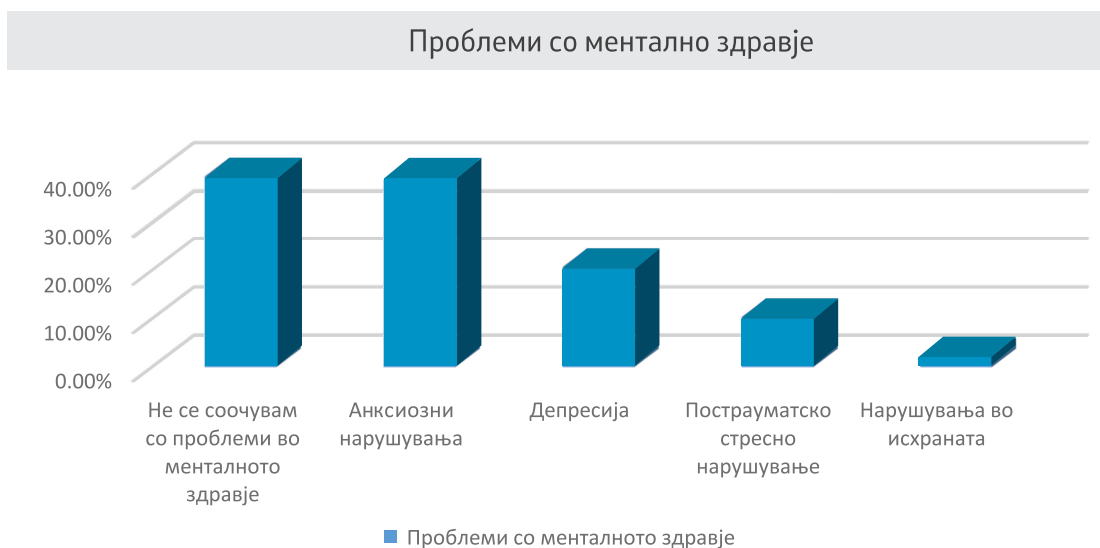
Подеднаков процент на граѓани укажале дека веќе побарале помош од стручно лице (35%) и дека не им била потребна помош до моментот на спроведеното истражување (35%).

Како причини поради кои граѓаните на Општина Охрид не побарале стручна помош за менталното здравје, ги наведуваат следните:

- Се плашам од осуда од околината (10,9%)
- Не сакам стручна помош, самостојно ќе се грижам за сопственото здравје (7,6%)
- Се обротив на матичен лекар
- Немам поддршка од фамилијата за да побарам стручна помош
- Не сум во можност поради мојата финансиска состојба, а бесплатна помош не е достапна или треба долго да се чека
- Не знам на кого да му се обратам

Врз основа на споделените размислувања на граѓаните за причините поради кои не побарале стручна помош за менталното здравје, се забележува дека сè уште постојат предрасуди и страв од осуда од страна на околината за посета на стручните служби за превенција на менталното здравје.

Најголем број од испитаниците во истражувањето негираат дека имаат проблеми поврзани со менталното здравје (39,6%). Притоа, приближен број на испитаници укажале дека се соочиле со анксиозни нарушувања (38,9%) и депресија (20,8%). Карактеристично е дека некои од испитаниците укажале дека се соочиле со поспорадична депресија. Некои од испитаниците не се сигурни дали воопшто се соочиле со проблеми со менталното здравје.



Графикон број 3:
Проблеми со менталното здравје



Апел за психолошка поддршка

На прашањето на кого му се обратиле доколку имале кризна ситуација со која се соочиле самите испитаници или некој од нивната блиска околина, најголем број од испитаниците одговориле дека не се соочиле со таква ситуација, додека од тие што се обратиле најмногу побарале помош од матичен лекар, потоа од некој член од семејството, од брза помош и од психијатар.

Граѓаните на Општина Охрид, испитаници во спроведеното истражување, укажуваат дека не знаат и не се запознаени (77,8%) со тоа дали во нивното место на живеење се реализираат активности за поддршка и грижа за менталното здравје, како што се советувањата, групи за поддршка, помош во домот, тематски работил-

ници или едукации. Останатите испитаници кои се изјасниле дека во нивната околина има активности за поддршка и грижа на менталното здравје ги истакнуваат активностите, како работилниците и предавањата, организирани од страна на Црвен крст Охрид. Исто така, тие наведуваат предавања и работилници од невладини организации и училишта за кои информации добивале од социјалните мрежи.

Граѓаните од Охрид, испитаници во ова истражување, ја истакнуваат потребата за психолошки советувањата за важноста во заштитата на менталното здравје. Понатака, истакнуваат дека се потребни организирани интерактивни едукации посветени на определени теми, кои ќе опфатат различни категории граѓани, како млади родители, трудници, луѓе кои претрпеле тешки трауми или загуби.

Потоа, добивање психо-социјална поддршка и помош, СОС телефонска линија, развивање групи за поддршка, при што се истакнува потребата од групи за поддршка за разведени родители чии деца доживуваат тортуре од страна на другите деца и, исто така, групи за поддршка на зависници.

Особено е важно да се истакне дека испитаниците се едногласни дека услугите за грижа за менталното здравје треба да бидат организирани на начин на кој ќе им бидат достапни на сите граѓани. Со тоа се истакнува важноста и потребата од достапност на поддршка за одржување на менталното здравје.



Што да се преземе за подобрување на заштитата на менталното здравје?

На прашањето дали вие или некој од вашето блиско опкружување бил дискриминиран поради проблеми со менталното здравје, најголем број од граѓаните одговориле (47,2%) дека не биле дискриминирани, додека 10,4% се изјасниле дека биле дискриминирани тие или некој од блиското опкружување. Граѓаните кои побарале помош за своето или менталното здравје на нивните блиски, доживуваат дека се осудени од околината, обележени од околината, исмејувани поради проблемот, наидуваат на осудување, психичко омаловажување и избегнување. Најдобра слика за тоа е изјавата „кога одам на психијатар, ми викаат дека сум луд“.

Притоа, испитаниците потенцираат дека и децата не се поштедени од исмејување од страна на другарите и соучениците поради проблеми кои постојат во нивните домови, дека ги третираат како „аутсајдери и имаат многу предрасуди“. Карактеристично е што испитаниците покажуваат голема заинтересираност за добивање на стручна помош за менталното здравје. Се забележува дека граѓаните имаат потреба од добивање поголем број информации за дејностите кои се занимаваат со менталното здравје и за услугите поврзани со заштита на менталното здравје коишто ги нудат постоечките даватели на такви услуги.



Графикон број 4: Што да се преземе за подобрување на заштитата на менталното здравје?

Најголем број од испитаниците на кои не им била достапна психолошка или психијатриска помош или не знаеле каде да ја побараат,

најчесто, кога имале потреба, се обратиле на својот брачен партнер, пријател, свештеник или матичен лекар.

ВРЕМЕ Е ЗА ПРОМЕНИ!

Несомнено, во современиот свет, менталното здравје веќе стана национален капитал и претставува идеја водилка за сите актери во јавниот живот, што не смее да ја одмине и нашата земја, како и Општина Охрид. Потребно е да се создаде средина во која менталното здравје ќе се цени, унапредува и заштитува. Добиените резултати од спроведеното истражување алармираат дека е неопходно запознавање со важноста на менталното здравје, зголемување на информациите за стручните лица кои нудат услуги за заштита на менталното здравје и почитување на човековите права на сите.

Се истакнува итноста за зголемување на свесноста за унапредување на менталното здравје. Разбирањето и редуцирањето на стигмата за менталните нарушувања треба да биде еден од главните приоритети за достоинствен и квалитетен живот на сите граѓани во Општина Охрид.

Притоа, се наведуваат следните чекори:

- Запознавање со менталното здравје
- Добивање информации за давателите на услуги поврзани со заштитата на менталното здравје
- Да се зголеми достапноста до квалитетна нега на менталното здравје
- Да се зголеми достапноста на ефикасни третмани за одржување на менталното здравје
- Подобрување на третманот на менталните нарушувања
- Трансформирање на средината за подобрување на менталното здравје
- Развивање услуги од страна на заедницата за одржување на менталното здравје
- Политики и програми за унапредување на менталното здравје на работното место
- Развивање стратегии и политики за менталното здравје за децата и адолесцентите
- Издвојување финансии за менталното здравје

Врз основа на податоците добиени од истражувањето, потребно е да се поттикне мултисекторски пристап кон менталното здравје, односно активно вклучување и поддршка на сите за подобрување на квалитетот на менталното здравје и подобра соработка со неформалните даватели на услуги за менталното здравје, како наставниците, свештениците, полицајците и други.



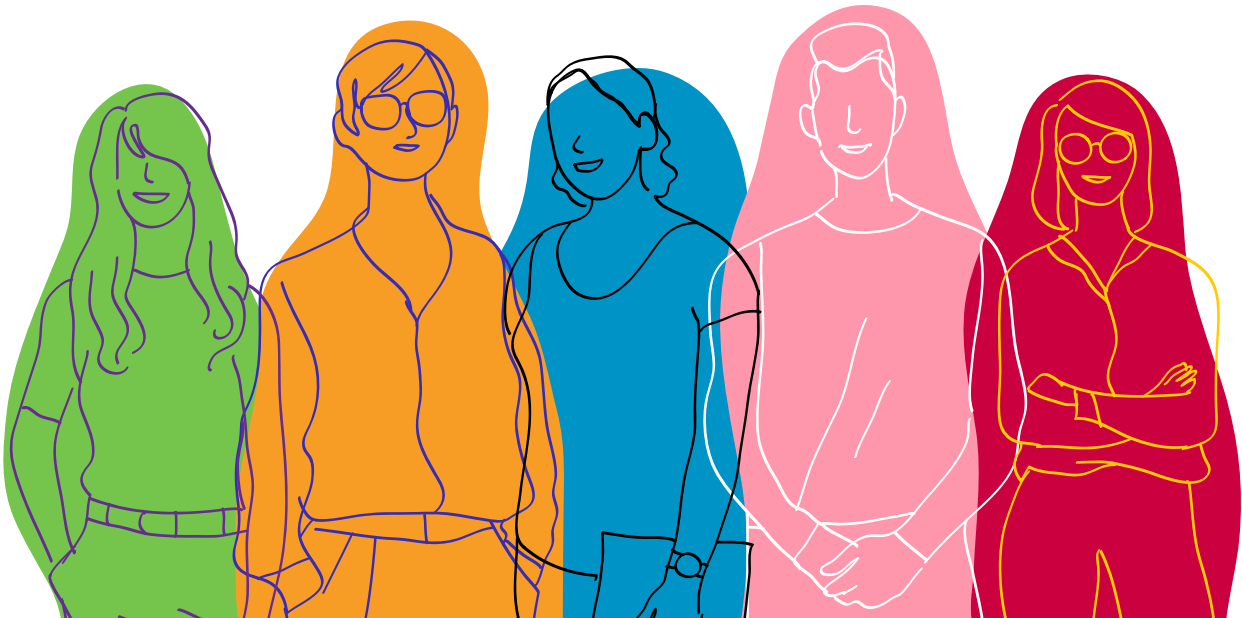
ДА ПОЧНЕМЕ ВЕДНАШ!

Општина Охрид овозможува директен контакт со природата што има бројни директни придобивки за менталното здравје, вклучувајќи намалување на стресот и анксиозноста, подобро расположение и зголемено чувство на среќа.

Пливањето во природно езеро, секако, може да има бенефити во одржувањето на менталното здравје. Водата има смирувачки ефекти врз умот, а пливањето во езерото го зголемува тој ефект. Звукот на брановите и опкруженоста со вода помагаат човекот да се чувствува поопуштено и смирено.

Пешачките патеки кои ги има во Општина Охрид треба да се искористат за секојдневно пешачење бидејќи движењето надвор овозможува активности на сетилата кои можат да помогнат да ја развиеме нашата врска со природниот свет, како и сочувствување, восприемање и наоѓање значење во убавината на природата.

Со тоа, местоположбата и структурираноста на Општина Охрид нудат услови кои треба да се искористат за одржување и заштита на менталното здравје преку грижата за себе. Грижата за себе значи да одвоите време за да правите работи кои ви помагаат да живеете добро и да го подобрите вашето физичко и ментално здравје. Кога станува збор за вашето ментално здравје, грижата за себе може да ви помогне да управувате со стресот, да го намалите ризикот од болест и да ја зголемите енергијата. Притоа, да не се очекува некој друг да поттикне и развива активности, помош и насоки, туку да се преземе грижата за себе веднаш. Дури и малите дела за грижа за себе во вашиот секојдневен живот може да имаат големо влијание врз вашата благосостојба!





Црвен крст на Република Северна Македонија
Општинска организација Охрид

Ул. „Димитар Влахов“ бр. 52, 6000 Охрид

Тел.: 046 262 706
046 261 909

Е-пошта: ohrid@redcross.org.mk
www.crvenkrst-ohrid.org.mk