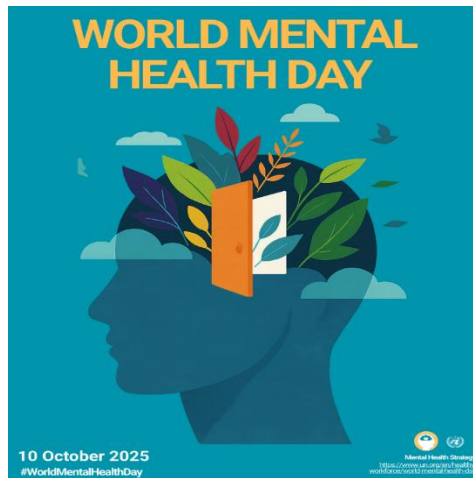


СВЕТСКИ ДЕН НА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ



10 октомври 2025 година

<https://www.un.org/en/healthy-workforce/world-mental-health-day>

Ментално здравје во хуманитарни вонредни состојби

Менталното здравје е состојба на ментална благосостојба што им овозможува на луѓето да се справат со стресовите во животот, да ги реализираат своите способности, да учат и да работат, а со тоа и да придонесуваат за својата заедница. Тоа е составен дел од здравјето и благосостојбата што ги поткрепува нашите индивидуални и колективни способности да донесуваме одлуки, да градиме односи и да го обликуваме светот во кој живееме. Менталното здравје е основно човеково право и е клучно за личниот, заедничкиот и социоекономскиот развој.

Светскиот ден на менталното здравје служи како моќен потсетник дека нема здравје без ментално здравје. Овогдинешната кампања се фокусира на итната потреба за поддршка на менталното здравје и психосоцијалните потреби на луѓето погодени од хуманитарни вонредни состојби.

Клучни факти

- Речиси сите луѓе погодени од итни случаи доживуваат психолошки стрес, кој обично се подобрува со текот на времето.
- Едно од пет лица (22%) кои доживеале војна или конфликт во претходните 10 години имаат депресија, анксиозност, посттравматско стресно нарушување, биполарно нарушување или шизофренија.
- Итните состојби значително ги нарушуваат услугите за ментално здравје и ја намалуваат достапноста на квалитетна грижа.

- Луѓето со тешки ментални здравствени состојби се особено ранливи за време на итни случаи и им е потребен пристап до грижа за ментално здравје и други основни потреби.

Секоја година, милиони луѓе се погодени од итни случаи како што се вооружени конфликти и природни катастрофи. Овие кризи ги нарушуваат семејствата, средствата за живот и основните услуги, а истовремено значително влијаат на менталното здравје. Речиси сите погодени доживуваат психолошки стрес, а дел од нив развиваат ментални здравствени состојби како што се депресија или посттравматско стресно нарушување. Итните состојби можат да ги влошат менталните здравствени состојби и социјалните проблеми како што се сиромаштијата и дискриминацијата. Тие исто така можат да придонесат за нови проблеми, како што се разделбата на семејството и употребата на штетни супстанции.

Повеќето луѓе погодени од вонредни состојби доживуваат чувство на вознемиреност, тага, безнадежност, проблеми со спиењето, замор, раздразливост, лутина или болки. Ова психолошко страдање обично се подобрува со текот на времето, но некои луѓе развиваат состојба на ментално здравје. Се проценува дека **22%** може да имаат депресија, анксиозност, посттравматско стресно нарушување, биполарно нарушување или шизофренија. **13%** од популациите погодени од конфликт имаат благи форми на депресија, анксиозност и посттравматско стресно нарушување, додека умерените или тешките ментални нарушувања влијаат на **9%**. Во услови погодени од конфликт, депресијата се зголемува со возраста и е почеста кај жените. Луѓето со тешки состојби се особено ранливи за време и по вонредните состојби и им е потребен пристап до основни потреби и клиничка нега

Поддршката на менталната благосостојба на поединците за време на вакви кризи не е само важна туку таа спасува животи, им дава на луѓето сила да се справат, простор да се лекуваат и да се опорават не само како поединци, туку и како заедници. Затоа е важно сите, вклучително и владини претставници, даватели на здравствени и социјални услуги, училишниот персонал заедницата, да се здружат, за да се обезбеди најранливите да имаат пристап до поддршката што им е потребна, а воедно да се заштити и колективната благосостојбата.

Подготвил: Бранка Крстев, дипл. соц. работник/ Одд. за социјална медици

октомври, 2025

Извор: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Проблеми

Социјални проблеми

- претходно постоечки, вклучувајќи сиромаштија и дискриминација кон маргинализираните групи;
- предизвикани од вонредни состојби, вклучувајќи разделба на семејства, недостаток на безбедност, губење на средства за живот, нарушени социјални мрежи, ниска доверба и намалени ресурси; и
- предизвикани од хуманитарен одговор, вклучувајќи пренатрупаност, недостаток на приватност и поткопување на поддршката од заедницата.

Проблеми со менталното здравје

- претходно постоечки, вклучувајќи состојби на ментално здравје како што се депресија, шизофренија или штетна употреба на алкохол и други супстанции;
- предизвикани од вонредни состојби, вклучувајќи тага, акутни реакции на стрес, штетна употреба на супстанции, депресија, анксиозност и посттрауматско стресно нарушување; и
- предизвикани од хуманитарен одговор, вклучувајќи анксиозност од недостаток на информации за тоа како да се добие храна или да се пристапи до основни услуги.

Проблеми со добивање услуги за ментално здравје

претходно постоечки, вклучувајќи ограничен пристап до квалитетна, прифатлива грижа за ментално здравје;

предизвикани од вонредни состојби, вклучувајќи оштетување на објектите, недостаток на персонал, нарушени синџири на снабдување со лекови и пораст на побарувачката што ја преоптоварува постојната инфраструктура; и

предизвикани од хуманитарен одговор, вклучувајќи недостаток на координација и недоволна обука за лицата што реагираат во вонредни состојби.

Распространетост

Повеќето луѓе погодени од вонредни состојби доживуваат чувство на вознемиреност, тага, безнадежност, проблеми со спиењето, замор, раздразливост, лутина или болки. Ова психолошко страдање обично се подобрува со текот на времето, но некои луѓе развиваат

состојба на ментално здравје. Се проценува дека 22% може да имаат депресија, анксиозност, посттрауматско стресно нарушување, биполарно нарушување или шизофренија (1).

Се проценува дека 13% од популациите погодени од конфликт имаат благи форми на депресија, анксиозност и посттрауматско стресно нарушување, додека умерените или тешките ментални нарушувања влијаат на 9%.

Во услови погодени од конфликт, депресијата се зголемува со возраста и е почеста кај жените. Луѓето со тешки состојби се особено ранливи за време и по вонредните состојби и им е потребен пристап до основни потреби и клиничка нега. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>

Клучни факти

Постојат прифатливи, ефикасни и изводливи стратегии за унапредување, заштита и обновување на менталното здравје.

Потребата за дејствување во врска со менталното здравје е неоспорна и итна.

Менталното здравје има суштинска и инструментална вредност и е составен дел од нашата благосостојба.

Менталното здравје е определено од сложена интеракција на индивидуални, социјални и структурни стресови и ранливости.

Концепти во менталното здравје

Менталното здравје е состојба на ментална благосостојба што им овозможува на луѓето да се справат со стресовите во животот, да ги реализираат своите способности, добро да учат и да работат и да придонесуваат за својата заедница. Тоа е составен дел од здравјето и благосостојбата што ги поткрепува нашите индивидуални и колективни способности да донесуваме одлуки, да градиме односи и да го обликуваме светот во кој живееме. Менталното здравје е основно човеково право. И е клучно за личниот, заедничкиот и социоекономскиот развој.

Менталното здравје е повеќе од отсуство на ментални нарушувања. Тоа постои на сложен континуум, кој се доживува различно од едно лице до друго, со различни степени на тежина и вознемиреност и потенцијално многу различни социјални и клинички исходи.

Состојбите со ментално здравје вклучуваат ментални нарушувања и психосоцијални попречености, како и други ментални состојби поврзани со значителен стрес, нарушување на функционирањето или ризик од самоповредување. Лицата со ментални здравствени состојби имаат поголема веројатност да доживеат пониски нивоа на ментална благосостојба, но тоа не е секогаш или нужно случај.

Детерминанти на менталното здравје

Во текот на нашите животи, повеќе индивидуални, социјални и структурни детерминанти можат да се комбинираат за да го заштитат или поткопаат нашето ментално здравје и да ја променат нашата позиција во континуумот на менталното здравје.

Индивидуалните психолошки и биолошки фактори како што се емоционалните вештини, употребата на супстанции и генетиката можат да ги направат луѓето поранливи на проблеми со менталното здравје.

Изложеноста на неповолни социјални, економски, геополитички и еколошки околности - вклучувајќи сиромаштија, насилство, нееднаквост и лишување од животната средина - исто така го зголемува ризикот од доживување на ментални здравствени состојби кај луѓето.

Ризиците можат да се манифестираат во сите фази од животот, но оние што се јавуваат во текот на развојно чувствителните периоди, особено во раното детство, се особено штетни. На пример, познато е дека суровото родителство и физичкото казнување го поткопуваат здравјето на децата, а малтретирањето е водечки фактор на ризик за ментални здравствени состојби.

Заштитните фактори слично се јавуваат во текот на нашите животи и служат за зајакнување на отпорноста. Тие вклучуваат нашите индивидуални социјални и емоционални вештини и атрибути, како и позитивни социјални интеракции, квалитетно образование, пристојна работа, безбедни соседства и кохезија во заедницата, меѓу другото.

Ризиците за менталното здравје и заштитните фактори може да се најдат во општеството на различни нивоа. Локалните закани го зголемуваат ризикот за поединци, семејства и заедници. Глобалните закани го зголемуваат ризикот за цели популации и вклучуваат економски падови, епидемии на болести, хуманитарни вонредни состојби и присилно раселување и растечката климатска криза.

Секој поединечен фактор на ризик и заштита има само ограничена предвидлива сила. Повеќето луѓе не развиваат состојба на менталното здравје и покрај изложеноста на фактор на ризик, а многу луѓе без познат фактор на ризик сè уште развиваат состојба на менталното здравје. Сепак, интерактивните детерминанти на менталното здравје служат за подобрување или поткопување на менталното здравје.

Промоција и превенција на менталното здравје

Интервенциите за промоција и превенција функционираат со идентификување на индивидуалните, социјалните и структурните детерминанти на менталното здравје, а потоа интервенираат за намалување на ризиците, градење отпорност и воспоставување поддржувачка средина за менталното здравје. Интервенциите можат да бидат дизајнирани за поединци, специфични групи или цели популации.

Преобликувањето на детерминантите на менталното здравје честопати бара дејствување надвор од здравствениот сектор, па затоа програмите за промоција и превенција треба да ги вклучат секторите за образование, труд, правда, транспорт, животна средина, домување и социјална помош. Здравствениот сектор може значително да придонесе со вградување на напори за промоција и превенција во рамките на здравствените услуги; и со застапување, иницирање и, каде што е соодветно, олеснување на мултисекторската соработка и координација.

Спречувањето на самоубиства е глобален приоритет и е вклучено во Целите за одржлив развој. Голем напредок може да се постигне со ограничување на пристапот до средства, одговорно медиумско известување, социјално и емоционално учење за адолесценти и рана интервенција. Забраната за високо опасни пестициди е особено евтина и економична интервенција за намалување на стапките на самоубиства.

Промовирањето на менталното здравје на децата и адолесцентите е уште еден приоритет и може да се постигне со политики и закони што го промовираат и заштитуваат менталното здравје, поддржувајќи ги лицата што се грижат за нив да обезбедат грижа за другите, спроведувајќи програми во училиштата и подобрувајќи го квалитетот на заедницата и онлајн средината. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

