

U-Report je digitalna društvena platforma za izveštavanje koju je kreirao UNICEF, a prisutna je u više od 80 zemalja. Zajednica mladih reportera broji 14 700 000 učesnika. Predstavlja glasove mladih i promoviše njihovo učešće u stvaranju pozitivnih društvenih promena. Oblasti koje se ispituju uključuju oblasti zdravlja, ishrane, obrazovanja, zaštite dece, nejednakosti, nasilja, zapošljavanja, ali i mnoge druge teme značajne za unapređenje položaja mladih, kao što je mentalno zdravlje.

U-Report pruža kratak prikaz stanja o stavovima, ponašanju, znanju ili iskustvima ispitanika o određenoj temi. Međutim, zbog prirode digitalnih platformi prikupljeni rezultati nisu statistički reprezentativni, pa se stoga ne mogu generalizovati za širu populaciju, već isključivo odražavaju mišljenja ispitanika. Ove i druge platforme i uobičajeni pristupi prikupljanju digitalnih podataka obično ne postižu, ne održavaju, niti imaju za cilj statističku zastupljenost među ciljnim populacijama, jer se tehnike kao što su slučajno uzorkovanje ili reprezentativni okviri uzorkovanja obično ne koriste.

ANALIZA ANKETE „MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH”

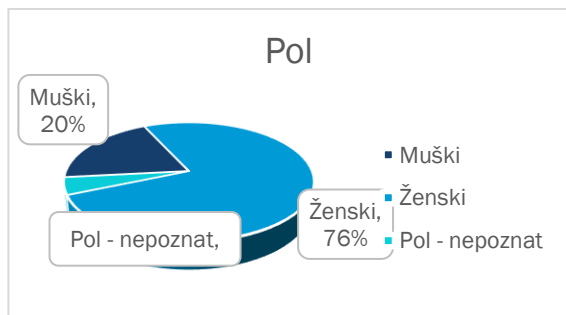
Mentalno zdravlje je stanje blagostanja u kojem svaka osoba ostvaruje svoj potencijal, nosi se sa svakodnevnim stresom, radi produktivno i može da doprinese svojoj zajednici.¹ Utiče na to kako mislimo, osećamo i delujemo, a važno je u svim fazama života, od detinjstva i adolescencije pa sve do odraslog doba. Za decu, definicija mentalnog zdravlja nužno uzima u obzir uzrast i uključuje pozitivan osećaj identiteta, sposobnost upravljanja mislima i emocijama, izgradnje odnosa sa drugima i sposobnostima za učenje i sticanje obrazovanja. Mentalno zdravlje dece i mladih je u tesnoj vezi sa razvojem emocionalnih i kognitivnih veština potrebnih za prelaz ka odraslom dobu.

Sprovedene su ukupno dve ankete na temu mentalnog zdravlja putem U-Report platforme u različitim vremenskim intervalima:

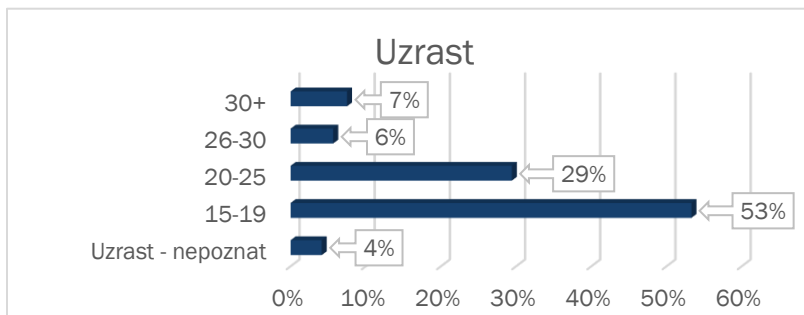
- **Prva** anketa, sprovedena je tokom oktobra 2019. godine, kako bi saznali mišljenje mladih o dostupnoj psihološkoj pomoći i savetovanju. U ovom istraživanju učestvovalo je 826 ispitanika.
- **Druga** anketa, sprovedena je u aprilu 2021. godine za potrebe kreiranja programske podrške za mlade. Anketom smo želeli da saznamo kako se mladi osećaju, koje strategije i izvore podrške imaju za smanjenje stresa, stavovima u vezi sa stigmom u vezi sa mentalnim zdravljem i da čujemo njihove predloge i potrebe u ovoj oblasti. U anketi je učestvovalo 1574 ispitanika.

Kako je analiza prve ankete kreirana tokom 2019. godine, u daljem tekstu fokus je stavljen na analizu druge ankete. Gde je moguće, poredili smo podatke prve i druge ankete i to prikazali plavim okvirom u tekstu niže. Od ukupnog broja mladih koji su učestvovali u istraživanju 76% je ženskog, 20% muškog pola, dok za 5% pol nije poznat (nije se izjasnilo) (Grafikon 1). Među njima 88% pripada kategoriji mladih između 15-30 godina i to: 53% mladih uzrasta 15-19, 29% uzrasta 20-25, 6% uzrasta 26-30 godina. Ispitanici preko 30 godina čine 7% uzorka, dok se 4% nije izjasnilo (Grafikon 2). Najveći broj ispitanika je iz Beogradskog i Južnobačkog okruga.

¹ Izvor: Sveteka zdravstvena organizacija



Grafikon 1.



Grafikon 2.

Pomoć/savet

Ukoliko je mladima neophodna psihološka podrška, najradije traže pomoć ili savet od članova svoje porodice (36%), što je češći slučaj kada je u pitanju ženski pol nego muški (39% ženski naspram 27% muški pol). Bliskim prijateljima se obraća 26% ispitanika.

18% pomoć dobija od psihologa, dok se 8% izjasnilo da ne bi tražilo pomoć uopšte i uočeni su suprotni trendovi prilikom podele prema uzrastu. Mlađi ispitanici (15-19 godina) se ređe obraćaju psihologu, a sa porastom godina ispitanika povećava se broj onih koji bi tražili pomoć od psihologa, i smanjuje procenat onih koji ne bi tražili pomoć uopšte.

Doktorima se za pomoć obraća svega 3% ispitanog uzorka, 2% je navelo drugi vid podrške (najčešće je to od strane svog partnera), 2% koristi telefonsko savetovanje, 2% društvene mreže, a samo se 1% obraća nastavnom osoblju (Grafikon 3).



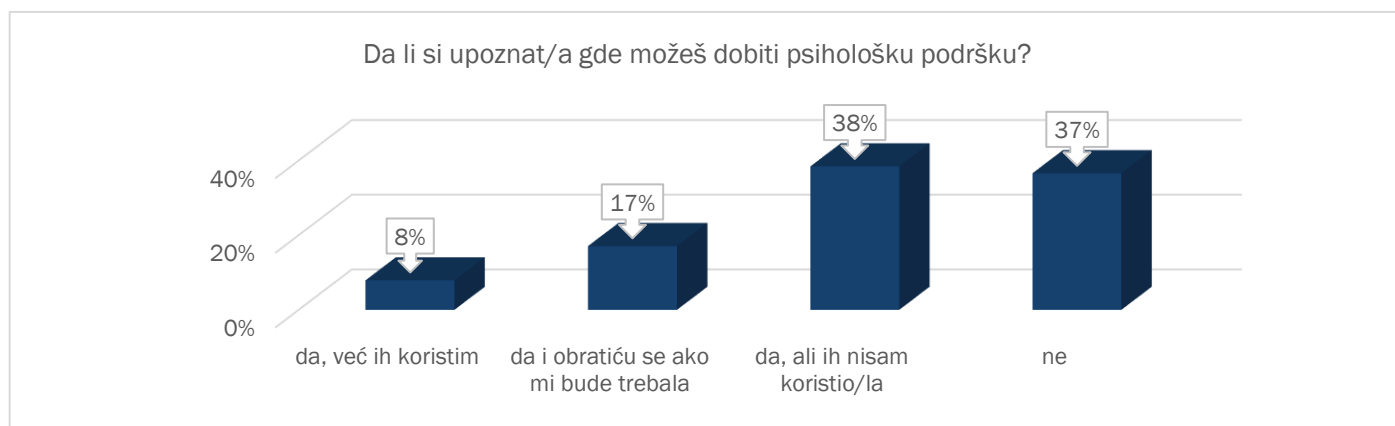
Grafikon 3.

Analiza prve ankete pokazuje da većina mladih najpre traži savet od roditelja i najboljeg druga/drugarice kao osoba koje su najviše uključene u njihove živote, 85% je izjavilo da razgovara o svojim osećanjima sa bliskim osobama, a za 64% najpotrebnije je podrška porodice. Ovime se uočava koherentnost podataka sa rezultatima dobijenim iz druge ankete, čime se može zaključiti da su mladima ključne osobe sa kojima se savetuju ostale identične i pre i posle COVID-19 pandemije. Takođe u prilog tome govori i rezultat gde je 17% ispitanika iz prve ankete izjavilo da su im najpotrebne individualne sesije sa psihologom kao oblik psihološke podrške, dok je 18% ispitanika druge ankete izjavilo da bi tražilo pomoć od psihologa ukoliko bi im podrška bila potrebna.

Psihološka podrška

Odgovori ispitanika upućuju na podatak da više od trećine mladih (37%) nije upoznato sa tim gde može dobiti psihološku podršku, a sličan procenat (38%) jeste. 8% kaže da je već dobilo podršku, 17% ističe da bi se obratilo za podršku. (Grafikon 4).

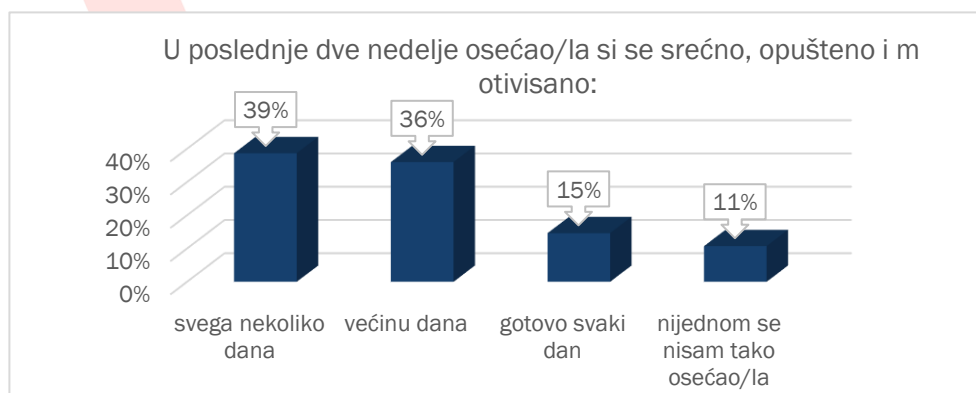
Podaci iz prve ankete o mentalnom zdravlju ukazuju na to da polovina ispitanika (50%) smatra da mladima nije dostupno psihološko savetovanje i tom prilikom kao najveći razlog za to navode nedostatak informacija o tome kome mogu da se obrate (53%). Analiza obe ankete ukazuje na potrebu da se svi mladi informišu o psihološkoj podršci dostupnoj svima.



Grafikon 4.

Osećanja

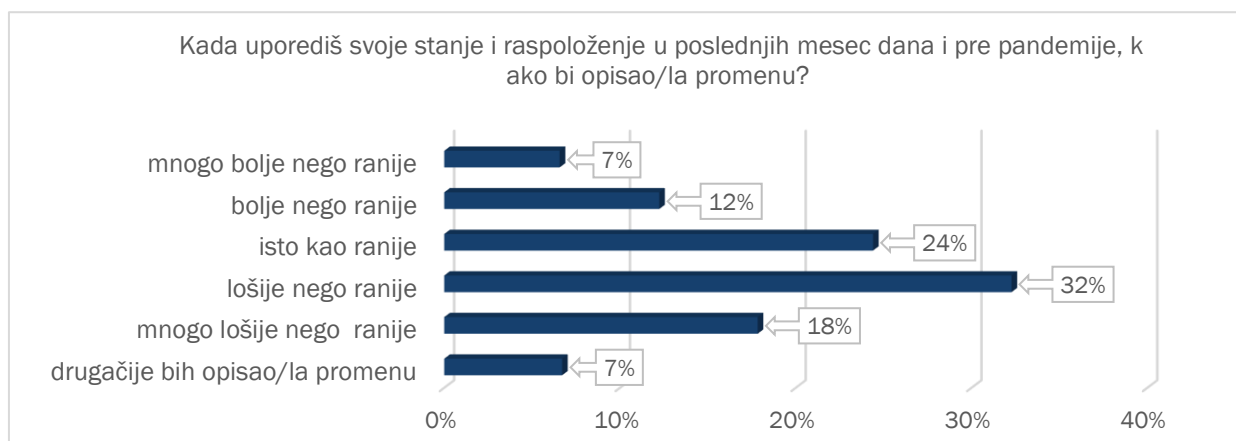
Kada su u pitanju osećanja ispitanika u poslednje dve nedelje, 11% ističe da se nijednom nije osećalo srećno, opušteno i motivisano. Njih 89% jeste i to – 15% svaki dan, 36% većinu dana, a 39% nekoliko dana (Grafikon 5).



Grafikon 5.

Raspoloženje

Oko polovine (50%) anketiranih kaže da se sada oseća lošije nego pre pandemije i to 18% mnogo lošije, a 32% lošije. Za razliku od njih, 19% je istaklo da se oseća bolje i to, 7% mnogo bolje, a 12% bolje. Četvrtina uzorka (24%) naglašava da im se raspoloženje u poslednjih mesec dana u poređenju sa periodom pre početka pandemije nije promenilo, dok 7% oseća da se nešto promenilo (Grafikon 6).



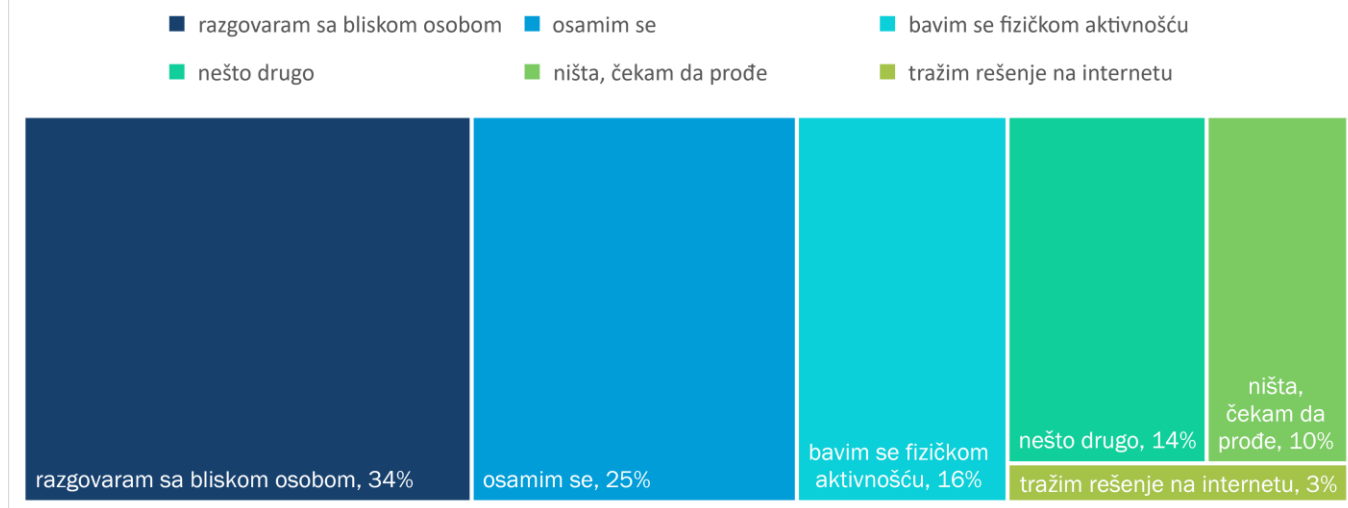
Grafikon 6.

Prva anketa ukazuje da su najveći problemi mentalnog zdravlja pre pandemije anksioznost (27%), stres (22%), dugotrajna potištenost (19%) i nepovoljna slika o sebi (16%). Kako rezultati druge ankete pokazuju, 50% ispitanika opisuje svoje mentalno stanje lošijim u odnosu na period pre pandemije, može se pretpostaviti da su gore navedeni problemi danas daleko prisutniji u odnosu na ranije. Preciznih podataka o mentalnom stanju adolescenata u ovom trenutku nema.

Smanjenje stresa

Trećina ispitanika (34%) smanjuje stres tako što razgovara sa osobom koju smatra bliskom, što se pokazalo identičnim i kod muškog i kod ženskog pola. Četvrtina (25%) se osami, 16% se bavi fizičkom aktivnošću, 10% čeka da prođe samo od sebe, dok svega 3% rešenje pronalazi na internetu. Deo ispitanika (14%) ističe da u tm trenucima rade druge aktivnosti poput slušanja muzike, čitanja, pisanja, gledanja filmova i serija, šetanja (Grafikon 7). Mladi do 30 godina (u proseku 25% iz svake uzrasne kategorije od 15 do 30 godina) su skloniji osamljivanju u odnosu na ispitanike preko 30 godina (11%). Takođe analiza pokazuje i da su osamljivanju sklonije devojke (27%) u odnosu na momke (16%). Kada je u pitanju redukovanje stresa putem fizičke aktivnosti situacija je drugačija, odnosno momci češće koriste fizičku aktivnost (22%) u cilju smanjenja stresa u odnosu na devojke (14%). S tim u vezi, izgleda da rodne razlike doprinose boljem izboru strategija za redukciju stresa.

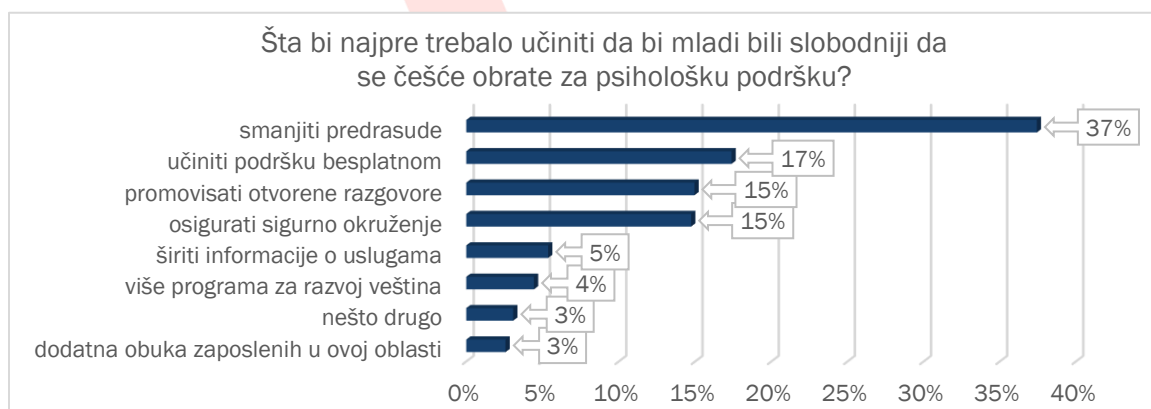
Šta najčešće radiš kako bi smanjio/la stres?



Grafikon 7.

Psihološka pomoć

Da bi se osiguralo da mladi imaju dostupne usluge psihološke podrške neophodno je, prema 37% ispitanika, smanjiti predrasude, obezbediti besplatno savetovanje (17%), promovisati otvorene razgovore (15%) i osigurati sigurno i poverljivo okruženje (15%). Nešto su niži procenti ispitanika koji ističu druge načine poput veće promocije informacija o uslugama (5%), postojanje dodatnih programa za razvoj veština (4%) kao i dodatne obuke zaposlenih u ovoj oblasti (3%) (Grafikon 8).

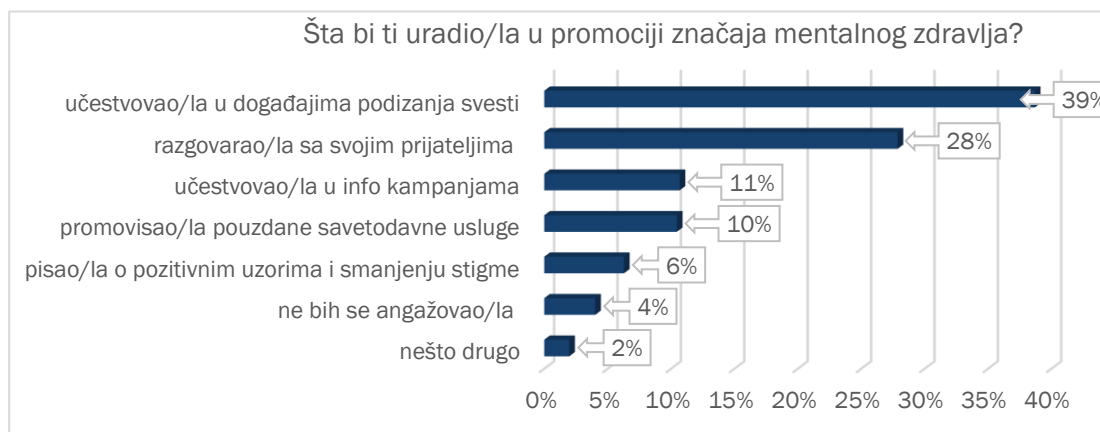


Grafikon 8.

Istraživanje koje je sprovedeno tokom prve ankete naglašava da je za bolje mentalno zdravlje mladih najbitnije da se odlazak kod psihologa smatra normalnom pojavom (46%), što se poklapa sa stavovima ispitanika druge ankete.

Promocija značaja mentalnog zdravlja

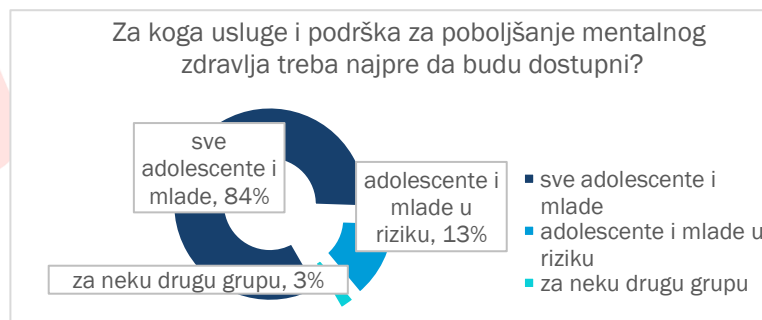
U cilju promocije važnosti održavanja mentalne higijene, 39% ispitanog uzorka navodi da bi učestvovalo u događajima podizanja svesti o mentalnom zdravlju, pri čemu su ovome naklonjenije osobe ženskog (43%) u odnosu na muški pol (23%). Za razgovor sa prijateljima i poznanicima se opredeljuje 28% ispitanika, 11% bi učestvovalo u info kampanjama, 10% bi promovisalo i upućivalo na pouzdane savetodavne usluge, 6% navodi da bi pisali ili snimali o pozitivnim uzorima i smanjenju stigme, a 4% se ne bi angažovalo (Grafikon 9).



Grafikon 9.

Dostupnost usluga

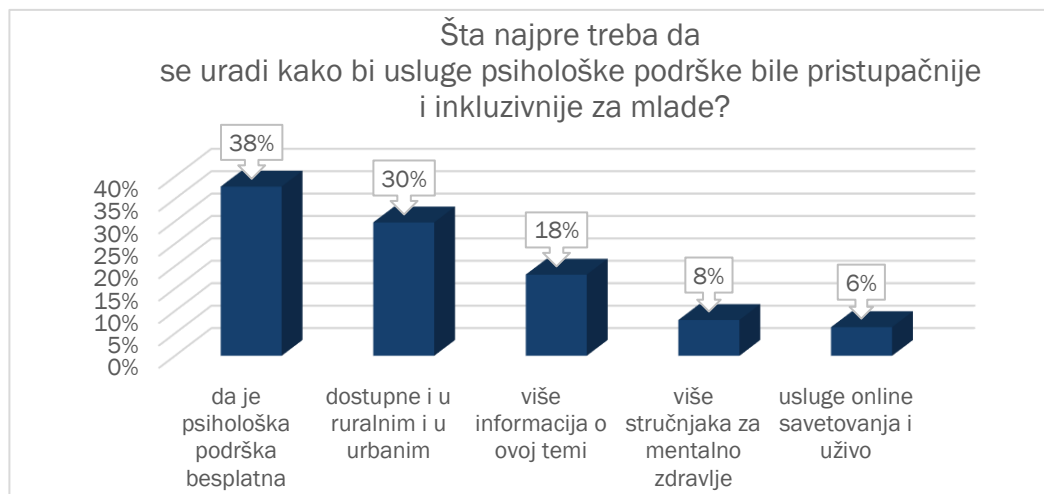
Većina ispitanika (84%) se slaže da bi usluge i podrška za poboljšanje mentalnog zdravlja trebalo da budu dostupne svim adolescentima i mladima, dok svega 13% ističe neophodnost dostupnosti ovih vrsta usluga pre svega mladima u riziku (Grafikon 10).



Grafikon 10.

Kako bi usluge bile pristupačnije i inkluzivnije za mlade potrebno je, prema 38% ispitanog uzorka, učiniti podršku besplatnom, što je posebno uočeno kod populacije uzrasta 15-25 godina (u proseku 39%), kao i pre kod devojčica (40%) nego kod dečaka (28%).

Nešto manje od trećine ispitanika navodi da usluge treba da budu dostupne i u gradskim i u malim i udaljenim sredinama (30%). Neophodnost veće informisanosti o ovoj temi ističe 18% ispitanika, 8% navodi potrebu za većim brojem stručnjaka za mentalno zdravlje, dok 6% ističe kako bi usluge online savetovanja trebalo da budu organizovane i uživo kako bi se premostio digitalni jaz (Grafikon 11).



Grafikon 10.

Razgovor

Anketa pokazuje da samo 20% mladih često razgovara o svom mentalnom zdravlju, kako unutar porodice tako i u široj zajednici, a svega 12% to čini u velikoj meri. Trećina ili 34% navodi da ovakve vidove razgovora vodi samo povremeno, a 21% veoma malo. Za razliku od njih, 14% ispitanika uopšte ne razgovara o svom mentalnom zdravlju (Grafikon 11).

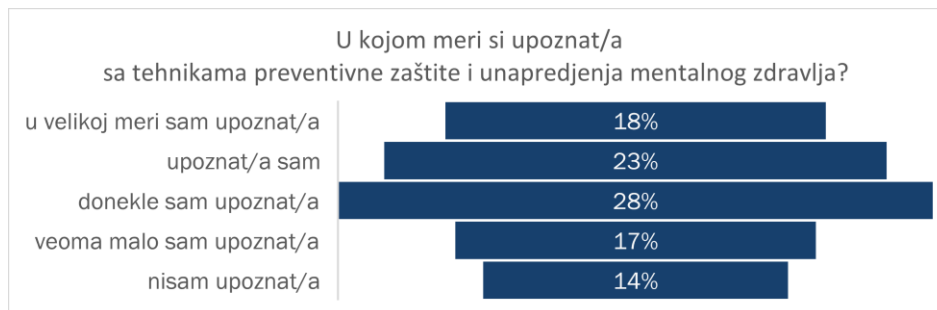


Grafikon 11.

Tehnike preventivne zaštite

Kada je reč o tehnikama preventivne zaštite i unapređenja mentalnog zdravlja (kao što su upravljanje stresom, emocijama i mislima, uspostavljanje i održavanje dobrih međuljudskih odnosa), 41% ispitanika kaže da je sa njima upoznato od čega 18% u velikoj meri, a 23% generalno. Ipak 31% nije upoznato od čega 14% nimalo, a 17% izuzetno malo. Sa ovim tehnikama je osrednje upoznato 28% ispitanog uzorka (Grafikon 12).

Dečaci su manje upućeni o upotrebi ovih tehnika u odnosu na devojčice, odnosno čak 44% devojčica je upoznato sa tehnikama u velikoj meri ili generalno u odnosu na 28% dečaka. Sa druge strane, čak 41% dečaka nije upoznato sa istim tehnikama (nimalo ili izuzetno malo) u odnosu na svega 29% devojčica (Tabela 1).



Grafikon 12.

Poznavanje preventivnih tehnika	Muški pol	Ženski pol
u velikoj meri sam upoznat/a	9%	20%
upoznat/a sam	19%	24%
donekle sam upoznat/a	31%	27%
veoma malo sam upoznat/a	21%	16%
nisam upoznat/a	20%	13%

28% vs 44%

41% vs 29%

Tabela 1.

Zaključak

Anketu je popunilo 1574 ispitanika od čega je 76% ženskog, 20% muškog pola, dok je za 5% pol nepoznat. Kategoriji mladih, između 15-30 godina, pripada 88% ispitanika, a najveći procenat je iz Beogradskog i Južnobačkog okruga.

Mladi najčešće podršku traže od strane članova porodice (36%), što ukazuje na važnost edukacije roditelja o problemima sa kojima se mladi suočavaju, kao i o načinima na koje roditelji i mladi treba o njima da razgovaraju. Pomoć od prijatelja traži 26% ispitanika, što implicira da je važno omogućiti vršnjačku podršku u cilju promovisanja pozitivnog mentalnog zdravlja. Svega 18% traži pomoć psihologa, što govori da je neophodno raditi na promovisanju psihološkog savetovanja i smanjenju predrasuda kako bi mladi bili slobodniji da se češće obraćaju psiholozima za pomoć i imali šansu da na vreme poboljšaju svoje mentalno zdravlje. 8% ispitanog uzorka ne traži pomoć uopšte, što je podatak na koji treba obratiti pažnju, s obzirom na to da je stres deo života svake osobe.

Više od trećine mladih (37%) nije upoznato sa tim gde može dobiti psihološku podršku što ukazuje na to da postoji mogućnost da skoro svaka 3-ća mlada osoba neće dobiti adekvatnu pomoć u slučaju da joj zatreba, ukoliko se ne obezbedi veća informisanost, odnosno smanjenje stigme u vezi sa problemima mentalnog zdravlja.

Pozitivan podatak je da 51% anketiranih ističe da je imalo pozitivna osećanja u poslednje dve nedelje gotovo svaki dan ili većinu dana, a 39% nekoliko dana. Ipak, 11% se u tom vremenskom okviru nije osećalo srećno, opušteno i motivisano što znači da je svaka 10-ta osoba u riziku da razvije problem sa mentalnim zdravljem usled dugoročne tuge, manjka interesovanja i osećanja zadovoljstva u svakodnevnim aktivnostima.

Kada je u pitanju njihovo raspoloženje sada i pre pandemije, polovina (50%) se sada oseća lošije, svega 19% bolje, a 24% isto što takođe naglašava važnost pružanja pravovremene podrške mladima uzimajući u obzir celokupan uticaj pandemije COVID-19 na mentalno zdravlje mladih.

U cilju redukovanja stresa, 34% mladih rešenje pronalazi u razgovaru sa bliskim osobama što važi kako za ženski tako i za muški pol (ovi nalazi ukazuju na bitnost edukacije u cilju detektovanja ranih simptoma), 16% se bavi fizičkom aktivnošću, 10% čeka da prođe samo od sebe, dok svega 3% rešenje pronalazi na internetu. Čak četvrtina mladih se osami kako bi umanjila stres koji oseća, što je daleko приметnije kod mlađe populacije do 30 godina, kao i češće kod devojčica nego kod dečaka. U odnosu na devojčice, dečaci se više bave fizičkom aktivnošću, verovatno zato što prepoznaju da pozitivno utiče na njih, a i zbog stavova u vezi sa rodnim ulogama.

Prema 84% ispitanika usluge i podrška za poboljšanje mentalnog zdravlja bi trebalo da su dostupne svima, a kako bi mladi bili slobodniji da se obrate za savet, neophodno je razmišljati najpre u pravcu smanjenja predrasuda, što je potvrdilo 37% ispitanika (ovi rezultati su koherentni sa gore navedenim nalazima o značaju razvoja svesti kod mladih i redukovanju stigme), a potom i o besplatnoj podršci (17%).

Takođe dodatna promocija otvorenih razgovora na ovu temu (15%) i kreiranje bezbednog i sigurnog okruženja (15%) su podjednako važni koraci ka slobodnijem pristupu mladih ovom vidu podrške. Sa druge strane neophodno je učiniti usluge pristupačnijim i inkluzivnijim kroz kreiranje besplatne podrške (38%) i veće dostupnosti ove vrste usluge kako u urbanim, tako i u ruralnim područjima (30%), čime se takođe naglašava važnost edukacije profesionalaca i uspostavljanjem sistema podrške širom zemlje.

Mladi su voljni da se angažuju u promociji značaja mentalnog zdravlja na različite načine. Najčešće je to kroz učešće na događajima podizanja svesti (39%), kroz razgovore sa prijateljima (28%), učešće u info kampanjama (11%), promocijom i upućivanjem na savetodavne usluge (10%), a pojedini bi pisali ili snimali o smanjenju stigme i pozitivnim uzorima (6%).

Sa tehnikama preventivne zaštite mentalnog zdravlja nije upoznato 31% ispitanika (17% izrazito malo, a 14% nimalo), među kojima je daleko više dečaka u odnosu na devojčice, što ukazuje na nedostatak informisanosti o tehnikama kako sebi da pomognu, kada je reč o mentalnom zdravlju među mladima.

Iako tema mentalnog zdravlja postaje sve prisutnija u društvu, 34% i dalje samo ponekad razgovara o ovome, 21% izuzetno retko, dok 14% to nikada ne čini. Ovime se potvrđuju prethodni nalazi o značaju podizanja svesti i borbe protiv stigme, poboljšanju informisanosti i edukacije mladih, ali i osoba koji rade sa mladima ne bi li ih ohrabрили da otvoreno govore o problemima koji prouzrokuju ili mogu da prouzrokuju pogoršanje mentalnog zdravlja.