GODINU DANA POSLIJE:
Rezultati probira mentalnog zdravlja djece u Zagrebu

Gordana Buljan Flander, Igor Mikloušić, Gzim Redžepi, Ella Selak Bagarić i Tea Brezinšćak

Naziv djela: Godinu dana poslije: Rezultati probira mentalnog zdravlja djece u Zagrebu

Urednica: dr.sc. Jelena Pavičić Vukičević, zamjenica gradonačelnika

Autori: Prof.dr.sc. Gordana Buljan Flander
Dr.sc. Igor Mikloušić
Dr.sc. Gzim Redžepi, dr. med. internist - pulmolog
Ella Selak Bagarić, mag. psych.
Tea Brezinšćak, mag. psych.

Recenzenti: Doc.dr.sc. Vjekoslav Jeleč
Prof.prim.dr.sc. Igor Filipčić

Izdavač: Grad Zagreb

Grafičko oblikovanje: Krešimir Prijatelj, mag.psych.

Fotografije: Canva

ISBN: ISBN 978-953-7373-31-3

Predloženi način citiranja: Buljan Flander, G., Mikloušić, I., Redžepi, G., Selak Bagarić, E. i Brezinšćak, T. (2021). Rezultati probira mentalnog zdravlja djece u Zagrebu. Grad Zagreb.

Iz recenzija

"Strana istraživanja ukazuju na gotovo udvostručenu pojavu teškoća mentalnog zdravlja djece od početka pandemije. Uz to, prirodne katastrofe povezane su s kroničnom tjeskobom i psihološkim stresom kod djece. Zagreb je ovim projektom probira dosadašnjih učinaka pandemije COVID-19 i potresa na djecu učinio veliki iskorak, prvenstveno u normaliziranju brige za mentalno zdravlje, u vremenu kada je odrastanje ispunjeno brojnim izazovima. Posebno je važna i vrijedna činjenica da je probirom obuhvaćeno svako četvrto dijete školske dobi u Zagrebu, odnosno više od 22 000 djece, unatoč limitiranim uvjetima provedbe u zdravstvenoj krizi. Budući da je postupak uključivao i izradu posebne aplikacije za brzo i jednostavno pružanje informacije skrbnicima prilikom ispunjavanja upitnika, te usmjeravanje na izvore podrške u okolini i osiguravanje stručnih intervencija prema potrebi, smatram da su postignuti i najviši standardi zaštite djece i njihovog najboljeg interesa. Podaci koji su opisani u ovoj publikaciji omogućit će pravovremeno pružanje pomoći djeci i mladima u riziku od strane stručnjaka, kroz empirijski utemeljene postupke, kako bi razvili i ojačali otpornost, te kako bi se ublažio utjecaj sadašnje situacije na razvoj i mentalno zdravlje djece i mladih. Briga za mentalno zdravlje prioritet je današnjice, a zaštita djece naša dužnost."

doc.dr.sc. Vjekoslav Jeleč

"U ovoj publikaciji prezentirani su rezultati do sada najopsežnijeg provedenog probira na teškoće mentalnog zdravlja djece i mladih u Hrvatskoj i regiji, koji ukazuju na potrebe djece u vrijeme pandemije i uslijed posljedica prirodnih katastrofa. Rezultati će pružiti smjernice stručnjacima kako bi mogli doprinijeti postizanju emocionalne dobrobiti djece, bili spremni suočiti se s izazovima, ili prevenirali razvoj dubljih i težih posljedica na planu mentalnog zdravlja djece. U prilog stručnoj opravdanosti provedbe probira, ali i važnosti brige o mentalnom zdravlju djece i mladih, govore podaci o prisutnim simptomima, iz kojih jasno vidimo da su brige mladih u ovom periodu potencirane. Gotovo pola djece u uzorku barem u nekom trenutku imalo teškoće koncentriranja, doživjelo uznemirenost pri sjećanju na stresni događaj, emocionalno osjetljivo, te da ima nametajuće sadržaje i izbjegava neugodna sjećanja i osjećaje. Socijalna anksioznost i zabrinutost od neuspjeha su izrazito učestale, a kod gotovo polovine djece javljaju se osjećaji tuge i praznine, zabrinutost za sigurnost članova obitelji i separacijski strahovi. Ovo je vrijedna podloga za planiranje i osiguravanje nužnih intervencija svih koji brinu o djeci i njihovoj dobrobiti."

prof.dr.sc. Igor Filipčić

O projektu

Godina iza nas bila je ispunjena brojnim izazovima koji su brigu o djeci i mladima učinili zahtjevnijom, a u djetinjstvo unijeli neizvjesnost i nemir. S mnogima od njih, kao i tragovima koje ostavljaju na naš život, suočavamo se i danas.

Znanja koja smo stekli kroz istraživanja ranijih potresa i zdravstvenih kriza, kao i najnovija istraživanja provedena u pandemiji COVID-19, pokazuju da izazovi s kojima smo kolektivno suočeni mogu utjecati na mentalno zdravlje. Među različitim ranjivim skupinama ističu se djeca i mladi, čija psihološka dobrobit u situaciji produljenog i snažnog stresa zahtijeva posebnu pažnju.
Pravovremeno uočavanje promjena kod djece izazvanih proživljenim iskustvima ključno je za pružanje podrške i sprječavanje dubljih negativnih posljedica za njihov daljnji razvoj. Upravo su potrebe djece, mladih i njihovih obitelji u travnju 2020. objedinile zagrebačke stručnjake u osnivanju Povjerenstva za zaštitu mentalnog zdravlja djece i mladih Grada Zagreba. U uvjetima potrebe za brzim i organiziranim odgovorom na krizu, cilj Povjerenstva je osigurati koordiniranost aktivnosti i napora u različitim dijelovima sustava zaštite djece i mladih, osiguravajući na taj način da se ograničeni resursi koriste na najučinkovitiji način.

Tijekom veljače i ožujka 2021. godine Grad Zagreb, u suradnji sa stručnjacima Povjerenstva za zaštitu mentalnog zdravlja djece i mladih Grada Zagreba te svih osnovnih i srednjih škola u Zagrebu, odlučio je pratiti opseg dosadašnjih učinaka pandemije COVID-19 i potresa na mentalno zdravlje djece i mladih u Zagrebu. Roditeljima je uz podršku naših partnera u osnovnim i srednjim školama učinjena dostupnom aplikacija, koja im omogućuje brz i jednostavan uvid u mentalno zdravlje njihove djece i potrebu za podrškom. Dobiveni podaci istovremeno javnosti su omogućili odgovor na pitanje – kako su nam djeca?

Cilj ovog opsežnog projekta probira, kojim je obuhvaćeno više od 22 000 djece i mladih, pod nazivom Podrška jačanju mentalnog zdravlja djece i mladih tijekom i nakon COVID-19 zdravstvene krize i potresa u Gradu Zagrebu, bio je upravo omogućavanje rane identifikacije najugroženije djece i adolescenata te usmjeravanje na primanje podrške te osiguravanje stručnih intervencija, kako bi se ublažio utjecaj sadašnje situacije na njihov razvoj i mentalno zdravlje. Projekt je ostvaren godinu dana nakon proglašenja epidemije na području Republike Hrvatske i prvog potresa koji je pogodio područje Grada Zagreba te nešto više od mjesec dana nakon snažnih potresa u prosincu, što nam daje vremenski odmak potreban za sagledavanje dosadašnjih iskustva.

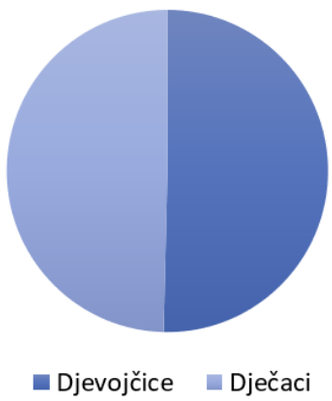
Nadamo se da će dobiveni podaci dati vrijedne temelje u oblikovanju strategija prevencije i intervencije u budućnosti, koje će omogućiti da mentalnom zdravlju djece i mladih pristupimo na sustavan i cjelovit način, imajući na umu da je briga o mentalnom zdravlju djece i mladih njihovo pravo. Na kraju ove faze projekta, koja je zapravo tek početak, željeli bismo od srca zahvaliti svim roditeljima, kao i svim našim partnerima u školama, gradskim ustanovama i medijima, čija je suradnja od neizmjerne važnosti za brigu o našoj djeci i mladima.

Što nam dobiveni podaci govore:
Kako su naša djeca?

Dobiveni su podaci o iskustvima svakog četvrtog djeteta.

Ostvarenim projektom obuhvaćeno je 22020 djece i mladih, čiji su roditelji prihvatili poziv i ispunili dostavljene upitnike putem aplikacije za koju im je dostavljen link, a što ovaj projekt čini do sada najvećim istraživanjem ovoga tipa provedenim u Gradu Zagrebu.

Sudjelovanjem roditelja dobiveni su podaci o gotovo svakom četvrtom djetetu u gradu Zagrebu (24%), uz podjednaku zastupljenost po spolu i uzrastu (23% učenika osnovnih i 24% srednjih škola). Stoga, iako se radi o prigodnom uzorku, možemo ga smatrati reprezentativnim za populaciju djece grada Zagreba. Drugim riječima, možemo smatrati da iskustva obuhvaćene djece u velikoj mjeri odražavaju iskustva zagrebačke djece u cjelini.



Grafički prikaz 1. Raspodjela uzorka po spolu

Grafički prikaz 2. Raspodjela uzorka po uzrastu

Djeca su pogođena iskustvima u pandemiji.

U ispitivanju njihovih iskustava bilo nam je izrazito važno zahvatiti i posredan utjecaj, onaj koji se događa kroz svjedočenje iskustvima njima bliskih osoba. Okolina u kojoj djeca odrastaju izvor je osjećaja sigurnosti, topline, podrške i strukture. Stoga ne čudi da svaki događaj koji pogađa različite razine djetetove okoline, kao što su obitelj ili škola, posredno može utjecati na psihološku dobrobit djeteta, kao i narušiti ili ojačati njegovu otpornost.

Tako dobiveni podaci ukazuju da je većina djece na neki način pogođena pandemijom, bilo kroz vlastita iskustva ili kroz iskustva njima bliskih osoba. Većina djece je u proteklih godinu dana barem jednom bilo u samoizolaciji (61%), a to iskustvo ima i 43% njihovih ukućana te 35% bliskih osoba s kojima ne žive, kao što su prijatelji, nastavnici i članovi šire obitelji.

Rizičnoj skupini za razvijanje težih oblika COVID-a 19 pripada 7% djece, ali gotovo svako drugo dijete (43%) ima blisku osobu izvan kućanstva koja pripada rizičnoj skupini, a gotovo svako treće člana (31%) obitelji s kojima živi. Na isti način obolijevanje od COVID-a 19 i hospitalizacija zbog razvijanje težeg oblika bolesti iskustva su koja djecu češće pogađaju posredno nego izravno. Dok broj djece koja su preboljela COVID-19 iznosi 11%, 22% djece suočilo se s bolešću člana obitelji, a 26% bliske osobe izvan nje (npr. nastavnik, vršnjak, član obitelji s kojim ne žive).

Tablica 1. Najčešća iskustva pogođenosti djece pandemijom

Izravno	Udio djece	Posredno	Udio djece
Samoizolacija	61%	Samoizolacija ukućana	43%
Pobolijevanje	11%	Bliska osoba u rizičnoj skupini	43%
Pripadanje rizičnoj skupini	7%	Bliska osoba u samoizolaciji	35%
...		Ukućan u rizičnoj skupini	31%
		Oboljela bliska osoba	26%
		Oboljeli ukućan	22%

*Kategorija bliske osobe prikazana u tablici podrazumijeva djetetu bliske osobe s kojima ne živi, kao što su vršnjaci, nastavnici ili članovi obitelji s kojima ne žive.

Najteža iskustva koja djecu pogađaju posrednim putem svakako su iskustva hospitalizacije ili gubitka bliske osobe zbog obolijevanja od COVID-a 19, koja su ujedno i najmanje učestala. S iskustvom boravka člana obitelji u bolnici suočilo se 1% obuhvaćene djece (N=238), a nešto veći broj, njih 4% (N=828) imao je iskustvo hospitalizacije bliske osobe izvan obitelji. Nažalost, 81 dijete (0,4%) uslijed bolesti izgubilo je člana obitelji, a njih 410 (2%) blisku osobu izvan obitelji.

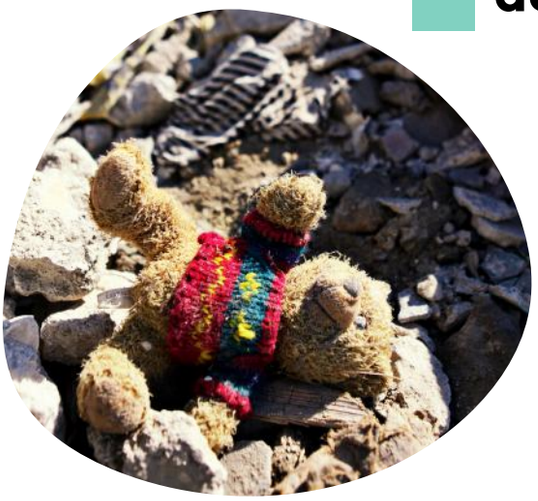
81 dijete obuhvaćeno probirom zbog COVID-19 je izgubilo člana obitelji, a 410 djece zbog bolesti je izgubilo blisku osobu s kojom ne žive.

Djeca su pogođena snažnim potresima.

Za razliku od iskustva vezanih uz pandemiju, čije djelovanje na mentalno zdravlje ovisi o specifičnom iskustvu i osobnim snagama pojedinca, iskustvo snažnog potresa neupitno je traumatsko iskustvo.
Prema podacima dobivenim od roditelja 82% obuhvaćene djece i adolescenata ima iskustvo doživljenog značajnog potresa. Promatrajući razmjere oštećenja njihovih domova, vidljivo je da domovi 84% djece nisu bili značajnije oštećeni nijednim od potresa, a domovi 15% djece, iako oštećeni, i dalje su bili sigurni za stanovanje.

Manji broj djece nakon potresa je privremeno ili trajno izgubio sigurnost svoga doma. Domovi 294 (1%) djece obuhvaćene probirom nakon potresa su bili privremeno neuporabljivi, dok je za 72 (0,5) njih potres izazvao trajna oštećenje doma čineći ih trajno neuseljivima.

82% djece i adolescenata doživjelo je snažan potres



Značajan dio djece pokazuje promjene psihološkog funkcioniranja koje zahtijevaju dodatnu podršku.

Istraživanja ranijih zdravstvenih kriza i prirodnih nepogoda, kao i istraživanja utjecaja pandemije COVID-19 na psihološku dobrobit, nedvojbeno ukazuju na njihovu rizičnost za mentalno zdravlje djece i odraslih. Navedeno nipošto ne znači da će svako dijete s navedenim iskustvima razviti teškoće psihološkog funkcioniranja, ali je jasno da, kroz izravni utjecaj na dijete i djelovanje na okolinu u kojoj odrasta, ova iskustva povećavaju tu vjerojatnost.

Dobiveni podaci pokazali da je kod **1 od 10 djece (9%) prisutna značajna anksiozna i/ili depresivna simptomatologija**, koja nadilazi razinu neugodnih emocionalnih iskustava koju bismo smatrali očekivanom za dob. **Svako sedmo dijete (15%) suočava se sa značajnom razinom simptoma posttraumatskog stresa**, odnosno promjena emocionalnosti i ponašanja koja se javljaju kao posljedica iskustva koje može biti opisano kao traumatično.

U pogledu prisutnosti ovih promjena nije nađena razlika između djece u osnovnim i srednjim školama, ali se pokazalo da su djevojčice u većem riziku, odnosno češće od dječaka pokazuju povišene razine anksioznosti i/ili depresivnosti i posttraumatski stres.

1 od 10 djece iskazuje značajne razine anksioznosti i/ili depresivnosti

1 od 7 djece pokazuje značajne razine posttraumatskog stresa

Promatramo li iskustva djece na razini pojedinačnih doživljaja, možemo uočiti kako brojke značajno rastu, odnosno da promjene psihološkog funkcioniranja u manjoj ili većoj mjeri osjeća većina djece.

U okviru doživljaja koji pripadaju krugu posttraumatskih stresnih reakcija vidimo da je polovina djece barem u nekome trenutku iskusila:

- teškoće koncentriranja (56%)
- uznemirenost pri sjećanju na stresni događaj (51%)
- emocionalna osjetljivost/plašljivost (51)
- nametajući sadržaji (49%)
- izbjegavanje neugodnih sjećanja i osjećaja (44%)

Nadalje, gledajući anksioznost i depresiju vidimo da su brige mladih u ovom periodu pojačane. Čak troje od četvero djece u protekloj se godini suočilo sa strahom od neuspjeha (74%), a 60% sa anksioznošću u socijalnim situacijama. Kod gotovo polovice djece zabilježeni su i:

- osjećaji tuge i praznine (48%)
- zabrinutost za sigurnost članova obitelji (47%)
- strah od boravka samo kod kuće (39%)

Ključni podaci koja će omogućiti ovaj projekt, a koja mogu doprinijeti kvalitetnijem i cjelovitijem odgovoru na potrebe djece u budućnosti, kriju se upravo u otkrivanju koju su to čimbenici izloženosti rizicima vezanima uz pandemiju i potres koje najsnažnije utječu na djecu. Preliminarni podaci jasno pokazuju da djeca koja su bila izloženija učincima pandemije i potresa, kao što su ona koja su doživjela gubitak doma ili bliske osobe, pokazuju izraženije promjene psihološkog funkcioniranja.

Primjerice, djeca čiji je dom oštećen u potresu, čak i ako je on bio siguran za daljnji boravak u njemu, u dvostruko su većem riziku od povišene razine anksioznosti i depresivnosti te simptoma posttraumatskog stresa. Među djecom koja su svoj dom zbog posljedica potresa bila prisiljena napustiti, privremeno ili trajno, taj rizik raste na 3 puta veći u odnosu na manje pogođene vršnjake.

Djeca koja su u većoj mjeri izložena učincima pandemije, kao što su oni kojima je član obitelji ili bliska osoba izvan obitelji oboljeli od COVID-a 19 ili su doživjela gubitak, također su u pojačanom riziku. Pritom se čini da obolijevanje same djece zapravo nosi manji rizik od iščekivanja koje nosi činjenica da je dijete ili njemu bliska osoba pripadnih rizične skupine za razvijanje težih oblika bolesti.

Zaključak

Spoznaje koje proizlaze iz ranijih istraživanja i kliničkog iskustva jasno ukazuju na snagu i otpornost ljudskog uma pri suočavanju s životnim izazovima. Psihološka otpornost djece i odraslih proizlazi iz osobnih snaga, ali i podrške i resursa koje nudi naša okolina. Sigurnost i podrška koju djeci roditelji, članovi obitelji, nastavnici, stručnjaci i sve druge odrasle osobe koje o njima brinu, ključan su čimbenik njihove otpornosti i oporavka, pri čemu je nužno da djelujemo zajedno. Nadamo se da će ovi podaci, kao i oni koji iza njih dolaze, pružiti temelje mnogih projekata u budućnosti usmjerenih na osnaživanje mentalnog zdravlja i otpornosti djece.