



# MLADI, KAKO STE?

## Rezultati istraživanja o potrebama i poteškoćama s kojima se mladi Osječko-baranjske županije susreću u području mentalnog zdravlja

**Projekt Mladi, kako ste?**, kojeg je istraživanje dio, ima za cilj **podizanje razine svijesti o potrebama i poteškoćama s kojima se susreću mladi Osječko-baranjske županije u području mentalnog zdravlja**. Specifični cilj projekta je **osnažiti mlade da u dijalogu s donositeljima odluka u svojoj lokalnoj zajednici kreiraju preporuke za jačanje podrške mentalnom zdravlju mladih**.

Ispitivanje Mladi, kako ste? o potrebama i poteškoćama s kojima se mladi Osječko-baranjske županije susreću vezano za mentalno zdravlje radili smo putem upitnika u online obliku, tijekom srpnja, kolovoza i rujna 2023. godine.

**Cilj istraživanja bio je doći do što većeg broja mladih osoba u dobi od 15 do 30 godina s područja Osječko-baranjske županije i saznati koje su to poteškoće u području mentalnog zdravlja s kojima se susreću i koja vrste podrške im je potrebna.**

Rezultati su poslužili za pripremu javnih događanja u šest lokalnih zajednica Osječko-baranjske županije (Osijek, Valpovo, Donji Miholjac, Beli Manastir, Našice i Đakovo – gradska središta i okolna mjesta) te za završnu aktivnost – konferenciju projekta Mladi, kako ste?



**Stavovi, mišljenja i prijedlozi mladih dobiveni kroz istraživanje, zajedno sa zaključcima proizašlim iz javnih događanja u šest lokalnih sredina Osječko-baranjske županije, dio su dokumenta **Mladi, kako ste? - Preporuke za jačanje podrške mentalnom zdravlju mladih na području Osječko-baranjske županije.****

Dokument će biti **doprinos kreiranju i izradi novih programa, dokumenata, projekata i aktivnosti, kao relevantan pregled aktualnih potreba mladih u području mentalnog zdravlja.**

Projekt provodi PRONI Centar za socijalno podučavanje, u partnerstvu sa Osječko-baranjskom županijom, a financiran je sredstvima EU kroz program Erasmus+.

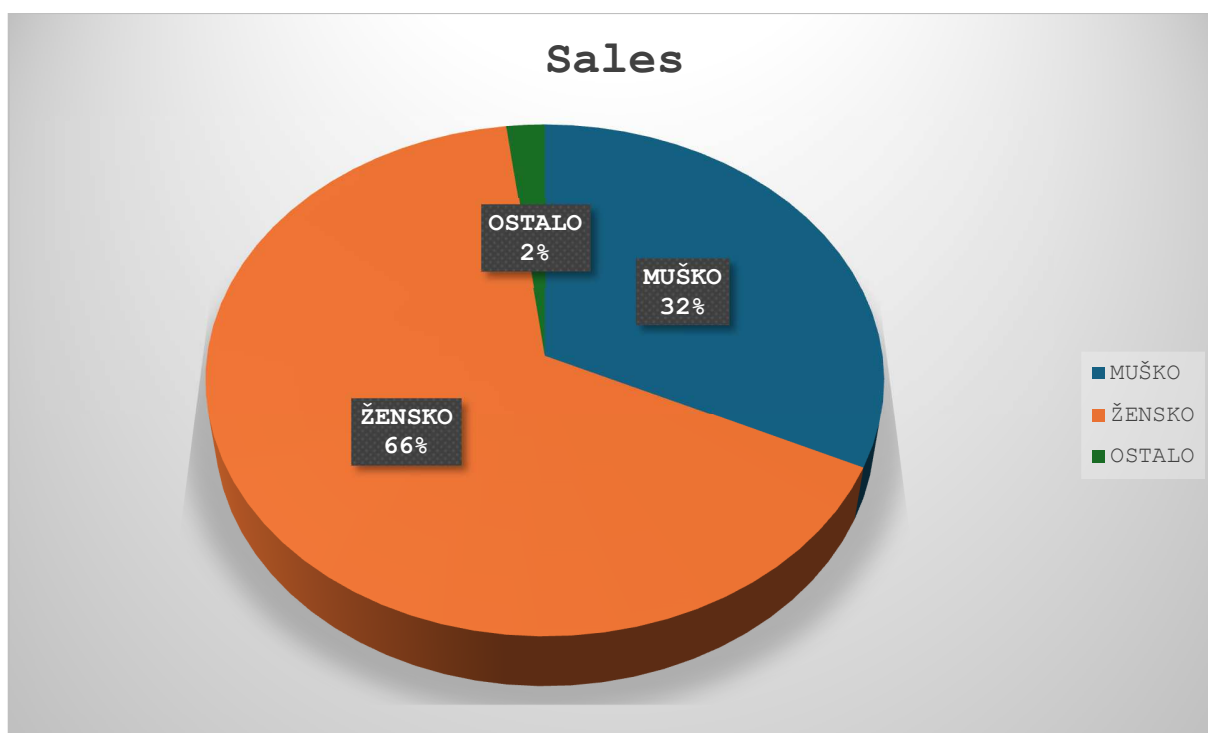
U nastavku slijedi **analiza rezultata istraživanja provedena na području Osječko-baranjske županije, na uzorku od 1213 mladih osoba.**

*Financirano sredstvima Europske unije. Iznesena mišljenja i stavovi odražavaju isključivo stav autora i ne moraju se podudarati sa stavovima Europske unije ili Agencije za mobilnost i programe EU. Ni Europska unija ni tijelo koje dodjeljuje bespovratna sredstva ne mogu se smatrati odgovornima za njih.*



(1213 ISPITANIKA)

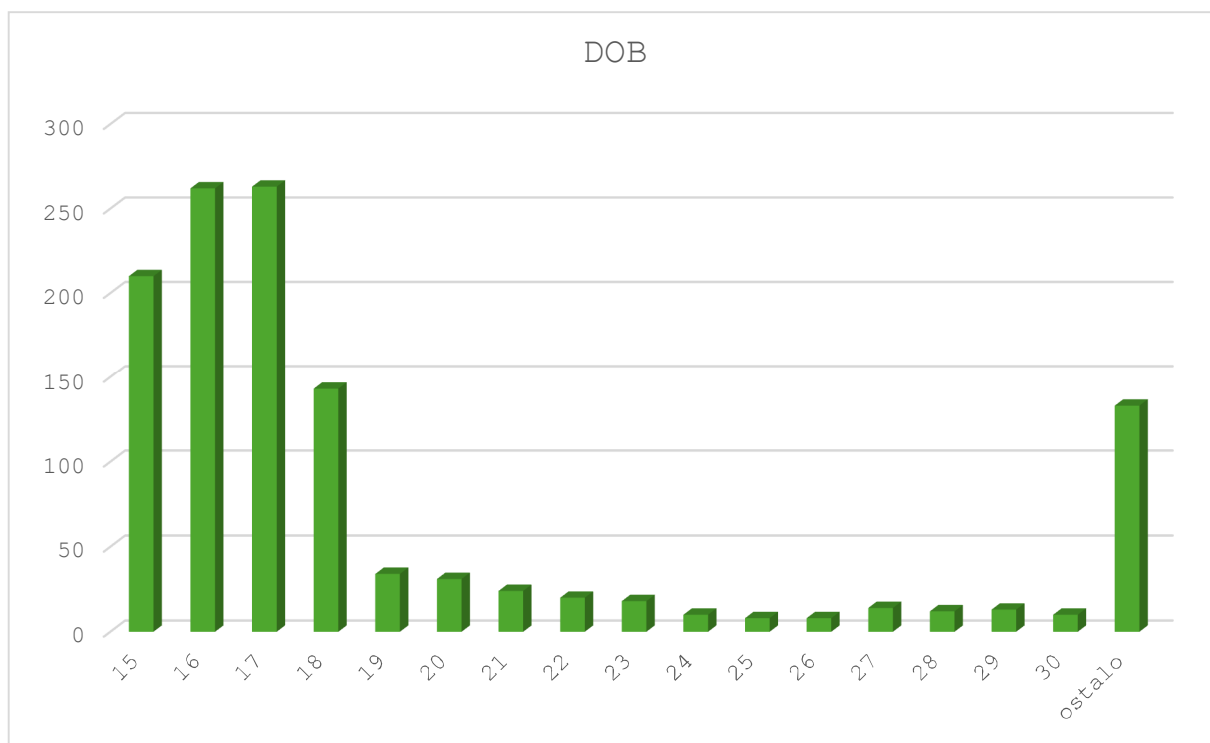
## 1. SPOL ISPITANIKA



Od ukupnog broja ispitanika (N=1213), 806 ispitanika odnosno 66% su ispitanici ženskoga roda, 386 ispitanika tj. 32% čine ispitanici muškoga roda, dok je njih 21 (2%) navelo nešto drugo.

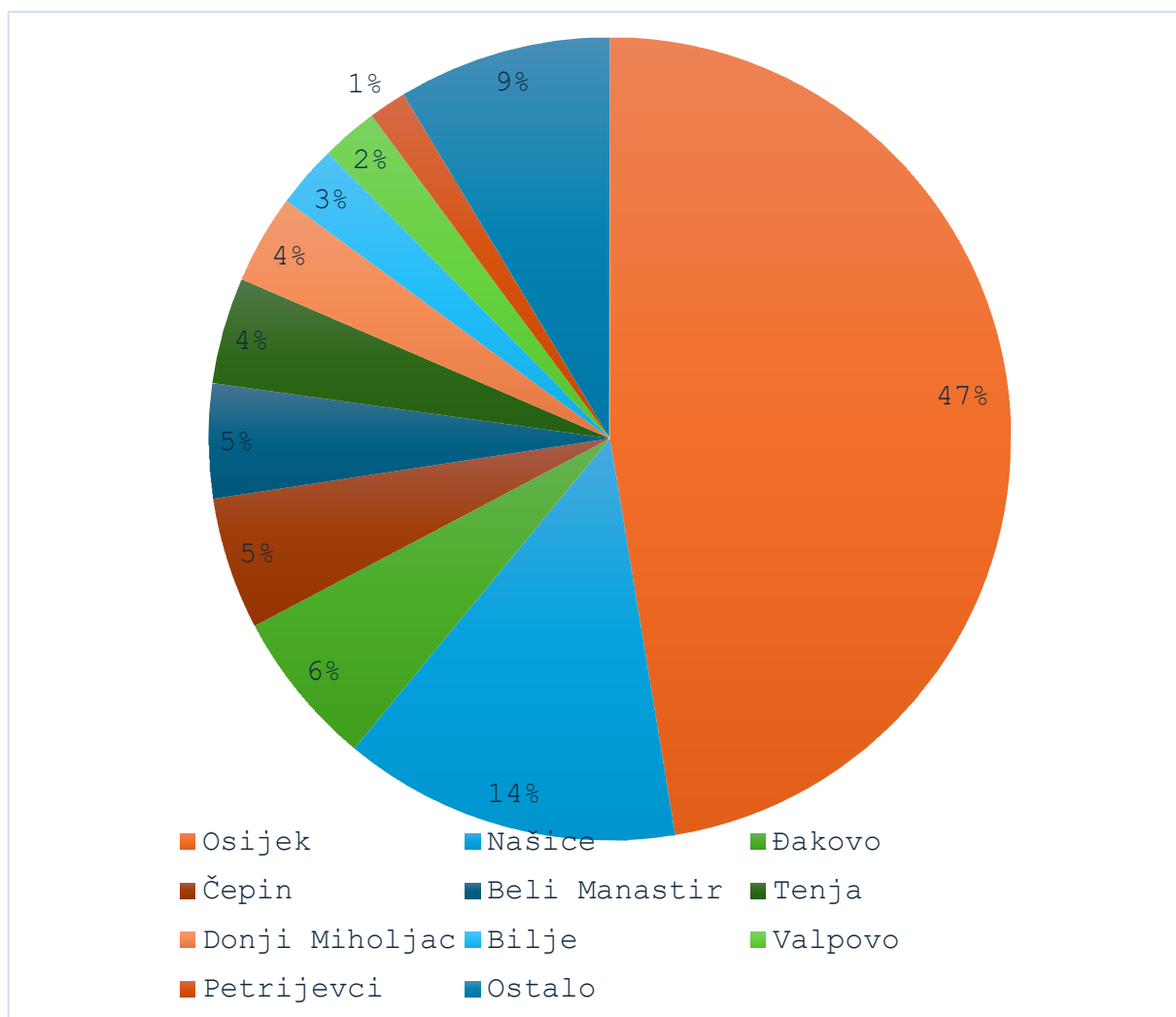


## 2. DOB ISPITANIKA



Od ukupnog broja ispitanika (N=1213), u rasponu od 15 do 30 godina, najveći broj ispitanika, njih 263 ima 17 godina (21,7 %), zatim 262 (21,6 %) ispitanika ima 16 godina, 210 ispitanika ima 15 godina (17,3%), dok najmanji broj ispitanika, njih 8, ima 25, odnosno 26 godina (0,7%).

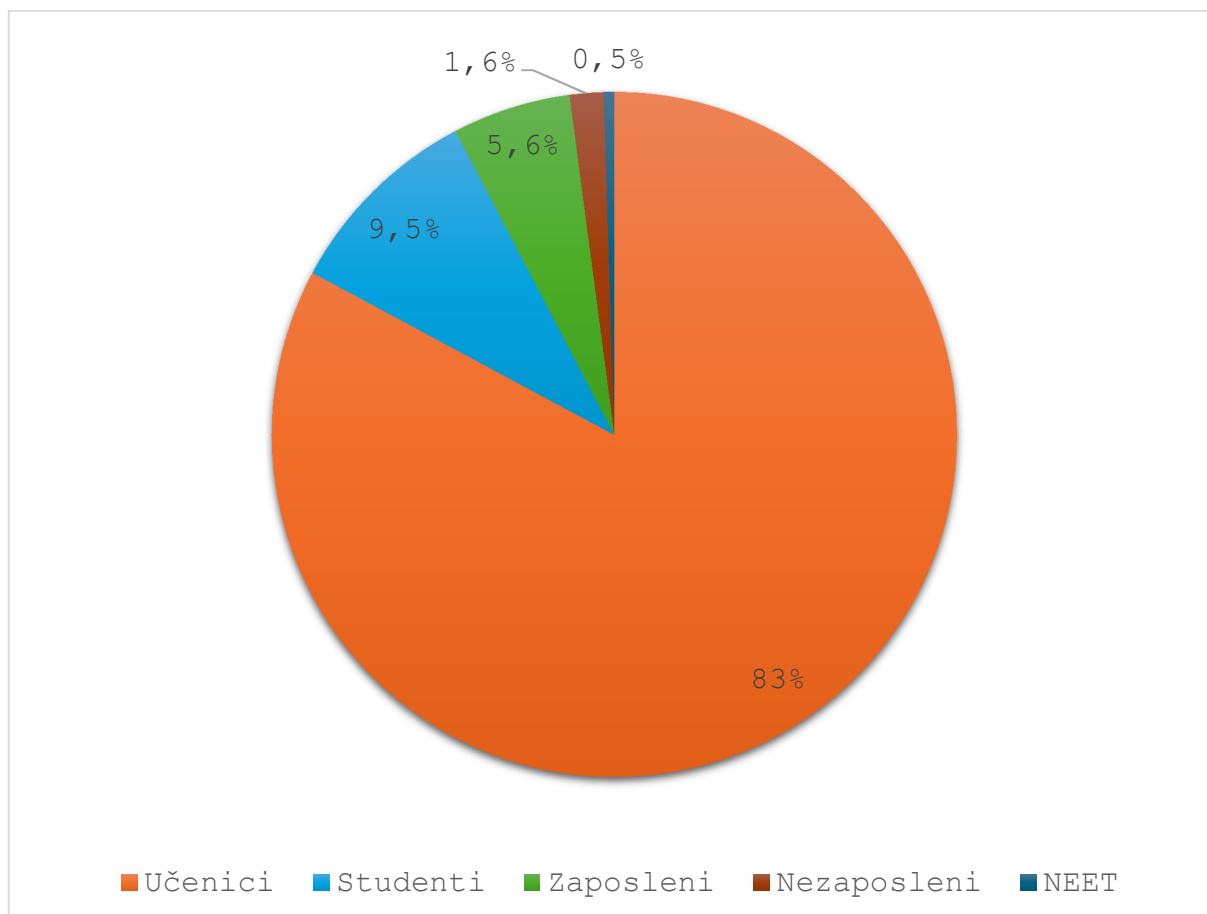
### 3. MJESTO STANOVANJA



Prema prikupljenim podacima, 47,4% mladih sudjelovalo je iz Osijeka, što čini najznačajniji udio među svim navedenim mjestima. Na drugom mjestu po sudjelovanju su mladi iz Našica, koji čine 13,6% ukupnog uzorka. Đakovo i Čepin slijede s udjelima od 6,3% i 5,3% respektivno, dok ostala mjesta kao što su Beli Manastir, Tenja, Donji Miholjac, Bilje, Valpovo, i Petrijevci, pokazuju manje udjele u istraživanju, svaki s postotkom ispod 5%. Nadalje, neka od manjih naselja, kao što su Kneževi Vinogradi, Ivanovac, Antunovac, Popovac, Sarvaš, Viljevo, Feričanci, Burdovci, Piškorevci, Strizivojna, i druga, zajedno sudjelovala s udjelom od 8,6%, što ukazuje na prisutnost aktivnosti mladih iz šireg ruralnog područja.



## 4. STATUS

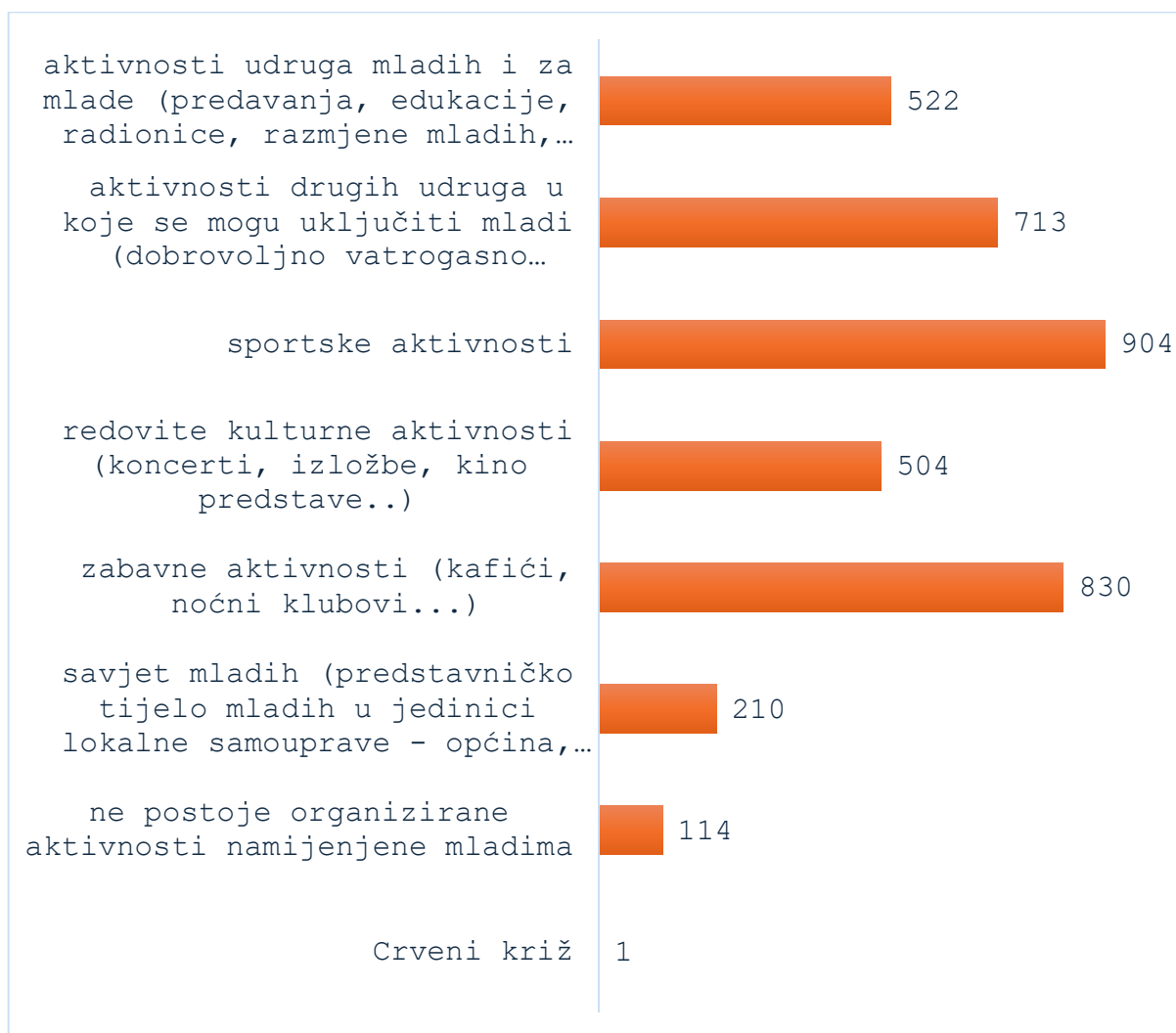


Od ukupnog broja mladih koji su sudjelovali u istraživanju, 83% činili su učenici, što predstavlja najveći udio među svim kategorijama. Slijede studenti s udjelom od 9,5%, zaposleni s udjelom od 5,6%, nezaposleni s udjelom od 1,6%, i kategorija NEET s udjelom od 0,5%.

Izraz "NEET" je akronim za "Not in Education, Employment, or Training" (Nije u obrazovanju, zaposlenju ili obuci). Ova kategorija obuhvaća mlade ljude koji nisu uključeni ni u formalno obrazovanje, niti su zaposleni ili sudjeluju u programima obuke ili osposobljavanja.



## 5. Koje od navedenih organiziranih aktivnosti za mlade, postoje u Tvom mjestu stanovanja?



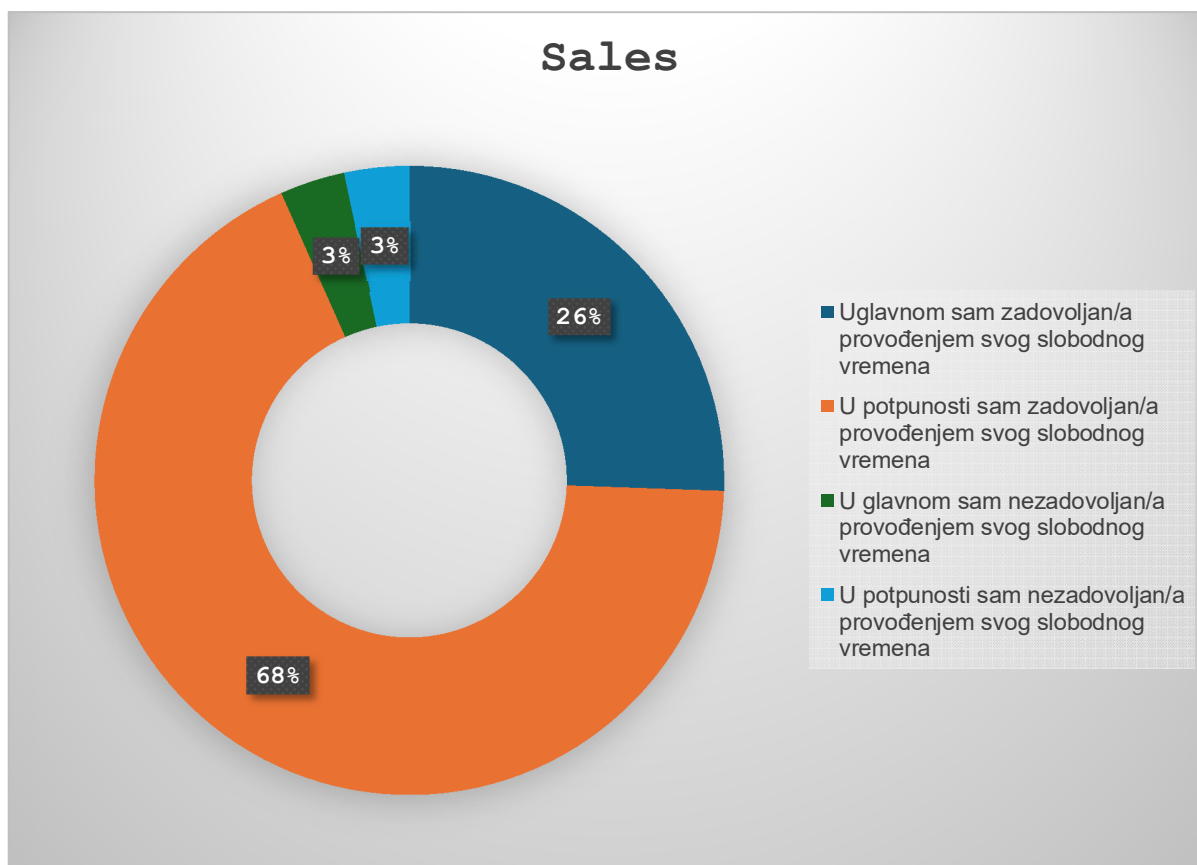
U istraživanju je utvrđeno da 43,9% (522) mladih izjavljuje da u njihovom mjestu stanovanja postoje aktivnosti udruga mladih i za mlade, uključujući predavanja, edukacije i radionice. Nadalje, 59% (713) mladih navodi da u



njihovom mjestu postoje aktivnosti drugih udruga, poput dobrovoljnih vatrogasnih društava ili kulturno-umjetničkih društava, u koje se mogu uključiti. Također, 74,9% (904) mladih ima pristup sportskim aktivnostima u svom mjestu stanovanja, dok 41,7 % (504) mlada ispitanika uživa u redovitim kulturnim aktivnostima poput kina ili kazališta. Što se tiče zabavnih aktivnosti poput kafića i klubova, 68,8% (830) mladih ima pristup takvim mogućnostima, dok 17,4% (210) mladih ima pristup savjetu mladih. Jedna osoba je istaknula Crveni križ kao dodatan izvor aktivnosti u svom mjestu stanovanja. Međutim, 9,4% (114) mladih izvješćuje da nemaju nikakve aktivnosti za mlade u svom mjestu stanovanja.



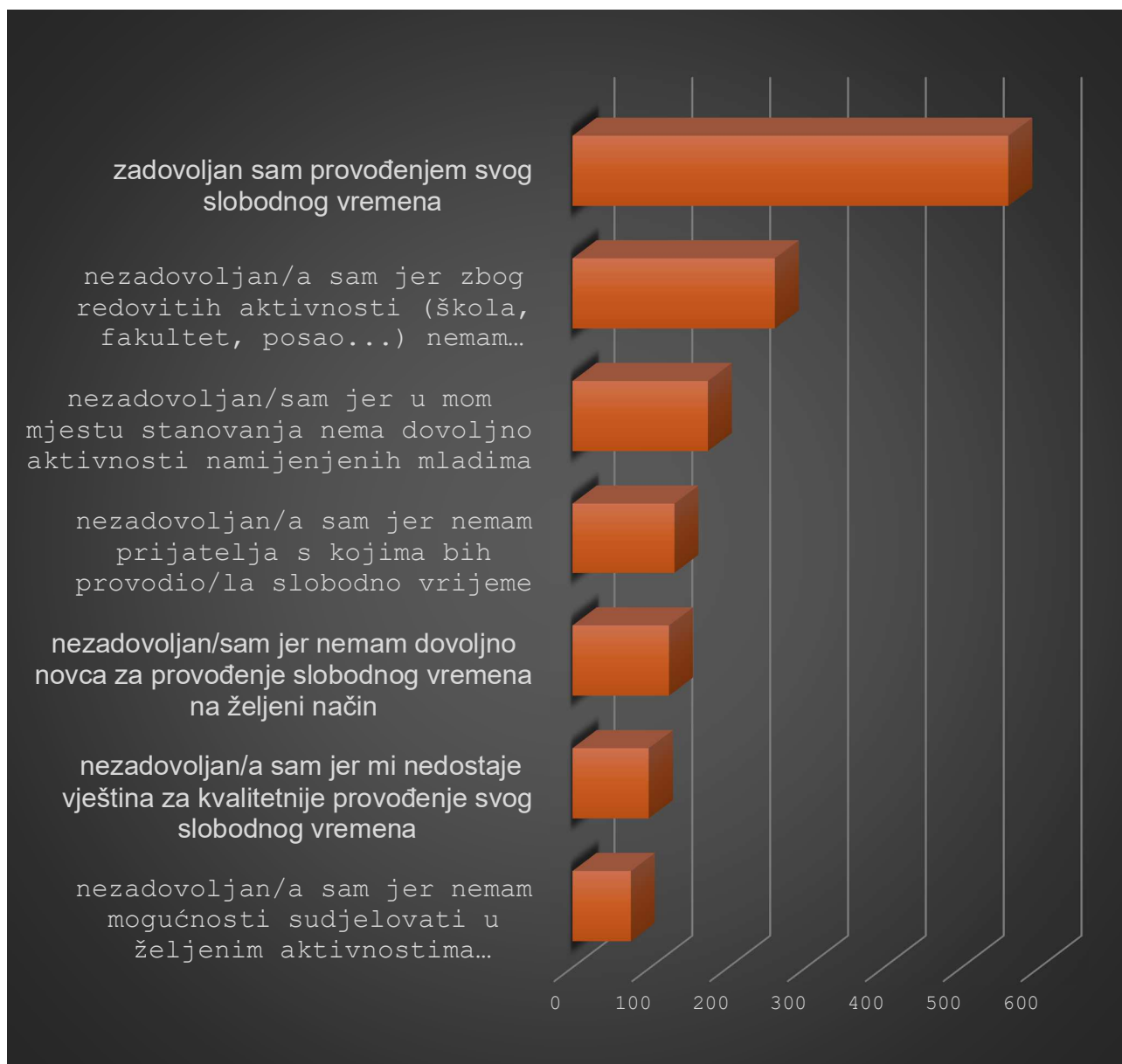
## 6. Koliko si zadovoljan provođenjem svog slobodnog vremena?



U pogledu zadovoljstva provođenjem slobodnog vremena, rezultati istraživanja ukazuju na raznolike stavove mladih. Čak 68% mladih izjavljuje da su u potpunosti zadovoljni načinom na koji provode slobodno vrijeme, dok je 26% uglavnom zadovoljno provedbom slobodnog vremena. Manji postotak mladih, 3%, izražava uglavnom nezadovoljstvo načinom provedbe slobodnog vremena, dok isti postotak, 3%, navodi da je u potpunosti nezadovoljno načinom provedbe slobodnog vremena.



## 7. Ukoliko si nezadovoljan/a provođenjem svog slobodnog vremena, što je uzrok Tvog nezadovoljstva?

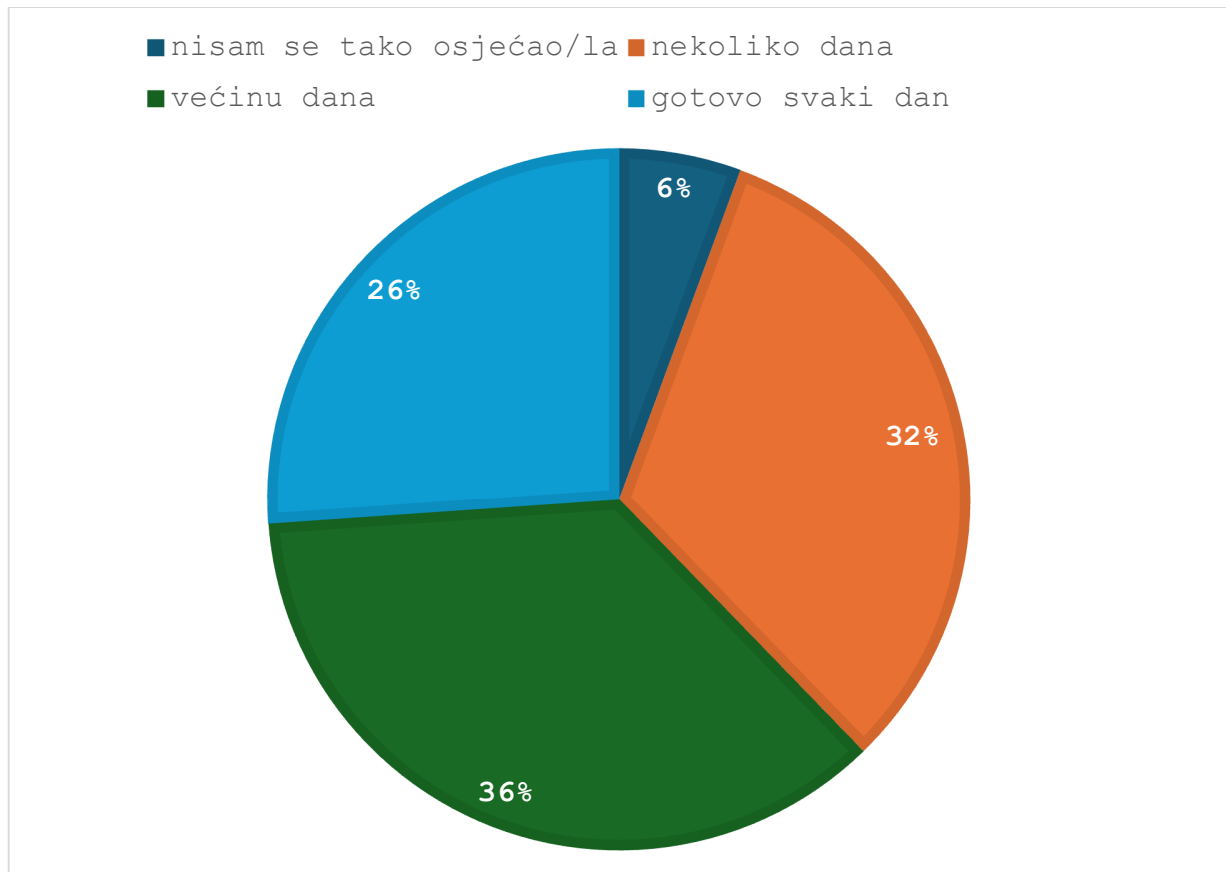


Kada govorimo o razlozima nezadovoljstva načinom provođenja slobodnog vremena, 54,2% (560) mladih ističe da su zadovoljni načinom provođenja slobodnog vremena, dok 25,1% (260) ističe da je razlog njihovog nezadovoljstva manjak vremena zbog redovitih aktivnosti u školi, na

mladi, fakultetu, poslu i sl. Za 16,8% (174) mladih, nedostatak aktivnosti prilagođenih njihovoj dobi u lokalnoj zajednici predstavlja izazov. Za 12,6% (131 mladih), nedostatak bliskih prijatelja za zajedničko provođenje slobodnog vremena predstavlja problem. Financijske poteškoće su izvor nezadovoljstva za 12% (124) mladih, dok 9% (98) mladih ističe nedostatak vještina za kvalitetno ispunjavanje slobodnog vremena. Konačno, 7% (75) mladih se suočava s prostornom izolacijom ili nemogućnošću prijevoza, što ih sprječava da sudjeluju u željenim aktivnostima. Ti razlozi ističu potrebu za pružanjem raznolike podrške i resursa kako bi se mladima omogućilo ispunjavajuće provođenje slobodnog vremena.



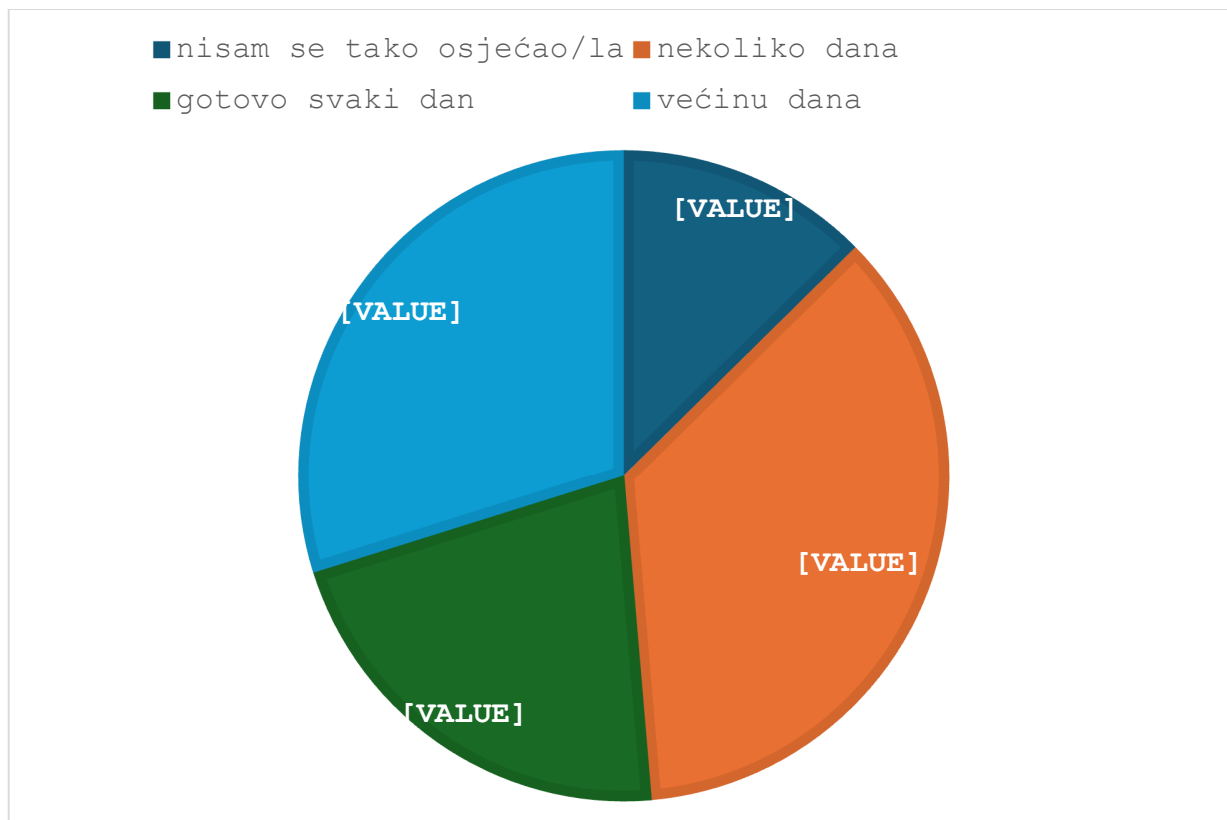
## 8. Koliko često, unutar zadnjih dva tjedna, si se osjećao/la sretno?



Rezultati istraživanja pokazuju da 36% mladih koji su sudjelovali ističu da su se većinu dana osjećali sretno, dok 32% njih navodi da su se sretno osjećali nekoliko dana. Za 26% mladih, osjećaj sreće je bio prisutan svakodnevno, dok se 6% ispitanika nije osjećalo tako sretno tijekom istraživanog razdoblja. Ovi podaci pružaju uvid u raznolikost emocionalnog iskustva mladih i naglašavaju važnost konteksta i faktora koji utječu na njihovo emocionalno blagostanje.



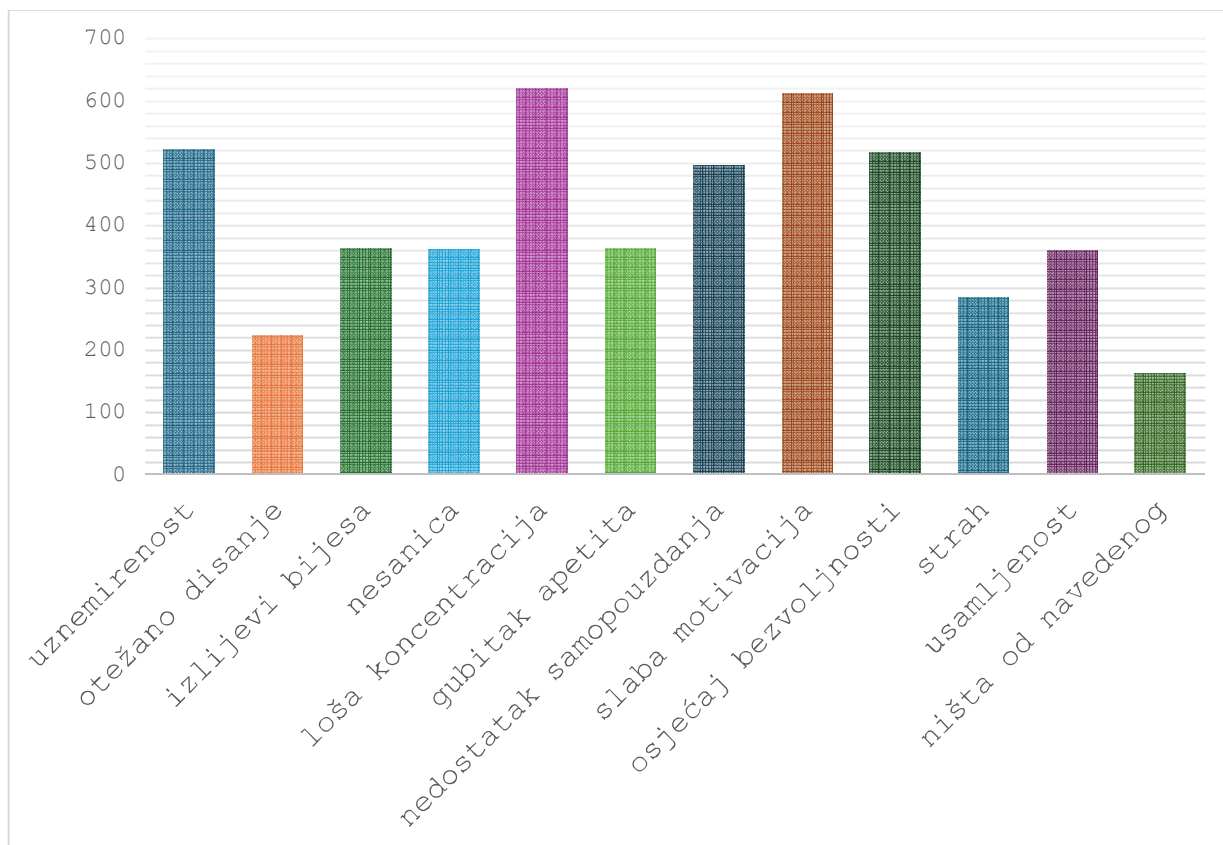
## 9. Koliko često, unutar zadnjih dva tjedna, si se osjećao/la opušteno (nisi bio/bila pod stresom)?



Prema rezultatima istraživanja, 36% mladih nije osjećalo stres nekoliko dana tijekom posljednja 2 tjedna. Dodatnih 29,8% osjećalo se opušteno većinu dana, dok je 21,5% njih bilo opušteno i bez stresa gotovo svaki dan. Nasuprot tome, 12,6% mladih nije se uopće osjećalo opušteno tijekom istog razdoblja.



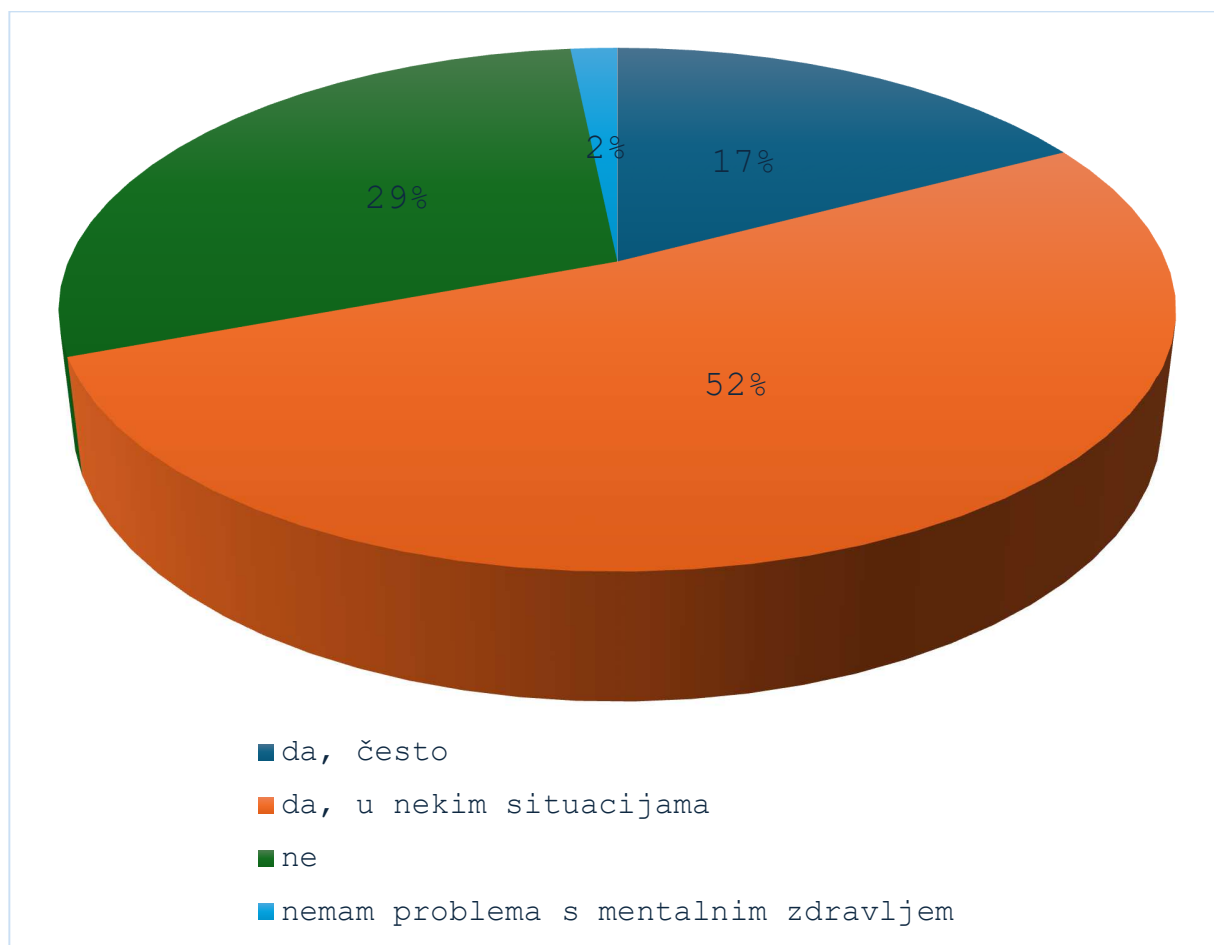
## 10. Kada govorimo o problemima mentalnog zdravlja, koje od navedenih osjećaja i eventualnih poteškoća prepoznaješ kod sebe?



Kada razmatramo probleme mentalnog zdravlja među mladima, 51,7% (620) mladih ističe lošu koncentraciju i slabo motivaciju kao glavne simptome. Oko 43,4% (521) mladih navodi osjećaj uznemirenosti, bezvoljnosti te nedostatak samopouzdanja kao ključne simptome. Nadalje, oko 30% (360-363) mladih spominje simptome kao što su izljevi bijesa, nesanica, gubitak apetita i osjećaj usamljenosti. Za oko 21% (223-284) mladih, simptomi uključuju otežano disanje i strah, dok samo 13,6% (163) mladih tvrdi da nisu imali nijedan od navedenih simptoma narušenog mentalnog zdravlja.



**11. Jesi li nekada bio/bila izložen/a neugodnim situacijama (isključivanje, kritiziranje, ogovaranje...) koje su povezane sa problemima koje eventualno imaš s mentalnim zdravljem?**

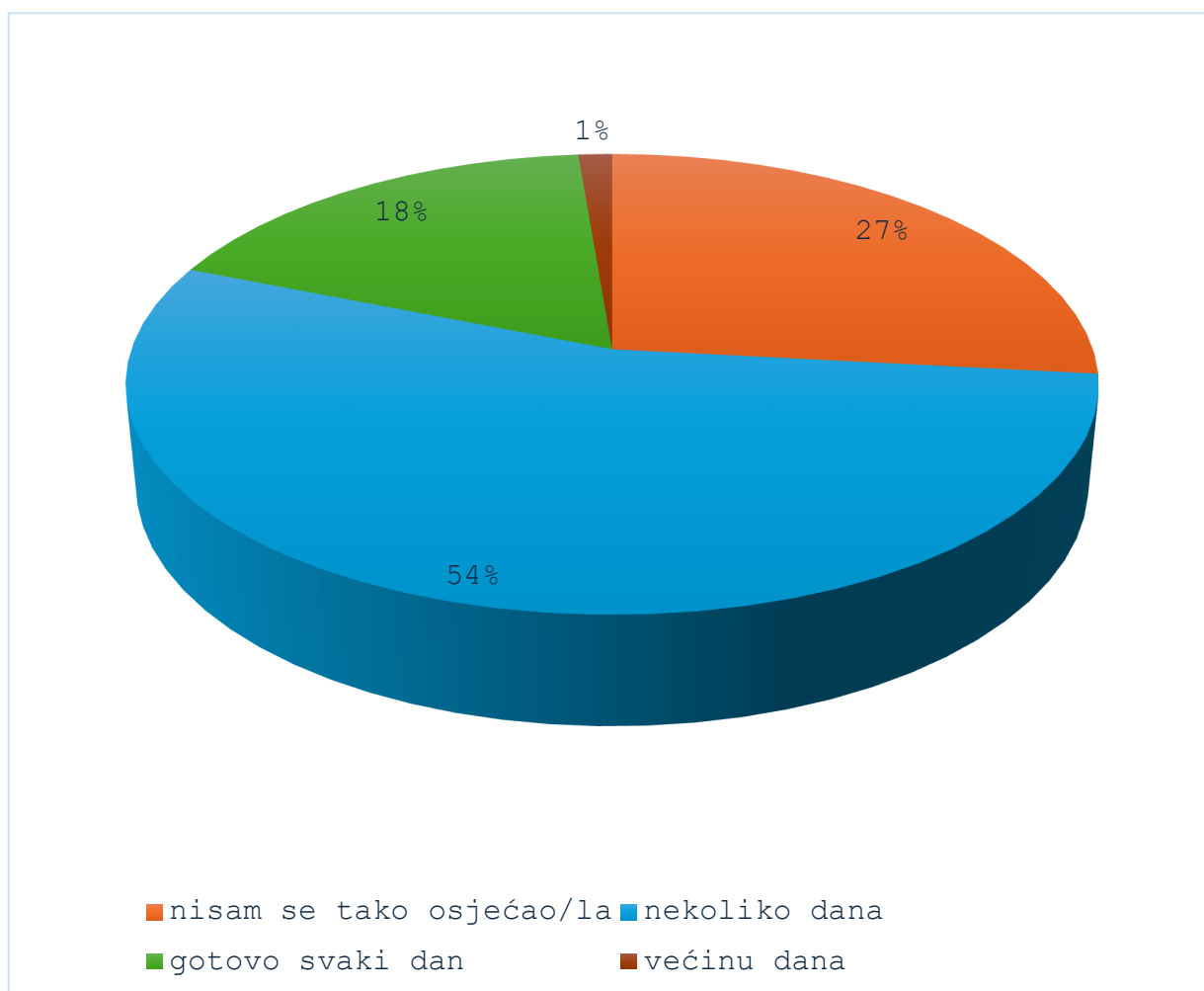


Kada su upitani jesu li ikada bili izloženi neugodnim situacijama povezanim s problemima njihovog mentalnog zdravlja, 52% mladih je istaknulo da jesu doživjeli takve situacije, dok 17% navodi da su se često našli u takvim neugodnim situacijama. S druge strane, 29% mladih tvrdi da nisu bili izloženi takvim situacijama, dok 2% ističe da nemaju problema s mentalnim zdravljem. Ovi podaci ukazuju na to da su mnogi mladi suočeni s iskustvima



neugodnih situacija koje mogu dodatno utjecati na njihovo mentalno zdravlje, dok drugi manje ili gotovo uopće nisu izloženi takvim iskustvima.

## 12. Koliko često, unutar zadnja dva tjedna, si se osjećao/la nervozno?

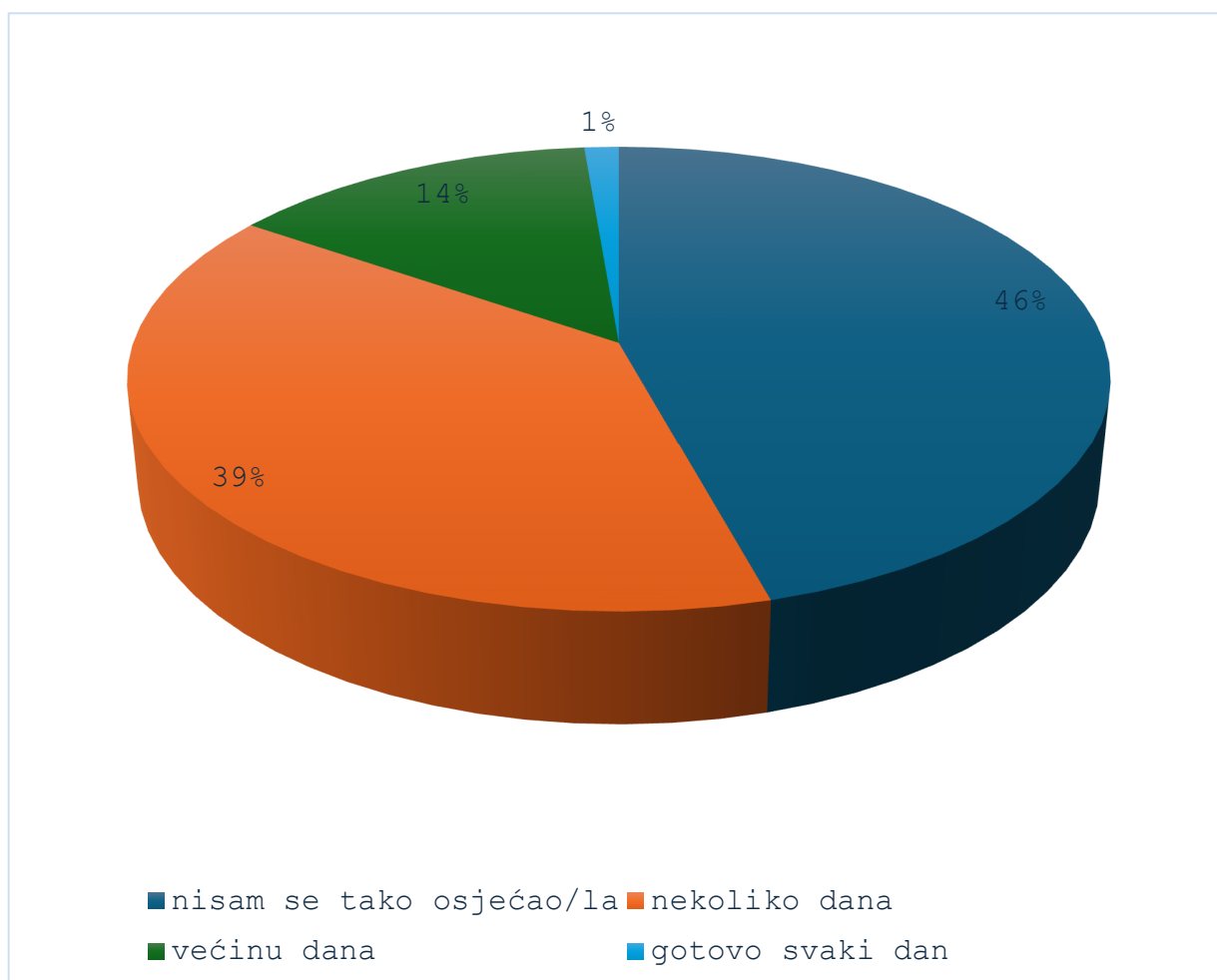


Kada su pitali koliko često su se osjećali nervozno u posljednja 2 tjedna, 54% mladih je reklo da su se osjećali nervozno nekoliko dana. Njih 27% nije doživjelo takve osjećaje, dok je 18% mladih izjavilo da su se osjećali nervozno gotovo svaki dan. Samo 1% mladih je reklo da su se osjećali nervozno većinu dana u posljednja 2 tjedna. Ovi podaci pokazuju da je



nervoza relativno česta pojava među mladima, s većinom doživljavanja tih osjećaja u različitim stupnjevima tijekom navedenog vremenskog razdoblja.

### 13. Koliko često, unutar zadnja dva tjedna, si se osjećao/la anksiozno?



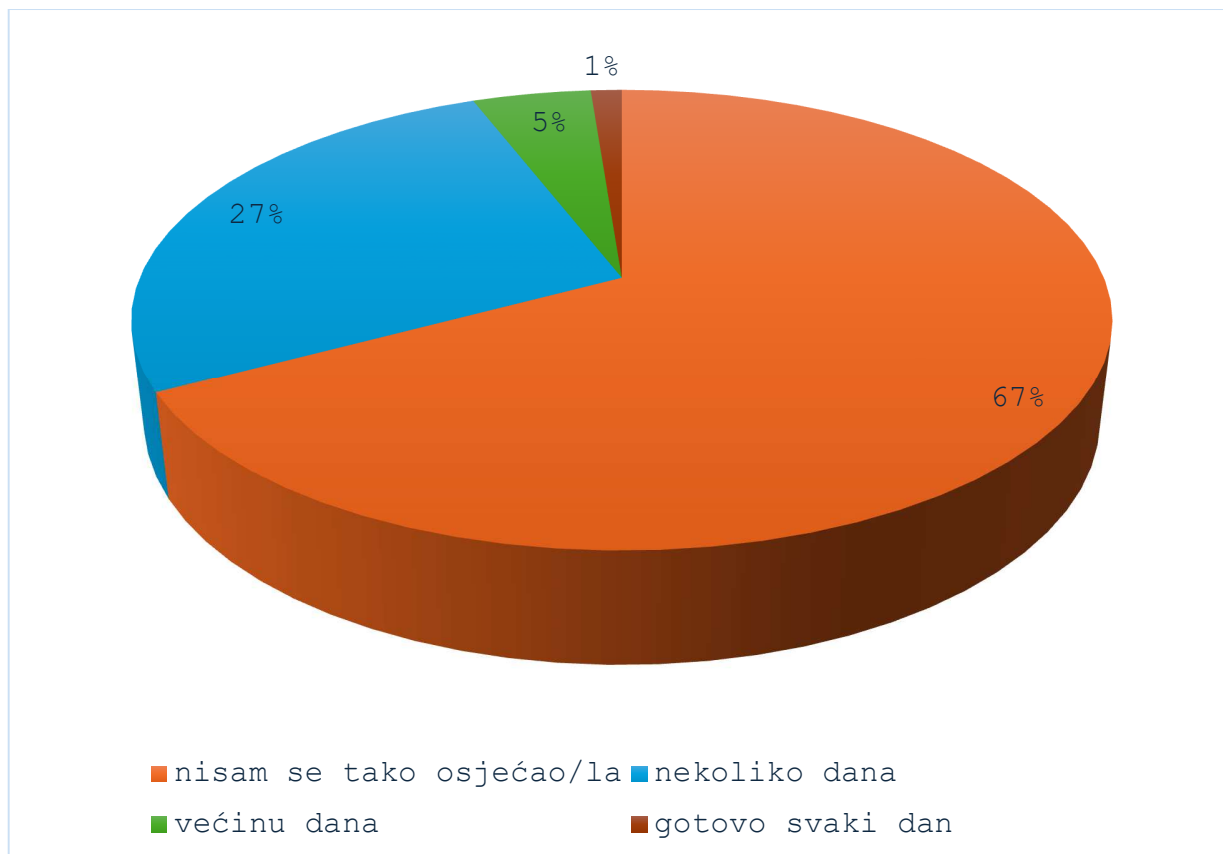
Anksioznost je emocionalno stanje koje obuhvaća osjećaje zabrinutosti, napetosti i straha. To je normalna reakcija na stresne situacije, no kada postane prekomjerna ili dugotrajna, može ozbiljno utjecati na mentalno zdravlje.



Prema rezultatima istraživanja, 46% mladih je izjavilo da se nisu osjećali anksiozno u posljednja 2 tjedna. Njih 39% se osjećalo anksiozno nekoliko dana, 14% većinu dana, dok je 1% osjećalo anksioznost gotovo svaki dan.



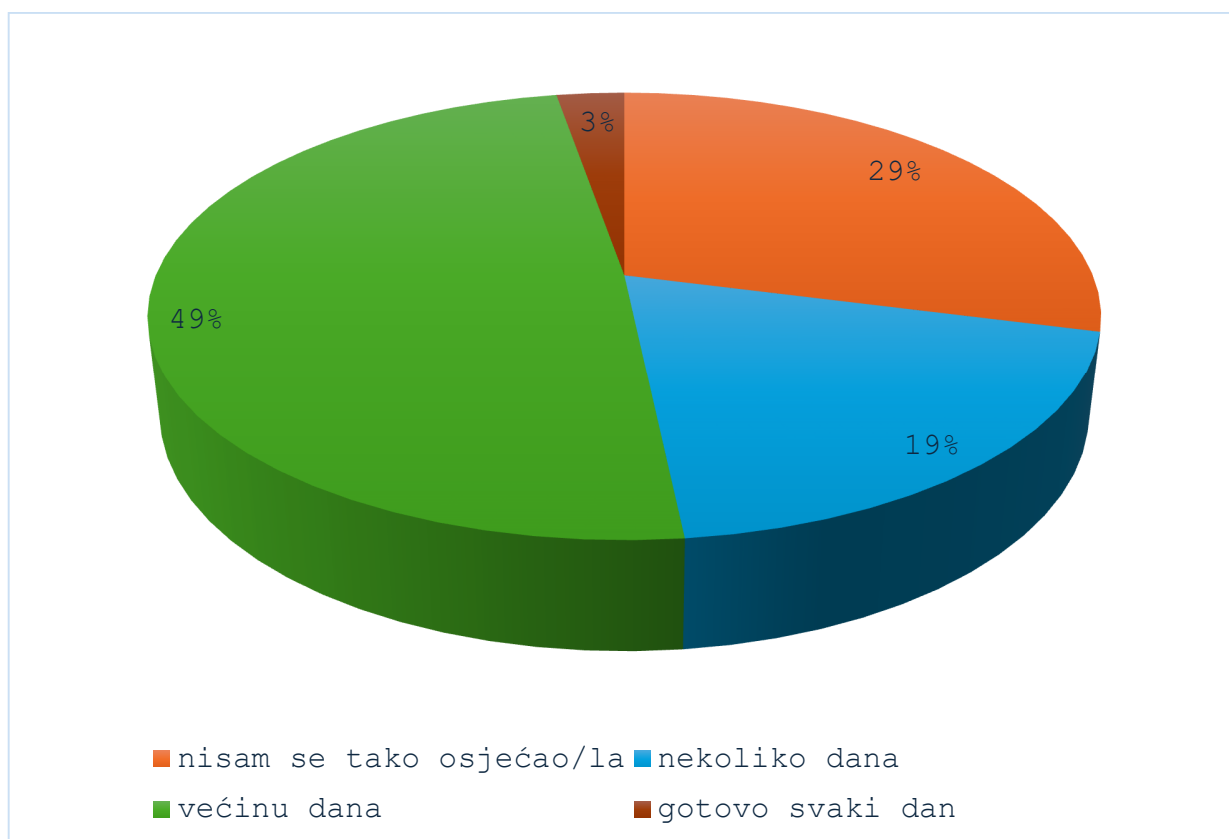
## 14. Koliko često, unutar zadnja dva tjedna, si osjećao/la strah?



Prema rezultatima, u posljednja 2 tjedna, 67% mladih nije osjećalo strah. Njih 27% je osjećalo strah nekoliko dana, dok je 5% osjećalo strah većinu dana, a 1% mladih je izjavilo da je osjećalo strah svaki dan.



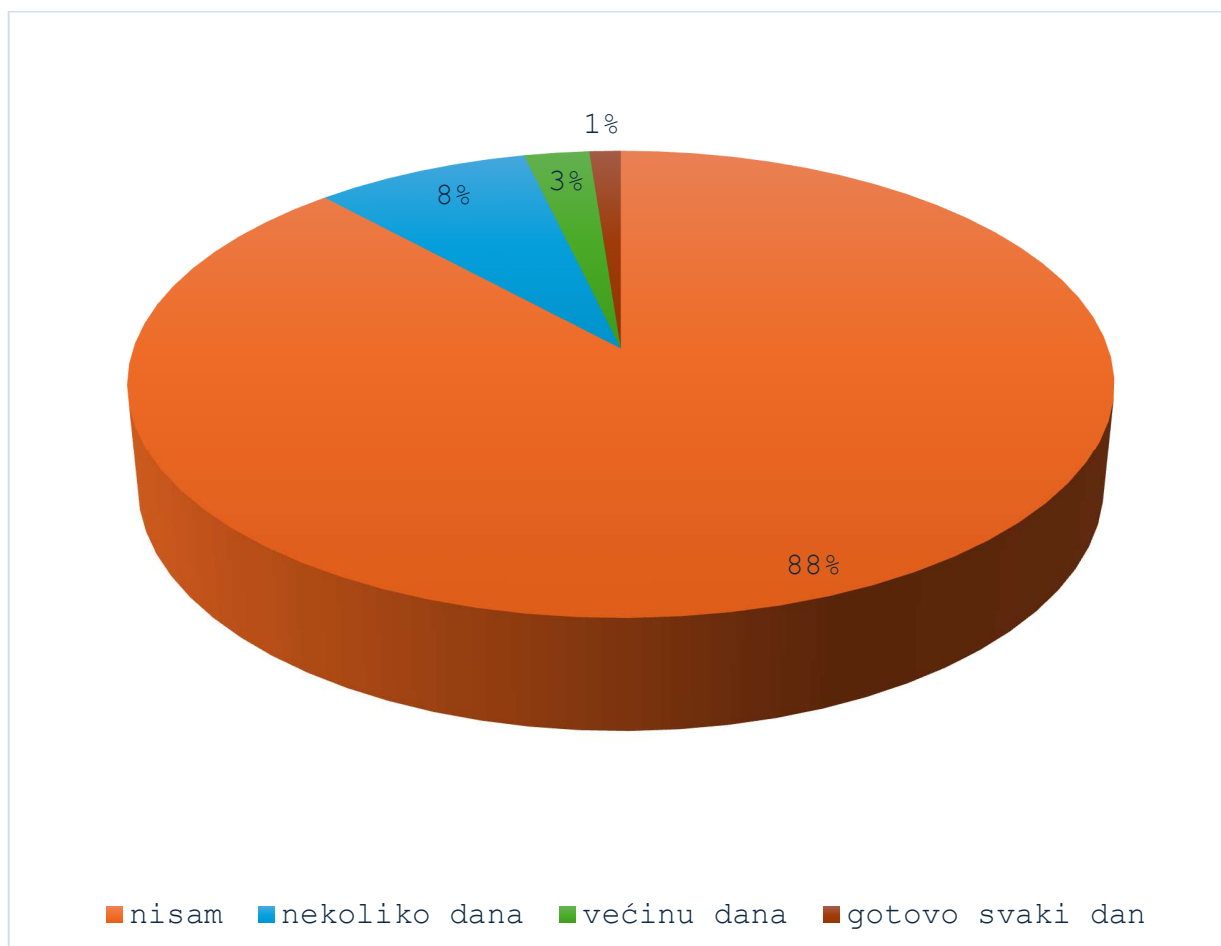
**15. Tijekom posljednja dva tjedna, jesi li imao/la osjećaj tuge ili beznadnosti, tako da si prestao/la obavljati neke uobičajene aktivnosti?**



Prema rezultatima, u posljednja 2 tjedna, 49% mladih je osjećalo tugu i beznadnost većinu dana. Njih 29% se nije tako osjećalo, dok je 19% mladih izjavilo da su se tako osjećali nekoliko dana. Samo 3% mladih je osjećalo tugu i beznadnost gotovo svaki dan tijekom istog vremenskog razdoblja. Ovi rezultati naglašavaju važnost prepoznavanja i pružanja podrške mladima koji se suočavaju s osjećajima tuge i beznadnosti radi očuvanja njihovog mentalnog zdravlja.



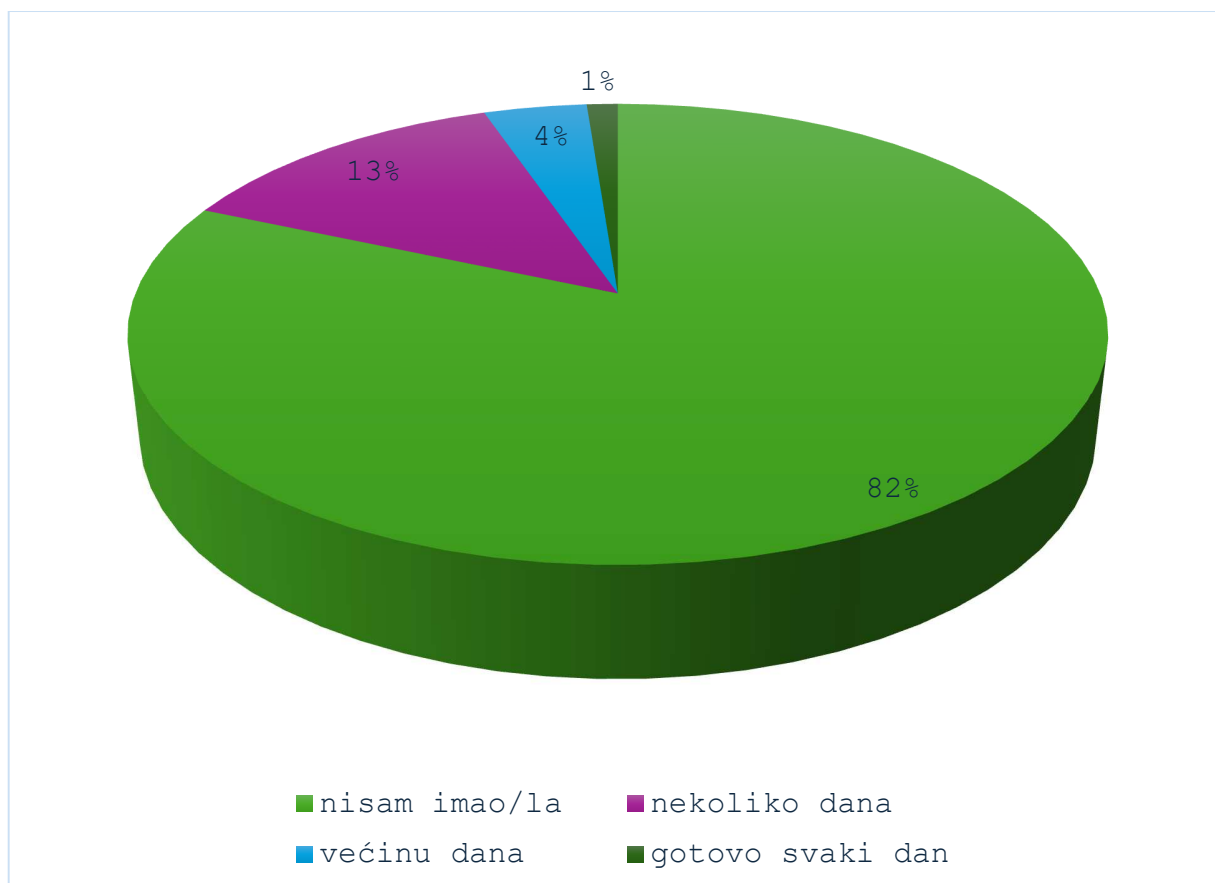
## 16. Tijekom posljednjih godinu dana, jesi li i koliko učestalo namjerno sebi nanosio/la bol i /ili samoranjavao/la se?



Tijekom posljednjih godinu dana, 8% mladih je sebi nanosilo bol i samoranjavalo se nekoliko dana, dok je 3% to činilo većinu dana. Dodatno, 1% mladih je izjavilo da je to činilo čak svaki dan. S druge strane, većina mladih, njih 88%, nije se samoranjavala tijekom posljednjih godinu dana. Ovi podaci ističu ozbiljnost problema samoozljeđivanja među mladima te potrebu za pružanjem podrške i intervencijom kako bi se mladi osnažili i prevladali takve izazove.



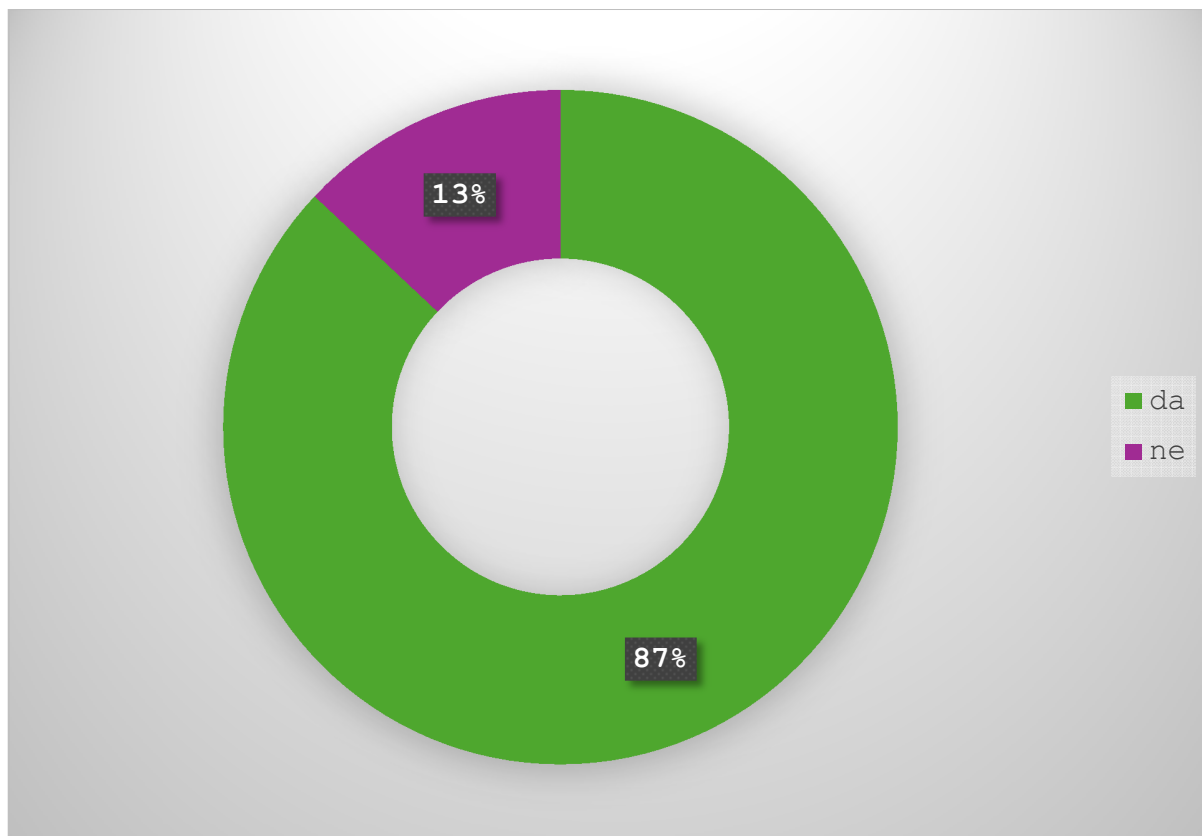
## 17. Tijekom posljednjih godinu dana, jesi li i koliko učestalo imao/la misli o počinjenju suicida?



Tijekom posljednjih godinu dana, 13% mladih je razmišljalo o suicidu nekoliko dana, dok je 4% razmišljalo o tome većinu dana. Dodatno, 1% mladih je izjavilo da je o tome razmišljalo gotovo svaki dan. S druge strane, većina mladih, njih 82%, nije imala suicidalne misli tijekom posljednjih godinu dana. Ovi podaci ukazuju na ozbiljnost problema suicidalnih misli među mladima te naglašavaju potrebu za pružanjem podrške, prevencijom i intervencijom kako bi se mladi osnažili i spriječili takve misli da postanu akcija. (U anketnom upitniku su navedene informacije gdje mladi, u slučaju da imaju ovakve misli, mogu potražiti pomoć.)



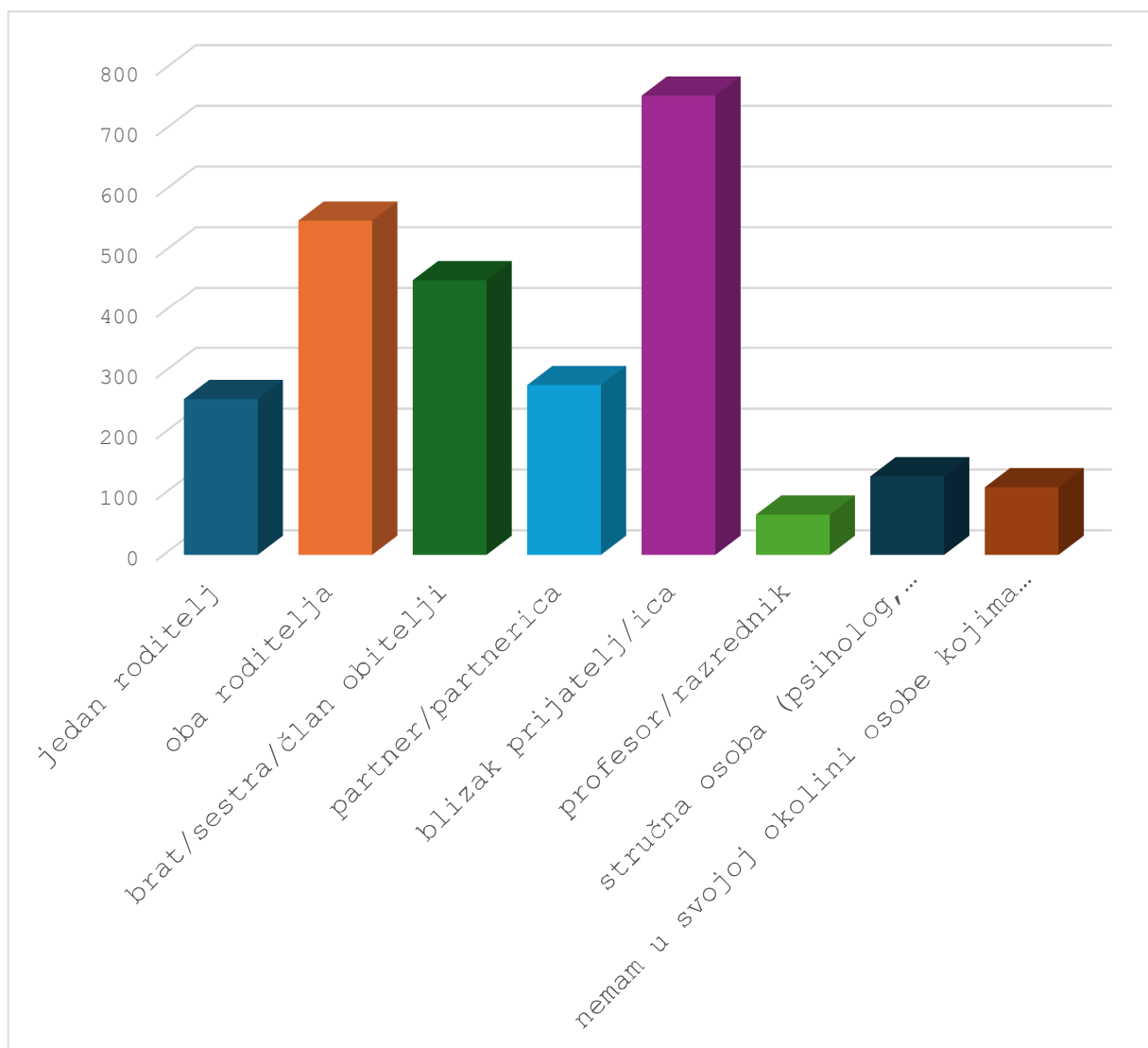
## 18. Kada se osjećaš anksiozno, tužno ili beznadno, postoje li osobe kojima se možeš obratiti za pomoć?



Prema rezultatima istraživanja, 87% mladih ističe da kada se osjećaju anksiozno, tužno ili beznadno, postoje osobe kojima se mogu obratiti za pomoć. Međutim, 13% mladih ističe da nemaju takve osobe u svom životu, što može ukazivati na osjećaj izolacije ili nedostatka podrške u njihovom okruženju.



## 19. O kojim osobama je riječ?



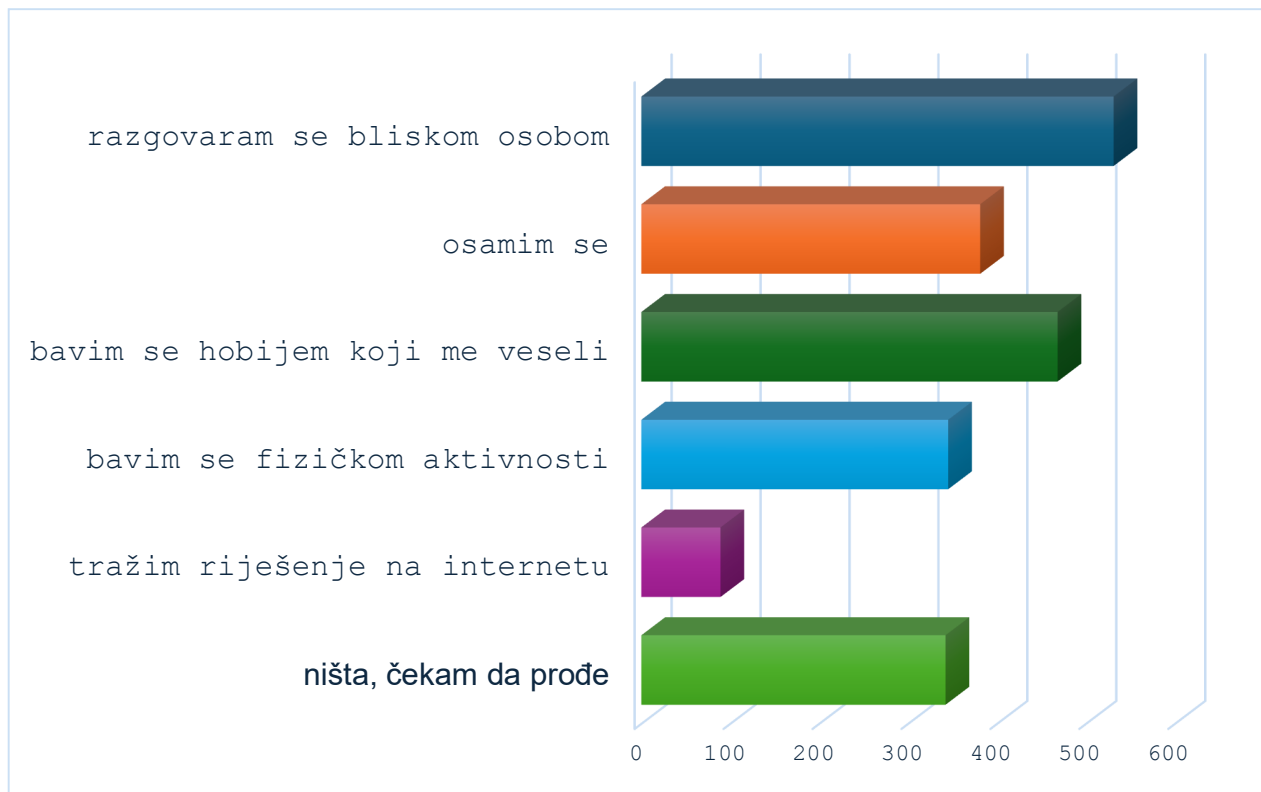
Za podršku 63,9% (757) mladih ističe kako se obraćaju bliskom prijatelju ili prijateljici, dok se 46,5% (551) mladih oslanja na oba roditelja. Otprilike 38,2% (453) mladih se za pomoć obraća bratu, sestri ili nekom drugom članu obitelji. Oko 24,4% (279) mladih se povjerava svom partneru ili partnerici, dok ih 21,6% (256) može računati na podršku jednog roditelja. Oko 11% (129) mladih bi se obratilo stručnoj osobi, dok manje od istog broja traži podršku kod razrednika ili profesora. Nažalost, 9,3% (111) mladih



nema osobe kojoj bi se mogli obratiti u takvim situacijama. Osim navedenih odgovora, neki mladi se kao izvor podrške obraćaju vjeri ili duhovnosti, dok drugi nalaze utjehu u svojim kućnim ljubimcima. Također, postoje oni koji se oslanjaju na podršku online prijatelja, osobito u virtualnim zajednicama i forumima. Međutim, važno je uočiti da neki mladi osjećaju strah od otvaranja drugima ili traženja podrške, što može biti posljedica stigme ili osjećaja nesigurnosti.



## 20. Što najčešće radiš kako bi smanjio/la stres?



Načini na koje mladi najčešće smanjuju stres raznoliki su i odražavaju individualne strategije suočavanja. Neki od tih načina uključuju razgovor s bliskom osobom, što prakticira 44,1% (531) mladih. Oko 31,6% (381) mladih se povlači i osamljuje kako bi se nosili sa stresom. Hobbiji koji ih vesele su izvor relaksacije za 38,9% (468) mladih, dok se oko 28,6% (345) mladih bavi nekom vrstom fizičke aktivnosti kako bi se oslobodili stresa. Manji broj mladih, 7,3% (89) traži rješenja na internetu kao način suočavanja sa stresom, dok oko 28,% (342) mladih jednostavno ne radi ništa, već čeka da stres prođe.

Osim navedenih načina, neki mladi smanjuju stres slušanjem glazbe kao izvor opuštanja i bijega od svakodnevnih briga. Drugi se oslanjaju na san kao način da se odmire i obnove energiju. Neki mladi odlaze na kavu s prijateljima kako bi se opustili i družili. Za neke, pušenje predstavlja oblik samopomoći u suočavanju sa stresom, iako to nije preporučljiv ili zdrav način suočavanja. Također, postoje

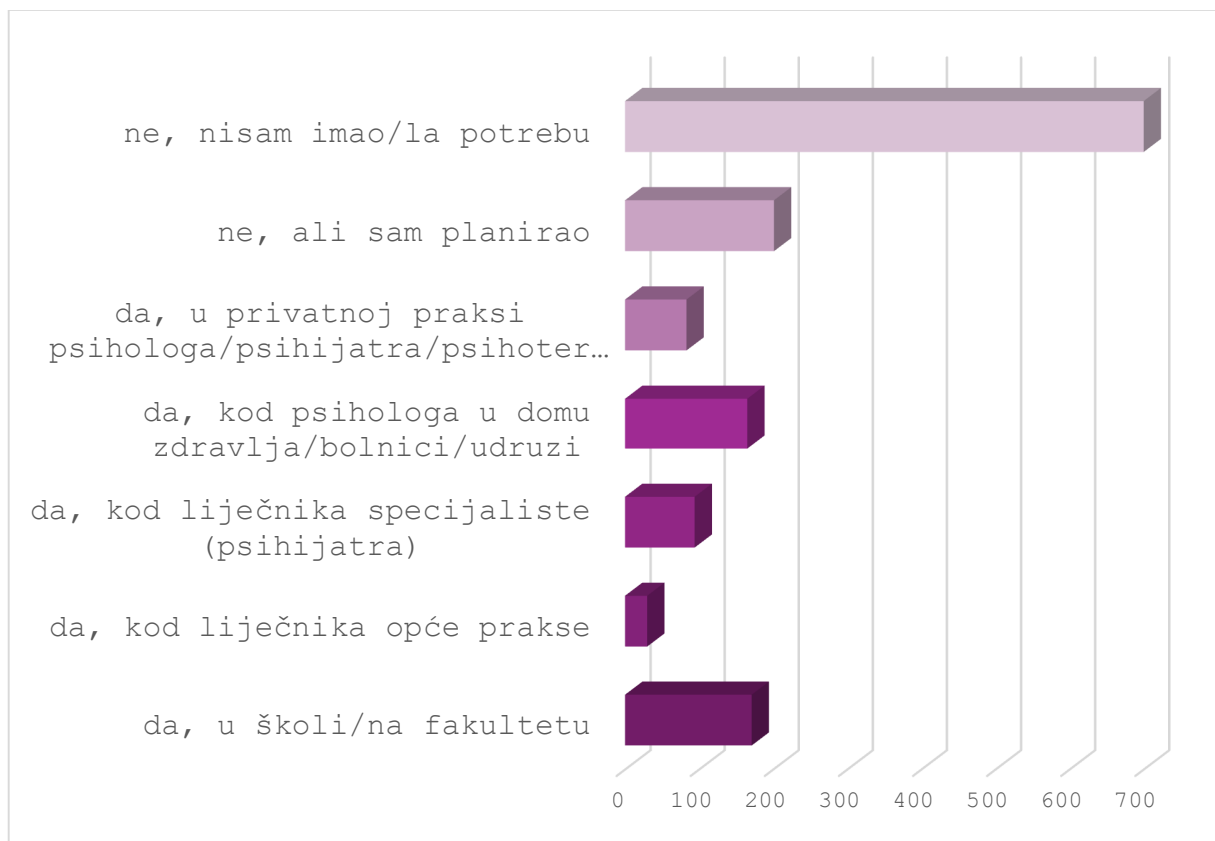


mladi koji se suočavaju sa stresom kroz konfrontaciju i svađu. Svi ovi odgovori odražavaju različite strategije suočavanja s stresom među mladima, no važno je poticati zdrave i produktivne načine suočavanja s izazovima svakodnevice.



## 21. Jesi li dosad posjetio/la stručnjaka

(liječnika/psihologa/psihijatra/psihoterapeuta) u području mentalnog zdravlja?

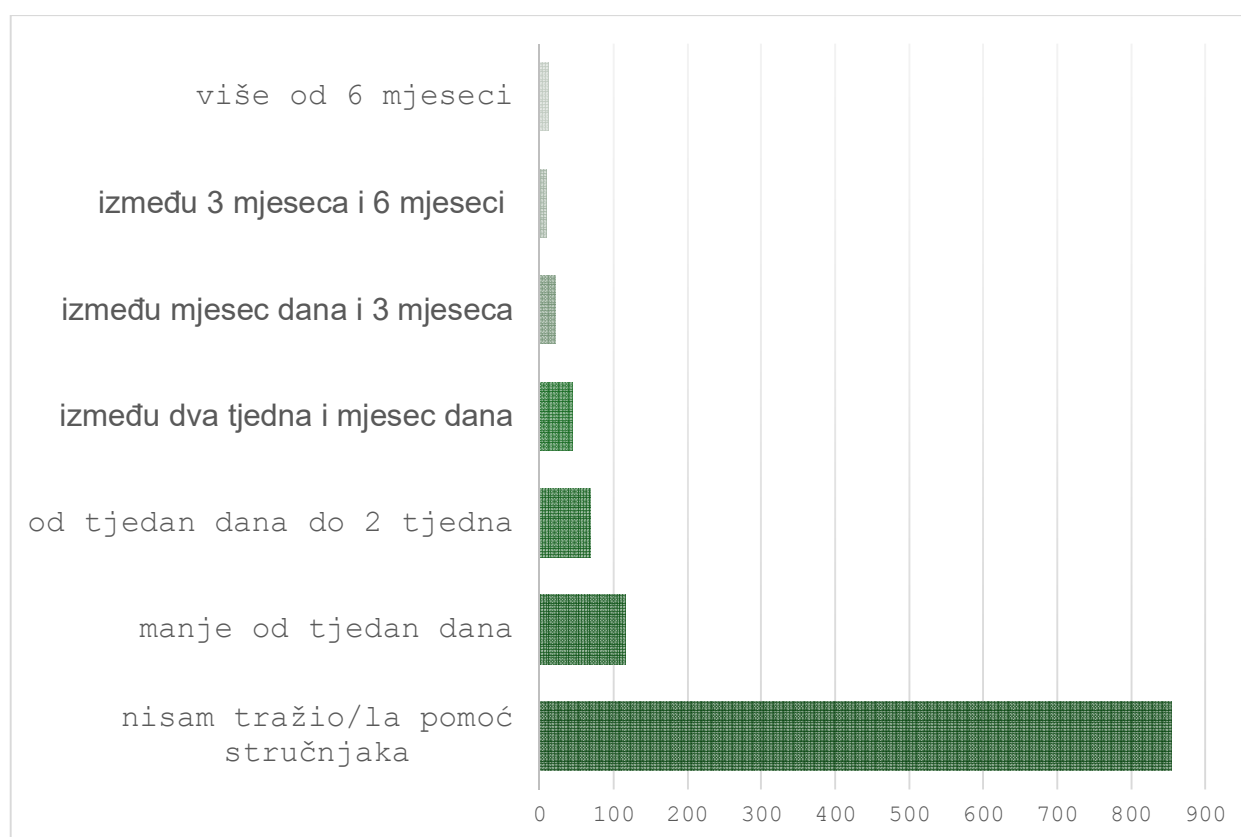


Prema rezultatima, 58,2% (700) je odgovorilo da nisu posjetili stručnjaka zbog problema u mentalnom zdravlju jer nisu imali potrebu. Nešto manje, 16,7% (201) mladih je odgovorilo da nisu posjetili stručnjaka, ali su to planirali, a 14,2% (171) je posjetilo stručnjaka u školi. Zatim, 6,9% (83) mladih je posjetilo psihologa, psihijatra ili psihoterapeuta u privatnoj praksi, dok je 13,7% (165) mladih istaknulo da su posjetili psihologa u bolnici, domu zdravlja ili udruzi. Od ukupnog broja 7,8% (94) mladih je posjetilo liječnika specijalista, odnosno psihijatra, dok je 2,4% (30)



istaknulo da su posjetili liječnika opće prakse zbog problema u mentalnom zdravlju.

## 22. Ukoliko si tražio/la pomoć stručnjaka, koliko si dugo čekao/la na prvi pregled/posjet?

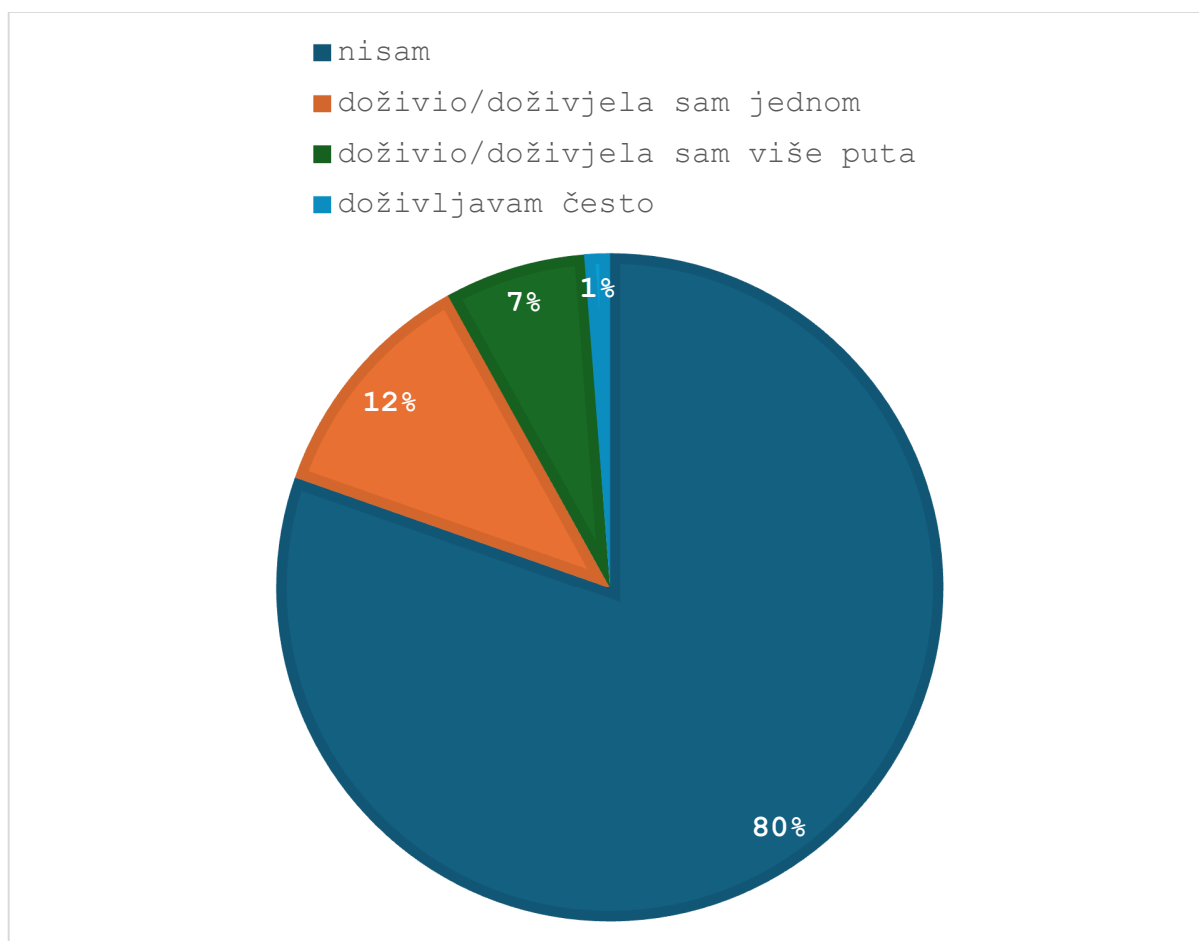


Kada je riječ o dužini čekanja na prvi pregled kod stručnjaka, 10,3% (117) mladih je čekalo manje od tjedan dana, dok je 6,1% (70) mladih čekalo od tjedan do 2 tjedna. Nadalje, 3,9% (45) mladih je čekalo između 2 tjedna i mjesec dana, dok je 2% (22) mladih čekalo između mjesec dana i 3 mjeseca. Mladi koji su čekali između 3 do 6 mjeseci broj 0,8% (10), dok je njih 1%



čekalo duže od 6 mjeseci. Njih 75,4% (855) mladih nije tražilo pomoć stručnjaka.

**23. Jesi li unazad 12 mjeseci doživio/doživjela uznemiravanje ili prijetnje ( usmeno ili online putem) od strane kolega iz razreda/kolega s fakulteta ili kolega s posla?**

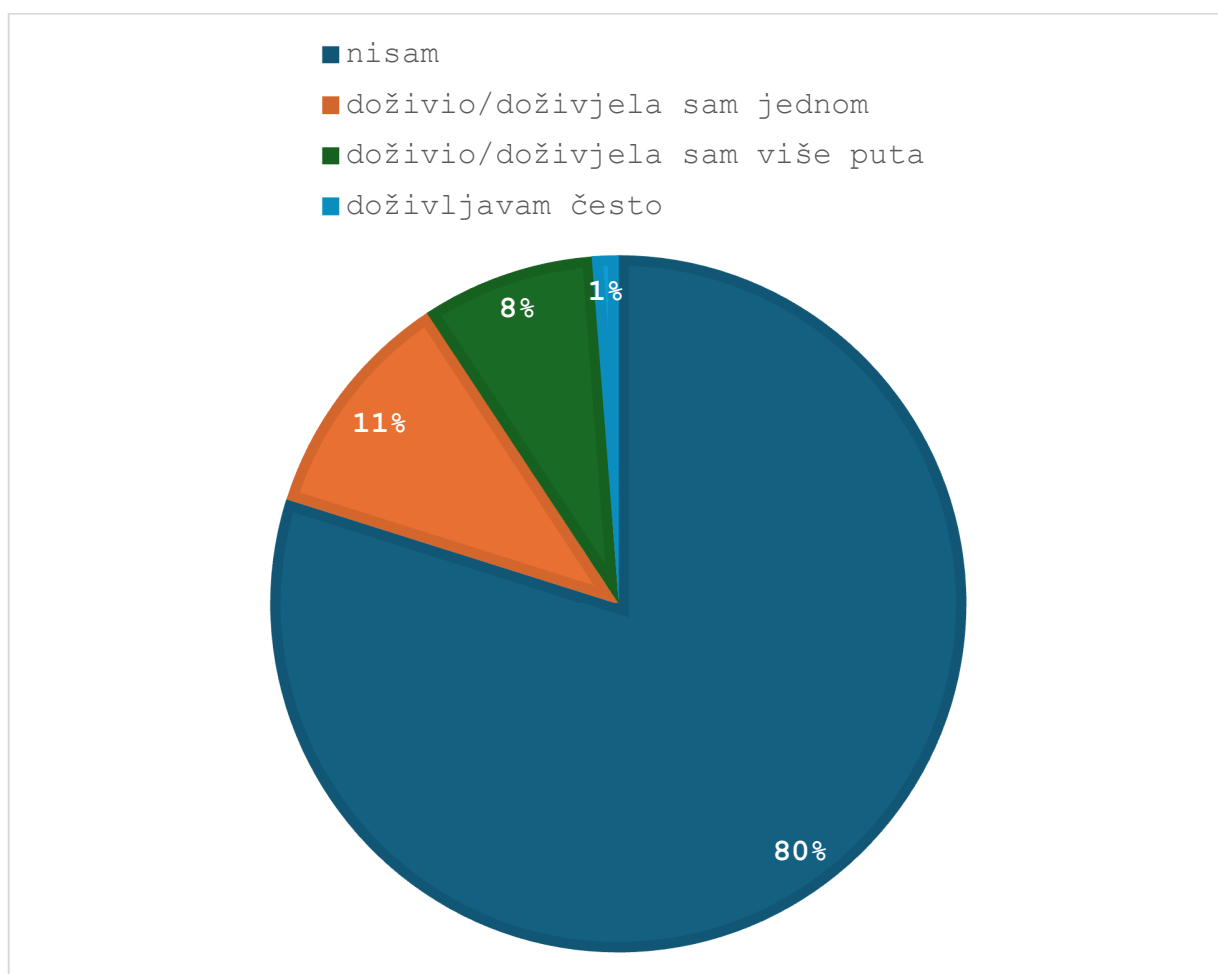


Prema rezultatima istraživanja, 80% mladih ističe da u zadnjih 12 mjeseci nije doživjelo uznemiravanje ili prijetnje od strane razreda/kolega s fakulteta ili s posla. Njih 12% je doživjelo uznemiravanje ili prijetnje samo



jednom, dok je 7% doživjelo više puta. Njih 1% mladih doživljava često prijetnje ili uznemiravanje.

**24. Tijekom posljednjih 12 mjeseci, je li netko s kim si bio/la u vezi ili izlazio/la ikada ograničavao tvoje aktivnosti, prijetio Ti ili činio/la da se osjećaš nesigurno na bilo koji drugi način?**



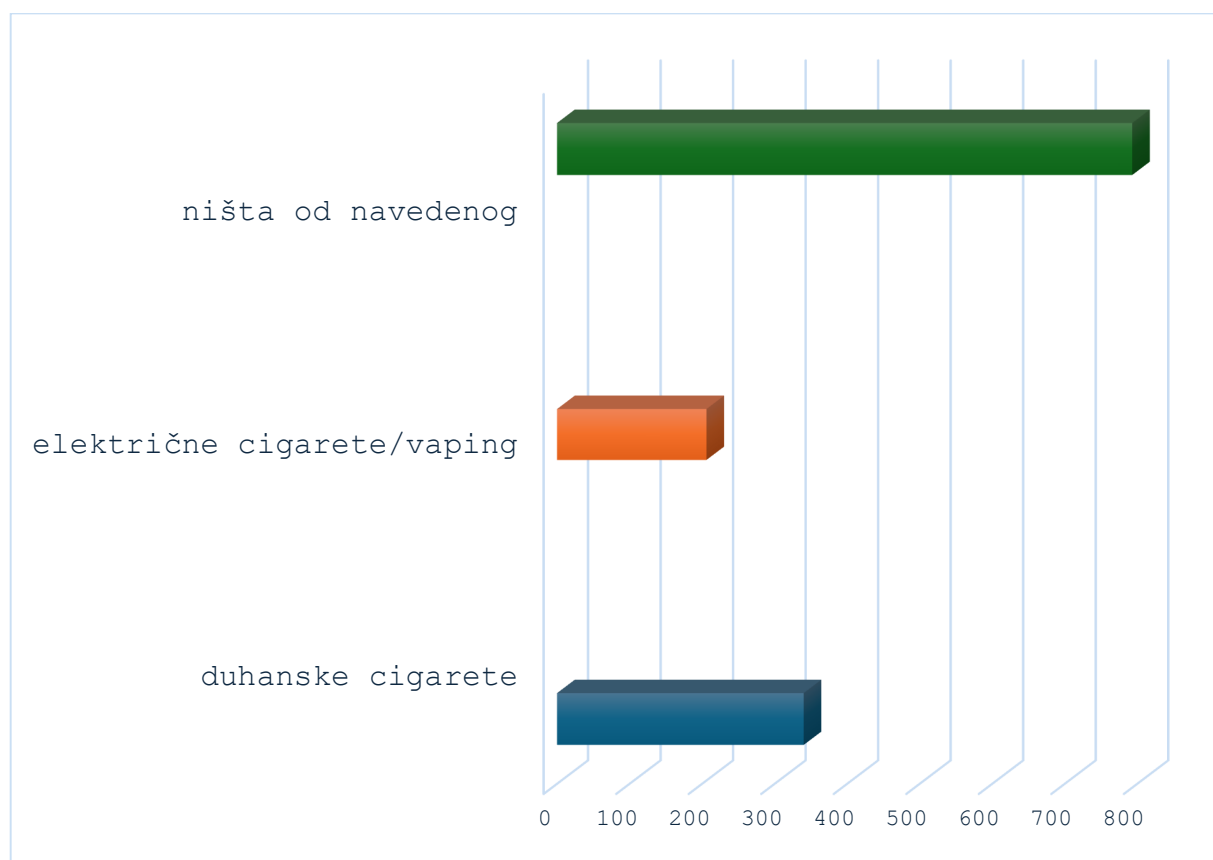
Tijekom posljednjih 12 mjeseci, 80% ispitanika ističe da im osoba s kojom su bili u vezi nije ograničavala njihove aktivnosti, prijetila ili činila da se



osjećaju nesigurno. Njih 11% je doživjelo to jednom, dok je 8% doživjelo više puta. Oko 1% ispitanika doživljava to često.

## OVISNOSTI

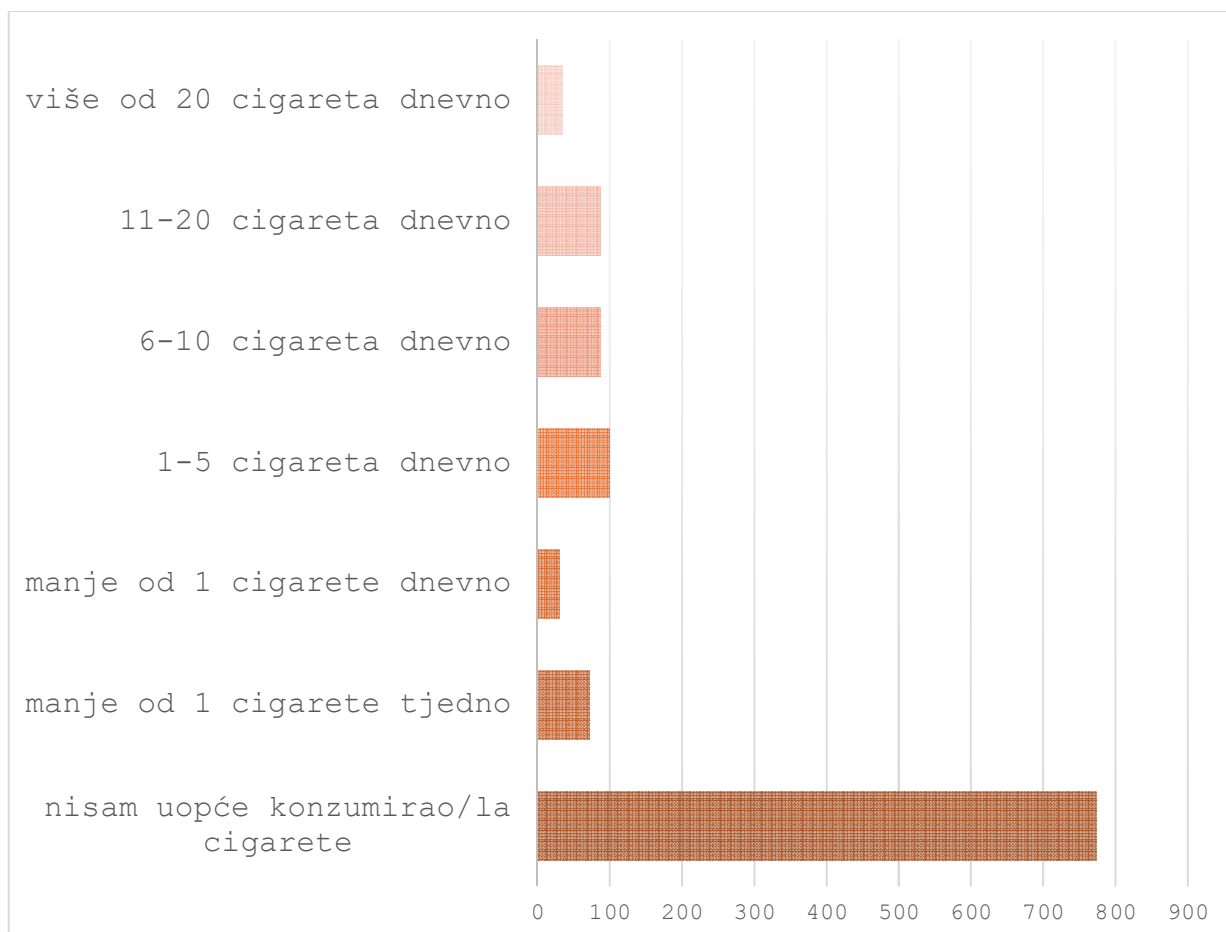
### 25. Što od navedenog koristiš?



Od mladih koji su sudjelovali u istraživanju, gotovo 66% (793) njih istaknulo je da ne koristi nikakve duhanske proizvode. Više od 28% (340) mladih koristi duhanske cigarete, dok gotovo 17,1% (206) mladih koristi električne cigarete, odnosno vaping.



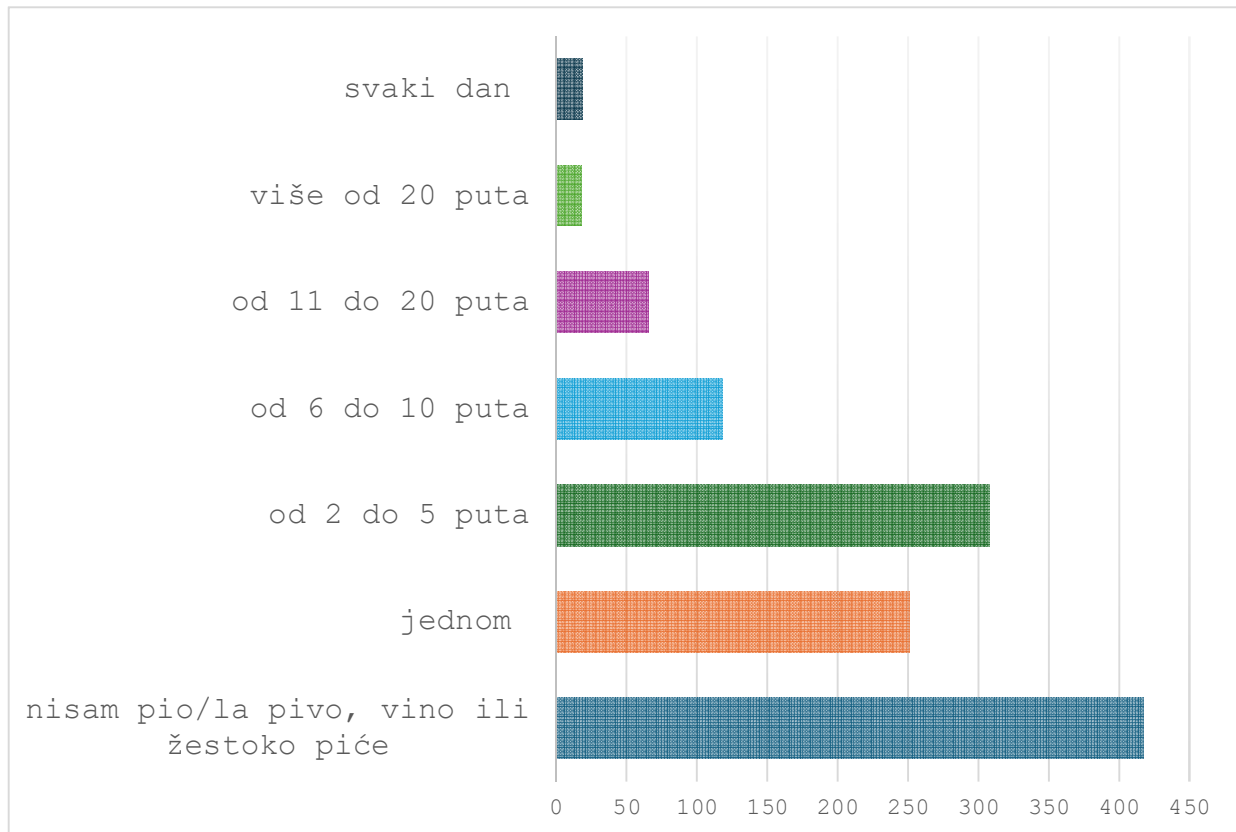
## 26. Koliko često si konzumirao/la cigarete tijekom proteklih 30 dana?



U proteklih mjesec dana, 64,8% (774) osobe nisu konzumirale cigarete. Njih 6,1% (73) je konzumiralo manje od 1 cigaretu tjedno, dok 2,5% (31) osoba konzumira manje od 1 cigaretu dnevno. Također, 8,4% (101) osoba je istaknula da konzumira između 1 do 5 cigareta dnevno, dok 7,3% (88) osoba konzumira između 6 do 10 cigareta dnevno. Nadalje, 7,3% (88) osoba konzumira između 11 do 20 cigareta dnevno, dok 3% (36) osoba konzumira više od 20 cigareta dnevno.



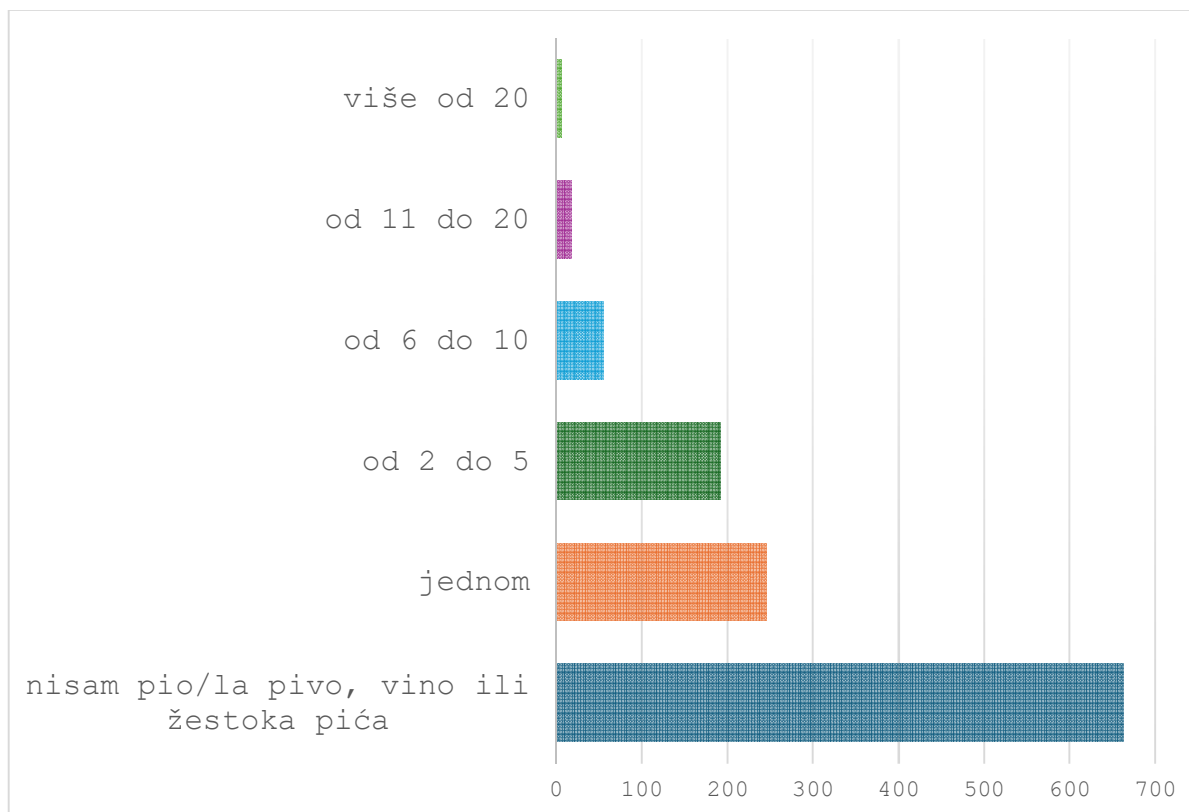
**27. U proteklih 30 dana, KOLIKO JE BILO DANA da si popio/popila jedno ili više piva, čaša vina ili žestokog pića?**



U proteklih mjesec dana, 34,8% (418) mladih nije konzumiralo pivo, vino ili žestoka pića niti jedan dan. Njih 20,8% (251) je konzumiralo jednom u tom razdoblju. Nadalje, 25,6% (308) mladih je konzumiralo pivo, vino ili žestoka pića 2 do 5 puta, dok je 9,8% (118) njih konzumiralo 6 do 10 puta. Od ukupnog broja mladih, njih 5,4% (66) je konzumiralo 11 do 20 puta, dok je 1,4% (18) mladih konzumiralo neko od alkoholnih pića više od 20 puta u istom razdoblju. Njih 1,5% (19) je konzumiralo svaki dan.



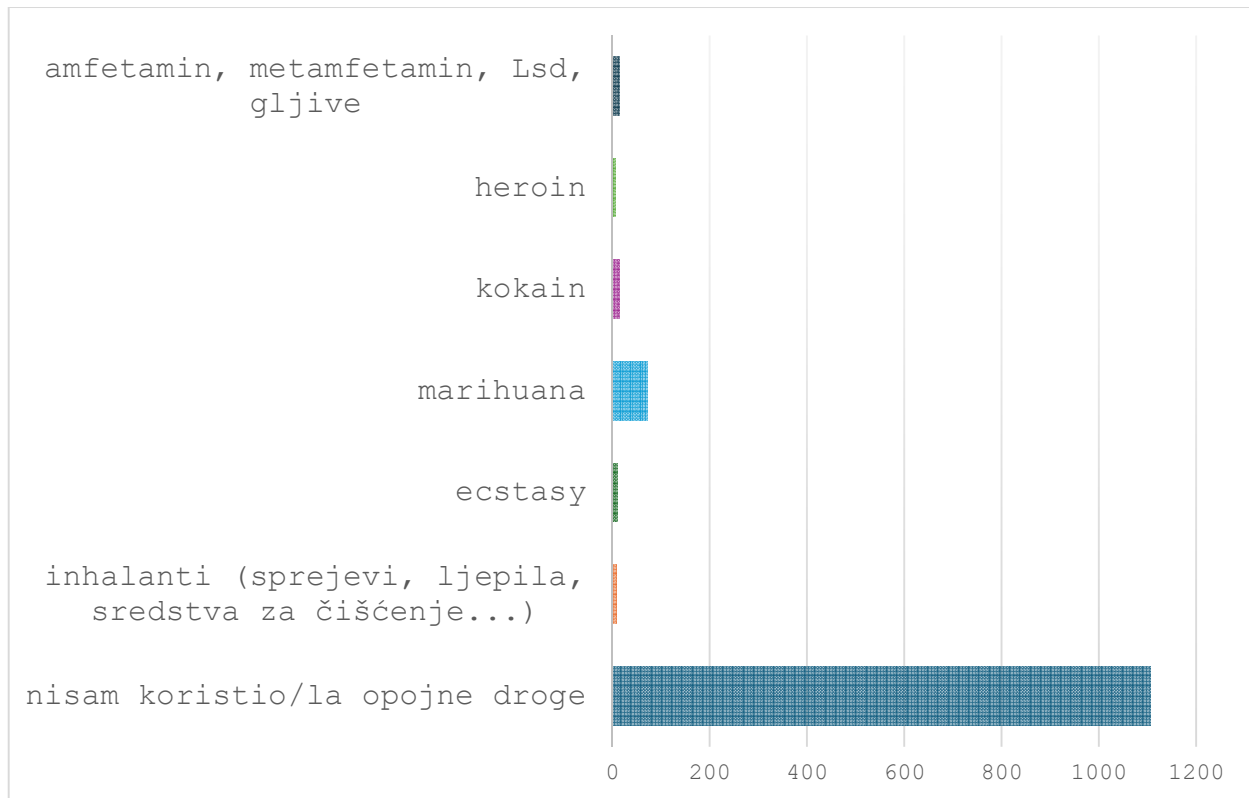
**28. U proteklih 30 dana, koliko si dana popio 5 ili više pića u istoj prilici? Pod "istom prilikom" mislimo u isto vrijeme ili u razmaku od nekoliko sati.**



U proteklih 30 dana, 55,4% (664) mladih istaknulo je da nije pilo više od 5 pića u jednoj prilici, odnosno u razdoblju od nekoliko sati. Njih 20,5% (246) je pilo više od 5 alkoholnih pića u jednoj prilici samo jednom. Nadalje, 16,1% (193) osobe su konzumirale između 2 i 5 puta, dok je 4,6% (56) osoba to radilo 6 do 10 puta. Njih 1,5% (19) je pilo od 11 do 20 puta, dok je 0,5% (6) osoba pilo više od 5 alkoholnih pića u jednoj prilici više od 20 puta u istom razdoblju.



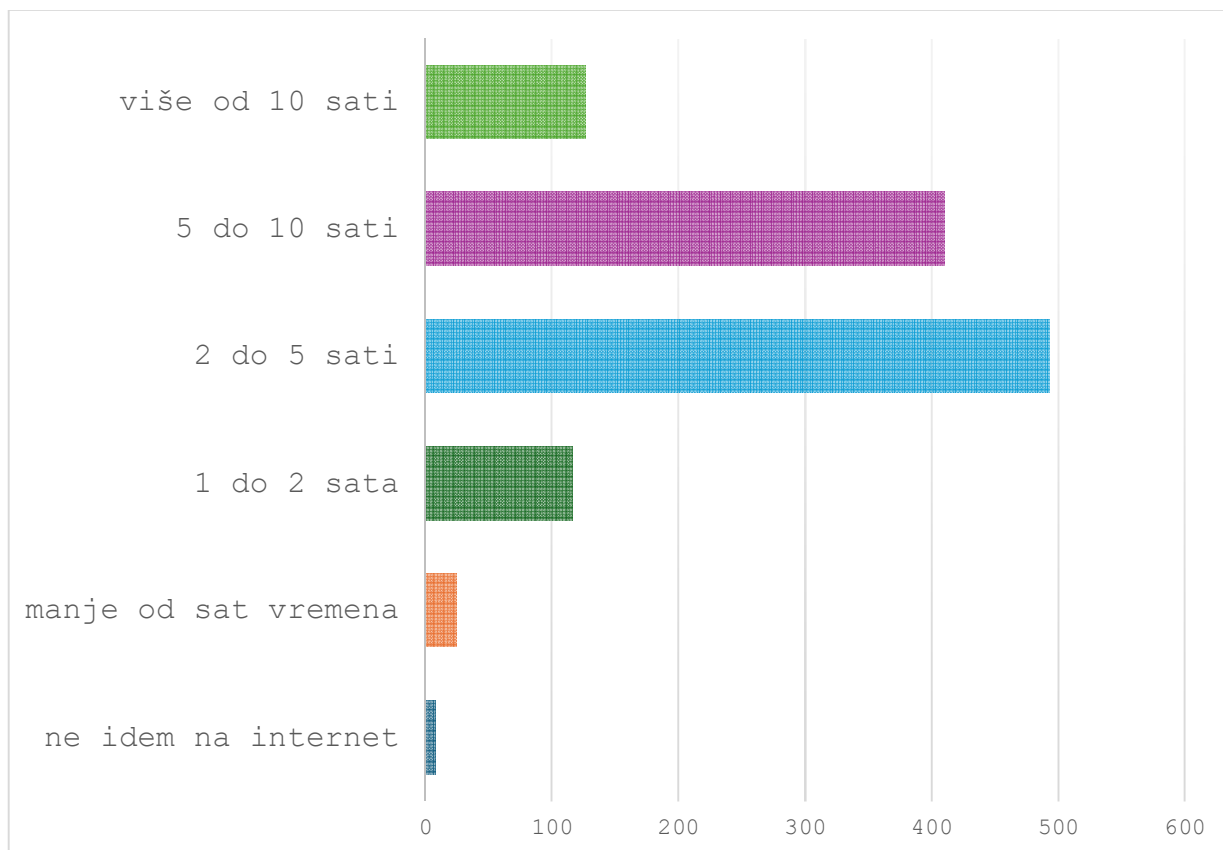
## 29. Jesi li (ako si uopće) u proteklih 30 dana, koristio/la neke od navedenih opojnih droga?



U posljednjih 30 dana, 92,7% (1108) mladih koji su sudjelovali u istraživanju nisu koristili opojne droge. Među njima, 10 mladih je koristilo inhalante poput sprejeva, ljepila, sredstava za čišćenje i slično. Njih 1% (13) je koristilo ecstasy, dok je 6% (73) mladih koristilo marihuanu. Od ukupnog broja 1,3% (16) je koristilo kokain, dok je 0,6% (8) sudionika koristilo heroin. Amfetamine, metamfetamine, LSD i gljive koristilo je 1,2% (15) mladih osoba.



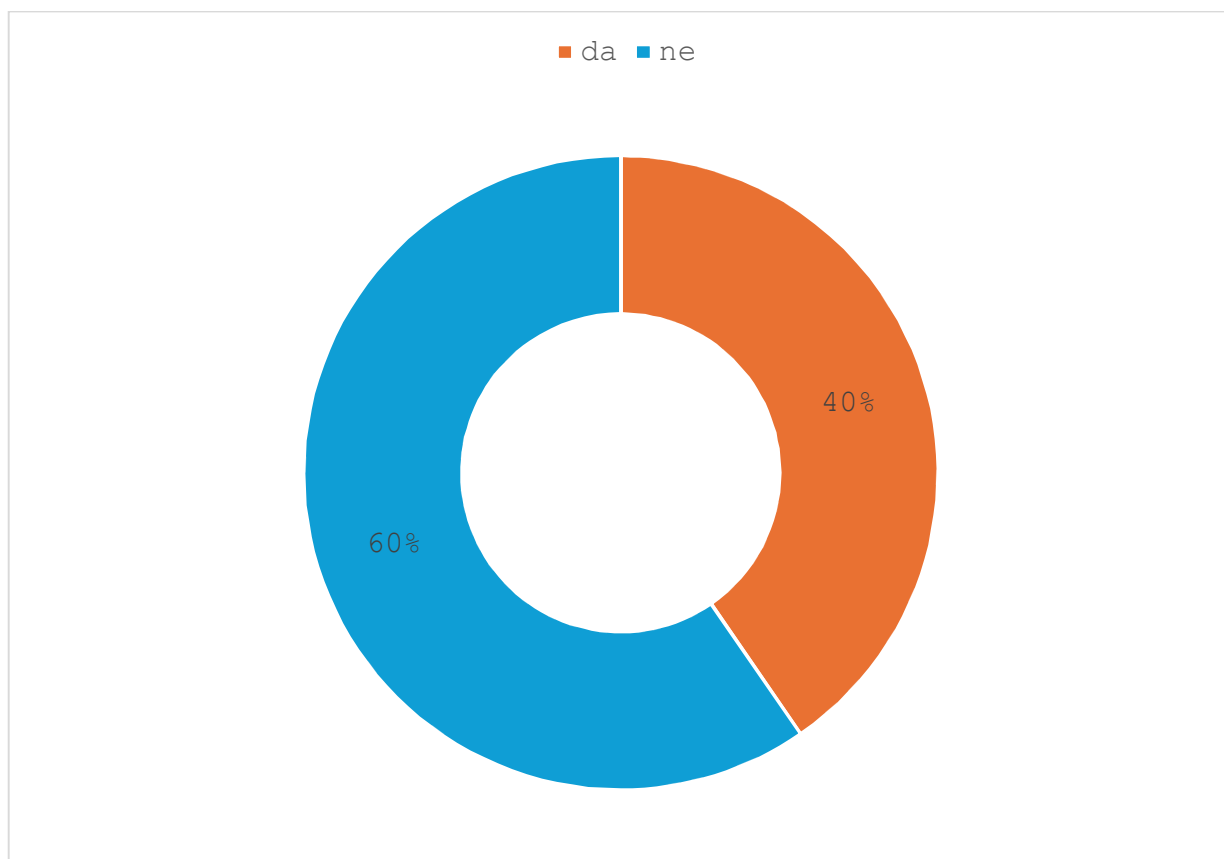
### 30. Koliko, u prosjeku, vremena dnevno provedeš aktivno na internetu? (uključujući i vrijeme provedeno zbog ispunjavanja obveza za školu/fakultet/posao)



Kada govorimo o vremenu provedenom na internetu uključujući i vrijeme koje je mladima potrebno da izvršavaju svoje obveze vezane za školu, fakultet, posao ili slično, njih 10,5% (127) na internetu provodi više od 10 sati. Njih, 34,1% (411) provodi 5 do 10 sati dnevno na internetu, dok njih 40,9% provodi 2 do 5 sati. Sat do 2 sata dnevno provodi 9,7% (117) mladih, a 2% (25) mladih provodi manje od sat vremena, a samo 0,6% (8) ne provodi vrijeme na internetu.



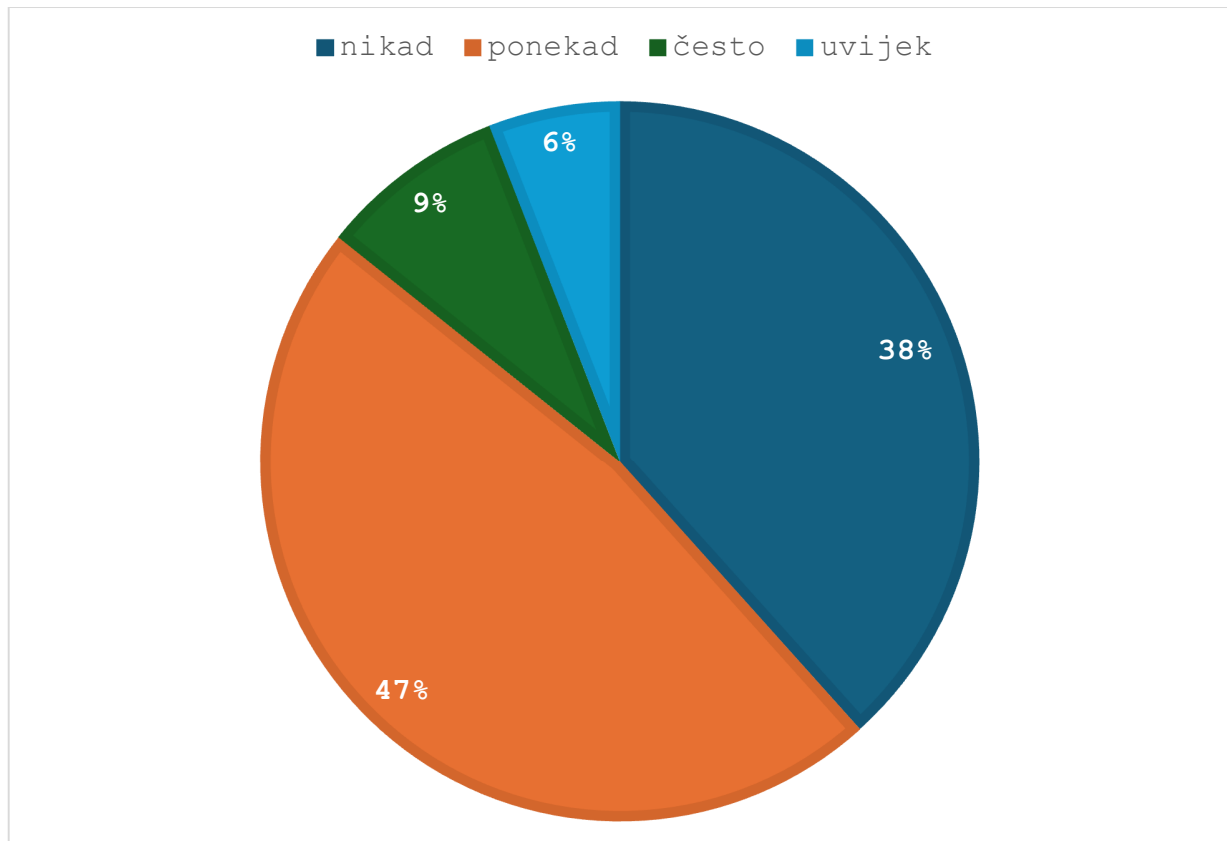
**31. Jesi li ikada osjetio/la psihološke poteškoće (uznemirenost, anksioznost, tužno raspoloženje, osjećaj sniženog samopoštovanja...) nakon dugotrajnog korištenja digitalnih tehnologija (računalo, tablet, pametni telefon..)?**



Od ukupnog broja ispitanika, 60% njih je osjetilo psihološke poteškoće nakon dugotrajnog korištenja digitalnih tehnologija, dok 40% njih nije. Ovi rezultati sugeriraju da postoji značajan broj ljudi koji doživljavaju negativne psihološke posljedice zbog dugotrajne izloženosti digitalnim tehnologijama.



### 32. Osjećaš li se uznemireno kada više od nekoliko sati nemaš pristup internetu?

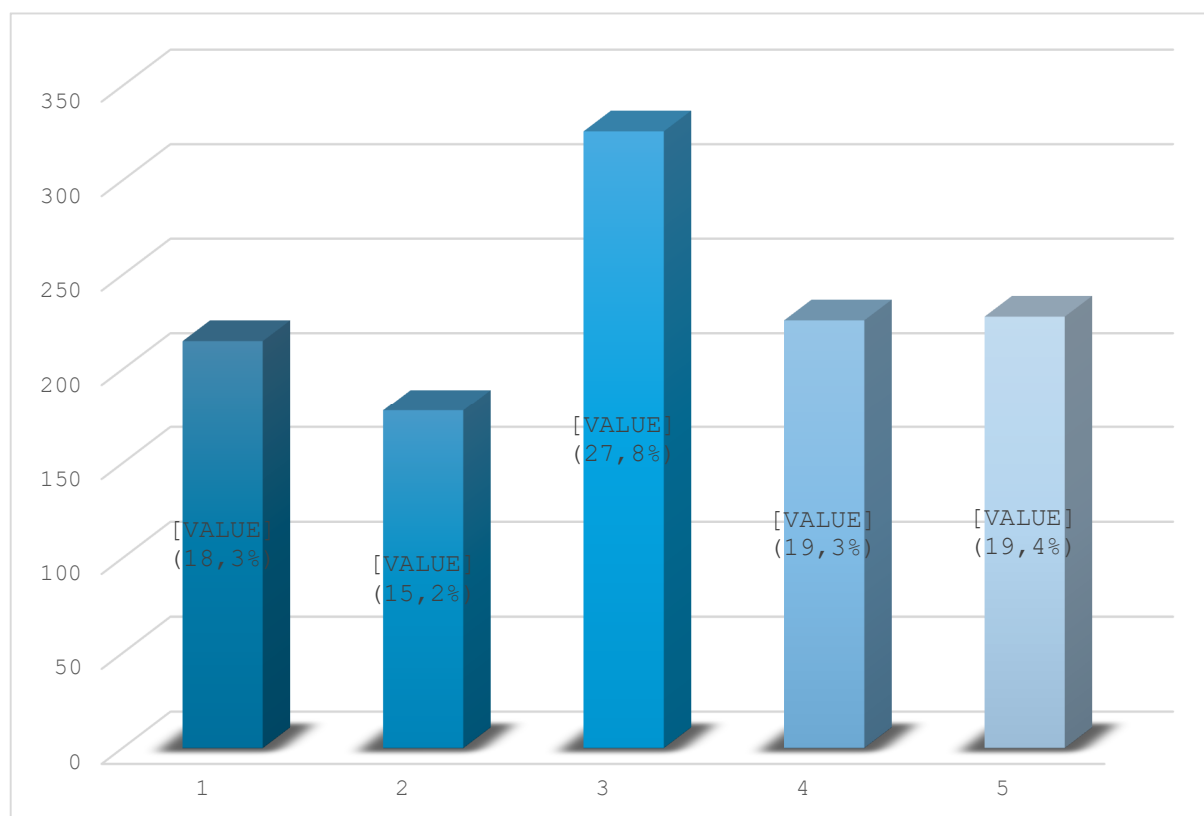


Od mladih koji su sudjelovali u istraživanju, 47% se ponekad osjeća uznemireno kad nemaju pristup internetu, dok se 38% nikada ne osjeća uznemireno ako nemaju pristup internetu. Rezultati pokazuju da 9% mladih često osjeća uznemirenost ako nemaju pristup internetu, dok 6% uvijek osjeća uznemirenost kad nemaju pristup internetu.



## INFORMIRANOST O PROBLEMIMA MENTALNOG ZDRAVLJA I DOSTUPNOST STRUČNE POMOĆI

**33. Imaš li dovoljno informacija o mjestima na kojima možeš dobiti stručnu psihološku i / ili psihijatrijsku podršku u svezi problema mentalnog zdravlja (ukoliko Ti je potrebno ili Ti bude bilo potrebno)? Brojevima od 1 do 5 označi svoju informiranost (1 znači najmanju razinu informiranosti, a 5 najvišu)**





Rezultati pokazuju da postoji raznolikost u percepciji mladih o dostupnosti informacija o mjestima gdje mogu dobiti stručnu psihološku i/ili psihijatrijsku podršku u vezi s problemima mentalnog zdravlja.

Najveći broj mladih, njih 27,8% (326), ocjenjuje svoju razinu informiranosti prosječnom (ocjena 3), što sugerira da su svjesni postojanja takvih mjesta, ali možda nemaju potpune informacije o njima.

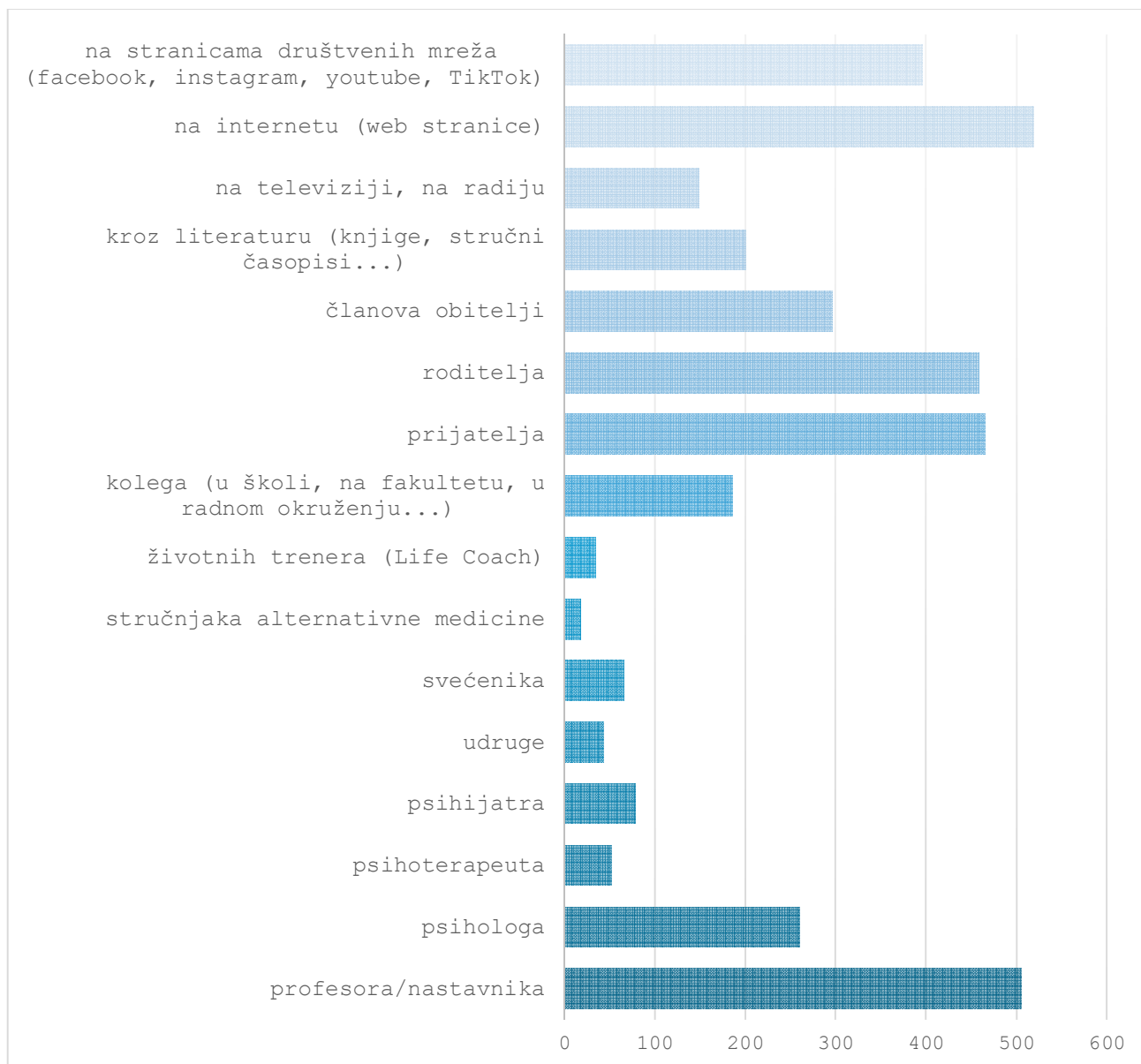
Slijedi skupina od 19,3% (226) mladih koji su ocijenili svoju razinu informiranosti ocjenom 4, što ukazuje na visok stupanj informiranosti, ali postoji prostor za dodatno učenje i istraživanje.

Njih 19,4% (228) ocijenilo je svoju razinu informiranosti maksimalnom ocjenom 5, što sugerira da se osjećaju vrlo dobro informirani o mjestima gdje mogu potražiti stručnu pomoć.

Njih 15,2% (178) mladih ocijenilo je svoju razinu informiranosti ocjenom 2, dok njih 18,3% (215) smatra da imaju najmanje informacija (ocjena 1), što može ukazivati na nedostatak svijesti ili pristupa informacijama o ovim resursima.

Ovi rezultati naglašavaju potrebu za boljim pristupom i širenjem informacija o dostupnosti psihološke i psihijatrijske podrške među mladima kako bi se osiguralo da svi imaju pristup resursima i podršci koja im je potrebna za očuvanje mentalnog zdravlja.

34. **Od koga i/ili gdje si do sada dobio/la najvažnije informacije na temu mentalnog zdravlja? (označi sve što se odnosi na Tebe)**



Rezultati istraživanja ukazuju na različite izvore informacija o mentalnom zdravlju među ispitanicima:



Najviše ispitanika, njih 44% (519), informacije o mentalnom zdravlju dobilo je putem interneta, odnosno putem web stranica, što sugerira široku dostupnost informacija na internetu.

Slijede društvene mreže s 33,6% (396) ispitanika kao izvorom najvažnijih informacija o mentalnom zdravlju, što ukazuje na utjecaj društvenih medija u širenju svijesti o ovom važnom pitanju.

Roditelji su također značajan izvor informacija, pri čemu je 38,9% (459) ispitanika dobilo informacije od njih, dok je 25,2% (297) dobilo informacije od članova obitelji.

Prijatelji su također važan izvor informacija o mentalnom zdravlju za 39,6% (466) ispitanika, što ukazuje na ulogu vršnjaka u razmjeni informacija i podrške.

Značajan broj ispitanika također se informirao putem škole, fakulteta ili radnog okruženja 15,8% (186), što sugerira važnost obrazovnih institucija u podizanju svijesti o mentalnom zdravlju.

Manji broj ispitanika je informacije dobio od stručnjaka poput psihologa 22,6% (261), psihoterapeuta 4,5% (53) i svećenika 5,6% (66), dok su informacije od životnih trenera ili life coachova 3% (35) i stručnjaka alternativne medicine 1,6% (19) manje zastupljene.



## **35. Što misliš, što bi Tebi pomoglo u unaprjeđenju Tvog mentalnog zdravlja? (Npr. neka aktivnost - koja?, posjet određenom stručnjaku (kojem), promjena nekih navika, životnih okolnosti...)**

Analiza rezultata istraživanja o faktorima koji bi mogli pomoći u unaprjeđenju mentalnog zdravlja mladih pokazuje nekoliko ključnih zaključaka i trendova.

Mladi izražavaju visoku potrebu za psihološkom podrškom i savjetovanjem. Velik broj ispitanika ističe da bi im odlazak psihologu ili drugoj stručnoj osobi za mentalno zdravlje bio od koristi. Ističu i važnost pristupačnosti i besplatnosti usluga mentalnog zdravlja.

Mladi prepoznaju negativne utjecaje pretjeranog korištenja mobilnih uređaja na njihovo mentalno zdravlje te smatraju da bi smanjenje vremena provedenog na mobitelima moglo pozitivno utjecati na njihovu dobrobit.

Većina mladih vidi sportske aktivnosti, fizičku rekreaciju, šetnje u prirodi te druženje s prijateljima kao ključne faktore za unaprjeđenje mentalnog zdravlja. Ovo ukazuje na prepoznavanje veze između tjelesnog i mentalnog blagostanja te važnost socijalne podrške i interakcije u prevenciji i liječenju mentalnih problema.

Važnost razgovora s nekim, bilo da je riječ o prijatelju, partneru ili stručnjaku, naglašava se kao važan način suočavanja s mentalnim izazovima. Osjećaj povezanosti i podrške iz okoline ključan je za očuvanje mentalnog zdravlja.



Mladi također, ističu potrebu za smanjenjem stresa, posebno onog vezanog uz školu, fakultet ili posao. Izražavaju želju za boljim vještinama upravljanja slobodnim vremenom, što ukazuje na potrebu za ravnotežom između obveza i relaksacije.

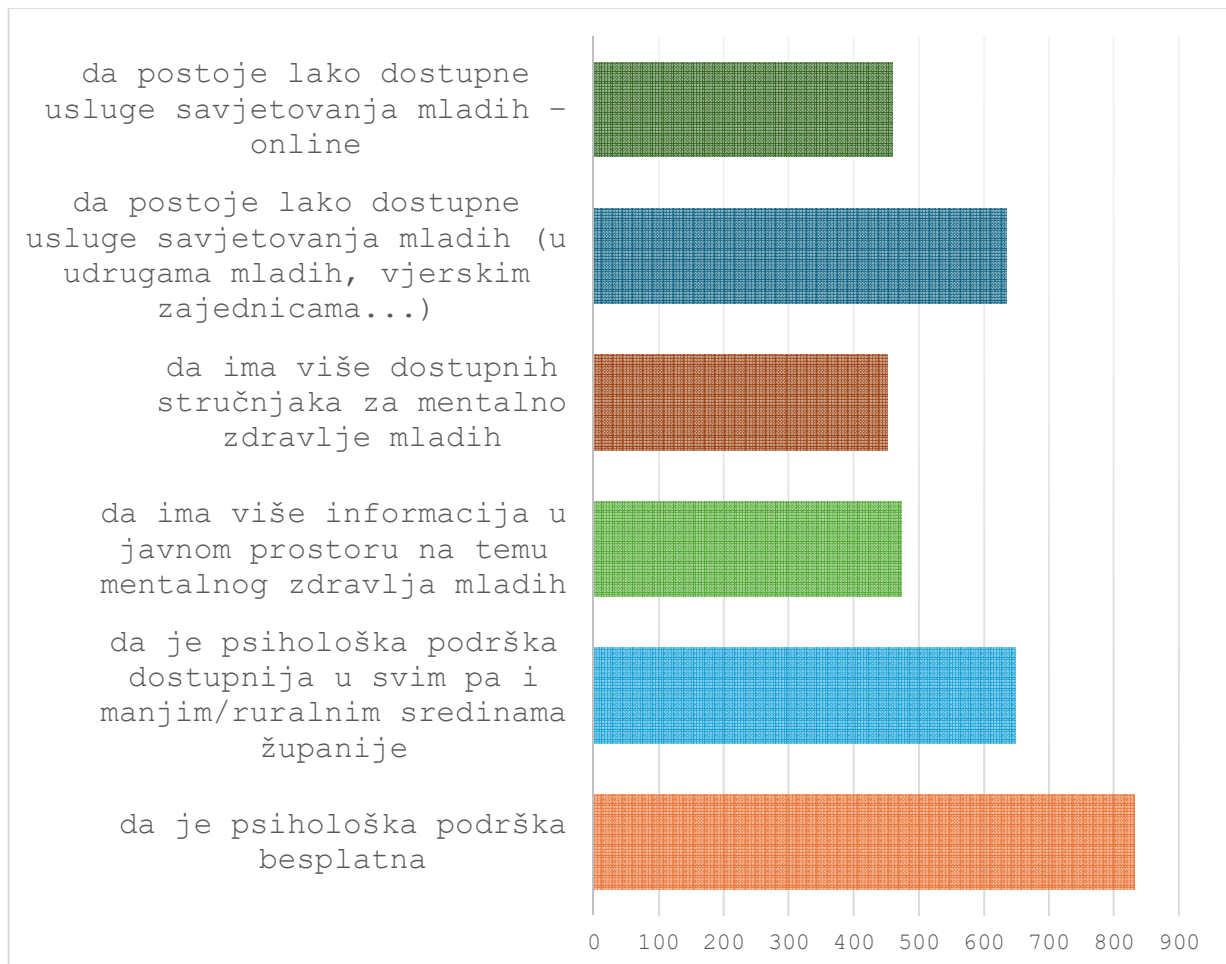
Neki od ostalih odgovora koje su mladi isticali kao mogućnosti poboljšanja svog mentalnog zdravlja su spavanje, slušanje glazbe, pisanje dnevnika, čitanje, yoga i meditacija, tečajevi upravljanjem emocija, proučavanje literature koja se odnosi na mentalno zdravlje, stjecanje samopouzdanja, hrabrosti za promjenu i sigurnost u sebe.

Nekolicina mladih je istaknula da bi im pomoglo kad bi prekinuli ovisnosti što ukazuje na prepoznavanje vlastitih problema s ovisnošću što je ključan korak prema pozitivnoj promjeni i poboljšanju mentalnog zdravlja. Kada mladi prepoznaju svoje ovisnosti kao izazov za njihovo mentalno zdravlje, to može biti prvi korak prema traženju pomoći i podrške u prevladavanju problema.

Ukupno gledano, rezultati istraživanja naglašavaju važnost integriranog pristupa u unaprjeđenju mentalnog zdravlja mladih, uključujući pristup psihološkoj podršci, promjene životnih navika, podršku u društvenim i fizičkim aktivnostima te bolje upravljanje stresom i vremenom.

mladi,  
 šta ste?

### 36. Što najprije treba uraditi kako bi usluge psihološke podrške bile pristupačnije mladima? (Označi 3 najvažnija rješenja po Tvom mišljenju)



Kako bi usluge psihološke podrške bile pristupačnije mladima, njih 72,4% (833), istaknulo je potrebu da psihološka podrška bude besplatna. Osim toga, 56,4% (649) mladih osoba izrazilo je mišljenje da bi ova podrška trebala biti dostupnija u manjim i ruralnim sredinama. Dodatno, 41,2% (474) ispitanika izrazilo je želju za više informacija o mentalnom zdravlju mladih u javnom prostoru, dok je 39,4% (453) osobe smatralo da bi trebalo biti više stručnjaka za mentalno zdravlje mladih. Značajan broj, njih 55,3% (637), naglasio je važnost lako dostupnih usluga savjetovanja za mlade u



različitim zajednicama poput udruga ili vjerskih organizacija. Nadalje, 40% (461) ispitanik izrazio je podršku ideji lako dostupnih online usluga savjetovanja za mlade. Ostali prijedlozi koji su istaknuti u vezi s povećanjem dostupnosti psihološke podrške mladima uključuju sljedeće:

Integriranje predmeta o mentalnom zdravlju u osnovne i srednje škole kako bi se educirala mlada populacija o važnosti brige o mentalnom zdravlju od ranog doba.

Stvaranje više molitvenih zajednica koje bi pružale podršku mladima u kriznim situacijama i poticali dijalog o mentalnom zdravlju unutar vjerskih zajednica

Organiziranje radionica i aktivnosti unutar škola, fakulteta ili radnih mjesta koje bi promicale svijest o mentalnom zdravlju, pružale vještine za suočavanje sa stresom i poticale otvoren razgovor o mentalnom zdravlju.

Poboljšanje sistema procjene mentalnog zdravlja kako bi se osiguralo bolje prepoznavanje i pravovremeno interveniranje u slučajevima mentalnih problema.

Povećanje kapaciteta psiholoških fakulteta radi prihvata većeg broja studenata, čime bi se osiguralo više stručnjaka za mentalno zdravlje u društvu.

Potreba za kompletnom reformom usluga savjetovanja o mentalnom zdravlju kako bi se promovirali pozitivni aspekti života te potaknulo osnaživanje pojedinca, umjesto fokusiranja samo na negativne aspekte i probleme.



Također, potreba da društvo podrži ljude koji traže pomoć za svoje mentalno zdravlje te osiguranje da se ne osuđuje pojedinac koji odluči potražiti psihološku podršku.

### **37. Što bi želio/željela poručiti donositeljima odluka kada je u pitanju briga o mentalnom zdravlju mladih?**

Analiza rezultata istraživanja na temu poruka donositeljima odluka o brizi za mentalno zdravlje mladih otkriva nekoliko ključnih stavova i preporuka mladih koji su sudjelovali u istraživanju:

Većina mladih na ovo pitanje odgovorili su da je potrebno naglašavati važnost podizanja svijesti o problemima mentalnog zdravlja kako bi se smanjila stigma i potaknulo otvoreno razgovaranje o tim temama.

Značajan broj mladih ističe potrebu za većom dostupnošću psihologa, psihijataru, psihoterapeuta i drugih stručnjaka za mentalno zdravlje. Zahtijevaju da ovi stručnjaci budu jednako dostupni kao i liječnici opće prakse te da se osigura adekvatna financijska podrška za pružanje tih usluga kao i potreba da usluge budu besplatne naročito za djecu i mlade. Nekolicina ističe da je izrazito važna ažurnost u pružanju pomoći i podrške jer je mentalno zdravlje podjednako važno kao i fizičko te može imati kobne posljedice na one kojima se pomoć ne pruži na vrijeme.

Mladi također, žele da se problemi mentalnog zdravlja normaliziraju kako bi se smanjio strah od potrage za pomoći i osjećaja stigmatizacije. Pozivaju na pružanje empatije i podrške te promicanje otvorenosti o mentalnom zdravlju.



Isto tako, značajan broj mladih sugerira da se psihološka pomoć i podrška trebaju integrirati u školski sustav kao obavezni dio, a ne samo kao reakcija na postojeće problem. Mladi ističu potrebu za povećanjem broja stručnjaka koji pružaju psihološku pomoć, ali i za osiguranjem da ovi stručnjaci budu educirani o suvremenim problemima s kojima se mladi susreću te ukazuju na problematiku toga da stručnjaci imaju jednanke vrijednosti kao što su imali i prije 50 godina. Posljedično dolaze do toga da se mladi osjećaju neshvaćeno i nemaju povjerenja u stručnjake te su stručnjaci koji pružaju usluge za pomoć u mentalnom zdravlju često na lošem glasu i mnogi koji su potražili pomoć imaju negativna iskustva.

Prepoznaje se i važnost preventivnih mjera u osnovnim školama kako bi se rano identificirali i adresirali potencijalni problemi u mentalnom zdravlju. Mladi naglašavaju važnost široke edukacije o mentalnom zdravlju, uključujući učenike, studente, profesore, roditelje i ostalo osoblje u školama i na fakultetima kako bi svi bili bolje opremljeni za prepoznavanje i podršku u mentalnom zdravlju.

Također, postoje i oni koji ukazuju na preveliki akademski pritisak i važnost stavljanja zdravlja iznad akademskog uspjeha te potrebu za smanjivanjem školskih, odnosno akademskih obveza te pružanje mogućnosti mladima da imaju više slobodnog vremena za obavljanje aktivnosti koje su njima važne kao što su sportske aktivnosti, druženja, zabavne aktivnosti, edukacije i radionice na različite teme i sl.

Nekoliko ispitanika su istaknuli da je jako važno smanjiti trend samodijagnosticiranja mentalnih poteškoća te je umjesto toga potrebno educirati mlade o važnosti stručne procjene i potaknuti ih da potraže pomoć od stručnjaka za mentalno zdravlje kako bi dobili odgovarajuću podršku i tretman.



Ove poruke donositeljima odluka nude konkretne smjernice za unapređenje brige o mentalnom zdravlju mladih i ukazuju na potrebu integriranog pristupa koji uključuje edukaciju, prevenciju, pristupačnost stručne pomoći i smanjenje stigme oko problema mentalnog zdravlja.