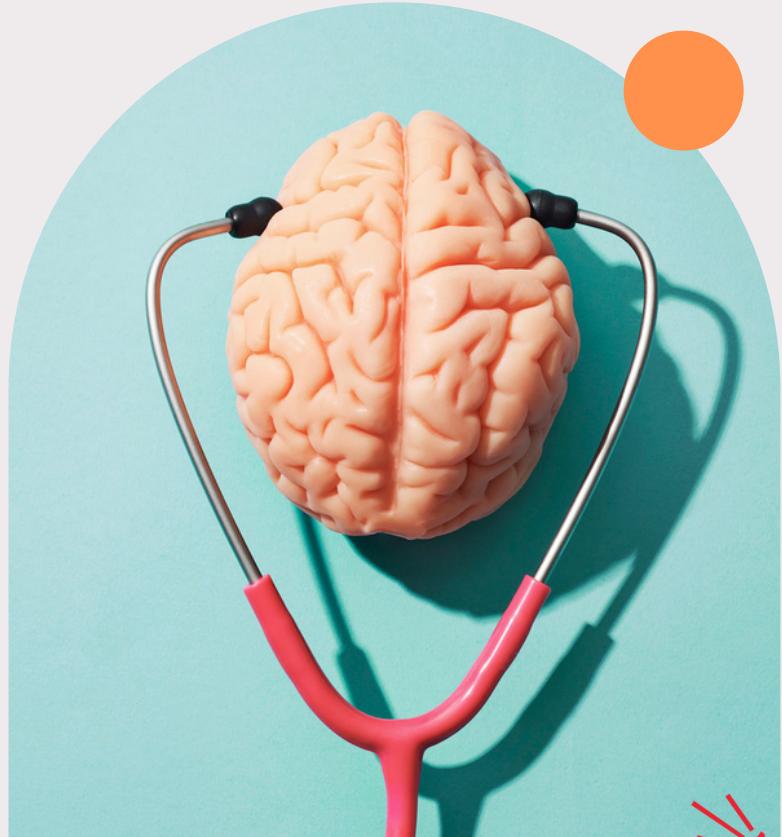


# Mentalno zdravlje mladih je važno!

Rezultati analize upitnika  
za mlade o mentalnom  
zdravlju i merama za  
ublažavanje posledica  
pandemije



# ŠTA SU MLADI REKLI O MENTALNOM ZDRAVLJU?



Kako je pandemija uticala na njih i šta im je potrebno u zajednici da bi se ublažile posledice pandemije?

- **79%** mladih je navelo da je pandemija negativno uticala na mentalno zdravlje i da su im potrebni servisi podrške (usluge psihologa i sličnih stručnih lica) koji im nisu dostupni besplatno;
- **7,6%** je navelo da je moglo da plati razgovore sa psihologom kroz privatnu praksu

Rezultati upitnika su pokazali da je briga o mentalnom zdravlju tokom pandemije dominantna.





86% mladih i dalje oseća neki nivo stresa, anksioznosti ili depresije:

- 21% umereni nivo stresa,
- 13,6% i anksiozno i depresivno i zbunjeno,
- 12,1% uplašeno i zbunjeno,
- 12,1% anksiozno,
- 4% je navelo depresiju i isto toliko visok nivo stresa.



# Kako se mladi osećaju od početka pandemije?

Dezorijentisano, napeto...

Paranoja

Strah od bolesti

Nervoza, preplašenost

Usamljenost i anksioznost

Otuđili smo se u tom periodu, plašili se i kontakta sa najbližima...

Pored konstantnog umora, prisutan je osećaj nesigurnosti i nesnađenosti...

Psihički nestabilno...

Povećane zelje za suicidom...

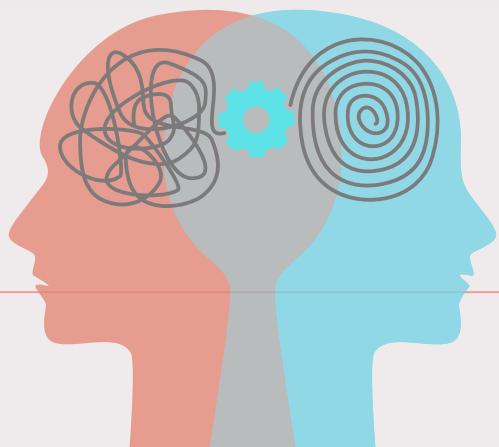
Bes...



**84,6%**

mladih smatra da su neophodne dostupne i besplatne usluge psihijatra / psihologa / terapeuta

smatraju da ove usluge mladima **treba da obezbede** opština, kancelarija za mlade, škola, dom zdravlja...



- **Psihološka podrška - ne sos linija, psiholog uživo!**
- **Radionice o mentalnom zdravlju i vise umetnickih radionica**
- **Razgovori sa psihologom/psihoterapeutom i podizanje svesti o mentalnoj higijeni**
- **Otvoreni razgovori o mentalnom zdravlju i besplatna podrška i lecenje.**
- **Oslobadjanje straha kroz kontakte koji mogu da budu organizovani od strucnih lica u okviru određenih ustanova**
- **Besplatna psihoterapija**

# Koje su konkretnе mere potrebne u zajednici za ublažavanje posledica pandemije kod mladih?



više vannastavnih aktivnosti, sportskih i umetničkih aktivnosti... prostori za druženje i slobodno vreme.



veća podrška zdravstvenog sistema i zdravstvenih radnika i radionice posvećene podizanju zdravstvene informisanosti.



podrška očuvanju mentalnog zdravlja, razgovor sa stručnim licima, besplatna psihoterapija, dostupnost školskih psihologa i sl.

# Aktivnosti koje se mogu realizovati kroz Lokalni akcioni plan (LAP) za mlade



- Usluge psihologa/psihijatra/terapeuta - 84,6%
- Radionice o mentalnom zdravlju - 61,5%
- Više umetničkih i kreativnih radionica - 53,8%
- Povećanje zdravstvene informisanosti - 46,2%
- Više sportskih aktivnosti - 46,2%
- Prostor za druženje i slobodno vreme - 41%



# Mladi su rekli da im je potrebno omogućiti:



*Aktivnosti van nastave  
i zajednički prostor kao  
na primer Dom kulture  
u Zemunu (koji ne  
postoji)!*

*Bilo šta što ispunjava,  
bio to sport ili  
umetnost...*

*Dostupnost  
zdravstvenog sistema!*

*Poslovne mogućnosti*



Rezultati ankete su nam ukazali da je potrebna hitna reakcija lokalnih vlasti da kroz obrazovni i zdravstveni sistem ali i druge raspoložive resurse obezbede mladima podršku na poboljšanju i očuvanju mentalnog zdravlja kao i da povećaju dostupnost prostora za druženje i slobodno vreme.

*Analiza i upitnik sprovedeni su u okviru projekta "Ublažavanje posledica pandemije kod mladih u Zemunu kroz izradu novo LAP-a za mlade".*

*Ovaj projekat dobio je podršku projekta Vlade Švajcarske "Zajedno za aktivno društvo - ACT" koji sprovode Helvetas Swiss Intercooperation i Građanske inicijative.*

*Mišljenje koje je izneto u ovoj publikaciji je mišljenje autora i ne odražava nužno i mišljenje Vlade Švajcarske, Helvetasa i Građanskih inicijativa.*

# Analiza upitnika o potrebama mladih u cilju ublažavanja posledica pandemije Kovid-19

Udruženje RODITELJ

Beograd, Zemun

Maj 2022

