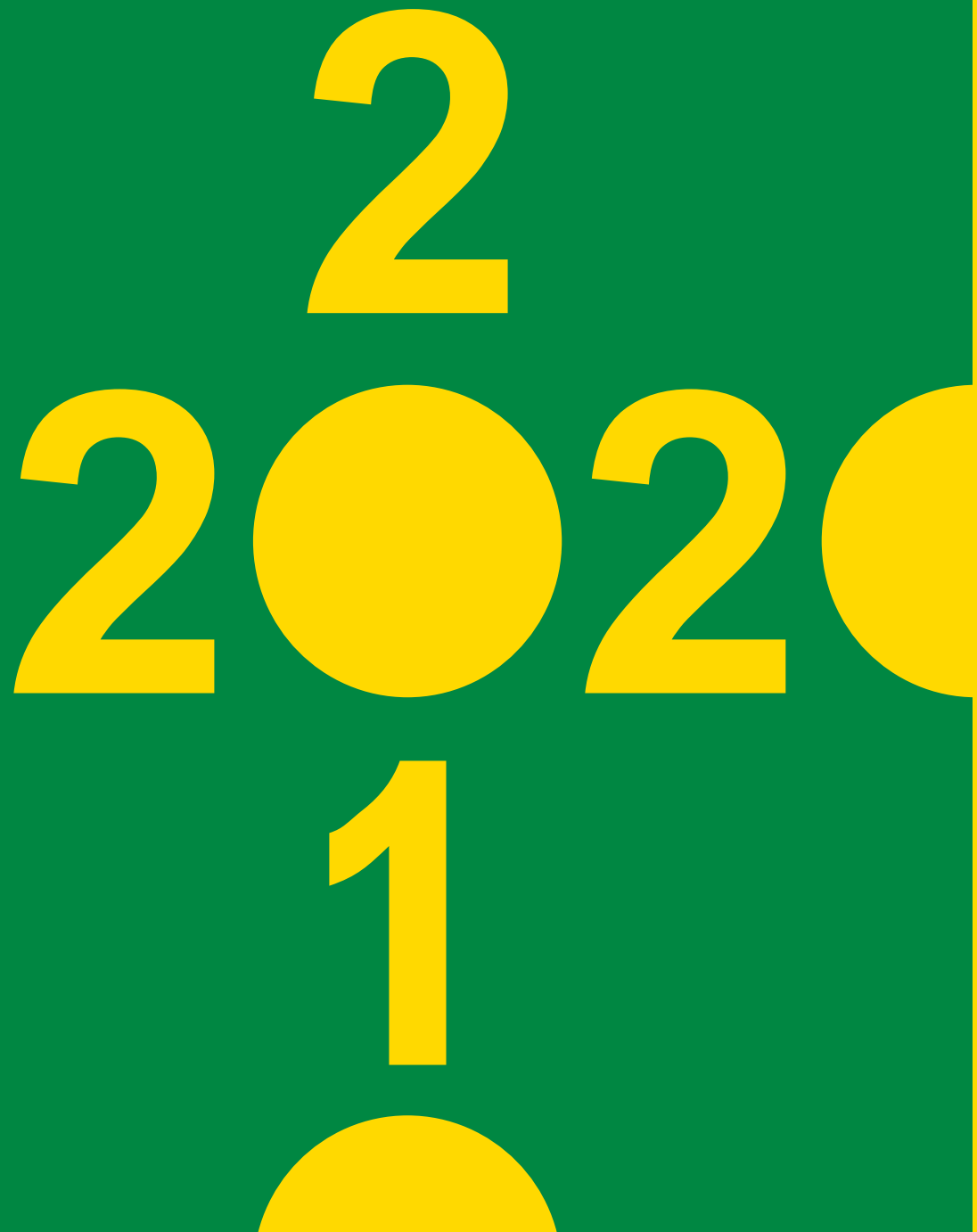
2021

ZDRAVE IDEJE
HEALTHY IDEAS



Zdrave ideje

2010 - 2020

Split, travanj 2021.

Riječ urednice



Ono što vodi i vuče svijet nisu lokomotive nego ideje.
Victor Hugo

Ideja pokreće i motivira

Ideje mogu ostati misao ako ne postoje oni koji su ih spremni pretvoriti u djela i podijeliti s drugima. Ljudi s idejama mijenjaju svijet i čine ga boljim mjestom za život. Takvi ljudi postoje. Zdrave ideje pretvorili su u djela.

Istraživanja učinkovitosti preventivnih programa pokazala su kako sveobuhvatne strategije preventivnih intervencija postižu bolji učinak od parcijalnih programa usmjerenih na ograničeno područje ili jednu izoliranu domenu. Stoga, obitelj, lokalna i šira društvena zajednica moraju biti uključene u preventivne aktivnosti zajedno s odgojno-obrazovnim i drugim institucijama. Svi ishodni materijali javnozdravstvenih projekata nastalih od 2010. do 2020. podijeljeni su u nekoliko tematskih cjelina: *Zaštita i unaprjeđenje mentalnog zdravlja djece i mladih, Prevencija ovisnosti, Pod okriljem tradicije i Poticanje razvoja vještina i kompetencija.*

Briga za mentalno zdravlje je cjeloživotni proces, od djetinjstva i adolescencije do zrelosti i starosti. Ona implicira stvaranje socijalnih i društvenih uvjeta koji omogućuju optimalan psihološki i psihofizički razvoj i smanjenje problema mentalnog zdravlja. Javnozdravstvenim pristupom osobit naglasak stavljen je na jačanje znanja i kompetencija stručnjaka o učinkovitoj prevenciji problema u ponašanju i promociji mentalnog zdravlja djece, mladih i osoba s posebnim potrebama (publikacije Učiniti sve kako treba, Od prvog dana…, Svijet se mijenja, kalendar Zrno po zrno – plod, Svatko ima svoje mjesto i dr.)

Prepoznatljivost nekog društva uvjetovana je poimanjem njegove kulture koju čine materijalna i duhovna dobra naslijeđena od predaka. Kulturno bogatstvo njeguje se i razvija poticanjem stvaralačkog izražavanja ideja, iskustva i emocija u nizu umjetničkih područja koja uključuju glazbu, ples, kazališnu, vizualnu umjetnost, ali i književni trag bogate nam prošlosti. Društveni identitet zadovoljava jednu od temeljnih ljudskih potreba, potrebu za pripadanjem. Poistovjećivanje sa skupinom kojoj pripada pomaže osobi u usvajanju društvenim normi, vrijednosti i uvjerenja. Osobni i društveni identiteti ne funkcioniraju kao zasebne jedinke, oni su u značajnoj mjeri povezani i tvore jedinstvenu cjelinu. Pod okriljem tradicije, čuvaju se moralne i etičke vrijednosti, tolerancija, empatija, altruizam i zajedništvo.

S obzirom na trend suvremenog društva u kojima osnovne ljudske i obiteljske vrijednosti brzo i nezaustavljivo blijede, značaj očuvanja nematerijalne baštine iznimno je velik u prevenciji mentalnog zdravlja djece, mladih i obitelji (publikacija *Oklen si dite?*, kalendar *Ca je covik?*).

Prevencija mentalnog zdravlja nedjeljiv je dio javnog zdravstva. Stoga je od bitne važnosti mentalno zdravlje i njegovo promicanje čvrsto integrirati sa svim javnozdravstvenim strategijama i u svim sektorima društva. Ljudima koji pate zbog problema mentalnog zdravlja ovakvo društvo spremno je pomoći i osi-

gurati liječenje te im omogućiti dostojan život u skladu s osnovnim ljudskim pravima, i bez njihove stigmatizacije (publikacije *Što ćemo sad?, Pazi, kocka!, Svi smo svojim putem pošli, Virujen u te…!* i dr.).

Jedna od neophodnih vještina i kompetencija 21. stoljeća je prepoznavanje i imenovanje emocija. Emocionalna pismenost neophodna je u svim, a osobito u rizičnim životnim situacijama prije nego što one postanu nerješive ili se pretvore u dugotrajne probleme. U vrijeme velikih tehnoloških dostignuća i internetizacije, bit će iznimno važno izraziti, prepoznati i imenovati emocije kod sebe i drugih (publikacije *Abeceda osjećaja i Pretežno vedro*, društvena igra *Memory*, kalendari *Vrtuljak osjećaja, Svatko ima svoje mjesto, Zrno po zrno – plod* i dr.).

Senzibilizacija javnosti o problemima mentalnog zdravlja i osmišljavanje javnozdravstvenih projekata usmjerenih na prevenciju rizičnih ponašanja ima svoj smisao samo ako zajednica prepozna njihovu vrijednost u poboljšanju općeg zdravlja i društvenog funkcioniranja svih građana. Ova publikacija nudi pregled ishodnih materijala i daje nadu u učinkovitost i prepoznatljivost zdravih ideja u nestabilnom i promjenjivom svijetu u kojem živimo.

mr. Žana Pavlović, specijalist školske i predškolske psihologije



Predgovor



Odgovorni smo za ono što radimo,
ali i za ono što ne radimo.
Molière

Čemu služe predgovori i/ili riječi urednika?

Predgovor ili uvodnu riječ nikada ne piše autor knjige, nego, primjerice, urednik ili priređivač ili pak neki stručnjak, gostujući autor i slično, a ovom prigodom to je mr. specijalista školske i predškolske psihologije s dugogodišnjim praktičnim iskustvom iz područja univerzalne prevencije gdje sve i započinje, a to je rani razvoj djeteta.

U predgovoru se daju objašnjenja glavnoga teksta i, općenito govoreći, njegova je uloga olakšavanje čitanja i razumijevanja knjige, priručnika ili brošure. Tu se obično iznose neki zanimljivi podaci o pisanom tekstu, poput objašnjenja o tome kako je priča nastala, odakle autoru ideja za tekst i slično. Nakon svega mogu slijediti i zahvale onima koji su pridonijeli nastanku knjige te posveta posebnoj osobi ili osobama.

Uzimajući sve navedeno u obzir, ne mogu se ne upitati: kako napisati uvod za predgovor svih ispisanih predgovora čiji su ishodi vidljivi i prepoznati u proteklom desetljeću? Kome se zahvaliti kad su u pitanju Zdrave ideje koje su pretvorene u djela? Osnivaču i vlasniku NZJZ SDŽ-e, ravnateljima javnih ustanova, Voditelju i djelatnicima Službe za mentalno zdravlje? Ravnateljima odgojno-obrazovnih ustanova i voditeljima javnozdravstvenih projekata ili prvenstveno mnogim kolegama, stručnim suradnicima iz zdravstvenih, odgojno-obrazovnih, socijalnih, javnih ili drugih ustanova uključujući i društva te udruge? Koordinatorima aktivnosti ili ponajviše djeci i mladima koji su dali svoj bogati opus kreacija u prostoru koji je otvoren za njih i mogućnostima koje su im date na izbor tijekom provedbe projektnih aktivnosti? Njihovim roditeljima nadasve?

Zaključak bi mogao biti sljedeći: polazišta su utemeljena, ishodi vidljivi te pisani trag neizbrisiv, ali i motiv svih navedenih dionika prvenstveno je intrinzičan i neupitan!

Ipak, čini mi se da ponajviše treba u sadašnjem aktualnom trenutku razmišljati o održivosti i samoodrživosti ovakvih ideja te o mogućnosti da se unaprijede šireći i dalje mrežu suradnje kroz sveobuhvatnost djelovanja na području zaštite i unaprjeđenja mentalnog zdravlja djece i mladih u svijetu koji se mijenja i zahtijeva stalnu prilagodbu na novo i nepoznato. Za takvu vrstu ponude trebat ćemo svi zajedno još puno suvremenih ideja, nove alate koji će omogućiti neposredan odnos i pristup pojedincu, obiteljima, ali i skupinama koje trebaju podršku, pomoć i poticaj u svom rastu i razvoju kako bi postali otporniji. Trebat



ćemo stručno djelovanje koje je dostupno svima i svugdje, a koje uključuje i rad na daljinu, a time i nova znanja i vještine u vremenu koje je ispred nas. Podrška društva i njenog vodstva trebala bi biti time još više prisutna tj. neizostavna, kako bi ono što je oku nevidljivo, pa time i ne tako bitno na prvi pogled, postalo snaga i bogatstvo jednog naroda, a to je mentalno zdravlje djeca i mladih. Ulogom u mentalno zdravlje razvijamo odgovornog pojedinca, obitelji, a time i buduće ponašanje i odgovornost cjelokupnog sustava i društva u kojem djelujemo i živimo. Jedino tako možemo omogućiti stručnu razmjenu i suradnju, na koju trebamo pristati odmah i prihvatiti je već danas kako bi buduće generacije odrastale u zdravijem i sretnijem okruženju.

Mirela Grbić, prof. defektologije,
voditeljica Odsjeka za preventivne programe

Sadržaj



PREDGOVORI:

Zaštita i unaprjeđenje mentalnog zdravlja djece i mladih 14
Žvrljotine jedne male, 2020. 16
Svijet se mijenja, 2020. 20
Kako si danas?, strip, 2019. 21
Plakati za dušu, 2017. , 2018. , 2019. , 2020. 22
Zaštita mentalnog zdravlja djece i mladih: uloga javnozdravstvenih projekata, 2016. 24
Pretežno vedro, strip, 2014. 28
Od prvog dana…, priručnik, 2013. 29
Zrno po zrno – plod, 2012. 32
Svi smo svojim putem pošli, priručnik, 2012. 33
Pretežno vedro, priručnik, 2012. 34
Učiniti sve kako treba, priručnik, 2009./2010. 38
Prevencija ovisnosti 40
Virujen u te...!, 2016. 42
Pazi, kocka!, 2014. 43
Što ćemo sad?, 2009./2010. 44
Pod okriljem tradicije 46
Za jubav tebi...!, 2019. 48
Oklen si dite?, 2018. 51
Poticanje razvoja vještina i kompetencija 52
Abeceda osjećaja, 2017. 54

RECENZIJE:

Plodovi zdravih ideja - projekti koji osnažuju 56
Zdrave ideje pretočene u djela 60

Zaštita i unaprjeđenje mentalnog zdravlja djece i mladih



Žvrljotine jedne male
2020.

Riječ urednika

Ovakva profesionalna iskustva u prostorno-vremenskom kontinuumu rada s djecom i mladima tijekom izvanjske i zajedničke realnosti ostvaruju bazični oblik života, ali i priliku za novi početak, kako za pojedince, tako i za njihove obitelji. Mogućnosti su to za ostvarenje prilika koje mogu postati smisao cjelokupnog sanjanja, maštanja i življenja u budućnosti. Kao takva, sama publikacija predstavlja izniman uvid u savjetodavne sadržaje i procese. To je ujedno i svojevrstan izlaz iz svakodnevnog života, jedna privremena djelatnost za mladu osobu koja ima osobnu težnju, znatiželju, hrabrost, ali i vještinu samog pisanja. Pisanjem su se nastojali ukloniti konflikti u stvarnom životu te pomoći sebi da se uspostavi kakav-takav unutrašnji red i kontrola.

Zahvala svima koji su omogućili da ishod savjetodavnog rada u obliku pisanog traga pod nazivom Žvrljotine jedne male ne bude samo terapijski, ljekovit, već i protkan osobnim kreativnim elementima. To nije samo pisani trag, nego i prilika ljudskim emocijama koje daju „začin životu“ da budu pretočene u riječ, a riječi u cjelovite likovne uratke. Likovnost je nastala i ovom prigodom u mladom mozgu, u njegovoj reakciji na svijet, a ne samo u samom vidljivom svijetu koji u nekom trenutku postaje univerzalan za sve nas. Tekstovi dobivaju na značaju i zbog vizualnog doživljaja neponovljivog materijala, kako to mogu uskladiti samo mlade osobe na sebi svojstven način.

Svi koji su sudjelovali u ovom procesu otkrivajući istinu o čovjekovoj prirodi i njenoj ranjivosti u najosjetljivijem razvojnom periodu života, znaju koliko to može biti zahtjevno osobno i profesionalno. Također trebamo biti i svjesni ograničenja našeg posla kao stručnjaka jer nismo uvijek u mogućnosti ispuniti sve



ono što nedostaje onima koji trebaju našu pomoć, ali možemo biti prisutni i dostupni onda kada nas trebaju, otvarajući im prostor za mentalnu katarzu na njihov kreativan način.

Savjetovalište za djecu i mlade od 2003. god djeluje pri Službi za mentalno zdravlje Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije i tijekom proteklih godina postalo je prepoznatljivo mjesto otvorenih vrata gdje pomoć mogu zatražiti roditelji za sebe ili za svoju djecu bez uputnice. Od 2014. stručni savjeti i konzultacije mladima dostupni su i na daljinu putem aplikacija kojima je osuvremenjena ponuda na području zaštite i unaprjeđenja mentalnog zdravlja djece i mladih.

dr. sc. Željko Ključević, dr. med., spec. psihijatar,
Voditelj Službe za mentalno zdravlje

Predgovor

U prijelaznom prostoru

Tehnika pisanja olovkom i papirom za dobivanje spontanih misli i osjećaja bez straha je izbor koji je odmah zadobio svoju snagu. To je omogućilo širinu dijeljenja ideja i emocija koji su bili skriveni i zatvoreni ponajviše u tijelu i umu opterećenom prikupljenim nalazima u dijagnostičke svrhe. Također, aktivnije sudjelovanje terapeuta učinilo je pristup zabavnijim, a samo klasično slušanje i savjetovanje ne tako bitnim za terapijske procese. Dodatnim motivima i razgovorima, intervencijama za mladu osobu u problemu, pisanje je postalo ljekoviti medij, a način primjene „igra za moguću širu primjenu“. Medij pisanja je prihvatljiv za komuniciranje nekome tko je „previše star“ da bi mogao biti zaokupljen tehnikama igre pomoću kućica za lutke, lutki ili drugih igračaka ili „premlad“ da bi spontano artikulirao percepcije i osjećaje nakon svih zdravstvenih poteškoća. Medij pisanja sredstvo je koje može sigurno i potpuno kontrolirati, ali mu ipak omogu-

ćuje nešto izreći (pisati) bez straha od osude. Također, pozitivan je za komuniciranje onome tko nije sklon likovnom izričaju niti dramskoj ekspresiji. Tako se kreirao i prijelazni objekt na listovima papira u proteklom vremenu, tijekom više od šezdesetak susreta, uključujući i one na daljinu zbog specifičnih mjera svjetske pandemije u čemu su pomogla ranija direktivna iskustva.

Već pri prvom kontaktu u pratnji roditelja i samostalnom susretu koji je uslijedio pri Savjetovalištu za djecu i mlade shvatila sam... bit će potrebno prilagoditi se i pronaći način koji će potaknuti komunikaciju i omogućiti buduće susrete! Otvorila sam „međuprostor" u kojem će se moći razumjeti pa i „ponovno susresti" nekoliko članova obitelji na način koji neće stvoriti još veću nesigurnost, paniku i otpore. Kako bi se razlog dolaska smisleno ostvario uz poštivanje vrijednosti zajedništva, ali i funkcionalnost obiteljske dinamike koja zahtjeva veću „propusnost", roditelji su pristali sudjelovati po potrebi.

U svijetu mlade osobe u osjetljivom razvojnom periodu koji se povremeno „panično isključi i zastane", u ne baš velikoj terapijskoj sobi koja može strah od bliskosti naglasiti, strpljivo sam čekala i slušala. Savjetodavni rad zahtijevat će zasigurno drugačije alate i dodatna promišljanja!

Koji bi to bio najbliži način koji ostavlja sve u tjednom ritmu savjetodavnog rada i u granicama objektivnog djelovanja u zadanom okviru!? Treba to moći osjetiti osobno, gotovo nesvjesno, iskustveno, a ponajviše profesionalno. Nimalo lak zadatak niti za djevojku koja ponešto kaže ili možda neće nakon nekih iskustava koja traju određeno vrijeme i nisu baš ugodna te ne zaslužuju povjerenje odraslih, ali niti vršnjaka, prema njenoj osobnoj percepciji.

Ono što bi se ovdje posebno trebalo naglasiti jest da se u prijelaznom prostoru odvijala igra pisanja, a prijelazni objekt – tekst se mogao okarakterizirati kao važan dio terapijskog procesa. Djeca odrastaju, mlade osobe sazrijevaju, bez obzira u kojim uvjetima i vremenima žive, a prijelazni objekti u obliku plišanih medvjedića ili dekica postepeno gube svoju važnost i značenje u njihovim životima. Ostaju pospremljeni ili skriveni negdje u ladicama, zaboravljeni negdje u škrinjama ili odloženi na policama njihovih ili tuđih soba, ali prijelazni prostor nam ostaje za cijeli život. Djeca, ali i odrasli koji ne uspiju uživati u igri, kroz nju stvarati, ili jednostavno ne mogu, zbog niza razloga, kreirati samu igru, imaju deficitaran prijelazni prostor koji ne omogućava razvoj zdravih obrazaca i priliku za uklanjanje smetnji u budućnosti. U takvim prijelaznim prostorima se odvijaju: umjetnost, kultura, sport, edukacija i znanost, vjera, ali i psihoterapija.

Mirela Grbić, prof. defektologije,
stručna suradnica pri Službi za mentalno zdravlje



Svijet se mijenja

2020.

Ova publikacija je namijenjena široj i stručnoj javnosti, a nastala je kao jedan od ishoda programa Dana preventive koji, u Splitsko-dalmatinskoj županiji, svake godine započinju na Svjetski dan zdravlja, 7. travnja, i traju do Svjetskog dana nepušenja, 31. svibnja.

Ova, 2020. godina, pokazala se potpuno „nepredvidivom i drugačijom" za sve stanovnike svijeta. Javnozdravstvene i druge aktivnosti se i na našem području odvijaju na daljinu, u posebnim uvjetima u vrijeme pandemije izazvane koronavirusom. Zbog krizne zdravstvene situacije i specifičnih mjera socijalnog distanciranja, samoizolacije te karantene, fokus i sama ideja nastanka ove publikacije pod nazivom *Svijet se mijenja: koronavirus i mentalno zdravlje*, usmjereni su prema zaštiti mentalnog zdravlja, kao i sprječavanju mogućih poremećaja, što je od iznimne važnosti za opstanak i budućnost svakog čovjeka. Od početka pandemije do danas, nastojimo ostati dostupni korisnicima i njihovim roditeljima, suradnicima, kao i kolegama, koristeći komunikacijske alate na daljinu koji, u ovom trenutku, na različite načine mogu pomoći i dati smisao životu kojim trenutno živimo. Svijet se mijenja i prilagodba je neminovna! Izrada publikacije na daljinu bio je novi izazov svima nama te se nadam da će ostvariti svoju svrhu i namjenu.

Zahvala svima koji su dali svoj osobni i profesionalni doprinos izradi ove publikacije, uključujući i naše vanjske suradnike.

dr. sc. Željko Ključević, dr. med., spec. psihijatar



Kako si danas?

strip, 2019.

Savjetovanje je razgovor sa stručnom osobom koja će te slušati, podržati i pomoći u rješavanju dilema ili poteškoća s povjerenjem i razumijevanjem. Odvija se kroz dva, tri ili više susreta, ovisno o cilju koji trebaš postići i problemima koje želiš riješiti! Savjetovanje ti može pomoći u boljem razumijevanju nekih tvojih osjećaja i misli koje te zbunjuju ili brinu. Odvija se po dogovoru u određenom vremenu i navedenom prostoru. Potrebno je, poželjno i normalno razgovarati o svojim „promjenjivim" procesima odrastanja. Posebni su i različiti kod svakoga od nas. Znaju biti zanimljivi (tjelesno), ali i dosadni i naporni (emocionalno). Znaju stvarati poteškoće i promjene u ponašanju, komuniciranju i funkcioniranju u obitelji, školi, ali i okolini. Okolina zna unijeti različitim komentarima još veću zbrku, i nemir u „tvoj svijet", i upozoravati te na poteškoće, koje tebi i nisu baš tako prepoznatljive!

Kako bi sebi olakšao odluku o mogućem *online* savjetovanju ili dolasku, prelistaj ovaj kratki strip pod nazivom *Kako si danas?*. Tu su sadržana iskustva i preporuke tvojih vršnjaka, koji su dolazili ili još uvijek dolaze na savjetovanje!

dr. sc. Željko Ključević, dr. med., spec. psihijatar

Plakati za dušu

2017. , 2018. , 2019. , 2020.

Komunikacije mogu biti verbalne (korištenje riječima) ili neverbalne (glasovni i neglasovni aspekti ponašanja koji se događaju u socijalnoj interakciji slikama te osvještavaju određeni problem ili aktivnost). Vizualne komunikacije su neverbalne komunikacije kojima se, uz pomoć likovnih elemenata i kompozicijskih načela, poruka prenosi vizualno. Čine 80% percepcije ljudskog bića. Komunikacija ne obuhvaća prenošenje misli, već poruke koje izmjenjujemo s javnosti ili pojedincima. To je proces razmjene informacija dogovorenim sustavom znakova. Vizualnom komunikacijom možemo prenositi emocionalna stanja i stavove. Tako reguliramo određena neprihvatljiva ponašanja te međuljudsku interakciju.

Stimulacija kreativnog kod djece i mladih u ovom javnozdravstvenom projektu potiče proces simbolizacije i obrade libidnih i agresivnih impulsa u mašti i umjetničkoj ekspresiji. Tako im se sugerira aktivno sudjelovanje u ekspresiji i realizaciji vlastitih potreba i želja u kreativnoj obradi u odnosu na pasivne načine postizanja određenih ugoda koje mogu biti štetne i opasne u današnjem suvremenom društvu. Stoga bogati opus plakata koji su nastali s ciljem zaštite i unaprjeđenja mentalnog zdravlja djece i mladih tijekom projektnih aktivnosti Službe za mentalno zdravlje NZJZ SDŽ-e iz projekta čiji je naziv sam po sebi simbolička igra riječi: „Plakati za dušu“, utječe i na sve nas.

Gledanje je proces, a viđenje interpretacija pa se kompetencije trebaju aktivno učiti i savladavati jednako kao i druge vrste pismenosti, uključujući medijsku i emocionalnu. Univerzalni jezik vizualne komunikacije posjeduje estetsku i etičku dimenziju te stimulira intelekt. Jezik umjetnosti unapređuje osobnu, a time i društvenu interakciju i suradnju. Konačno, podjednako stimulira osjećaje i osigurava emotivno i duhovno ispunjenje. Dobra vizualna komunikacija i njezina održivost sa širom javnosti važan je čimbenik uspjeha u svakodnevnom radu i razvoju na području zaštite i unaprjeđenja mentalnog zdravlja.

dr. sc. Željko Ključević, dr. med., spec. psihijatar





Zaštita mentalnog zdravlja djece i mladih: uloga javnozdravstvenih projekata

2016.

Predgovor

Zaštita mentalnog zdravlja zahtjevniji je cilj od prevencije i liječenja mentalnih poremećaja. Ona podrazumijeva obvezu bavljenja situacijama i čimbenicima koji možda neće dovesti do mentalnih poremećaja, ali utječu na kompletno ostvarivanje kapaciteta čovjeka i na njegov razvoj. Zaštita mentalnog zdravlja zahtijeva istovremenu uključenost i doprinos raznih socijalnih sektora, i to od onih odgovornih za obrazovanje i rad, do onih odgovornih za zdravlje i komunikaciju. Javnozdravstvene službe bi trebale uskladiti rad raznih sektora i uvesti mjere zaštite koje će osigurati da aktivnosti ne prouzrokuju rizike za zdravlje populacije. Od javnozdravstvenih djelatnika se također očekuje da uvjere odgovorne u socijalnim sektorima da poduzmu mjere koje će spriječiti pojavu bolesti i pomoći pri liječenju, a to se rijetko nalazi pod odgovornošću zdravstvenog sustava. Ako javnozdravstveni djelatnici ispune svoje obveze, država može očekivati smanjenje morbiditeta i smrtnosti od mentalnih i fizičkih bolesti te će velik dio stanovništva biti sposoban i voljan sudjelovati u cjelokupnom razvoju države i u poboljšanju kvalitete života stanovnika. Prema tome, bilo bi logično očekivati od vlade da javnozdravstvenim stručnjacima da ovlasti i kapacitet kako bi ispunili ove zadatke, posebno one koji se odnose na zdravlje djece i mladih, no u većini država svijeta to, nažalost, nije slučaj.

Ova knjiga je, dakle, od posebnog značaja jer istovremeno prezentira suvremeno znanje o mentalnim poremećajima i djelovanju na njih te informira o javnozdravstvenim projektima koji nadopunjuju rad usmjeren prema smanjenju učestalosti mentalnih poremećaja. Knjiga tako zagovara suradnju između zdravstvenog sustava i drugih socijalnih sektora koristeći specifične primjere kojima skreće pozornost na područja u kojima je suradnja moguća i na metode koje se u tom smislu mogu primijeniti.

Postoje i druge odlike koje ovu knjigu čine značajnom. Prvo, napisana je i na engleskom jeziku, modernom jeziku znanosti. Većina znanstvene literature napisane na jeziku države kojoj engleski nije ni primarni ni sporedni jezik za komunikaciju ostaje nepoznata u inozemstvu. Upravo je zbog toga već godinama jako slaba suradnja između znanstvenika, liječnika i srodnih struka u različitim državama i s vremenom je stvoren dojam (bar u anglofonom i frankofonom svijetu) da se malo toga vrijednoga može naučiti od onih koji ne govore i ne pišu na engleskom (ili francuskom) jeziku. Baš je zbog toga mnogo izvrsnih radova hrvatskih znanstvenika i stručnjaka u Hrvatskoj ostalo neotkriveno, što je predstavljalo gubitak i za autore i za one koji su mogli naučiti nešto od njih. Ova knjiga bi mogla doprinijeti i uzajamnom poštovanju među stručnjacima u Hrvatskoj i drugdje te poslužiti kao sredstvo kojim se otvaraju vrata i područja suradnje koja do sada nisu uspostavljena.

Drugo, autori poglavlja su iz različitih znanstvenih disciplina. Teoretski, to su stručnjaci iz različitih oblasti: medicinske sestre, liječnici opće prakse, razni medicinski specijalisti i drugi zdravstveni i nezdravstveni radnici, psiholozi, socijalni radnici i socijalni znanstvenici, specijalisti u obrazovanju i nastavnici, kao i drugi koji bi trebali zajedno raditi u području mentalnog zdravlja djece i mladih. Međutim, u praksi (iako je stanje malo bolje nego u slučaju psihijatrije koja se bavi mentalnim poremećajima odraslih) suradnja nije naročito dobro razvijena. Prema tome, imati knjigu na kojoj su predstavnici različitih disciplina zajedno radili je zaista vrijednost i primjer koji treba slijediti.

Kao treće, treba napomenuti to da knjiga ne pokriva područje iscrpno, nego se radije hvata tema koje su daleko jedna od druge te tako ilustrira opseg područja promicanja mentalnog zdravlja djece, koji bi svatko tko je zainteresiran za poboljšanje mentalnog zdravlja djece i mladih trebao uzeti u obzir. Uredništvo bi također moglo pohvaliti jasnoću i razumljivost poglavlja te pozornost koju knjiga daje radu s mladim ljudima s poteškoćama i poremećajima. Različiti oblici poremećaja učenja i drugi razvojni poremećaji su među najčešćim mentalnim tegobama djece i mladih, a njima je posvećeno vrlo malo pažnje u knjigama koje se bave dječjom psihijatrijom i psihologijom.

Istina je da postoje brojne knjige i članci koji se bave radom i rehabilitacijom mladih s poteškoćama, ali su često odvojeni od materijala koji se bave mentalnim poremećajima. Djelomično objašnjenje za ovu podjelu jest naglasak koji su predstavnici u području razvojnih poremećaja stavili na tvrdnju da ovi poremećaji nisu mentalni poremećaji i da se njima treba baviti na drugačiji način. Tvrdnja je to koja je zasigurno pod utjecajem stigme o mentalnim poremećajima koja je jako velik teret za ljude s mentalnim poremećajima i njihove obitelji. Ipak, iako postoje dobri razlozi za odvajanje pristupa poremećajima razvojnih mentalnih poteškoća i poremećaja, od pristupa mentalnim poremećajima, također je bitno prepoznati sličnosti među ovim stanjima i njihove zajedničke elemente. Dajući značajnu količinu prostora području koje se bavi ljudima s poteškoćama, ova knjiga svjedoči o potrebi da se ustanovi što se može za njih učiniti u oblasti psihijatrije i u drugim oblastima. Izbor tema i njihovo obrazloženje je općenito još jedna odlika zbog koje se ova knjiga može lako i opravdano preporučiti bilo kome i svima koje zanima mentalno zdravlje djece i mladih i njegovo promicanje. Trebamo biti zahvalni urednicima knjige i autorima poglavlja za njihov izvrstan rad koji će, bez sumnje, pomoći pri razvoju aktivnosti za zaštitu i unaprjeđenje mentalnog zdravlja mladih, što je zadatak od vi-

talnog značaja za sve one koji se nadaju da će sutra svijet biti nastanjen ljudima dobrog zdravlja i dobre volje, svijet u kojem je zadovoljstvo živjeti.

Prof. Norman Sartorius, dr.sc, dr.med., počasni član Kraljevskog koledža psihijatara Ujedinjenog Kraljevstva

Riječ urednika

Pojam normalnost ima različito značenje za različite ljude u raznim društvenim, kulturnim i povijesnim, ali i stručnim kontekstima. Tako za stručnjake zdravstvenog profila normalno znači zdravo, a kriteriji normalnosti podrazumijevaju odsutnost patologije. Za razliku od liječnika kliničara, sociolozi su skloniji korištenju statističkih pokazatelja kao što su tendencija i frekvencija koji za valjanost uzimaju ono što je tipično ili najčešće. U psihološkim ili humanističkim teorijama učestalost normalnosti je obuhvaćena kao optimum kojem se teži, ali koji nikako i nikome ne može biti ideal jer zvuči pomalo nedostižno. U suvremenom svijetu sve se više uočava njegovanje kulture narcizma, a sve je manje kulture dijaloga koja zahtijeva vrijeme i dobre odnose. Uz veći naglasak na odsutnost ili prisutnost različitih simptoma kod djece i mladih kada je u pitanju normalno ili patološko (bilo da se radi o patologiji deficita i/ili konflikta), ne treba zanemariti uzroke te njihove roditelje ili skrbnike u kontekstu društvenih zbivanja, a i model koji integrira sistemsku i razvojnu perspektivu osobnog i socijalnog s posebnim naglaskom na kontekst i proces kad su u pitanju djeca i mladi.

Je li normalnost u jednoj obitelji ono što je funkcionalno na prvi pogled? Koliko još uvijek za djecu i mlade suvremenog svijeta vrijedi mudra, važna i stara izreka antičkih filozofa koja glasi: „Daj



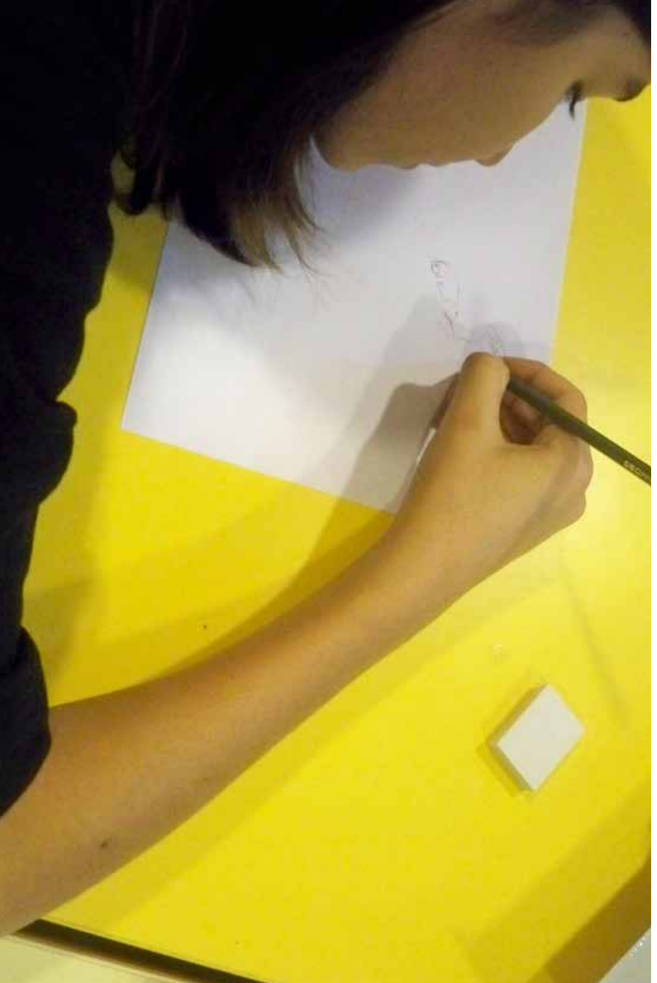
mi pedalj zemlje pa ću pokrenuti svijet.“? Bez dodatnih ambicija i potrebe da u ovoj prilici ulazimo u dublju i finiju analizu svih predočenih sadržaja i rezultata navedenog djelovanja, možemo reći da je baš taj „pedalj zemlje“ na koji treba stati dio našeg posla koji pruža dostatnu iluziju sigurnosti i vraća nadu.

Kao ljudi, roditelji i profesionalci trebali bismo težiti tome da ga povećamo i ojačamo, a onda kada ga nema, tome da pomognemo u njegovom uspostavljanju, jer mladenaštvo, kao i diskontinuitet, dio su kontinuiteta u razvoju. Pitanje bi trebalo postaviti svima nama, iako odgovor znamo da znamo!

Zar i u odrasloj dobi u životnim krizama za početak nije potreban, nerijetko i dovoljan, taj neki „pomoćni ego“, „oslonac“, „pedalj zemlje“? Taj netko i to nešto što nam vraća snagu da pokrenemo ponovno svijet u sebi i oko sebe?

Hvala svima koji su dali svoj doprinos u razmjeni misli, djela i sadržaja ove knjige, koji su potaknuli suradnju stručnjaka različitih profila te time doprinijeli boljem razumijevanju i prihvaćanju novijih generacija djece i mladih, njihovih stavova i problema, ali i odnosa s njihovim vršnjacima, roditeljima ili drugim odraslim osobama. Okupili smo se oko osobnog i profesionalnog interesa s ciljem da pomognemo onima kojima je pomoć potrebna, uključujući mogućnosti izobrazbe i istraživanja. Sudjelovali smo u procesu koji traje bez pretenzije dobivanja ili davanja odgovora na mnoga pitanja, već je usmjeren na darivanje vremena, mjesta i truda najranjivijim skupinama u društvu.

dr. sc. Željko Ključević, dr. med., spec. psihijatar



Pretežno vedro,

strip, 2014.

Kakvo je vrijeme danas?
Sjene koje nas prate…?

Djeca i mladi, često i odrasli, u određenim situacijama trebaju pomoć u razumijevanju i nošenju sa svojim osjećajima. Osjećaji bi mogli postati duboki, postati teret, ako se izoliraju, potiskuju ili prikrivaju od drugih, od samih sebe. Nekad nas unutarnji izvori straha i tuge tjeraju na nepromišljena ponašanja koja nisu uvijek od pomoći. Ako možeš razgovarati o svojim osjećajima, doznat ćeš kako nisi usamljen u svojim problemima. Zajedno s nekom bliskom ili stručnom osobom pronaći ćeš rješenje, put iz problema. Tada je moguće prebroditi i prihvatiti loše trenutke. Ako misliš da za tvoj problem nema brzog rješenja, u razgovoru možeš pronaći utjehu i podršku koju svi trebamo!

Svima koji su dali svoj doprinos pri ostvarenju ovakvog jedinstvenog projektnog materijala te se odlučili na autentičan način, kroz medij stripa, skrenuti pozornost javnosti na važnost zaštite i unaprjeđenja mentalnog zdravlja djece i mladih, velika hvala na osobnoj i profesionalnoj slobodi duha, kreativnosti i hrabrosti! Posebna zahvala djeci i mladima: „Uz crtanje, fotografiranje, pjevanje, sviranje, film – samo u mojoj glavi, kao sanjarenja ili poput stripa...” (S.C., 16 g.). Koliko su u tome uspjeli, pogledajte i procijenite sami!

Željko Ključević, dr.med. spec. psihijatar,
Voditelj Službe za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti



Od prvog dana…

priručnik, 2013.

Prva granica

Svima su nam vidljive prirodne granice u okruženju u kojem živimo. More, rijeke, planine i polja svakodnevno nas podsjećaju na njihovu postojanost, korisnost, i važnost. Poznate su nam i one granice koje je odredio ili nacrtao čovjek, između različitih teritorija i država, kako bi znali gdje smo, što smo i kome pripadamo. U vremenu današnjice te iste granice prelazimo ili prelijećemo sve češće, lakše i jednostavnije, a u mogućnostima virtualnog svijeta ponekad se čini kao da gotovo i ne postoje. Naravno da je to samo privid i zamka u koju znamo upasti, ali koja može dovesti do različitih poteškoća, neprimjerenih ponašanja i bolnih iskustava.

Zbog toga ne bi trebalo zaboraviti da postoje naše psihološke granice. One određuju gdje završavamo mi, a gdje počinje druga osoba, nositelj druge osobnosti. Granice predstavljaju temelj naše ili bilo čije osobnosti i upravo one određuju doživljaj nas samih, kao jedinstvenih i nedjeljivih. Kada bi se pokušala ispričati priča o normalnom razvoju djeteta, trebalo bi se sjetiti da je prva granica određena zidom maternice majke. Njena uloga sadržavanja i podržavanja, neka je vrsta organizatora razvoja ploda. Teško bi bilo zamisliti da bi razvoj ploda bio takav kakav jest da on nije nošen, izoliran i zaštićen. Sličnu funkciju razvijaju i osobitosti majčinih pokreta i položaja kojim grli i nosi dijete te ga čuva i štiti u svom zagrljaju. Odvajanje koje se povezuje s rađanjem kao posljedicu ima gubitak stabilne i čvrste prve granice.

Prva granica koju dijete uspostavlja u odnosu na svijet oko sebe jest tjelesna granica. Doživljaj ove granice tada je u našoj koži, odnosno, na samoj površini tijela, koje pamti sve ugodne ili neugodne podražaje. Ova vrsta podražaja putem njege površine tijela (kože) nastavlja se tijekom rođenja i kasnije tijekom prvih godina života. Prva granica je temeljna i daje nam osjećaj gdje naše tijelo završava i gdje počinje svijet koji nas okružuje. Dijete ima u početku osnove mentalne strukture, a prosječno dijete je sposobno tražiti, naći i uspostaviti različite i brojne granice u sebi i oko sebe. Tako njušni sustav djeteta traži miris, vid traži sliku, ustima traži grudi, a rukama i nogama osjetnu prepreku. Sve ove trenutačne granice, kao i one izmišljene, obmanute autoerotizmom, djeluju kao zaštitni mehanizmi. Dijete postupno uspostavlja granicu tijelo – um – tijelo, uz pomoć odraslih koji o njemu brinu. Smirivanje djeteta otvara prostor i samosmirivanju na putu koji vodi od svemoći do uspostavljanja stvarnosti. Rastom i razvojem djeteta jačaju i postaju važnije potrebe odraslih da zahtijevaju sve ono što podržava, ali i štiti njegov razvoj. Problem granice s gledišta roditelja i stručnih osoba jeste složeniji, jer treba pronaći neophodne i primjerene načine koji stvaraju umirujuća, ali potrebna ograničenja za dijete u ranom razvoju.

Namjera priručnika Od prvog dana... je pružiti podršku i pomoć roditeljima i odgojiteljima kako bi bili uspješniji u svakodnevnim aktivnostima s djetetom na odgojnom putu koji vodi od discipliniranja do samodisciplniranja te omogućava samostalnost i odgovornost u kasnijem životnom periodu svake odrasle osobe. Njegova izrada zahtijevala je disciplinu, koja je između ostalog i sposobnost suradnje, bez koje ne bi ni bilo moguće ostvariti učinjeno. Zahvala svima koji su u tome uspjeli, dali svoj doprinos, u tako važnom ranom periodu, koji je ujedno: „kolijevka svih ljudskih osobina" (N.N., 17 g.), na što nas je svojim promišljanjem o temi podsjetio i jedan adolescent.

Željko Ključević, dr. med., spec. psihijatar

Discipliniranje je proces učenja

Djeci je potrebno vodstvo i usmjeravanje odraslih iako se to ponekad tako ne čini. Vjerujemo da ste imali situacija u kojima niste mogli ispuniti dječje želje te ste se suočavali s teškoćama usklađivanja njihovih želja i stvarnih mogućnosti. Izdržati djetetovu ljutnju, „zamjeriti mu se", uskladiti postupke odraslih u odnosu na dijete, ponekad je teško i u manjim, a osobito u većim obiteljima i odgojnim skupinama. Postavljanje granica i pravila ponašanja djetetu nije uvijek jednostavno te se nerijetko u tome svi skupa ne snalazimo najbolje.

Kao stručnjaci koji se bave mentalnim zdravljem djece i mladih, znamo da ova tema nije popularna, ali smatramo je neophodnom kako za djecu tako i za odrasle. Podsjećamo vas na važnost ustrajanja i dosljednosti u odgojnim postupcima te na osobne sposobnosti i mogućnosti koje imate, nudeći dobar primjer djeci. Potpuno je razumljivo da vam nešto i ne polazi za rukom, neki savjeti nisu lako primjenjivi ili ne daju uvijek očekivane rezultate. Nemojte se obeshrabriti! Razlozi neuspješnih pokušaja mogu biti različiti i ne ovise samo o vama već i o okolini, situaciji, djetetu, njegovoj dobi i temperamentu. Svakodnevno stresno okruženje zna dodatno otežati ulogu roditelja i odgojitelja u današnjem suvremenom društvu.

Priručnik prikazuje osobitosti socio-emocionalnog razvoja djeteta (razvoja emocija i odnosa s drugima) i nudi primjerene načine postavljanja granica te uvođenja pravila s obzirom na dob. Nadalje, sadrži i preporuke koje mogu pomoći djetetu u usvajanju pravila ponašanja i time pridonijeti razvoju osjećaja sigurnosti i samopoštovanja.

Mirela Grbić, prof. defektologije,
stručna suradnica pri Službi za mentalno zdravlje

Najda Čajo, prof. psihologije,
DV Marjan, Split

mr. Žana Pavlović,
specijalist školske i predškolske psihologije,
DV Cvrčak, Solin





Zrno po zrno – plod

2012.

Bogatstvo različitosti

Biti različitim od većine, nije jednostavno iskustvo niti kada se radi o izuzetnim sposobnostima. Situacija je još složenija kod različitosti koje smanjuju normalne aktivnosti, bilo u vidljivom, tjelesnom, ili u ne odmah uočljivom, mentalnom, smislu. Prilagodba često traje desetljećima, mnogo puta i ne prestaje.

Imaju i oni potrebu izraziti osjećaje tuge, nesreće, nepravde, straha, ali i sreće, radosti, veselja i nade. Čemu skrivati svoju slabost ili nemoć pred preprekama? Treba moći zatražiti pomoć, ali i primiti tu istu pomoć, kada nešto uistinu prelazi granice mogućnosti.

Ova brošura namijenjena je svima vama koji brinete o zdravlju, razvoju, odgoju i obrazovanju djece s posebnim potrebama. Svakodnevno se susrećete s različitim preprekama: nedostatkom razumijevanja i podrške te poteškoćama u rješavanju problema. Problemi nerijetko zahtijevaju puno pažnje, ustrajnosti, ljubavi, ali i brige, neizvjesnosti i različitih pitanja! Odgovore pronalazimo postupno, tražeći načine i nova rješenja kroz prihvaćanje onoga što djeca mogu i što jesu. Naziv projekta, *Zrno po zrno – plod,* iz kojeg je nastala i ova brošura, podsjeća nas da djeca i mladi s posebnim potrebama malim pomacima savladavaju svakodnevne vještine.

dr. sc. Željko Ključević, dr. med., spec. psihijatar

Svi smo svojim putem pošli

priručnik, 2012.

Predgovor

Razvoj spolnosti prožima cijeli naš život od samog rođenja, no njezina operabilnost je najvažniji događaj adolescencije koji prirodno zahtijeva razvoj finih intrapsihičkih procesa. Ljudsko biće nije samo seksualno, ali je veoma važno dosegnuti zrelu, genitalnu, funkcionalnu seksualnost kao bitan čimbenik života u cjelini, uključujući tu i mentalno zdravlje.

U današnjem vremenu, obilježenom snažnim utjecajem masovnih medija, sve više postajemo društvo konzumenata ponuđene medijske predstave. Očita je kriza morala, promjena sustava društvenih, ali i obiteljskih vrijednosti. Nevinost je često nešto čega se treba stidjeti, a nekonzumiranje seksualnih zadovoljstava sramotno. Zaštitni utjecaj tradicionalne obitelji na kojoj se stoljećima temeljio uspješan obrambeni mehanizam društvenog reda gubi sve više značaj. Razlozi za rano stupanje adolescenata u seksualne odnose su mnogobrojni, ali definitivno nisu rezultat ranijeg sazrijevanja današnjih adolescenata. Mogu se objasniti potrebom za eksperimentiranjem, dokazivanjem superiornosti u grupi vršnjaka, „osvetom roditeljima", tj. impulzivnim ili antidepresivnim obrambenim potezom koji zna biti odraz bazične nesigurnosti, a time i lošijeg samopoštovanja. U adolescenciji mladi mogu doživjeti snažnu frustraciju vlastitim tijelom. Zato nije neobična sklonost eksperimentiranju u oblačenju, s frizurama, tetovažama, piercinzima, ali i u visokorizičnom ponašanju kao što je bavljenje ekstremnim sportovima. Javljaju se izlaganja opasnim situacijama, ali i snažnim senzacijama, uključujući tu i zloporabu psihoaktivnih supstancija, kao i promiskuitetna, erotizirana ponašanja pojedinaca. Ovaj priručnik nije namijenjen samo onima koji se neposredno bave adolescentima, nego svima, kao pomoć u razumijevanju doba odrastanja, koje nerijetko uključuje nemogućnost kontrole impulsa, a time i sklonost rizičnim ponašanjima.

Željko Ključević, dr. med., spec. psihijatrije

Pretežno vedro

priručnik, 2012.

Mladi mozgovi

„Većina stručnjaka nas voli uspoređivati s vrećom hormona koja mijenja osjećaje u sekundi. To je zapravo velikim dijelom istina, a najučestaliji osjećaj je zbunjenost."

S.Š., 14 g.

Stoljećima prije, a većina odraslih i danas, vas adolescente vidi kao rastresene, zbunjene individue zapanjujućeg i neshvatljivog ponašanja. Ne tako davno, roditelji i stručnjaci razloge za takvo iracionalno ponašanje pronalazili su u podivljalim hormonima, otprilike kako to kaže mlada S.Š., u gornjem navodu.

Napredne tehnologije današnjice omogućile su sasvim novi pogled. Mladi mozak je organ u razvoju i ne funkcionira kao mozak odrasle osobe. Nezrelost određenih moždanih središta je jedan od razloga slabijeg prepoznavanja tuđih, ali i svojih osjećaja, što onda zna rezultirati nepromišljenim i bezobzirnim ponašanjem. Osim toga, postoji velika potreba, rekao bih čak i „glad" za uzbuđenjima. Većina ljudi voli osjećaj uzbuđenosti, ali nikada ga toliko ne precjenjuju koliko u adolescenciji.

Kada spoznate koje situacije ili postupci izazivaju ugodu, posežete za njima bez razmišljanja, jer važno je doživjeti ugodu, a posljedice se ne uočavaju ili ih se zanemaruje. Potraga za uzbuđenjem može biti rizična i opasna ako se izgubi mjera i granica te ugrozi svoje ili tuđe postojanje.



No, takva potreba može imati i svjetliju stranu. U novim situacijama imamo priliku upoznati mnogo drugih ljudi i stvoriti veći broj poznanstava i prijateljstava. U vašoj dobi postoji potreba za druženjem s vršnjacima više nego ikada u životu. Vršnjaci mogu ponuditi više novoga, zanimljivijeg iskustva od obiteljskog. Oni su potrebni i iz drugog, mnogo važnijeg razloga, a to je ulaganje u buduće kontakte. Najveći dio svoga života svatko će provesti u svijetu skupine koji će voditi i formirati njegovi vršnjaci. Stoga ih je važno upoznati, razumjeti i s njima izgraditi odnos za koji su potrebne i određene emocionalne kompetencije. Prijemčivost na vanjske utjecaje koji nisu uvijek baš ugodni u današnjem suvremenom društvu, čini vas nerijetko osjetljivima i nesigurnima. To su okolnosti na koje ponekad nemate utjecaj, ali možete uvijek izabrati kako se ponijeti prema njima, ako razvijete dobru samokontrolu. Niste još uvijek u mogućnosti biti potpuno samostalni i odgovorni za sve svoje postupke, dok vaš mozak ne postane „malo stariji".

Kao roditelj, „vozio sam slalom" između pokušaja pomoći svom djetetu i opasnosti sputavanja u zdravom odrastanju. Trudio sam se zaštiti ga od opasnosti i potaknuti na ispravne reakcije, koje su uvijek vezane za očuvanje i unaprjeđenje tjelesnog, ali i emocionalnog razvoja. Ponekad to nije bilo lako, ali danas u mojoj radnoj sobi na zidu visi „Diploma za tatu bez premca". Istraživanja su pokazala znatno bolji uspjeh ako vas se „potiče i vodi", strpljivo i sigurno, dopuštajući vam dovoljno neovisnosti. Vi mladi

prvenstveno imate potrebu učiti od prijatelja, no dođe trenutak kada shvaćate da vam roditelji mogu ponuditi iskustvo i mudrost.

Vjerujem kako ovaj priručnik donosi ono najbolje iz oba svijeta. Znanje i iskustvo mojih kolega i suradnika, koji se u svakodnevnim aktivnostima susreću s djecom i mladima, kao i kreativnost i energiju mladih koji su sudjelovali u projektu *Pretežno vedro*. Zahvaljujem svima koji su se okupili oko projekta zaštite mentalnog zdravlja djece i mladih, prepoznajući važnost rada na emocionalnoj pismenosti i kompetentnosti.

Željko Ključević, dr. med., spec. psihijatar
Voditelj Službe za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti



Učiniti sve kako treba

priručnik, 2009./2010.

Rano djetinjstvo je osobito važno za razvoj samopoštovanja i pozitivne slike o sebi. U tom procesu presudan utjecaj imaju roditelji, ali i odgojitelji jer su važne osobe u djetetovoj neposrednoj okolini. Odgojiti djecu kao osobe koje će razvojne i životne teškoće „nositi" zrelo i odgovorno, nije jednostavan cilj. Prihvaćanje sebe, uvažavanje različitosti, učenje socijalnih vještina, zdravog načina života i poticanje pozitivnih vrijednosti započinje u najranijem djetinjstvu. Primarna prevencija uključuje sustavno provođenje aktivnosti koje imaju za cilj zaštititi i unaprijediti mentalno zdravlje djece. Podrazumijeva rad na smanjenju ili sprječavanju emocionalnih poremećaja i rizičnih ponašanja mladih o kojima svakodnevno slušamo (zlostavljanje, nasilje, ovisnosti, krađe, suicidalnost). Napori u sprječavanju ovih ozbiljnih problema bit će uspješniji ako okolina u cjelini prepozna i podrži usvajanje i korištenje preventivnih postupaka koji unaprjeđuju mentalno zdravlje svakog djeteta i njegove obitelji od najranije dobi.

Namjera ovog priručnika je senzibilizirati roditelje i odgojitelje o važnosti poznavanja i praćenja ranog razvoja tijekom boravka u predškolskoj ustanovi, ali i ranije, unutar obitelji. Neraskidivost obiteljskog i institucionalnog utjecaja na dijete, te neophodna suradnja, temeljne su vrijednosti koje treba poticati s ciljem optimalnog razvoja i razvoja samopoštovanja djeteta.

Najbolji pristup cjelovitom dječjem razvoju uključuje interakciju tjelesnog, spoznajnog i socio-emocionalnog, a u ovom priručniku naglašava se socio-emocionalni razvoj djeteta od rođenja do šeste godine života.

Mirela Grbić, prof. Najda Čajo prof., mr. Žana Pavlović



Prevencija ovisnosti





Virujen u te...!

2016.

Ovaj praktični vodič nastao je s ciljem skretanja pozornosti te senzibilizacije javnosti na temu ovisnosti o duhanu.

Idejno rješenje ponudili su učenici Zdravstvene škole 4.c razreda za vrijeme godišnje praktične nastave koja se provodi u Savjetovalištu za zaštitu zdravlja djece i mladih, iz predmeta mentalno zdravlje koji vodi Ivana Truta, nastavnica Zdravstvene škole u Splitu. Realizacija ideje za izradu vodiča za malu školu nepušenja pod nazivom Virujen u te...!, povjerili su učenicima 3. a razreda, Šimi Zečiću i Ivi Boban te djelatnicima Škole za dizajn, grafiku i održivu gradnju Split, nastavnici Elzi Vukičević i nastavniku Marku Dragunu, uz mentorstvo Mirele Grbić, magistre i stručne suradnice pri Službi za zaštitu mentalno zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti NZJZ SDŽ-e.

Mirela Grbić, prof.
Stručna suradnica pri Službi za mentalno zdravlje



Pazi, kocka!

2014.

Uvodna riječ

Klađenje, kockanje i igre na sreću postali su dio našeg naslijeđa, tu su oduvijek, u raznim oblicima, dostupni svima. Mnoga svjetski poznata književna djela prožeta su tematikom kockanja. Brojne su pjesme skladane na ovu temu, snimljene su stotine filmova, odigrano je mnoštvo kazališnih predstava te realiziran niz televizijskih serija u kojima se kockanje prikazuje kao nešto društveno prihvatljivo, čak i poželjno. Razvojem moderne tehnologije, kao i postmodernističkih društvenih odnosa koji postaju sve površniji u suvremenom svijetu, gledamo i razna klađenja kao i igre na sreću na televizijskim programima. Virtualni svijet postao je lako dostupan svima, a pogotovo djeci i mladima pa tako i u aktivnostima koje omogućavaju klađenje putem interneta.

Zašto se uopće kladimo, kockamo? Kockanje je igra poznata od pamtivijeka i ta igra je uvijek pružala zadovoljstvo. Kada dobivamo, ali i kada gubimo, nastavljamo tu igru i kockamo dalje dok imamo čime. Prestajemo tek onda kada sve izgubimo i potpuno potonemo. Kako stvoriti i održati ravnotežu između igre, zadovoljstava i mogućeg razvoja navike, ovisnosti? Kada odrasli trebaju obratiti pozornost na aktivnosti mladih koje su s razlogom ilegalne za maloljetne osobe? Koji su to signali na koje roditelji trebaju reagirati kada su u pitanju navedene aktivnosti njihove djece?

Neke odgovore na ova pitanja i nedoumice ponudili su autori ovog priručnika. Iz provedenih istraživanja je vidljivo kako se sustavnim učinkovitim preventivnim programima i projektima te suradnjom zdravstvenog, obrazovnog i ostalih sustava našeg društva, udruga građana, pojedinaca i volontera, može utjecati

na usvajanje i prakticiranje zdravih životnih navika i stilova. Ne postoji ni jedan preventivni program niti projekt koji je potpuno učinkovit jer mi, ljudi, smo nesavršena bića, ali zbog toga ne treba posustati i gubiti nadu. Ostaje nam mogućnost primjene tretmana kako na pojedincu, tako i na skupinama.

dr. sc. Željko Ključević, dr. med., spec. psihijatar

Što ćemo sad?,

priručnik, 2009./2010.

Ovaj priručnik je nastao kao pokušaj da se još jednom ukaže na važnost testiranja urina, kao jedne od aktivnosti koja pomaže u radu s mladima koji eksperimentiraju ili konzumiraju psihoaktivne tvari.

Služba za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti ovim sadržajima želi otvoriti prostor za suradnju, komunikaciju i edukaciju o problemima koji se mogu prevladati, a susreću se sve češće u procesu odrastanja. Nerijetko se o njima šuti ili ih se taji u obiteljskom ili školskom okruženju. Probleme ne treba skrivati, treba ih otvarati, kako bi ih mogli rješavati. Svrha ovog priručnika je i odgovoriti na mnogobrojna pitanja s kojima se susrećemo radeći program sekundarne prevencije (od 1997. g.) s mladima i njihovim obiteljima.

S pravom i sigurnošću možemo reći da pravovremenim, valjanim i kontinuiranim testiranjem urina, uz savjetovanje, možemo spriječiti ovisnost i druga rizična ponašanja! Postoje situacije u kojima ćete sigurno zatrebati savjet ili pomoć stručnjaka zbog stvari koje su krenule krivim putem! Što možemo učiniti? Kada, gdje i kako testirati urin? Koje su to promjene ponašanja mladih koje nas obvezuju da to učinimo? Gdje se najviše uočavaju poteškoće? Nadamo se da će Vam ovaj priručnik odgovoriti na neka pitanja, olakšati odluke te da ćete pronaći korisne savjete kako pomoći i podržati djecu i mlade prije nego njihovi problemi postanu preveliki.

ŠTO ĆEMO SAD...?

dr. sc. Željko Ključević, dr. med., spec. psihijatar



Pod okriljem tradicije



Za jubav tebi...!

2019.

Zdraviji zbog pisanja…?

Poezija je ono što se sanja, ono što se zamišlja, ono što se želi i ono što se često dogodi. Poezija, to je „stvarnije i korisnije ime života“ (Jacques Prévert). Terapijski učinak pisanja je neosporan: ako čitamo, slušamo ili napišemo pjesmu djelujemo protiv stresa, umanjujemo neugodne osjećaje i loše raspoloženje. Terapija pisanjem specifičan je oblik rada na sebi koji spada u ekspresivne ljekovite tehnike samopomoći. Na ovaj način učimo djecu i mlade da porade na sebi, spoznaju vlastite emocije, oslobode se napetosti i poboljšaju odnos s drugima. Osjećaje je potrebno izraziti, a ne samo oblikovati u mislima jer tako ih samo guramo još dublje u podsvijest. Pišući o svojim osjećajima, ali i o događajima iz prošlosti koji su na nas snažno emotivno utjecali, usklađujemo um i emocije. Riječi koje se nižu jedna za drugom i prate određenu nit vodilju u unutarnji svijet unose jedan novi, smisleni red. Potisnuti osjećaji nastaju upravo zato što ih bliža ili šira okolina, odnosno obitelj, nije prepoznala, a još manje prihvatila. U procesu pisanja osjećaj prihvaćenosti je potpun. Na papir ili zaslon računala možemo iznijeti svoje najveće strahove, nade, najljepše snove i najdublje traume. Oni nam nikad neće uzvratiti povredom i uvijek će biti tu za nas. Na dobrom ste putu ako uzmete papir u ruke (ili tipkovnicu) i pišete, pišete…! Važno je samo jedno – da bez straha izrazite svoje emocije!

Budete li zapisivali svoje predodžbe služeći se metaforama koje najbolje opisuju vaše osjećaje, sigurno će nastati neke doista zanimljive priče ili pjesme. Svaki osjećaj teži tomu da bude izražen. Kada čovjek ni s kim ne dijeli svoju intimu, kada se nikomu ne otvara razgovorom ili ne piše o onome što se u njemu događa, onda mu to u glavi stvara zbrku. Unutarnje propitkivanje *(Zašto se ovako osjećam? Kako to mogu promijeniti? Kako se mogu riješiti tog lošeg osjećaja?)* zapravo ne pomaže, nego odmaže.

„Zahvaljujući” tehnologiji i medijima danas je sve prisutnija ideja izražavati se slikama „koje govore više od tisuću riječi“ i svuda su oko nas, ali pri tom zaboravljamo da te iste slike nisu uvijek dijalog, već nerijetko samo monolog i samoljublje. Nije rijetkost da ljudi podcjenjuju moć pisane riječi, a time i same poezije. Čitajući ovaj zbornik pjesama napisan čakavskom besidom otvaramo riznicu prošlosti, ali i obećanje za budućnost pod nazivom: Za jubav tebi...!

O lipi moj grade,
Lita puna gušta, zime ladne
Al‘ u švako doba šputan (šesan) ši ža me.
Lorena Mlačić, 8. c

Željko Ključević, dr. med., spec. psihijatar,
Voditelj Službe za mentalno zdravlje





Oklen si dite?

2018.

Što je to nasljeđe?

To nije samo nečija boja očiju ili više ispričanih priča djedova i baka, koje obuhvaćaju i prijenos važnih životnih događaja ili običaja. To su i iskustva prijašnjih generacija unutar obitelji, njihove vrijednosti, poruke i obrasci ponašanja. Nije to samo mikroprostor naše svakodnevice i našeg bliskog profesionalnog ili obiteljskog okruženja. To je i osobni prostor koji nas određuje i predstavlja podjednako dobro ali i podjednako loše, kao i makroprostor – prostor Lijepe Naše. To je bogatstvo nasljeđa tradicije, ali i „loša sreća“ prethodne generacije koji su skriveni u nama i oko nas.

Često smo nesvjesni njihovog utjecaja na naše odluke i događaje u životnoj svakodnevici. Brojni znanstveni i klinički dokazi ukazuju na činjenicu da naši predci, „žive u nama“, ne samo kao unutarnji objekti nego kao živuća sila, polja informacija koja su aktivna kroz naš genetski kod.

Prenošenje onoga što jesmo ili onoga što nam drugi ostavljaju u nasljeđe, ali i onoga što mi ostavljamo u nasljeđe drugima, jest transgeneracijska ostavština. To nije samo pokretna ili nepokretna imovina naših roditelja. Obiteljsko nasljeđe igra direktnu ulogu u formiranju prijenosa emocija bilo da su one ugodne ili neugodne. Nažalost, „ostaju nam“ i određene traume prethodne generacije: naslijeđeni osjećaji krivnje i srama, iracionalni strahovi i nezavršeni obiteljski poslovi, krivi izbor situacija koji se generacijama ponavlja. I sudbina naroda kojem pripadamo primjer je transgeneracijskog prijenosa emocija koji utječe na sadašnjost, dajući ton i boju našem životnom iskustvu.

Svjesnost i odgovornost odraslih danas trebala bi dati priliku najmlađima te omogućiti im rad na oprostu i pozitivnoj ostavštini svojih obitelji i okoline osnaživanjem i oslobađanjem unutarnje kreativne „iskre” koja je prisutna u svim ljudima i skupinama od pamtivijeka do danas. Dajući prioritet i pozornost izgradnji osobnosti budućih zdravih generacija, njegujući svakodnevno kulturu dijaloga i optimizma, ostavljamo im nadu. Djeca zaslužuju da im ostavimo u nasljeđe i ono što im oduvijek pripada - zdravije i sretnije sutra! - kako bi mogli ponosno i odvažno odgovoriti na pitanje: *Oklen si dite?*

dr. sc. Željko Ključević, dr. med., spec. psihijatar

Poticanje razvoja vještina i kompetencija



Abeceda osjećaja

2017.

Razvoj pojedinca i društva u 21. stoljeću nemoguć je bez posjedovanja potrebnih vještina važnih za postizanje pismenosti. Poznato je postojanje šest vrsta pismenosti: jezične, računalne, medijske, kulturalne i informacijske pismenosti te obrazovanja na daljinu (e-učenja). Sve su one važne u životu suvremenog čovjeka. No, čini se da je današnji svijet zaboravio na jednu iznimno važnu i nadasve potrebnu pismenost, a to je emocionalna pismenost.

Naša je obveza ostaviti u nasljeđe mlađim generacijama i tu vrstu pismenosti, kako bi se bolje razumjeli, primjerenije komunicirali te mogli bez straha prihvaćati nepoznato i različito. Emocionalna pismenost je sposobnost neke osobe da prepozna svoja i tuđa emocionalna stanja. Podsjećam, i ovom prilikom, riječ emocija (osjećaj) nastala je od latinske riječi *emovere*, što znači „ono što pokreće"! Naučimo li prepoznati i imenovati svoje emocije, možemo dalje o njima razmišljati jer nas one povezuju sa životnim situacijama. Emocionalna pismenost zasigurno pomaže u raznim životnim situacijama prije nego li one postanu nerješive ili se pretvore u dugotrajne probleme. Pomaže nam u gradnji boljih međusobnih odnosa, odnosa s više poštovanja i uvažavanja, nego što ih svakodnevno susrećemo. Postajemo bolji i kreativniji ljudi, ljudi koji ne osuđuju i moraliziraju, već suosjećaju i prihvaćaju druge bez straha, srama i otklona te se usklađuju s prirodom i vanjskim svijetom, što uvijek i svakom pojedincu donosi osjećaj sreće i zadovoljstva. Emocionalno se opismeniti znači stvarati i širiti dobru energiju koja može potaknuti i okolinu u kojoj boravimo ili živimo na promjene.

Upravo bi nam ova *Abeceda osjećaja* mogla pomoći da postanemo emocionalno pismeniji. Mlađima iz vaše neposredne okoline olakšala bi odrastanje i omogućila bolju međusobnu komunikaciju, a samim time i bolje odnose, kako u obiteljskoj tako i u socijalnoj sredini.

Često uočavate samo njihova ponašanja, a ne razumijete što se krije iza njih. F. Perls, „majstor emocija", rekao je da je strah, zapravo, „nedostatak kisika". „Mali emotivci" Osnovne škole Brda u Splitu, koji dišu „punim plućima", duboko i pravilno, u svim bojama i tonovima od 2014. godine, u sklopu projekta *Pretežno vedro* (kojem je cilj zaštita i unaprjeđenje mentalnog zdravlja), odlučili su sebi i nama odraslima pomoći izradom rječnika pod nazivom *Abeceda osjećaja.* Uložili su izniman trud i kad bi se on ocjenjivao onako, školski, dobili bi odličnu ocjenu. Svaki pokušaj promicanja i unaprjeđenja emocionalne pismenosti vrijedi cijelo bogatstvo za njihovu životnu školu.

Roditeljima koji su pronašli vrijeme i motiv za sudjelovanje u projektnim aktivnostima te profesionalcima koji su prihvatili ovakav jedinstven, hvale vrijedan izazov,

Zahvalan,

Urednik Željko Ključević, dr. med., spec. psihijatar



RECENZIJE

Plodovi zdravih ideja - projekti koji osnažuju

Ideje započinju svoj život kao sitne sjemenke. Vjetar ih može otpuhati u zaborav, kamenje usitniti u prah, a more rastopiti. Izgubljene i ugasle, mnoge završavaju svoj život prije nego što su ga i započele. Ako ih uhvatimo na vrijeme i čvrsto zadržimo u šaci, ako ih osvijetlimo unutrašnjom toplinom, razumijevanjem, znanjem i trudom, zasadimo ih u bogato tlo isprepletenih ljudskih vrijednosti i vještina, razvit će se u stablo prepuno plodova.

Služba za mentalno zdravlje Nastavnoga zavoda za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije uspješno je hvatala sitne sjemenke i učinila čudo. Naraslo je čvrsto stablo zdravih ideja, snažan i inspirativan desetogodišnjak. Okupljene u cjelinu, te okrepljujuće Zdrave ideje koje jačaju djecu i mlade, njihove roditelje, učitelje, stručne suradnike i druge stručnjake, podijeljene su u nekoliko tematskih cjelina. Tema Zaštita i unaprjeđenje mentalnoga zdravlja djece i mladih obuhvaća vrlo kreativne projekte koji su rezultirali brošurama, priručnicima, mobilnom aplikacijom, igrom i drugim materijalima te dvojezičnom knjigom namijenjenom stručnjacima i svim zainteresiranima za područje mentalnoga zdravlja djece i mladih. Tematska cjelina Prevencija ovisnosti progovara rječnikom i slikom bliskim mladima, nudeći konkretne informacije te praktične i učinkovite savjete za djecu i roditelje. Tematska cjelina Pod okriljem tradicije upućuje na nerijetko zaboravljenu važnost baštine za razvoj identiteta i samopoštovanja, na čvrste spone koje nas povezuju s našim precima, na darove, radosti, ali i tuge i nevolje koje su nam transgeneracijski prenijeli. Konačno, tema Poticanje razvoja vještina i kompetencija obrađena je inovativnim rječnikom emocija na djeci i mladima zanimljiv i pristupačan način, uz dojmljive dječje crteže. Zajednički nazivnik svih tematskih područja kojima se projekti Službe za mentalno zdravlje bave je promocija mentalnoga zdravlja djece i mladih i razvoj pismenosti u području mentalnoga zdravlja.





Zanimljivo je i prilično jedinstveno da su djeca i mladi ravnopravni kreatori, a ne samo konzumenti projekata. Njihova uloga i zadaća bila je izrazito aktivna u većini projekata. Autori su tekstova, pjesama, crteža, stripa, plakata, idejnih rješenja, ilustracija, pripreme, oblikovanja i tiska publikacija pa čak i recenzija. Kreativno izražavanje ima terapijsku moć pa je i time pojačana ljekovitost projekata.

Ono što je posebno u Zdravim idejama, ono što „takne“ one koji ih upoznaju, su kreativnost i inovativnost projekata Službe za mentalno zdravlje, izrazita raznolikost tema, duboko razumijevanje potreba i problema djece i mladih, korištenje snage i moći umjetnosti pisane riječi, pokreta, boja, emocija, dramatizacije, igre, usmjeravanje na razvoj empatije, usvajanje temeljnih ljudskih vrijednosti i baštine predaka.

Snagu debla Zdravih ideja dala je bogata zemlja – povezanost s lokalnom zajednicom, otkrivanje i uključivanje kvalitetnih stručnjaka, uključivanje škola i dječjih vrtića, ogroman doprinos djece i mladih koji su utkali svoje kreativne izričaje te praktične vještine tek usvojene u strukovnim srednjim školama. Regionalne posebnosti dalmatinskoga podneblja čvrst su i dubok korijen stabla: okruženje, jezik i kultura, poseban su začin i jedinstvena spona Zdravih ideja.

Služba za mentalno zdravlje može s ponosom izgovoriti: Svi smo svojim putem išli, Zrno po zrno, spremni Učiniti sve kako treba, po Abecedi osjećaja i uvijek Pretežno vedro… Za jubav tebi i Virujući u te, znajući Oklen si dite. Znaju oni dobro oklen je dite, u tome je njihova tajna. Ne trebaju njima povoljni vjetrovi u leđa jer Zdrave ideje se lako množe, inspiriraju se međusobno i rađaju nove. U ovom Svijetu koji se mijenja jedno je ipak sigurno, zagledani u budućnost službenici Službe za mentalno zdravlje i njihovi vrijedni suradnici vide šumu.

dr. sc. Vesna Ivasović
Agencija za odgoj i obrazovanje

Zdrave ideje pretočene u djela

Imajući pred sobom publikacije koje je tijekom desetogodišnjeg razdoblja objavila Služba za mentalno zdravlje Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije na um mi pada latinska poslovica *Verba volant, scripta manent*. Plod je to interdisciplinarnog i svakodnevnog rada s više od 20 000 učenica i učenika osnovnih i srednjih škola razasutih po cijeloj Splitsko-dalmatinskoj županiji. Kroz različite preventivne i edukativne programe nastajali su kvalitetni sadržaji koji će biti od koristi stručnim suradnicima zaposlenim u zdravstvenim, socijalnim i obrazovnim ustanovama koji se susreću s konkretnim problemima djece i mladih, na koje svi zajedno pokušavamo pronaći moguća rješenja i odgovore.

U današnjem vremenu epidemije COVID-19 stručnjaci koji se bave problematikom mentalnog zdravlja opetovano ukazuju na psihološke posljedice jer, budimo iskreni, većina zdravstvene administracije usredotočena je na respiratorne simptome bolesti uzrokovane novim koronavirusom SARS-CoV-2, što je na neki način i logično. Simptomi poput nesanice, lošeg raspoloženja, anksioznosti, nažalost nisu rijetkost u vremenu u kojem živimo i o tome treba govoriti. Ne samo zbog novonastale situacije, mišljenja sam kako kao društvo trebamo puno više ulagati u edukaciju visokoprofiliranih stručnjaka koji se bave promicanjem mentalnog zdravlja jer će kvalitetni preventivni programi za djecu i adolescente u konačnici zasigurno doprinijeti manjoj pojavnosti različitih psihičkih poremećaja u odrasloj dobi.

Psihičke smetnje mogu se dogoditi u bilo kojoj životnoj dobi. Međutim, djetinjstvo predstavlja osobito važno vrijeme za razvoj i mentalno zdravlje. Razumijevanjem činjenica koje mogu doprinijeti dobrome mentalnom zdravlju, kao i činjenica kako ga zaštititi, potrebno je razvijati usluge koje će pomoći djeci i mladima da ostvare svoj puni potencijal, sprječavajući da psihičke poteškoće dođu do razine kada će postati teško nositi se s njima.

Rana životna iskustva djece i mladih, životno okruženje u kojem odrastaju, proces izgradnje i definiranja osobnog identiteta te problemi u školi samo su neki od ozbiljnijih rizika koji mogu ugroziti mentalno zdravlje. Suprotno tome, imati podršku obitelji i prijatelja, raditi na boljem razumijevanju, komunikaciji i upravljanju vlastitim osjećajima, znati od koga i gdje zatražiti stručnu pomoć ako je ona potrebna, ključno je u stvaranju okvira za dobro mentalno zdravlje od mladenačke pa do odrasle životne dobi. Brzo prilagođavanje i omogućavanje *online* intervencija u vremenu epidemije COVID-19, samo je jedan od pokazatelja funkcionalnosti Službe za mentalno zdravlje na čelu s dr. sc., dr. med. Željkom Ključevićem.

Kao psihijatar koji se bavi problematikom ovisnosti posebno bih se osvrnuo na tematsku cjelinu vezanu uz prevenciju ovisnosti gdje su obrađene teme pušenja, kockanja i probira urina na ilegalne psihoaktivne tvari. U vremenu relativizacije vrednota u kojem je sve dopušteno, danas je potpuno normalno da maloljetno dijete u trgovini nabavi alkohol ili duhan, da se u neposrednoj blizini škola nalaze kockarnice i da značajan broj roditelja okreće glavu, govoreći kako to nije njihov problem. Nije jednostavno u takvim okolnostima djeci i mladima ponuditi kvalitetne edukativne sadržaje koji promiču zdrave načine življenja. No, brojne brošure, plakati, multimedijalni uradci proizašli iz svakodnevne interakcije s učenicama i učenicima ove županije, pokazatelj su da stručnjaci Službe za mentalno zdravlje imaju puno znanja, iskustva i entuzijazma kako bi tematiku mentalnog zdravlja učinili aktualnom, kako bi potaknuli mlade da iskazuju svoje emocije, da razgovaraju o svojim emocijama.

Ovogodišnji slogan povodom Svjetskog dana mentalnog zdravlja kojeg obilježavamo 10. listopada jest *Mentalno zdravlje za sve: veće ulaganje - veća dostupnost*, čime se želi naglasiti važnost dostupnosti usluga mentalnog zdravlja za svakoga, neovisno o tome kakvog je materijalnog statusa i gdje živi. Kao jedan od onih koji gotovo svakodnevno surađuje sa stručnjacima Službe za mentalno zdravlje mogu reći kako Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije ispunjava svoju misiju te stručnim i znanstvenim zalaganjem daje doprinos na polju preventivne medicine, ne samo na županijskoj nego i na nacionalnoj razini.

U Zagrebu, na blagdan sv. Luke, zaštitnika liječnika,
8. listopada 2020. godine.

Dr. sc. Ivan Ćelić, dr. med., spec. psihijatar
Klinika za psihijatriju Vrapče



Healthy ideas

2010 - 2020

Editor's Note



What leads and drags the world are not machines, but ideas.
Victor Hugo

Ideas are that which propels, and motivates

An idea may remain only a thought if there is no one willing to turn it into works and share it with others. People with ideas are changing the world and making it a better place to live. Such people exist. They've turned healthy ideas into actions.

Studies on the effectiveness of prevention programmes have shown that comprehensive prevention intervention strategies achieve better performance than partial programmes targeting a limited area or a single isolated domain. Therefore, the family, local and wider communities must be involved in prevention activities together with educational and other institutions. All source materials pertaining to public health projects created from 2010 to 2020 are divided into several thematic units: *Protection and Improvement of Mental Health of Children and Adolescents, Substance Abuse Prevention, Under the Auspices of Tradition, and Encouraging the Development of Skills and Competencies.*

Mental health care is a lifelong process, continuing from childhood and adolescence to maturity and old age. It implies the creation of social and societal conditions that allow for optimal psychological and psychophysical development and reduction of mental health problems. In the public health approach, special emphasis is placed on strengthening the knowledge and competencies of experts on effective prevention of behavioral problems, and the promotion of mental health of children, adolescents and people with special needs (publications *Do Everything Right, From Day One…, The World Is Changing,* calendar *Grain by Grain – Fruit, Everyone Has Their Place*, and others).

The recognizability of a society is conditioned by the notion of its culture, which consists of material and spiritual goods inherited from ancestors. Cultural richness is nurtured and developed by encouraging the creative expression of ideas, experiences and emotions in a number of artistic fields, such as music, dance, theater, visual arts, but also in the literary trace of our rich past. Social identity satisfies one of the fundamental human needs, the need to belong. Identifying with the group to which one belongs helps a person adopt social norms, values and beliefs. Personal and social identities do not function as separate entities, they are significantly connected and form a single whole. Under the auspices of tradition, moral and ethical values, tolerance, empathy, altruism and togetherness are being preserved.

Given the trend of modern society in which basic human and family values are rapidly and unstoppably fading, the importance of preserving intangible heritage is extremely high in mental health prevention of children, adolescents and families (publication Where Are You From, Child? (in the Chakavian dialect: Oklen si dite?), the What Is a Human Being? (in the Chakavian dialect: Ča je čovik?) calendar).

Mental health prevention is an integral part of public health. It is therefore essential to integrate mental health and its promotion firmly with all public health strategies and in all sectors of society. Such a society is ready to help people suffering from mental health problems, provide treatment and enable them to live a dignified life in accordance with basic human rights, and without their stigmatization (publications What Are We Going to Do Now?, Watch Out for Gambling, We Have All Gone Our Own Way, I Believe in You, and others).

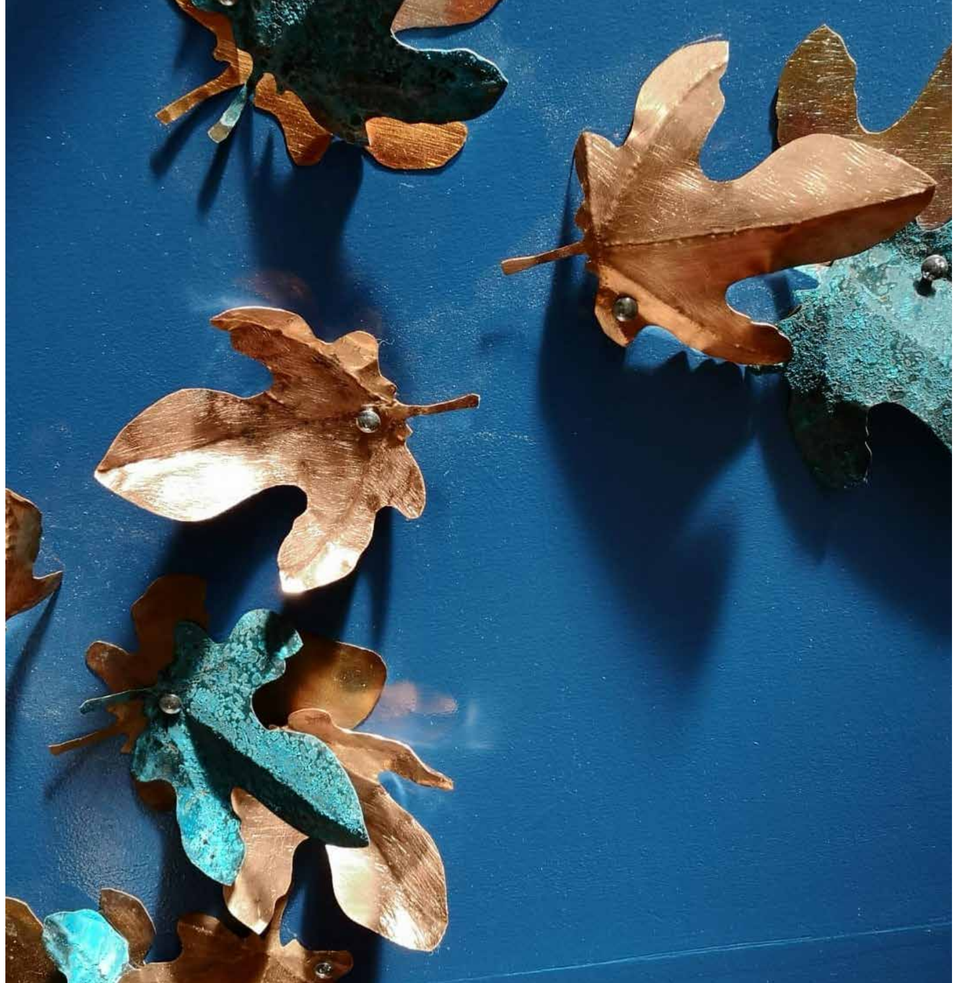
One of the essential skills and competencies of the 21st century is recognizing and naming emotions. Emotional literacy is essential to all, and especially in risky life situations, before these situations become unsolvable or turn into long-term problems. In times of great technological achievements and internetization, it will be extremely important to express, recognize and name emotions in yourself and others (publications *ABC of Feelings* and *Mostly Sunny, Memory,* a board game, calendars *Carousel of Feelings, Everyone Has Their Own Place, Grain by Grain – Fruit,* and others).

Raising public awareness about mental health problems and designing public health projects aimed at preventing risky behaviors makes sense only if the community recognizes their value in improving the general health and social functioning of all citizens. This publication gives an overview of source materials and gives hope in the efficiency and recognizability of healthy ideas in this unstable and changeable world we are living in.

Žana Pavlović, MA,
Specialist of School and Preschool Psychology



Foreword



We are responsible for what we do,
but also for that which we do not do.
Molière

What Are Forewords For?

The preface or foreword is never written by the author of the book but, for instance, by the Editor or some expert, guest author and the like. On this occasion it is an MA specialised in school and preschool psychology with many years of practical experience in the field of universal prevention where it all begins, and that is the early development of the child.

The preface provides explanations of the main text and, generally speaking, its role is to facilitate the reading and understanding of a book, manual or brochure. There can usually be found some interesting information about the written text in the preface, such as an explanation of how the stories came about, how the author came up with the idea for publication and the like. At the end, there can follow acknowledgements to those who contributed to the creation of the book, and a dedication to a special person or persons.

Taking all of the above into account, one cannot help but wonder: how to write an introduction to the preface of all the already published prefaces whose outcomes are visible and recognized in the past decade? Do you give acknowledgements, and to whom when it comes to *Healthy Ideas* that have been turned into works? To the founder and owner of Public Health Institute of Split-Dalmatia County, directors of public institutions, Head and employees of the Mental Health Service? To the directors of educational institutions and managers of public health projects or primarily to many colleagues, professional associates from health, educational, social, public or other institutions, including there societies and associations? To the coordinators of activities or mostly to children and young people who gave their rich creative opuses to a space that is open to them, and to the opportunities given to them to choose from, during the implementation of project activities? To their parents, first and foremost?

The conclusion could be the following: the starting points are well-founded, the outcomes are visible and the written trace is indelible, but also the motive of all the mentioned stakeholders is primarily intrinsic and - unquestionable!

However, it seems to me that the most important thing at the moment is to think about the sustainability and self-sustainability of such ideas and the possibility of their improvement by further expanding the network of cooperation through comprehensive action to protect and improve the mental health of children and adolescents in this changing world that demands constant adaptation to the new and unknown. For this type of challenge we will all need many more modern ideas, new tools that will allow a direct relationship and access to the individual, families

or groups that need support, help and encouragement in their growth and development to become more resilient. We will need professional action that is available to everyone and everywhere and which includes working remotely, and thus new knowledge and skills in the time ahead. The support of society and its leadership should be even more present, that is, essential, in order to make that, which is invisible to the eye and thus not so important at first glance, become the strength and wealth of a nation - the mental health of children and adolescents. By investing in mental health, we develop a responsible individual, a responsible family, and thus the future behavior and responsibility of the entire system and society in which we live and work. Only in this way can we enable professional exchange and cooperation, which we need to agree to immediately, and accept today, so that future generations can grow up in a healthier and happier environment.

Mirela Grbić, prof. in Defectology,
Expert Associate at the Mental Health Service,
Head of Department for Prevention Programmes



CONTENT



PREFACES:

Protection and Promotion of Mental Health of Children and Adolescents 74

A Girl's Scribbles, 2020 76
The World Is Changing, 2020 80
How Are You Today?, a comic, 2019 81
Posters for the Soul, 2017, 2018, 2019, 2020 82
Protection of Mental Health of Children and Adolescents:
The Role of Public Health Projects, 2016 84
Mostly Sunny, a comic, 2014 88
From Day One…, a handbook, 2013 89
Grain by Grain – Fruit, 2012 92
We All Went Our Own Way, a handbook, 2012 93
Mostly Sunny, a handbook, 2012 94
Doing Everything Right, a handbook, 2009/2010 98

Substance Abuse Prevention 100

Believe in You…!, (In the Chakavian dialect: Virujen u te…!), 2016 102
Watch Out for Gambling, 2014 103
What Are We Going To Do Now?, a handbook, 2009/2010 104

Under the Auspices of Tradition 106

Because of Love for You…!, (In the Chakavian dialect: Za jubav tebi…!), 2019 108
Where Are You From, Child?, (In the Chakavian dialect: Oklen si dite?), 2018 111

Encouraging the Development of Skills and Competencies 112

ABC of Feelings, 2017 114

REVIEWS:

The fruits of healthy ideas - projects that make us strong 116
Healthy Ideas Made Reality 120

Protection and promotion of mental health of children and adolescents



A Girl's Scribbles

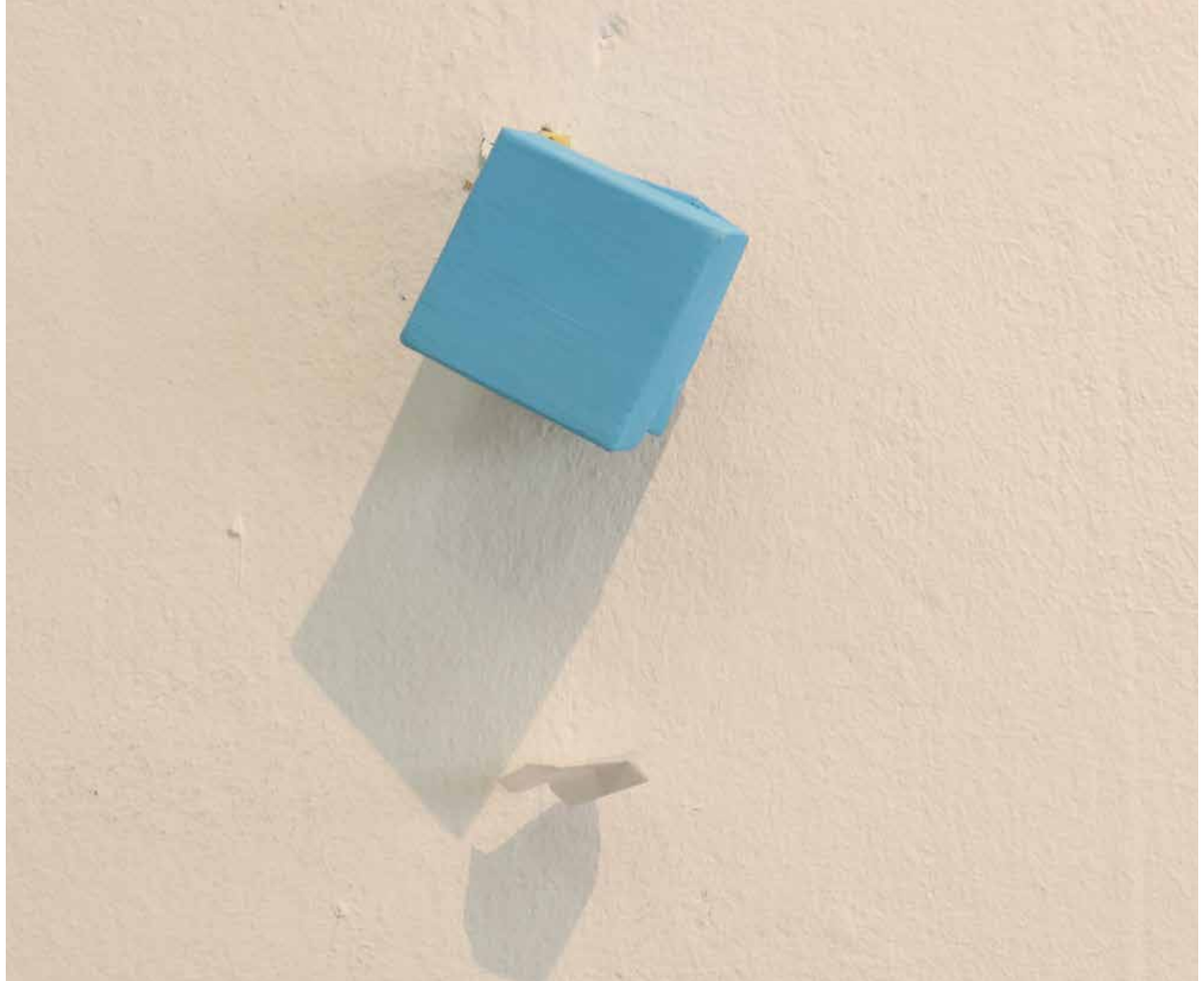
2020

Editor's Note

Professional experiences like these, in the space-time continuum of working with children and adolescents during the external and common reality, create a basic form of life, but also an opportunity for a new beginning, both for individuals and their familie. These are opportunities to realize situations that can become the purpose of all dreaming, fantasizing and living in the future. As such, the publication itself represents an exceptional insight into the advisory content and processes. It is also a kind of way out of everyday life, a temporary activity for a young person who has the personal aspiration, curiosity, courage, and the skill of writing. By writing, we tried to remove conflicts in real life and help the self to establish some kind of internal order and control.

A great thank you to everyone who made it possible for the outcome of the advisory work in the form of a written trace called *A Girl's Scribble*s to be not only therapeutic, healing, but also interwoven with personal creative elements. It is not just a written trace, but also an opportunity for human emotions that give "spice to life" to be translated into words, and words into complete works of art. Art was also created on this occasion in the young brain, in its reaction to the world, and not only in the very visible world, which at some point becomes universal for all of us. The texts are gaining in importance also because of the visual experience of unrepeatable material, as only young people can harmonize it in their own way.

Everyone who has participated in this process, discovering the truth about human nature and its vulnerability in this most sensitive developmental period of life, knows how demanding it can be personally and professionally. We also need to be aware



of the limitations of our work as professionals, because we are not always able to fulfill all that is lacking for those who need our help, but we can be present and available when they need us, opening space for them to achieve, in their own, creative way, a mental catharsis.

The Counselling Centre for Children and Adolescents has been operating within the Mental Health Service of the Public Health Institute of Split-Dalmatia County since 2003, and in recent years, it has become a recognizable place of open doors where parents can ask for help for themselves or their children without a referral. Since 2014, expert advice and consultations for adolescents have also been available remotely through applications that have updated the offer in the field of protection and promotion of mental health of children and adolescents.

Željko Ključević, MD, PhD, Psychiatrist,
Head of Mental Health Service

Preface

In the transitional space

The technique of writing with pencil and paper to obtain spontaneous thoughts and feelings without fear is a choice that immediately gained its strength. It allowed for a breadth of sharing of ideas and emotions that were hidden and confined, mostly in a body and mind burdened with findings collected for diagnostic purposes. Also, the more active participation of the therapist made the approach more fun, and classical listening and counselling not so important to therapeutic processes. With additional motives, conversations, and interventions for the young person who found

herself in a problem, writing became a healing medium and the method – a game for possible wider application. The medium of writing is acceptable for communicating to someone who is "too old" to be preoccupied with play techniques that use dollhouses, dolls, or other toys, or "too young" to spontaneously articulate perceptions and feelings after all their health issues. The medium of writing is a means they can safely and completely control, but that still allows them to say (write) something without fear of condemnation. It is also a positive means of communication to those who are not inclined to artistic or drama expression. Thus, a transitional object was created on sheets of paper in the past period, comprising more than sixty meetings, including those conducted remotely due to the specific measures of the world coronavirus pandemic, something which was made easier by previous directive experiences.

Already during the first meeting with parents, and a later, independent meeting that followed at the Counselling Centre for Children and Adolescents, I realized... it will be necessary to adapt and find a way that will encourage communication and enable future meetings! I have thus opened a "space" in which it would be possible to understand and even "meet" several family members in a way that will not create even greater insecurity, panic and resistance. In order to meaningfully realize the reason for arrival, while respecting the values of togetherness but also the functionality of family dynamics that requires greater "permeability", the parents agreed to participate as needed.

In the world of a young person in a sensitive developmental period who occasionally "panics and turns off and stops", in a not very large therapy room that can worsen the fear of intimacy even more, I've waited and listened patiently. Advisory work will certainly require different tools and additional considerations!

What would be the closest way which leaves everything in the weekly rhythm of advisory work and within the limits of objective action in the given framework!? One should be able to feel it personally, almost unconsciously, experientially, and most of all - professionally. A tall order also for a girl who says something, or maybe won't, after some experiences that have been lasting for a while, and are not very pleasant, and do not deserve the confidence of adults or peers, according to her own perception.

What should be especially emphasized here is that a game of writing took place *in the transitional space*, and the *transitional object – the text* – could be characterized as an important part of the therapeutic process. Children grow up, young people mature, no matter what conditions and times they live in, and transitional objects in the form of teddy bears or blankets gradually lose importance and meaning in their lives. They remain stored or hidden somewhere in drawers, forgotten somewhere in chests or stored on the shelves of their or other people's rooms, but *the transitional space remains with us for a lifetime*. Children, but also adults who fail to enjoy the game, to create through it, or simply cannot, for a number of reasons, create the game itself, have a deficient transitional space that does not allow the development of healthy patterns and the opportunity to remove obstacles in the future. *In such transitional spaces take place: art, culture, sports, education and science, religion, but also psychotherapy.*

Mirela Grbić, prof. in Defectology,
Expert Associate at the Mental Health Service



The World Is Changing

2020

This publication is intended for the general and professional public, and was created as one of the outcomes of the Prevention Day program, which, in Split-Dalmatia County, begins every year on World Health Day, April 7, and lasts until World No Smoking Day, May 31.

This year, 2020, proved to be completely "unpredictable and different" for all of world's population. Public health and other activities in our area take place remotely, in special conditions in the time of the coronavirus-caused pandemic. Due to the health crisis and specific measures of social distancing, self-isolation and quarantine, the focus and the very idea of this publication entitled The World Is Changing: Coronavirus And Mental Health is aimed at protecting mental health and preventing possible disorders, which is of utmost importance for the survival and future of every human being. From the beginning of the pandemic until today, we strive to remain accessible to users and their parents, co-workers as well as colleagues, using remote communication tools that, at this time, can help and give meaning to the life we currently live. The world is changing and adaptation is inevitable! Making a publication remotely was a new challenge for all of us and I hope it will achieve its purpose and objectives.

A great thank you to everyone who gave their personal and professional contribution to the creation of this publication, including our external associates.

Željko Ključević, MD, PhD, Psychiatrist,
Head of Mental Health Service



How Are You Today?

a comic

2019

Counselling is talking to a professional who will listen to you, support you and help you resolve dilemmas or difficulties with confidence and understanding. It takes place through two, three or more meetings, depending on the goal you need to achieve and the problems you want to solve! Counselling can help you better understand some of your feelings and thoughts that confuse or worry you. It takes place on appointment, at a certain time and in a specified space. It is necessary, desirable and normal to talk about your 'mutable' processes of growing up. They are special and different for each of us. They can be interesting - physically, but boring and exhausting - emotionally. They can create difficulties and changes in behavior, communication and functioning in the family, school, but also the social environment. The environment can bring even greater confusion and unrest into 'your world' with various comments, and warn you of difficulties, which, to you, are not so recognizable!

To make the decision on a possible online consultation or meeting easier, browse this short comic titled How Are You Today? It contains the experiences and recommendations of your peers, who have gone or are still going to counselling!

Željko Ključević, MD, PhD, Psychiatrist,
Head of Mental Health Service

Posters For The Soul

2017, 2018, 2019, 2020

Communications can be verbal (the usage of words) and nonverbal (vocal and non-vocal aspects of behavior that occur in the social interaction of images and raise awareness of a particular problem or activity). Visual communications are non-verbal communications which, with the help of artistic elements and compositional principles, convey messages visually, and they make up 80% of our perceptions. Communication does not involve the transmission of thoughts, but the messages we exchange with the public or with individuals. It is the process of exchanging information through an agreed sign system. Through visual communication we can convey emotional states and attitudes. In this way, we regulate certain unacceptable behaviors and interpersonal interaction.

Stimulation of creativity in children and adolescents in this public health project encourages the process of symbolization and processing of libidinal and aggressive impulses in imagination and artistic expression. It is advisable for them to actively participate in the expression and realization of their own needs and desires by creative processing, in contrast to passive ways of achieving certain pleasures that can be harmful and dangerous in today's modern society. Thus the wealth of posters created, with the aim of protecting and promoting the health of children and adolescents, during project activities of the Mental Health Service of the Public Health Institute of Split-Dalmatia County, in a project whose name in the Croatian original is in itself a symbolic play on words, affects us all.

Watching is a process, and seeing is an interpretation, so competencies need to be actively learned and mastered just like for other types of literacies, including there media and emotional literacy. The universal language of visual communication has an aesthetic and ethical dimension that stimulates the intellect. The language of art promotes personal, and thus social, interaction and collaboration. Finally, it equally stimulates feelings and ensures emotional and spiritual fulfillment. Good visual communication and its sustainability with the general public is an important factor of success in everyday work and development in the field of protection and promotion of mental health.

Željko Ključević, MD, PhD, Psychiatrist,
Head of Mental Health Service





Protection of Mental Health of Children and Adolescents – the Role of Public Health Projects

2016

Foreword

The protection of mental health is a more ambitious goal than the prevention and treatment of mental disorders. It includes the obligation to deal with situations and factors which may not lead to mental disorders but affect the full use of individuals' capacities and their development. It requires the simultaneous involvement and contributions of a variety of social sectors ranging from those responsible for education and labour, to those responsible for health and communications. Public health authorities are supposed to harmonize actions of various sectors and introduce safeguards which will ensure that their activities do not produce risks for the population's health. Public health agents are also expected to convince those responsible for social sectors to introduce measures which will prevent the occurrence of diseases and facilitate their treatment: the former are rarely in the realm of responsibility of the health system. If public health agents fulfil their duties, the country can expect that morbidity and mortality from mental and physical diseases will be low and that a high percentage of citizens will be capable and willing to participate in the overall development of the country and in the improvement of quality of life of its inhabitants. It would, therefore, be logical to expect that governments will give the public health agents the authority and capacity to fulfil these tasks particularly in relation to the health of children and adolescents: unfortunately, in most of the world's countries this is not the case.

This book presented here is therefore of particular importance because it presents, simultaneously, up-to-date knowledge about mental disorders and their management and information about public health projects which complement the work directed at the reduction of the frequency of mental disorders. It thus argues for collaboration between the health system and other social sectors by using specific examples drawing attention to areas in which collaboration is possible and to methods that can be used in this respect.

There are also other qualities which make this book important. First, it is written in English, the language of modern science. Most of the scientific literature produced in countries where English is not the first or second language of communication, remains unknown abroad. For many years this has made collaboration between scientists and practitioners in different countries rare and has, in the course of time, created the impression (at least in the Anglophone and Francophone worlds) that from those who do not speak or write in English (or French) one can learn little of value. Much of the excellent work of scientists and practitioners in Croatia thus remained hidden – which represented a loss both for those who produced it and those who could learn from it. This book may, therefore, contribute to mutual respect between professionals in Croatia and elsewhere and serve to open doors and areas of collaboration which until now have not been utilised.

Secondly, the authors of chapters belong to different scientific disciplines. In theory, professionals from different disciplines – nurses, midwives, general practitioners, various medical specialists and other health workers, psychologists, social workers and social scientists, specialists in education and teachers, and others, should work together in the area of child and adolescent mental health. In practice, however – although somewhat better than in psychiatry dealing with adult mental disorders – collaboration is not particularly well developed. To have a book in which representatives of different disciplines worked together is therefore an asset and a model to be followed.

Thirdly, the book is not covering the field comprehensively but reaches instead to the subjects which are far from one another, thus illustrating the width of concern of child mental health promotion which anyone interested in improving the health of children and adolescents should take into account. An editorial might also praise the clarity and cogency of the chapters and the attention which the book gives to dealing with young people with impairments and disabilities. Different forms of learning disability and other developmental disorders are among the most frequent mental afflictions of children and adolescents, yet they receive little attention in books dealing with child psychiatry and psychology.

It is true that there are numerous books and articles dealing with the management and rehabilitation of young people with disabilities but they are often produced separately from material dealing with mental disorders. Part of the explanation for this division is the emphasis which protagonists in the field of disorders of development have placed on their claim that these disorders are not mental disorders and that they should be handled differently – a claim no doubt influenced by the stigma of mental disorders which is such a heavy burden for people with mental disorders and their families. Nevertheless, while there are good reasons for separate approaches to disorders of mental development disability and impairment from those to mental disorders it is also important to recognize similarities between these conditions and their common elements: by giving a significant amount of space to the domain of people with disabilities the book testifies to the need to seek what can be done for them in the field of psychiatry and in other fields. The choice of topics and their elaboration in general is another

feature which makes it easy and justified to recommend this book to any and all of those interested in mental health of children and adolescents and its promotion. We should be grateful to the editors of the book and the authors of the chapters for their excellent work that will undoubtedly help to develop activities to protect and promote mental health of young people, a task which is of vital importance for all who hope that the world of tomorrow will be populated by people who are in good health and of good will, a world in which it would be a pleasure to live.

Professor Norman Sartorius, MD, PhD, FRC Psych

Editor's Note

The concept of normality has different meanings for different people in different social, cultural and historical, but also professional contexts. For medical experts 'normal' means 'healthy', and the criteria for normality implies an absence of pathology. As opposed to clinicians, sociologists are more inclined to use statistical indicators: tendencies and frequencies. To define 'normality' they use that which is typical or most frequent. In psychological and humanistic theories, normality is taken as something which one should strive for, but which can be no one's ideal, as it seems a bit unreachable. In the modern world, a rise of a culture of narcissism, and a decline of a culture of dialogue, which demands time and good relations, can be noticed. While emphasising the absence or the presence of different symptoms in children and adolescents when discussing the normal and the pathological (no matter whether it refers to a pathology of deficit and/or a pathology of conflict) we should not ignore the causes of those problems and the influence that the parents and the caretakers have, together with the wider context of social factors. In dealing with adolescents, neither should we ignore the model which integrates the systemic and developmental perspective of the personal and the social, with a special emphasis on the context and the process.



Is the 'normal' in a family, that which, at first, appears functional? And how much credit (when children and adolescents are concerned) still has the old and important saying of ancient philosophers, "Give me a place to stand, and I will move the world."!? Without an additional ambition or need to enter an in-depth and finer analysis of all the meanings and results of the aforementioned saying, it seems that exactly this "PLACE", on which one should stand, is a part of our work providing a sufficient illusion of security and bringing back hope.

As people, as parents and professionals, we should strive to enlarge and consolidate that place, and when it is not even there, to help in creating it, because adolescence, even as a discontinuity, is a part of a developmental continuity. The question should be posed to all of us, even though we know that we know the answer!

Even in adult age, during life crisis, for a beginning is necessary, often times even sufficient, only that "supportive ego", "fulcrum", "place to stand". That "place to stand" gives us back our strength to move the world.

I would like to thank all those who have given their contribution to this book, encouraged the collaboration of experts of different profiles and with that contributed to a better understanding and acceptance of new generations of children and adolescents, their attitudes and problems, but also of their relationships with peers, parents and other adults. We have gathered around a personal and a professional interest with the goal of helping those who need our help and exploring possibilities of further education and research. We collaborated in a process that has no pretensions of receiving or giving answers on numerous questions, but instead dedicates time, place and effort to the most vulnerable groups in society.

Željko Ključević, MD, PhD, Psychiatrist,
Head of Mental Health Service

Mostly Sunny

a comic

2014

How's the weather today?
Shadows that are following us…?

Children and adolescents, oftentimes adults even, in certain situations need help in understanding and coping with their feelings. Feelings can become deep, become a burden, if they are isolated, repressed, or concealed from others, from ourselves. Sometimes internal sources of fear and sadness drive us to reckless behaviors that are not always helpful. If you can talk about your feelings, you will find out that you are not alone in your problems. Together with someone close to you, or a professional, you will find a solution, a way out of the problem. Then it becomes possible to get over and accept bad moments. If you think there is no quick fix for your problems, you can still find the comfort and support we all need in conversation!

To all those who contributed to the realization of such a unique project material, and decided to draw the public's attention to the importance of protecting and promoting the mental health of children and adolescents in an authentic way, thank you very much for your personal and professional freedom of spirit, creativity and courage! Special thanks to children and adolescents: "With drawing, photographing, singing, playing, film — just in my head, like daydreaming or like comicbooks..." (S.C., 16). How much have they succeeded in this, please see and evaluate for yourself!

Željko Ključević, MD, Psychiatrist,
Head of Mental Health, Prevention and Outpatient
Treatment of Substance Abuse Service



From Day One…

a handbook, 2013

The First Boundary

The natural boundaries in the environment in which we live are visible to all of us. Looking at the sea, rivers, mountains and fields reminds us daily of the permanence, usefulness, and importance of boundaries. We are also familiar with the boundaries set or drawn by human beings, between different territories and states, in order to know where we are, what we are and to whom we belong. In today's time, we cross or fly over those same boundaries more and more often, easier and simpler, and with the possibilities of the virtual world, it sometimes seems as if they almost do not exist. Of course, this is just an illusion and a trap that we can fall into all too readily, and which can lead to various difficulties, inappropriate behaviours and painful experiences.

Therefore, we should not forget that we have our psychological boundaries. They determine where we end and where the other person, the bearer of the other personality, begins. Boundaries represent the foundation of our and anyone else's personality, and they determine the experience of ourselves as unique and indivisible. When trying to tell the story of a child's normal development, it should be remembered that the first boundary is determined by the wall of the mother's uterus. Its role of containment and support is a kind of organizer of fruit development. It would be difficult to imagine that the development of the fetus would be as it is if it were not carried, isolated and protected. A similar function is developed by the peculiarities of the mother's movements and the position in which she hugs and carries the child, keeps and protects it in her embrace. The separation associated with birth results in the loss of a stable and firm first boundary.

The first boundary that a child establishes in relation to the world around him is the bodily boundary. The experience of this limit is then in our skin, that is, on the very surface of the body, which remembers all pleasant or unpleasant stimuli. This type of stimulation through the care of the body's surface (skin) continues during birth and later during the first years of life. The first boundary is fundamental and gives us a sense of where our body ends and where the world around us begins. The child initially has the basics of mental structure, and the average child is able to seek, find, and establish different and numerous boundaries within and around himself. Thus the child's olfactory system looks for smells, sight looks for pictures, mouth looks for the breast, arms and legs for a sensory obstacle. All of these momentary boundaries, as well as those invented, deceived by autoeroticism, act as protective mechanisms. The child gradually establishes a body–mind–body boundary, with the help of adults caring for him. Soothing the child also opens up a space for self-soothing on the path that leads from omnipotence to the establishment of reality. As a child grows and develops, the needs of adults to demand everything that supports but also protects its development, become stronger and more important. The problem of boundaries from the point of view of parents and professionals is more complex, because it is necessary to find the needed and appropriate ways to create soothing, but essential restrictions for a child in early development.

The purpose of the *From Day One...* handbook is to provide support and assistance to parents and educators, and enable them to be more successful in daily activities with the child on the educational path that leads from discipline to self-discipline and allows independence and responsibility in later life of every adult. Its creation required discipline, which is, among other things, the ability to cooperate with each other, without which it would not be possible to achieve what has been achieved. Thanks to everyone who succeeded in this, gave their contribution to such an important early period, which is among other things: "the cradle of all human qualities" (N.N., 17), as we were kindly reminded by an adolescent with his reflection on the topic.

Željko Ključević, MD, Psychiatrist

Discipline Is a Process of Learning

Children need guidance and direction from adults, even though it sometimes doesn't seem that way. We believe that you have had situations in which you have not been able to fulfill your children's wishes and have faced difficulties in reconciling their wishes and real possibilities. It is sometimes difficult to endure a child's anger, to "get on his bad side", to harmonize the actions of adults in relation to the child, even in smaller, and especially in larger families and educational groups. Setting boundaries and rules of behaviour for a child is not always easy, and often we all together don't do well in this.

As experts in the mental health of children and adolescents, we know that this topic is not popular, but we consider it essential for both children and adults. We remind you of the importance of perseverance and consistency in educational procedures and of the personal abilities and opportunities you have in offering a good example to children. It is completely understandable that something does not work for you, that some tips are not easy to apply or do not always give the expected results. Don't be embarrassed! The reasons for unsuccessful attempts can be different and depend not only on you but also on the environment, the situation, the child, their age and temperament. Everyday stressful environments can further complicate the role of parents and educators in today's modern society.

This handbook shows the peculiarities of the child's socio-emotional development (the development of emotions and relationships with others) and offers appropriate ways of setting boundaries, and introducing rules with regard to age. Furthermore, it contains recommendations that can help the child to adopt rules of good conduct and thus contribute to the development of a sense of security and self-esteem.

Mirela Grbić, prof. in Defectology, Expert Associate at the Mental Health Service

Najda Čajo, prof. in Psychology, Preschool Marjan, Split

Žana Pavlović, MA, Specialist of School and Preschool Psychology, Preschool Cvrčak, Solin





Grain by Grain – Fruit

2012

A Well of Diversity

Being different is not an easy experience, even when it comes to exceptional abilities. The situation is even more complex with differences that reduce normal activities, either in a visible/physical or not immediately noticeable/mental sense. Adaptation often lasts decades, many times it never ends.

They also have a need to express feelings of sadness, unhappiness, injustice, fear, but also their happiness, joy, and hope. Why hide your weakness or helplessness in the face of obstacles? Everyone should have the right to ask for help, but also to receive that same help, when something truly exceeds the limits of ability.

This brochure is intended for all of you who care about the health, development, upbringing and education of children with special needs. You face daily a plethora of difficulties: lack of understanding, lack of support, and obstacles in solving problems. Problems often require a lot of attention, perseverance, love, but also care, uncertainty and various questions! We find answers gradually, looking for ways and new solutions through accepting what children can and are. The name of the project Grain by Grain – Fruit, which the creation of this brochure was based on, reminds us that children and young people with special needs master everyday skills with small steps forward.

Željko Ključević, MD, PhD, Psychiatrist

We All Went Our Own Way

a handbook

2012

PREFACE

The development of sexuality permeates our entire life from birth, but its operability is the most important event of adolescence that naturally requires the development of fine intrapsychic processes. Human beings are not only sexual, but it is very important to achieve mature, genital functional sexuality as an essential factor of life as a whole, including there mental health.

In today's time, marked by the strong influence of mass media, we are increasingly becoming a society of consumers of the offered media performances. There is an obvious crisis of morality, a change in the system of social and family values. Innocence is often something to be ashamed of, and not consuming sexual pleasures becomes shameful. The protective influence of the traditional family on which the successful defense mechanism of the social order has been based for centuries is losing more and more significance. The reasons for the early entry of adolescents into sexual relations are numerous, but they are definitely not the result of earlier maturation of today's adolescents. They can be explained by the need to experiment, to prove superiority in a group of peers, by getting "revenge on parents", that is, they are an impulsive or antidepressant defensive move that can be a reflection of a basic insecurity, and thus poorer self-esteem. In adolescence, young people may experience strong frustration with their own bodies. Therefore, it is not uncommon for them to experiment with fashion, hairstyles, tattoos, piercings, but also with high-risk behaviors, such as engaging in extreme sports. Adolescents expose themselves to dangerous situations, and strong sensations, including there the abuse of psychoactive substances, as well as promiscuous, eroticized behaviors.

This handbook is intended not only for those who deal directly with adolescents but for everyone, as an aid in understanding the age of growing up, which often includes the inability to control impulses, and thus the propensity for risky behaviors.

Željko Ključević, MD, Psychiatrist

Mostly Sunny

a handbook, 2012

Young Brains

"Most experts like to compare us to bags of hormones that change their feelings from moment to moment. That's actually largely true, and the most frequent feeling is confusion."

S.Š., 14

For centuries, and to this day, most adults have been percieving you adolescents as distracted, confused individuals who exhibit startling and incomprehensible behaviors. Not so long ago, parents and experts found the rational for such irrational behavior in wild hormones, roughly as young S.Š. says in the above quote. Today's advances in technology have provided a whole new perspective.

The young brain is a developing organ and does not function like the brain of an adult. The immaturity of certain brain centers is one of the reasons for poorer recognition of other people's feelings, as well as one's own, which can then result in reckless and inconsiderate behavior. In addition, there is a great need, I would even say "a craving" for excitement. Most people love the feeling of excitement, but never overestimate it as much as they do in adolescence.

When you realize which situations or actions elicit pleasure, you reach for them without thinking, because it is important to you to experience pleasure, and the consequences are not noticed or are ignored. The search for excitement can be risky and dangerous if the measure and limits are lost, and one's own or someone else's existence is endangered.



But such a need may also have a brighter side. New situations give the opportunity of meeting many new people, and a chance to make more acquaintances and friendships. At your age, there is a need to socialize with peers more than ever in your life. Peers can offer newer, more interesting experiences than families can. Peers are also needed for another, much more important reason, and that is investing in future contacts. Everyone will spend most of their lives in the world of a group led and formed by their peers. Therefore, it is important to get to know them, understand them and build a relationship with them that requires certain emotional competencies. Susceptibility to external influences, which are not always very pleasant in today's modern society, often makes you sensitive and insecure. These are circumstances you sometimes have no control over, but you can always choose how to deal with them if you develop good self-control. You are still not able to be completely independent and responsible for all your actions until your brain becomes "a little older".

As a parent, I "rode a slalom" between trying to help my child and the danger of holding them back in healthy maturation. I tried to protect them from danger and encourage the right reactions, which are always related to the preservation and improvement of physical and emotional development. Sometimes it wasn't

easy, but today in my study on the wall hangs a *World's Best Dad Certificate*. Research has shown much better results if you are "encouraged and guided", patiently and confidently, while allowing for enough independence. You adolescents primarily have a need to learn from friends, but there comes a time when you realize that your parents can offer you experience and wisdom.

I believe this handbook brings the best of both worlds - knowledge and experience of my colleagues and associates, who work with children and adolescents in their daily activities, as well as the creativity and energy of adolescents who participated in the *Mostly Sunny* project. I give a great thanks to everyone who gathered around this project for the protection of mental health of children and adolescents, recognizing the importance of working on emotional literacy and competence.

Željko Ključević, MD, Psychiatrist,
Head of Mental Health, Prevention and
Outpatient Treatment of Substance Abuse Service



Do Everything Right

a handbook, 2009/2010

Early childhood is especially important for developing self-esteem and a positive self-image. In this process, a crucial influence is that of the parents, but also of educators, as they are important people in the child's immediate environment. Raising children as people who will be able to "handle" developmental and life difficulties maturely and responsibly is not an easy task. Accepting oneself, appreciating diversity, learning social skills, living a healthy lifestyle and encouraging positive values begins in early childhood. Primary prevention includes a systematic implementation of activities aimed at protecting and promoting the mental health of children. It involves working to reduce or prevent emotional disorders and risky behaviors of young people that we hear about on a daily basis (abuse, violence, substance abuse, theft, suicide). Efforts to prevent these serious problems will be more successful if the environment as a whole recognizes and supports the adoption and use of preventive procedures that improve the mental health of every child and his or her family from an early age.

The intention of this handbook is to raise awareness of parents and educators on the importance of knowing and monitoring the child's early development during their stay in preschool, but also earlier, within the family. The indissolubility of family and institutional influence on the child, as well as the necessary cooperation, are fundamental values that should be encouraged with the aim of optimal development, as well as the development of the child's self-esteem.

The best approach to a holistic child development involves the interaction of the physical, cognitive, and socio-emotional, while this handbook emphasizes the socio-emotional development of a child from birth to six years of age.

Mirela Grbić, prof.
Najda Čajo, prof.
Žana Pavlović, MA



Substance Abuse Prevention





I Believe In You…!

(In the Chakavian dialect: Virujen u te…!),
2016

This practical Guide was created with the aim of drawing attention and raising the public's awareness to the topic of tobacco addiction.

The conceptual solution was thought-out by the students of Health School Split (grade 4th c) during their annual practical classes conducted at the Counselling Centre for the Protection of the Health of Children and Adolescents, in the subject of Mental Health, conducted by Ivana Truta, teacher at the Health School Split. The realization of the idea for the development of this Guide for a small non-smoking school called *I Believe In You…!,* was entrusted to 3rd a grade students, Šime Zečić and Ivo Boban, and employees of the School of Design, Graphics and Sustainable Development, Split, Elza Vukičević, MA, and Marko Dragun, B. Sc., with the mentorship of Mirela Grbić, MA, Expert Associate at the Mental Health, Prevention and Outpatient Treatment of Substance Abuse Service, Public Health Institute, Split-Dalmatia County.

Mirela Grbić, prof.



Watch Out For Gambling!

2014
Foreword

Betting, gambling and games of chance have become part of our heritage – in various forms, they have always been available to everyone. Many world-famous literary works are imbued with the theme of gambling. Numerous songs have been composed on this subject, hundreds of films have been made, a multitude of theatrical performances have been brought on stage, and a series of television programmes have been produced where gambling is presented as something socially acceptable, even desirable. With the development of modern technology, as well as with postmodern social relations that are becoming more and more superficial in the modern world, we are also exposed to various forms of betting and games of chance on television programmes. The virtual world has become easily accessible to everyone, especially to children and adolescents, and that includes activities that enable online betting.

But why do we bet and gamble at all? Gambling has been a game known since time immemorial and this game has always provided pleasure. When we win, but also when we lose, we continue the game and gamble on while we have any means to. We stop only when we lose everything and sink completely. How to create and maintain a balance between play, pleasure and the possible development of a habit, an addiction? When should adults pay attention to such adolescent activities that are, for a reason, illegal for minors? What are the signs that parents need to respond to when it comes to these activities of their children?

Some answers to these questions and concerns have been offered right here, by the authors of this handbook. Research shows that systematic effective prevention programmes and projects, as well as cooperation of health, educational and other systems of our society, associations of citizens, individuals and volunteers, can influence the adoption and practice of healthy living habits and styles. There is no prevention program or a project that is completely effective because we humans are imperfect beings, but we should not give up and lose hope because of that. We are left with the possibility of applying the treatment on both individuals and groups.

Željko Ključević, MD, PhD, Psychiatrist

What Are We Going To Do Now?

a handbook, 2009/2010

This handbook was created as an attempt to demonstrate once again the importance of urine testing, as one of the activities that helps in working with adolescents who are experimenting with or consuming psychoactive substances.

Mental Health, Prevention and Outpatient Treatment of Substance Abuse Service wants to open up a space for cooperation, communication and education about the problems that can be overcome, and which are encountered more and more often in the process of growing up. They are often kept silent about or kept secret in the family or the school environment. Problems should not be hidden, they should be disclosed, so that they could be solved. The purpose of this handbook is also to answer the many questions we encounter while working on a secondary prevention program (since 1997) with young people and their families.

We can say with authority and certainty that timely, valid and continuous urine testing, along with counselling, can prevent addiction and other risky behaviors! There are situations where you will definitely need expert advice or help because of the things that have gone wrong! What can you do? When, where and how to test urine? What are the changes in adolescent behavior that oblige us to do so? Where are the difficulties most noticeable? We hope that this guide will answer some questions, make your decisions easier, and that you will find useful tips on how to help and support children and adolescents before their problems become too great.

WHAT ARE WE GOING TO DO NOW...?

Željko Ključević, MD, PhD, Psychiatrist



Under the Auspices of Tradition



Because of Love for You…!

(In the Chakavian dialect: Za jubav tebi…!)
2019

Healthier because of writing…?

Poetry is what is dreamed, what is imagined, what is desired and what often happens. Poetry, it is "the truer and more useful name of life" (Jacques Prévert). The therapeutic effect of writing is undeniable: if we read, listen to or write poems we act against stress, we reduce unpleasant feelings and bad moods. Writing therapy is a specific form of work on oneself that belongs to the expressive healing self-help techniques. In this way, we teach children and adolescents to work on themselves, get to know their own emotions, get rid of anxiety and improve relationships with others. Feelings need to be expressed, not just shaped in our minds, because that way we just push them even deeper into the subconscious. By writing about our feelings, but also about past events that have strongly influenced us emotionally, we reconcile the mind with emotions. Words that follow one another and follow a certain guiding thread introduce a new, meaningful order into the inner world. Repressed feelings arise precisely because the immediate or wider environment, for example, the family, did not recognize them, much less accepted them. In the process of writing, the feeling of acceptance is complete. On a piece of paper or on a computer screen we can bring out our greatest fears, hopes, most beautiful dreams and deepest traumas, and this kind of expression will never hurt us, and will always be there for us. You are on the right track if you take paper in hand (or a keyboard) and write, write…! Only one thing is important – to express your emotions without fear!

If you take to writing down your ideas using metaphors that best describe your feelings, some really interesting stories or songs are sure to come into being. Every feeling yearns for expression. When a person does not share their intimacy with anyone, when they do not open up to anyone by talking or writing about what is happening in them, then this creates confusion in their head. Self-reflection *(Why do I feel this way? How can I change this?, How can I get rid of this bad feeling?)* doesn't actually help, but strikes back.

"Thanks" to technology and the media, the idea of expressing ourselves with pictures that "speak more than a thousand words" is everywhere and is all around us, but we forget that these same pictures are not always a dialogue, but often only a monologue and self-worship. It is not uncommon for people to underestimate the power of the written word, and thus of poetry itself. Reading this collection of poems written in the Cakavian dialect, we open the treasury of the past, but also the promise for the future entitled: *Because of Love for You…!*

Oh my beautiful city,
Summers full of gold,
Winters cold,
But at any time you're right by me.

(Poem in the Chakavian dialect:

O lipi moj grade,
Lita puna gušta, zime ladne
Al' u švako doba šputan (šesan) ši ža me.)

Lorena Mlačić, 8th grade

Željko Ključević, MD, PhD, Psychiatrist,
Head of Mental Health Service





Where Are You From, Child?

(In the Chakavian dialect: Oklen si dite?), 2018

What Is Legacy?

Legacy is not just someone's eye color or various grandparents' stories, which also involve the transmission of important life events or customs. It is the experiences of previous generations within the family, their values, messages and patterns of behavior. It is not just a microspace of our everyday life and our close professional or family environment. It is a personal space that defines us and represents us equally good, but also equally bad, as well as the macrospace – the space of our beautiful country. It is the richness of traditional heritage but also the "bad luck" of previous generation that are hidden in us and around us.

We are often unaware of this impact on our decision-making and events in everyday life. Numerous scientific and clinical evidence points to the fact that our ancestors, "live in us", not only as internal objects but as a living force, as fields of information that are active through our genetic code.

Passing on what we are or what others leave us, but also what we leave to others, is transgenerational legacy. It is not just the movable or immovable property of our parents. Family inheritance plays a direct role in forming the transmission of emotions, whether they are pleasant or unpleasant. Unfortunately, certain traumas of the previous generation are also "passed down to us". Inherited feelings of guilt and shame, irrational fears and unfinished family business, wrong choices and situations that are repeated for generations. The destiny of the people to which we belong is also an example of transgenerational transmission of emotions that affects the present, giving tone and color to our life experiences.

Awareness and responsibility of adults today should give a chance to the youngest in our midst and enable them to work on forgiveness, but also give them a chance to build on the *positive* heritage and legacy we have received from our families and the environment. Adults should empower and release the inner creative "spark" that has been present in all people and groups from time immemorial to the present day. They should give priority and attention to building the personalities of future healthy generations, nurturing a daily culture of dialogue and optimism, and leave our youngest hopeful. Children deserve us leaving them a legacy, one that has always belonged to them: a healthier and happier tomorrow! This is what is needed for them to proudly and boldly answer the question: "Where are you from, child?"

Željko Ključević, MD, PhD, Psychiatrist

Encouraging the Development of Skills and Competencies



ABC of Feelings

2017

The development of the individual and society in the 21st century is impossible without possessing the necessary skills important for developing literacy. There are six types of literacy: language, computer, media, cultural and information literacy, and remote education (e-learning). All of them are important in the life of modern human beings. But it seems that today's world has forgotten about one extremely important and most essential literacy, and that is emotional literacy.

It is our obligation to leave as legacy to younger generations also this type of literacy, in order for them to better understand each other, communicate more appropriately, and accept the unknown and different without fear. Emotional literacy is a person's ability to recognize their own and others' emotional states. I remind you, again, on this occasion, that the word "emotion" (feeling) originates from the Latin word *emovere,* which means "that which drives"! If we learn to recognize and name our emotions, we can think about them more because they connect us to life situations. Emotional literacy is sure to help in various life situations before they become unsolvable or turn into long-term problems. It helps us build better relationships with more respect and appreciation involved than we encounter on a daily basis. We become better and more creative people, people who do not condemn and moralize, but sympathize and accept others without fear, shame and deviation, who harmonize with nature and the outside world, which always brings a feeling of happiness and satisfaction to each individual. To be "emotionally literate" means to create and spread good energy that can also encourage the environment in which we reside or live in to change.

It is this *ABC of Feelings* that can help us become more emotionally literate. It would help young people in your immediate environment to grow up and achieve better communication with each other, and thus develop better relationships, both in the family and in the social environment.

You often only notice their behaviors, but you don't understand what lies behind them. F. Perls, the "master of emotions", said that fear is, in fact, a "lack of oxygen". The *Little Emotives* of the Brda Elementary School in Split are breathing with "full lungs", deeply and correctly, in all the colours and tones, since 2014, as part of the *Mostly Sunny* project, which aims to protect and promote mental health. They've decided to help themselves and us adults by making a dictionary, the *ABC of Feelings*. They've put in a lot of effort, and if the project were graded in school, they would all get an excellent mark. However, any and every attempt to promote and improve emotional literacy is worth a real fortune for their school of life.

To parents who have found the time and motivation to participate in project activities, and to professionals who have accepted this unique, commendable challenge, I remain eternally thankful!

The Editor,

Željko Ključević, MD, Psychiatrist



REVIEWS

The fruits of healthy ideas - projects that make us strong

Ideas start their lives as tiny seeds. The wind can blow them into oblivion, stones can grind them to dust, and the sea can melt them. Lost and extinct, many end their lives before they even begin it. If we catch them in time and hold them firmly in our hands, if we illuminate them with inner warmth, understanding, knowledge and effort, plant them in a rich soil of intertwined human values and skills, they will develop into a tree full of fruit.

The Mental Health Service of the Public Health Institute of Split-Dalmatia County successfully caught small seeds and performed a miracle. A solid tree of *healthy ideas* has grown, and now is a strong and inspiring ten-year-old. Collected as a whole, these invigorating *Healthy Ideas* that strengthen children and young people, their parents, teachers, professional associates and other experts, are divided into several thematic units. Thematic unit *Protection and Promotion of Mental Health of Children and Adolescents* includes extremely creative projects that resulted in brochures, manuals, a mobile application, a game and other materials, along with a bilingual book for professionals and all interested in the field of mental health of children and adolescents. Thematic unit *Substance Abuse Prevention* speaks in the vocabulary and imagery close to young people, offering concrete information and practical and effective advice for children and parents.

The thematic unit Under the Auspices of Tradition points to the often forgotten importance of heritage for the development of identity and self-esteem, to the strong bonds that connect us to our ancestors, to the gifts, joys, but also sorrows and troubles that are transgenerationally passed on to us. Finally, the thematic unit Encouraging the Development of Skills and Competencies





is addressed in an innovative vocabulary of emotions for children and young people in an interesting and accessible way, with impressive children's drawings. The common denominator of all thematic areas that the projects of the Mental Health Service deal with is the promotion of mental health of children and adolescents and the development of literacy in the field of mental health.

It is interesting and quite unique that children and adolescents are equal creators, not just consumers of projects. Their role and task was extremely active in most projects. They are the authors of texts, poems, drawings, comics, posters, ideas, illustrations, preparation for, design and printing of publications, and even reviews. Creative expression has therapeutic power, so the healing properties of projects are enhanced.

What is special about *Healthy Ideas,* what touches those who get to know them, is the creativity and innovation of Mental Health Service projects, a distinct variety of thematic units, a deep understanding of the needs and problems of children and youth, the use of the power of written word, movement, color, emotions, dramatizations, games, focusing on the development of empathy, adoption of fundamental human values, and ancestral heritage.

The strength of the *Healthy Ideas* trunk was fed by the rich soil - connection with the local community, discovery and involvement of quality professionals, involvement of schools and kindergartens, huge contribution of children and adolescents who weaved their creative expressions and practical skills just adopted in vocational high schools. The regional peculiarities of the Dalmatian climate are the firm and deep root of the tree: the environment, the language and culture, they are a special spice and a unique link of *Healthy Ideas.*

The Mental Health Service can proudly say: *we all went our own way*, *grain by grain*, ready to *do everything right*, by the *alphabet of feelings* and always keeping things *mostly sunny… Loving you,* and *believing in you,* knowing *where you are coming from, child.* They know well where you are coming from, child, and that is their secret. They don't need favorable winds in their backs because *Healthy Ideas* multiply easily, inspire each other and give birth to new ones, but one thing is for sure, looking to the future, the staff of the Mental Health Service, and their valuable associates, see the forest.

Vesna Ivasović, PhD

Education and Teacher Training Agency

Having in front of me the publications published during the ten-year period by the Mental Health Service of the Public Health Institute, Split-Dalmatia County, the Latin proverb *Verba volant, scripta manent* comes to mind. This is the result of interdisciplinary and daily work with more than 20,000 primary and secondary school students scattered throughout the Split-Dalmatia County. Through various preventive and educational programmes, quality content has been created that will be useful to professional associates employed in health, social and educational institutions who face specific problems of children and adolescents, to which we all try to find possible solutions and answers.

In today's time of the COVID-19 epidemic, mental health experts repeatedly point to psychological consequences of it because, let's be honest, most health administrations focus on the respiratory symptoms of the disease caused by the new SARS-CoV-2 coronavirus, which is logical, in a way. However, symptoms such as insomnia, bad mood, anxiety are, unfortunately, not uncommon in the times we live in and should be talked about. Not only because of the new situation, I think that as a society we need to invest much more in the education of highly specialized professionals who promote mental health, because quality prevention programmes for children and adolescents will ultimately contribute to lower incidence of various mental disorders in adulthood.

Mental disorders can occur at any age. However, childhood is a particularly important time for development and mental health. By understanding the facts that can contribute to good mental health, as well as how to protect it, it is necessary to develop services that will help children and adolescents reach their full potential, preventing mental difficulties from reaching levels at which they become difficult to deal with.

Early life experiences of children and adolescents, the living environment in which they grow up, the process of building and defining personal identity and problems at school, are just some of the more serious risks that can endanger mental health. Conversely, having the support of family and friends, working to better understand, communicate and manage one's feelings, knowing from whom and where to seek professional help if needed, is key to creating a framework for good mental health from adolescence to adulthood. Rapid adjustment and enabling online interventions during the COVID-19 epidemic is just one of the indicators of the functionality of the Mental Health Service headed by Željko Ključević, PhD, MD.

As a psychiatrist dealing with the problem of addiction, I would like to pay special attention to the thematic unit related to addiction prevention, where the topics of smoking, gambling and urine screening for illegal psychoactive substances are addressed. In a time of relativization of values where everything is allowed, today it is completely normal for a minor child to buy alcohol or tobacco in a store, to have casinos near schools, and for a significant number of parents to turn their heads, saying that this is not their problem. It is not easy in such circumstances to offer children and young people quality educat i onal content that promotes healthy lifestyles. However, numerous brochures, posters, and multimedia works resulting from daily interaction with students in this county, are an indication that the experts at the Mental Health Service have a lot of knowledge, experience and enthusiasm to make mental health relevant, and to encourage young people to express their emotions, to talk about their emotions.

This year's World Mental Health Day slogan, which we celebrate on October 10, is *Mental Health for All: Greater Investment, Greater Access,* which serves to emphasize the importance of access to mental health services for everyone, regardless of their financial status or where they live. As one of those who cooperates almost daily with experts from the Mental Health Service, I can say that the Public Health Institute of Split-Dalmatia County fulfills its mission, and with professional and scientific efforts, contributes in the field of preventive medicine, not only in the county, but also at a national level.

In Zagreb, on the feast of St. Luke,
Patron Saint of Physicians, October 18, 2020.

Ivan Ćelić, MD, PhD, Psychiatrist,
UPH Vrapče



„Odrastanje djece i mladih trebalo bi biti obilježeno i praćeno mentalnim zdravljem, a ne razvojem mentalnih poremećaja. Doba igre i učenja izuzetno je važno jer to je potraga za punim potencijalom i interesima kroz koje će se pojedinci oblikovati u cjelovite odrasle osobe. Za većinu, djetinjstvo i mladost su razdoblja bezbrižnosti i radoznalosti, ali nažalost, ne i za svu djecu i mlade. U svijetu koji se mijenja i traži stalnu prilagodbu na nove okolnosti koje za dječji razvoj mogu biti nepredvidive i otežavajuće, važno je imati 'dostatnu sigurnost' društva u kojem odrastaju i koja im može pomoći da prevladaju neugodna iskustva i postanu otpornija. Djeca i mladi su kapital jednog društva, a mentalno zdravlje djece i mladih bogatstvo jednog naroda. Djeca zaslužuju imati pozitivna iskustva u životu, zaslužuju živjeti ispunjen i produktivan život te odrastati u zdravom okruženju koje njeguje kulturu dijaloga i optimizma.“

Split, 7. 4. 2021., na Svjetski dan zdravlja

Mirela Grbić, stručna suradnica pri Službi za mentalno zdravlje
Voditeljica odsjeka za preventivne programe

“The growing up of children and adolescents should be marked and accompanied by mental health, not by the development of mental disorders. The age of play and learning is extremely important because it represents the search for that fullness of potential and interests through which individuals will be shaped into full-fledged adults. For most, childhood and adolescence are periods of carefreeness and curiosity, but unfortunately, not for all. In a changing world that requires constant adaptation to new circumstances that can be unpredictable and difficult for children's development, it is important to have 'sufficient security' in the society in which they are growing up. This can help them overcome unpleasant experiences and become more resilient. Children and adolescents are the capital of a society, and the mental health of children and adolescents is the wealth of nations. Children deserve to have positive experiences in life, they deserve to live a fulfilled and productive life and grow up in a healthy environment that nurtures a culture of dialogue and optimism.”

Split, April 7, 2021, on World Health Day

Mirela Grbić, Expert Associate at the Mental Health Service
Head of the Department for Prevention Programs

Impresum

Publikacija: Zdrave ideje 2010 – 2020
Izdavač:
Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije,
Služba za mentalno zdravlje
Za izdavača:
Prim. dr. sc. Željka Karin, dr. med., univ. mag. spec. školske medicine; ravnateljica Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije
dr. sc. Željko Ključević, dr. med., spec. psihijatar, uži spec. adiktolog, Voditelj Službe za mentalno zdravlje
Ivan Kovačević, dipl. ing., ravnatelj Škole za dizajn, grafiku i održivu gradnju Split
Ivana Korjenić, nastavnica hrvatskog jezika i književnosti, ravnateljica Škole likovnih umjetnosti Split
Urednica:
mr. Žana Pavlović, specijalist školske i predškolske psihologije
Riječ urednice:
mr. Žana Pavlović, specijalist školske i predškolske psihologije
Predgovor : Čemu služe predgovori i/ili riječi urednika/ce?
Mirela Grbić, prof. defektologije, stručna suradnica pri Službi za mentalno zdravlje, voditeljica Odsjeka za preventivne programe
Autori/ce teksta:
Prof. Norman Sartorius, dr. sc., dr. med., počasni član Kraljevskog koledža psihijatara Ujedinjenog Kraljevstva
dr. sc. Željko Ključević, dr. med., spec. psihijatar, uži specijalist adiktolog,Voditelj Službe za mentalno zdravlje
Mirela Grbić, prof. defektologije, stručna suradnica pri Službi za mentalno zdravlje, voditeljica Odsjeka za preventivne programe
Najda Čajo, prof. psihologije
mr. Žana Pavlović, specijalist školske i predškolske psihologije
Fotografije:
ishodi procesnih aktivnosti nastali tijekom provedbe javnozdravstvenih projekata na području Splitsko-dalmatinske županije
Lektorica:
Victoria Vestić, mag. hrvatskog i engleskog jezika i književnosti
Recenzije:
dr. sc. Vesna Ivasović, prof. psihologije, Viša savjetnica za stručne suradnike psihologe i nastavnike psihologije AZOO-a
dr. sc. Ivan Ćelić, dr. med., spec. psihijatar, Klinika za psihijatriju Vrapče
Priprema i oblikovanje e-publikacije:
učenici Škole za dizajn, grafiku i održivu gradnju Split
Marko Dragun, ing. stroj., Elza Vukičević, mag. dizajna

Split, 2021.

Impressum

Publication: Healthy Ideas 2010 – 2020
Publisher:
Public Health Institute of Split-Dalmatia County
Mental Health Service
For the Publisher:
Željka Karin, Chief Physician, MD, PhD, Adolescent Health Care Physician, Head of the Public Health Institute of Split-Dalmatia County
Željko Ključević, MD, PhD, Psychiatrist, Head of Mental Health Service
Ivan Kovačević, MA in Engineering, Headmaster of the School of Design, Graphics and Sustainable Building – Split
Ivana Korjenić, MA in Croatian Language and Literature, Headmaster of Art School – Split
Editor:
Žana Pavlović, MA, Specialist of School and Preschool Psychology
Editor's Note:
Žana Pavlović, MA, Specialist of School and Preschool Psychology
Forword: What Are Forewords for?
Mirela Grbić, prof. in Defectology, Expert Associate at the Mental Health Service, Head of the Department for Prevention Programmes
Authors:
Norman Sartorius, MD, PhD, FRC Psych
Željko Ključević, MD, PhD, Psychiatrist, Head of the Mental Health Service
Mirela Grbić, prof. Defectology, Expert Associate at the Mental Health Service, Head of the Department for Prevention Programmes
Najda Čajo, prof. Psychology
Žana Pavlović, MA, Specialist of School and Preschool Psychology
Photographs:
outcomes of procedural activities during the implementation of public health projects in the Split-Dalmatia County
Translation and Proofreading:
Victoria Vestić, MA in Croatian and English Language and Literature
Reviews:
Vesna Ivasović, PhD, Professor of Psychology, Senior Advisor for Expert Associates, Psychologists and Psychology Educators, Education and Teacher Training Agency
Ivan Ćelić, MD, PhD, Psychiatrist, UPH Vrapče
Preparation and formatting of the e-publication:
Students of the School of Design, Graphics and Sustain Building – Split
Marko Dragun, B. Sc. Mechanical Engineering, Elza Vukičević, MA in Design

Split, 2021.

ISBN 978-953-8171-13-0

Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije
Služba za mentalno zdravlje
www.nzjz-split.hr
NE ovisni ĐIR
zdrave_ideje

Ministarstvo zdravstva

Splitsko dalmatinska županija

Škola likovnih umjetnosti Split