

МЕНТАЛНО
ЗДРАВЉЕ
МЛАДИХ

Ова публикација настала је уз финансијску подршку Владе Шведске, а у сарадњи са организацијом *Save the Children*. Одговорност за садржај у потпуности лежи на креатору. Влада Шведске и *Save the Children* не деле нужно изражене ставове и тумачења.

Свест о овим изазовима довела је до организовања овог истраживања од стране омладинске групе „УМ“ при „Домовику“. Током октобра и новембра месеца 2024. године, спроведена је анкета која је имала за циљ да добије праву слику о спремности младих да потраже адекватну психолошку помоћ у случају потребе. Ова иницијатива је покренута као део шире кампање за подизање свести о менталном здрављу, с обзиром на то да су претходна истраживања показала да млади често не траже помоћ због стигме и недостатка информација. Анкета је обухватила општине Северна Митровица, Звечан, Лепосавић и Зубин Поток.

МЕТОДОЛОГИЈА ИСТРАЖИВАЊА

НАЧИН ИСТРАЖИВАЊА:

Анкетно онлајн истраживање

ИНСТРУМЕНТ:

Упитник састављен од 10 питања

ВРЕМЕ ИСТРАЖИВАЊА:

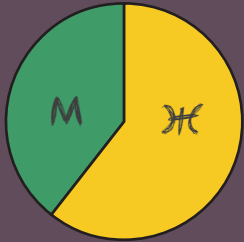
2 месеца
(октобар и новембар 2024.)

ВЕЛИЧИНА УЗОРКА:

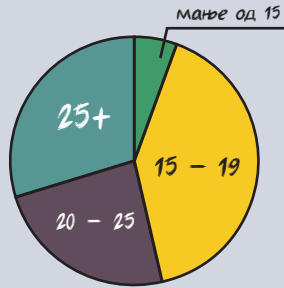
71 испитаник

ИЗВЕШТАЈ ИЗРАДИЛА:

Емилија Поповић

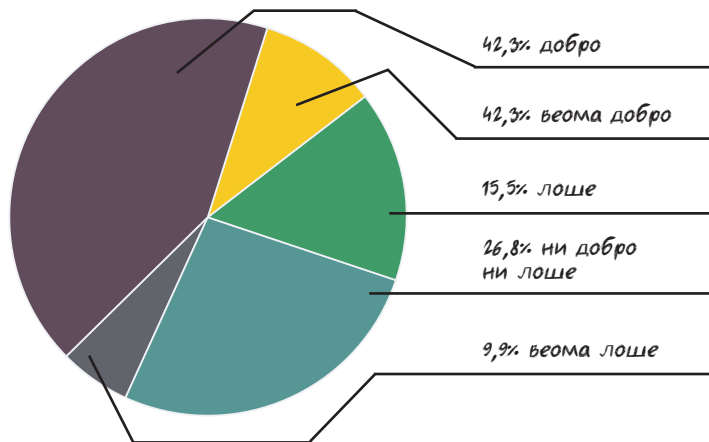
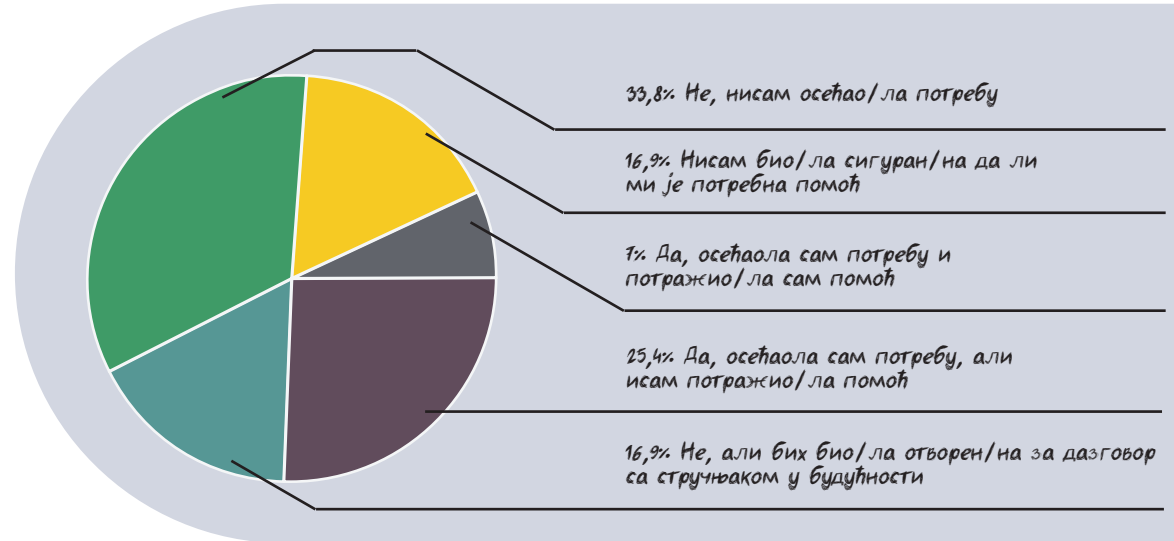


У истраживању је учествовао укупно 71 испитаник, међу којима је 60,6% (43) припадница женског пола и 39,4% (28) мушкараца.



Узраст испитаника: 5,6% испитаника има мање од 15 година, 40,8% испитаника припада старосној групи од 15 до 19 година, 23,9% испитаника је узраста од 20 до 25 година, док 29,6% испитаника има више од 25 година.

ДА ЛИ СТЕ У ПРОТЕКЛИХ ШЕСТ МЕСЕЦИ ОСЕЋАЛИ ПОТРЕБУ ДА ПОТРАЖИТЕ СТРУЧНУ ПОМОЋ ОД ПСИХОЛОГА, ПСИХОТЕРАПЕУТА ИЛИ ПСИХИЈАТРА ЗБОГ СВОЈИХ ЕМОТИВНИХ ИЛИ ПСИХОЛОШКИХ ПРОБЛЕМА И ДА ЛИ СТЕ ПОТРАЖИЛИ ИСТУ?

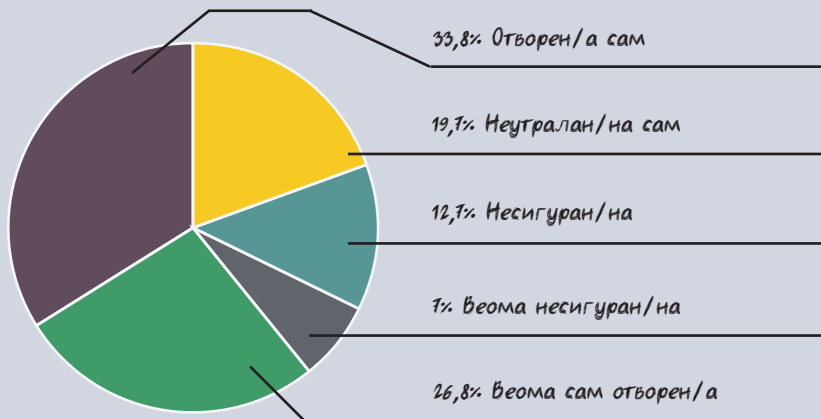


КАКО БИСТЕ ОЦЕНИЛИ СВОЈЕ МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ У ПОСЛЕДЊИХ ШЕСТ МЕСЕЦИ?

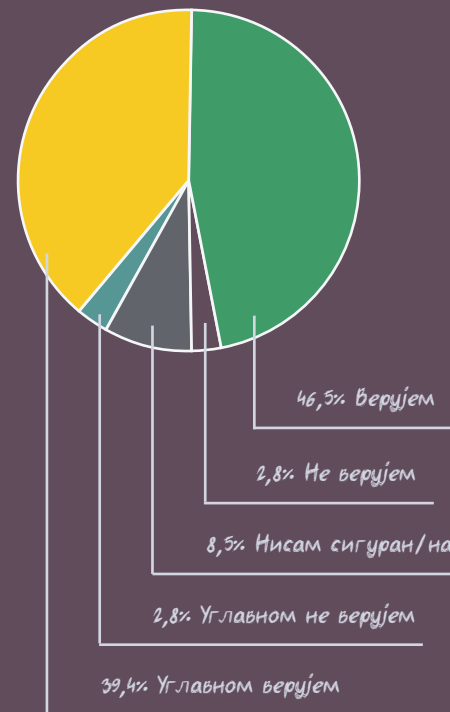
Резултати су показали да већина испитаника има позитивну перцепцију свог менталног здравља. Наиме, 42,3% испитаника оценило је своје ментално здравље као „добро“, док је 9,9% испитаника одабрало опцију „веома добро“.

25,4% испитаника је осетило потребу, али није потражило помоћ, што указује на изражену потребу за подршком међу младима која није увек испраћена конкретном акцијом. Такође, 33,8% испитаника навело је да није осећало потребу за стручном помоћи, што је позитиван показатељ њихове перцепције сопственог менталног здравља.

КАКО СЕ ОСЕЋАТЕ У ВЕЗИ СА ИДЕЈОМ ДА ПОТРАЖИТЕ ПОМОЋ ОД ПСИХОЛОГА, ПСИХОТЕРАПЕУТА ИЛИ ПСИХИЈАТРА КАДА СЕ СУОЧАВАТЕ СА ИЗАЗОВИМА И ПРОБЛЕМИМА МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА?



60,6% испитаника има позитиван став према могућности тражења стручне подршке.



ДА ЛИ ВЕРУЈЕТЕ ДА РАЗГОВОР СА СТРУЊАЦИМА ИЗ ОБЛАСТИ МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА МОЖЕ ПОМОЋИ МЛАДИМА ДА СЕ НОСЕ СА ПРИТИСЦИМА И ИЗАЗОВИМА У ШКОЛИ, НА ДРУШТВЕНИМ МРЕЖАМА ИЛИ У ПРИВАТНОМ ЖИВОТУ?

Резултати показују висок степен поверења у корист стручне подршке: 46,5% испитаника изразило је уверење да разговор са стружњацима може помоћи, док је додатних 39,4% одговорило са „углавном верујем“. То значи да 85,9% испитаника верује или углавном верује у позитиван утицај стручне помоћи на ментално здравље младих.

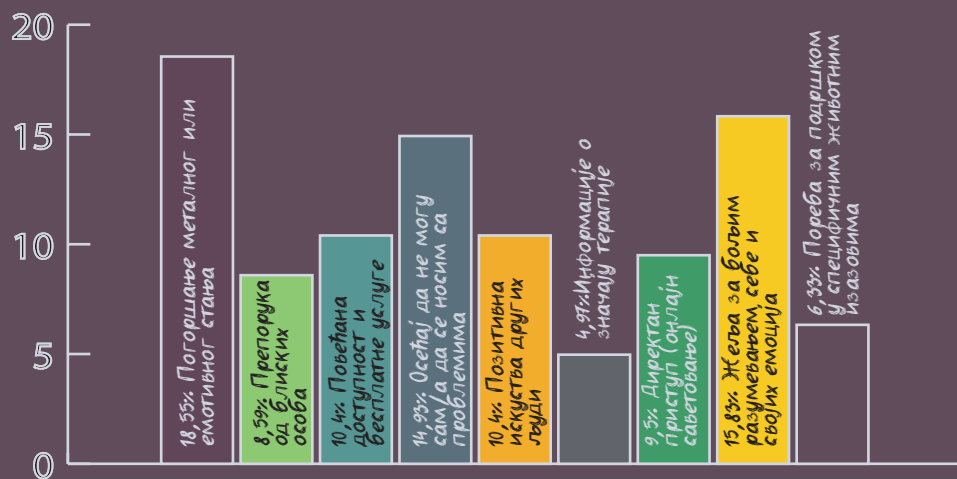
КОЈИ СУ ГЛАВНИ РАЗЛОЗИ ЗБОГ КОЈИХ БИСТЕ МОЖДА ОДУСТАЛИ ОД ТРАЖЕЊА СТРУЧНЕ ПСИХОЛОШКЕ ПОМОЋИ?



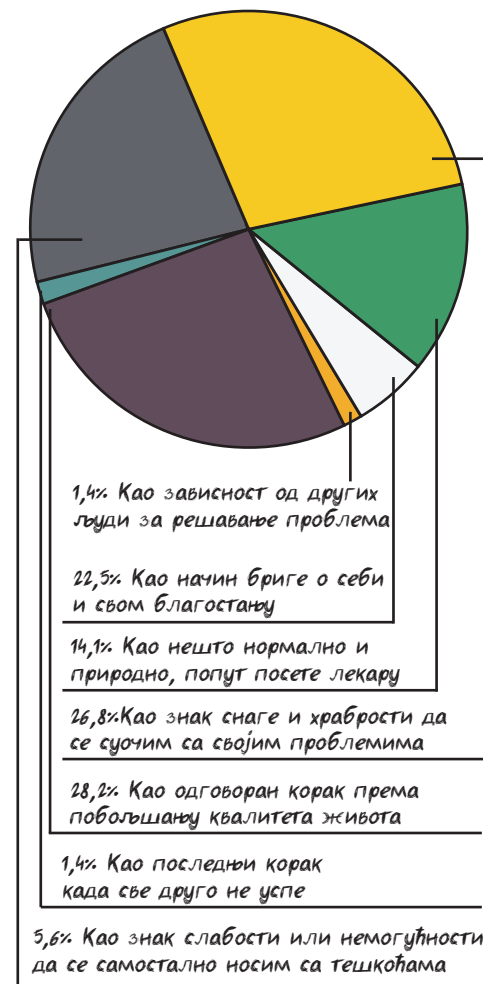
Најчешћи разлог који су испитаници навели су високи трошкови терапије, са 43,7% испитаника, док код 29,6% постоји страх од осуде других људи.

ШТА БИ ВАС НАЈВИШЕ МОТИВИСАЛО ДА ПОТРАЖИТЕ ПОМОЋ ОД СТРУЧЊАКА ИЗ ОБЛАСТИ МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА?

Најчешћи фактор који би мотивисао младе да потраже стручну помоћ је погоршање менталног или емотивног стања. Осећај да не могу сами да се носе са проблемима навело је 46,5% испитаника, што указује на потребу за подршком у суочавању са изазовима који могу бити изван личних капацитета. Следећи мотиватори укључују жељу за бољим разумевањем себе и својих емоција (49,3%), што указује на то да млади придају значај личном развоју и самоспознаји. Интересантан је и значај дискретног и анонимног приступа као што је онлајн саветовање или анонимна подршка, који би мотивисао 29,6% испитаника, указујући на важност приватности и осећаја сигурности у тражењу помоћи.



КАКО БИ ТУМАЧИТЕ ТРАЖЕЊЕ СТРУЧНЕ ПСИХОЛОШКЕ ПОМОЋИ И ПОДРШКЕ?



Највећи проценат испитаника, 28,2%, види тражење стручне помоћи као одговоран корак ка побољшању квалитета живота, што указује на свест о томе да је брига о менталном здрављу важан део целовитог приступа здрављу и благостању.

