



Učenički projekt

presudi stigmi

Rezultati istraživanja o
mentalnom zdravlju mladih



Grad Rijeka

UČENIČKI PROJEKT „PRESUDI STIGMI“

Rezultati istraživanja o mentalnom zdravlju mladih

Istraživački izvještaj, prosinac 2021. godine

IMPRESSUM

U osmišljavanju i provedbi istraživanja sudjelovali_e su:	Istraživački izvještaj izradili_e su:
Lola Marieta Grdaković , Prva riječka hrvatska gimnazija	Igor Kalinić , Prva sušačka hrvatska gimnazija
Tena Janjić , Prva riječka hrvatska gimnazija	Mario Meštrović , Elektroindustrijska i obrtnička škola
Igor Kalinić , Prva sušačka hrvatska gimnazija	Bruna Mišćević , Prva sušačka hrvatska gimnazija
Mario Meštrović , Elektroindustrijska i obrtnička škola	Klara Mrčela , Prva sušačka hrvatska gimnazija
Bruna Mišćević , Prva sušačka hrvatska gimnazija	Paola Pilipović , Prometna škola
Klara Mrčela , Prva sušačka hrvatska gimnazija	Angela Stojanovska , Prometna škola
Paola Pilipović , Prometna škola	
Angela Stojanovska , Prometna škola	

... uz mentorsku podršku:

Marina Capana – koordinatora pobjedničke grupe učenika i učenica,

Sabine Saltović – stručne suradnice psihologinje iz Prve riječke hrvatske gimnazije i

Maše Cek, **Eme Žufić** i **Sare Sušanj** iz Udruge Delta.

Grafičko oblikovanje: **Marko Laća** i **Sanjin Smajlović**.



Grad Rijeka

Učenički projekt „Presudi stigmatima“ proveo se u sklopu „Akcije za 5!“ 2021. godine, kojeg provode Udruga Delta i Grad Rijeka. Projekt je financiran sredstvima Grada Rijeka.

Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Udruge Delta.

SADRŽAJ

O PROJEKTU „PRESUDI STIGMI“	4
REZULTATI	6
PITANJA O MENTALNOM ZDRAVLJU	12
PITANJA O STANJU U SREDNJIŠKOLAMA	16
RAZLIKA STAVOVA I MIŠLJENJA S OBZIROM NA TIP ŠKOLE	24
PREPORUKE	25

O PROJEKTU „PRESUDI STIGMI“

Učenički projekt „Presudi stigmi“ proveo se u sklopu „Akcije za 5!“ 2021. godine, kojeg provode Udruga Delta i Grad Rijeka. Projekt je financiran sredstvima Grada Rijeke.

„Akcija za 5!“ okuplja učenike i učenice riječkih srednjih škola koji simuliraju rad Gradskog vijeća, što uključuje pripremu projekata, debatu o istima i na kraju biranje najboljeg projektnog rješenja na zadanu temu. Glavni je cilj omogućiti mladima razvijanje sposobnosti potrebnih za aktivno sudjelovanje u procesima donošenja odluka na lokalnoj razini. Pobjednički projekt učenika i učenica se i realizira uz proračunska sredstva Grada Rijeke. Učenici i učenice su 2021. godine osmišljavajući projekte promišljali o važnosti mentalnog zdravlja mladih te pronalazili načine za poboljšanje mentalnog zdravlja svojih vršnjaka i vršnjakinja. U „Akciji za 5!“ sudjelovalo je ukupno oko 35 učenika i učenica iz 10 riječkih srednjih škola. Pobjednički projekt proglašen je 15. studenog 2021. godine.

Najvećom srednjom ocjenom *ad hoc* formiranog Vijeća učenika i učenica, pobjednički projekt je bio „Presudi stigmi“.

U zajednici je prepoznat problem da je tema mentalnog zdravlja stigmatizirana te da se fizički problemi stavljaju ispred mentalnih prema važnosti jer su vidljiviji, zbog čega se pojačava osjećaj da je mentalno zdravlje tzv. taboo tema. Za posljedicu u zajednici i društvu to ostavlja slabu komunikaciju i vidljivost o mentalnom zdravlju, pogotovo u školama i među mladim generacijama gdje se navedena tema ne prezentira na učenicima zanimljiv način što dodatno otežava njezinu prepoznatljivost.

Cilj projekta „Presudi stigmi“ je ispitati mišljenja učenika i učenica o temi mentalnog zdravlja, izvijestiti javnost o rezultatima provedenog istraživanja i provesti zagovaračku kampanju prema odgovornim tijelima (npr. škole, Odjel za odgoj i školstvo Primorsko-goranske županije, Ministarstvo obrazovanja i sl.).

U sklopu projekta Presudi stigmi, provelo se istraživanje o mentalnom zdravlju mladih

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (2001), mentalno zdravlje nije samo odsustvo mentalnog poremećaja, već stanje blagostanja u kojem svaka osoba ostvaruje svoj potencijal, nosi se sa svakodnevnim stresom i sposobna je doprinijeti svojoj zajednici.

Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije iz 2021. godine, 13% mladih diljem svijeta boluje od nekog dijagnosticiranog oblika mentalnog poremećaja. Najveći broj njih bori se s depresijom i anksioznim poremećajima, a valja imati na umu kako je samoubojstvo peti uzrok smrtnosti adolescenata u dobi od 10 do 19 godina. Najranjivije skupine su mladi u siromaštvu ili u riziku od siromaštva, mladi pripadnici LGBTQIA+ zajednice, mladi Romi i migranti kao i sve ostale marginalizirane skupine društva. Nažalost, i Hrvatska prati ove trendove. Prema rezultatima istraživanja Instituta za društvena istraživanja iz Zagreba koji su predstavljeni 2021. godine, čak 52%

maturanata izjavilo je da su pandemijski uvjeti života negativno utjecali na njihovo mentalno zdravlje.

Što se tiče Rijeke, prema rezultatima istraživanja putem online upitnika koje je proveo Odjel za zdravstvo i socijalnu skrb Grada Rijeke i u kojem je sudjelovalo oko 300 mladih ispitanika, mladi Riječani imaju nešto bolje rezultate po pitanju vlastite ocjene mentalnog zdravlja i od hrvatskog i od europskog prosjeka. Manje od 1% ispitanika nezadovoljno je svojim životom, oko 7% njih se izjasnilo kao depresivno, 5% smatra da pati od anksioznosti, dok ih je 12% pod stresom i ne osjećaju se pretjerano optimistično.

Cilj istraživanja bio je ispitati stavove mladih o stigmi povezanoj s mentalnim zdravljem i napraviti pregled stanja u srednjim školama (npr. koliko često se razgovara o mentalnom zdravlju u nastavi, s kim najčešće, o kojim temama bi učenici i učenice htjeli_e više znati,...).

REZULTATI

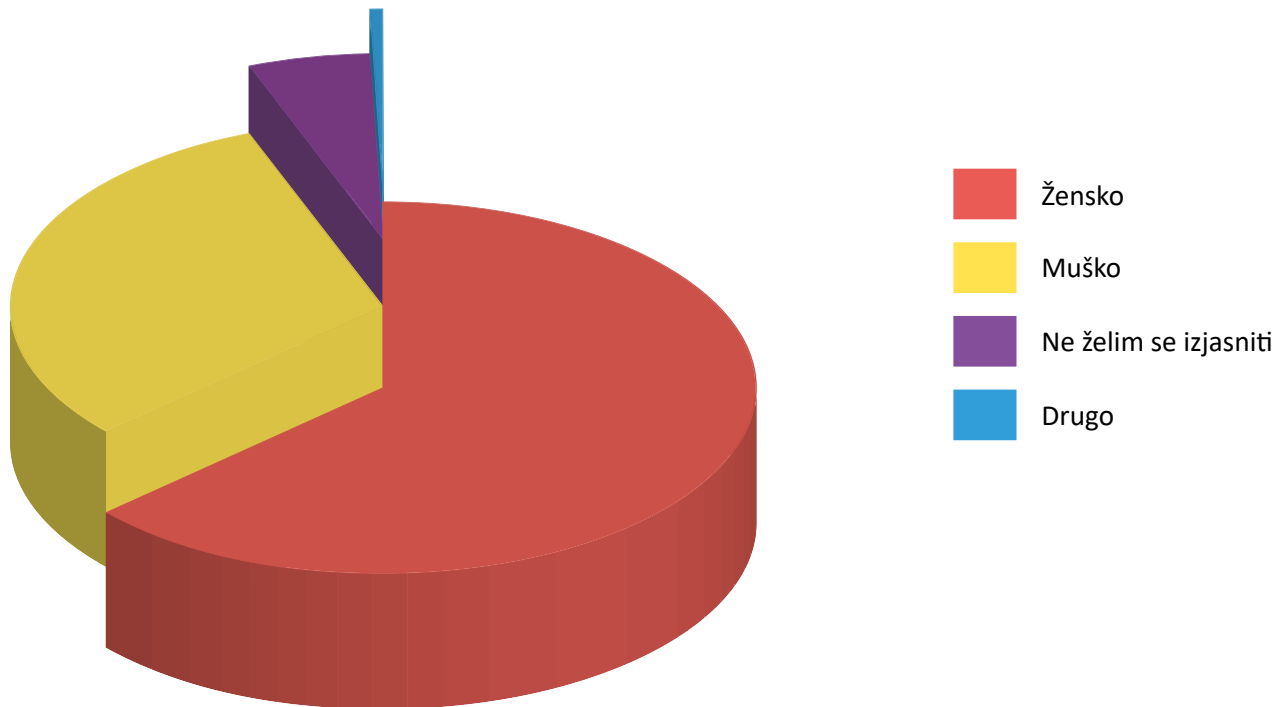
Sociodemografska obilježja

U tu svrhu, kreiran je *online* upitnik za učenike i učenice srednjih škola s područja Primorsko-goranske županije. Upitnik je kreiran pomoću *Google Forms* alata, a odgovori su se prikupljali od 1. prosinca 2021. do 13. prosinca 2021. godine. Poziv na istraživanje proslijeđen je putem postojećih mreža kontakata odgojno-obrazovanih ustanova s kojima surađuje Udruga Delta, uz pomoć u diseminaciji na razini cijele županije Upravnog odjela za odgoj i obrazovanje Primorsko-goranske županije i Vijeća učenika Primorsko-goranske županije. Ispitanici i ispitanice su upitniku mogli_e pristupiti putem poveznice, ispunjavali_e su ga samostalno i anonimno.

Upitnik se sastojao od 15 pitanja u tri glavne kategorije: **prvi dio upitnika** obuhvaćao je mišljenja, stavove i navike ispitanika i ispitanica povezane s mentalnim zdravljem, **drugi** se odnosio na iskustva, mišljenja i stavove ispitanika i ispitanica o razgovorima i praksama vezanim uz edukaciju o mentalnom zdravlju u školi, dok **se treća kategorija** odnosila na demografske podatke (razred, spol, mjesto i škola).

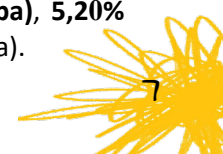
Upitnik je ispunilo **1.372** ispitanika i ispitanica, od čega je analizom obuhvaćeno **1.322** odgovora srednjoškolaca i srednjoškolki iz Primorsko-goranske županije.

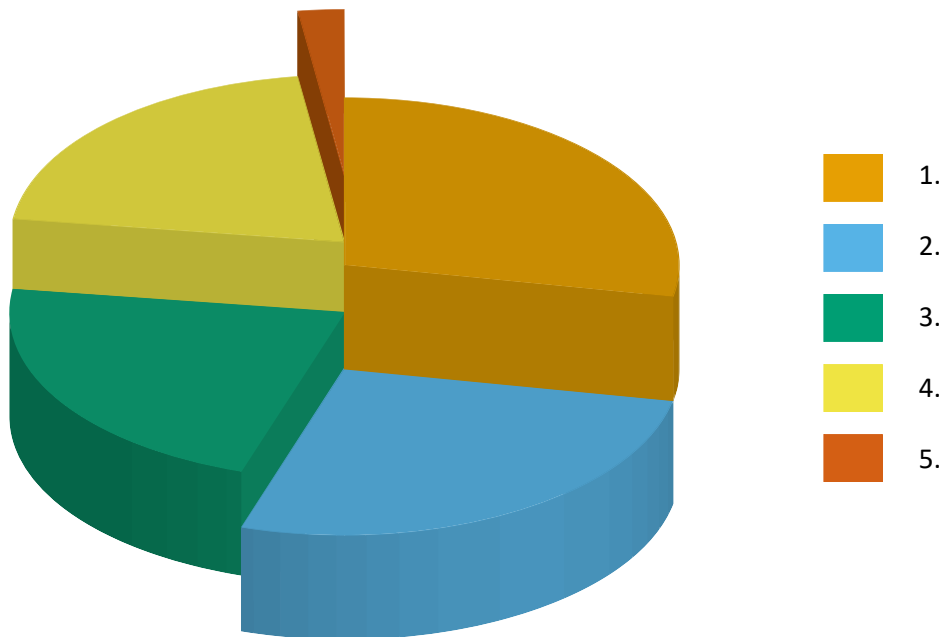
Karakteristike ispitanika_ica mogu se pronaći u daljnjem tekstu, a obuhvaćaju informacije o spolu, razredu i školi koje pohađaju, kao i mjestu iz kojeg dolaze.



Slika 1. Podjela ispitanika i ispitanica istraživanja prema spolu (%).

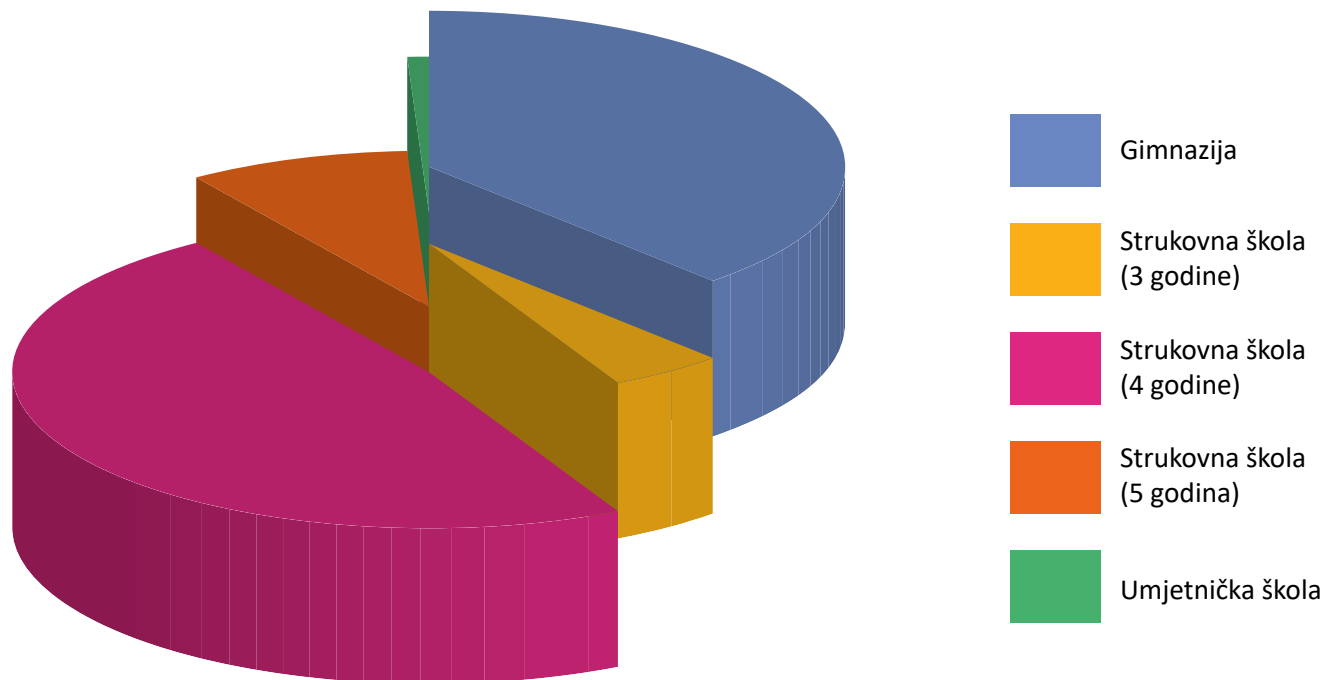
Prema spolu, većina osoba je ženskog spola (**63,4%, 838 osoba**), zatim muškog spola (**30,9%, 408 osoba**), **5,20% (69 osoba)** nije htjelo odgovoriti na pitanje, dok se **0,5% (7 osoba)** izjašnjava zasebno (npr. nebinarna osoba).





Slika 2. Podjela ispitanika i ispitanica istraživanja prema razredu kojeg pohađaju (%).

Prema razredu koji pohađaju, **28,1%** ispitanika i ispitanica (**372 osobe**) pohađa prvi razred srednje škole, **26,9%** (**356 osoba**) drugi razred, **22,2%** (**294 osobe**) treći razred, **20,6%** (**272 osobe**) četvrti razred, a najmanji postotak, **2,1%** (**28 osoba**), pohađa peti razred.

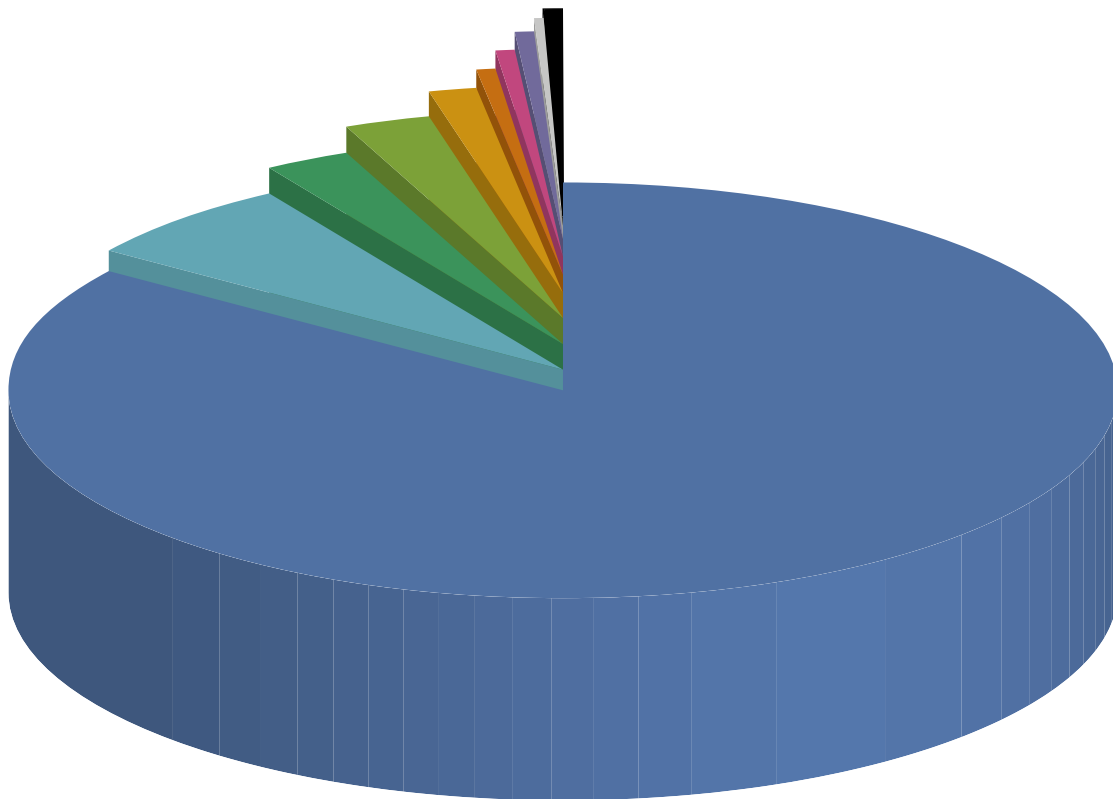


Slika 3. Podjela ispitanika i ispitanica istraživanja prema školi koju pohađaju (%)

S obzirom na školu, odnosno vrstu programa koji pohađaju, najveći broj ispitanika i ispitanica pohađa četverogodišnju strukovnu školu (**48%, 634 osoba**), zatim gimnaziju (**38,1%, 504 osobe**), petogodišnju strukovnu školu (**8,5%, 113 osoba**), trogodišnju strukovnu školu (**4,5%, 59 osoba**), umjetničku školu (**0,8 %, 10 osoba**), dok ostali navode imena strukovnih škola koje pohađaju bez označavanja trajanja programa.

Radi jednostavnosti prikaza, na Slici 4., nalaze se samo mjesta koje je upisalo više od pet osoba. Prema mjestu iz kojeg dolaze ili trajno borave, većina ispitanika i ispitanica dolazi iz Rijeke (**86,7%, 1133 osobe**), dok preostali postotak obuhvaća različite dijelove Primorsko-goranske županije: Opatiju, Lovran, otoke (Krk, Cres, Lošinj, Rab), Gorski kotar (Delnice, Ravna gora, Lokve, Moravice, Gerovo, Vrbovsko...), Crikvenicu, Novi Vinodolski i Vinodolsku općinu (Bribir, Bater, Kostelj...), okolicu Rijeke (Grobnik, Čavle, Matulji, Viškovo, Kastav...) i dr.





Slika 4. Udio ispitanika i ispitanica istraživanja prema mjestu iz kojeg dolaze (%).



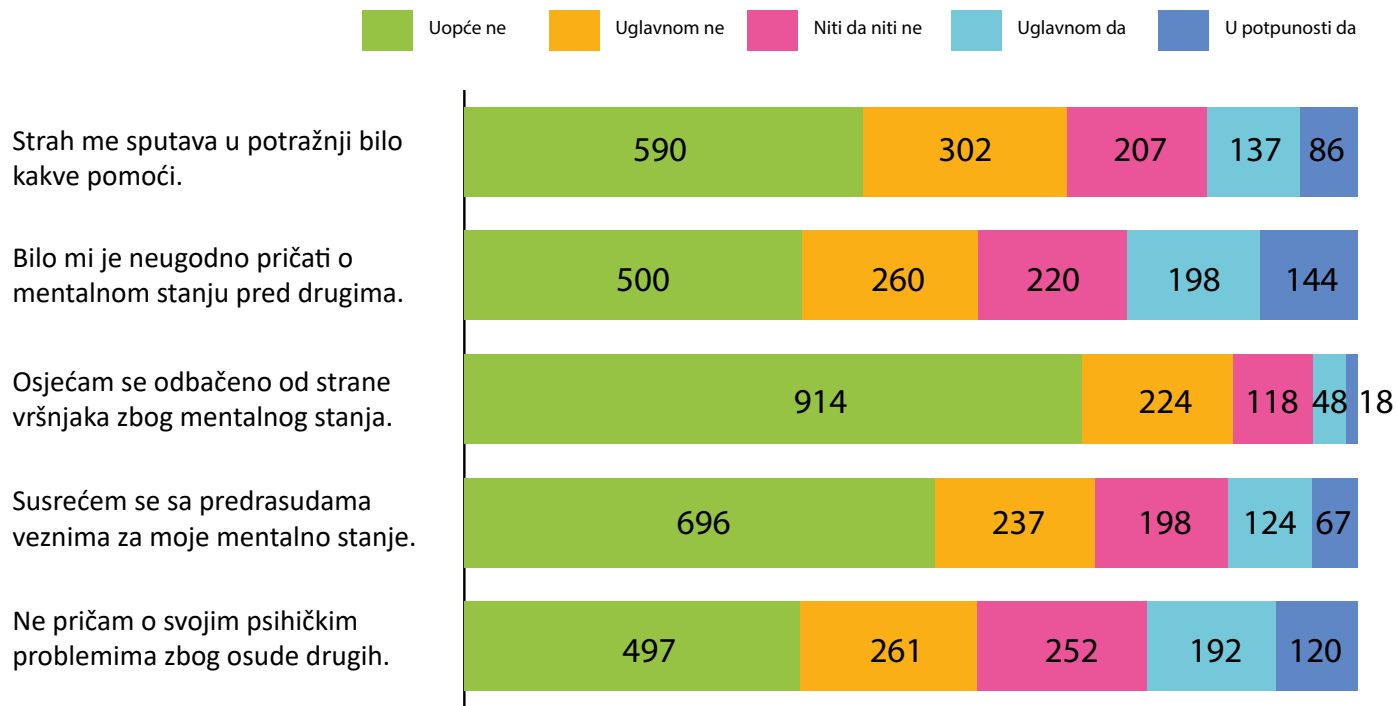
PITANJA O MENTALNOM ZDRAVLJU

Prvi dio upitnika obuhvaćao je mišljenja, stavove i navike srednjoškolaca i srednjoškolke povezane s mentalnim zdravljem.

Prvo pitanje sastojalo se od pet tvrdnji (npr. *Strah me sputava u potražnji bilo kakve pomoći.*), a ispitanici i ispitanice su ih označavali_e na Likertovoj skali od 1 do 5 prema tome koliko procjenjuju da se tvrdnje odnose na njih (1 – uopće se ne odnosi na mene, 2 – uglavnom se odnosi na mene, 3 – niti se odnosi, niti se ne odnosi, 4 – uglavnom se odnosi na mene, 5 – u potpunosti se odnosi na mene).

Daje se zaključiti da se **23,6% (312 osoba)** srednjoškolaca ili srednjoškolke uglavnom ili u potpunosti slaže da ne pričaju o svojim psihičkim problemima zbog osude drugih. Nadalje, **70,6% (933 osoba)** srednjoškolaca ili srednjoškolke izjavljuje da se uopće ili uglavnom ne susreću s predrasudama vezanima za njihovo mentalno stanje. Ipak, njih **14,4% (191 osoba)** izjavljuje kako se uglavnom ili u potpunosti slažu da se susreću s predrasudama vezanima za svoje

mentalno zdravlje. Kada su odgovarali na pitanje o tome osjećaju li se odbačeno od strane vršnjaka zbog svog mentalnog zdravlja, većina srednjoškolaca ili srednjoškolke (**86,1%, 1.138 osoba**) je odgovorilo da se uopće ili uglavnom ne osjećaju odbačeno. Ipak, dio njih (**5%, 66 osoba**) se uglavnom ili u potpunosti slaže da se zbog svog mentalnog stanja osjećaju odbačeno od strane vršnjaka. Također, **25,9% (342 osobe)** izjavilo je kako se uglavnom ili u potpunosti slažu da im je bilo neugodno pričati o mentalnom stanju pred drugima. Što se tiče traženja pomoći u podršci očuvanja mentalnog zdravlja, dio srednjoškolaca ili srednjoškolke (**16,9%, 223 osobe**) izjavilo je da ih strah sputava u potražnji bilo kakve pomoći.



Slika 5. Odgovori ispitanika i ispitanica istraživanja s obzirom na općenite tvrdnje o mentalnom zdravlju.



U drugom pitanju (višestruki izbor) ispitanici i ispitanice su navodili_e načine na koje se brinu o svom mentalnom zdravlju, pri čemu su ponuđeni odgovori bili: šetnja, druženje s prijateljima, druženje sa životinjama, hobiji, razgovor sa psihologom, psihijatrom ili drugom stručnom osobom, razgovor s duhovnim iscjeliteljem te opcija „ostalo“ u kojoj su samostalno navodili načine po potrebi.

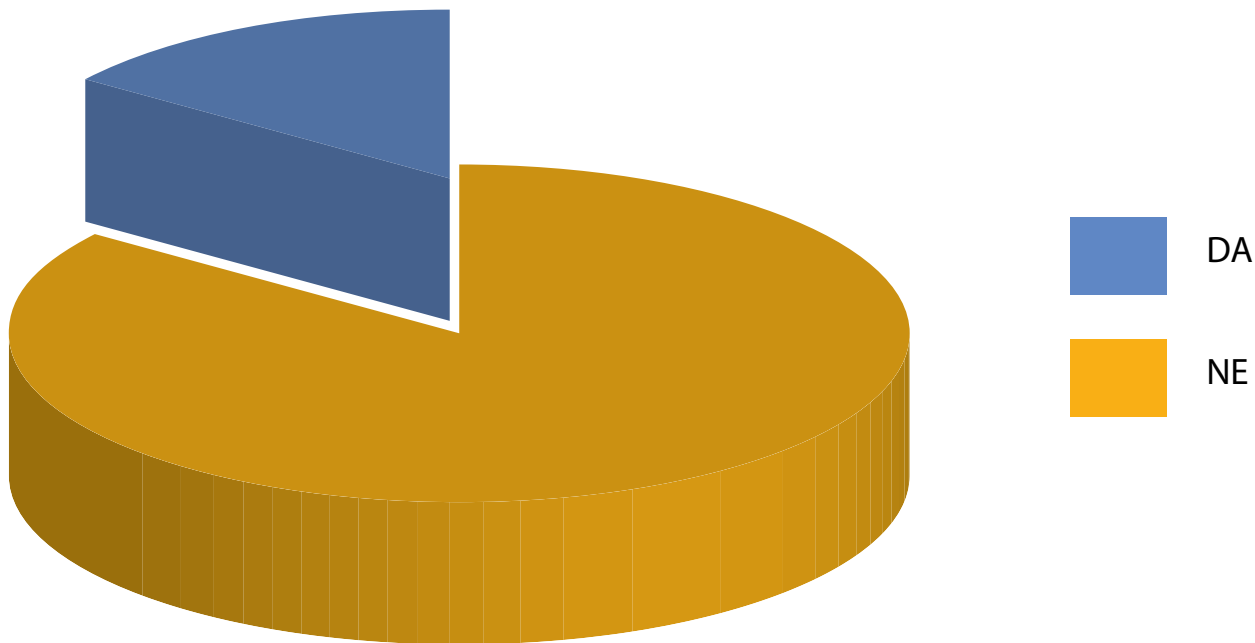
Najveći dio srednjoškolaca i srednjoškolki o svom mentalnom zdravlju brine tako što se druži s prijateljima, njih čak **75,6% (999 osoba)**. Ostali to čine bavljenjem hobijima **56,4% (746 osoba)**, šetnjom **41,3% (546 osoba)**, i druženjem sa životinjama **34% (450 osoba)**. Također **7,2% (95 osoba)** srednjoškolaca i srednjoškolki brine se o svom mentalnom zdravlju tako što razgovara sa psihologom, psihijatrom, ili drugom stručnom osobom. Najčešći drugi odgovori bili su sport i rekreacija, slušanje glazbe, druženje s partnerom ili partnericom, kao i izlasci.

Treće pitanje odnosilo se na to s kime ispitanici i ispitanice razgovaraju o svojim psihičkim problemima, a bilo je postavljeno kao pitanje višestrukog izbora, gdje su ispitanici i ispitanice su mogli_e odabrati neke ili sve navedene opcije: roditelji, prijatelji, profesori, psiholog, pedagog, druga stručna osoba, a mogli_e su

odabrati i „ne razgovaram ni s kim“ ili opciju „ostalo“ u kojoj su samostalno upisivali_e odgovore.

Iz analize odgovora daje se zaključiti kako o svojim psihičkim problemima s prijateljima razgovara velik broj srednjoškolaca i srednjoškolki - **59,1% (781 osoba)**. S roditeljima razgovara **43,3% (582 osoba)** srednjoškolaca i srednjoškolki, dok sa stručnjacima (psihologom, pedagogom ili drugom stručnom osobom) razgovara njih **10% (133 osobe)**. S profesorima razgovara samo **1,2%** srednjoškolaca i srednjoškolki (**16 osoba**). Zabrinjavajući je podatak da je opciju „ne razgovaram ni s kim o svojim psihičkim problemima“ odabralo čak **28,7% (379 osoba)** srednjoškolaca ili srednjoškolki. Ostale navedene osobe s kojima srednjoškolke i srednjoškolki razgovaraju o svojim problemima su drugi članovi obitelji i partneri_ice.

Prikaz odgovora na četvrto pitanje („Jesi li u proteklih godinu dana bio ili bila kod stručne osobe koja se bavi mentalnim zdravljem?“) nalazi se na Slici 6.



Slika 6. Udio srednjoškolaca i srednjoškolki koji posjećuju stručnjake_inje u području mentalnog zdravlja u zadnjih godinu dana (%).

Kao što se uočava, **85,2% (1.126 osoba)** srednjoškolaca i srednjoškolki odgovorilo je da nisu bili kod stručne osobe u proteklih godinu dana, dok je njih **14,8% (196 osoba)** odgovorio potvrdno.

PITANJA O STANJU U SREDNJIŠKOLAMA

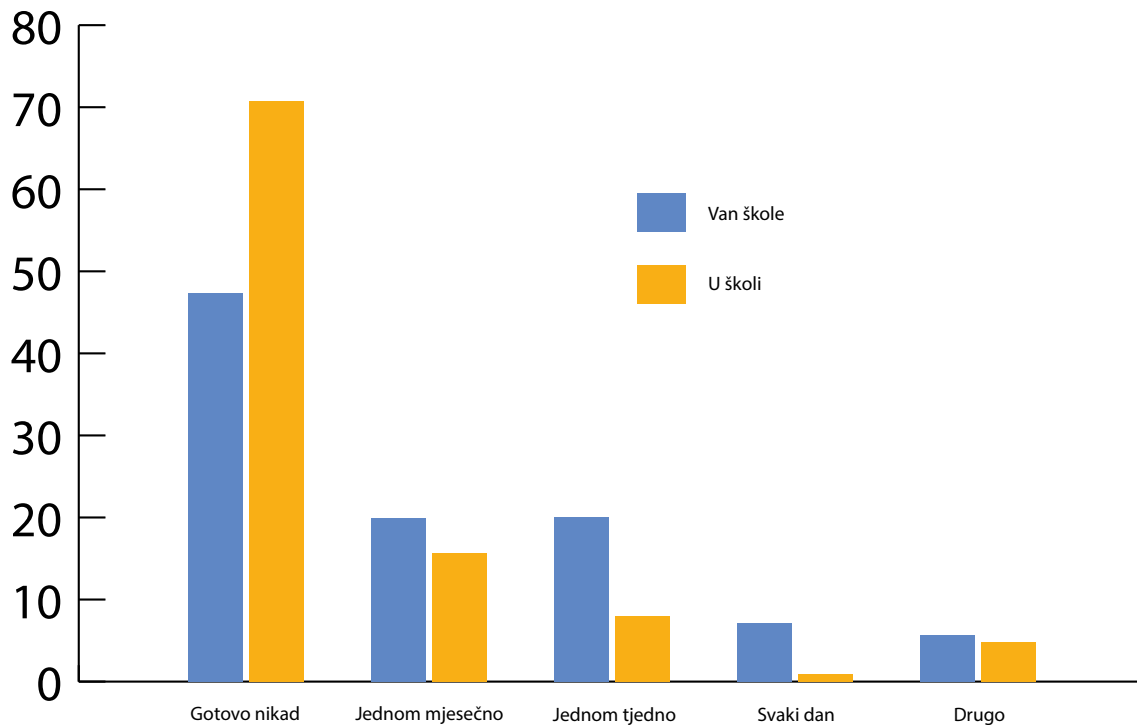
Drugi dio pitanja odnosio se na iskustva, mišljenja i stavove srednjoškolaca i srednjoškolki o razgovorima i praksama vezanim uz edukaciju o mentalnom zdravlju u školi.

U petom i šestom pitanju ispitanici i ispitanice su procjenjivali koliko često razgovaraju o svom mentalnom stanju izvan škole i na nastavi.

O mentalnom zdravlju izvan škole gotovo nikad ne razgovara čak **47,3% (625 osoba)** srednjoškolaca i srednjoškolki, dok u školi to nikada ne čini čak njih **73% (965 osoba)**. **52,7% (697 osoba)** ih o razgovora o mentalnom zdravlju izvan škole, od čega njih **19,9% (263 osobe)** jednom mjesečno, **20% (264 osobe)** jednom tjedno, a **7,1% (94 osobe)** svaki dan. Od **23,7% (357 osoba)** srednjoškolaca i srednjoškolki koji o mentalnom zdravlju razgovaraju u školi, njih **15,6% (206 osoba)** razgovara o mentalnom zdravlju jednom mjesečno, a jednom tjedno njih **8% (106 osoba)**.

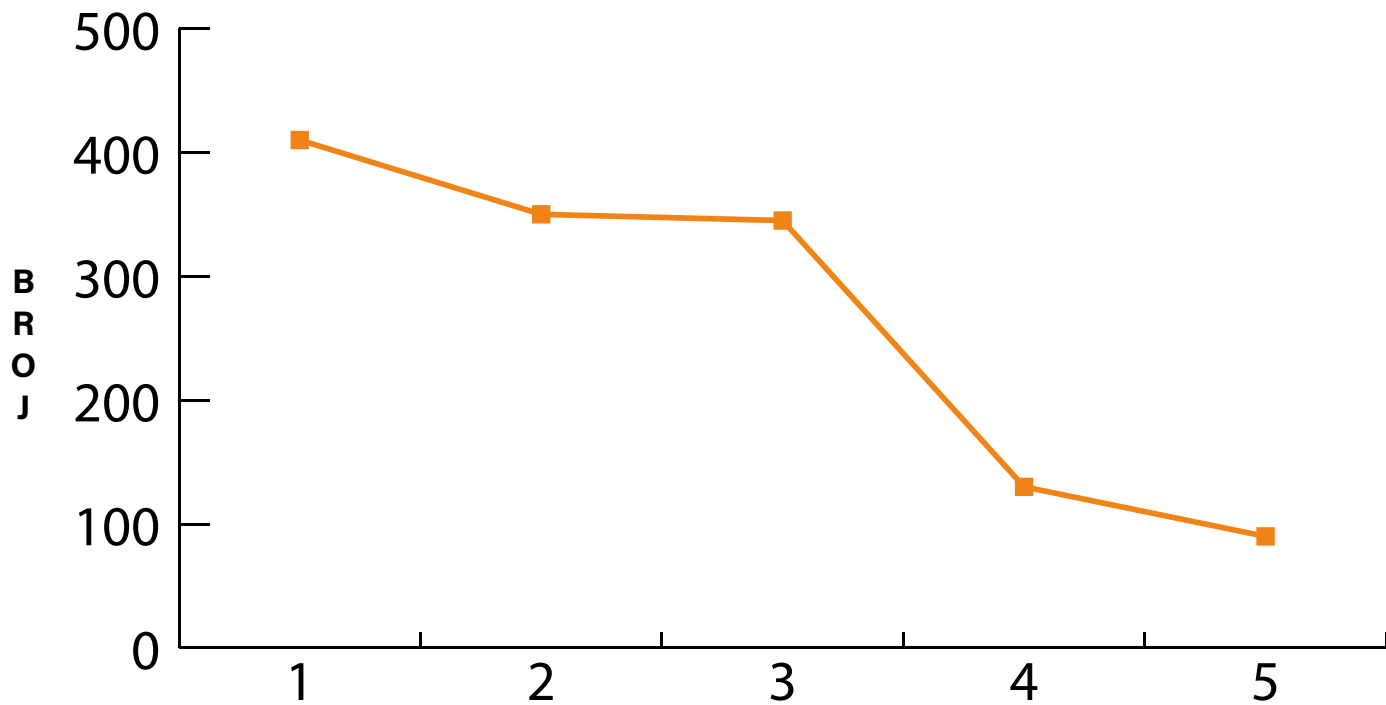
U sedmom pitanju ispitanici i ispitanice se pitalo o tome da označe o kojim temama bi htjeli_e slušati u školi. Ispitanici i ispitanice su mogli_e odabrati jednu ili više navedenih opcija: slika o sebi, poremećaji u prehrani, strah od ispita, depresivno raspoloženje, anksioznost i suicid, a mogli_e su odabrati i opciju „ostalo“ u kojoj su samostalno upisivali_e odgovore.

Iz analize odgovora uočava se kako više od polovice srednjoškolaca i srednjoškolki u školi želi slušati o depresivnom raspoloženju (**55,6%, 735 osoba**), kao i o strahu od ispita (**53,2%, 703 osobe**) i anksioznosti (**52%, 688 osoba**). Nešto manje srednjoškolaca i srednjoškolki želi u školi slušati o slici o sebi (**40,6%, 537 osoba**), a oko trećine srednjoškolaca i srednjoškolki želi u školi čuti više o poremećajima u prehrani i suicidu (**30,9%, 408 osoba u svakom od ta dva odgovora**). Srednjoškolci i srednjoškolke ponudili su i svoje prijedloge tema i one se odnose na: zdravstveni i seksualni odgoj, međuljudske odnose, stres i pritisak društva, ovisnostima o igricama, *cyberbullyingu*,



Slika 7. Udio srednjoškolaca i srednjoškolki koji o mentalnom zdravlju pričaju unutar i izvan škole (%)





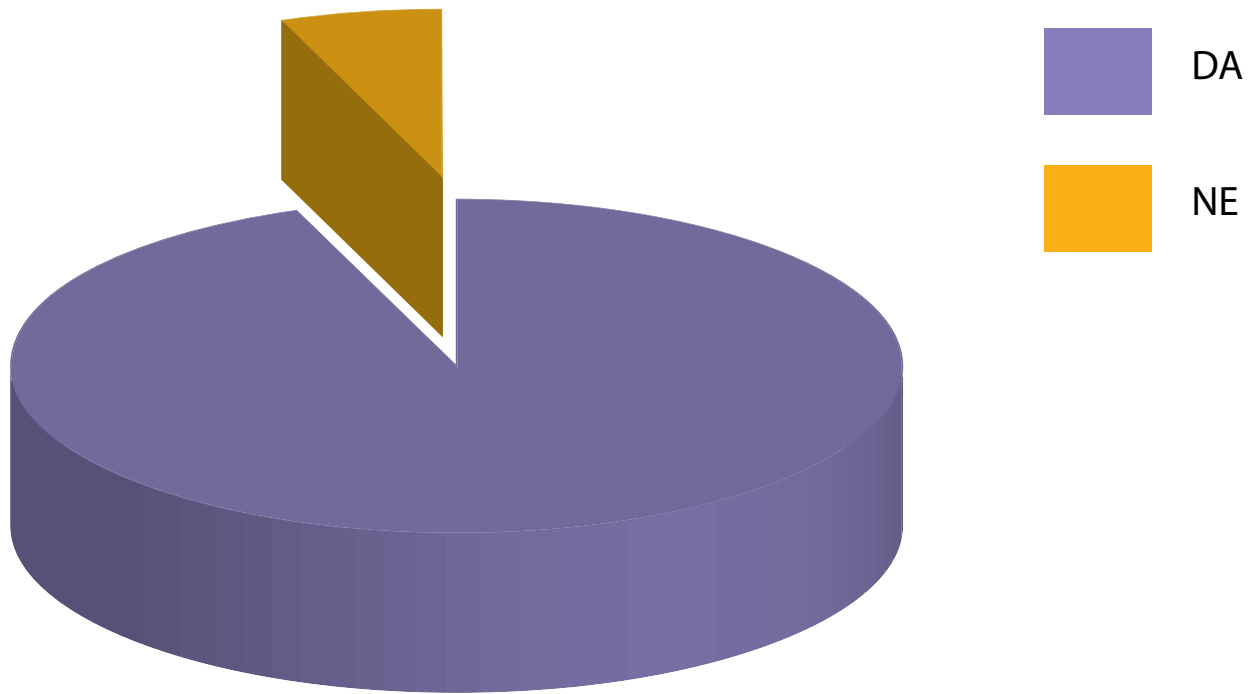
Slika 8. *Odgovori ispitanika i ispitanica o zadovoljstvu kvalitetom sadržaja kojeg uče u školi o mentalnom zdravlju.*

naglim promjenama raspoloženja, samopouzdanju i samopoštovanju. Dio srednjoškolaca i srednjoškolki željan je praktičnog životnog znanja i poduzetničkih vještina – o nošenju s izazovima, pronalasku sebe za nadolazeću budućnost, upravljanju financijama i investiranju.

U osmom pitanju ispitanici i ispitanice mogli_e su ocijeniti zadovoljstvo kvalitetom sadržaja koje uče u školi o mentalnom zdravlju ocjenama od 1 do 5, pri čemu je 1 bila najniža, a 5 najviša ocjena. **Ispitanici_e su uglavnom nezadovoljni sadržajem o mentalnom zdravlju u školi** (AS= 2,33; SD= 1,19) (Slika 8).

Deveto pitanje odnosilo se na to tko bi prema mišljenju ispitanika i ispitanica trebao mlade educirati o mentalnom zdravlju. Ispitanici i ispitanice su mogli_e odabrati jednu ili više navedenih opcija: psiholog, školski pedagog, razrednik, predmetni nastavnik i roditelji, a mogli_e su odabrati i opciju „ostalo“ u kojoj su samostalno upisivali_e odgovore.

Na temelju prikupljenih podataka daje se zaključiti kako psihologa kao osobu koja bi ih trebala poučavati o mentalnom zdravlju u školi vidi **80,3% (1.061 osoba)** srednjoškolaca i srednjoškolki, pedagoga je odabralo **47% (621 osoba)** srednjoškolaca i srednjoškolki, a njih **38,7% (511 osoba)** kao tu osobu vidi i razrednika. Predmetnog nastavnika kao osobu koja ih educira o mentalnom zdravlju označilo je **20,6% (272 osobe)** srednjoškolaca i srednjoškolki. Manji dio njih misli da bi mlade o mentalnom zdravlju trebali educirati roditelji (**1,3%, 17 osoba**), a ostali odgovori navodili su još i školskog liječnika, psihijatra, ljude koji su preboljeli neke mentalne teškoće. Također, neki srednjoškolci i srednjoškolke naveli su da bi trebao postojati zaseban nastavni predmet na kojem bi se trebalo učiti o različitim mentalnim stanjima i načinima suočavanja s njima. S druge strane, neki navode da bi učenje o mentalnom zdravlju trebalo biti dio srednjoškolskog obrazovanja (međupredmetna tema).

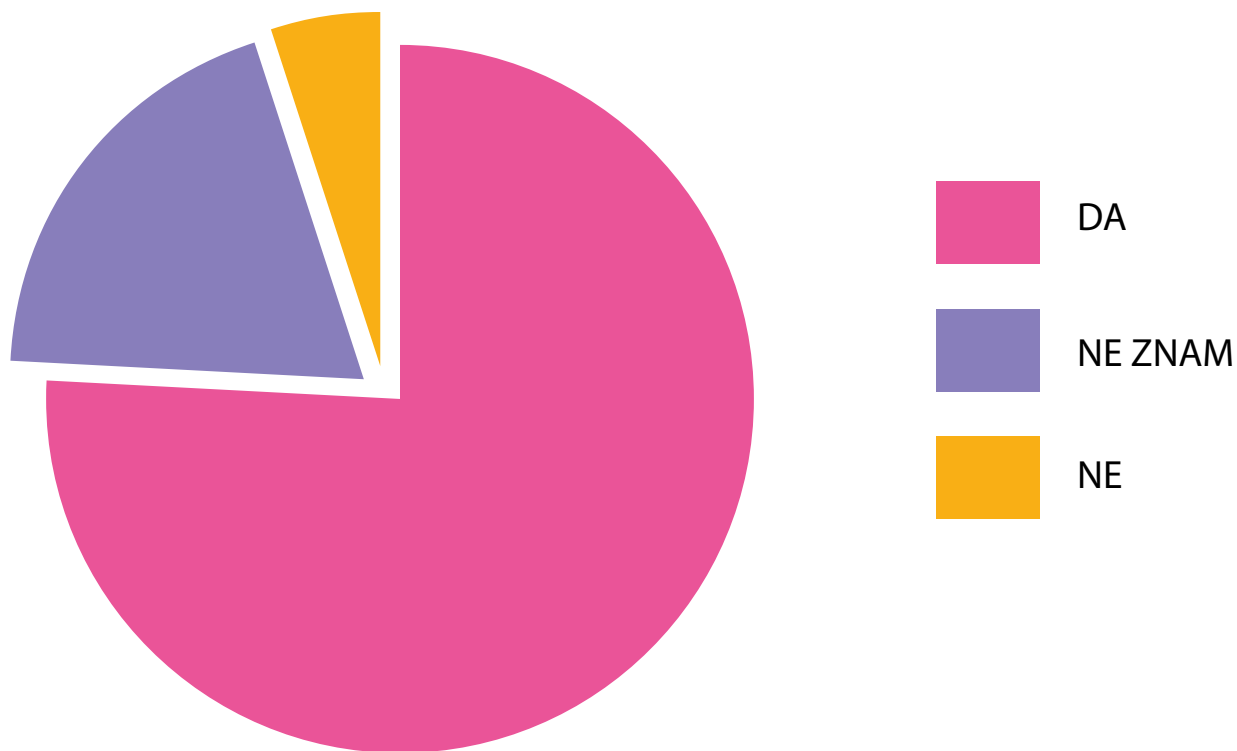


Slika 9. Mišljenje srednjoškolaca i srednjoškolki o tome trebaju li mladi učiti o mentalnom zdravlju u školi (%).

Nastavno na prethodno pitanje, deseto pitanje odnosilo se na to trebaju li mladi učiti o mentalnom zdravlju u školi, a njih čak **94,2% (1.245 osoba)** smatra da bi mladi trebali učiti o mentalnom zdravlju u školi (Slika 9)!



U posljednjem pitanju ispitanici i ispitanice su mogli_e označiti smatraju li da se o mentalnom zdravlju treba više razgovarati u školi. Podaci ukazuju na to da **75,9% (1.004 osoba)** srednjoškolaca i srednjoškolke smatra da se o mentalnom zdravlju treba više razgovarati u školi. Njih **19,1% (252 osobe)** smatra da se ne treba više razgovarati, dok **5% (66 osoba)** nije sigurno (Slika 10).



Slika 10. Mišljenje srednjoškolaca i srednjoškolke o tome trebaju se više razgovarati o mentalnom zdravlju u školi (%).

RAZLIKA STAVOVA I MIŠLJENJA S OBZIROM NA TIP ŠKOLE

Kako bi se provjerile moguće razlike među mišljenjima i stavovima gimnazijalaca i strukovnih škola, analizirali su se podaci o tvrdnjama iz prve skupine pitanja koja su ispitivala samoprocjenu stigmatizirajućih ponašanja koja srednjoškolci i srednjoškolke osjećaju iz svoje okoline. Radi jednostavnosti prikaza, svi navedeni tipovi strukovnih škola (trogodišnji, četverogodišnji i petogodišnji programi, kao i programi umjetničkih škola) grupirani su zajedno te je izračunata kompozitna varijabla procjene stigmatizirajućih ponašanja.

Podaci su se obradili računanjem medijana kao mjere centralne tendencije te poluinterkvartilnog raspršenja kao mjere varijabilnosti rezultata (Tablica 1).

Postoji statistički značajna razlika među srednjoškolcima i srednjoškolcima koji idu u gimnazije i strukovne škole u percipiranim stigmatizirajućim ponašanjima ($U=230676,500$, $p<0,01$).

Gimnazijalci su procijenili da se tvrdnje koje se odnose na stigmatizirajuća ponašanja odnose na njih nešto više nego što su to procijenili srednjoškolci i srednjoškolke iz strukovnih škola.

Tip škole	Medijan	IQR
Gimnazija	2	1,60
Strukovne škole	1,80	1,40

Tablica 1: Deskriptivni rezultati tvrdnji o stigmatizirajućim ponašanjima koje osjećaju srednjoškolci i srednjoškolke.

PREPORUKE

Sukladno rezultatima istraživanja, kreirane su preporuke za donositelje_ice odluka, nastavnicima_ama i stručnim suradnicima_ama u srednjim školama te mladima.

Donositeljima i donositeljicama odluka

- analizirati učinkovitost i dostupnost usluga zdravstva i socijalne skrbi za mlade u području očuvanja mentalnog zdravlja
- osigurati zapošljavanje stručnih suradnika_ca psihologa u što većem broju srednjih škola Primorsko-goranske županije
- uvesti Trening životnih vještina u sve škole s područja Primorsko-goranske županije
- financirati razvoj i provedbu edukacija za nastavnike_ce i stručne suradnike_ce za poučavanje o temi mentalnog zdravlja

- poticati razvoj preventivnih programa u području mentalnog zdravlja učenika_ca srednjih škola
- (su)financirati projekte i programe organizacija civilnog društva u području prevencije i teme očuvanja mentalnog zdravlja učenika_ca
- uvesti zdravstveni odgoj u srednje škole

Srednjim školama – nastavnicima_cama i stručnim suradnicima_ama

- omogućiti učenicima_cama da slobodno i bez osude pitaju i dobiju stručnu pomoć
- provoditi temu mentalnog zdravlja kao međupredmetnu temu građanskog

odgoja i obrazovanja (u sklopu svih nastavnih predmeta, kao i sata razrednog odjela) kontinuirano, tijekom cijele školske godine

- omogućiti učenicima_cama sudjelovanje u raznovrsnim izvannastavnim aktivnostima i projektima škole kako bi se jačale socio-emocionalne vještine učenika_ca koje će im kasnije pomoći u savladavanju prepreka u području mentalnog zdravlja

Učenicima i učenicama srednjih škola

- slobodno i anonimno potražite stručnu pomoć na besplatnom online psihološkom savjetovalištu za mlade Riječane i Riječanke www.svejeokej.hr, kod školskog psihologa_inje, pedagoga_inje ili školskog liječnika_ce
- informirajte se o svojim pravima i zagovarajte ih prema donositeljima odluka kroz dostupne kanale (npr. vijeća učenika, savjet mladih i sl.)

