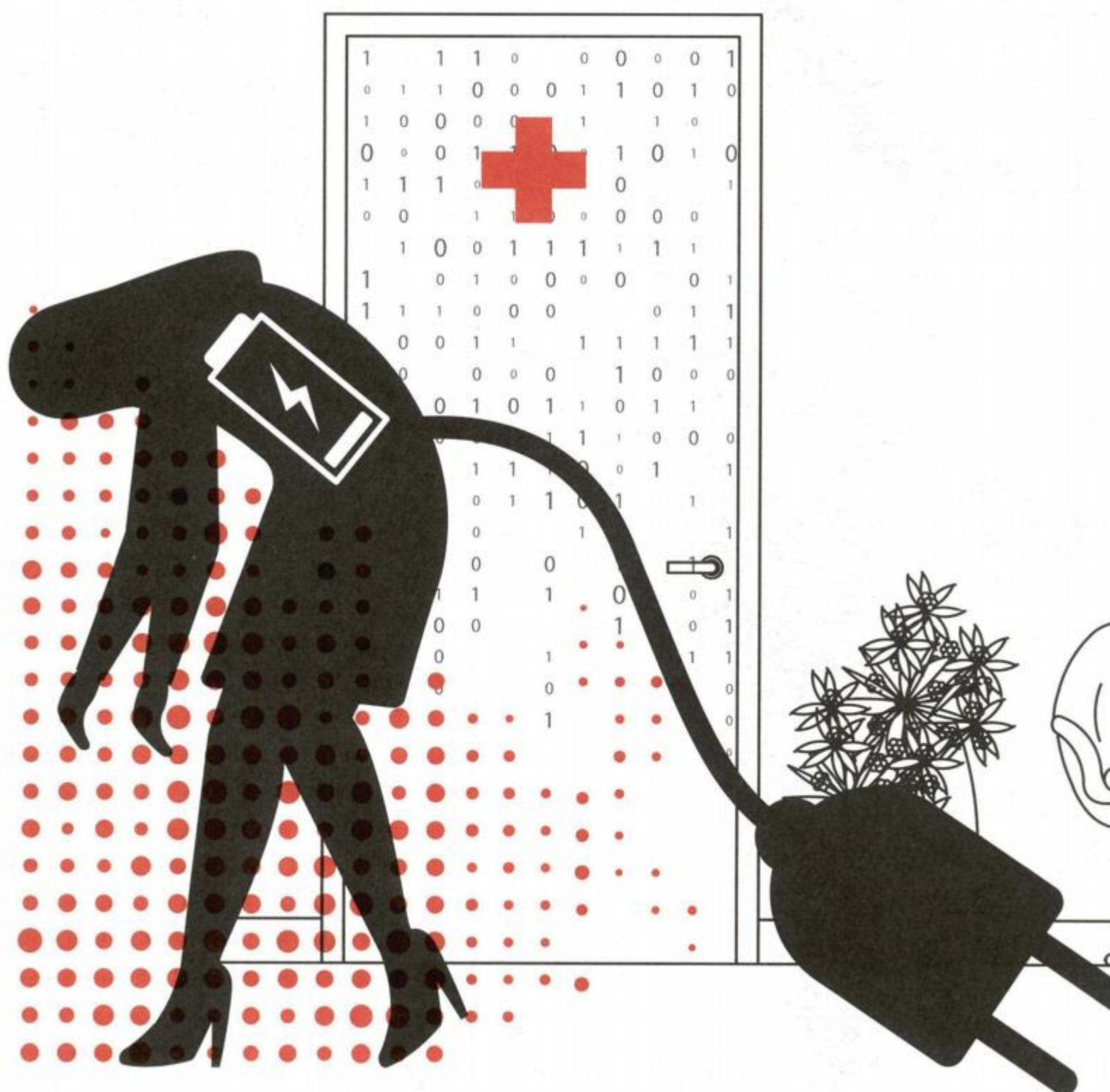




8

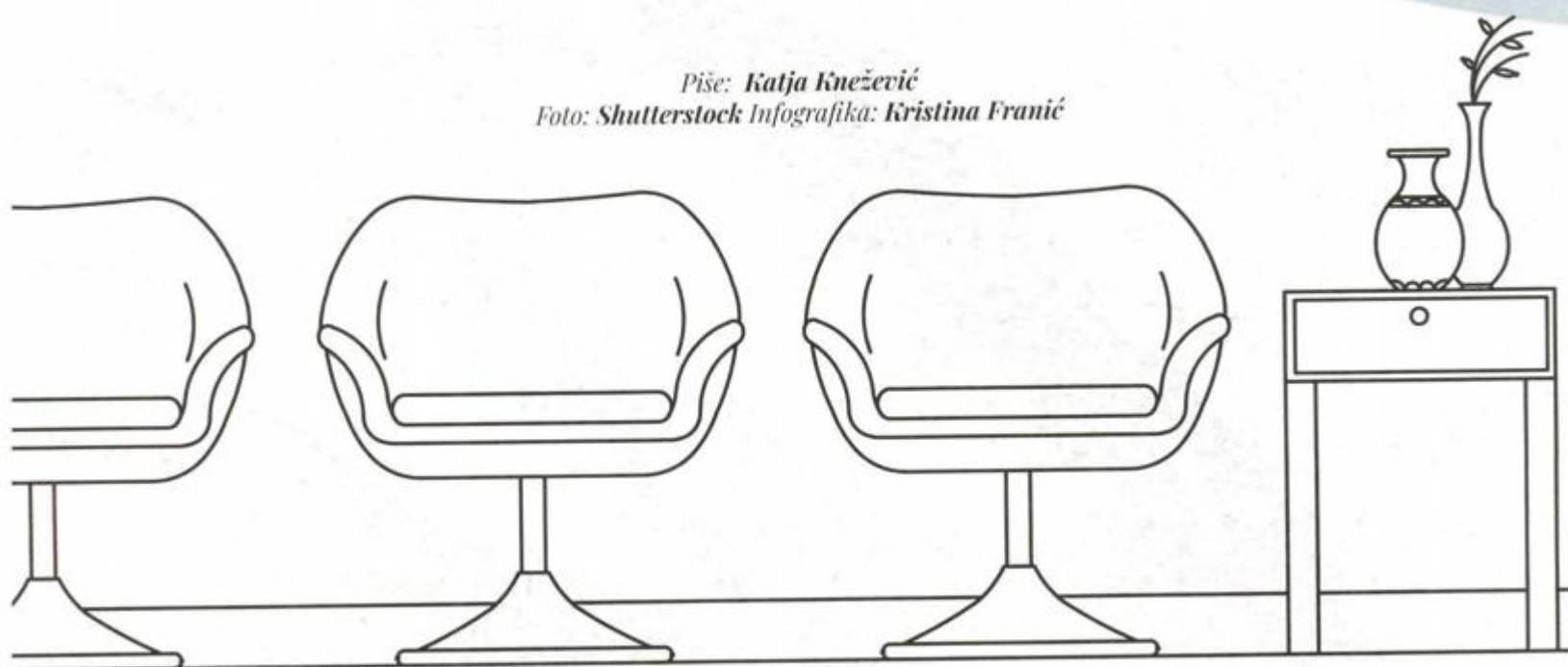
Živjet ćemo duže, no hoćemo li živjeti bolje?
Očekuje nas šira primjena
PERSONALIZIRANE TERAPIJE, ali i porast potrošnje
lijekova za liječenje kognitivnih poremećaja,
neurodegenerativnih bolesti i metaboličkih
sindroma povezanih sa starenjem populacije



ZDRAVLJE 2050.

Pojedinac se sve više osjeća osamljeno i neshvaćeno u svojoj ljudskoj biti i poteškoćama osiguranja i afirmacije vlastite egzistencije. U tom smislu smatram da treba posebno proučavati i pratiti razvoj utjecaja internetske revolucije, umjetne inteligencije i sintetske biologije na suvremeno shvaćanje ljudske egzistencije i nada i želja usmjerenih prema perspektivi- primarius Ivan Urlić

*Piše: Katja Knežević
Foto: Shutterstock Infografika: Kristina Franić*



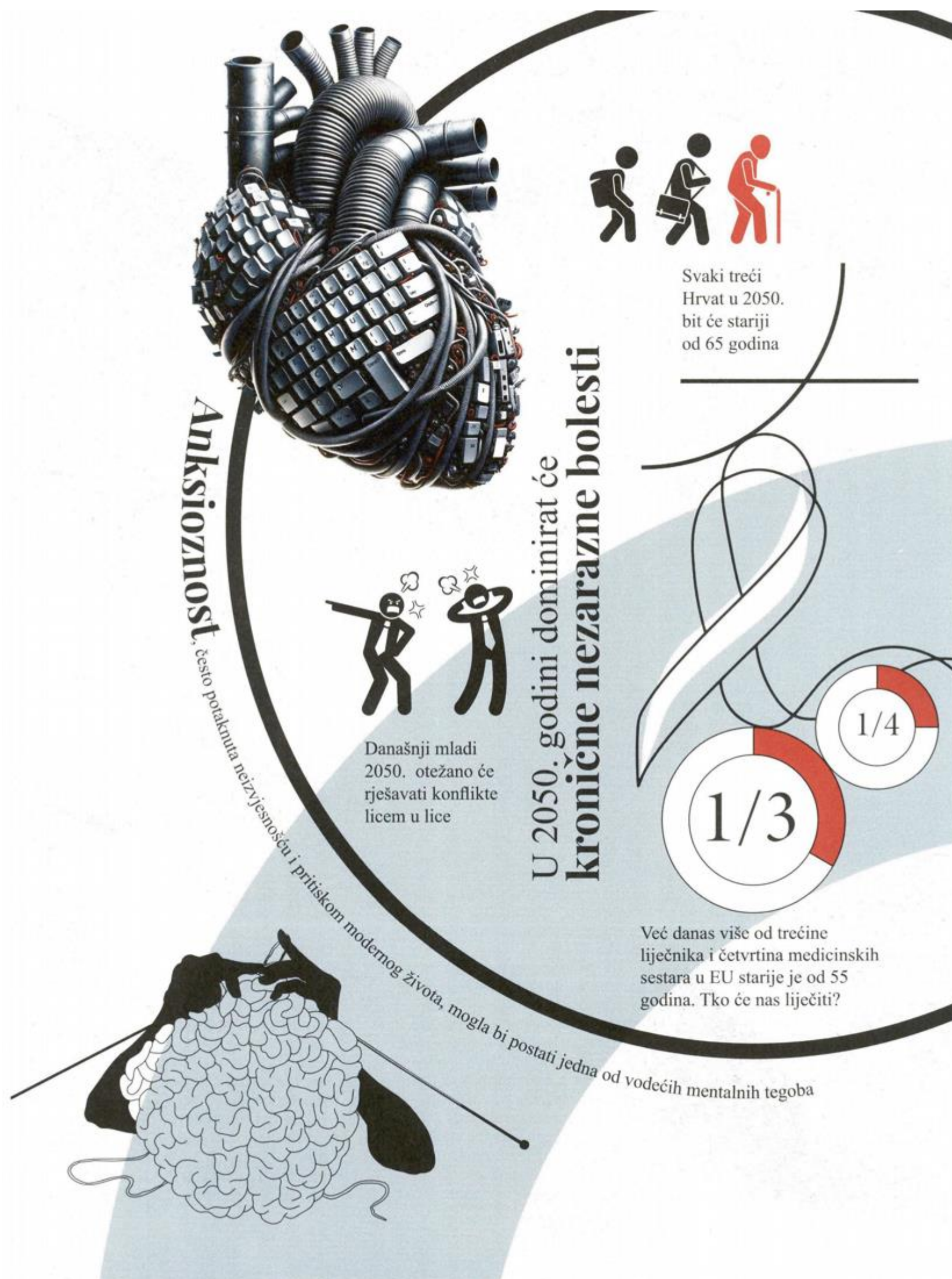


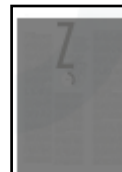
B

udućnost

prosječnog stanovnika Hrvatske obilježena je satima provedenim u čekaonicama zdravstvenih ustanova, što zbog prekomjerne težine, što zbog visokog tlaka i šećera, a ne gine nam ni redovito posjećivanje stručnjaka za mentalno zdravlje s obzirom na sve veće opterećenje koje je posljedica urbanog načina života. Ovaj scenarij i nije tako daleko jer predviđanja prema kojima ćemo biti deblji od svojih susjeda, a dominirat ćemo Europom i što se tiče kardiovaskularnih poteškoća, dio su zdravstvene slike Hrvatske za 2050., dakle, scenarija koji nas očekuje za svega 25 godina. Rezultati preventivnih zdravstvenih pregleda, predstavljeni u travnju u povodu Svjetskog dana zdravlja, pokazali su da je kod čak dvije trećine pregledanih građana starijih od 40 godina, koji nisu posjetili obiteljskog liječnika više od dvije godine, utvrđen neki od rizičnih faktora za kronične nezarazne bolesti. Ministrica zdravstva Irena Hršić onomad je pojasnila da je njih 30 posto imalo visok krvni tlak, 19 posto povišen šećer u krvi, a 6 posto povišene vrijednosti HbA_{1c}, markera za kontrolu šećera. To su samo neki podaci koji jasno upućuju na temelje budućih zdravstvenih problema, pogotovo jer Hrvatska već sada zaostaje za prosjekom EU u "godinama zdravog života", i to za dvije godine. Iako se očekuje dulji životni vijek, borba za kvalitetan život u starosti bit će obilježena kroničnim bolestima, sve izraženijom pretilošću i zabrinjavajućim nedostatkom medicinskog osoblja. Dakle, iako ćemo živjeti dulje, pitanje je kako će taj život izgledati. Neposredno nakon korone, a prvi put nakon 60-ih godina prošlog stoljeća, u većini država članica EU smanjio se očekivani životni vijek za nekoliko mjeseci do godine i pol. To se odnosi i na Hrvatsku čiji građani u prosjeku žive devet mjeseci kraće nego u razdoblju neposredno prije pandemije koronavirusa. Ipak, prema posljednjim podacima očekivano trajanje života za oba spola iznosi 78,6 godina. Očekuje se daljnje produljenje životnog vijeka, a stanovnici jadranske Hrvatske, koji u prosjeku žive dulje nego kontinentalci, 2050. mogli bi u prosjeku živjeti i do 84,9 godina. Prema podacima Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, za muškarce se pri rođenju očekuje 59 zdravih godina života, a za žene je taj broj 61,5. Izgledno je da će se povećati na 67,4 godine do 2050., ali ono što stoji na putu kvalitetnog života u starosti nedvojbeno će, pokazuju to brojna europska istraživanja, biti kronične bolesti, sve izraženija pretilost i zabrinjavajući nedostatak medicinskog osoblja. Korijen problema djelomično leži u demografskim trendovima. Naime, svaki treći Hrvat u 2050. bit će stariji od 65 godina. Starenje populacije negativno će utjecati na gospodarske performanse jer će biti manje radno sposobnih pojedinaca koji će podržavati rastuću stariju populaciju. Takav scenarij neupitno vodi prema većem pritisku na zdravstvene i socijalne usluge te ograničene državne resurse, na što upozorava Svjetska banka u svojem istraživanju Croatia At-A-Glance. Da je starenje stanovništva jedan od ključnih demografskih izazova, potvrđuje i dr. Ana Puljak, voditeljica Službe za javno zdravstvo Nastavnog Zavoda za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar". Iako je pozitivno što očekivano trajanje života raste, veći udio starijih osoba znači i veću potrebu za zdravstvenom skrbi, rehabilitacijom i mjerama za očuvanje funkcionalne sposobnosti. Sustav će u budućnosti morati biti još bolje prilagođen upravo potrebama sve brojnije populacije starije životne dobi, naglašava doktorica Puljak pa dodaje kako se Hrvatska, poput većine europskih zemalja, suočava s kompleksnim javnozdravstvenim izazovima koji zahtijevaju sustavan, interdisciplinarni i dugo-

“Do 2050. očekujemo širu primjenu **personalizirane** terapije temeljene na farmakogenomici, ali i porast potrošnje lijekova za liječenje kognitivnih poremećaja, neurodegenerativnih bolesti i metaboličkih sindroma povezanih sa starenjem populacije” – Robert Likić, specijalist internist sa Zavoda za kliničku farmakologiju KBC-a Zagreb





ročan pristup.

– Na vrhu ljestvice uzroka smrtnosti i obolijevanja i dalje se nalaze kardiovaskularne bolesti. Uz njih, maligne bolesti također predstavljaju znatan zdravstveni teret, a najčešće se obolijeva od raka pluća, dojke, debelog crijeva i prostate. U usporedbi s prosjekom Europske unije, Hrvatska bilježi višu smrtnost, što jasno upućuje na potrebu za ulaganjima u primarnu prevenciju u što spadaju promjena životnih navika, rano otkrivanje bolesti i ujednačene protokole liječenja. Važno je naglasiti da se ovi podaci odnose na usporedbe s drugim zemljama te da je za vidljive rezultate javnozdravstvenih intervencija potrebno određeno vrijeme provedbe – komentira doktorica Puljak.

U okviru inicijative "State of Health in the EU", Europska komisija i OECD objavljuju Country Health Profiles, detaljne analize zdravstvenih sustava pojedinih zemalja članica EU. Analizirajući trenutačnu situaciju, projekcije za 2050. godinu sugeriraju da će dominirati kronične nezarazne bolesti. Očekuje se daljnji porast kardiovaskularnih bolesti, koje su i danas vodeći uzrok smrti u Hrvatskoj s 38%, a slijede tumori s 26%. Dijabetes tipa 2, kronična bubrežna bolest i neke vrste raka također će biti u porastu. Posebno zabrinjava predviđeni znatan porast pretilosti. Hrvatska bi populacija već do 2035. mogla biti deblja od one u susjednim zemaljama, s predviđanjima da će 80,19 posto muškaraca i 63,57 posto žena imati prekomjernu težinu. Očekuje se i godišnji porast debljine u djece od 4,1 posto. Nedovoljna tjelesna aktivnost, koju je prijavilo 30 posto ispitanika na pregledima, te loše prehrambene navike ključni su uzročnici ovog problema koji je posljedično povezan s razvojem kardiovaskularnih poteškoća. Prema podacima OECD-a, stope pre-



tilosti, koja je faktor rizika za brojne kronične bolesti, također imaju tendenciju rasta u skladu s dobi. Doktorica Puljak ističe kako je, uz starenje stanovništva, za Hrvatsku ključno suočavanje s drugim javnozdravstvenim izazovima poput porasta doseljenika, a to se odnosi na pristup zdravstvenim uslugama, jezičnu i kulturološku barijeru te potrebu za interkulturalnim kompetencijama zdravstvenih djelatnika. Potrebno je jačati zdravstvenu pismenost i dostupnost informacija na više jezika kako bi se osigurala kvalitetna i pravodobna skrb za sve.

– Uz povećanu mobilnost ljudi, javljaju se i epidemiološki izazovi, poput dolaska osoba iz područja s višom incidencijom tuberkuloze od one u Hrvatskoj i mogućom nižom procijepljenosti, ali i pojave kroničnih nezaraznih bolesti, što zahtijeva dodatne sistavne preventivne i epidemiološke mjere kao i ciljane zdravstvene programe. Jako je važno je spomenuti i dva javnozdravstvena čimbenika koja se i globalno smatraju vo-

dećima: ekologija i upotreba antibiotika. Stanje okoliša – kvaliteta zraka, vode, hrane i izloženost klimatskim promjenama neodvojivo je povezano sa zdravljem. Zagađenje, ekstremne vrućine, alergeni i klimatske krize već utječu na javno zdravlje, osobito kod djece te starijih i kroničnih bolesnika. Zdrav okoliš preduvjet je za zdravu populaciju. Rastuća antimikrobna rezistencija zbog prekomjerne upotrebe antibiotika ne samo u "ljudskoj medicini" jedan je od najvećih globalnih javnozdravstvenih izazova. To ne zaobilazi ni Hrvatsku – pojašnjava doktorica Puljak pa napominje kako je ključno ulagati u edukaciju građana i stručnjaka, kao i u sustave kontrole i nadzora i provedbu takozvane "medicine za sve" u kojoj surađuju liječnici, veterinari i sve struke i segmenti društva koji su na bilo koji način uključeni u taj javnozdravstveni problem.

Vrijedne mjere u poboljšanju javnog zdravstva, navodi doktorica Puljak, prije svega su one usmjerene na preventivu u obliku promicanja zdravlja i ranog otkrivanja bolesti. Rizični čimbenici na koje se treba orijentirati su pušenje, prekomjerna konzumacija alkohola, tjelesna neaktivnost, neuravnotežena prehrana, pretilost, ali i mentalno zdravlje, koje postaje sve veći javnozdravstveni izazov.

– Pušenje je i dalje jedan od vodećih sprječivih uzroka smrti i ozbiljan javnozdravstveni problem u Hrvatskoj. Povezano je s rakom pluća, kroničnom opstruktivnom bolesti pluća, bolestima srca i krvnih žila kao i smanjenom plodnošću. Mogli bismo reći da ne postoji organski sustav kojem pušenje ne šteti. Posebno su ugrožene skupine mladih, trudnice i pasivni pušači, odnosno oni koji rade u sredinama u kojima se još uvijek puši. Potrebne su mjere koje će učiniti pušenje društveno nepoželjnim i sve manje dostupnim, uz kontinuiranu edukaciju te podršku i pomoć u odvikavanju. Edukacija je iznimno važna, ali ona



sama nije dovoljna, potreban je konsenzus čitavog društva i niz multidisciplinarnih mjera i čvrsta odluka da ovu naviku, koja je isključivo štetna, svedemo na što manju mjeru. Tu je i neumjerena konzumacija alkohola koja dovodi do ozbiljnih zdravstvenih i društvenih posljedica kao što su bolesti jetre, karcinomi, mentalni poremećaji i poremećaji ponašanja, socijalne i psihološke posljedice, rizici u prometu. Rizični obrasci uključuju "opijanja vikendom" kod mladih i svakodnevno pijenje kod odraslih. Potrebne su kombinirane mjere regulacije, ranog otkrivanja i edukacije, ali i mijenjanje društvene svijesti i prihvatljivosti ponašanja koje uključuje neumjerenu ili redovitu konzumaciju alkohola. Ako se i odrasle osobe "hvale" koliko mogu popiti, ako reklamiramo alkohol uz sportske događaje koji privlače veliki dio nacije ili ga reklamiraju poznate osobe koje su identifikacijski uzor mladima, ne postupamo ispravno u zdravstvenom smislu. Primjerice, najčešći uzrok hospitalizacija muškaraca u Gradu Zagrebu su duševni poremećaji i poremećaji ponašanja uzrokovani alkoholom. Pušenje i konzumacija alkohola, dakle, znatno doprinose pojavi kroničnih nezaraznih bolesti u Hrvatskoj koje su glavni uzrok smrtnosti i bolesti s najvećom pojavnosću, a uz njih ide i značajan udio invaliditeta – napominje doktorica Puljak.

A tjelesna neaktivnost izravno je povezana s kroničnim bolestima poput dijabetesa, srčanih bolesti i depresije. Svakodnevno kretanje – ne samo sport, već i kreativne ili naprosto životne aktivnosti poput hodanja, vožnje bicikla, kućanskih aktivnosti – temelj je prevencije i terapije brojnih stanja. Radionice koje NZJZ "Andrija Štampar" provodi u školama upravo se zato zovu "Tvoje tijelo stvoreno je za pokret", spominje doktorica. Tu je i problem neuravnotežene prehrane, osobito kod djece, koji je jedan od najvažnijih čimbenika rizika.

– Visok unos procesirane hrane, šećera i soli te niska konzumacija voća i povrća pridonose pretilosti, visokom tla-

ku, dijabetesu, određenim tipovima karcinoma i nizu drugih nepoželjnih posljedica. Potrebni su edukacija, jasne prehrambene smjernice, podrška roditeljima i osiguravanje primjerene prehrane u školama, učeničkim domovima, studentskim domovima i na radnim mjestima – govori doktorica pa spominje još jednu središnju javnozdravstvenu temu – mentalno zdravlje. Depresija, anksioznost, stres, ali i stigma i otežan pristup psihološkoj pomoći zahtijevaju snažan razvoj preventivnih i podržavajućih programa, osobito za djecu i mlade, zaposlene, roditelje i starije osobe.

– Mentalno zdravlje mora biti integrirano u sve razine zdravstvenog i obra-



ONO ŠTO STOJI NA PUTU KVALITETNOG ŽIVOTA U STAROSTI NEDVOJBENO ĆE, POKAZUJU TO BROJNA EUROPSKA ISTRAŽIVANJA, BITI OBIJEŽENA KRONIČNIM BOLESTIMA, SVE IZRAŽENIJOM PRETILOŠĆU I ZABRINJAVAJUĆIM NEDOSTATKOM MEDICINSKOG OSOBLJA

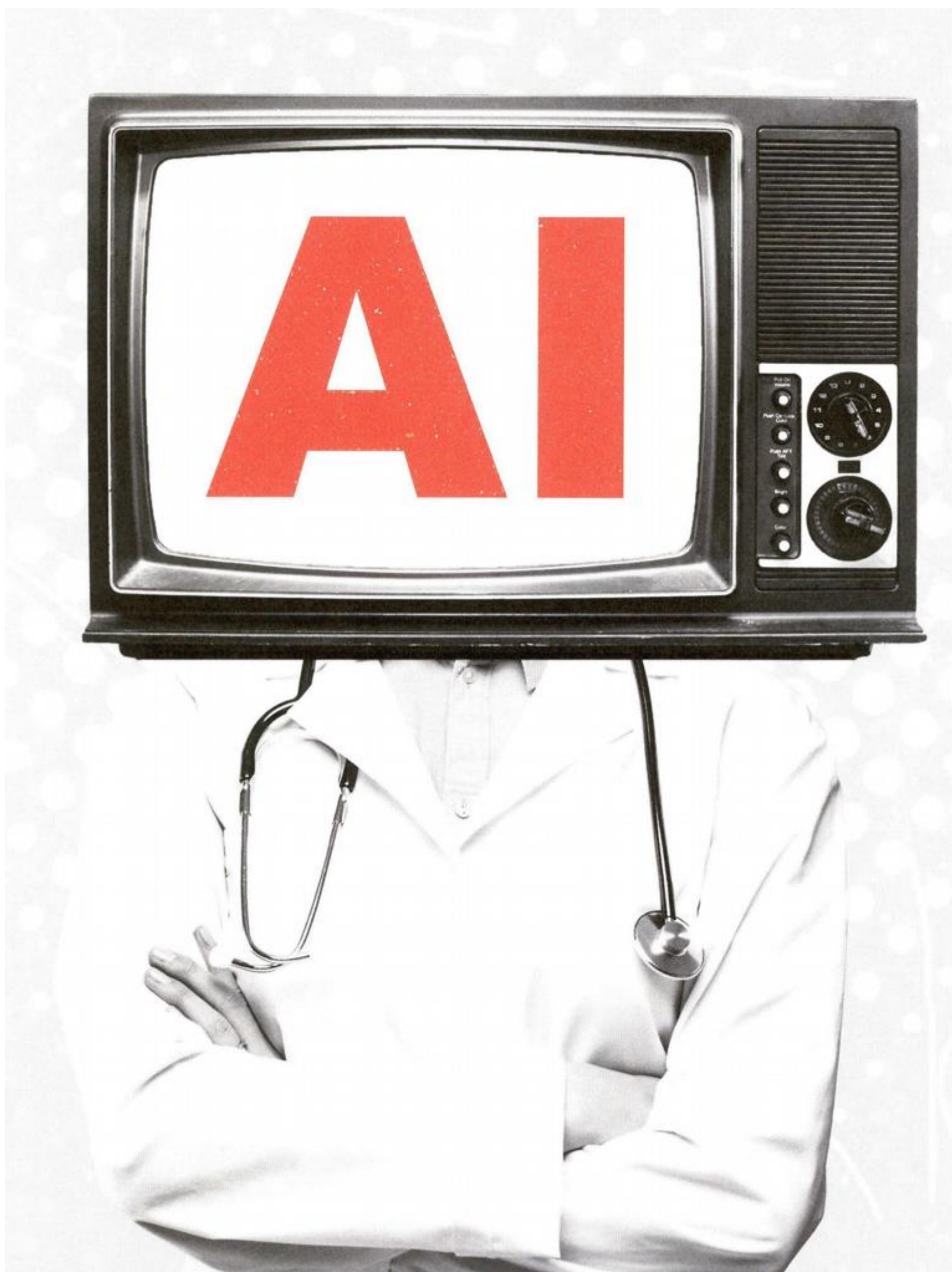
zovnog sustava. No potrebni su i uvjeti života koji ne zahtijevaju prekomjerne pritiske na pojedince ili obitelji: da bismo ostvarili zdravlje, moramo imati mogućnost uravnoteženog života. Stres je dio života, no ako je kroničan i dugotrajan jako je negativan njegov

utjecaj na zdravlje. U Gradu Zagrebu najveći broj dana hospitalizacija, primjerice, odnosi se na duševne poremećaje – navodi doktorica Puljak.

S porastom kroničnih nezaraznih bolesti neizbježno će rasti i potrošnja lijekova. Prof. dr. sc. Darko Modun, farmakolog i profesor s Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Splitu, navodi kako podaci iz HALMED-ovih izvješća pokazuju da lijekovi za liječenje zloćudnih bolesti i imunomodulatori (skupina L) bilježe najveći porast u financijskoj potrošnji. Ovaj trend stalan je i značajan, s udvostručenjem potrošnje u razdoblju od 2019. do 2023. Također, znatan porast bilježe i lijekovi koji djeluju na respiratorni sustav kao i oni koji djeluju na koštano-mišićni sustav. Trendovi u SAD-u, domaću, upućuju na snažan rast potrošnje novih bioloških lijekova, imunoterapija i lijekova za pretilost. Očekuje se da će ti trendovi obilježiti farmaceutsko tržište i u narednim desetljećima. Globalno je moguć porast potrošnje inovativnih lijekova, bioloških lijekova i lijekova za onkološke i autoimune bolesti. Također, klimatske promjene mogu utjecati na povećanu potrebu za lijekovima za liječenje respiratornih bolesti.

– Teško je predviđati budućnost, ali evo nekih mogućih scenarija. Starenje stanovništva dovodi do toga da ima sve više osoba s kroničnim bolestima kao što su artritis, osteoporoza, kardiovaskularne bolesti, neurodegenerativne bolesti (Alzheimerova bolest, Parkinsonova bolest) i dijabetes. To će povećati potražnju za lijekovima koji ublažavaju simptome, usporavaju napredovanje bolesti i poboljšavaju kvalitetu života starijih osoba. Neurodegenerativne bolesti predstavljaju veliki izazov, a potražnja za učinkovitim terapijama će rasti. Očekuje se intenziviranje istraživanja i razvoj lijekova koji ciljaju temeljne mehanizme ovih bolesti, a ne samo simptome. Razvoj genomske i proteomske tehnologije omogućuje dublje razumijevanje individualnih razlika u genima, proteinima i metabolizmu. To dovodi do razvoja terapija prilagođenih spe-

Evidencijski broj / Article ID: [21727070](#)
Vrsta novine / Frequency: [Mjesečna](#)
Zemlja porijekla / Country of origin: [Hrvatska](#)
Rubrika / Section:





Djeca se sve više povjeravaju umjetnoj inteligenciji, a sve manje imaju povjerenja u odrasle iz svoje okoline. U godinama koje slijede, ovo bi moglo biti zabrinjavajuće za roditelje, skrbnike i stručnjake koji se bave zaštitom i zdravljem djece i mladih.

Naime, ovo može biti percipirano kao dvosjekli mač, jer s jedne strane, virtualni sugovornici pružaju bržu povratnu informaciju, bez osuđivanja i uz prisutan osjećaj anonimnosti koji mladima može biti privlačan, posebice kada strahuju od osude ili nerazumijevanja. Ipak, s druge strane, gubitak povjerenja u roditelje, učitelje ili druge važne odrasle osobe oslabljuje mogućnost stvarnog emocionalnog povezivanja i dobivanja topline, empatije i prilagođenih smjernica koje samo LJUDSKI ODNOS može ponuditi



cifičnom genetskom profilu pacijenta, što povećava učinkovitost i smanjuje rizik od nuspojava. Primjerice, u onkologiji se sve više koriste ciljne terapije koje djeluju na specifične molekularne mete u tumorskim stanicama. Biološki lijekovi, uključujući monoklonska protutijela, stanične i genske terapije, postaju sve važniji u terapiji kroničnih bolesti – govori profesor Modun pa dodaje kako i genska terapija, iako još uvijek u razvoju, ima ogroman potencijal za liječenje ge-

ciju terapije. Telemedicina omogućuje daljinsko praćenje pacijenata i prilagodbu terapije, što je posebno važno za kronične bolesti. Nosivi uređaji i mobilne aplikacije mogu prikupljati podatke o pacijentima i pomoći u praćenju učinkovitosti terapije i pridržavanju uputa – predviđa Modun pa dodaje da razvoj novih tehnologija postavlja etička pitanja vezana za privatnost, pristup terapijama i pravednu raspodjelu resursa. Sve je veća uključenost pacijenata u proces donošenja odluka o liječenju. Borba protiv dezinformacija i promicanje zdravstvene pismenosti potrebni su kako bi se osiguralo pravilno korištenje lijekova – ističe profesor Modun.

Slično viđenje ima i prof. dr. sc. Robert Likić, specijalist internist sa Zavoda za kliničku farmakologiju KBC-a Zagreb, koji pak navodi kako u ovom trenutku svjedočimo naglom porastu primjene lijekova za liječenje šećerne bolesti tipa 2, osobito novih generacija poput SGLT2-inhibitora i GLP-1 receptorskih agonista, koji uz kontrolu glikemije pokazuju i kardio te nefroprotektivne učinke. Također, raste upotreba imunomodulatornih i bioloških lijekova u autoimunim i onkološkim indikacijama, kao i psihofarmaka, osobito antidepresiva i anksiolitika. Do 2050. očekujemo širu primjenu personalizirane terapije temeljene na farmakogenomici, ali i porast potrošnje lijekova za liječenje kognitivnih poremećaja, neurodegenerativnih bolesti i metaboličkih sindroma povezanih sa starenjem populacije.

– Ključni trendovi u razvoju novih lijekova i terapija koje će oblikovati farmakologiju u budućnosti uključuju razvoj personaliziranih lijekova temeljenih na genskoj i epigenetskoj analizi, upotrebu AI-a u otkrivanju novih molekula te terapije koje ciljaju stanične procese poput senescencije i autofagije. Posebnu ulogu imat će biološke i genske terapije, mRNA-platforforme, CAR-T stanice, ali i terapije koje ciljaju mikrobiom. Na razini EU vidimo strateške napore za suverenost u proizvodnji lijekova, jačanje Eu-



GERIJATRI, KLINIČKI FARMACEUTI I KLINIČKI FARMAKOLOZI DOBIT ĆE VEĆU ULOGU U TIMSKOM RADU I OPTIMIZACIJI TERAPIJE, POGOTOVO KOD STARIJE POPULACIJE

ropske Medicinske Agencije (EMA) i digitalizaciju zdravstvenih podataka. U Hrvatskoj, uz prilagodbu europskim regulativama, očekujem i veću uključenost naših znanstvenika u međunarodne istraživačke konzorcije i korištenje AI-a u dijagnostici bolesti i optimizaciji propisivanja lijekova – smatra Likić. Domeće i kako će pristup terapiji bit će sve više digitaliziran, s naglaskom na udaljeno praćenje bolesnika, e-recepte i pomoć umjetne inteligencije u donošenju terapijskih odluka. Zbog starenja stanovništva i porasta kroničnih bolesti terapija će postati individualiziranija, uz pomak prema prevenciji i ranom otkrivanju bolesti. Zdravstveni sustavi bit će pod pritiskom da osiguraju održivost, stoga očekujemo razvoj farmakoekonomskih modela koji će favorizirati terapije koje demonstriraju jasnu dodanu vrijednost. Gerijatri, klinički farmaceuti i klinički farmakolozi dobit će veću ulogu u timskom radu i optimizaciji terapije, pogotovo kod starije populacije – zaključuje Likić.

Jedan od najvećih izazova za Hrvatsku jest mentalno zdravlje, potvrđuju to istraživanja na razini Europske unije,



'DUGOROČNO, OVA GENERACIJA RISKIRA SLABIJU OTPORNOST NA ODGODU ZADOVOLJSTVA, VEĆI STRES PRI SUOČAVANJU S NEPREDVIDIVIM SITUACIJAMA I OTEŽANO RJEŠAVANJE KONFLIKATA LICEM U LICE' – KAŽE KREŠIMIR PRIJATELJ

netskih bolesti i drugih stanja. Usto, imunoterapije, koje potiču imunosni sustav da se bori protiv bolesti, postaju sve važnije u onkologiji i autoimunim bolestima.

– Umjetna inteligencija (UI) i strojno učenje (ML) koriste se za ubrzavanje otkrića i razvoja lijekova, analizu velikih skupova podataka i personaliza-



s obzirom na to da u zemlji nedostaje razvijen sustav prevencije, a dio realnosti je i dugotrajno čekanje na psihološku ili psihijatrijsku pomoć. Najnoviji podaci upućuju na pogoršanje tjelesnog i mentalnog zdravlja adolescenata u EU, pri čemu je udio 15-godišnjaka koji prijavljuju višestruke zdravstvene tegobe porastao s 42 posto u 2017. i 2018. na 52 posto u 2021. i 2022. Očekuje se da će poremećaji poput anksioznosti biti u znatnom porastu te da će pogađati sve dobne skupine. Anksioznost, često potaknuta neizvjesnošću i pritiskom modernog života, mogla bi postati jedna od vodećih mentalnih tegoba, dodatno opterećujući pojedince i zdravstveni sustav. Sve veća prisutnost suvremenih tehnoloških dostignuća u svakodnevnom životu u velikoj mjeri oblikuje način međuljudske komunikacije i informiranosti, što bitno utječe na formiranje identiteta i očekivanja ljudi današnjice, napominje primarijus Ivan Urlić, neuropsihijatar, grupni analitičar i psihoanalitički psihoterapeut.

– Kuće sve više postaju spavaonice, a sve manje predstavljaju ognjišta oko kojeg se obitelj i prijatelji okupljaju i druže, ostvarujući prirodne i neposredne ljudske kontakte. Pojedinač se sve više osjeća osamljeno i neshvaćeno u svojoj ljudskoj biti i poteškoćama osiguranja i afirmacije vlastite egzistencije. U tom smislu smatram da treba posebno proučavati i pratiti razvoj utjecaja internetske revolucije, umjetne inteligencije i sintetske biologije na suvremeno shvaćanje ljudske egzistencije te nada i želja usmjerenih prema perspektivi. Svaka životna dob, dječja, adolescentna, srednja odnosno zrela dob i starost pokazuju posebnosti u tim promjenama koje bitno

utječu na stanje mentalnog zdravlja pojedinih skupina, te brojne specifičnosti. Otvara se ogromno polje za proučavanje i djelovanje – navodi primarijus Urlić.

Pandemija COVID-19, ratovi i druge ekonomske, političke i socijalne krize sve više otežavaju svakodnevicu podržavajući osjećaje nesigurnosti i neizvjesnosti, domće. Uočljivo je opadanje povjerenja u stabilnost međuljudskih odnosa, a čini se da materijalni interesi u vrijednosnom smislu uzimaju prevlast nad pozitivnim, pouzdanim i ugodnim međuljudskim odnosima. Prevaga materijalnih u odnosu na emocionalne i šire duhovne vrijednosti dovodi do sve veće gramzljivosti i nepouzdanosti kad je riječ o međuljudskim odnosima. Primarijus Urlić smatra kako taj trend znatno utječe na kvalitetu mentalnog zdravlja u društvu.

– Svijest o starenju društva u razvijenim zemljama postaje jedna od glavnih briga u odnosu na koje se pojedina društva organiziraju. Svjetska zdravstvena organizacija još je prije

tridesetak godina zaključila da su mogućnosti produljenja ljudskog vijeka ovisne o znanstvenim i tehnološkim dostignućima te da se u tom pogledu približavamo mogućim gornjim granicama. Međutim, ujedno se otvara ogromno polje prepoznavanja elemenata koji poboljšavaju kvalitetu života u svim dobnim skupinama. To utječe na osjećaj integriteta i dostojanstva svakog ljudskog bića. Suvremeni mit o „vječnoj mladosti“ mogao bi doživjeti evoluciju u smislu prihvatanja elemenata sazrijevanja ličnosti i prilagođavanja promjenama koje donose godine na prirodan način. Važno je misliti na psihičku ravnotežu u unutarnjem svijetu i u ponašanju u odnosu na vlastite mogućnosti i okolnosti – kaže stručnjak.

Dodaje da, ako želimo da takav stav bude uspješan, treba misliti na pouzdane saveznike. Službe koje djeluju u okviru očuvanja i unapređenja mentalnog zdravlja bit će potrebno sve više razvijati u širokom spektru djelovanja. U budućnosti bismo, radi smanjenja učestalosti mentalnih bolesti, trebali poticati češće uključivanje pojedinaca u sportske, rekreativne i kulturne aktivnosti, kao i u rad brojnih klubova i udruga koje promiču i razvijaju interese te hobbije od najranijeg djetinjstva do treće životne dobi.

– Smatram da je osjećaj da vodimo zanimljiv i ispunjen život bitan za održavanje i usmjeravanje znatiželje i energije u skladu s dobi i mogućnostima. Tako održavamo zdravu perspektivu življenja bez potrebe da osjećaj egzistencijske praznine, gubitka smisla i čak očaja ispunjavamo bijegom u alkohol, droge, promiskuitetno ponašanje ili druge vrste životnih stranputica. Sve strategije i uvjerenja u smislu očuvanja unutarnje psihičke



U HRVATSKOJ JE SITUACIJA POSEBNO KRITIČNA S MEDICINSKIM SESTRAMA – IMAMO IH SAMO 4,6 NA 1000 STANOVNIKA, ŠTO JE DALEKO ISPOD PROSJeka EU KOJI IZNOSI DEVET



racionalno-emocionalne ravnoteže pogodovati će očuvanju i unapređenju mentalnog zdravlja i smanjenju incidencije mentalnih poremećaja u budućnosti. Danas raspolažemo s dovoljno znanja i iskustva da se takav pristup području mentalnog zdravlja može razvijati u širokom spektru – zaključuje primarijus Urlić.

Poseban izazov jest rastući trend anksioznih i depresivnih stanja kod djece i mladih, a zabrinjava i porast suicidalnih tendencija, čak i kod mlađe djece. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije, 50 posto svih mentalnih poremećaja započinje prije 14. godine, što upućuje na ranjivost najmlađih. Prema UNICEF-ovu izvješću iz 2021., u Hrvatskoj se 11,5% adolescenata u dobi od 10 do 19 godina suočava s problemima mentalnog zdravlja. Depresija, anksioznost i poremećaji u ponašanju vodeći su uzroci bolesti i onesposobljenosti među adolescentima, a zabrinjava i podatak da je samoubojstvo jedan od vodećih uzroka smrti mladih osoba u dobi od 15 do 29 godina. Psiholog Krešimir Prijatelj s Odjela za psihologiju Sveučilišta u Zadru potvrđuje kako je primjetan ubrzan porast anksioznih i depresivnih poremećaja kod mladih osoba. Naime, djeca sve češće izvještavaju o kroničnom osjećaju straha i napetosti, a prati ih i zabrinutost.

– Budući da se svijet ubrzano mijenja, djeca i adolescenti suočavaju se s nizom novih izazova u odrastanju. Djeca sve češće izvještavaju o kroničnom osjećaju straha i napetosti, zabrinuti su za vlastitu budućnost i okruženje u kojem žive te svoje društvene odnose. Osim toga, stručnjake za psihičko zdravlje mladih dodatno zabrinjavaju sve više stope osjećaja praznine koju mladi navode, gubitka interesa za aktivnosti koje su prije izazivale zadovoljstvo, a naročito suicidalnih misli. Zašto je tome tako? Prije svega, posljedice restriktivnih mjera uvedених tijekom pandemije destabilizirale su strukturu djece i mladih što je primjetno i na planu njihova psihičkog zdravlja. Uz tako uzdrmanu strukturu dodatno ih okupiraju misli o međun-

acionalnim sukobima kojima su u proteklih nekoliko godina okruženi putem vijesti, a još intenzivnije putem društvenih mreža na svojim malim ekranima. Osjećaj bespomoćnosti koji im budi nemogućnost pružanja pomoći unesrećenima u ratnim sukobima može biti dodatno evociran i klimatskom anksioznosti uvjetovanom ekološkom nesigurnosti. Osim toga, uslijed migrantske krize, možemo očekivati pojačane količine međukulturalnog stresa kod domicilne djece, a akutne i kronične traumatske poremećaje kod djece migranata. Rastuća dostupnost interneta i društvenih mreža može pojačati osjećaj usamljenosti, tjeskobe i neadekvatnosti, jer se mladi uspoređuju s idealiziranim sadržajima i stalno nastoje „izmjeriti“ vlastiti uspjeh, izgled i popularnost lajkovima i komentarima – kaže Prijatelj.

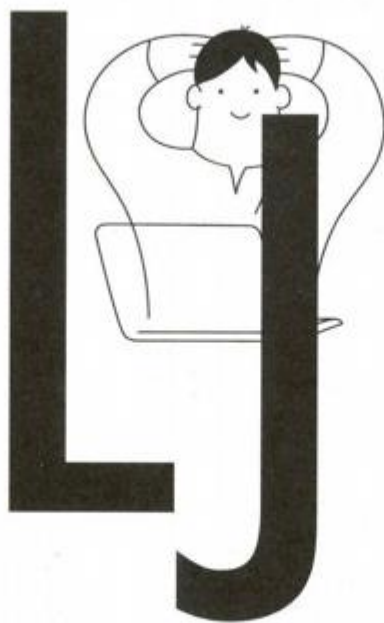
To u praksi, dodaje, vodi do kroničnog stresa, nesigurnosti u vlastite sposobnosti, a nerijetko i do poremećaja spavanja, jer digitalni svijet ne poznaje granice privatnog prostora. Pritisak da se bude „uvijek dostupan“ i „uvijek informiran“ među najranjivijima može rezultirati simptomima depresivnosti

ili anksioznosti, osobito u dobi kad se identitet tek oblikuje.

– Dakle, zbog sve većeg korištenja elektroničkih uređaja, određen broj djece već sad iskazuje poremećaje pažnje i koncentracije, a u određenoj mjeri slabe i vještine emocionalne regulacije. Isto tako, manjak kritičkog razmišljanja može kod mladih osoba rezultirati pretjeranom tjeskobom zbog preplavljenosti neprovjerenim i senzacionalističkim informacijama s društvenih mreža. S druge strane, nakon dugotrajne izloženosti društvenim mrežama i ostalim platformama za socijalno umrežavanje, djeca mogu doživljavati neugodne posljedice straha od isključenosti, takozvani FOMO ili „fear of missing out“. Ova kronična potreba za praćenjem online života vršnjaka i osoba koje su im uzori može dovesti do pogoršanja njihove emocionalne stabilnosti i dodatno pojačati tjeskobu. Dodatan problem korištenja elektroničkih uređaja može se uočiti i poremećenom ritmu spavanja adolescenata, ali je sve češći i u ranijim razvojnim fazama. Produljeno gledanje ekrana uz plavo svijetlo inhibira lučenje melatonina što ometa cirkadijalni ritam i narušava san koji je u ovim razvojnim fazama neophodan za normalno funkcioniranje i izvršavanje svakodnevnih obaveza – govori Prijatelj.

Mladima su pametni telefoni, tableti i računala pristupačni gotovo od trenutka kada nauče puzati, usvajaju simbole i geste više s ekrana nego iz slikovnica, a virtualni svijet često im postaje prirodniji prostor za komunikaciju od stvarnog, napominje Prijatelj. Dodaje da, iako im taj rani kontakt pruža neograničene informacije, kreativne alate i mogućnost povezivanja s vršnjacima, istodobno smanjuje vještine neverbalne komunikacije, jer na ekranu nijanse govora tijela i tona glasa nestaju. U toj digitalnoj stvarnosti djeca mogu brže razviti osjećaj trenutačne gratifikacije, no to ih u isto vrijeme čini ranjivijima na frustracije kad se ne ostvari trenutačna „nagrada“.

– Dugoročno, ova generacija mladih



DJECA SE SVE VIŠE
POVJERAVAJU UMJETNOJ
INTELIGENCIJI, A SVE MANJE
IMAJU POVJERENJA U ODRASLE
IZ SVOJE OKOLINE



pod rizikom je da razvije slabiju otpornost na odgodu zadovoljstva, veći stres pri suočavanju s nepredvidivim situacijama i otežano rješavanje konflikata licem u lice. Upravo ovaj nedostatak interakcije licem u lice smanjuje kod djece sposobnost empatiziranja i tumačenja neverbalnih signala, jer su njihove reakcije formirane s pomoću emotikona i drugih digitalnih mogućnosti koje pružaju elektronički uređaji. Zbog svega toga, u narednom razdoblju možemo svjedočiti i povećanom korištenju alata umjetne inteligencije na neetičan način. Djeca se sve više povjeravaju umjetnoj inteligenciji, a sve manje imaju povjerenja u odrasle iz svoje okoline. U godinama koje slijede, ovo bi moglo biti zabrinjavajuće za roditelje, skrbnike i stručnjake koji se bave zaštitom i zdravljem djece i mladih. Naime, to se može shvatiti kao dvosjekli mač, jer s jedne strane, virtualni sugovornici pružaju brzu povratnu informaciju, bez osuđivanja i uz prisutan osjećaj anonimnosti koji mladima može biti privlačan, posebice kada strahuju od osude ili nerazumijevanja. Ipak, s druge strane, gubitak povjerenja u roditelje, učitelje ili druge važne odrasle osobe oslabljuje mogućnost stvarnog emocionalnog povezivanja i dobivanja topline, empatije i prilagođenih smjernica koje samo ljudski odnos može ponuditi. Bez tog ljudskog kontakta, problemi poput anksioznosti, niskog samopoštovanja ili suicidalnih misli mogu ostati neprepoznati ili pogrešno shvaćeni, jer algoritam ne može pročitati nijanse glasa, govor tijela ili kontekst obiteljskih i društvenih dinamika. Stoga je od ključne važnosti ponovno izgraditi most povjerenja između djece i odraslih aktivnim slušanjem, pokazivanjem ranjivosti, strpljenjem i dosljednom podrškom, kako bi mlade osobe naučile da su ljudski dodir, riječ, pogled ili zagrljaj nezamjenjivi u izlječenju i osnaživanju njihova unutarnjeg svijeta – navodi Prijatelj.

U kontekstu preventivnog djelovanja nužno je odmah pojačati dostupnost kriznih i preventivnih telefonskih linija, posebice onih prilagođenih adole-

scentima, domeće. Uz to, neophodno je i ulaganje u veći broj stručnjaka na primarnoj razini zdravstvenog sustava kako bi se smanjile liste čekanja od po nekoliko mjeseci do godine dana. Djeca ne mogu čekati, napominje Prijatelj, jer svaki izgubljeni dan znači propuštenu priliku za pravodobnu dijagnostiku i intervenciju. Kad dođe do psihičkih poteškoća ili početnih znakova kroničnih bolesti, odgađanje pregleda i terapije nerijetko vodi pogoršanju stanja, koje se poslije teže i skuplje liječi. Probir na psihičke poremećaje na svim razinama u odgojno-obrazovnom sustavu, počevši od najmlađih skupina, može osigurati pravodoban pristup dijagnostici i tretmanu, čime se smanjuje rizik od pogoršavanja problema te poboljšava ukupno funkcioniranje djeteta u školi i zajednici.

– To podrazumijeva intersektorsku suradnju te multidisciplinarni pristup svakom djetetu, a u to će biti potrebno ulagati dodatne napore u budućnosti zbog aktualnih manjkavosti u kojima se takav pristup percipira kao privilegij, a ne standard. Neophodno je osigurati da preventivne strategije budu sveobuhvatne te da uključuju ne samo djecu već i učitelje i roditelje (skrbnike), jer upravo zajednički naponi svih odraslih iz djetetova okruženja omogućuju da se signali rizika uoče na vrijeme i da se primijeni sveobuhvatan pristup. S obzirom na aktualne potrebe, u budućnosti bi bilo iznimno važno da se u školske preventivne programe integriraju programi socio-emocionalnog učenja koji će poticati prepoznavanje i regulaciju vlastitih emocija, razvijanje empatije te kritičkog razmišljanja i vještina rješavanja sukoba. Učitelji, kao oni koji svakodnevno provode veći dio dana s djecom, trebaju biti osposobljeni za prepoznavanje rane simptomatologije, od znakova anksioznosti i poremećaja pažnje do promjena u prehranbenim navikama ili socijalnom ponašanju – sugerira Prijatelj.

Sobzirom na to da će nam u budućnosti trebati učestala pomoć medicinskog osoblja, jedno od ključnih i najtežih pitanja jest tko će skrbiti o sve bolesni-



jem i starijem stanovništvu. Europa se suočava s teškom krizom zdravstvene radne snage, a Hrvatska nije iznimka. Dvadeset zemalja EU prijavilo je nedostatak liječnika 2022. i 2023., dok je 15 zemalja prijavilo nedostatak medicinskih sestara. Procjenjuje se da je u EU 2022. nedostajalo približno 1,2 milijuna liječnika, medicinskih sestara i primalja. U Hrvatskoj je situacija posebno kritična kad je riječ o medicinskim sestrama – imamo ih samo 4,6 na 1000 stanovnika, što je daleko ispod prosjeka EU, a on iznosi devet sestara. Prošle godine procjenjivalo se da Hrvatskoj nedostaje oko 4000 medicinskih sestara. Problem dodatno otežava starenje zdravstvenog kadra – više od trećine liječnika i četvrtina medicinskih sestara u EU starije je od 55 godina. Odljev mozgova dodatno pogoršava situaciju. Između 2013. i 2023., prema podacima Hrvatske liječničke komore, emigriralo je 1214 liječnika. Medicinske sestre također odlaze, uglavnom u Njemačku, Austriju, Irsku ili Švedsku, u potrazi za boljim plaćama i uvjetima rada. Iako su nedavna povećanja plaća usporila trend, problem ostaje akutan. Nedostatak osoblja znači da su preostali djelatnici preopterećeni, često rade duge smjene s minimalnim pauzama, što dovodi do izgaranja i visoke razine stresa. Pristup zdravstvenoj skrbi također je podložan geografskoj nejednakošnosti; liječnici su koncentrirani u urbanim područjima, dok ruralna područja i otoci ostaju nedovoljno pokriveni.