

Mentalno zdravlje u kontekstu simboličnih datuma u godini

Slatina, Karmen

Undergraduate thesis / Završni rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Law / Sveučilište u Zagrebu, Pravni fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:199:974299>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-11-25**



Repository / Repozitorij:

[Repository Faculty of Law University of Zagreb](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
PRAVNI FAKULTET
STUDIJSKI CENTAR SOCIJALNOG RADA

Karmen Slatina

MENTALNO ZDRAVLJE U KONTEKSTU
SIMBOLIČNIH DATUMA U GODINI

ZAVRŠNI RAD

Zagreb, 2022.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
PRAVNI FAKULTET
STUDIJSKI CENTAR SOCIJALNOG RADA

Karmen Slatina

MENTALNO ZDRAVLJE U KONTEKSTU
SIMBOLIČNIH DATUMA U GODINI

ZAVRŠNI RAD

izv. prof. dr. sc. Linda Rajhvajn Bulat

Zagreb, 2022.

SADRŽAJ

1. UVOD	1
2. MENTALNO ZDRAVLJE	2
2.1. Što je mentalno zdravlje?.....	3
2.2. Teorije mentalnog zdravlja.....	4
2.3. Čimbenici koji utječu na mentalno zdravlje	5
3. MENTALNO ZDRAVLJE TIJEKOM SIMBOLIČNIH DANA U GODINI	9
3.1. Blagdani.....	9
3.2. Rođendan	11
3.3. Valentinovo	12
3.4. Nova godina.....	13
4. UTJECAJ PANDEMIJE COVID-19 NA MENTALNO ZDRAVLJE	15
5. STRATEGIJE U JAČANJU I PROMICANJU MENTALNOG ZDRAVLJA ...	17
5.1. Socijalni rad u kontekstu mentalnog zdravlja.....	19
6. ZAKLJUČAK	22
7. LITERATURA	24

Mentalno zdravlje u kontekstu simboličnih datuma u godini

Sažetak

Mentalno zdravlje je stanje dobrobiti u kojem osoba uspješno ostvaruje vlastite potencijale, savladava svakodnevne stresore, uspješno i sposobno obavlja svoj posao te pridonosi zajednici. Mentalno zdravlje je pod utjecajem zaštitnih i rizičnih čimbenika, pri čemu blagdani za neke označavaju razdoblje sreće i zadovoljstva, dok za druge mogu izazvati tugu i razočarenje. Stope samoubojstava su izrazito visoke na Božić i Novu godinu, što upućuje na visoku razinu anksioznosti i depresivnosti kao i prisutnost stresora poput alkohola, sukoba, povećane potrošnje i lošijeg sna. Proslava rođendana može biti okidač za rizično ponašanje i počinjenje samoubojstva kod osoba s problemima mentalnog zdravlja, pri čemu je najveća stopa samoubojstava upravo na dan rođendana. Valentinovo je dan kada pojedine osobe osjećaju razočarenje i neuspjeh sobom ukoliko nisu u romantičnoj vezi, dok je kod nekih prisutno smanjeno zadovoljstvo vezom zbog neispunjenih očekivanja, što ponovno negativno utječe na mentalno zdravlje. Pandemija Covid-19 je onemogućila „normalnu“ proslavu simboličnih datuma u godini uz brojne restrikcije i strah građana, što se negativno odrazilo na njihovo psihičko zdravlje. Očuvanje mentalnog zdravlja je moguće kroz promicanje brige o mentalnoj higijeni, ali i suradnjom zdravstvenih ustanova i lokalne zajednice gdje socijalni radnici mogu osigurati radionice, susrete i druženja osoba koje imaju poteškoće mentalnog zdravlja.

Ključne riječi: mentalno zdravlje, blagdani, rođendan, Valentinovo, Nova godina

Mental health in the context of symbolic dates of the year

Abstract

Mental health is a state of well-being in a which person successfully realizes his own potential, overcomes everyday stressors, performs his job successfully and competently, and contributes to the community. Mental health is influenced by protective and risk factors, with the holidays marking a time of happiness and contentment for some, while for others they can cause sadness and disappointment. Suicide rates are extremely high on Christmas and New Year, which indicates high levels of anxiety and depression as well as the presence of stressors such as alcohol, conflict, increased spending and poorer sleep. Celebrating birthdays can be a trigger for risky behavior and committing suicide in people with mental health problems, with the highest suicide rate occurring on birthdays. Valentine's Day is a day when some people feel disappointment and failure with themselves if they are not in a romantic relationship, while some have reduced relationship satisfaction due to unfulfilled expectations, which again negatively affects mental health. The Covid-19 pandemic made it impossible to celebrate the "normal" symbolic dates of the year with numerous restrictions and fear of citizens, which had a negative impact on their mental health. Preservation of mental health is possible through the promotion of care for mental hygiene, but also through the cooperation of health institutions and the local community, where social workers can provide workshops, meetings and gatherings of people who have mental health problems.

Key words: mental health, holidays, birthday, Valentine's Day, New Year

Izjava o izvornosti

Ja, Karmen Slatina pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključiva autorica završnog rada te da u radu nisam na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) koristila dijelove tuđih radova te da se prilikom izrade rada nisam koristil drugim izvorima od onih navedenih u radu.

Ime i prezime: Karmen Slatina

Datum: 05.07.2022.

1. UVOD

Zdravlje je stanje potpunog psihičkog, fizičkog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti i iznemoglosti (WHO, 2022.). Prema WHO (2022.) mentalno zdravlje označava stanje dobrobiti u kojem pojedinac uspješno ostvaruje svoje potencijale, uspješno se nosi sa svakodnevnim životnim stresorima, produktivno i plodonosno obavlja svoj posao te je sposoban pridonositi svojoj zajednici. Mentalno zdravlje kao takvo je centralni dio zdravlja, ono uključuje subjektivnu dobrobit, autonomiju, kompetencije, percipiranu samoefikasnost, međugeneracijsku ovisnost i samoaktualizaciju vlastitih emocionalnih i intelektualnih potencijala (WHO, 2004.).

Prema procjeni svjetskih istraživanja, približno 792 milijuna ljudi boluje od nekog oblika mentalnog poremećaja što ukazuje da će više od jedne od deset osoba imati neki oblik mentalnih smetnji tijekom života (Dattani i sur., 2021.). Prema Dattani i suradnicima (2021.) oko 264 milijuna ljudi boluje od depresije, oko 284 milijuna ljudi ima anksiozni poremećaj, približno 46 milijuna ljudi boluje od bipolarnog poremećaja, zatim oko 16 milijuna ljudi boluje od poremećaja prehrane pri čemu je bulimija najčešća, od shizofrenije boluje približno 20 milijuna ljudi te najveći rizik od suicida imaju osobe koje boluju od depresije.

Mentalno zdravlje je kompleksan pojam na kojeg utječu razni čimbenici poput rizičnih čimbenika koji povećavaju vjerojatnost pojave mentalnih poremećaja i smetnji kao i napredovanja prema ozbiljnijem stanju te podražavaju postojeća problematična stanja (Basanić Čuš i sur., 2012.). Osim rizičnih čimbenika, izdvajaju se i zaštitni čimbenici koji „štite“ ljude od negativnih posljedica rizičnih čimbenika i pomažu u savladavanju problematičnih situacija i njihovom ublažavanju (Basanić Čuš i sur., 2012.).

Mentalno zdravlje pod utjecajem rizičnih i zaštitnih čimbenika tijekom simboličnih datuma u godini uvelike varira s obzirom na to što im određeni dan predstavlja i koje stresore proizvodi. Blagdani su dani namijenjeni državnim, vjerskim i narodnim svetkovinama (Hrvatska enciklopedija, 2021.). Jedan od najvećih vjerskih blagdana je Božić koji broji povećanu stopu samoubojstava što je izravno povezano s povećanom

izolacijom i usamljenošću pojedinaca, ali i većom konzumacijom alkohola (Barker i sur., 2014.). Rođendan je dan u godini kada se slavi obljetnica rođenja, no prema istraživanju Williams i suradnika (2014.) rođendan označava povećani rizik od samoubojstva pri čemu najveći rizik imaju muškarci od 35 godina i stariji koji primaju određenu psihološku pomoć. Valentinovo se slavi 14. veljače kao dan zaljubljenih kada ljubavni parovi izražavaju svoju ljubav, a također je to spomendan na Sv. Valentina. Prema Morse i Neuberg (2004.) postoji veća vjerojatnost prekida u danima koji prethode Valentinovu, kao i povećana razina anksioznosti i depresivnosti. Nova godina je blagdan koji označava početak odnosno prvi dan godine te je prihvaćena u većini zemalja na datum 1. siječnja (Hrvatska enciklopedija, 2021.). Istraživanje koje su proveli Ohtsu i suradnici (2009.) pokazuje da je značajan pad stope samoubojstava prije Nove godine, međutim stopa samoubojstva na dan Nove godine je doživjela svoj maksimum tijekom cijele godine. Godišnjica smrti označava sjećanje na dan kada je neka osoba umrla, dok spomendan označava dan spomena na nekoga ili na neki događaj (Hrvatska enciklopedija, 2021.). Istraživanje koje je trajalo 11 godina pokazuje da od ukupno 137 samoubojstava, 94 samoubojstva su se dogodila unutar godine dana od smrti voljene osobe (Barker i sur., 2014.).

Cilj ovoga rada je proučiti mentalno zdravlje kroz rizične i zaštitne čimbenike u okviru simboličnih datuma kao što su blagdani, rođendani, Valentinovo i Nova godina. Navedeni dani se ističu od svakodnevnih i uobičajenih, stoga oni drugačije utječu na psihičko stanje i zdravlje pojedinca te je potrebno obratiti dodatnu pažnju na raspoloženje i psihičko stanje svih koji se u tim danima osjećaju ranjivije. U radu ću pojasniti pojam mentalnog zdravlja, navesti prevladavajuće teorije kao i čimbenike koji utječu na njega, nadalje ću navesti istraživanja o povezanosti mentalnog zdravlja i simboličnih datuma, utjecaju pandemije Covid-19 na mentalno zdravlje, zatim strategije za jačanje i promicanje mentalnog zdravlja te pristup socijalnih radnika u jačanju mentalnog zdravlja.

2. MENTALNO ZDRAVLJE

2.1. Što je mentalno zdravlje?

Mentalno zdravlje je stanje dobrobiti u kojem osoba može ostvariti svoje potencijale, uspješno se nositi sa svakodnevnim stresom, produktivno živjeti, osjećati se, ponašati i uživati u životu na zdrav način te doprinositi svojoj zajednici kroz pozitivan stav i ostvarivanje dobrobiti kako bi se poštivala kultura, jednakost, socijalna pravda, interpersonalni odnosi i osobno dostojanstvo (Public Health Agency of Canada, 2006.). Prema WHO (2001.) mentalno zdravlje se sastoji od subjektivne dobrobiti, percipirane samoefikasnosti, kompetencije, autonomije, međugeneracijske ovisnosti te samoaktualizacije vlastitih intelektualnih i emocionalnih potencijala uz veliki naglasak da je mentalno zdravlje usko povezano s fizičkim zdravljem gdje oba utječu jedno na drugo.

Nekoć se smatralo da je mentalno zdravlje suprotno od bolesti, odnosno da dobro mentalno zdravlje znači odsutnost duševnih smetnji i poremećaja (Keyes, 2007.). Osoba koja nema nikakve simptome mentalnih smetnji ne mora nužno biti dobrog mentalnog zdravlja nego je za kvalitetan uvid u stanje mentalnog zdravlja potrebno razumjeti i bolest i dobrobit osobe (Keyes, 2007.). Povezanost fizičkog i psihičkog zdravlja je vrlo kompleksna, osobe dobrog mentalnog zdravlja imaju niži rizik obolijevanje od kardiovaskularnih bolesti, bolesti i poremećaja vezanih uz proces starenja, boljeg su fizičkog stanja i rjeđe su im potrebne zdravstvene usluge (Keyes, 2007; prema Vuletić i sur., 2018.).

Mentalno zdravlje uključuje samopoštovanje, pozitivnu sliku o sebi, samoefikasnost, zadovoljstvo životom i optimizam koji doprinose otpornosti, osjećaju kontrole te stvaranjem i održavanjem socijalnih odnosa kao i aktivno sudjelovanje u društvenoj zajednici (Keyes, 2007.). Pozitivno mentalno zdravlje rezultira psihološkom dobrobiti, efikasnim funkcioniranjem, zadovoljstvom životom te odgovarajućom percepcijom realnosti podjednako za pojedinca i cijelu zajednicu (European Union, 2018.). S druge strane, negativno mentalno zdravlje uključuje disfunkcionalnost ponašanja pojedinca, otežano sudjelovanje u društvenoj zajednici, financijsku nestabilnost, oskudne socijalne veze i nezadovoljstvo životom (European Union, 2018.).

Prema WHO (2022.) u 2019. godini je 1 od 8 osoba imala neki od oblika psihičkog poremećaja ili duševnih smetnji, 970 milijuna ljudi ima neki oblik mentalnog

poremećaja pri čemu su anksioznost i depresivni poremećaj najčešći. Početkom pandemije Covid-19 je došlo do porasta stope osoba koje boluju od anksioznog i depresivnog poremećaja za 26% i 28% , što je veliki porast unutar jedne godine (WHO, 2022.). Jedan od glavnih razloga porasta postotka je otežani pristup zdravstvenoj usluzi (WHO, 2022.).

2.2. Teorije mentalnog zdravlja

Teorija samoodređenja govori o osnovnim psihološkim potrebama čije zadovoljenje utječe na zdravlje, motivaciju i prilagodbu pojedinaca (Ryan i Deci, 2000.). Tri psihološke potrebe koje se nastoje zadovoljiti su autonomija koja se odnosi na mogućnost izbora i snagu volje prilikom regulacije ponašanja, kompetentnost kao osjećaj uspjeha i sposobnosti te povezanost kao osjećaj pripadanja i bliskosti s drugim ljudima (Ryan i Deci, 2000.). Prema istraživanju Ryan i Deci (2000.) zadovoljavanje nabrojanih potreba dovodi do dobrog mentalnog zdravlja, dok nezadovoljenje jedne ili više potreba može uzrokovati negativne posljedice za mentalno zdravlje, što dovodi do zaključka da upravo zadovoljenje svih triju potreba dovodi do optimalnog mentalnog funkcioniranja, zadovoljstva životom i dobrobiti. Ukoliko potreba za autonomijom nije zadovoljena ili je minimalno zadovoljena, stvara se okvir u kojem pojedinac ima smanjenu mogućnost samostalnog odlučivanja o vlastitom ponašanju što uzrokuje manje zadovoljstvo životom i porast frustracije (Ryan i Deci, 2000.). Ukoliko je potreba za povezanošću zadovoljena, pojedinac ima zadovoljavajuće socijalne odnose i široku socijalnu mrežu u kojoj osjeća bliskost i pripadanje, što znači da se susreću sa manje stresora, ali i da se bolje nose s njima, što ponovno doprinosi boljem mentalnom zdravlju (Ryan i Deci, 2000.). Potreba za kompetencijom je nužna kako bi se povećalo samopoštovanje, pri čemu se usporedno s njegovim rastom smanjuje osjećaj bespomoćnosti, a to potom dovodi do većeg zadovoljstva životom i osobne dobrobiti (Ryan i Deci, 2000.).

Pozitivna psihologija proučava dobrobit pojedinca te optimalno i pozitivno ljudsko funkcioniranje (Seligman i Csikszentmihalyi, 2000.). Njen cilj je definirati i potaknuti čimbenike koji omogućuju pojedincima, društvima i zajednicama da se razvijaju i napreduju (Seligman i Csikszentmihalyi, 2000.). Prema Ryan i Deci (2001.) dobrobit je konstrukt koji se definira putem iskustva i funkcioniranja pojedinca te se mjeri kroz

dva konceptualna pristupa, odnosno kroz hedonističku i eudaimonijsku dobrobit. Hedonistička dobrobit se usmjerava na subjektivno iskustvo sreće i/ili užitka koje pojedinac definira na temelju evaluacije svog života i integraciji kognitivne i afektivne komponente (Keyes, 2007.). Prema Keyes (2007.) hedonistička dobrobit odmjerava osjećaj ugone i neugode pri čemu ispunjenom i zadovoljavajućem životu doprinosi veća razina ugone na području psihičkog i fizičkog zdravlja. Eudaimonijska dobrobit određuje razinu funkcioniranja pojedinca s naglaskom na osobni rast i razvoj pri čemu se usmjerava na težnje pojedinca, sposobnost ostvarivanja vlastitih potencijala te optimalno funkcioniranje pojedinca (Keyes, 2007.).

Model kontinuuma mentalnog zdravlja sadrži tri komponente pozitivnog mentalnog zdravlja, odnosno emocionalnu, psihološku i socijalnu dobrobit (Keyes, 2007.). Prema Keyes (2007.) ovaj model obuhvaća prethodno navedene hedonističku i eudaimonijsku dobrobit koje se sada nazivaju subjektivna i psihološka dobrobit. Hedonistička dobrobit se usmjerava na zadovoljstvo životom, osjećaj ispunjenosti i zainteresiranost životom i kao takva se naziva emocionalnom dobrobiti te podrazumijeva pozitivan afekt i osobno zadovoljstvo životom (Keyes, 2007.). Psihološka dobrobit obuhvaća autonomiju, shvaćanje okoline, osobni rast i razvoj, pozitivne i kvalitetne odnose s drugima, pronalaženje svrhe u životu i samoprihvatanje (Keyes, 2007.). Socijalna dobrobit uključuje 5 elemenata, a to su: prihvaćanje, doprinos, aktualizacija, koherentnost i integracija (Keyes, 2007.). Prema Keyesu (2007.) socijalna dobrobit obuhvaća uključenost i pripadanje zajednici te ostvarivanje bliskosti i povezanosti s drugima, što zajedno sa psihološkom i socijalnom dobrobiti upućuje na učinkovito funkcioniranje pojedinca te učinkovito funkcioniranje pojedinca u zajednici.

2.3. Čimbenici koji utječu na mentalno zdravlje

Prema Hrvatskom zavodu za javno zdravstvo (2018.) u 2016. godini je opterećenost i raširenost mentalnih poremećaja bila na 4. mjestu ostavljajući iza sebe kardiovaskularne i maligne bolesti te fizičke ozljede (HZJZ, 2018.). Prema stopi oboljenja od mentalnih poremećaja, najviše se ističu depresivni poremećaji (25,9%) zatim poremećaji uzrokovani alkoholom (17,1%) te anksiozni poremećaji (14,6%) (HZJZ, 2018.). S obzirom na spol, prema podacima iz 2017. godine o hospitalizaciji

muškarci su najviše bili hospitalizirani zbog mentalnih poremećaja uzrokovanih alkoholom, depresivnim poremećajima, shizofrenije, PTSP-a, stresa i drugih razloga poput ozljeda i disfunkcije mozga, dok su najčešće žene hospitalizirane zbog shizofrenije, depresivnih poremećaja te ozljeda i disfunkcije mozga i tjelesnih bolesti (HZJZ. 2018.).

Mentalno zdravlje je pod utjecajem zaštitnih čimbenika koji pomažu u ublažavanju mentalnih poremećaja te boljem nošenju sa stresorima te rizičnih čimbenika koji doprinose nastanku i napredovanju mentalnih poremećaja (Ledinski Fičko i sur, 2017.). Prema Božičević i suradnicima (2011.) adolescenti i mladi su najranjivija skupina gdje socijalno, emocionalno i ekonomsko okolina utječe na njihov psihofizički rast i razvoj te sve mentalne smetnje i poremećaji koji se pojave u tom životnom razdoblju imaju tendenciju pogoršanja u odrasloj dobi.

Rizični čimbenici se mogu podijeliti na biološke, psihološke i socijalne, pri čemu biološki čimbenici obuhvaćaju: izloženost toksinima i štetnim tvarima, psihoaktivne tvari, genetsku predispoziciju i povijest mentalnih poremećaja u obitelji, traume i ozljede glave, porođajne i postporođajne komplikacije i druge bolesti (Božičević i sur., 2011.). Kao psihološki čimbenici se ističu: osobine ličnosti, karakterne osobine, poremećaji učenja i svi oblici zlostavljanja, nisko samopoštovanje i samopouzdanje, negativni kognitivni stil, a i nerazvijene socijalne vještine uvelike doprinose slabijoj kvaliteti života i nižoj dobrobiti (Božičević i sur., 2011.). Socijalni rizični čimbenici za poteškoće mentalnog zdravlja su prisutni u svim životnim razdobljima (Ljubešić, 2010.). Ističu se problematična interakcija i razvojni problemi u najranijoj dobi, loši socijalni odnosi, slaba podrška i potpora bliskih osoba, nerazumijevanje okoline, nepodržavajući stav društva (Ljubešić, 2010.). Božičević i suradnici (2011.) socijalne čimbenike dijele na obiteljske, poput loših obiteljskih odnosa i sukoba, smrt člana te nekonzistentni stil odgoja, zatim na akademske, poput nasilja, neuspjeha, nedovoljno poticajne i podržavajuće okoline i financijska nesigurnost, dok se unutar zajednice ističu diskriminacija, loši društveni odnosi i oskudna socijalna mreža te izloženost nasilju. Kod adolescenata i mladih se najviše ističu sljedeći rizični čimbenici: roditeljski stil odgoja, konzumiranje opojnih sredstava, nisko samopouzdanje i samopoštovanje, kao i loša slika o sebi, sklonost eksperimentiranju, nezadovoljavajući odnos s okolinom (Nazor, 2010.). Kod odrasle i starije populacije se najviše ističu:

smanjenje tjelesne aktivnosti i sposobnosti, smanjeno zadovoljstvo osobnim interesima, partnerskim i drugim odnosima te smanjenje zadovoljstva postojećim socijalnim uslugama, bolesti, nenadane i iznenadne promjene, tjelesna ograničenja, nezdravi odnosi s okolinom, stres, krize, financijska nesigurnost te slaba kontrola nad različitim aspektima života (Pantić, 2010.).

Zaštitni čimbenici mentalnog zdravlja na psihološkoj razini odnose se na dobre emocionalne i socijalne vještine, visoku svijest o sebi i drugima, adekvatne mehanizme rješavanja problema, dobro nošenje sa stresom i visoko samopouzdanje te samopoštovanje, dok se u obiteljske čimbenike ubrajaju skladni odnosi u obitelji, adekvatni roditeljski stil odgoja, stabilnost obitelji i dosljedno ponašanje kao i podrška (Božičević i sur., 2011.). Prema Božičević i suradnicima (2011.) zaštitni čimbenici na akademskoj razini su: dobra i poticajna okolina, dobar uspjeh, zdravi socijalni odnosi te financijska sigurnost, dok su u zajednici bitna: široka socijalna mreža, podrška okoline, ekonomska sigurnost i dostupnost službi kako bi se poboljšalo mentalno zdravlje. Nadalje, zaštitni čimbenici mentalnog zdravlja tijekom djetinjstva obuhvaćaju: dobre obiteljske odnose, zdrave i kvalitetne socijalne odnose, podržavajuću okolinu, široku socijalnu mrežu (Ljubešić, 2010.). Tijekom adolescencije i odrastanja uz navedene, zaštitni čimbenici su: razvoj socijalno-emocionalnih kompetencija, funkcionalna obitelj, zdrava okolina, upravljanje emocijama, kvalitetni interpersonalni odnosi, razvoj samokontrole, učenje socijalnih i životnih vještina, visoko samopouzdanje i samopoštovanje, rješavanje problema i nošenje sa svakodnevnim stresom te pozitivni uzori (Nazor, 2010.). Tijekom odrasle dobi se najviše ističu: pozitivan stav prema sebi, tjelesna kondicija i bavljenje sportom, široka socijalna mreža i kvalitetan društveni život, dobri odnosi s okolinom, briga za sebe i druge, ispunjenje socijalnim ulogama, zadovoljstvo partnerskim i drugim odnosima, podrška i financijska stabilnost (Pantić, 2010.).

Mentalno zdravlje je pod utjecajem raznih čimbenika, jedan od ključnih elemenata je kvaliteta života koja obuhvaća subjektivni osjećaj zadovoljstva i opći osjećaj blagostanja te dovodi do boljeg psihičkog stanja pojedinca (Vrcelj i sur., 2021.). Kvaliteta života se mjeri prema: zdravstvenom statusu, kvaliteti prehrane i obrazovanja, uvjetima rada, kvaliteti stanovanja i smještaja, odijevanja te razini

socijalne sigurnosti i slobode pojedinca, što sve utječe na mentalno zdravlje pojedinca (Vrcelj i sur., 2021.).

Istraživanje Božičević i suradnika (2011.) o promicanju i zaštiti mentalnog zdravlja, uvdilo je da financijska sigurnost i dostatna sredstva doprinose većoj kvaliteti života jer ih to čini zaštitnim čimbenicima koji doprinose boljem mentalnom zdravlju. S obzirom na socijalnu komponentu koja se odnosi na socijalnu mrežu i socijalne odnose, istraživanje je pokazalo da sretni i zadovoljne osobe uspješnije funkcioniraju u različitim životnim aspektima te se bolje snalaze u teškim životnim razdobljima što dodatno podiže kvalitetu njihova života, čime se ujedno dovodi do lakšeg suočavanja sa svakodnevnim stresorima i nošenju sa negativnim iskustvima (Vrcelj i sur., 2021.). Prema Vrcelj i suradnicima (2021.) rezultati istraživanja pokazuju da pojedinci stupanj obrazovanja smatraju dimenzijom kvalitete života i da će im upravo ono osigurati veću kvalitetu života međutim su naglasili da im akademske obaveze tijekom obrazovanja smanjuju tu kvalitetu života. Istraživanja upućuju na to da su za stanje dobrobiti pojedinca u kojem on može ostvariti svoje potencijale, nositi se sa dnevnim stresorima, produktivno živjeti i doprinositi svojoj zajednici bitni upravo financijska sigurnost, zdravi i kvalitetni socijalni odnosi, vlastiti uspjeh, zadovoljstvo životom i kvaliteta života (Pantić, 2010.).

Na mentalno zdravlje pozitivno utječe tjelesna aktivnost koja potiče osjećaj samoefikasnosti i fizičkog samopouzdanja te smanjuje podložnost stresu i depresiji (Marić i sur., 2020.). Istraživanje Šuljug Vučica i suradnika (2021.) pokazuje da više od polovice sudionika koji se bave tjelesnom aktivnošću nije podložno stresu te da tjelesnu aktivnost vidi kao sredstvo za rasterećenje misli. Redovita tjelesna aktivnost podiže samopouzdanje i samopoštovanje, poboljšava kognitivne funkcije i socijalizaciju, dok minimalna rekreacija ili tjelesna aktivnost dovode do veće podložnosti stresu, anksioznosti i depresiji (Marić i sur., 2020.). Prema istraživanju Šuljug Vučica i suradnika (2021.) šest sudionika se bavilo sportom i tjelesnom aktivnošću zbog nezadovoljstva izgledom, pet sudionika zbog želje da postignu nešto za sebe i kvalitetnije provode slobodno vrijeme, četvero sudionika zbog zdravstvenih razloga i troje na poticaj drugih, sukladno tome gotovo svi su naveli kako tjelesna aktivnost pozitivno djeluje na njih, opušta ih i popravljiva loše raspoloženje, poboljšava koncentraciju i produktivnost te smanjuje stres. Istraživanje je također pokazalo da

gotovo svi sudionici teže zdravim životnim navikama koje uključuju zdravu prehranu, tjelesnu aktivnost, dovoljna sna i odmora, opuštanje i izbjegavanje stresa što upućuje na postizanje vlastite dobrobiti i održavanje dobrog mentalnog zdravlja (Šuljug Vučica i sur., 2021.). Prednosti bavljenja sportom, rekreacijskim aktivnostima i hobijem očituju se kvalitetnijim snom, boljim raspoloženjem, boljom percepcijom zdravlja i slikom o sebi te stabilnog mentalnog zdravlja što upućuje na povezanost fizičkog zdravlja sa psihičkim (Marić i sur., 2020.).

3. MENTALNO ZDRAVLJE TIJEKOM SIMBOLIČNIH DANA U GODINI

3.1. Blagdani

Većina pojedinaca blagdane povezuje sa dobrim „stvarima“ poput sreće, zadovoljstva, uzbuđenja i poklona, no za neke osobe blagdani potiču osjećaje razočarenja, anksioznosti i tuge te ovo razdoblje potiče razne stresore kao što su alkohol, promjena rasporeda spavanja, obiteljske konflikte i povećane novčane troškove (Jessen i sur., 1999.).

Prema Ohtsu i suradnicima (2009.) stopa samoubojstava tijekom godine nije stalna već se mijenja kroz dane i sezone odnosno različite događaje kojima svjedoči pojedinac. Istraživanja navode kako je stopa samoubojstava u porastu tijekom blagdana, veći postotak samoubojstava je zabilježen dan nakon Božića, tijekom Nove godine i Uskrsa te nedjeljom i ponedjeljkom (Jessen i sur., 1999.). Prema istraživanju Jessen i suradnika (1999.) stopa samoubojstava nakon Božića se povećala za 40% , također je više od očekivane stope samoubojstava bilo za Novu godinu te ponedjeljkom i srijedom. Božić je vrijeme koje pojedinci provode sa svojom obitelji i prijateljima, za one koji nemaju tu mogućnost pojavljuje se osjećaj usamljenosti, izolacije i bolno sjećanje na prekinute socijalne odnose i veze što povećava stopu samoubojstava (Barker i sur., 2014.).

Prema istraživanju O'Hara i suradnika (2020.) prosječna dob osoba koje konzumiraju alkohol za Dan zahvalnosti iznosi 37.3 godina pri čemu su muškarci češće konzumirali alkohol od žena. Osobe koje su imale pozitivna očekivanja i pozitivan stav za Dan

zahvalnosti su izrazile nižu razinu anksioznosti i depresivnosti u odnosu na prethodne dane, a razina depresivnosti je bila veća kod žena nego kod muškaraca (O'Hara i sur., 2020.). Također istraživanje je pokazalo da osobe koje su imale veću razinu anksioznosti i depresivnosti prije blagdana su također konzumirali veće količine alkohola na sam blagdan (O'Hara i sur., 2020.).

Griffin i suradnici (2017.) su proveli istraživanje o samoozljeđivanju između 2007. i 2015. godine, koje je pokazalo da su zabilježena 32 slučaja samoozljeđivanja tijekom blagdana te da postoji povezanost između samoozljeđivanja i lošijeg mentalnog zdravlja u razdoblju blagdana. Najveća stopa samoozljeđivanja je zabilježena na Dan Sv. Patrika i broji 44 slučaja, dok rezultati pokazuju da konzumacija alkohola povećava postotak samoozljeđivanja pogotovo tijekom Božića kada je ta razina najveća, što ukazuje da su pojedinci tada podložniji lošijem raspoloženju te većem osjećaju usamljenosti i tuge (Griffin i sur., 2017). Neke od negativnih emocija koje se pojavljuju za vrijeme Božića, a utječu na mentalno zdravlje, su umor koji je izjavilo 25% ispitanika, stres u 20% te uznemirenost koju je izjavilo 11% ispitanika (American Psychological Association, 2006.). Pojedinci koji imaju psihičke smetnje ili su narušenog mentalnog zdravlja u razdoblju blagdana se mogu osjećati ranjivijima te su zbog smanjene socijalne mreže i veće izoliranosti podložniji konzumaciji alkohola i samoozljeđivanju kao impulzivnoj reakciji (Griffin i sur., 2017.).

Istraživanje Kasser i Sheldon (2002.) je proučavalo čimbenike zaslužne za osjećaj sreće i zadovoljstva tijekom Božića, a cilj istraživanja je bio proučiti različite aktivnosti i iskustva koji utječu na zadovoljstvo životom, stres i emocionalno stanje te dobrobit pojedinca. Glavni čimbenici koji utječu na mentalno zdravlje tijekom blagdana su: provođenje vremena s obitelji, sudjelovanje u religioznim aktivnostima, tradicionalni običaji, darivanje poklona, primanje poklona od drugih, pomaganje drugima i uživanje u vremenu blagdana (Kasser i Sheldon, 2002.). Prema istraživanju iz 2006. godine o razini stresa tijekom božićnih i novogodišnjih blagdana, ispitanici to razdoblje smatraju radosnim i ispunjujućim, 78% ispitanika osjeća sreću, 75% osjeća ljubav i 60% njih je u dobrom raspoloženju no žene koje preuzimaju većinu poslova i odgovornosti oko pripreme blagdana te osobe lošijeg financijskog statusa imaju povećanu razinu stresa (American Psychological Association, 2006.). Rezultati istraživanja Kasser i Sheldon (2002.) su pokazali da su provođenje vremena s obitelji

i sudjelovanje u religijskim aktivnostima doprinijeli osobnoj dobrobiti kao i pomaganje drugima, dok su materijalni aspekti i skupi pokloni bili povezani s više stresa, negativnih ishoda te manjem osjećaju sreće i zadovoljstva.

3.2. Rođendan

„Birthday blues“ označava loše raspoloženje, osjećaj tuge i usamljenosti, apatije i nezainteresiranosti za razmišljanje i slavljenje vlastitog rođendana, stoga korišteni pojam predviđa povećanu stopu samoubojstava oko vlastitog rođendana, što je povezano sa stresom, depresivnosti te psihičkim smetnjama, u najgorem slučaju neke pojedince vodi do samoubojstva (Matsubayashi i Ueda, 2016; prema Stickley i sur., 2016.). Rezultati su pokazali da je 50% veća vjerojatnost za počinjenje samoubojstva na dan vlastitog rođendana nego na bilo koji drugi datum (Matsubayashi i Ueda, 2016.).

Istraživanje Williams i suradnika (2011.) je proučavalo poveznicu između rođendana i povećane stope suicida na nacionalnom uzorku osoba koje imaju psihičke smetnje. Rezultat je pokazao da osobe koje imaju iznad 35 godina imaju veću vjerojatnost za počinjenje samoubojstva bez obzira imaju li dijagnosticirani psihički poremećaj ili ne (William i sur., 2011.). Naime u dobi od 35 godina ili više, vjerojatnost za počinjenje samoubojstva je povećana, poglavito kod muškaraca iznad 35 godina koji počine samoubojstvo u prosjeku tri dana prije rođendana (Williams i sur., 2011.). U istraživanju McKean i suradnika (2018.) 29 od 813 pojedinaca je počinilo samoubojstvo tijekom razdoblja studiranja, što je zapravo najranjivije razbolje života koje označava sazrijevanje i formiranje sebe kao osobe, 28 od 29 osoba je počinilo samoubojstvo nekoliko dana prije rođendana, a samo je jedna osoba počinila samoubojstvo dan nakon rođendana.

Prema Stickley i suradnicima (2016.) od 2001. godine do 2010. godine je zabilježeno 27 007 samoubojstava u Tokiju. Povećana stopa samoubojstava za muškarce je zabilježena pet dana prije rođendana i vikenda nakon rođendana, dok je najveća stopa samoubojstava bila zabilježena na sam dan rođendana (Stickley i sur., 2016.). Istraživanje je pokazalo da je najveća stopa samoubojstava za žene od sedam do jedanaest dana prije rođendana (Stickley i sur., 2016.). Prema Matsubayashi i Ueda (2016.). pojedinci koji nisu u braku imaju 55% vjerojatnost za počinjenje

samoubojstva dok osobe koje su u braku imaju 45% za počinjenje samoubojstva na svoj rođendan u odnosu na druge datume. Premda većina istraživanja navodi kako je veći rizik za počinjenje samoubojstva među osobama koje nisu u braku, istraživanje Stickley i suradnika (2016.) navodi da je veći rizik među oženjenim muškarcima i to četiri dana prije rođendana ili dva tjedna prije rođendana. Autori navode pojašnjenje da muškarci u određenoj dobi imaju veći osjećaj razočarenja i neuspjeha ukoliko ne mogu svojoj obitelji osigurati kvalitetan život, uz moguće poteškoće na poslu, nezaposlenost ili zaduženost, što povećava vjerojatnost počinjenja samoubojstva kod oženjenih muškaraca (Stickley i sur., 2016.).

3.3. Valentinovo

Zadovoljstvo životom i sreća su povezani s različitim aspektima života poglavito stvaranjem široke socijalne mreže, formiranjem socijalnih veza i pronalaskom romantičnog partnera (Kansky, 2018.). Kvalitetna i zadovoljavajuća veza obuhvaća osjećaj zahvalnosti partnera, emocionalnu bliskost i ljubav, pri čemu osobe koje svakodnevno iskazuju divljenje i ljubav prema svom partneru i redovito sebe podsjećaju na karakteristike i ponašanja zbog kojih cijene svog partnera su zadovoljni svojom vezom (Chopik i sur., 2014.). Lai i Huang (2013.) su proučavali povezanost kupovine svežeg cvijeća kao romantičnog poklona za Valentinovo te faze romantične veze, privrženosti i zadovoljstvom veze. Istraživanje je pokazalo da su osobe kojima su potrebe zadovoljene u vezi, koje se osjećaju voljeni i ispunjeno, češće kupovale svježe cvijeće svojim partnerima (Lai i Huang, 2013.).

Istraživanje koje su proveli Chopik i suradnici (2014.) pokazalo je veće zadovoljstvo vezom i angažiranošću partnera kod parova koji su pružali međusobnu podršku i koji su bili prisutni u vezi. Osobe koje se teže pokazale bliskost i koje su bile manje dostupne i otvorene prema svojim partnerima su iskazivale manje zadovoljstvo kvalitetom veze (Chopik i sur., 2014.). Prema Lai i Huang (2013.) osobe koje su zadovoljne vezom i čije su potrebe ispunjene te koje osjećaju brigu, povjerenje, poštovanje i potporu od strane svog partnera, ne darivaju velike romantične poklone jer su sigurni u svoju vezu i osjećaju stabilnost dok osobe koje nisu došle do te faze i nalaze se u fazi zaljubljenosti dodatnim poklonima nastoje osigurati svoju vezu.

Chopik i suradnici (2014.) navode da Valentinovo doprinosi pozitivnoj evaluaciji romantične veze, ali samo kod onih osoba koje su zahvalne i cijene svog partnera te mu pokazuju ljubav i pažnju. Kada su osobe u romantičnoj vezi u fazi zaljubljenosti i vrlo strastveni onda češće kupuju svježe cvijeće uz ostale poklone za Valentinovo, no osobe koje su iskazale veće zadovoljstvo vezom su rjeđe kupovale svježe cvijeće svojim partnerima (Lai i Huang,2013.). Osobe koje su imale veća očekivanja od svojih partnera za Valentinovo su imale višu razinu anksioznosti (Martin i Quirk, 2015.). Prema istraživanju Morse i Neuberg (2004.) Valentinovo za pojedine osobe povećava očekivanja od partnera, potiče na uspoređivanje vlastite veze s drugima parovima koje smatra „uspješnijima i boljima“, te potiče na razmišljanje o prekidu veze, što dovodi do osjećaja tuge, razočarenja, straha te povećava anksioznost i smanjuje zadovoljstvo vezom.

Zadovoljstvo vezom za vrijeme Valentinova je bilo na najvećoj razini kod onih koji su taj dan obilježili sa svojim partnerima, zbog čega su osjećali bliskost i prisutnost partnera, dok je angažiranost partnera u vezi bila najviša kod partnera s niskim stupnjem izbjegavanja (Chopik i sur., 2014.). Također one osobe koje su imale pozitivna predviđanja i očekivanja za Valentinovo te su ga proslavile zajedno sa svojim partnerom, imale su nižu stopu socijalne anksioznosti (Martin i Quirk, 2015.).

Socijalnu anksioznost karakterizira anksiozna sumnja i uznemirenost o socijalnim vještinama i sposobnostima, negativnom mišljenju okoline te strah nemogućnosti zadovoljavanja društvenih standarda i normi (Martin i Quirk, 2015.). Socijalna anksioznost i depresija su povezane s negativnim očekivanjima i doživljaju Valentinova, što upućuje na povezanost socijalne anksioznosti i predviđanja događaja, gdje slobodne osobe imaju manju vjerojatnost uključivanja u društvene aktivnosti na Valentinovo (Martin i Quirk, 2015.). Osobe koje imaju poteškoće u pronalasku ljubavnog partnera ponekad osjećaju neuspjeh jer nisu u vezi, što može biti povezano s nižim samopouzdanjem i samopoštovanjem te lošijim psihičkim stanjem (Kansky, 2018.).

3.4. Nova godina

Prema Ohtsu i suradnicima (2009.) stopa samoubojstava je u porastu u razdoblju Nove godine, no u odnosu na druge blagdane tijekom godine, stopa samoubojstava na Novu

godinu je iznosila 52.6%. Porast stope samoubojstava tijekom blagdana može biti izazvana „slomljenim obećanjem“ (Barker i sur., 2014.). Istraživanje koje su proveli Oscarsson i suradnici (2020.) pokazalo je da su najčešće novogodišnje odluke orijentirane na održavanje fizičkog zdravlja, mršavljenje, promjenu prehrambenih navika, osobni razvoj te brigu o mentalnom zdravlju. Naime, na prvi dan nove godine ljudi donose određene rezolucije i odluke koje žele ispuniti u narednoj godini, no ukoliko prošlogodišnje odluke nisu ispunjene postoji strah da ne ispune niti sljedeća obećanja, što uzrokuje osjećaj bespomoćnosti i besmisla koji povećava vjerojatnost samoubojstva (Gabennesch, 1998; prema Barker i sur., 2014.).

U istraživanju Jessen i suradnika (1999.) je zabilježen veći pokušaj samoubojstava na Novu godinu nego što je to bilo pretpostavljeno, stopa je iznosila 40%. Stopa samoubojstava je bila najviša na dan Nove godina, dok je noć prije bila niža u odnosu na dane koji slijede nakon Nove godine (Ohtsu i sur., 2009.). Važno je uzeti u obzir da je oko proslave Nove godine konzumacija alkohola u porastu, alkohol povećava rizik za počinjenje samoubojstva i može pojačati postojeće osjećaje poput gubitka, razočarenja i tuge koja je već prisutna kod pojedinca što doprinosi lošijem mentalnom zdravlju i riziku počinjenja samoubojstva (Barker i sur., 2014.). Rezultati istraživanja Hadlaczky i Hökby (2017.) su pokazala da je najveća stopa samoubojstava za Novu godinu, najrizičnija skupina su muškarci u dobi od 15 do 24 godine i oni od 45 do 64 godine. Postavljanjem ciljeva kod kojih pojedinac očekuje da će mu se želja ostvariti bez uloženog truda i rada, vode samo razočarenju i osjećaju neuspjeha, što dovodi do lošeg raspoloženja i nezadovoljstva životom (Oscarsson i sur., 2020.).

Prema istraživanju Oscarssona i suradnika (2020.), godinu dana nakon donošenja novogodišnje odluke, 55% ispitanika se smatralo uspješnima jer su se pridržavali svoje odluke, također oni koji su imali podršku okoline su naglasili kako im je podrška okoline olakšala pridržavanje vlastitom obećanju. Kada osobe postavljaju novogodišnje ciljeve koji su realni i za čije ispunjenje je potrebna isključivo volja i upornost same osobe, kod kojih je potrebno djelovanje pojedinca i formiranje koraka koji vode do rezultata, onda su takvi ciljevi mogući i ostvarivi te vode većem zadovoljstvu životom i boljem mentalnom zdravlju (Oscarsson i sur., 2020.).

Istraživanje Plöderl i suradnika (2014.) je donijelo drugačije rezultate po pitanju razine samoubojstava za Novu godinu. Naime u Austriji nije došlo do porasta broja samoubojstava na navedeni dan nego se zadržala ista razina koja je bila mjesecima prije, a autori navode da bi razlog tome mogao biti kultura i tradicija građana kod kojih Nova godina predstavlja tranziciju između starog i novog razdoblja što izaziva kolektivni optimizam i početak novog i boljeg vremena.

Vjerojatnost počinjenja samoubojstva je vrlo visoka ponedjeljkom, najviša u odnosu na druge dane tjedna, što je prepoznato kao pojam „Blue Monday“ (Kim i sur., 2019.). Tijekom blagdana i mjeseca prosinca, ljudi su provodili svoje vrijeme uz najbližnje, imali su manje poslovnih obaveza, više slobodnih dana, kupovali su poklone i trošili više novca, određeni pojedinci su donijeli novogodišnju odluku (Cheater, 2019.). Nakon Nove godine i ponovnog povratka svim poslovnim ili akademskim zadacima, pojedinci su krenuli s manje novca i ubrzanijim tempom, većina novogodišnjih odluka do kraja prvog tjedna je odbačena, traje zimski period i hladnije vrijeme, što dovodi do napetosti i osjećaja neuspjeha te emocionalne preopterećenosti i izolacije, posebice za osobe s poteškoćama mentalnog zdravlja (Cheater, 2019.). Prema Kim i suradnicima (2019.) visoka stopa samoubojstava je bila među mladima u dobi od 20 godina, što su autori povezali sa niskim prihodima, nezaposlenošću i mogućim iskustvom zlostavljanja od vršnjaka.

4. UTJECAJ PANDEMIJE COVID-19 NA MENTALNO ZDRAVLJE

Početkom pandemije Covid-19 ljudi su bili izloženi različitim negativnim i traumatskim iskustvima direktnim, indirektnim putem i pomoću medija, što je značajno utjecalo na psihičko zdravlje svih (Antičević, 2020.). Ograničavajuće mjere protiv širenja pandemije, preopterećen zdravstveni sustav, široki protok informacija i dezinformacija, sve je to negativno utjecalo na mentalno zdravlje i psihološku dobrobit pojedinca (Antičević, 2020.). Prema istraživanju Bujišić i suradnika (2021.) većina ispitanika je tijekom 2020 godine imalo neugodne osjećaje, njih 58% povremeno, a 18% često.

Božić je vrijeme kada se obitelj i prijatelji okupljaju i zajedno provode vrijeme u veselju i radosti, za brojne osobe je to razdoblje kada osjećaju zadovoljstvo i ispunjenje, što pozitivno utječe na mentalno zdravlje, no pandemija je značajno utjecala na proslavu blagdana (Waterschoot i sur., 2022.). Protuepidemijske mjere su dovele do ograničavanja fizičkog i socijalnog kontakta, ljudi su promijenili svoju rutinu, razni hobiji i druženja su bila nemoguća, ljudi su se osjećali preopterećeno i nemogućnost kontakta s drugima i izbjegavanja svake vrste fizičkog kontakta je negativno djelovala na mentalno zdravlje ljudi (Antičević, 2020.). Prema Chaker (2021.) Valentinovo je najromantičniji dan u godini kada ljubavni parovi slave svoju ljubav, no 2 000 osoba je izjavilo u siječnju 2021. godine da nemaju nikakve planove niti očekivanja za Valentinovo prvenstveno zbog restrikcija uzrokovanih Covidom-19, straha od moguće zaraze, ali i zasićenosti provođenja zajedničkog vremena tijekom karantene. Prema Dale i suradnicima (2021.) pandemija je negativno utjecala na sve, mladi u dobi od 18 do 24 godine su imali narušenije mentalno zdravlje u odnosu na stariju dob, 50% mladih je imalo izražene simptome depresije, 35% simptome anksioznosti, a 25% je imalo problema sa spavanjem. Prema Waterschoot i suradnicima (2022.) vrijeme Božića je uzrokovalo stres i osjećaj usamljenosti za brojne osobe zbog ograničenja okupljanja u domu, što je negativno utjecalo na samce i one koji su bili udaljeni od svojih bližnjih.

Ipak, osobe starije dobi, oni koji imaju svoju obitelj i oni koji su bili opterećeni informacijama i upozorenjima o posljedicama zaraze Covidom-19 su lakše prihvaćali restrikcije i držali ih se (Waterschoot i sur., 2022.). Samo poimanje virusa odnosno pandemije Covid-19 uzrokuje osjećaj nesigurnosti, zbunjenosti, disfunkcionalnosti u ponašanju i razmišljanju i osjetljivost, stoga su informacije i mediji važan čimbenik u očuvanju mentalnog zdravlja (Jakovljević i sur., 2020.). No, brojni ljudi su nekontrolirano pretraživali informacije o pandemiji, što je uzrokovalo uznemirenost i povećanu anksioznost (Jakovljević i sur., 2020.).

Istraživanje Dale i suradnika (2021.) je pokazalo značajan pad u zadovoljstvu životom i osobnoj dobrobiti pojedinaca uzrokovanu pandemijom Covid-19 u razdoblju Božića i Nove godine. U razdoblju Božića i Nove godine 2020. godine, mentalno zdravlje pojedinaca je bilo značajno ugroženo, ponajviše kod osoba mlađih od 24 godine, ženskoga spola, slobodnih i izoliranih od bližnjih, nižih prihoda i slabije fizičke

aktivnosti (Dale i sur., 2021.). Zbog okolnosti pandemije ugrožene su sve razine potreba pojedinaca, pri čemu su na razini fizioloških potreba strah od gladi (primjerice kada su ljudi krenuli masovno kupovati brašno, sol, ulje i kvasac te su brzo ponestale određene namirnice u dućanima, što je dovelo do dodatne histerije), zatim na razini potreba za sigurnosti (nesigurnost u budućnost, gubitak posla i nedostatak prihoda) (Maslow, 1943; prema Antičević, 2020.). Na razini potrebe za ljubavlju i pripadanjem (ograničenost fizičkog kontakta i društvenih okupljanja, zatvaranje granica županija i općina, fizička odvojenost od partnera i obitelji), potreba za poštovanjem i samoaktualizacija, upravo ugroženost nižih potreba je dovela do nemogućnosti i otežanog ostvarenja viših potreba (Maslow, 1943; prema Antičević, 2020.). Tijekom pandemije Covida-19, 22% osoba je izjavilo da im je seksualni život lošiji u odnosu na vrijeme prije pandemije pojašnjavajući da je ponestalo misterije zbog zajedničke karantene i stalnog provođenja vremena zajedno (Chaker, 2021). Prema Chaker, 6% osoba je odlučilo Valentinovo proslaviti u restoranu, 1% je izašlo vani, 25% je odlučilo Valentinovo proslaviti kod kuće i 60% njih nije imalo nikakve planove za proslavu, što ukazuje na pad očekivanja tijekom pandemije, ali i smanjenje značaja Valentinova zbog uznemirenosti i preopterećenosti silnim informacijama.

5. STRATEGIJE U JAČANJU I PROMICANJU MENTALNOG ZDRAVLJA

Mentalno funkcioniranje označava konstrukt osobnosti u kojem pojedinac pozna svoje snage i slabosti, od intelektualnih do fizičkih te ih balansira i usmjerava kako bi zadovoljio osobne potrebe i potrebe zajednice (Sakoman, 2012.). Odgoj i kvaliteta života imaju presudnu ulogu u izgradnji osobnosti, snaga i kapacitet koji su potrebni za savladavanje svakodnevnih stresora, prilagodbu na nepovoljne okolnosti i uspješno rješavanje problema (Sakoman, 2012.). Uzimajući u obzir odgoj i provođenje vremena s obitelji, osobe koje Božić provode s obitelji i prijateljima osjećaju se manje usamljenima, sretnijima i ispunjenima, osjećaju podršku i ljubav, što upućuje da je provođenje vremena s bližnjima u periodu blagdana veoma korisno za mentalno zdravlje, pogotovo za osobe koje su u tom periodu ranjive te koje se osjećaju izolirano i usamljeno (Paez i sur., 2011.). Osobe koje imaju psihičke smetnje ili poremećaje,

lakše se nose sa svakodnevnim stresorima i problemima kada se nalaze u voljenoj i ispunjavajućoj vezi te imaju podršku svojih partnera (Morse i Neuberg, 2004.). Osobe koje su u romantičnoj vezi zadovoljne svojim partnerom i imaju ispunjena očekivanja, osjećaju zadovoljstvo, sreću i pripadanje, što pozitivno utječe na mentalno zdravlje (Morse i Neuberg, 2004.). Prema Matsubayashi i Ueda (2016.) za osobe s psihičkim problemima je veoma korisno provoditi vrijeme u zajedničkim aktivnostima i hobijima s bližnjima, odlaziti na zrak i baviti se rekreacijom, provoditi vrijeme u društvu bližnjih i prepoznavanje kada je potrebno zatražiti pomoć stručnih osoba.

Prema Antolić i Novak (2016.) u promicanju i unaprjeđenju mentalnog zdravlja važnu ulogu ima pozitivno mentalno zdravlje koje obuhvaća dobar osjećaj o sebi (samoprihvatanje, svjesnost svojih snaga), svjesnost o drugima (stvaranje socijalnih odnosa, ostvarivanje bliskih odnosa i njihovo održavanje) i sposobnost prilagodbe na životne situacije (osobno osnaživanje). Osobe s psihičkim poteškoćama su ranjiva skupina koja u razdoblju simboličnih datuma može biti osjetljivija na vanjske podražaje, stoga je potrebno obratiti pozornost na znakove lošijeg mentalnog zdravlja i mogućeg samoozljeđivanja (Matsubayashi i Ueda, 2016.). Održavanje bliskih odnosa i provođenje vremena s bližnjima su veoma bitni za mentalno zdravlje, stoga Paez i suradnici (2011.) navode da je vjerojatnost sukoba s obitelji i prijateljima za vrijeme Božića i Nove godine vrlo niska, dok manji broj ljudi osjeća negativne emocije i anksioznost. Za mentalno zdravlje i osobnu dobrobit je veoma bitno sudjelovanje u ritualima i običajima Božića zajedno sa bližnjima, što dovodi do većeg zadovoljstva životom i poboljšava socijalne odnose jer se družu i provode vrijeme s ljudima kojih ih vole i kojima je stalo do njih (Paez i sur., 2011.). Slavljenje Božića i Nove godine kroz običaje i tradiciju s obitelji i bližnjima, dovodi do osjećaja zajedništva i pripadanja, ustaljenost običaja koje vrednuju pojedinci s najbližnjima dovodi do osjećaja stabilnosti i poboljšanja raspoloženja (Paez i sur., 2011.).

WHO je 2014. donio odluku u kojoj je naveo zdravlje kao socijalni cilj kojem trebaju težiti države članice koje su se ubrzo obvezale na ostvarivanje cilja uz naglasak na promicanje i unaprjeđenje mentalnog zdravlja (WHO, 2022.). Nacionalna strategija zaštite mentalnog zdravlja dokument kojeg je izradilo Ministarstvo zdravlja u sklopu tima stručnjaka te je Zavod za javno zdravstvo nositelj ovog projekta (Sakoman, 2012.). Dokument sadrži sljedeće odrednice promicanja i poboljšanja mentalnog

zdravlja: promotivne aktivnosti kako bi se potaknula svijest o važnosti zdravog načina života, osnivanje centara za mentalno zdravlje na području primarne razine zdravstvene zaštite čime bi se smanjila diskriminacija i pouspješilo svakodnevno funkcioniranje osoba s psihičkim poremećajima te osuvremenjivanje dostupnih usluga i institucija (Sakoman, 2012.). Sljedeća aktivnost usmjerena promicanju mentalnog zdravlja je Sveobuhvatni akcijski plan (2013-2021) koji donosi nove ciljeve: jačanje učinkovita vodstva, promicanje mentalnog zdravlja, pružanje sveobuhvatne usluge mentalnog zdravlja i socijalne skrbi, implementira dosadašnje programe promicanja i zaštite mentalnog zdravlja (Selestrin, 2021.).

Kada je mentalno zdravlje narušeno onda se mogu pojaviti psihičke tegobe zbog raznih životnih okolnosti, česti i akutni psihički poremećaji poput depresije, teški i kronični psihički poremećaji poput psihoze, poremećaj ličnosti i progresivne bolesti mozga odnosno demencija (Antolić i Novak, 2016.). Simbolični datumi u godini poput rođendana, Valentinova, Nove godine i Božića mogu biti okidač osobama koje imaju psihičke smetnje i poremećaje, prvenstveno jer mogu istaknuti osjećaj izoliranosti i usamljenosti, osjećaj bespomoćnosti i neuspjeha, naglašeni dani se obično provode u okruženju najmilijih, no problem nastaje kada je osoba sama ili ne može doći do obitelji i prijatelja što je bio slučaj za vrijeme karantena u pandemiji (Antolić i Novak, 2016.). Članovi obitelji i prijatelji koji su podrška osobama s problemima mentalnog zdravlja, trebali bi dodatno paziti na moguće znakove i pružati emocionalnu potporu i razumijevanje približavanjem rođendana i drugih simboličnih datuma koji mogu biti okidač pojedincu (Matsubayashi i Ueda, 2016.). Selestrin (2021.) navodi kako uz sve nabrojane stručnjake i institucije, važnu ulogu ima socijalni radnik koji provodi preventivne aktivnosti kao dobri poznavatelj svoje lokalne zajednice i svih potencijala koje ona nudi.

5.1. Socijalni rad u kontekstu mentalnog zdravlja

Socijalni rad nastoji pomoći korisnicima u rješavanju vlastitih problema i poteškoća provođenjem procjene sveobuhvatnih potreba korisnika, rizika i potencijala kroz psihosocijalne usluge te poticanjem njihovog interaktivnog odnosa s društvom zbog značajnog utjecaja okoline na mentalno zdravlje pojedinaca (Bacinger-Klobučar, 2010.). Intervencije koje se provode obuhvaćaju osiguravanje stambene egzistencije i

materijalnu podršku, unaprjeđenje kvalitete života, pronalaženje načina za razvoj potencijala pojedinca, pružanje podrške pojedincu i obitelji, pomoć u postizanju funkcionalne obitelji te pružanje skrbi potrebitima kako bi se zaštitilo i unaprijedilo mentalno zdravlje pojedinca (Bacinger-Klobučarić, 2010.).

Centar za mentalno zdravlje surađuje sa zdravstvenim organizacijama i drugim službama i subjektima u društvenoj zajednici, takav oblik suradnje je nužan preduvjet za promociju, prevenciju i zaštitu mentalnog zdravlja te bitan element psihosocijalne rehabilitacije korisnika (Buljubašić i sur., 2018.). Prema istraživanju Collins i suradnika (2017.) kako bi se uljepšalo vrijeme blagdana starijim osobama, ali i ostatku zajednice, suradnja između lokalne zajednice i socijalnih radnika je dovela do organiziranja događaja i druženja za Božić. Tijekom božićnih praznika, starije osobe se osjećaju izolirano i marginalizirano, poglavito one osobe koje žive same, imaju zdravstvenih problema te nemaju obitelj ili prijatelje s kojima mogu provesti blagdane (Collins i sur., 2017.).

U radu s korisnicima je bitno uključiti članove obitelji i socijalnu okolinu kako bi se postigla što bolja integracija pojedinca u društvo te je usmjerenost socijalnih radnika na uspostavljanju zdravih i kvalitetnih odnosa s obitelji i kao takav je najvažnije sredstvo za socijalnu integraciju i rehabilitaciju pojedinca (Buljubašić i sur., 2018.). Organiziranjem različitih događaja i druženja za vrijeme simboličnih datuma bi olakšalo osobama koje imaju poteškoće mentalnog zdravlja da se ne osjećaju usamljeno i isključeno nego da imaju osobe s kojima mogu razgovarati, opustiti se i zabaviti, da osjete da nisu sami (Collins i sur., 2017.). Također se organiziranjem druženja u lokalnoj zajednici potiče širenje socijalne mreže, upoznavanje novih osoba i provođenje vremena u različitim aktivnostima, jača osjećaj zajedništva i pripadanja društvu, što je veoma bitno za osobe s psihičkim smetnjama koje se ponekad osjećaju usamljeno i neshvaćeno (Collins i sur., 2017.).

Rođendan kod nekih osoba može izazvati loše raspoloženje, žalost i razočarenje, poglavito kod osoba koje imaju psihičke smetnje ili poremećaje, što ih čini iznimno ranjivima i podložnima samoubojstvu (Matsubayashi i Ueda, 2016.). Socijalni radnik može promicati i jačati mentalno zdravlje drugih kroz individualni rad, u grupi i unutar multidisciplinarnog tima, pri čemu pruža podršku liječenju osoba koje imaju neki

psihički poremećaj ili smetnju (Antolić i Novak, 2016.). Osim pomoći stručnog tima, socijalni radnik može uputiti korisnika u grupe podrške kako bi imao razumijevanje i iskustva osoba koje prolaze isto ili slično iskustvo, što bi mu pokazalo da nije sam i da drugi imaju slične probleme ili ga uputiti u razne radionice gdje na kreativan način može pokazati kako se osjeća (Bacinger-Klobučarić, 2010.) Razgovorom socijalnog radnika s obitelji korisnika uvelike se pomaže prepoznavanju načina na koji se ophoditi prema osobi koja ima mentalnih poteškoća te kako lakše prihvatiti situaciju u kojoj se čitava obitelj nalazi, putem razgovora će socijalni radnik pojasniti obitelji gdje mogu pronaći podršku i kako biti potpora korisniku (Božičević i sur, 2011.). Glavni ciljevi socijalnog rada tijekom liječenja pojedinaca su: što brži i efikasniji oporavak te vraćanje društvenoj zajednici, podizanje kvalitete života po pitanju financijske sigurnosti, zanimanja, smještaja stanovanja te slobodnog vremena, zatim osnaživanje pacijenata te osiguravanje kontinuiteta, integracije i koordinacije zdravstvenih i socijalnih usluga (Antolić i Novak, 2016.).

Valentinovo je dan kada zaljubljeni slave svoju ljubav i pokazuju zahvalnost prema svom partneru, dok osobe koje imaju poteškoće u pronalasku partnera osjećaju razočaranost i neuspjeh sobom te imaju niže samopouzdanje i lošiju sliku o sebi (Kansky, 2018.). Socijalni radnici u Centru za odgoj Vinko Bek su organizirali proslavu Valentinova na odjelu mladih kroz ples i karaoke uz zabavne nagrade, što je uljepšalo korisnicima dan te omogućilo bolje upoznavanje i međusobno druženje (Coovinko.bek, 2022.). Sličan primjer je održavanje proslave Valentinova u drugim ustanovama poput doma za odrasle osobe Ljeskovica gdje je bio održan ples i druženje uz hranu, što pomaže korisnicima koji se osjećaju usamljeno da se opuste i zabave u društvu svojih vršnjaka (Ljeskovica – dom za odrasle osobe, 2022.).

Donošenje novogodišnjih odluka je uobičajeno većini osoba, no ukoliko se prošlogodišnje odluke nisu još uvijek ispunile, Nova godina može donijeti osjećaje besmisla i neuspjeha koji osobe koje su narušenog mentalnog zdravlja može potaknuti na samoubojstvo (Barker i sur., 2014.). Kako bi se spriječio osjećaj bespomoćnosti, socijalni radnik može sa svojim korisnikom donijeti cilj koji je realan i ostvariv te kojega korisnik kroz definiranje koraka može samostalno ostvariti uz podršku okoline (Oscarsson i sur., 2020.).

6. ZAKLJUČAK

Mentalno zdravlje označava dobrobit pojedinca, mogućnost ostvarivanja vlastitih potencijala, produktivno rješavanje problema, kvalitetu života, pozitivnu sliku o sebi i prihvaćanje samoga sebe, stvaranje i održavanje socijalnih odnosa i uloga te aktivno sudjelovanje u zajednici pojedinca. Važno je naglasiti da postoje određeni čimbenici koji negativno utječu na mentalno zdravlje i kao takve ih je potrebno prepoznati kako bi se moglo intervenirati i poduzeti potrebne mjere da se održi dobro mentalno zdravlje. Osim rizičnih čimbenika, ističu se zaštitni čimbenici koji unaprjeđuju mentalno zdravlje i povećavaju dobrobit pojedinca.

Na mentalno zdravlje također utječu određeni datumi u godini koji označavaju važne događaje i izazivaju različite osjećaje kod osoba što može ugroziti mentalno zdravlje pojedinca i narušiti njegovo svakodnevno funkcioniranje. Stopa samoubojstava nakon Božića, Uskrsa i Nove godine je viša u odnosu na ostale dane što upućuje na zaključak da su blagdani dani kada pojedinci provode svoje vrijeme s obitelji i bližnjima, ali da postoje oni koje blagdansko vrijeme vodi do bespomoćnosti i narušenog mentalnog zdravlja. Najveći postotak samoubojstava zabilježen na sam dan rođendana što izravno povezuje mentalno zdravlje sa samoozljeđivanjem i prekidom života. Osobe koje su zadovoljne kvalitetom veze proslava Valentinova ne utječe značajno na doživljaj sreće i osobno zadovoljstvo dok kod osoba čija očekivanja nisu ispunjena ili koje su slobodne, ono može izazvati pojačanu anksioznost i osjećaj neuspjeha što negativno utječe na mentalno zdravlje. Jedan od dana koji značajno utječu na dobrobit pojedinca i njegovo zdravlje je Nova godina koja bilježi visoki porast samoubojstava najčešće zbog „slomljenog obećanja“ te osjećaja besmisla i bespomoćnosti.

Značajan utjecaj na mentalno zdravlje ima pandemija Covid-19 koja je ugrozila fizičko, ali i psihičko zdravlje u nemjerljivoj količini, ograničavanje kontakta s drugim ljudima, prekid raznih hobija i aktivnosti, manjak zdravstvenih usluga i kontrola kretanja je dovela do povećanja mentalnih poremećaja i smetnji te napredovanja negativnih posljedica kod već dijagnosticiranih poremećaja.

Socijalna skrb nastoji ostvariti integraciju pojedinca u društvo i njegovu samoaktualizaciju kako bi dodatno doprinosio sebi i društvu kojem pripada. Važno je da socijalni radnici i zajednica prepoznaju pojedine dane u godini koji su za pojedince narušenog mentalnog zdravlja okidač i moguća prijetnja za loše raspoloženje i ugrozu života kako bi zajedničkim snagama institucija i lokalne zajednice pomogli osobama kojima je teško i koji su ugroženi.

7. LITERATURA

1. American Psychological Association (2006). *Holiday Stress*. Posjećeno 1.7.2022. na mrežnoj stranici: <https://www.apa.org/news/press/releases/2006/12/holiday-stress>
2. Antičević, V. (2020). Učinci pandemija na mentalno zdravlje. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 30(2), 423-443.
3. Antolić, B. & Novak, M. (2016). Promocija mentalnog zdravlja: Temeljni koncepti i smjernice za roditeljske i školske programe. *Psihologijske teme*, 25(2), 317-339.
4. Bacinger-Klobučarić, B. (2010). Psihosocijalna podrška mentalnom zdravlju socijalno isključenim skupinama u sustavu socijalne skrbi; kako da se uključe. U S. Brlas & M. Gulin (ur.), *Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja* (str. 101-114). Virovitica: Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije.
5. Barker, E., O'Gorman, J. & Diego De, L. (2014). Suicide around public holidays. *Australas Psychiatry*, 22(2), 122-126.
6. Basanić Čuš, N., Milotti Ašpan, S. & Rajčević Kazalac, M. (2012). Projektni rad i zajednici na unaprjeđenju mentalnog zdravlja u općoj populaciji. U V. Božičević, S. Brlas & M. Gulina (ur.), *Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja* (str. 50-60). Virovitica: Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije.
7. Božičević, V., Brlas, S. & Gulin, M. (2011). Prijedlozi smjernica za psihološku djelatnost u zaštiti i promicanju mentalnog zdravlja prema područjima djelovanja Nacionalne strategije zaštite mentalnog zdravlja od 2011. do 2016. godine. U V. Božičević, S. Brlas & M. Gulina (ur.), *Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja* (str. 17-66). Virovitica: Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije.
8. Buljubašić, S., Šerić, N. & Babić, N. (2018). Socijalni rad u primarnoj zdravstvenoj zaštiti – ključna karika u procesu deinstitutionalizacije. U S. Buljubašić (ur.), *Socijalni rad u zdravstvu* (str. 33-54). Sarajevo: Fakultet političkih nauka Univerziteta u Sarajevu.

9. Cheater, S. (2019). Promoting positive mental health. *International Journal of Health and Education*, 57(2), 112-114.
10. Chopik, W.J., Wardecker, B.M. & Edelstein, R.S. (2014). Be Mine: Attachment avoidance predicts perceptions of relationship functioning on Valentine's Day. *Personality and Individual Differences*, 63(0), 47-52.
11. Collins, T., Kenney, C. & Hesk, G. (2017). „It pushed me back into the human race“: Evaluative findings from a community Christmas event. *Health & Social Care in the Community*, 25(5), 1601-1606.
12. Coovinkobek.hr (2022). *Valentinovo na odjelu mladih*. Posjećeno 1.8.2022. na mrežnoj stranici Coovinkobek.hr: <https://www.coovinkobek.hr/128-novosti-za-slabovidne/1008-valentinovo-na-odjelu-mladih>
13. Dale, R., Budimir, S., Probst, T.M., Stipl, P. & Pieh, C. (2021). Mental health during the COVID-19 lockdown over the Christmas period in Austria and the effects of sociodemographic and lifestyle factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 1-15.
14. Griffin, E., Dillon, C.B., O'Regan, G., Corcoran, P., Perry, I.J. & Arensman, E. (2017). The paradox of public holidays: Hospital-treated self-harm and associated factors. *Journal of Affective Disorders*, 218(0), 30-34.
15. Hadlaczky, G. & Hökby, S. (2017). Increased suicides during new year; but not during Christmas in Sweden: analysis of cause of death data 2006-2015. *Nordic Journal of Psychiatry*, 72(1), 1-3.
16. Jakovljević, M., Bjedov, S., Jakšić, N. & Jakovljević, I. (2020). COVID-19 Pandemia and Public and Global Mental Health from the Perspective of Global Health Security. *Psychiatria Danubina*, 32(1), 6-14.
17. Jessen, G., Jensen, B.F., Arensman, E., Bille-Brahe, U., Crepet, P., De Leo, D., Hawton, K., Haring, C., Hjelmedland, H., Michel, K., Ostamo, A., Salander-Renberg, E., Schmidtke, A., Temesvary, B. & Wasserman, D. (1999). Attempted suicide and major public holidays in Europe: findings from the WHO/EURO Multicentre Study on Parasuicide. *Acta Psychiatr Scand*, 99(6), 412-418.
18. Kansky, J. (2018). *What's love got to do with it? Romantic relationships and well-being*. Salt Lake City: DEF Publishers.

19. Kasser, T. & Sheldon, K. (2002). What Makes for a Merry Christmas? *Journal of Happiness Studies*, 3(4), 313-329.
20. Keyes, C.L.M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62(2), 95-108.
21. Kim, E., Cho, S.E., Na, K.S., Jung, H.Y., Cho, S.J. & Han, D.G. (2019). Blue Monday is real for suicide: A case-control study of 188 601 suicides. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 49(2), 393-400.
22. Lai, Y. & Huang, L. (2013). The Effect of Relationship Characteristics on Buying Fresh Flowers as Romantic Valentine's Day Gifts. *HortTechnology*, 23(1), 28-37.
23. Ledinski Fičko, S., Čukljek, S., Smrekar, M. & Hošnjak, A.M. (2017). Promocija mentalnog zdravlja i prevencija mentalnih poremećaja kod djece i adolescenata – sistematičan pregled literature. *Journal of Applied Health Sciences*, 3(1), 61-71.
24. Leksikografski zavod Miroslav Krleža (2021). Hrvatska enciklopedija. Posjećeno 6.7.2022. na mrežnoj stranici Hrvatska enciklopedija: <https://www.enciklopedija.hr/>
25. Ljeskovica – dom za odrasle osobe. (2022). *Valentinovo u domu Ljeskovica*. Posjećeno 1.8.2022. na mrežnoj stranici Ljeskovica – dom za odrasle osobe: <https://dom-ljeskovica.hr/valentinovo-u-domu-ljeskovica/>
26. Ljubešić, M. (2021.) Roditeljske vještine i rana interakcija te rana intervencija u zajednici. U V. Božičević, S. Brlas & M. Gulina (ur.), *Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja* (str. 76-87). Virovitica: Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije.
27. Marić, I., Lovrić, L. & Franjić, D. (2020). Utjecaj rekreacijskih aktivnosti na mentalno zdravlje. *Zdravstveni glasnik*, 6(2), 105-114.
28. Martin, S.M. & Quirk, S.W. (2015). Social anxiety and the accuracy of predicted affect. *Cognition and Emotion*, 29(1), 51-63.

29. Matsubayashi, T. & Ueda, M. (2016). Suicides and accidents on birthdays: Evidence from Japan. *Social Science & Medicine*, 159(0), 61-72.
30. McKean A.J.S., Pabbati, C.P., Geske, J.R. & Bostwick, M. (2018). Rethinking Lethality in Youth Suicide Attempts: First Suicide Attempt Outcomes in Youth Ages 10 to 24. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 57(10), 786-791.
31. *Mentalni poremećaji u Republici Hrvatskoj* (2018). Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo.
32. Morse, K.A. & Neuberg, S.L. (2004). How do holidays influence relationship processes and outcomes? Examining the instigating and catalytic effects of Valentine's Day. *Personal Relationships*, 11(4), 509-527.
33. Nazor, M. (2010). Mentalno zdravlje mladih; kako im pomoći da nađu pravi put. U S. Brlas, & M. Gulin (ur.), *Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja* (str. 42-48). Virovitica: Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije.
34. O'Hara, R., Wang, W. & Troisi, J.D. (2020): Thanksgiving Day Alcohol Use: Associations With Expectations and Negative Affect. *Psychological Reports*, 123(3), 741-758.
35. Ohtsu, T., Kokaze, A., Osaki, Y. & Kaneita, Y. (2009). Blue Monday Phenomenon among Men: Suicide Deaths in Japan. *Acta medica Okayama*, 63(5), 231-236.
36. Oscarsson, M., Carlbring, P., Andersson, G. & Rozental, A. (2020). A large-scale experiment on New Year's resolutions: Approach-oriented goals are more successful than avoidance-oriented goals. *Plos ONE*, 15(12), 1-13.
37. Our World in Data (2021). *Mental Health*. Posjećeno 5.7.2022. na mrežnoj stranici Our World in Data: <https://ourworldindata.org/mental-health>
38. Pantić, Z. (2010). Mentalno zdravlje odraslih; ima li još nade? U S. Brlas & M. Gulin (ur.), *Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja* (str. 49-59). Virovitica: Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije.

39. Páez, D., Bilbao, M.A., Bobowik, M., Campos, M. & Basabe, N. (2011). Merry Christmas and Happy New Year! The impact of Christmas rituals on subjective well-being and family's emotional climate. *Revista de Psicología Social*, 26(3), 373-386.
40. Páez Gallego, J., De-Juanas Oliva, A., García Castilla, F.J. & Díaz Santiago, M.J. (2020). A study about social values and psychological well-being in young people: Implications for educational social work. *Social Work Education*, 39(6), 721-736.
41. Plöderl, M., Fartacek, C., Kunrath, S., Pichler E.M., Fartacek, R., Datz, C. & Niederseer, D. (2014). Nothing like Christmas-suicides during Christmas and other holidays in Austria. *European Journal of Public Health*, 25(3), 410-413.
42. *Promoting mental health: concepts, emerging evidence practice (Summary report)*. (2004). Geneva: World Health Organization.
43. Sakoman, S. (2012). Koncept zaštite mentalnog zdravlja; mjesto i uloga psihologije i psihologa. U V. Božičević, S. Brlas & M. Gulina (ur.), *Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja* (str. 14-45).
44. Selestrin, Z. (2021). Odnos prevencije mentalnih, emocionalnih i ponašajnih problema i promocije mentalnog zdravlja. *Kriminologija & socijalna integracija: časopis za kriminologiju, penologiju i poremećaje u ponašanju*, 29(2), 248-267.
45. Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
46. Stickley, A., Fook Sheng NG, C., Inoue, Y., Yazawa, A., Koyanagi, A., Kodaka, M., E DeVlyder, J. & Watanabe, C. (2016). Birthdays are associated with an increased risk of suicide in Japan: Evidence from 27, 007 deaths in Tokyo in 2001-2010. *Journal of Affective Disorders*, 200(0), 259-265.
47. Šuljug Vučica, Z., Bandalović, G. & Buljan, M. (2021). Aspekti zdravog života studenata sveučilišta u Splitu – sociološko istraživanje. U Z. Šuljug Vučica, G. Bandalović & M. Buljan (ur.), *Unapređenje kvalitete života djece i mladih* (str. 206-216). Split: Centar modernih znanja.
48. *The Human Face of Mental Health and Mental Illness in Canada 2006* (2006). Canada: Government of Canada.

49. *The Mental Health in the EU Key Facts, Figures, and Activities* (2008). Luxembourg: European Communities.
50. Vrcelj, S., Zovko, A. & Vrcelj, J. (2021). Kvaliteta života – iz perspektive mladih. U M. Nikolić & M. Vantić-Tanjić (ur.), *Unapređenje kvalitete života djece i mladih* (str. 323-333). Tuzla: Udruženje za podršku i kreativni razvoj djece i mladih.
51. Vuksanović, G. & Zečević, I. (2021). Relacije stilova privrženosti i osobina ličnosti kod adolescenata. U M. Nikolić & M. Vantić-Tanjić (ur.), *Unapređenje kvalitete života djece i mladih* (str. 423-443). Tuzla: Udruženje za podršku i kreativni razvoj djece i mladih.
52. Vuletić, G., Erdeši, J. & Brigitte Nikić, LJ. (2018). Faktorska struktura i validacija hrvatske verzije upitnika mentalnog zdravlja MHC-SF. *Medica Jadertina*, 48(3), 113-124.
53. Wall Street Journal (2021). *My Covid Valentine: Couch, Takeout, Movie*. Posjećeno 1.8. 2022. na mrežnoj stranici The Wall Street Journal: <https://www.wsj.com/articles/my-covid-valentine-couch-takeout-movie-11612893379>
54. Waterschoot, J., Morbée, S., Van den Bergh, O. & Vansteenkiste, M. (2022). Merry Christmas and a 'healthy' new year: Assessing people's expectations regarding Christmas gathering in pandemic times. *European Journal of Health Psychology*, 0(0).
55. Williams, A., While, D., Windfuhr, D. & Bickley, H. (2011). Birthday Blues Examining the Association Between Birthday and Suicide in a National Sample. *Crisis The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 32(3), 134-142.
56. Williams, A., While, D., Windfuhr, K., Bickley, H., Hunt, I.M., Shawn, J., Appleby, L. & Kapur. (2014). Birthday blues: Examining the association between birthday and suicide in a national sample. *Crisis: The Journal of Criss Intervention and Suicide Prevention*, 32(3), 134-142.
57. World Health Organization (2001). *The World Health Report 2001: Mental Disorders affect one in four people*. Posjećeno 8.7.2022. na mrežnoj stranici

WHO: <https://www.who.int/news/item/28-09-2001-the-world-health-report-2001-mental-disorders-affect-one-in-four-people>

58. World Health Organization (2022). *World Mental Health Day*. Posjećeno 3.7.2022. na mrežnoj stranici: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1