

Media for All Young Journalists Competition

Младите посегнуваат по скапи алтернативи за да го сочуваат менталното здравје

Автори: Ѓурѓа Радуловиќ и Андреа Јелиќ од Подгорица и Ериса Криезиу од Тирана

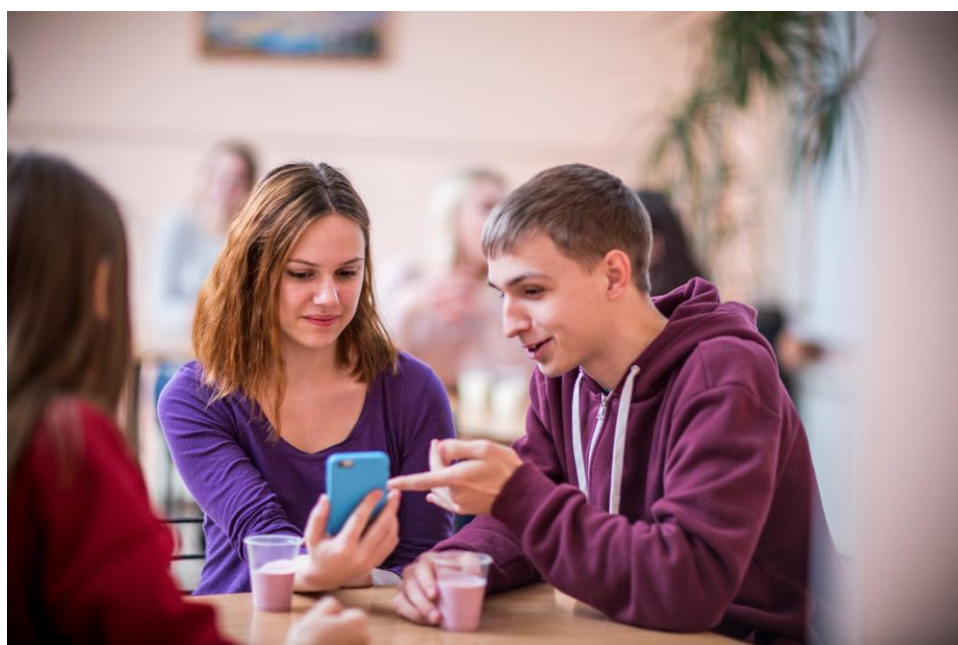
Media for All Young Journalists Competition

Winning Entry

Младите посегнуваат по скапи алтернативи за да го сочуваат менталното здравје

Автори: Ѓурѓа Радуловиќ и Андреа Јелиќ од Подгорица и Ериса Криезиу од Тирана

Ниска е свеста дека голем број деца и адолесценти страдаат од разни видови ментални здравствени проблеми, како и дека здравствените системи на некои земји од Западен Балкан не опфаќаат специјализирани и квалитетни услуги за младите, коишто се клучни за лекување во раните години. Во вакви услови во кои не може да добијат дијагноза и терапија, доколку можат да си дозволат, на младите им преостанува да бараат алтернатива надвор од државните здравствени установи.



©Mat Wright

Осумнаесетгодишната Ана, којашто нема доверба во квалитетот на услугите кои се достапни во јавните здравствени установи во Црна Гора, раскажува како започнала нејзината борба пред неколку години.

„Првите симптоми ги забележав кога имав осум или девет години. Постојано бев тажна и нервозна, многу повеќе од тоа што е вообичаено за таа возраст. Кога наполнив 13 години работите станаа посериозни, почнав да покажувам јасни симптоми на депресија и анксиозност, но не ни помислував да побарам помош. Откако се запишав во средно, се трудев да не размислувам за моите ментални проблеми, но, се разбира, тоа беше неизбежно. Депресијата постојано се влошуваше. Кога имав 16 години започнав да консумирам алкохол, а нешто подоцна почнав и физички да се повредувам, како и да имам визуелни и звучни халуцинации. Кога имав 18 години решив да одам на психијатар што работи приватно и ми беше дијагностицирано гранично растројство на личноста и шизофренија“, рече таа.

Плашејќи се од стигмата околу проблемите со менталното здравје во Црна Гора, по дијагнозата таа се обидела да го скрие проблемот од околината, како и од нејзината мајка. Не можела да си ги дозволи трошоците за лековите и лекувањето, па се сеќава дека на крајот ѝ кажала сè на мајка ѝ. Откако сфатила дека скромната алиментација на татко ѝ нема да биде доволна за да ги покрие сметките, оваа средношколка започнала да работи за да може да си ги дозволи сеансите и лековите. Ни објасни дека не сака да ги користи јавните здравствени услуги поради тоа што нема доверба дека ќе ѝ биде загарантирана заштита на податоците за нејзиниот случај. Таа рече дека се плаши дека информацијата за нејзината дијагноза брзо ќе се прошири и ќе ѝ ги загрози шансите за вработување во нејзиниот мал и конзервативен град.

Дваесет и двегодишната Ериса од Албанија се соочувала со истиот проблем на почетокот на студиите. Таа сфатила дека се чувствува затворено и не можела да си го објасни чувството. Таа се присеќава дека не чувствувала физичка болка, туку се чувствувала осамено и изолирано.

„Бев свесна дека работите низ кои поминував не беа нормални или здрави, но не можев да најдам решение. Го прифатив фактот дека страдам од ментални здравствени проблеми, иако тоа честопати прави да се

чувствувам како жртва. Поминаа три години од првите посериозни знаци на депресија и анксиозност“, рече студентката од петта година на Медицинскиот факултет во Тирана.

Исто како и Ана, така и Ериса решила да побара помош од приватен психолог, кому му платила од ограничениот буџет што го има како студентка. Засега, таа се обидува да се справи со овој финансиски предизвик, за да не дознаат нејзините родители за здравствениот проблем со којшто се соочува.

„Моите родители не се запознаени со проблемите што ги имам со менталното здравје и морам самата да се снаоѓам за средства секој месец. Општо земено, навистина е скапо да се оди на психолог, бидејќи некои периоди има потреба да се оди најмалку 3-4 пати месечно на сеанси, што е огромен трошок“, истакна таа и додаде дека го крие нејзиниот проблем од семејството поради нивната ограничена финансиска состојба, но и поради тоа што е загрижена дека нема да го разберат нејзиниот проблем.

Пациентите тивко страдаат

Според [Светската здравствена организација \(СЗО\)](#), 3-12 проценти од младите страдаат од сериозно ментално растројство. Фактот дека речиси половина од сите ментални болести се јавуваат до 14-годишна возраст, а три четвртини од нив се јавуваат до средината на дваесеттите години, покажува колку е важно навременото лекување.

Од СЗО велат дека депресијата, анксиозноста и нарушувањата во однесувањето се едни од водечките причини за болести и попреченост кај адолесцентите, додека, пак, последиците од неуспехот да се решат состојбите на менталното здравје на адолесцентите се чувствуваат и кога овие адолесценти ќе станат возрасни, па и понатаму им е нарушено физичкото и менталното здравје и ограничени им се можностите да водат исполнет живот како возрасни луѓе.

Во моментот, во Црна Гора не постојат информации за тоа колку млади луѓе страдаат од ментални нарушувања. Општиот недостиг на истражувања во

областа на менталното здравје е токму еден од проблемите за кои предупредува [„Националната стратегија за заштита и унапредување на менталното здравје за периодот од 2019 до 2023 година“](#). [Голем број од пациентите тивко страдаат и уште од најраните години го кријат нивниот здравствен проблем](#), бидејќи не постои специјализирана институција за лекување ментални нарушувања кај децата.

Истото важи и за Албанија, каде што не се достапни официјални податоци колкав е бројот на млади луѓе кои имаат проблеми со менталното здравје. Ниту [„Акцискиот план за развој на услуги за менталното здравје во Албанија“](#) од 2013 година не содржи податоци за ова. Албанското Министерство за здравство не одговори на барањето за ова прашање. Засега, постои еден оддел за деца и адолесценти на Клиниката за психијатрија во здравствениот центар „Мајка Тереза“ во Тирана, на којшто се достапни психијатриски услуги за деца и адолесценти, за широк спектар на психијатриски дијагнози за деца и адолесценти на возраст од 2 до 20 години.

Според истражувањето на порталот „Нова економија“ („New economy“) од Србија, повеќето млади (34%) сметаат дека 50-70.000 динари (425-595 евра) би биле доволни за да се осамостојат и да не живеат повеќе заедно со нивните родители, додека нешто помал број од нив (33%) сметаат дека 70-90.000 динари (595-765 евра) би им биле доволни за да се отселат. Нешто повеќе од четвртина од испитаниците (27%) сметаат дека им е потребна месечна плата поголема од 90.000 динари (765 евра) за да започнат да живеат самостојно.

Младите кои не живеат со родителите обично живеат сами со дечкото или девојката или со цимер. Повеќе од 60 проценти од младите живеат под кирија, а 15 проценти од нив живеат во станови кои ги имаат наследено.

Меѓутоа, иако живеат самостојно, младите сепак зависат од нивните родители. Само половина од испитаниците кои не живеат со родителите сметаат дека се финансиски независни.

Слаби здравствени системи

На 28-годишниот Марко од Црна Гора му е воспоставена психијатриска дијагноза пред осум години. Покрај препишаните лекови, психијатарот препорачал дека е неопходно да прима и психотерапија.

„Меѓутоа, еден психолог од Центарот за ментално здравје во мојот град ми објасни дека не може да ми помогне, бидејќи здравствената заштита не ги покрива потребните психотерапевтски услуги. Оттогаш сите пари ги трошам на психотерапија. Ме спаси вистинскиот третман, но изложен сум на високи трошоци за сеансите и поради тоа не знам кога ќе можам да се осамостојам или да си дозволам нешто повеќе од задоволување на основните потреби“, вели овој млад човек којшто сè уште живее со семејството.

Јавното здравје, со исклучок на фармакотерапијата, речиси и не нуди други видови третман. Во националната стратегија наведено е дека фармакотерапијата не е придружена со „соодветно подобрување на вештините на вработените во областа на психотерапијата, социотерапијата и работната терапија“. Клиничкиот центар на Црна Гора (КЦЦГ) тврди дека супортивната психотерапија се применува со пациентите на Клиниката за психијатрија.

„Минатата година отворивме и линија за психолошка поддршка, што е уште една услуга која се должи на иницијативата на поединци и нивната подготвеност да волонтираат. Со оглед на ограничените ресурси и капацитети, се вложуваме повеќе отколку што предвидува нашиот работен ангажман, со цел да им обезбедиме соодветна поддршка и третман на граѓаните“, велат од дирекцијата за односи со јавноста на КЦЦГ.

Меѓутоа, за разлика од другите видови психотерапија, како што се психоанализата или трансакциската анализа, [супортивната терапија](#) е површна и има за цел да го утеши пациентот со средства кои се веднаш достапни на располагање. Според Американското психолошко здружение, овој вид психотерапија *„честопати се применува со поединци кои имаат релативно мали или ограничени проблеми, како и со кривки или*

хоспитализирани пациенти, со цел да се охрабрат и да се спречи влошување на состојбата“.

Според стратешкиот документ, постои дефицит на специјалисти од областа на детската психијатрија во Црна Гора. Во центрите за ментално здравје, услугите за грижа и третман за ментално здравје се достапни за деца на возраст од 15 години и постари и нив ги обезбедуваат специјалисти по психијатрија кои работат со возрасни. Во однос на квалитетот и опсегот на услуги, според стратегијата не постојат специјалисти за деца од оваа област. Од Клиничкиот центар во Црна Гора (КЦЦГ), ни доставија писмено известување во коешто е наведено дека од јули годинава имаат двајца психијатри кои имаат специјализирано за работа со деца и адолесценти и планираат да вработат уште еден следната година.

Во рамките на Институтот за детски болести при КЦЦГ постои Развојно советувашиште во коешто децата и младите на возраст до 18 години може да користат услуги од психолог, дефектолог, социјален работник, како и психијатар, којшто е достапен само еднаш неделно и не е специјалист по детска психијатрија. Младите на возраст над 18 години се јавуваат во амбулантската служба на Психијатриската клиника при КЦЦГ, на која сите психијатри се специјалисти по психијатрија за работа со возрасни лица.

Државните и приватните институции во Албанија нудат голем број психолошки и психотерапевтски услуги. Во Албанија постојат четири психијатриски служби. За да се користат овие услуги во повеќе региони се формираа психосоцијални комисии, и за да се поминат овие комисии потребно е прво да се добие препорака од матичниот доктор. Во болниците достапни се услугите од психолози, но тоа не е доволно. Медиумите претходно објавија дека [бројот на психолози коишто работат во здравствените домови е мал](#) во споредба со големината на населението коешто користи услуги од државното здравство. Сепак, Министерството за здравство не ни одговори на прашањата за оваа сторија.

Скапи сеанси

Триесетгодишната Марија, на која приватниот психијатар ѝ препишал антидепресиви и анксиолитици, успеала повторно да стане функционална

само со помош на психотерапија, за којашто морала да се изложи на дополнителни трошоци, бидејќи нема доверба во јавното здравство.

„Навистина ми беше скапо да плаќам по 30 евра неделно. Решив да престанам со терапијата, но психотерапевтката ми дозволи да ѝ должам пари само за да продолжам. Според неа клучно е редовно да се оди на сеанси. Таа никогаш не побара да го платам износот што ѝ го должам, но навистина ми тежи тоа и нема да одам на сеанси додека не најдам начин прво да се раздолжам за претходните сеанси“, рече таа.

Сеансите во Косово се со слична цена. Според 21-годишниот Агон, *„приватните сеанси може да чинат од 20, 30 до 45 евра. Цената зависи од личноста, видот на сеансата и психологот. Што се однесува до јавните услуги, знам дека достапна е бесплатна помош од психолог“*.

Овој студент по социологија почувствувал анксиозност уште во средно училиште, но во тоа време не можел да објасни што му се случува. Дури подоцна, откако истражувал за неговите симптоми, станал свесен за неговата состојба.

„Тоа беше многу непријатна фаза за мене, иако не знаев дека станува збор за депресија. Се сеќавам дека таа фаза беше многу непријатна и многу болна. Не разговарав со многу луѓе, бидејќи сметав дека луѓето не зборуваат за такви нешта“, заклучи Агон, кој рече дека претпочита да има сеанса со приватен психотерапевт, бидејќи има впечаток дека психолозите кои бесплатно работат во јавните здравствени установи не им посветуваат доволно внимание на пациентите.

Услугите во јавното здравство се дефицитарни и не соодветствуваат со реалната побарувачка во Црна Гора. Додека здравственото осигурување во некои европски земји покрива долгорочна бесплатна психотерапија во приватните ординации, како и во јавните здравствени установи, таа опција останува и понатаму недостапна за оваа балканска земја, барем додека не се воведат Закон за психотерапија и не се основа Комора на психолози во Црна Гора. Тоа што психотерапијата не е регулирана со закон, придонесува да не се прави разлика помеѓу професиите психолог, психотерапевт и психијатар.

„Многу луѓе импровизираат психотерапија, меѓу кои има и психијатри. Тоа што некој е психијатар не му дава за право да работи како психотерапевт, бидејќи за таа професија треба да се помине комплексна обука за некои области на психотерапијата, која обично трае со години“, предупреди Церовиќ и притоа нагласи дека сè додека не постои закон или комора, повеќето мерки ќе се покажат како неефикасни.

Во правна смисла, Албанија подготви Закон за ментално здравје, со цел да се овозможи заштита, превенција и подобрување на животот на луѓето со нарушувања на менталното здравје. Иако последниве години се зголемува бројот на психолози во образовниот систем, сепак тие се во недоволен број. Ова се должи на фактот што еден психолог опслужува две до три училишта.

Во потрага по подобра и дискретна услуга, младите во Албанија имаат тенденција да користат услуги од приватни психолози. Една од причините поради кои не сакаат да се лекуваат во јавна здравствена установа е тоа што се плашат дека ќе се расчуче за нивниот здравствен проблем, бидејќи се сигурни дека таму ќе сретнат познаници или, пак, имаат заеднички познаници со персоналот. Понатаму, велат дека психолозите кои работат во јавните здравствени установи не си ја вршат работата професионално, па постои еден вид недоверба во нивната работа, поради којашто младите одат во приватни ординации. Една сесанса кај психолог чини 2.000-3.000 албански леки (15-25 евра), а според експертите за да се разбере и да се третира проблем потребни се најмалку 10 сесанси.

„На младите луѓе, кои се грижат и се заинтересирани навремено да ги препознаат проблемите, потребна им е поддршка од семејствата и околината“, истакна Радоје Церовиќ, клинички психолог и психотерапевт од Подгорица.

„Психотерапијата, којашто претставува еден вид исцелувачки разговор, заедно со фармакотерапијата, како основен третман за ментална болест, ја препорачуваат сите релевантни институции и организации за ментално здравје“, тврди тој.

Бесплатни алтернативни решенија

Дваесетгодишната Елени од Елбасан, на 16-годишна возраст доживеала вознемиреност, празнина, тага и депресија. Овие чувства ја натерале да се затвори во себе, иако побарала помош. По осум сеанси со психолог, таа сфатила дека страда од гранично растројство на личноста. И покрај тоа што имала потреба да продолжи со сеансите, таа била принудена да ги прекине поради тоа што не можела да си ги дозволи.

„Откако ми беше дијагностицирано гранично растројство на личноста, бев принудена да ги прекинам сеансите од коишто ми се подобри состојбата, бидејќи моето семејство не беше во финансиска можност да ги покрива сесиите“, рече оваа студентка.

Ериса додаде дека секоја сеанса ја чинела Елени околу 2.500 леки (20 евра), а оваа сума дополнително се зголемувала и со трошокот за лекарства во износ од 1.000 леки (осум евра). Таа е запознаена дека постојат бесплатни алтернативни опции на интернет, но рече дека не ѝ помагаат, бидејќи ѝ е потребен „понепосреден контакт“.

На Ана ѝ одговара бесплатната алтернатива. Таа стапила во контакт со невладината организација што им помага на младите со ментална болест, односно со [невладината организација „Прима“ во Подгорица](#), за којашто рече дека ѝ овозможува еднаш неделно да користи бесплатни услуги од психолог.

[„Не си сам/а“](#) („Nukjevetem“) секојдневно им пружа психолошка поддршка на стотици млади луѓе преку интернет. Преку онлајн платформа, десетици психолози бесплатно ги нудат нивните услуги на секој млад човек што има потреба од нив во Албанија и Косово, како и на младите луѓе од други места кои зборуваат албански јазик. Оваа иницијатива најпрво започна во Косово во 2010 година, а од 2016 година платформата функционира и во Албанија. За разлика од државните институции, овие платформи се единствените кои располагаат со податокот колкав број млади користат вакви услуги.

Вера Ремскар, раководителка на фондацијата „Заедно Албанија“, којашто управува со платформата „Nukjevetem.al“, рече дека преку оваа платформа им се отвораат портите на младите со нарушено ментално здравје.

„Се работи за советување, коешто како прво е [професионално](#), а како второ е бесплатно, што е многу важно за овие земји што се наоѓаат во многу тешка економска состојба, а исто така е и анонимно“, рече Ремскар и додаде дека 37 стручни лица нудат услуги на оваа платформа.

Од почетокот на годинава, услуги преку прашања добиле 950 млади, а преку чет услуги добиле околу 1.400 млади.

Агон од Косово е млад човек којшто користи психолошка поддршка преку бесплатните сеанси што ѝ ги нуди организацијата на заедницата, чиј член е и тој.

„Како лице кое припаѓа на ЛГБТ заедницата, добивав бесплатни психолошки сеанси, бидејќи ЛГБТ заедницата во Косово има програма преку која се обезбедуваат бесплатни услуги за нејзините припадници“, рече тој.

Како и Ремскар и ЛГБТ заедницата, Арјета Мислиу, преку нејзиниот центар „Ри-Јета“ обезбедува бесплатни психолошки услуги во Косово. Како клинички психолог и медицинска сестра, таа го основала центарот „Ри-Јета“ во косовскиот град Феризај (Урошевац), преку кој им пружа помош на сите корисници на дрога и нивните семејства. Мислиу тврди дека менталното здравје продолжува да биде табу тема во Косово и смета дека треба младите треба да ги промовираат овие услуги.

За разлика од Албанија, Косово создаде [акциски план](#) за ментално здравје за периодот додека трае и откако ќе заврши пандемијата, со цел да им даде приоритет на социјалните политики. Според експертите, политиките на институциите треба да се во насока на подигање на свеста за ова прашање.

„Јас лично сметам дека најмалку што може да направи Владата е придонесе да се подигне свеста за ова прашање. Тоа нема да ја чини многу, а е клучен

чекор што треба да го направи. Следно, треба да се работи и на превенција“, рече Ремскар.

Според Бојана Обрадовиќ, основачка на мрежата за бесплатна психолошка помош „Ајде да зборуваме за тоа“, во Србија лековите честопати се препишуваат и кога нема потреба од нив или, кога треба да се примени комбинација од терапија и лекови, достапни се само лековите. Таа дошла до идејата да го реализира проектот „Ајде да зборуваме за тоа“, кој иако е волонтерски, наиде на поддршка од локалните институции, коишто обезбедуваат слободен простор за предавањата.

Нарушувањата на менталното здравје и ризикот од болести земаат сè поголем замав поради сиромаштијата, невработеноста, несоодветните и лошите услови за домување, работа и образование. Подеднакво придонесуваат и стресот, генетиката, исхраната, како и изложеноста на штетни влијанија од околината - сето тоа го има во изобилство во земјите од Западен Балкан.