



# METAPHOR ISTRAŽIVANJE: KLJUČNI TRANSNACIONALNI NALAZI



Project ID: 101132089



Mesa local de  
la Juventud



Istraživanje je provedeno online (veljača–travanj 2024), prikupljeno je **582 odgovora** iz **Bugarske** (166), **Hrvatske** (100), **Njemačke** (102), **Srbije** (107) i **Španjolske** (107). Ciljajući na mlade u dobi od 13 do 30 godina, s pitanjima prilagođenim dobnoj skupini, osiguralo je raznolikost u pogledu spola, obrazovanja te gradskih/seoskih sredina.

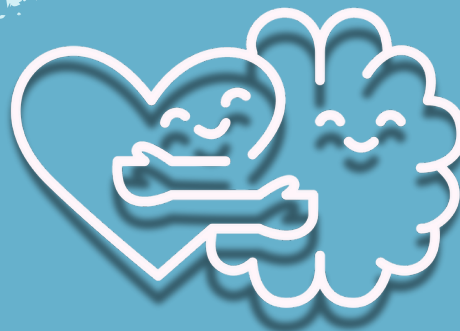
## Izazovi mentalnog zdravlja

**59,2%** mladih ispitanika (16-21 god) u svim partnerskim zemljama izjavilo je kako su u nekom trenutku u svom životu doživjeli **anksioznost ili depresiju**

**59 %** mladih osoba u dobi od 22 do 26 godina **redovito doživljava stres** koji značajno utječe na njihovo mentalno zdravlje

Gotovo polovica (**45,3 %**) ispitanika (13-26 god) u zemljama uključenima u istraživanje izjavilo je kako su **osobno iskusili diskriminaciju** zbog problema s mentalnim zdravljem

Više od polovice (**54,6%**) ispitanika (13-30 god) u zemljama uključenima u istraživanje smatra da u njihovim zajednicama postoji **umjerna do visoka stigma** povezana s mentalnim zdravljem



## Pristup pomoći

**40,5%** ispitanika (13-30 god) iz partnerskih zemalja je barem jednom potražilo profesionalnu pomoć zbog problema s mentalnim zdravljem

Gotovo svaki drugi ispitanik (**46,4 %**) u partnerskim zemljama **nema ili nije siguran** ima li pristup **resursima za mentalno zdravlje** (poput savjetnika, centara za mentalno zdravlje ili online resursa) na svom području

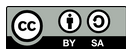
Manje od polovice učenika u dobi od 13 do 15 godina (**47,9%**) je nekad prošlo edukaciju o mentalnom zdravlju u školi, s rezultatima koji variraju od 17,4 % (Srbija) do 75% (Njemačka) u zemljama partnerima

**Stigmatizacija, financijske prepreke, geografske razlike, nedovoljno financirani sustavi i nedostatak svijesti** najveće su prepreke za pristup mentalnoj zdravstvenoj skrbi koje se spominju u svim partnerskim zemljama i svim dobnim skupinama





Co-funded by  
the European Union



# METAPHOR ISTRAŽIVANJE: KLJUČNI TRANSNACIONALNI NALAZI



Project ID: 101132089



## Mentalno zdravlje & društvene mreže

Većina ispitanika u dobi od 22 do 26 godina, **(72,5%)** priznala je kako digitalna okruženja značajno utječu na mentalno zdravlje

Društvene mreže su također često istaknute kao uzrok svakodnevnog ili tjednog mentalnog opterećenja, što je navelo **55,2%** ispitanika (13-21 god), ponajviše zbog stalnih usporedbi i nerealističnih prikaza života

Ipak, mnogi mladi ljudi **cijene društvene mreže** jer pružaju podršku i resurse za mentalno zdravlje **kada se koriste razumno**, što je često istaknuto u odgovorima na otvorena pitanja

## Nošenje s problemima & briga o sebi

Više od polovice mladih u dobi od 13 do 30 godina, **(56,5%)** kaže da rijetko ili nikad ne razgovara o mentalnom zdravlju s vršnjacima ili obitelji. Samo **27,5%** njih to čine redovito (svakodnevno/tjedno)

Što se tiče brige za vlastitu dobrobit, **43,1%** mladih u dobi od 13 do 30 godina, redovito prakticira aktivnosti poput tjelovježbe, mindfulnessa ili hobija kako bi podržali svoje mentalno zdravlje.  
Ipak, više od trećine (**36%**) kaže da rijetko ili nikad ne sudjeluje u takvim aktivnostima

## PRIORITETI: TOP 5!

### Podići svijest i boriti se protiv stigme !

Stalna stigma ostaje glavna prepreka. Za normalizaciju razgovora o mentalnom zdravlju preporučuju se javne kampanje, otvorene rasprave i aktivno uključivanje vršnjaka

### Poboljšati pristup uslugama !

Doprijeti do ruralnih područja i mladih s ograničenim pristupom uslugama putem mobilnih timova ili skrbi unutar zajednice

### Uvesti edukaciju o mentalnom zdravlju u školama !

Uvesti edukaciju o mentalnom zdravlju, prilagođenu uzrastu učenika, u službene kurikulume kako bi se povećala svijest i smanjila stigmatizacija već od najranije dobi

### O snažiti glasove mladih !

Aktivno uključiti mlade u kreiranje rješenja i promovirati vršnjački vođene sustave podrške

### Proširiti digitalne alate te one koji se temelje na zajednici !

Razvijati i promovirati aplikacije, platforme i telefonske linije za podršku mentalnog zdravlja prilagođene mladima. Također je potrebno ojačati lokalne mreže podrške