



Co-funded by  
the European Union



# METAPHOR ANKETA: KLJUČNI TRANSNACIONALNI NALAZI



Project ID: 101132089



Mesa local de  
la Juventud



Anketu je sprovedena onlajn (februar-april 2024), a prikupljeno je 582 odgovora iz **Bugarske** (166), **Hrvatske** (100), **Nemačke** (102), **Srbije** (107) i **Španije** (107). Ciljna grupa su bili mladi od 13 do 30 godina, sa pitanjima prilagođenim starosnoj grupi, i svaki partner je obezbedio raznovrsnost grupe po pitanju pola, obrazovanja i urbanog/ruralnog porekla.

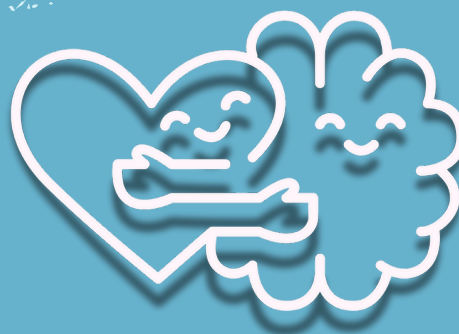
## Izazovi u mentalnom zdravlju

**59,2%** mladih (16-21 god) koji su popunili širom partnerskih zemalja je u nekom trenutku svog života doživelo **anksioznost** ili **depresiju**.

**59 %** mladih između 22-26 god **redovno doživljavaju stres** koji ima značajan uticaj na njihovo mentalno zdravlje.

Gotovo polovina (**45,3 %**) ispitanika (13-26 godina) u zemljama uključenim u istraživanje izjavila je da je lično doživela **diskriminaciju zbog problema sa mentalnim zdravljem**.

Više od polovine (**54,6%**) ispitanika (13-30 godina) u istraživanim zemljama smatra da u njihovim zajednicama postoji **umerena do visoka stigma** u vezi sa mentalnim zdravljem.



## Pristup pomoći

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

Skoro 1 od 2 ispitanika (**46,4 %**) u partnerskim zemljama **nema pristup ili nije sigurno da li imaju pristup izvorima podrške** mentalnog zdravlja (kao što su savetnici, centri za mentalno zdravlje, online resursi)

Od 1 od 2 ispitanika uzrasta 13-15 godina (**47,9%**) je nekada imalo nekakvu edukaciju o mentalnom zdravlju u školi, a rezultati variraju od 17,4% (Srbija) do 75% (Nemačka)

**Stigmatizacija, finansije, geografske razlike, nedovoljno finansirani sistemi i nedostatak svesti** su glavne prepreke pristupu boljem mentalnom zdravlju koje se pominju u svim partnerskim zemljama i među svim starosnim grupama.





Co-funded by  
the European Union



# METAPHOR ANKETA: KLJUČNI TRANSNACIONALNI NALAZI



Project ID: 101132089

## Mentalno zdravlje i društvene medije

Većina ispitanika, u dobi od 22 do 26 godina (**72,5%**), priznaje da digitalno okruženje značajno utiče na mentalno zdravlje.

Društvene mreže su takođe postale čest uzrok svakodnevnog ili nedeljnog psihološkog stresa, koji je prijavilo **55,2%** ispitanika (13-21 godina), uglavnom zbog konstantnog upoređivanja i nerealnih prikaza života.

Ipak, mnogi mladi vrednuju društvene mreže zbog pružanja izvora podrške za poboljšanje mentalnog zdravlja kada se koriste s pažnjom, što je otkriveno kroz česte komentare u pitanjima otvorenog tipa.

## Suočavanje i samopomoć

Više od polovine mladih, uzrasta 13-30 godina (**56,5%**), kaže da retko ili nikada ne razgovaraju o mentalnom zdravlju sa svojim vršnjacima ili porodicom. Samo **27,5%** to čini redovno (dnevno/nedeljno).

Kada je reč o brizi za svoje blagostanje, **43,1%** mladih uzrasta od 13 do 30 godina redovno se bavi aktivnostima kao što su vežbanje, mindfulness ili hobiji kako bi podržali svoje mentalno zdravlje.

Ipak, više od trećine (**36%**) kaže da se retko ili nikada ne uključuju u takve aktivnosti.

## PRIORITETI: TOP 5!

### Podignite svest i borite se protiv stige!

Uporna stigmatizacija predstavlja veliku prepreku. Preporučuju se javne kampanje, otvorene diskusije i angažovanje vršnjaka kako bi se normalizovao razgovor o mentalnom zdravlju.

### Poboljšajte pristup uslugama!

Dosegnite do ruralna područja i nedovoljno zastupljenu mladež putem mobilnih timova ili usluga zasnovanih na zajednici.

### Integrirati obrazovanje o mentalnom zdravlju u škole!

Uvesti obrazovanje o mentalnom zdravlju prilagođeno uzrastu u formalne kurikulume kako bi se poboljšala svest i smanjila stigmatizacija od najranijeg uzrasta.

### O snažite glasove mladih!

Uključite mlade u dizajniranje rešenja i promovišite sisteme podrške vršnjaka.

### Razviti digitalne alate i alate za osnaživanje zajednice!

Razvijajte i promovišite aplikacije, platforme i telefonske linije za podršku mentalnog zdravlja prilagođene mladima. Takođe je potrebno ojačati lokalne mreže podrške.