

10 октомври - Светски ден на менталното здравје

„Слушнете ги личните искуства: вистински гласови, вистинска промена“



Менталното здравје е нераскинлив дел од целокупното здравје и благосостојба и влијае врз начинот на кој луѓето живеат, функционираат и се справуваат со секојдневните предизвици. Грижата за менталното здравје значи не само навремено препознавање и лекување на менталните растројства, туку и создавање услови во кои секој човек ќе може да ја добие потребната грижа и поддршка, да живее достоинствено и да ги остварува своите права без стигма и дискриминација.

Врз менталното здравје влијаат бројни индивидуални, семејни, социјални и структурни фактори. Позитивните социјални односи, квалитетното образование, достоинствената работа, безбедната средина и поврзаноста со заедницата можат да имаат заштитна улога, додека сиромаштијата, насилството и нееднаквоста го зголемуваат ризикот од проблеми со менталното здравје.

Овогодишната тема на кампањата на Светската здравствена организација (СЗО), „Слушнете ги личните искуства: вистински гласови, вистинска промена“, ја истакнува важноста од вклучување на луѓето кои лично се соочиле со проблеми или состојби поврзани со менталното здравје во креирањето на политиките, развојот на услугите и донесувањето одлуки што директно влијаат врз нивниот живот.

Под „лично искуство“ се подразбира искуството на луѓето со проблеми или состојби поврзани со менталното здравје, вклучително и нивното искуство со користењето услуги за

ментално здравје. Тоа е важен извор на знаење за реалните потреби, тешкотиите и пречките со кои се соочуваат при барањето и добивањето помош и поддршка.

Во „Рамката на СЗО за активно вклучување на лицата кои живеат со незаразни болести и со состојби поврзани со менталното и невролошкото здравје“, личното искуство се препознава како форма на експертиза, а како основни принципи на вклучувањето се истакнуваат почитувањето на достоинството, правичноста и рамноправното учество во донесувањето одлуки.

Зошто е ова важно?

Луѓето кои се соочуваат со проблеми поврзани со менталното здравје се недоволно вклучени во донесувањето одлуки за сопствената грижа, како и во креирањето на политиките и развојот на услугите за ментално здравје.

СЗО укажува дека нивното активно учество може да придонесе за подобри здравствени исходи и подобро функционирање на здравствените системи. Истражувањата во областа на менталното здравје и употребата на супстанции покажуваат дека ваквото вклучување може да придонесе за намалување на повторните хоспитализации, подобро придржување кон третманот и подобрување на благосостојбата и вклученоста на корисниците на услугите.

Сепак, според „Атласот за ментално здравје 2024“ на СЗО, ваквото вклучување сè уште не е вообичаена практика. Само 37% од земјите вклучиле лица со лично искуство во обуките за ментално здравје наменети за здравствените работници во примарната здравствена заштита, додека 45% од земјите имаат континуирана соработка со овие лица и со здруженија на семејства и негуватели при планирањето, обезбедувањето или следењето на услугите за ментално здравје. Воедно, 59% од земјите го развиле законодавството за ментално здравје во консултација со лица со лично искуство, а 80% од земјите што имаат политика или план за ментално здравје ги вклучиле во процесот на нивното подготвување.

Од институционална грижа кон грижа во заедницата

Еден од важните правци во унапредувањето на грижата за менталното здравје е постепениот премин од долготрајна институционална грижа кон квалитетни и достапни услуги во заедницата. Ваквиот пристап се нагласува и во „Светскиот извештај за менталното здравје: трансформација на менталното здравје за сите“ на СЗО од 2022 година, кој повикува на развој и зајакнување на услугите за ментално здравје во заедницата, со почитување на достоинството и човековите права.

Според „Атласот за ментално здравје 2024“, само 9% од земјите целосно преминале од институционална грижа кон модели на грижа во заедницата, додека 53% сè уште се наоѓаат во раните фази на овој процес.

Деинституционализацијата не значи само намалување или затворање на институционалните капацитети. Таа подразбира истовремено развивање соодветни и квалитетни услуги и практична поддршка во заедницата, кои ќе им овозможат на луѓето да

ја добијат потребната грижа во средината во која живеат, да ги зачуваат своето достоинство и правото на избор и да останат поврзани со семејството и заедницата.

Состојба со менталното здравје во Република Македонија

Податоците од „Извештајот за ментални растројства во Република Македонија, 2014–2023“, подготвен од Институтот за јавно здравје на РСМ, даваат увид во состојбата со менталните и бихевиоралните растројства во земјата. Во периодот 2014–2023 година, во болничко-стационарниот систем биле примени вкупно 59.586 пациенти со дијагнози поврзани со менталните и бихевиоралните растројства, односно просечно околу 6.000 пациенти годишно.

Според податоците за амбулантно-поликлиничкиот морбидитет, во 2023 година најзастапени биле невротските, со стрес поврзани и соматоформни растројства (F40–F48), кои учествувале со 63,64% од регистрираните случаи.

Овие податоци ја потврдуваат потребата од навремено препознавање на проблемите со менталното здравје, достапна поддршка и развој на услуги приспособени на потребите на луѓето.

Клучни пораки

Личното искуство е важен извор на знаење и експертиза

Луѓето кои лично се соочиле со проблеми поврзани со менталното здравје имаат знаење и разбирање што не може целосно да се стекне само преку професионална обука или истражување. Нивните искуства можат да помогнат подобро да се препознаат потребите, пречките и можностите за унапредување на грижата.

Активното учество е важно во донесувањето одлуки

Не е доволно само да се слушнат искуствата на луѓето. Потребно е тие активно да учествуваат во планирањето, развојот, спроведувањето и оценувањето на политиките и услугите за ментално здравје.

Грижата за менталното здравје треба да биде насочена кон човекот и заснована на човековите права

Секој човек треба да има пристап до квалитетна и навремена грижа што ги почитува неговото достоинство, потреби, право на избор и човекови права.

Грижата и поддршката треба да бидат достапни во заедницата

Развојот на достапни и квалитетни услуги за ментално здравје во заедницата овозможува луѓето да ја добијат потребната грижа и поддршка во средината во која живеат и да останат поврзани со семејството и заедницата.

Намалувањето на стигмата и дискриминацијата останува важен приоритет

Отворениот разговор за менталното здравје, подобрата информираност и вклучувањето на луѓето со лично искуство можат да придонесат за надминување на предрасудите и создавање средина во која барањето помош ќе биде прифатено и поддржано.

Инвестирањето во менталното здравје придонесува за благосостојбата на целото општество

Вложувањето во превенција, рано препознавање, достапни услуги и континуирана поддршка придонесува за подобро здравје, поголема социјална вклученост и подобар квалитет на живот.

Оттука, пораката на Светскиот ден на менталното здравје 2026 е јасна: луѓето кои лично се соочуваат или се соочиле со проблеми поврзани со менталното здравје не треба да бидат само корисници на услугите, туку и активни учесници во нивното креирање и унапредување. Нивните искуства, потреби и ставови треба да бидат земени предвид при креирањето на политиките и услугите за ментално здравје, за тие подобро да одговараат на реалните потреби. Во таа насока, СЗО повикува да се премине од слушање кон дејствување и на луѓето со лично искуство да им се овозможи активно учество во одлуките што се однесуваат на нивното ментално здравје и грижа.

Референци

1. World Health Organization. World Mental Health Day 2026 – Lived experiences heard: real voices, real change. Geneva: World Health Organization; 2026. Достапно на: [World Mental Health Day 2026](#)
2. World Health Organization. World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization; 2022. Достапно на: [World mental health report: transforming mental health for all](#)
3. World Health Organization. WHO framework for meaningful engagement of people living with noncommunicable diseases, and mental health and neurological conditions. Geneva: World Health Organization; 2023. Достапно на: [WHO framework for meaningful engagement of people living with noncommunicable diseases, and mental health and neurological conditions](#)
4. World Health Organization. Mental health atlas 2024. Geneva: World Health Organization; 2025. Достапно на: [Mental health atlas 2024](#)
5. Институт за јавно здравје на Република Македонија. Извештај за ментални растројства во Република Македонија, 2014–2023. Скопје: Институт за јавно здравје на Република Македонија; 2024. Достапно на: [Извештај за ментални растројства во Република Македонија, 2014–2023](#)