



DOM ZDRAVLJA MOSTAR

**PSIHOSOCIJALNI PROBLEMI U PRIMARNOJ  
ZDRAVSTVENOJ ZAŠTITI**

Ivana Zelenika, mag.med.techn.

# UVOD

- **Površina BiH:** 51.129 km<sup>2</sup>; oko 4 miliona stanovnika (51,1% žene, 48,9% muškarci)
- **Državno uređenje:** dva entiteta (RS i FBiH s 10 kantona) + Distrikt Brčko
- Stanovništvo stari – porast prosječne starosti od 1981. do 2007.
- Nizak natalitet, rast mortaliteta → pad prirodnog priraštaja (depopulacija)
- Visoka nezaposlenost i nizak BDP (uz blagi rast)
- Negativan uticaj socioekonomskih faktora i rata na mentalno zdravlje

~4,3 miliona stanovnika; 40% u urbanim sredinama  
-Veći gradovi: Sarajevo, Banja Luka, Tuzla, Zenica, Mostar...  
-Prosječno domaćinstvo: ~3,4 osobe

**Posljedice rata (1992–1995):**

~250.000 poginulih, ~17.000 nestalih  
Raseljeno ~2,2 miliona ljudi (više od 50% stanovništva)  
~1,2 miliona izbjeglo u inostranstvo, ~1 milion interno raseljeno

# Jesu li svi traumatizirani?

- Nisu svi koji su prošli rat nužno psihološki oštećeni
- Nema direktne veze između traume i trajnih posljedica

-Mnogi ljudi se spontano oporave, čak i od težih stanja  
-Rat može ostaviti dugoročne posljedice – ali ne kod svih



- Ljudi se često više fokusiraju na životne uslove nego na unutrašnju patnju  
- Ne smiju se zanemariti materijalne i društvene posljedice rata

## Psihosocijalna patologija (PSP):

- Raseljene osobe suočene s traumom, adaptacijom i stresom
- Problem uključuje i socijalne, ne samo psihološke faktore
- **Obitelj i roditelji:**
- PSP izražen u disfunkcionalnim obiteljima
- **Djeca raseljenih osoba:**
- U težem socioekonomskom položaju od vršnjaka
- Porast broja djece u sistemu socijalne zaštite
- Najugroženiji: bez roditelja, sa jednim roditeljem, djeca s poteškoćama
- **Sistemske probleme:**
- Nedovoljna podrška u zdravstvu, socijalnoj zaštiti i stanovanju
- Zakoni postoje, ali se slabo provode



## Teškoće samohranog roditeljstva

- financijske teškoće
- umor i prezaposlenost
- to što moraju sami preuzeti odgovornost za odgoj djece
- stalna zabrinutost o tome hoće li dobro odgojiti djecu i kakva će biti budućnost njihove djece
- odsustvo kontakta ili loš kontakt djeteta s drugim roditeljem
- nezaposlenost ili nestabilnost zaposlenja
- samoća i usamljenost
- neusklađenost radnog vremena i mogućnosti čuvanja djece
- nemogućnost da djeci priušte ono što djeca žele ili trebaju
- objasniti gdje je drugi roditelj
- nerazumijevanje okoline
- problemi u realizaciji prava na alimentaciju
- neriješeno stambeno pitanje

- **Brige i strahovi u odnosu na djecu**
- brige o financijskoj sigurnosti djece sada i u budućnosti
- strah da im dijete ne „upadne“ u loše društvo, tj. strah od rizika droge, uličnog nasilja, ali i izbora lošeg partnera
- brige o tome kakva će djeca ispasti, kakva će biti u životu
- brige vezane uz sadašnje ili daljnje školovanje djeteta, uz podmirivanje troškova školovanja
- strah od negativnih emocionalnih ili ponašajnih posljedica po dijete zbog nedostatka drugog roditelja u odgoju
- približno svaki deseti samohrani roditelj navodi da se boji da će umrijeti ili se razboljeti prije nego djeca budu sposobna brinuti se o sebi



## **Kako olakšati svakodnevni život samohranim roditeljima**

- Dogovor s drugim roditeljima (prijevoz, čuvanje djece)
- Fleksibilnost s poslodavcem (rad od kuće / nadoknada sati)
- Dobra organizacija dana (rutina: obroci, spavanje, obaveze)
- Plan unaprijed za nepredviđene situacije (bolest, raniji dolazak iz škole)

# Kako se nositi s problemima?

- Razgovor i traženje pomoći (prijatelji, psiholog)
- Uključivanje u grupe podrške (drugi samohrani roditelji)
- Rješavanje pravne situacije radi smanjenja stresa
- **Odgoj i disciplina:**
- Jasna pravila, nagrade i kazne
- Izbjegavati fizičko kažnjavanje – koristiti logične posljedice
- Dosljednost u odgoju

## **Emocionalna kontrola:**

- Kontrolirati reakcije (smiriti se prije reagovanja)
- Planirati reakcije na stresne situacije
- Ne uključivati djecu u sukobe odraslih

## **Odnos s djecom:**

- Poštovati ličnost i individualnost djeteta
- Izbjegavati projiciranje odnosa s bivšim partnerom na dijete

## **Briga o sebi:**

- Njegovati hobije i aktivnosti koje opuštaju
- Održavati društveni život i vrijeme za sebe
- Graditi zdrave i odgovorne partnerske odnose

## Dobre strane samohranog roditeljstva

- izostanak negativnih bračnih iskustava
- zadovoljstvo što mogu slobodno i samostalno donositi odluke koje se tiču njihovog života i života djece
- zadovoljstvo što se djeca razvijaju kao sretne i dobre osobe
- bliskost i povjerenje između roditelja i djece
- podrška bliskih osoba iz njihove okoline



# PET SAVJETA ZA SAMOHRANE RODITELJE

1. **ZAPAMTITE, VI STE RODITELJ**
2. **RAZGOVARAJTE SA SVOJIM DJETETOM O NJEGOVIM OSJEĆAJIMA**
3. **BUDITE SPREMNI**
4. **UČITE ODGOVORNOSTI**
5. **ŽIVITE SVOJIM NAČINOM I U GRANICAMA MOGUĆNOSTI**



HVALA NA  
PAŽNJI!

