

Uloga socijalne podrške u životima osoba sa mentalnim poremećajima

The role of social support in the lives of people with mental disorders

Aleksandra Simović¹, Jelena Pavlović¹,
Olivera Kalajdžić¹

1. Univerzitet u Istočnom Sarajevu, Medicinski fakultet Foča

Aleksandra Simovic¹, Jelena Pavlovic¹,
Olivera Kalajdzic¹

1. University of East Sarajevo, Faculty of medicine Foca, Republika Srpska, Bosnia and Herzegovina

ABSTRACT

Osobe sa mentalnim poremećajima često se suočavaju sa stigmatizacijom, diskriminacijom, socijalnom izolacijom i nedostatkom razumijevanja u svojoj okolini. Nedostatak socijalne podrške može negativno uticati na tok bolesti, povećati rizik od recidiva i značajno umanjiti kvalitet života oboljelih. Cilj ovog preglednog rada bio je da se na osnovu podataka iz novije literature ukaže na značajnost socijalne podrške kod osoba sa mentalnim poremećajima. Socijalna podrška predstavlja jedan od ključnih faktora u očuvanju i unapređenju mentalnog zdravlja osoba sa mentalnim poremećajima. Ona obuhvata emocionalnu, informativnu, materijalnu i praktičnu pomoć koju osoba dobija od porodice, prijatelja, zdravstvenih radnika i šire društvene zajednice. Socijalna podrška može biti emocionalna, koja uključuje razumijevanje, empatiju i ohrabrenje, ali i instrumentalna, koja podrazumijeva praktičnu pomoć, kao što su finansijska podrška, pomoć u svakodnevnim aktivnostima ili briga o članovima porodice.

Ključne riječi: socijalna podrška, mentalni problemi, bolest, kvalitet života.

UVOD

Poremećaji mentalnog zdravlja, bilo da su psihijatrijske ili psihološke prirode, obuhvataju širok spektar promjena u mišljenju, emocijama i ponašanju. Ovi poremećaji mogu značajno uticati na svakodnevno funkcionisanje osobe, narušiti njenu sposobnost obavljanja uobičajenih aktivnosti, kao i dovesti do različitog stepena psihološkog distresa. Posljedice mentalnih poremećaja mogu biti privremene, ali i trajne, u zavisnosti od vrste poremećaja, blagovremenosti liječenja i dostupnosti adekvatne podrške (1).

Osobe sa mentalnim poremećajima često se suočavaju sa stigmatizacijom, diskriminacijom, socijalnom izolacijom i nedostatkom razumijevanja u svojoj okolini. Nedostatak socijalne podrške može negativno uticati na tok bolesti, povećati rizik od recidiva i značajno umanjiti kvalitet života oboljelih (1, 2). Individualni faktori, kao što su upotreba raznih sup-

APSTRAKT

People with mental disorders often face stigmatization, discrimination, social isolation and lack of understanding in their environment. The lack of social support can negatively affect the course of the disease, increase the risk of relapse and significantly reduce the quality of life of patients. The aim of this review was to point out the importance of social support for people with mental disorders based on data from recent literature. Social support is one of the key factors in preserving and improving the mental health of people with mental disorders. It includes emotional, informational, material and practical help that a person receives from family, friends, health workers and the wider social community. Social support can be emotional, which includes understanding, empathy and encouragement, but also instrumental, which includes practical help, such as financial support, help with daily activities or care for family members.

Keywords: social support, mental problems, illness, quality of life.

stanci, sukobi u vezama i porodicama i traumatična iskustva, mogu doprineti beskućništvu među ljudima sa poremećajima mentalnog zdravlja (2). Cilj ovog preglednog rada bio je da se na osnovu podataka iz novije literature ukaže na značajnost socijalne podrške kod osoba sa mentalnim poremećajima.

VAŽNOST PRUŽANJA SOCIJALNE PODRŠKE OSOBAMA SA MENTALNIM POREMEĆAJIMA

Socijalna podrška predstavlja jedan od ključnih faktora u očuvanju i unapređenju mentalnog zdravlja osoba sa mentalnim poremećajima. Ona obuhvata emocionalnu, informativnu, materijalnu i praktičnu pomoć koju osoba dobija od porodice, prijatelja, zdravstvenih radnika i šire društvene zajednice. Osobe sa mentalnim poremećajima često se suočavaju sa osjećajem usamljenosti, stigmatizacijom i društvenim povlačenjem. Socijalna podrška pomaže u smanjenju izolaci-

KORESPONDENCIJA

Aleksandra Simović
Foča, 73300, Studentska br 5, Univerzitet u Istočnom Sarajevu, Medicinski fakultet Foča
E-mail: simovica454@gmail.com

DOI: 10.5937/sestRec24890385
Primljen: 31.03.2026.; Prihvaćen: 06.04.2026.

SESTRINSKA REČ | str. 38-41

je, omogućava osjećaj pripadnosti i povećava samopouzdanje. Kada osoba zna da nije sama, lakše se nosi sa svakodnevnim izazovima i simptomima bolesti. Podrška porodice, prijatelja i stručnjaka značajno utiče na proces oporavka. Osobe koje imaju adekvatnu socijalnu podršku češće redovno uzimaju terapiju, posjećuju zdravstvene ustanove i aktivno učestvuju u rehabilitaciji. Ovo doprinosi boljem kvalitetu života i smanjenju rizika od pogoršanja bolesti. Socijalna podrška doprinosi smanjenju stigme vezane za mentalne poremećaje. Edukacijom porodice i zajednice povećava se razumijevanje mentalnih bolesti, što vodi ka većem prihvatanju i podršci oboljelima. Time se olakšava njihova integracija u društvo, školu i radnu sredinu. Emocionalna podrška, poput razgovora, razumijevanja i empatije, pomaže osobama sa mentalnim poremećajima da lakše izraze svoja osjećanja i smanje stres. Podrška bliskih osoba doprinosi smanjenju anksioznosti, depresije i osjećaja beznačajnosti. Socijalna podrška pomaže osobama sa mentalnim poremećajima u obavljanju svakodnevnih aktivnosti, kao što su odlazak na posao, školu, briga o zdravlju i socijalnim kontaktima. Ova podrška povećava samostalnost i funkcionalnost osobe (2, 3).

ANALIZA PREGLEDANIH STUDIJA

Razvijene su razne intervencije za podršku poremećajima mentalnog zdravlja među ljudima. Ključno je imati zdravstvene i socijalne strategije za rješavanje potreba mentalnog zdravlja. Višekomponentne intervencije su neophodne zbog višeslojne prirode problema i zdravstvenih razlika. Procjenjuje se da će gotovo polovina odraslih osoba u nekom periodu života iskusiti neki oblik mentalnog poremećaja, pri čemu više od polovine njih ispoljava umjerene do teške simptome. Savremena istraživanja pokazuju da genetski faktori igraju važnu ulogu u nastanku mnogih poremećaja mentalnog zdravlja (2). Osobe sa određenom genetskom predispozicijom mogu biti osjetljivije na razvoj mentalnih poremećaja, naročito kada su izložene različitim životnim stresovima, kao što su porodični problemi, gubitak bliske osobe, finansijske poteškoće ili problemi na radnom mjestu. Pored genetskih faktora, značajnu ulogu imaju i biološki, psihološki i socijalni faktori koji zajedno utiču na razvoj i tok mentalnih poremećaja (2, 3, 4).

Svakoj osobi je potrebna socijalna mreža koja omogućava zadovoljavanje osnovnih ljudskih potreba za pripadanjem, prihvatanjem, podrškom i razumijevanjem, posebno u stresnim životnim situacijama. Istraživanja pokazuju da snažna socijalna podrška može značajno uticati na oporavak od fizičkih i mentalnih bolesti, smanjiti težinu simptoma i poboljšati ukupno funkcionisanje pojedinca. Osobe koje percipiraju socijalnu podršku kao nedovoljnu često imaju lošije ishode liječenja, sporiji oporavak i veće poteškoće u socijalnom funkcionisanju. Takođe, pokazano je da veći stepen percipirane socijalne podrške smanjuje rizik od nastanka postpartalne depresije, što ukazuje na važnost pravovremenog planiranja

intervencija usmjerenih na jačanje socijalne podrške (4, 5).

Socijalna podrška može dolaziti iz različitih izvora, kao što su porodica, prijatelji, nastavnici, kolege, zdravstveni radnici, kao i šira društvena zajednica. Ona predstavlja složen koncept koji obuhvata strukturu, procese i funkcije društvenih odnosa. Osnovni elementi socijalne podrške uključuju pružaoca podrške, primaoca podrške, vrstu podrške i okruženje u kojem se podrška ostvaruje. Socijalna podrška može biti emocionalna, koja uključuje razumijevanje, empatiju i ohrabrenje, ali i instrumentalna, koja podrazumijeva praktičnu pomoć, kao što su finansijska podrška, pomoć u svakodnevnim aktivnostima ili briga o članovima porodice. Teorijski modeli socijalne podrške razlikuju dvije osnovne dimenzije: strukturu, koja se odnosi na veličinu socijalne mreže i učestalost interakcija, i funkcionalnu, koja se odnosi na vrstu i kvalitet podrške (6).

Istraživanja pokazuju da su brižni i podržavajući odnosi unutar porodice i šire zajednice ključni faktori koji utiču na razvoj otpornosti kod pojedinaca. Takvi odnosi doprinose razvoju samopouzdanja, osjećaja sigurnosti i sposobnosti suočavanja sa životnim izazovima. Socijalna podrška je povezana sa boljim zdravstvenim ishodima, manjom učestalošću bolesti i bržim oporavkom. Zbog toga je važno uključiti porodicu, prijatelje i druge značajne osobe u proces liječenja, kao i razviti strategije za nadoknadu nedostatka socijalne podrške. Percipirana socijalna podrška predstavlja važan faktor u liječenju mentalnih poremećaja i često je povezana sa težinom psiholoških i fizičkih simptoma (6, 7, 8).

Posebno značajnu ulogu ima socijalna mreža, koja predstavlja kontinuirani sistem komunikacije i razmjene resursa između međusobno povezanih pojedinaca ili grupa. Socijalna mreža omogućava povezivanje različitih društvenih aktera, kao što su porodice, institucije, organizacije i udruženja, čime se omogućava lakša razmjena informacija i podrške, kao i prevazilaženje različitih socijalnih barijera (9).

U mnogim društvenim zajednicama postoji nedostatak profesionalaca koji mogu pružiti sveobuhvatnu podršku osobama sa mentalnim poremećajima. Društvene promjene dovele su do smanjenja tradicionalnih oblika podrške koje su nekada pružale porodice i susjedi. Kao odgovor na ovaj problem, širom svijeta razvijaju se grupe za samopomoć i uzajamnu pomoć, koje predstavljaju važan izvor podrške osobama sa mentalnim poteškoćama. Socijalna podrška se takođe proučava kao važan mehanizam koji može ublažiti negativne efekte usamljenosti na zdravlje. Iako je prevalencija mentalnih poremećaja visoka, procjenjuje se da samo oko 20% osoba sa mentalnim poremećajima dobija adekvatnu stručnu pomoć (10, 11).

Jedna od osnovnih karakteristika profesije socijalnog rada jeste pružanje podrške i osnaživanje osoba sa poremećajima mentalnog zdravlja. Svakodnevni kontakt socijalnih radnika sa osobama kod kojih je dijagnostikovao neki oblik mental-

nog poremećaja zahtijeva pronalaženje adekvatnih pristupa koji će doprineti unapređenju kvaliteta njihovog života. Ovakav rad postavlja nove profesionalne izazove pred zdravstvene radnike, na koje će u narednom periodu nastojati da pronađu odgovarajuća rješenja (12, 13). Socijalni radnici se sve više prepoznaju kao važni članovi multidisciplinarnog tima koji radi sa osobama sa različitim oblicima mentalnih poremećaja. Socijalni rad u zdravstvenim ustanovama često je povezan sa socijalnom psihijatrijom, naročito u oblasti sociokulturnih procesa i mentalnog zdravlja. Potrebno je pružiti stručno mišljenje pacijentima i njihovim porodicama, kao i primjenu odgovarajućih vještina u rješavanju socijalnih odnosa i problema koji nastaju između pacijenta i porodice (14, 15, 16).

Stigmatizacija ljudi s mentalnim poremećajima narušava njihov kvalitet života te su izloženi pritisku društva i samostigmatizaciji. Medicinska sestra ima ključnu ulogu u oporavku osoba s mentalnim oštećenjem tokom i nakon hospitalizacije. Uključivanjem u različite vrste grupnih, radnih i terapijskih radionica te individualnim savjetovanjima i davanju na važnosti saradnje, dolazi se do pozitivnog ishoda liječenja i uspješne resocijalizacije. Psihosocijalnom rehabilitacijom potiče se socijalizacija i inkluzija oboljelih (17, 18).

Rezultati istraživanja u ovoj oblasti imaju značajnu praktičnu vrijednost, jer mogu doprinijeti boljem razumijevanju potreba osoba sa mentalnim poremećajima, posebno u domenu socijalne podrške. Takođe, mogu poslužiti kao osnova za unapređenje postojećih programa, razvoj novih intervencija i poboljšanje usluga u sistemu zdravstvene i socijalne zaštite.

ZAKLJUČAK

Kontakt sa osobama sa mentalnim poremećajima treba da bude usmjeren ka smanjenju negativnih stavova u društvu i eliminisanju stigmatizacije. Takav pristup može dovesti do boljeg prepoznavanja bolesti, rane dijagnoze, efikasnijeg liječenja i uspješnije socijalne integracije osoba sa mentalnim poremećajima. Funkcionalno osposobljavanje ima ključnu ulogu u psihijatrijskoj rehabilitaciji, jer podstiče aktivnost, razvoj socijalnih kontakata, jačanje samopoštovanja i unapređenje kvaliteta života. Sve navedeno doprinosi većoj samostalnosti i socijalnoj uključenosti osoba sa mentalnim poremećajima, što predstavlja jedan od osnovnih preduslova uspješnog oporavka.

LITERATURA

1. Malkoç A, Yalçın I. Relationships among Resilience, Social Support, Coping, and Psychological Well-Being among University Students. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2015; 5:35-43.
2. Hsieh HF, Chang SC, Wang HH. The relationships among personality, social support, and resilience of abused nurses at emergency rooms and psychiatric wards in Taiwan. *Women Health*. 2017; 57:40-51.
3. Global Burden of Disease Study. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 354 diseases and injuries for 195 countries and territories, 1990 - 2019: a systematic analysis. *The Lancet*. 2019; 396 (10258): 1204-1222.
4. Sipowicz K, Podlecka M, Mokros Ł, Pietras T. Lonely in the city - sociodemographic status and somatic morbidities as predictors of loneliness and depression among seniors preliminary results. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021; 18(14): 7213.
5. Hu Y, Zhou F, Kaminga AC, Yan S, Hu Z. Associations of depressive symptoms and chronic diseases with activities of daily living among middle-aged and older population in China: A population-based cohort study. *Front Psychiatry*. 2022; 13: 848255.
6. Hutten E, Jongen EMM, Vos AECC, van den Hout AJHC, van Lankveld JJDM. Loneliness and Mental Health: The Mediating Effect of Perceived Social Support. *Int J Environ Res Public Health*. 2021; 18(22):11963.
7. Wickramaratne PJ, Yangchen T, Lepow L, Patra BG, Glicksburg B, Talati A, et al. Social connectedness as a determinant of mental health: A scoping review. *PLoS One*. 2022; 17(10):e0275004.
8. Choi KW, Stein MB, Nishimi KM, Ge T, Coleman JRI, Chen CY, et al. An exposure-wide and mendelian randomization approach to identifying modifiable factors for the prevention of depression. *Am J Psychiatry*. 2020; 177(10):944-954.
9. Lamoureux-Lamarche C, Berbiche D, Vasiliadis HM. Treatment adequacy and remission of depression and anxiety disorders and quality of life in primary care older adults. *Health and Quality of Life Outcomes*. 2021; 19 (1): 218.
10. Mousavi F, Shojaei P. Postpartum depression and quality of life: A path analysis. *Yale Journal of Biology and Medicine*. 2021; 94(1): 85-94.
11. Wang J, Mann F, Lloyd-Evans B, Ma R, Johnson S. Associations between loneliness and perceived social support and outcomes of mental health problems: a systematic review. *BMC Psychiatry*. 2018; 18(1): 156.
12. Huremović V, Mahmutović S. Uloga socijalnog radnika u liječenju osoba s duševnim smetnjama. *Društvene i humanističke studije*. 2018;1(4): 109-120.
13. Ahmed O, Walsh EI, Dawel A, Alateeq K, Espinoza Oyarce DA, Cherbuin N. Social media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analyses. *J Affect Disord*. 2024;15(367):701-712.
14. Trajkov I. Treatment-a perspective in social work and a challenge for social workers. *Ревизија за социјална политика*. 2015; 11(2): 423-437.
15. Devedžić R. Uloga socijalnog radnika u resocijalizaciji psihijatrijskih bolesnika. *Psihijatrija Danas*, 1980.
16. Plackett R, Blyth A, Schartau P. The Impact of Social Media Use Interventions on Mental Well-Being: Systematic Review. *J Med Internet Res*. 2023;11;25:e44922.
17. Le LK, Esturas AC, Mihalopoulos C, Chiotelis O, Bucholc J, Chatterton ML, et al. Cost-effectiveness evidence of mental health prevention and promotion interventions: A systematic review of economic evaluations. *PLoS Med*. 2021;11;18(5):e1003606.
18. Bøg M, Filges T, Jørgensen AMK. Deployment of personnel to military operations: impact on mental health and social functioning. *Campbell Syst Rev*. 2018;14(1):1-127.