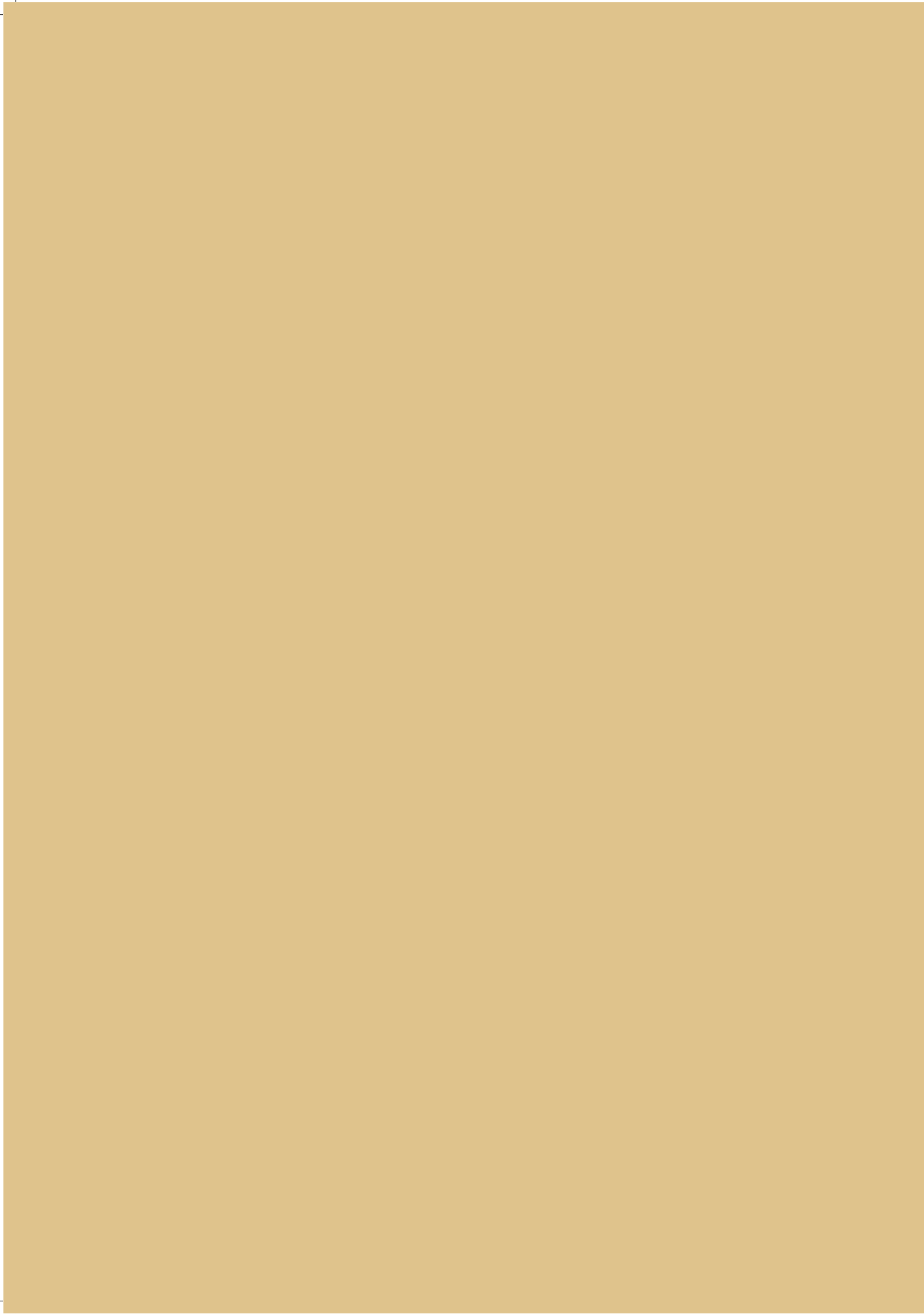


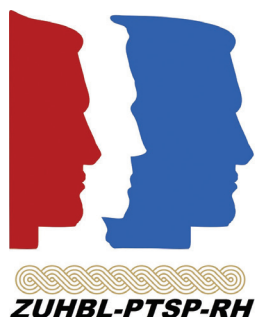
ZAJEDNICA
UDRUGA
HRVATSKIH
BRANITELJA
LIJEČENIH
OD PTSP-a
REPUBLIKE
HRVATSKE



IZVJEŠĆE O PROVEDENOM ISTRAŽIVANJU 2020. GODINE

Zagreb, 2021.



**OBJAVLJUJE I TISKA:**

Zajednica udruga hrvatskih branitelja liječenih od posttraumatskog stresnog poremećaja Republike Hrvatske

AUTORI:

prim.mr.sc. Elvira Koić, dr.med.,spec. psihijatar
Tihomir Treščec

FINANCIJSKI PODRŽALA:

Nacionalna zaklada za razvoj civilnoga društva

**MOLIMO KORISNIKE DA PRILIKOM KORIŠTENJA PODATAKA
NAVEDU IZVOR**

Tiskano u 200 primjeraka

Zagreb, 2021.

**ZAJEDNICA UDRUGA HRVATSKIH BRANITELJA LIJEČENIH OD
POSTTRAUMATSKOG STRESNOG POREMEĆAJA REPUBLIKE HRVATSKE**

Zagreb, Avenija Dubrovnik 10

Telefon: 099 3278 974

Web: zuhblptsprh.hr

Elektronička pošta: zuhblptsprh@gmail.com

OIB 90792052069, MB 1780824

Zagrebačka banka HR8023600001101922325



IZVJEŠĆE O PROVEDENOM ISTRAŽIVANJU 2020. GODINE

OSNOVNE INFORMACIJE O ISTRAŽIVANJU

U sklopu projekta Zajednice udruga hrvatskih branitelja liječenih od PTSP Republike Hrvatske, provedena je anonimna anketa upitnikom „Upitnik o potrebama i poželjnim aktivnostima za hrvatske branitelje“, koji je kreiran isključivo za svrhu ovog projekta.

Cilj ovog istraživanja je bio analiza potreba i afiniteta hrvatskih branitelja te opažanje aktivnosti koje bi prema mišljenju ispitanika imale najbolji utjecaj na poboljšanje njihovog zdravstvenog stanja i društvenog života.

Ovaj projekt je nastavak projekta iz 2019.godine, kojim se istraživala kvaliteta života hrvatskih branitelja liječenih od PTSP-a i moguće poteškoće u njihovim životima. Zaključci tog provedenog projekta sugerirali su planiranje i organizaciju budućih preventivnih programa, kojima bi se sprječavalo osjećaj nelagode u društvu, prevazilazili problemi u komunikaciji, jačala asertivnost, smanjivala izolacija i osjećaj usamljenosti. Rezultati tadašnjeg istraživanja naglasili su značajnost provođenja različitih oblika treninga, kontrole stresa, ljutnje, donošenja odluka i rješavanja problema te potrebu za edukacijskim i kreativnim radionicama. Na toj osnovi nastao je ovogodišnji projekt.

Istraživanje je provedeno od rujna do prosinca 2020.godine.

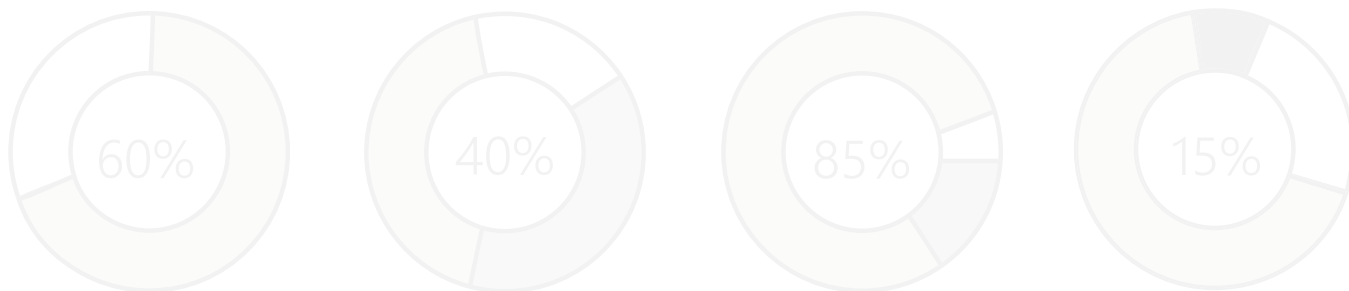
Poziv za sudjelovanje dobili su članovi ZUHBL-PTSP-RH.

Anketa je provedena u pisanom obliku i digitalno, na mrežnim stranicama ZUHBL-PTSP-RH.

Svim sudionicima u uputi je naglašeno kako je anketa anonimna.

Ispunjavanje upitnika je trajalo u prosjeku 10 minuta.

Rezultati istraživanja su obrađeni kvalitativno.



METODE

MJERNI INSTRUMENT

Mjerni instrument je Anketni upitnik samoprocjene o potrebama i poželjnim aktivnostima za hrvatske branitelje, konstruiran za potrebe ovog istraživanja.

Upitnik sadrži ukupno 16 točaka.

Prvi dio upitnika (1.-8.)

odnosi se na demografske podatke o sudionicima (dob, spol, prebivalište po županijama, stručna sprema, podaci o statusu HRVI, zaposlenju, obiteljski status, podaci o primanjima)

Drugi dio upitnika (9.-12.)

odnosi se na aktivnosti koje ispitanici koriste u nošenju sa posljedicama PTSP-a i vremenu koje mogu izdvojiti za iste).

Treći dio (13.-15.)

se odnosi na procjenu aktivnosti koje su prakticirali u periodu uvedenih epidemioloških mjera i procjeni utjecaja tih mjera na njihovo zdravstveno stanje.

Posljednje, 16. pitanje se odnosi na slobodni prijedlog aktivnosti u budućnosti.

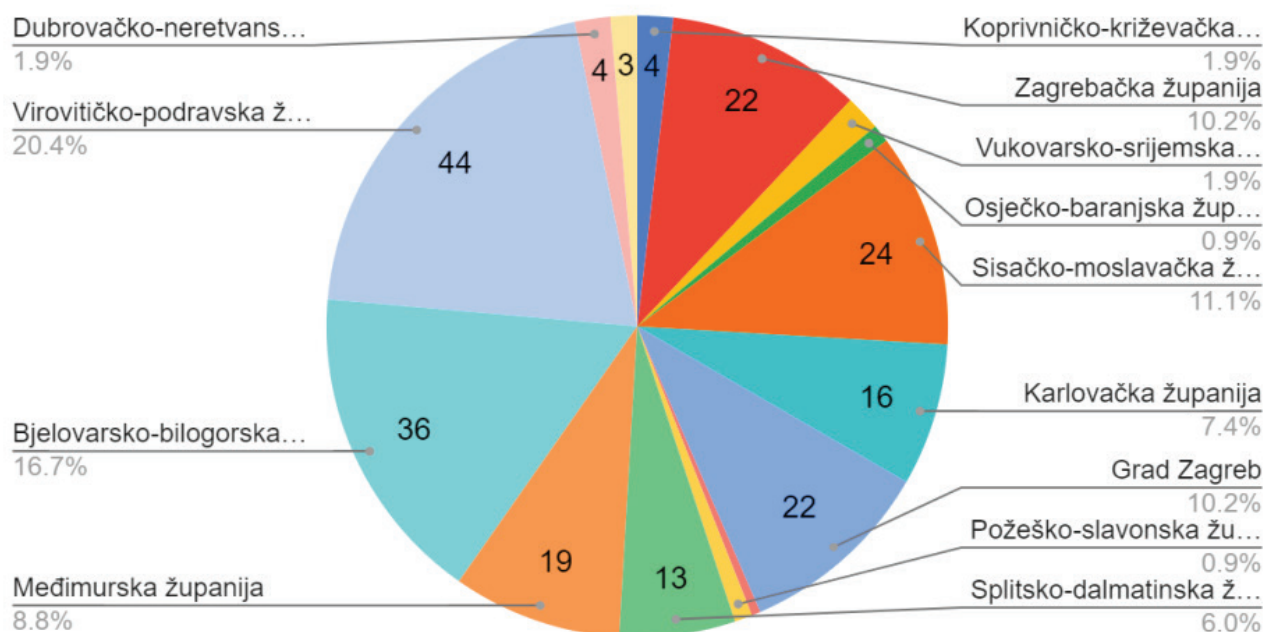


SUDIONICI/Struktura uzorka

- Valjani anketni upitnik ispunilo je 216 članova ZUHBL-PTSP-RH
- Sudionici su iz Grada Zagreba i svih županija. Najviše ispitanika se odazvalo u Virovitičko-podravskoj (22,4%), Bjelovarsko-bilogorskoj (16,7%) i Gradu Zagrebu (10,2%), te Sisačko-moslavačkoj (11,1%), Zagrebačkoj (10,2%) i Međimurskoj županiji (8,8%).

MJESTO VAŠEG PREBIVALIŠTA:

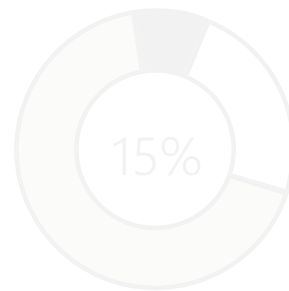
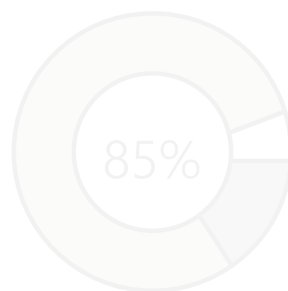
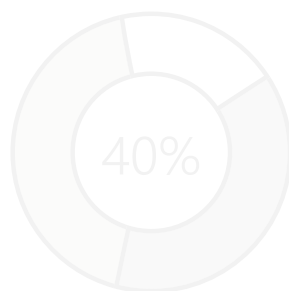
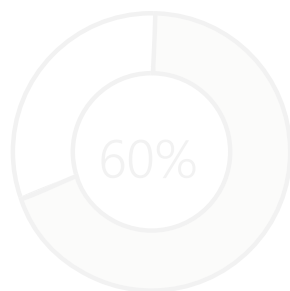
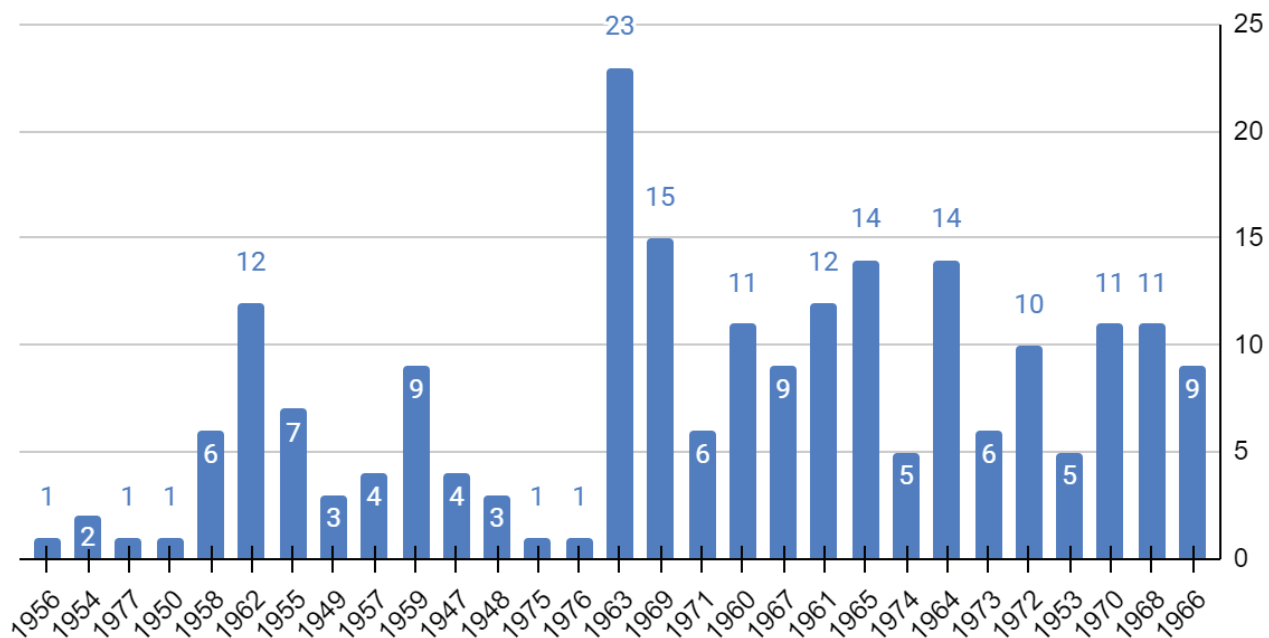
216 odgovora



- Dob ispitanika je u rasponu od 43 do 73 godine, a najviše ih je u dobi od 51 do 60 godine (60,2%).

GODINA ROĐENJA

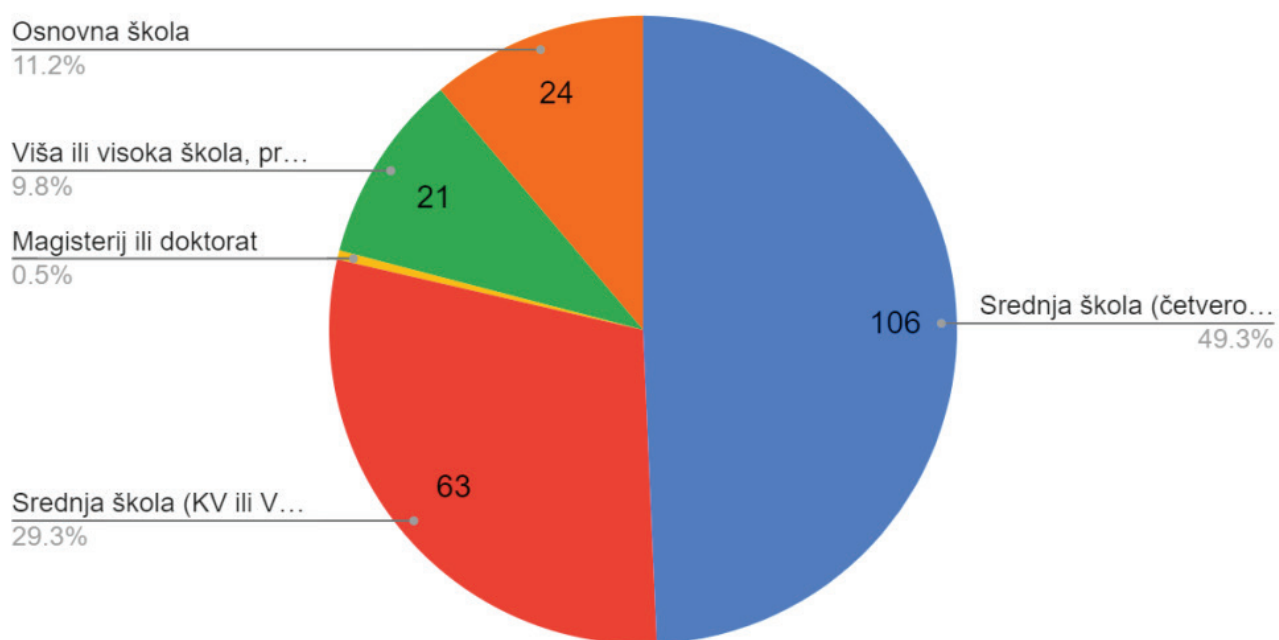
216 odgovora



- Prema stručnoj spremi ispitanici su pretežno završene srednje škole KV ili VKV (49,3%), zatim sa završenom četverogodišnjom srednjom školom (29,3%), a potom sa završenom osnovnom školom (11,2%), sa završenom višom ili visokom školom (9,8%), te sa završenim poslijediplomskim studijem (0,5%).

ZAVRŠEN STUPANJ OBRAZOVANJA

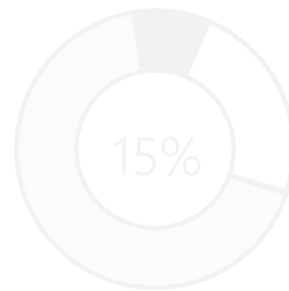
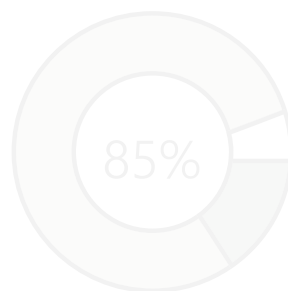
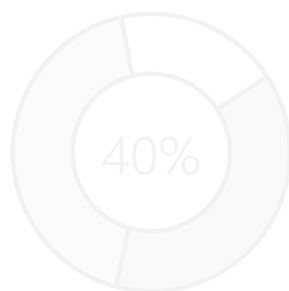
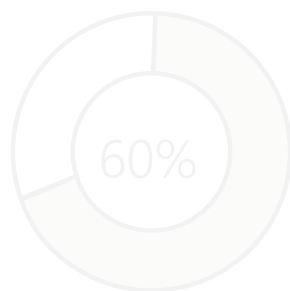
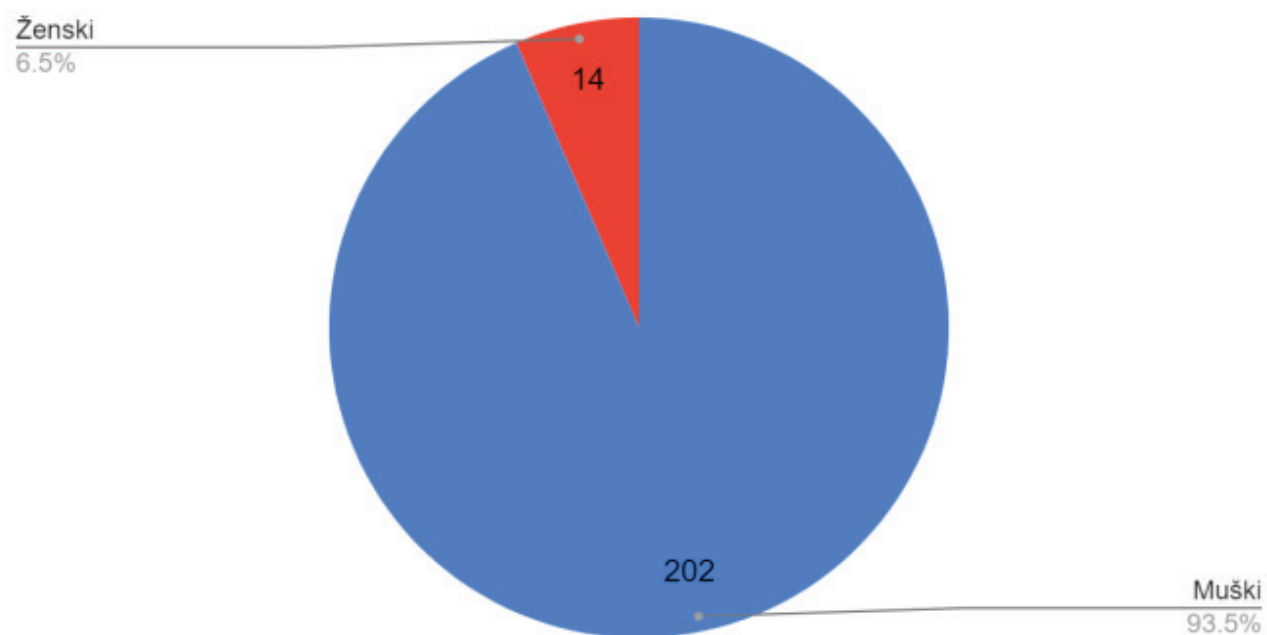
216 odgovora



- Prema spolu, ženskih ispitanika je 6,5%, a muških 93,5%.

SPOL

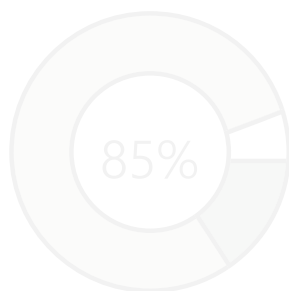
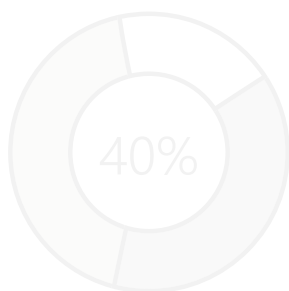
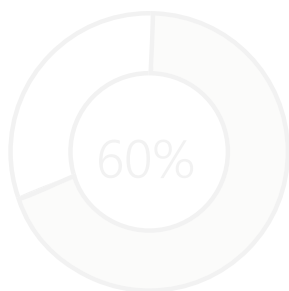
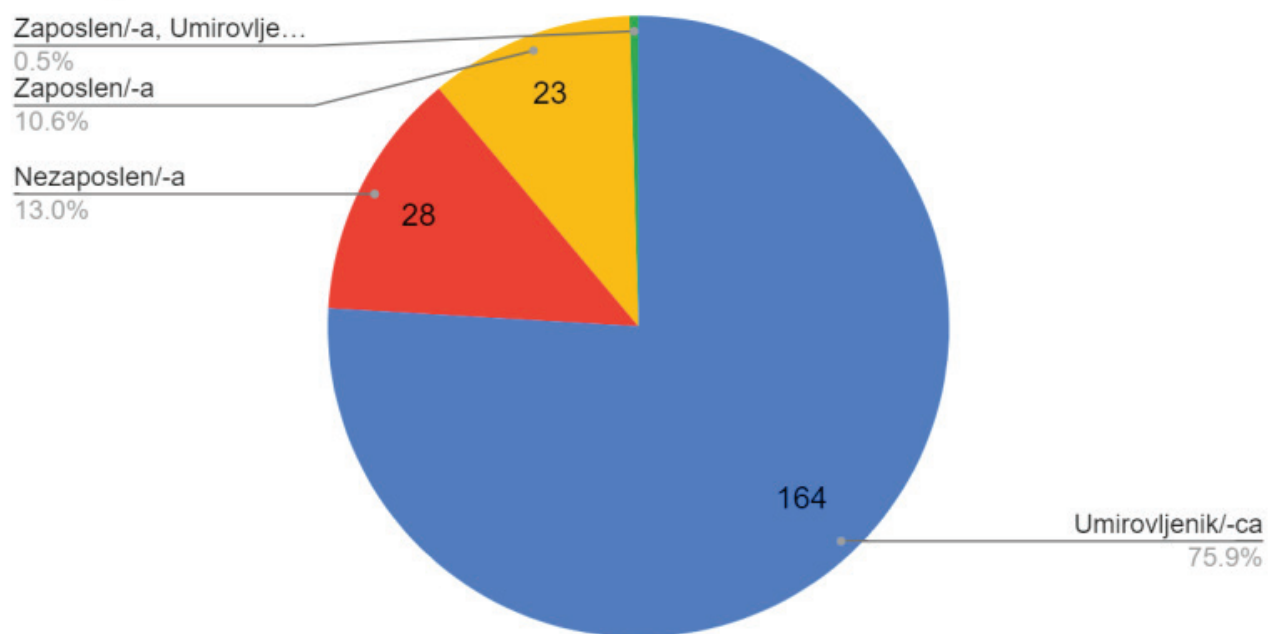
216 odgovora



- Podaci o radnom statusu govore da je 75,9% ispitanika umirovljeno, 10,6% zaposleno, 13% nezaposleno, a 0,5% umirovljeno i zaposleno.

PODACI O ZAPOSLENJU

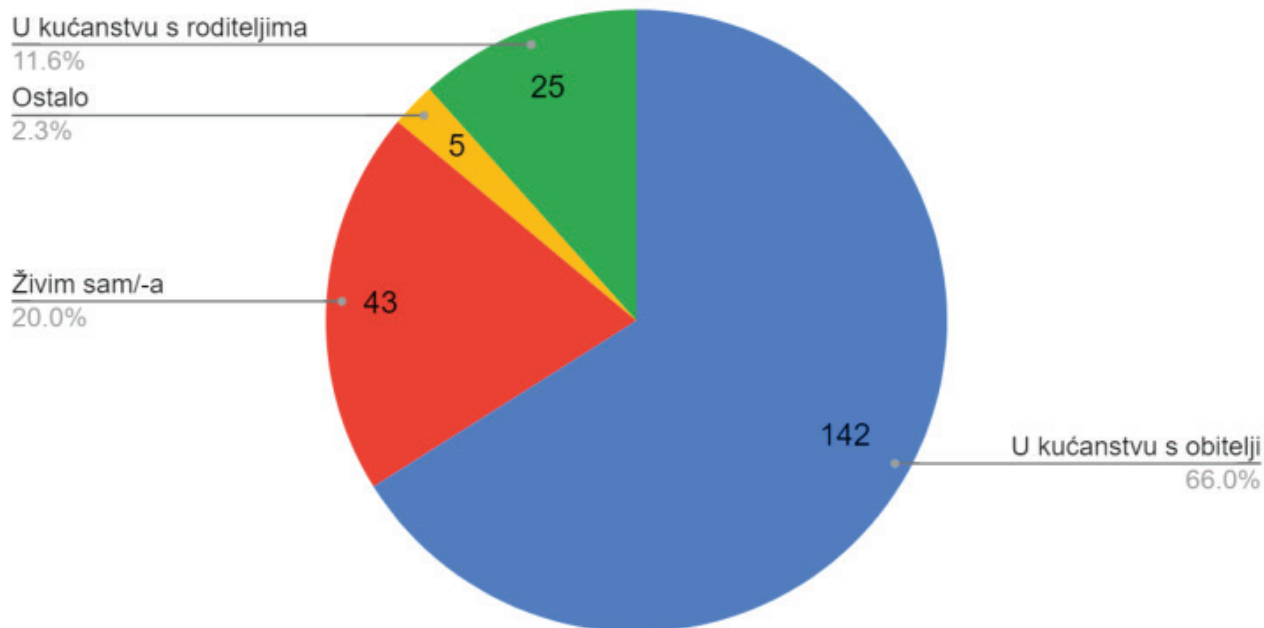
216 odgovora



- Većina ispitanika živi u kućanstvu s obitelji (66,0%), samaca je 20,0%, u kućanstvu s roditeljima je 11,6% ispitanika, a ostalih je 2,3%.

OBITELJSKI STATUS

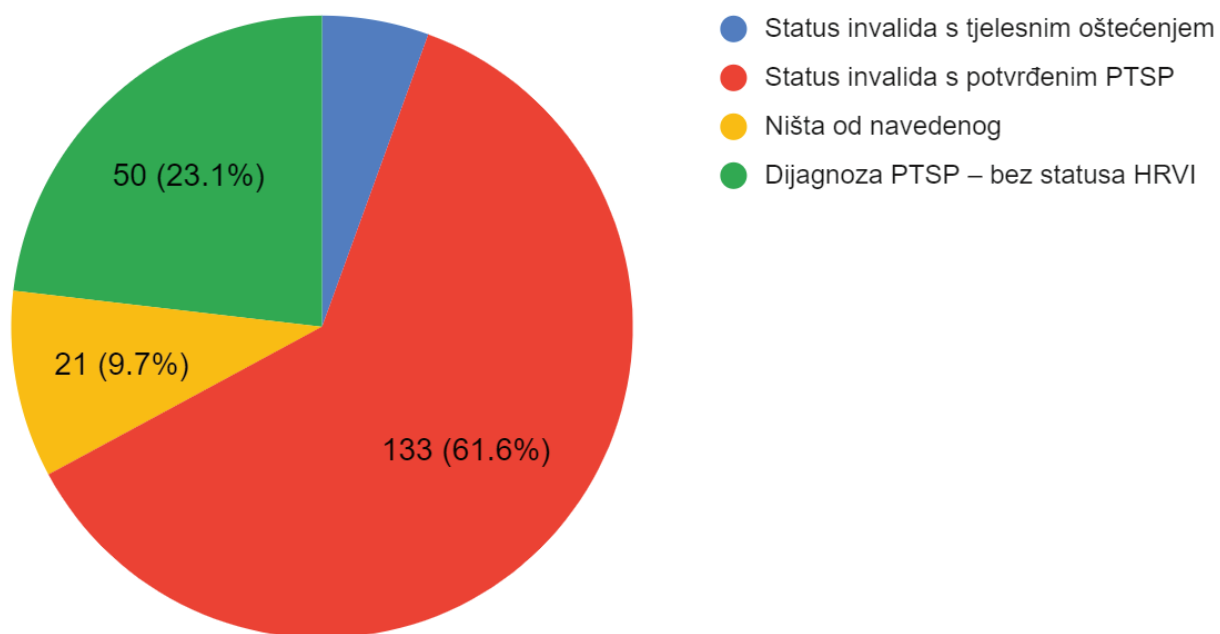
216 odgovora



- Status HRVI s potvrđenim PTSP ima 61,6% ispitanika, dijagnozu PTSP bez statusa HRVI ima 23,1% ispitanika. Status invalida s tjelesnim oštećenjem ima njih 12 tj. 5,6%.

IMATE LI DIJAGNOZU ILI STATUS HRVI

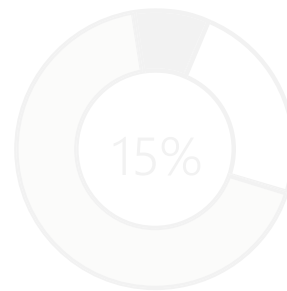
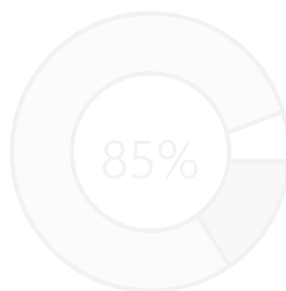
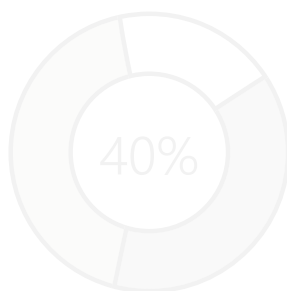
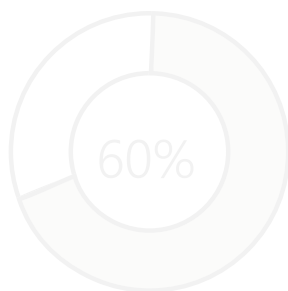
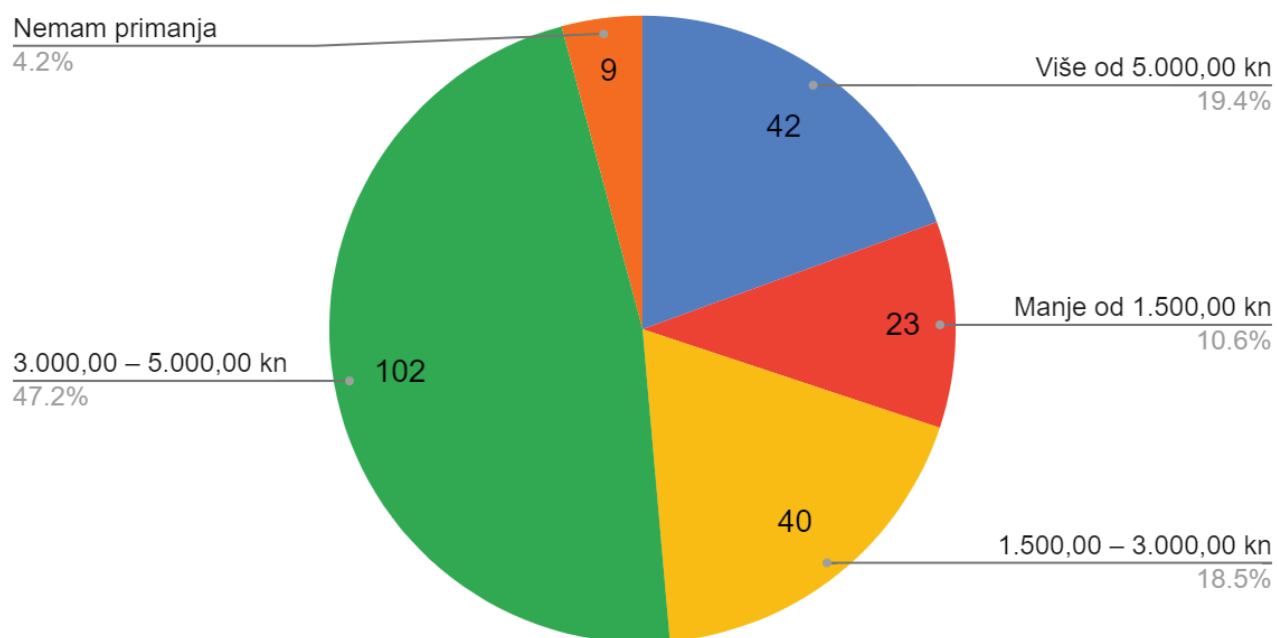
216 odgovora



- Prosječna primanja su dominantno u razini 3000 do 5000 kn (47,2%) ispitanika, potom od 1500 do 3000 kn (18,5%) ispitanika. Više od 5000 kuna ima 19,4% ispitanika, a manje od 1500 10,6% ispitanika. Bez primanja je 4,2% ispitanika.

PODACI O PRIMANJIMA (BEZ ČLANOVA KUĆANSTVA)

216 odgovora



REZULTATI ISTRAŽIVANJA

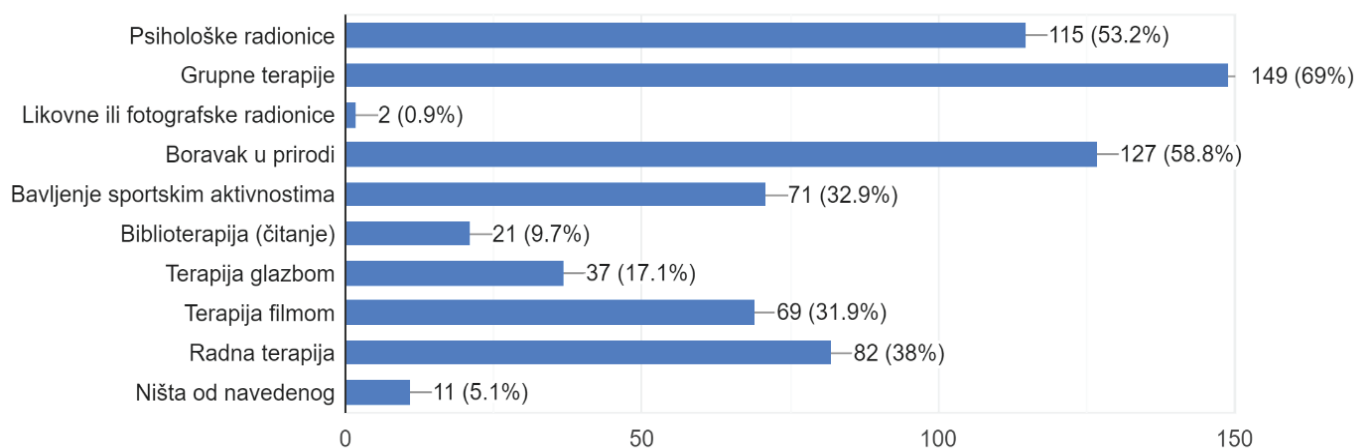
Za planiranje i kreiranje budućih aktivnosti, značajni su podaci o vremenu koje su to aktivnosti i koliko vremena tjedno i dnevno ispitanici mogu odvojiti za njihovu realizaciju.

Upitnik je tražio određivanje vrsta aktivnosti koje ispitanici uobičajeno koriste za smanjivanje posljedica stresa i kroničnog PTSP, u odnosu na aktivnosti koje su provodili u vrijeme uvedenih epidemioloških mjera zbog pandemije korona virusa.

Na upit koje od navedenih aktivnosti koriste u ublažavanju posljedica PTSP i stresa, najviše ispitanika je odgovorilo da je to grupna terapija (69%), boravak u prirodi (58,8%), psihološke radionice (53,2%) i radna terapija (38%).

KOJE OD NAVEDENIH AKTIVNOSTI KORISTITE U UBLAŽAVANJU POSLJEDICA PTSP-A I STRESA?

216 odgovora



Za slobodne aktivnosti kojima se ublažavaju posljedice PTSP-a i stresa, većina ispitanika, 63,4% može odvojiti manje od tri dana tjedno, ali i više od dva sata dnevno (48,1%). Više od tri dana tjedno može si priuštiti 21,3% ispitanika. U danu sa manje od dva sata se rekreira 30,1% ispitanika, a oko dva sata 21,8% ispitanika.

Također, važno je dosadašnje iskustvo u sudjelovanju u različitim oblicima slobodnim i terapijsko edukacijskim aktivnostima.

Od uvođenja epidemioloških mjera zbog korona epidemije, većina ispitanika je sudjelovala u grupnim terapijama i rekreirala se boravkom u prirodi (58,6%). Sudjelovali su i u psihološkim radionicama (48,1%), ali i - terapiji filmom (37,5%) i radnoj terapiji (29,6%).

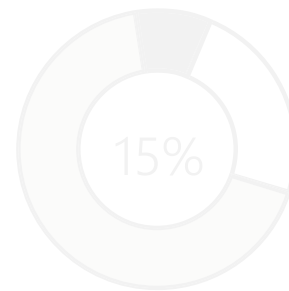
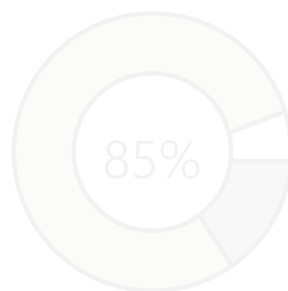
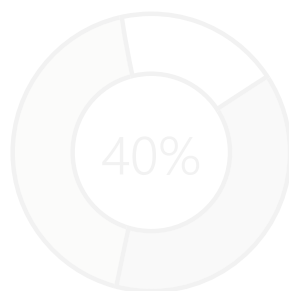
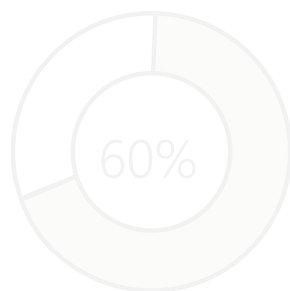
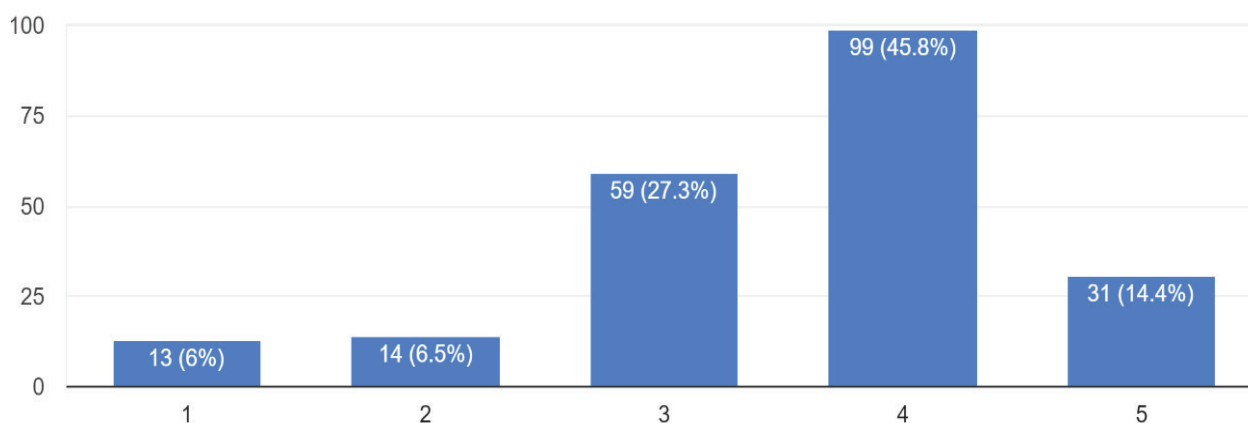
Prema rezultatima istraživanja, ispitanici izabiru slične načine borbe protiv stresa i njegovih negativnih posljedica i sada u vrijeme provođenja epidemioloških mjera, kao i uobičajeno.

Tražilo se ocjenjivanje različitih ponuđenih aktivnosti.

Najviše ih se odlučilo za sudjelovanje u različitim grupnim psihoterapijskim skupinama, koje su se provodile uglavnom on-line i različitim radionicama o savladavanju stresa i PTSP-a. I grupne terapije i radionice o prevenciji stresa najviše ocjenjuju ocjenom 4 (njih 45%), a potom ocjenom 3 (27%). Oko 15% ispitanika daje radionicama ocjenu 5.

GRUPNA TERAPIJA

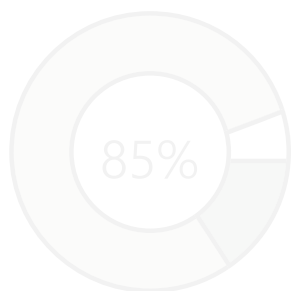
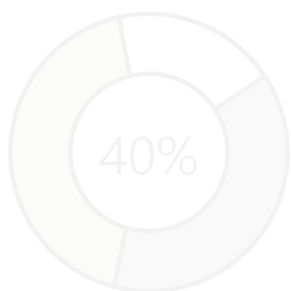
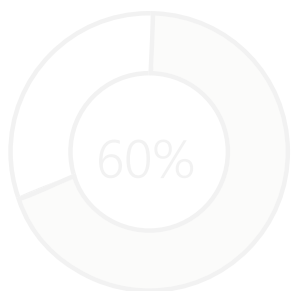
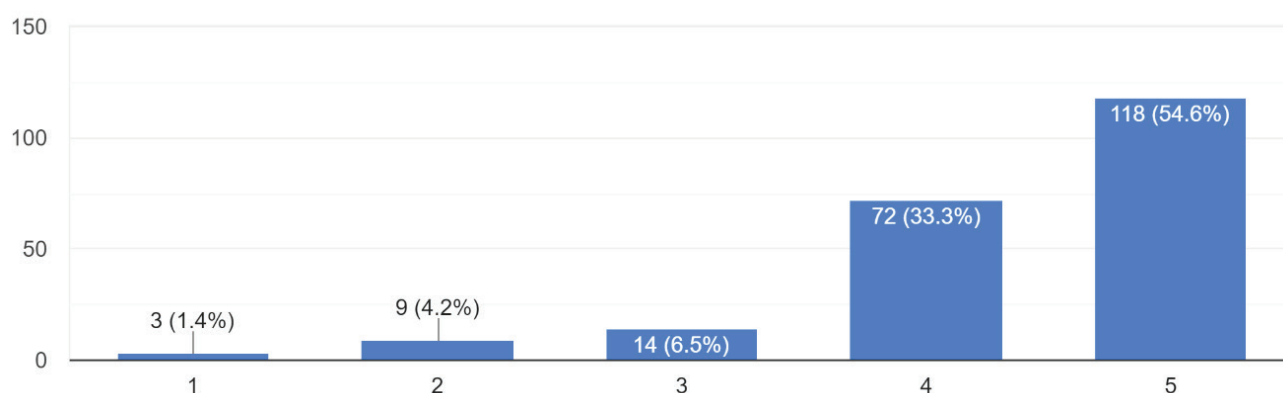
216 odgovora



Kao što nam je već poznato, osim edukativnih radionica, najviše ispitanika voli provoditi slobodno vrijeme u prirodi, naročito ako se radi o organiziranim druženjima ili nekoj vrsti radne terapije. Tim načinima relaksacije daju najviše ocjene. Peticu za boravak u prirodi dodijelilo je njih 54,6%, a za druženja njih 37,5%, uz četvorku koju je dodijelilo 38,9% odnosno 33,3% ispitanika.

BORAVAK U PRIRODI (IZLETI, PLANINARENJE)

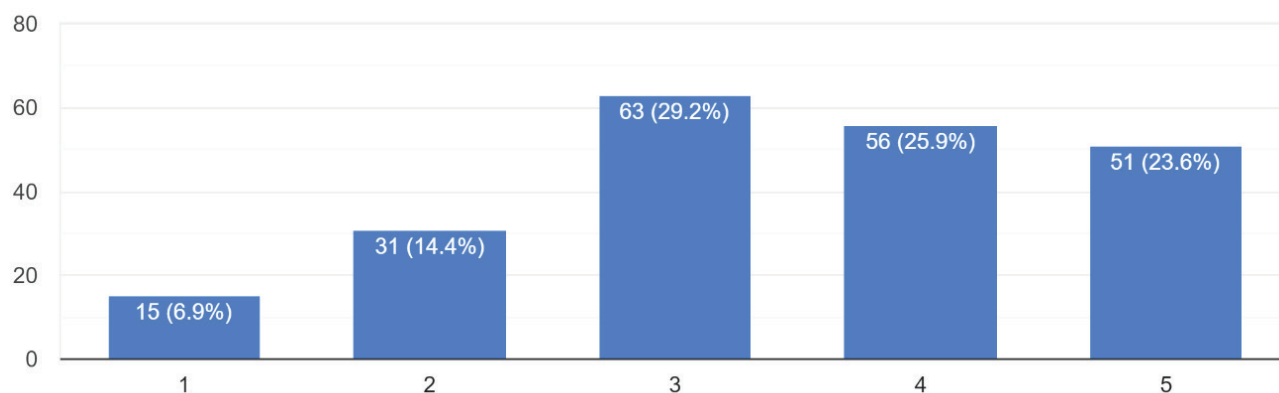
216 odgovora



Slično dobar odaziv je i za različite sportske aktivnosti, koje ispitanici ocjenjuju podjednako ocjenama pet, četiri i najviše – trojkom (njih 29,2%). (Pretpostavlja se da je niža ocjena zapravo rezultat sada već više dobi ispitanika.) U posljednjem pitanju sami su dali još brojne prijedloge za dodatne radionice i aktivnosti dominantno sportskog karaktera.

BAVLJENJE SPORTSKIM AKTIVNOSTIMA

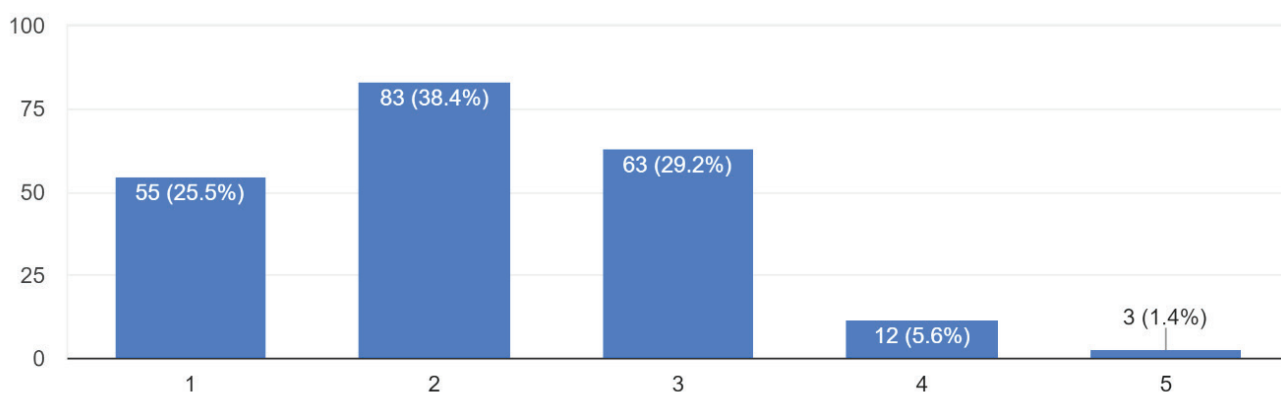
216 odgovora



Prijedlog za sudjelovanje u likovnim i fotografskim radionicama i biblioterapiji, nije baš našao veći odaziv. Najviše ispitanika ocijenilo ih je „dvojkom“ (njih 38,4%, odnosno 40,7%). Analizom se zaključilo kako zapravo to nije realna procjena, te da je rezultat nesudjelovanja, jer su upravo takve kreativne radionice izuzetno zahvalne za neverbalnu ekspresiju negativnih i pozitivnih emocija i znatno utječu na sve oboljele od PTSP-a, a posebno sada u vrijeme provedbe strogih epidemioloških mjera koje nameću izolaciju i smanjivanje kontakata.

LIKOVNA RADIONICA

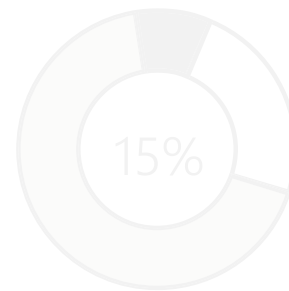
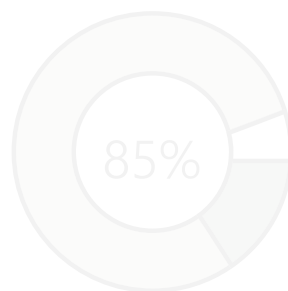
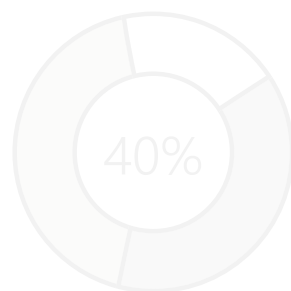
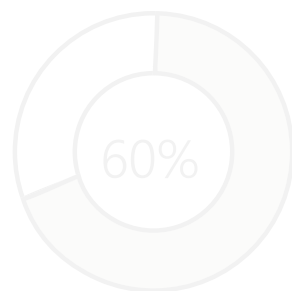
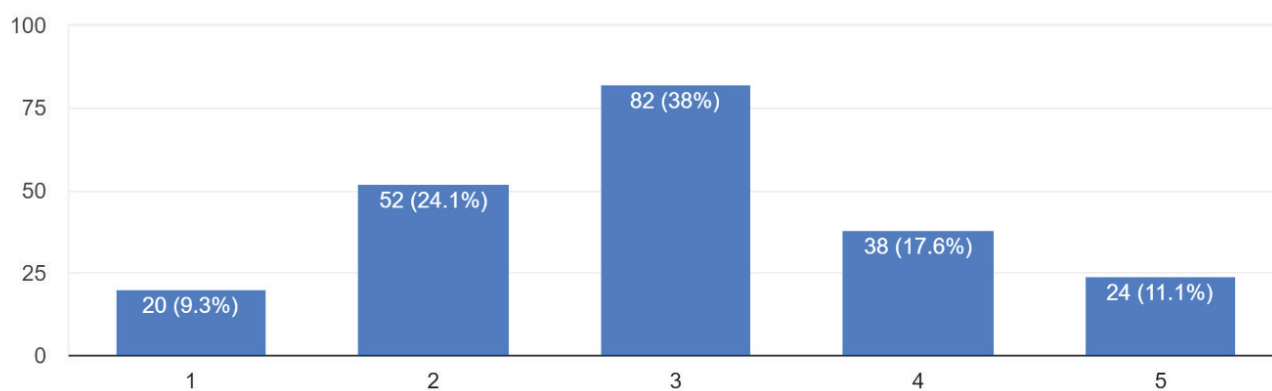
216 odgovora



Terapiju glazbom kao način odmora i relaksacije bira od 17 do 20% ispitanika, a daju joj i dobru ocjenu, velikim dijelom „trojku“, njih 38%, a 17% i četvorku. Peticu je dodijelilo 11,1% ispitanika.

TERAPIJA GLAZBOM

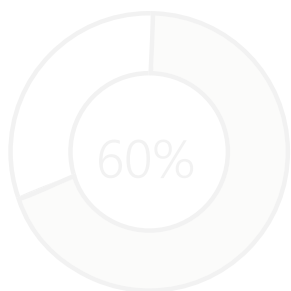
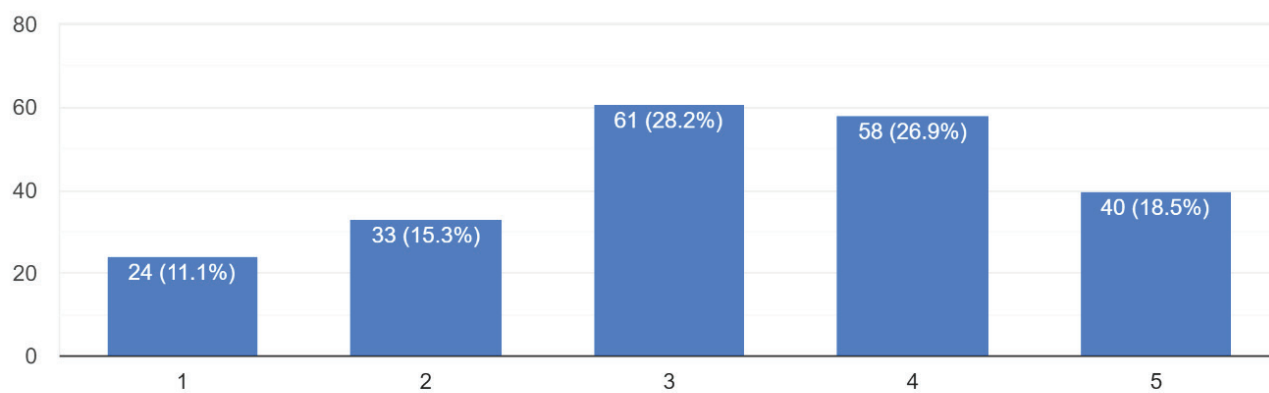
216 odgovora



Posebno u vrijeme korona epidemije i izolacije, preko 30% ispitanika se odlučuje i za terapiju filmom, koja je dobila i visoke ocjene. Peticu čak od 18,5% ispitanika, četvorku 26,9%, a trojku 28,2% ispitanika. Kako je to aktivnost koja se može provoditi bez kršenja izrečenih mjera zaštite, a rado se koristi, potrebno je u budućnosti analizirati koje filmske sadržaje su ispitanici gledali i u tom smislu organizirati dalje aktivnosti.

TERAPIJA FILMOM

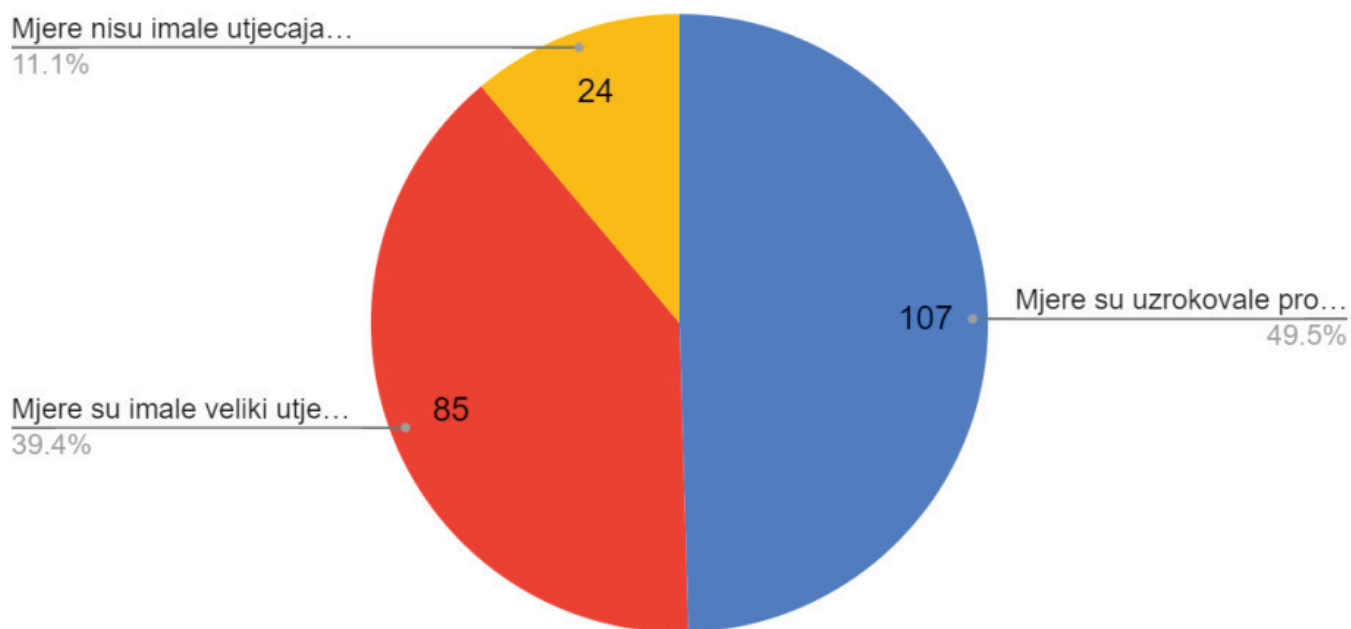
216 odgovora



Gotovo polovina, tj. 49,5% ispitanika doživjelo je osjećaj da su epidemiološke mjere uzrokovale promjene u njihovom društvenom životu. Da je to bio velik utjecaj, doživjelo je 39,4% ispitanika, a da mjere nisu imale utjecaja na njih izjasnilo se tek 11,1% ispitanika.

KOLIKO JE UVOĐENJE EPIDEMIOLOŠKIH MJERA ZBOG COVIDA-19 UTJECALO NA VAŠ DRUŠTVENI ŽIVOT

216 odgovora



ZAKLJUČAK

Provedena anketa rezultirala je vrlo korisnim informacijama, koje će postati baza za planiranje i organiziranje budućih preventivnih programa ZUHBLPTSP RH. Rezultati ankete ukazuju na velik prostor za edukaciju i podizanje svjesnosti o utjecaju emocionalnih stanja na opću kvalitetu života.

Posebno su se istakle neke točke, poput osjećaja nelagode u društvu, problema u komunikaciji, problema asertivnosti, preokupiranosti brigama, koji vode ka mogućoj izolaciji, usamljivanju i razvoju osjećaja usamljenosti.

U tom kontekstu je naglašena značajnost provođenja različitih oblika treninga socijalnih vještina, asertivnog treninga i vještina komunikacije.

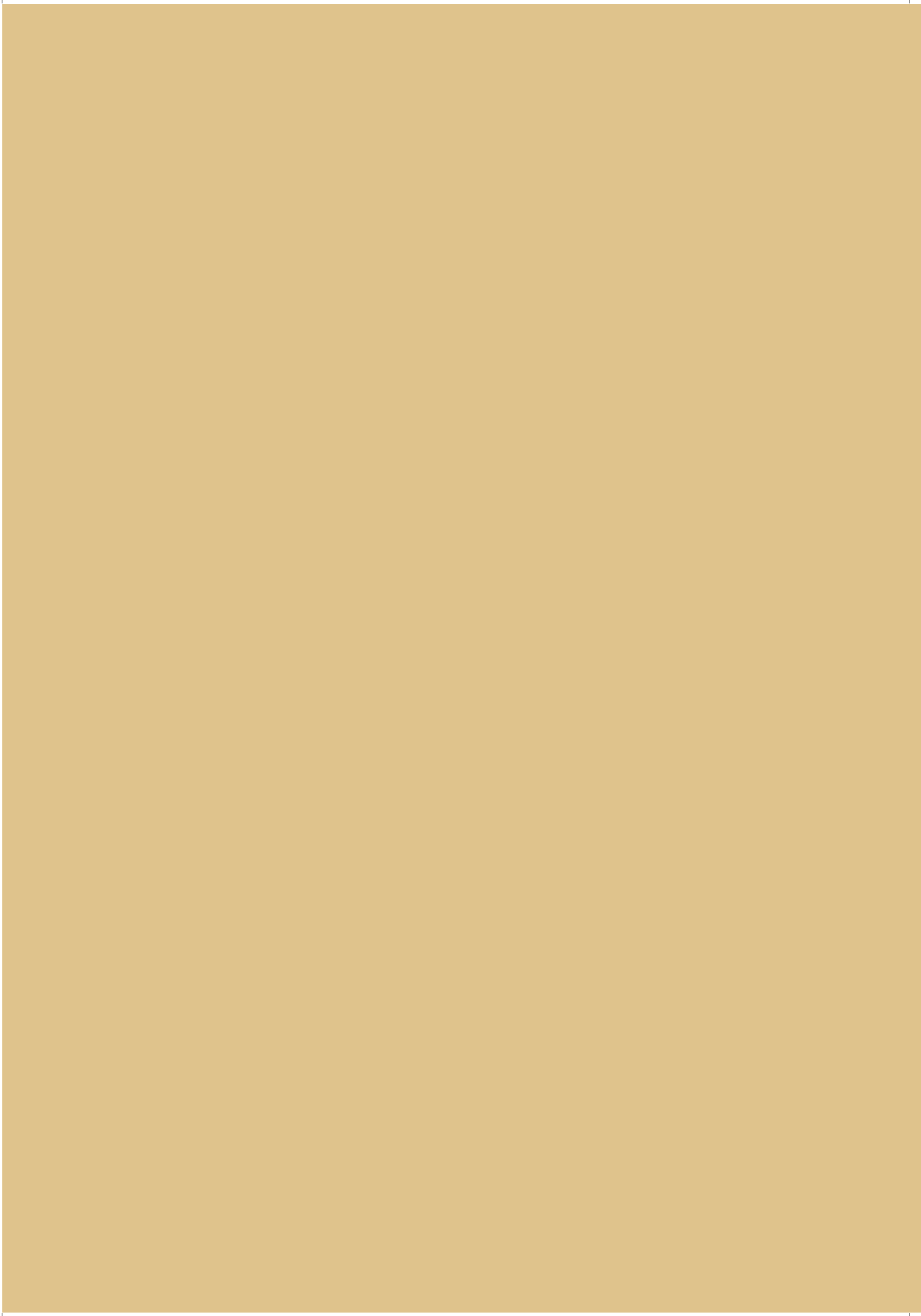
Potrebni su i treninzi kontrole stresa i osjećaja ljutnje, rješavanja problema i donošenja odluka, kao i psioedukacijske radionice o depresivnosti, nesanicima, i načinima njihovog liječenja. Također je bitno učiti vještine dugoročnog i kratkoročnog planiranja, kao i tražiti mogućnosti za dodatno ostvarivanje prihoda obitelji.

Gotovo polovina ispitanika treba određenu vrstu pomoći pri obavljanju kupnji, odvoženju liječniku ili pomoć u kućanstvu, u čemu bi se moglo angažirati zdravije članove udruga.

Evidentno je nužno osmišljavati rekreativne aktivnosti za članove Zajednice udruga, kao i osmišljavati hobije i kreativne radionice.

Svakako je nužno provesti šire i detaljnije informiranje branitelja o pravima koja proizlaze iz Novog zakona o hrvatskim braniteljima i članovima njihovih obitelji.







Zagreb, 2021.

