

# Lockdown tijekom pandemije bolesti COVID-19 te njegov utjecaj na mentalno i tjelesno zdravlje

---

Prica, Aleksandar

Master's thesis / Diplomski rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University North / Sveučilište Sjever**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:122:198699>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-11-22**



Repository / Repozitorij:

[University North Digital Repository](#)



**SVEUČILIŠTE SJEVER**  
**SVEUČILIŠNI CENTAR VARAŽDIN**



DIPLOMSKI RAD br.

**LOCKDOWN TIJEKOM PANDEMIJE BOLESTI**  
**COVID-19 TE NJEGOV UTJECAJ NA**  
**MENTALNO I TJELESNO ZDRAVLJE**

ALEKSANDAR PRICA 1350/336D

VARAŽDIN, srpanj 2022.

# Diplomski sveučilišni studij sestrinstvo



DIPLOMSKI RAD br.

## **LOCKDOWN TIJEKOM PANDEMIJE BOLESTI COVID-19 TE NJEGOV UTJECAJ NA MENTALNO I TJELESNO ZDRAVLJE**

Student:  
Aleksandar Prica, 1350/336D

Mentor:  
izv. prof. dr. sc.  
Tomislav Meštrović, dr. med.

Varaždin, srpanj 2022.

# Prijava diplomskog rada

## Definiranje teme diplomskog rada i povjerenstva

ODJEL Odjel za sestrinstvo

STUDIJ diplomski sveu ilišni studij Sestrinstvo menadžment u sestrinstvu

PRISTUPNIK Aleksandar Prica

JMBAG 1350/336D

DATUM 30.6.2022

KOLEGIJ Javno zdravstvo i promocija zdravlja

NASLOV RADA Lockdown tijekom pandemije bolesti COVID-19 te njegov utjecaj na mentalno i tjelesno zdravlje

NASLOV RADA NA ENGL. JEZIKU Lockdown during COVID-19 pandemic and its influence on mental and physical health

MENTOR Izv. prof. dr. sc. Tomislav Meštrović

ZVANJE izvanredni profesor; viši znanstveni suradnik

ČLANOVI POVJERENSTVA

1. Izv. prof. dr. sc. Rosana Ribić, predsjednica povjerenstva
2. Izv. prof. dr. sc. Tomislav Meštrović, mentor
3. Doc. dr. sc. Danijel Bursać, član
4. Izv. prof. dr. sc. Marijana Neuberg, zamjenski član
- 5.

## Zadatak diplomskog rada

BROJ 159/SSD/2022

OPIS

Uslijed pandemije virusom SARS-CoV-2 brojne države svijeta provele su razne intervencije u cilju smanjenja širenja zarazne bolesti. Jedna od tih intervencija bio je i lockdown, odnosno ostanak kod kuće. Rezultati brojnih istraživanja diljem svijeta pokazuju kako je uvođenjem lockdowna kod velikog djela populacije došlo do pogoršanja mentalnog zdravlja i stagnacije fizičkog zdravlja. Kako se čitavo zdravlje pojedinca sastoji od mentalnog i fizičkog zdravlja i blagostanja, potrebno je usmjeriti svijest cjelokupne populacije za brigu istih, pogotovo zbog trenutne situacije pandemije u kojoj se nalazimo. U sklopu ovog diplomskog rada opisat će se tijek pandemije i implikacije na fizičko zdravlje, a napose na mentalno zdravlje. Staviti će se naglasak na očuvanje mentalnog zdravlja tijekom pandemije bolesti COVID-19 te promicanje zaštite istog. U sklopu diplomskog rada provest će se i presječno istraživanje na općoj populaciji korištenjem online upitnika kao instrumenta kako bi se ustanovilo na koji način ljudi vrše samoprocjenu tjelesnog i mentalnog zdravlja. Isto tako, naglasit će se uloga visoko-educiranih profesionalaca u sestrinstvu (magistre i magistri sestrinstva) u ovoj problematici, posebice iz savjetodavne i edukativne perspektive

ZADATAK URUČEN

05.07.2022.

POTPIS MENTORA

Tomislav Meštrović

## Predgovor

Ovim putem želio bih zahvaliti svom mentoru doc. dr. sc. Tomislavu Meštroviću na ukazanom trudu i povjerenju te utrošenom vremenu koje je izdvojio za moj diplomski rad.

Želio bih zahvaliti svojim roditeljima i prijateljima na pruženoj podršci i pomoći tijekom studiranja.

## **Sažetak**

Koronavirusna bolest 2019 (engl. *coronavirus disease 2019*), skraćeno COVID-19, virusna je bolest uzrokovana novim koronavirusom SARS-CoV-2. Uslijed pandemije virusom SARS-CoV-2 brojne države svijeta provele su razne intervencije u cilju smanjenja širenja zarazne bolesti. Jedna od tih intervencija bio je i lockdown, odnosno ostanak kod kuće. Takva ograničenja uspostavljena su s namjerom da se smanji širenje zarazne bolesti. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije do travnja 2020. godine gotovo polovina cjelokupne populacije je bila pod lockdownom. Mentalno i fizičko zdravlje čine cjelokupno zdravlje pojedinca. Do narušenosti mentalnog zdravlja može doći ako se odjednom pojavi veliki broj izazova, osobito sada u vrijeme pandemije poput brige za vlastito zdravlje i zdravlje bližnjih, organizacije rada od kuće zbog lockdowna, smanjenih kontakata s obitelji i prijateljima.

**CILJ:** Cilj ispitivanja u ovom radu bio je saznati je li tijekom lockdowna došlo do pogoršanja mentalnog i fizičkog zdravlja populacije.

**REZULTATI:** Istraživanje o tome je li lockdown imao utjecaj na mentalno i fizičko zdravlje osobe provedeno je putem online ankete, na uzorku od 209 ispitanika u periodu od 15. prosinca 2021. do 15. siječnja 2022. godine. 68 % ispitanika izjasnilo se kako je lockdown utjecao na njihovo mentalno zdravlje, čak 56 % ispitanika je reklo da im se mentalno zdravlje pogoršalo nakon lockdowna, a 33 % ispitanika je reklo da im se fizička spremnost pogoršala nakon lockdowna. Rezultati istraživanja pokazuju da je uvođenjem lockdowna kod velikog djela populacije došlo do pogoršanja mentalnog zdravlja i stagnacije fizičkog zdravlja.

**ZAKLJUČAK:** Čitavo zdravlje pojedinca se sastoji od mentalnog i fizičkog zdravlja i blagostanja te je potrebno usmjeriti svijest cjelokupne populacije za brigu istih, pogotovo zbog trenutne situacije pandemije u kojoj se nalazimo. Važno je da medicinska sestra/tehničar promiče brigu o mentalnom zdravlju i zdrav način života kroz edukativne i promotivne materijale, razne akcije i edukacije. Također je bitno da kroz multidisciplinirani pristup pruži pomoć i pomogne osobi.

**KLJUČNE RIJEČI:** lockdown, mentalno zdravlje, fizičko zdravlje

## **Summary**

Coronavirus disease 2019, abbreviated: COVID-19, is a viral disease caused by the new coronavirus SARS-CoV-2. Due to the SARS-CoV-2 pandemic, many countries around the world have carried out various interventions to reduce the spread of infectious diseases. One of these interventions was lockdown, ie staying at home. Such restrictions were established with the intention of reducing the spread of infectious diseases. According to the World Health Organization, by April 2020, almost half of the entire population was under lockdown. Mental and physical health make up the overall health of an individual. Mental health problems can occur if a large number of challenges suddenly arise, especially now during a pandemic, such as caring for one's own health and the health of loved ones, how to organize work from home due to lockdown, how to withstand reduced contact with family and friends.

**OBJECTIVE:** The aim of the study in this paper was to find out whether the mental and physical health of the population deteriorated during the lockdown.

**RESULTS:** Research on whether lockdown had an impact on a person's mental and physical health was conducted through an online survey, on a sample of 209 respondents in the period from 15.12.2021-15.01.2022. years. 68% of respondents said that lockdown affected their mental health, as many as 56% of respondents said that their mental health deteriorated after the lockdown, and 33% of respondents said that their physical fitness deteriorated after the lockdown. The results of the research show that the introduction of lockdown in a large part of the population has led to a deterioration in mental health and stagnation of physical health.

**CONCLUSION:** The entire health of an individual consists of mental and physical health and well-being, and it is necessary to direct the awareness of the entire population to care for them, especially due to the current situation of the pandemic in which we find ourselves. It is important that the nurse / technician promotes mental health care and a healthy lifestyle through educational and promotional materials, various actions and educations. It is also important to provide help and assistance to the person through a multidisciplinary approach.

**KEYWORDS:** Lockdown, Mental health, Physical health

## **Popis korištenih kratica**

SARS-CoV-2 – teški akutni respiratorni sindrom koronavirus 2 (eng. severe acute respiratory syndrome coronavirus 2)

MERS-COV – Bliskoistočni respiratorni sindrom (eng. Middle East Respiratory Syndrome )

PTSP – posttraumatski stresni poremećaj

COVID-19 – koronavirusna bolest 2019 (eng. Coronavirus disease 2019)

ACSM – American College of Sports Medicine

WFMH – Svjetska organizacija za mentalno zdravlje (World organization for mental health)

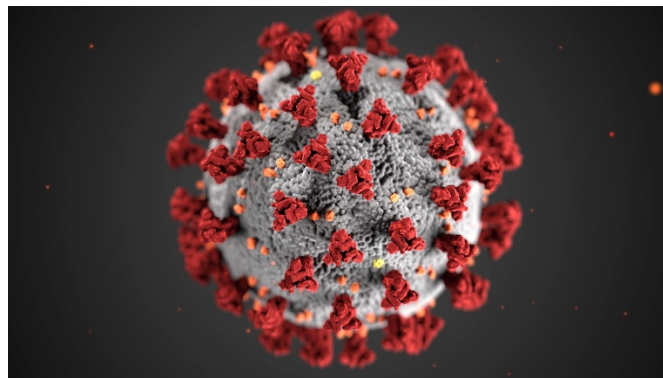


## Sadržaj

1. Uvod .....	1
2. Covid-19 i lockdown .....	2
3. Covid-19 u Republici Hrvatskoj.....	3
4. Covid-19 i stres .....	4
5. Mentalno zdravlje.....	5
6. Covid-19 kao prijetnja mentalnom zdravlju .....	7
7. Očuvanje mentalnog zdravlja tijekom Covid-19 pandemije .....	10
7.1. Deset uputstava za samopomoć .....	10
8. Zaštita i promicanje mentalnog zdravlja .....	12
9. Unapređivanje mentalnog zdravlja .....	15
10. Fizičko zdravlje.....	17
11. Utjecaj virusa SARS-CoV-2 na sportske i rekreacijske aktivnosti građana .....	19
12. Tjelesna aktivnost i zdravlje .....	20
13. Utjecaj sporta na fizičko zdravlje.....	21
14. Vrste aktivnosti.....	22
15. Pozitivni učinci tjelesne aktivnosti na zdravlje .....	23
16. Istraživanje .....	24
16.1. Metodologija istraživanja .....	24
16.2. Rezultati.....	25
17. Rasprava .....	34
18. Uloga medicinske sestre/tehničara .....	38
19. Zaključak.....	40
20. Literatura .....	41
Prilozi.....	45
Popis grafikona.....	49

## 1. Uvod

Populacija cijelog svijeta u ovom trenutku nalazi se u središtu jedne od najvećih i najznačajnijih kriza u 21. stoljeću. Posljedica ovakve krize je virus SARS-CoV-2 koji je nastao naglo i u kratkom vremenskom periodu se proširio na 200 zemalja svijeta. Brzim širenjem i napredovanjem virusa u nekim je zemljama došlo do kolapsa zdravstvenog sustava te su se pojavili vrlo bitni socijalni problemi koji imaju utjecaj na život pojedinca i zajednice. Ovakva vrsta uznapredovale infektivne bolesti je prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji postala uzrok tjeskobe, straha i stresa što je potpuno normalna psihološka reakcija s obzirom na brzo promijenjene okolnosti života [1]. Pandemija Covid-19 je utjecala na sve razine društva na globalnoj razini. Karantene koje je nametnula vlada i zatvaranje škola kao odgovor na bolest, značajno su poremetile svakodnevni život djece i adolescenata što je dovelo do povećanja vremena koje provode kod kuće, ograničenu slobodu i kretanje, online učenje i ograničene društvene interakcije [2]. Pandemija koronavirusa je ostavila značajne posljedice na zdravstveni sustav, socioekonomski sustav i na mentalno i fizičko zdravlje pojedinca i populacije [1].



*Slika 1: Virus SARS-CoV-2*

Preuzeto s <https://www.hzjz.hr/priopcenja-mediji/koronavirus-najnoviji-podatci/>

## 2. Covid-19 i lockdown

Teški akutni respiratorni sindrom koronavirus 2 (SARS-CoV-2) sedmi je ljudski koronavirus, otkriven u Wuhanu, u provinciji Hubei u Kini, tijekom epidemije upale pluća u siječnju 2020. godine. Od tada se virus proširio po cijelom svijetu, a zaključno s 20. svibnja 2020. godine zarazio je 4.806.299 ljudi i prouzročio 318.599 smrtnih slučajeva. SARS-CoV-2, kao i SARS-CoV i bliskoistočni respiratorni sindrom koronavirus (MERS-CoV) uzrokuju tešku upalu pluća s visokom stopom smrtnosti. Otkada se SARS-CoV-2 ustanovio, brojni znanstvenici raspravljaju o njegovom podrijetlu te se čak naslućivalo da je virus proizvod laboratorijskih manipulacija. Genetski podaci ne podržavaju ovakvu vrstu hipoteze i pokazuju da je SARS-CoV-2 ponikao iz okosnice virusa koja je otprije poznata. Bolesnik s infekcijom SARS-CoV-2 može imati simptome koji su u rasponu od blagih do teških te je veliki udio populacije asimptomatski nositelj. Simptomi koje bolesnici najčešće prijavljuju su otežano disanje, groznica i kašalj. Kod bolesnika koji imaju upalu pluća RTG prsnog koša pokazuje neprozirnost poput brušenog stakla i višestruke mrlje [3].

Lockdown (zatvaranje) se može definirati kao protokol za hitne slučajeve koji provode vlasti i koji sprječava ljude da napuste određeno područje. Potpuni lockdown znači da ljudi u danom području moraju ostati gdje jesu i ne smiju izlaziti ili ulaziti u zgradu ili određeno područje. Preventivno zatvaranje je preventivni plan koji se provodi radi rješavanja neuobičajene situacije ili slabosti u sustavu kako bi se spriječila svaka opasnost za ljude, organizaciju ili sustav. Priroda lockdowna koji je propisan u određenom trenutku temeljit će se na vrsti prijetnje i sadržavat će potrebnu fleksibilnost za rješavanje situacije s kojom se susreće tijekom vremena [4].



Slika 2: Prikaz pluća osobe oboljele od SARS-CoV-2

Preuzeto s <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fdgth.2021.662343/full>

### 3. Covid-19 u Republici Hrvatskoj

Krizni stožer Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske je početkom 2020. godine, pomoću višejezičnih letaka i raznih drugih komunikacijskih signala, dao upute za povećavanje mjera prevencije u međunarodnim morskim i zračnim lukama. Prvi slučaj zaraze SARS-CoV-2 je zabilježen 25. veljače 2020. godine kod mlađeg muškarca koji je doputovao iz Milana. Stožer civilne zaštite Republike Hrvatske (Stožer CZ RH) je stručno, operativno i koordinativno tijelo koje provodi mjere i aktivnosti civilne zaštite u izvanrednim događajima, u cilju zaštite života i zdravlja građana. Stožer civilne zaštite Republike Hrvatske je po prvi puta aktivirao svih 576 stožera civilne zaštite (općinski, gradski i županijski) koji broje oko 4 600 članova. Dana 11. ožujka 2020. godine Ministarstvo zdravstva Republike Hrvatske je donijelo odluku o proglašenju epidemije bolesti COVID-19. U Hrvatskoj je do 19. ožujka 2020. godine bilo zaraženo 105 osoba što je kulminiralo uvođenjem lockdowna. Stopiran je rad svih ugostiteljskih objekata, obrazovnih ustanova, teretana, kina, muzeja, kazališta, tržnica te su otkazana sva javna događanja i okupljanja. Također je na snagu stupila zabrana kretanja preko graničnih prijelaza, napuštanje mjesta boravišta i prebivališta te zadržavanja na ulicama. Sukladno tome uvedene su i e-Propusnice. Njih su izdavali liječnici opće medicine ili nadležni stožeri civilne zaštite. Drugi val epidemije je započeo u kolovozu 2020. godine nakon ljeta i turističke sezone. U Republiku Hrvatsku je 27. prosinca 2020. godine stiglo prvih 9 750 doza cjepiva (tvrtke Pfizer-BioNTech) čime je i obilježen drugi val epidemije jer je započelo cijepljenje. Treći val epidemije u RH je započeo pred početak turističke sezone 2021. godine, prilikom čega je u suradnji s Ministarstvom turizma i sporta pokrenut projekt „Safe stay in Croatia“. U ovaj projekt implementirani su protokoli postupanja i poslovanja sa svim korisnicima koji obavljaju turističke djelatnosti. Republika Hrvatska je u svibnju 2021. godine postala prva članica EU koja je učinkovito obavila pilot-testiranje sustava besplatnih digitalnih potvrda odnosno tzv. COVID putovnice. COVID putovnica je građanima RH i EU omogućila lakši prelazak granica. U razdoblju od kolovoza do prosinca 2021. godine u RH je prevladavao četvrti val epidemije u kojem je dominirala delta varijanta koronavirusa.

Koronavirus.hr je web-stranica koju je aktivirala Vlada RH putem koje su strani državljani i državljani RH mogli dobiti sve informacije vezane uz aktivnosti i mjere oko koronavirusa. Također, pokrenute su i razne aplikacije poput Andrija, Viber Community, STOP COVID-19 [5].

#### 4. Covid-19 i stres

Stres je normalna ljudska reakcija koja se događa svima. Zapravo, ljudsko tijelo je dizajnirano da doživljava stres i reagira na njega. Kad doživite promjene ili izazove (stresore), vaše tijelo proizvodi fizičke i mentalne odgovore. To je stres.

Reakcije na stres pomažu našem tijelu da se prilagodi novim situacijama. Stres može biti pozitivan, održavati nas budnima, motivirati i spremi na izbjegavanje opasnosti. Na primjer, ako nam predstoji važan test, odgovor na stres mogao bi pomoći našem tijelu da radi jače i duže ostane budno. Međutim, stres postaje problem kad se stresori nastavljaju bez olakšanja ili razdoblja opuštanja. Autonomni živčani sustav tijela kontrolira naše otkucaje srca, disanje, promjene vida i još puno toga. Njegov ugrađeni odgovor na stres, „bori se ili bježi odgovor“, pomaže tijelu da se suoči sa stresnim situacijama. Kad osoba ima dugotrajni (kronični stres), nastavak aktivacije odgovora na stres uzrokuje trošenje tijela. Razvijaju se fizički, emocionalni i bihevioralni simptomi [6].

Budući da je zaraza virusom SARS-CoV-2 u ožujku 2020. proglašena pandemijom, političke uprave diljem svijeta uvele su brojne mjere za suzbijanje bolesti poput održavanja tjelesne udaljenosti. U početku je fokus bio na starijim osobama koje su bile u visokom riziku za opasniji ili čak smrtni tijek odnosno ishod bolesti, a mlađe osobe su se smatrale niskorizičnom skupinom za hospitalizaciju i smrtnost od zaraze SARS-CoV-2. Tijekom pandemije sve se više pažnje posvećuje posljedicama na mentalno zdravlje. Novi dokazi ukazuju na povećanje razine anksioznosti i depresije te drugih simptoma mentalnog stresa povezanog sa stresom, naglašavajući da pandemijska situacija predstavlja stresni događaj koji utječe na ljude svih dobi i različitih životnih situacija. U raznim online anketama u ranoj fazi pandemije kod osoba mlađe dobi i onih sa statusom studenta dob se pokazala čimbenikom rizika za pojačani stres tijekom pandemije. Propisi o zatvaranju (lockdownu) mogu spriječiti važne prilike za druženje, pronalaženje partnera i izgradnju smislenih odnosa koji su od ključne važnosti u ranoj odrasloj dobi prema teorijama razvoja osobnosti. Dakle, društvena izolacija, smanjena podrška vršnjaka i usamljenost mogu doprinijeti povećanoj razini stresa te samim time i pogoršanju mentalnog i fizičkog zdravlja [7].

## 5. Mentalno zdravlje

Mentalno zdravlje je, uz tjelesno, sastavni dio cjelokupnog zdravlja pojedinca. Zdravlje je stanje potpunog tjelesnog, psihičkog, odnosno mentalnog i društvenog blagostanja prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije. Mentalno zdravlje se može definirati kao stanje u kojem pojedina osoba može ostvariti svoj puni potencijal te je u stanju nositi se sa zadanim životnim stresovima te može biti produktivna i doprinijeti svojoj zajednici [8]. U današnje vrijeme se vrlo često zanemaruju „signali“ koji ukazuju na nekakvu vrstu problema i kod osoba mlađe i kod osoba starije populacije. O samom mentalnom zdravlju se premalo govori i ne pridaje mu se puno pažnje. Zašto je to tako, teško je objasniti, ali se može reći da se uglavnom radi o strahu pojedinca od osude okoline u kojoj živi [9]. Generalno, okolina nije dovoljno informirana i nema dovoljna znanja i vještine za prepoznavanje mentalnih problema. Podaci Svjetske zdravstvene organizacije pokazuju da se čak 50 % mentalnih poremećaja javlja prije 14 godine života te čak 75 % njih prije 18 godine života [10]. Isto tako, podaci pokazuju da čak 50 % osoba kojima je potrebna stručna pomoć, tu istu pomoć samostalno ne potražuje [11]. Mentalni problemi koji se ne liječe na vrijeme mogu negativno utjecati na daljnji tijek i samo pogoršanje mentalnog zdravlja, stoga je vrlo bitno prepoznati poteškoću i uključiti se u stručni tretman koji može doprinijeti prevenciji težih oblika mentalnih poremećaja i loših ishoda – ovdje definitivno možemo uočiti koliko je važna i bitna educiranost i informiranost populacije prilikom prepoznavanja ovakvih vrsta problema. Važno je napomenuti da se mentalni poremećaji nalaze na 9. mjestu kao uzrok svih liječenja u bolničkim ustanovama, prema podacima za Republiku Hrvatsku koji potječu iz 2017. godine. Kad se pogleda opterećenje bolestima u Republici Hrvatskoj iz 2016. godine, na četvrtom mjestu, dakle među vodećim skupinama (odmah iza ozljeda, malignih i kardiovaskularnih bolesti) nalaze se upravo mentalni poremećaji. Kad u obzir uzmemo sve vrste mentalnih poremećaja, najveći dio odnosi se na mentalne poremećaje (25,9 %), nakon čega slijede poremećaji koji su uzrokovani alkoholom (17,1 %) te poremećaji anksioznosti (14,6 %). Zbog svega navedenoga potrebno je društvo i javnost sve više i jače osvijestiti o ovoj tematici [12].

Xiang (2020) i Shigemura (2020) u nedavnim studijama pokazuju da osobe kod kojih su potvrđeni simptomi SARS-CoV-2 mogu doživjeti osjećaj usamljenosti, poricanja, anksioznosti, nesаницe, očaja, uz razvoj simptoma depresije i opsesivno-kompulzivnog poremećaja. Također, stroga karantena i obvezno praćenje epidemioloških stručnjaka kontakata oboljele osobe mogli bi uzrokovati stigmatizaciju zaraženih osoba, društveno odbacivanje, financijski gubitak i diskriminaciju. Također, gore navedeni autori smatraju da neki od njih mogu imati povećan rizik od agresije i pokušaja samoubojstva. S druge strane, zdravstveni djelatnici, osobito oni koji rade u bolnicama koje liječe pacijente kod kojih su potvrđeni simptomi zaraze SARS-CoV-2 virusom, osjetljiviji su na probleme mentalnog zdravlja. Mogu doživjeti strah od zaraze i širenja virusa na svoju obitelj, prijatelje i kolege. Zdravstveni djelatnici koji su tijekom pandemije radili u bolnicama i jedinicama koje su liječile i zbrinjavale pacijente oboljele od SARS-CoV-2 potužili su se na simptome depresije, straha, frustracije i tjeskobe.

Strategije očuvanja mentalnog zdravlja moraju uključivati tri ključne točke:

- a) identificiranje osoba koje su pod visokim rizikom od manifestacija poremećaja ponašanja, pokušaja samoubojstva i agresije,
- b) pružanje odgovarajućih intervencija za zaštitu mentalnog zdravlja onima kojima je potrebna,
- c) procjenu stanja mentalnog zdravlja ljudi u različitim potpopulacijama na koje je utjecala epidemija zarazne bolesti SARS-CoV-2.

Drugi aspekti će se usredotočiti na ciljanu populaciju koja će biti kategorizirana u četiri različite skupine:

- a) najugroženije osobe koje imaju problema s mentalnim zdravljem (npr. hospitalizirani pacijenti s teškim tjelesnim stanjem, zdravstveni radnici na prvoj liniji i administrativni radnici);
- b) izolirane osobe sa simptomima atipične akutne respiratorne infekcije;
- c) osobe koje su bile u bliskom kontaktu s prethodnim dvjema kategorijama;
- d) osobe pogođene preventivnim i kontrolnim mjerama [13].

## 6. Covid-19 kao prijetnja mentalnom zdravlju

Nakon što se pojavila epidemija koronavirusom SARS-CoV-2, kod velikog broja ljudi došlo je do intenzivnog osjećaja straha i neizvjesnosti od nadolazećih događaja, a s obzirom da su se po prvi put susreli s nečim takvim, većina se nije znala na adekvatan način nositi s tim izazovima. Stoga je globalna pandemija imala ogroman utjecaj na samo ponašanje pojedinca odnosno cjelokupne javnosti i prihvaćanje osobne odgovornosti. Kako bi se lakše zaustavilo širenje virusa i sama zaraza virusom, zaštitilo zdravlje cjelokupne populacije na snagu stupaju izvanredne preventivne mjere. Stupanjem na snagu mjere uvelike mijenjaju život pojedinca i cjelokupne populacije zbog čega dolazi do povećanja razine stresa i prijetnje mentalnom zdravlju. Kad pojedinac osjeća povećanu razinu stresa, njegov je prirodni odgovor da smanji tu razinu stresa, a da bi upravo to učinio, koristi razne vrste ponašanja i strategija, prilikom čega su neke učinkovite, a neke nisu. Ovisno o pojedincu, kod nekih se može dogoditi da to dovede do povećanja narušenosti mentalnog zdravlja te ona može biti jačeg intenziteta i trajati dulje od prijetnje koja se može javiti za tjelesno zdravlje. Zarazna epidemija na globalnoj razini je u stanju izazvati veliki niz stresnih reakcija (npr. pojačanu anksioznost i uznemirenost, nesanicu, smanjen osjećaj sigurnosti), zdravstveno rizična ponašanja (prekomjerna upotreba alkohola, duhana i drugih opojnih sredstava), traženje žrtve, pojačanu neravnotežu između privatnog i poslovnog života (npr. zatrpavanje poslom u situacijama kad se nosimo s povećanom količinom stresa) te pojavu raznih psihosomatskih simptoma (npr. manjak tjelesne energije i osjećaj nelagode). Također može doći do prekomjerne i nekontrolirane upotrebe raznih medicinskih sredstava zaštite. Sve nabrojano može uvelike oštetiti mentalno zdravlje – može doći do toga da se ne može biti u mogućnosti ispuniti svoj puni potencijal ili se lakše odnosno uspješno nositi sa stresnim situacijama, a također može doći do smanjene produktivnosti na radnom mjestu i smanjenog doprinosa zajednici u kojoj se živi. Vrlo je bitno napomenuti da može doći do razvoja anksioznog i depresivnog poremećaja te PTSP-a što uvelike utječe na mentalno zdravlje. Epidemija novog koronavirusa SARS-CoV-2 nije prva epidemija zarazne bolesti koja je zaprijetila čovječanstvu u 21. stoljeću. Može se reći da su zarazne epidemije neizbježne, međutim iskustva pokazuju da se njihov utjecaj može kontrolirati i ublažiti. One se mogu svrstati u kategoriju prirodnih nepogoda. Na temelju dosadašnjih iskustava poznato je više o prepoznavanju i razumijevanju psiholoških i ponašajnih odgovora pojedinaca i zajednice na navedene prijetnje, ali i o potrebnim intervencijama za očuvanje mentalnoga zdravlja. Kako bi se lakše očuvalo mentalno zdravlje u vremenu ove globalne epidemije, vrlo je važno ulagati u emocionalnu (osjećaji), društvenu (odnos prema društvu i drugima), tjelesnu (fizičko zdravlje),



duhovnu (smisao života) i psihičku (pozitivni „mindset“) dobrobit. Sve ovo nabrojano čini naš potencijal i mentalno zdravlje [14].

Još od početka ove globalne epidemije, ljudi su stalno bili izloženi negativnim i traumatskim iskustvima koja se povezuju uz COVID-19 pandemiju – nebitno je li to u izravnom kontaktu ili neposredno putem raznih medija zbog čega je došlo do psihološke ugroze u svim regijama svijeta zahvaćenima virusom. Upravo ovako veliki i jaki učinci pandemije poput brzine kojom se virus širi, raznih protuepidemijskih mjera, svakodnevne informacije o broju umrlih od posljedica bolesti, raznih ekonomskih gubitaka i gubitaka radnih mjesta, velike opterećenosti zdravstvenog sustava i neočekivanosti pojave virusa doveli su do razornih učinaka na naše mentalno i fizičko zdravlje. Odgovorne institucije u svim zemljama svijeta, kako bi zaustavile ili usporile brzo širenje bolesti, izriču i na snagu stavljaju protuepidemijske mjere. Mjere tjelesne distance odnose se na sve ljude i one podrazumijevaju održavanje fizičke udaljenosti od drugih ljudi te izbjegavanje boravka na mjestima gdje boravi velik broj ljudi kako bi se umanjio rizik za prijenos zaraze s osobe na osobu. Izolacija je mjera kojom se pojedinca izdvaja od drugih ljudi, a ona se primjenjuje prilikom liječenja osoba koje boluju od zarazne bolesti ili pokazuju simptome bolesti. Samoizolacija je postupak koji se primjenjuje na osobe koje su zdrave (nemaju nikakve simptome), ali su bile u nekom trenutku izložene riziku zaraze, odnosno bile su s oboljelom osobom u bliskom kontaktu. Navedenim mjerama je zajedničko to da dolazi do ograničenja fizičkih kontakata, a samim time i socijalnih kontakata. Upravo zbog toga ljudi su bili „prisiljeni“ prestati se baviti svakodnevnim aktivnostima i rutinama. Zbog navedenog, ljudi počinju raditi od kuće što rezultira smanjenjem raznih profesionalnih i osobnih kontakata i prestankom raznih aktivnosti na otvorenom poput teretane, trčanja, odlaska u šoping. Odgojno-obrazovne ustanove se također zatvaraju, a nastava se odvija „online“, odnosno na daljinu. Paralelno s tim, osjećaj „prijetnje“ vlada svuda okolo. Populacija je bombardirana informacijama koje se svakodnevno objavljuju, a odnose se na broj novozaraženih i broj smrtnih slučajeva, policijski sat i zabranu kretanja. Gotovo svaka osoba poznaje nekoga tko je bio zaražen i razvio umjerene do jake simptome bolesti ili je i ona sama bila zaražena. Svakodnevno smo informirani o prodoru virusa u domove za starije i nemoćne osobe koji spadaju u posebno ugroženu skupinu. Kao odgovor i rješenje na borbu protiv pandemije koronavirusa javnozdravstveni službenici od opće populacije i stanovništva traže da učine nešto što ne odgovara društvu, a to je da se drže podalje jedni od drugih. Takva fizička distanciranost, odnosno izbjegavanje okupljanja s velikim brojem ljudi i raznih bliskih kontakata s drugima od velike je važnosti za usporavanje širenja virusa, ali paralelno s time ona

dovodi do psihološke i socijalne distanciranosti među ljudima. Takva dugotrajna izloženost pod ovakvim okolnostima, koja sada već traje skoro dvije godine, dovodi do ugroze temeljne psihološke potrebe ljudi [15].



**Jedinstveni telefonski broj za psihosocijalnu podršku osobama u samoizolaciji/karanteni – COVID -19**



**0800 1188**



*Telefonska linija za psihosocijalnu podršku osobama u samoizolaciji/karanteni – COVID -19 za područje Koprivničko-križevačke županije*



**091 9426 800**

*Vrijeme dostupnosti od 10 do 18 sati*

- *Nalazite se u samoizolaciji ili karanteni?*
- *Teško vam je i trebate s nekim razgovarati?*
- *Teško se nosite sa stresom koji izaziva samoizolacija?*

**Koju pomoć pružamo:**

- Emocionalna podrška*
- Praktične informacije putem telefona*
- Lakše nošenje sa situacijom*

Slika 3: Primjer letka za psihosocijalnu podršku

Izvor: <https://www.hck-koprivnica.hr/telefonski-brojevi-za-pruzanje-psihosocijalne-podrske/>

## **7. Očuvanje mentalnog zdravlja tijekom Covid-19 pandemije**

Što predstavlja povećanu razinu stresa kod ljudi? U situaciji kad je osoba suočena s realnom prijetnjom zaraze koronavirusom (SARS-CoV-2), izolacijom, samoizolacijom ili nekakvom drugom mjerom prevencije, svatko reagira na sebi svojstven način. Reakcije koje se najčešće mogu očekivati su osjećaj straha, brige, ljutnje, bijesa, tuge, bespomoćnosti i zabrinutosti. Zabrinutost je potpuno normalna reakcija zbog neizvjesnosti koje se javlja zbog straha za zdravlje, skrbi za bolesne i visokorizične članove obitelji te financijskih problema. Povjerenstvo za zaštitu mentalnog zdravlja u zajednici Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo i Klinike za psihijatriju Vrapče izdalo je deset savjeta za samopomoć pomoću kojih će se osoba lakše nositi s tjeskobom, brigama i stresom izazvanima pandemijom.

### **7.1. Deset uputstava za samopomoć**

Povjerenstvo za zaštitu mentalnog zdravlja u zajednici Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo i Klinike za psihijatriju Vrapče izdalo je deset savjeta za samopomoć pomoću kojih će se osoba lakše nositi s tjeskobom, brigama i stresom izazvanima pandemijom.

#### **a) Ograničiti količinu informacija**

Svakodnevne informacije o „koronakrizi“ pokušati izbjegavati jer one pojačavaju tjeskobu.

#### **b) Skrenuti pozornost**

Mora se pokušati skrenuti pozornost jer samo razmišljanje o problemu pojačava nelagodu koja se osjeća te se preporučuje skrenuti misli s problema raznim aktivnostima poput vježbanja, hodanja, čitanja i bavljenja hobijima.

#### **c) Biti dobar prema sebi**

Vrlo je bitno da osoba svaki dan nađe vremena za sebe, da radi stvari koje ju opuštaju kako bi maknula misli sa stresa.

d) Održavati rutinu

Promjene koje naglo nastanu mogu uzrokovati tjeskobu, zbog odstupanja od svakodnevnog obrasca ponašanja. Kako bi se ovo izbjeglo, vrlo je bitno osmisliti i pridržavati se tjedne rutine.

e) Pronalazak podrške

Vrlo je bitno da smo povezani s drugim ljudima jer se na tome temelji naše mentalno zdravlje.

f) Pomaganje drugima

Jedan od dobrih načina za popravljavanje raspoloženja jest pomaganje drugima.

g) Očuvanje tjelesnog zdravlja

Ako se hrani uravnoteženom i zdravom prehranom, bavi nekakvom vrstom fizičke aktivnosti, dobiva dovoljna količina sna te se kloni konzumacije alkohola i cigareta, može se očuvati i unaprijediti vlastito tjelesno zdravlje.

h) Umiriti se disanjem

Kad se osoba nalazi u stresnoj situaciji, preporučuje se prva pomoć za opuštanje nelagode koja se sastoji od tri minute sporog trbušnog disanja.

i) Boravak u prirodi

Smatra se da boravak u prirodi poboljšava mentalno zdravlje.

j) Učenje novih stvari

Ukoliko smo primorani biti u kući, zbog samoizolacije ili izolacije, vrijeme će brže prolaziti počnu li se učiti nove stvari i vještine [16].

## 8. Zaštita i promicanje mentalnog zdravlja

Zaštita mentalnog zdravlja provodi se kroz djelatnost primarne, sekundarne i tercijarne zdravstvene zaštite. Na temelju Zakona o zdravstvenoj zaštiti, koji je Hrvatski sabor donio 2008. godine, sredinom kolovoza 2009. godine donesena je Mreža javne zdravstvene službe, prema kojoj su pri županijskim Zavodima za javno zdravstvo ustrojene službe za zaštitu mentalnog zdravlja i prevenciju ovisnosti (ukupno 45 timova) [17].

Nedovoljna zaštita mentalnog zdravlja predstavlja veliki zdravstveni problem. Sve više pažnje se pridaje zaštiti i promicanju mentalnog zdravlja zbog sve češće učestalosti, početka u mlađoj životnoj dobi, pojave duševnih i mentalnih poremećaja što predstavlja jedan od najbitnijih javnozdravstvenih problema. Svjetski dan mentalnog zdravlja obilježava se svake godine 10. listopada u organizaciji Svjetske federacije za mentalno zdravlje (WFMH) i u suradnji sa Svjetskom zdravstvenom organizacijom (WHO) [18].

Promicanje i zaštita mentalnog zdravlja provode se s ciljem informiranja i edukacije stručnjaka i opće populacije o problemima mentalnog zdravlja. Programi zaštite i promicanja mentalnog zdravlja provode se kroz razna predavanja za djelatnike škola i roditelje, razne javne akcije i događanja i putem informiranja kroz medije tiskanjem edukativnog materijala.

Cilj javnozdravstvenog pristupa u zaštiti mentalnog zdravlja je postići optimalnu kvalitetu življenja u cijeloj populaciji te blagostanje svih stanovnika koje osigurava i psihološku dobrobit pojedinaca. Društvo koje je orijentirano na dobrobit omogućuje pojedincu da lakše ostvari svoje potencijale te iskoristi prostor za napredovanje. Također, u takvom društvu lakše se nositi sa stresom i podnijeti svakodnevne poteškoće u životu i biti produktivan i pridonositi zajednici. Zajednica svojim funkcioniranjem omogućuje zadovoljavanje zajedničkih potreba ljudi i skupina, omogućuje produktivnost pojedinaca i organizacija te tako gradi i svoj kapacitet za potporu pojedincima, obiteljima, a posebno ranjivim skupinama [17].

Mentalno zdravlje štiti se promocijom mentalnog zdravlja, prevencijom, ranim prepoznavanjem i liječenjem nastalih simptoma. Aktivnosti su usmjerene prema cjelokupnoj populaciji, ali su i specifične za određene rizične skupine.

Promocija mentalnog zdravlja je usmjerena prema unapređenju zdravlja i stvaranju uvjeta za dobro zdravlje prije pojave rizičnih čimbenika i zdravstvenih problema. Princip promocije mentalnog zdravlja je usmjeren prema populaciji. Provode se intervencije koje promiču promjene u ponašanju, mijenja se okolina koja može izazvati bolest te se jačaju zaštitni čimbenici. Provode se aktivnosti informiranja i edukacije populacije. U zajednici se provode razne akcije uz neprestani pristup svim informacijama koje omogućuju učenje.

Prošle su više od dvije godine od pojave pandemije te je teško reći da se radi o novonastaloj situaciji u svijetu. Gotovo više od polovine populacije ima blisku osobu koja je bila u samoizolaciji zbog koronavirusa ili je bila zaražena koronavirusom. Unatoč tome što je cjelokupna populacija upoznata s drukčijim životnim okolnostima, ona i dalje za mnoge predstavlja veliki izvor stresa. Mnogi se brinu oko egzistencijalnih pitanja poput toga hoće li biti u mogućnosti financirati dosadašnje obveze ili sačuvati radno mjesto. Na izvor stresa se ne može izravno utjecati, ali je zato moguće utjecati na neke aspekte vlastitog ponašanja i načina na koji se doživljava okolina što, ipak, uvelike može pomoći boljoj prilagodbi.

Pojava virusa i pandemije može izazvati strah i nelagodu. Međutim, ono što dodatno može zakomplicirati navedene emocije su razmišljanje o eventualnoj zarazi koronavirusom i raznim opasnostima i komplikacijama koje ona donosi. Praćenje vijesti o navedenim temama važno je ograničiti na jednom u danu. Praćenje jednih vijesti na dan je sasvim dovoljno da osoba ostane informirana o tome te da ju takva količina informacija ne opterećuje. Osim toga, važno je tko prenosi takve vijesti. Na internetu svatko može iznijeti svoje mišljenje, ali mnoga mišljenja su produkt osobnih stavova i uvjerenja umjesto znanstvenih spoznaja i legitimnih činjenica. Znanost je najpouzdaniji izvor informacija i metoda o raznim pojavama zbog čega je bitno pratiti relevantne institucije i njihove izvore novosti.

Zbog pandemije populacija se našla u potpunoj socijalnoj izolaciji koja negativno utječe na njezino mentalno zdravlje. Ukoliko je osoba u strahu od zaraze, bitno je da održava kontakt s bliskim osobama putem telefona ili raznih društvenih mreža ili ode u šetnju (negdje na otvoreno u park gdje je minimalna mogućnost zaraze). Budući su uvedene razne promjene u svakodnevni život, bitno je održavati i baviti se aktivnostima koje pružaju osjećaj stabilnosti, sigurnosti i predvidljivosti. Iako postoje osobne razlike, većina ljudi ipak voli predvidljivost događaja te je to važno stvoriti tamo gdje je to moguće. To je najlakše stvoriti baveći se tipičnim aktivnostima poput vježbanja, čišćenja ili kuhanja unutar vlastitog doma.

Jedan od načina suočavanja s nastalom situacijom je napraviti dobru stvar za neku osobu, poput odlaska u trgovinu susjedima ili osobama starije životne dobi. Pomažući drugima osoba uvelike pomaže i sama sebi jer se zauzvrat osjeća dobro. Također, jedan od načina je volontiranje ili aktivno recikliranje kojim se indirektno i direktno pomaže svojoj okolini. Važno je da je osoba otvorena prema svim vrstama emocija koje se mogu javiti. Kako je potpuno normalno osjećati zadovoljstvo i sreću, tako je normalno osjećati i uznemirenost i strah. Ukoliko nastala situacija postane intenzivnija i počne značajnije ometati funkcioniranje osobe, izrazito je važno da se obrati stručnoj osobi za pomoć (psihologu, psihoterapeutu) [19].



*Slika 4: Prikaz institucija koje provode zaštitu mentalnog zdravlja*

*Preuzeto: S. Ribarić i A. Vidoša, Zdravstvena njega u zaštiti mentalnog zdravlja, Medicinska naklada, Zagreb, 2014.*

## **9. Unapređivanje mentalnog zdravlja**

Jedna od četiriju osoba u Europi barem jednom u životu ima smetnje duševnog zdravlja, a puno ih je više koji su ovim problemima zahvaćeni neizravno, stoga je nužno povećati znanje javnosti o ovim pitanjima. Izrazito bitno za promociju mentalnog zdravlja i samog zdravog načina življenja je informiranje javnosti u čim većoj mjeri te promocija raznih programa koji služe za podizanje svijesti. Kako bi se unaprijedilo mentalno zdravlje, mora se stvoriti sigurna i ohrabrujuća okolina. Vrlo je važno potaknuti javnost da aktivno sudjeluje u planiranju i provođenju raznih aktivnosti u području zaštite i unapređenja mentalnog zdravlja. U današnjem svijetu medija i raznih komunikacijskih kanala gdje se informacije šire nevjerojatnom brzinom izrazito je važno plasirati pravu poruku kako bi se promijenila i poboljšala sama percepcija mentalnog zdravlja i mentalne bolesti te kako bi se razvile smjernice za odgovoran odnos prema ovim pitanjima [17].

- **Unapređenje mentalnog zdravlja prema dobnim skupinama**

S obzirom da se podloga za dobro mentalno zdravlje u najvećoj mjeri oblikuje u prvim godinama života, unapređenje mentalnog zdravlja djece i mladih ulaganje je u budućnost. Tranzicijsko razdoblje i ekonomske promjene u Republici Hrvatskoj iznimno su opteretile obiteljski život građana. Povećan broj mentalnih poremećaja povezan je s ekonomskom situacijom, duševnim smetnjama roditelja i lošim odnosima unutar obitelji. Planiranjem u zdravstvenom sustavu potrebno je zadovoljiti rastuće potrebe za specijalističkim uslugama na području duševnog zdravlja djece i adolescenata. Pozornost u unapređenju duševnog zdravlja potrebno je posvetiti i drugim ranjivim skupinama kao što su osobe s dizabilitetom, nezaposleni, žrtve nasilja, žrtve rata i poraća, manjinske skupine, a posebice stariji ljudi. Europska populacija stari i mentalno zdravlje starijih osoba postaje značajan društveni problem.

Važno je poticati aktivnosti kojima se sprječava nasilje nad starijim osobama, poboljšati prepoznavanje problema mentalnog zdravlja kod mladih i adolescenata, unapređivati roditeljske vještine i ranu interakciju.



- **Unapređenje mentalnog zdravlja na radnom mjestu**

Radno mjesto je područje gdje je važno osigurati zdravu i pozitivnu sredinu koja socijalno i psihološki potiče radnike. Postizanjem takvog dobrog mentalnog zdravlja dolazi do postizanja ciljeva i produktivnosti na radnom mjestu. Ukoliko se javljaju smetnje mentalnog zdravlja, dolazi do odlazaka na posao bez ispunjavanja radnih obveza, preranog odlaska u mirovinu i češćeg izostajanja s posla. Poboljšano poslodavčevo razumijevanje problema mentalnog zdravlja, kao i razumijevanje kolega, bitni su za uspješnu radnu reintegraciju ljudi s problemima mentalnog zdravlja. Važno je da se na radnom mjestu razvijaju zdravi uvjeti rada, potiče uspostavljanje ravnoteže između obiteljskog i poslovnog života, sprječava negativno ponašanje i mobing [17].



*Slika 5: Svjetski dan mentalnog zdravlja se tradicionalno obilježava zelenom vrpcom*

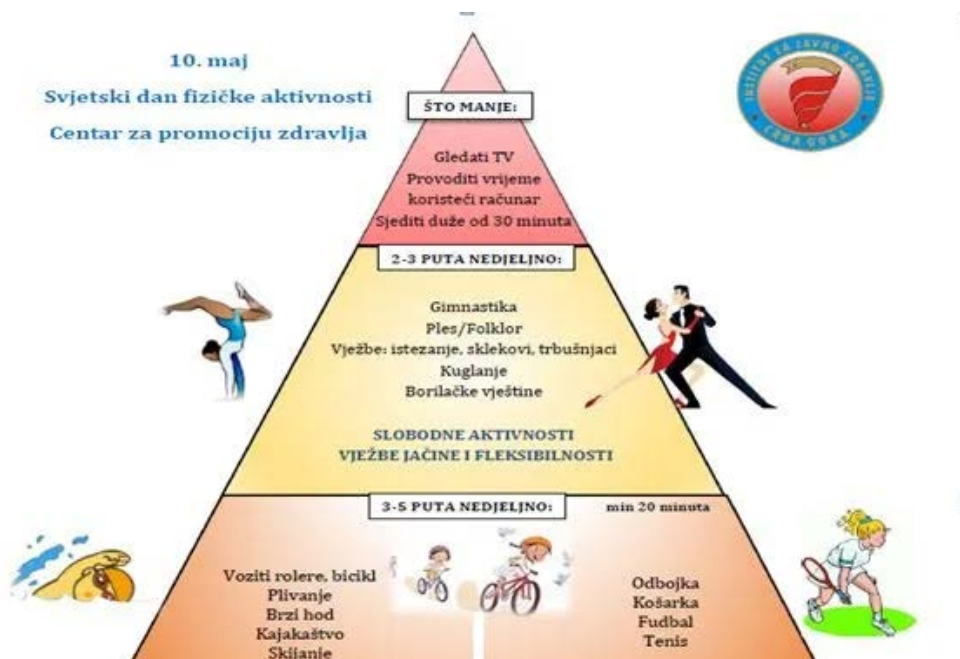
Preuzeto s <https://www.istrain.hr/index.php/ostalo-arhiva/115-life-style/13596-kako-vase-mentalno-zdravlje-a-vasa-djeca-kako-su-oni>

## 10. Fizičko zdravlje

Današnji način života i današnju civilizaciju opisuje izrazito smanjeno bavljenje tjelesnom aktivnosti. Sjedeći način života nikad nije bio prisutniji. Kod znatnog broja osoba tjelesna aktivnost se odvija u smislu odlaska i dolaska na posao i obavljanja kućanskih poslova dok se povećava vrijeme koje osoba provede pred TV-om, sjedenjem u automobilu ili na poslu i igranju videoigara. Značajno smanjenje aktivnosti se primjećuje kod polaska u školu čime se povećava rizik za razvoj ateroskleroze i pretilosti. Redovito bavljenje tjelesnom aktivnosti je važno, pogotovo kod mladih i djece jer pozitivno utječe na njihov rast i razvoj, funkcionalnu sposobnost organizma i zdravlje. Navike bavljenja tjelesnom aktivnosti u mlađoj životnoj dobi ostaju usvojene i u odrasloj dobi.

Tjelovježba razvija funkcionalne, morfološke, motoričke, konativne i kognitivne karakteristike organizma djelujući sustavno na biološkom, zdravstvenom, odgojnom, obrazovnom, ekonomskom, rekreativnom i stvaralačkom polju ljudskih aktivnosti. Zahvaljujući vježbanju, kod pojedinca dolazi do povećanja kvalitete života, smanjenja emocionalnog distresa te vježbanje također olakšava i omogućuje bolje nošenje s raznim životnim stresorima. Sport i rekreacija kao takvi omogućuju i pružaju pojedincu odlične prilike za druženje, a iz samog vježbanja se može izvući višestruka korist kao što je oblikovanje tijela, jačanje društvenih kontakata i postizanje duševnog blagostanja. Sa sigurnošću možemo ustvrditi da bavljenje fizičkom aktivnošću ima pozitivne zdravstvene učinke. Tjelovježba prevenira razvoj anksioznosti i depresije te kod populacije koja je oboljela od raznih dugotrajnih i iscrpljujućih bolesti pomaže pri njihovu poboljšanju. Kod psihički oboljelih osoba tjelovježba je prisutna prilikom njihovog liječenja jer pomaže u ublažavanju raznih simptoma i psiholoških zapreka. Tjelovježbu se najčešće preporučuje primijeniti kod depresivnih, anksioznih i psihotičnih poremećaja i demencije. Zahvaljujući tjelovježbi gradi se osobnost i jača samopouzdanje te samim time stječu vještine za borbu protiv stresa pa se može reći da je učinak vježbanja višestruk – i s kemijskog i s psihološkog stanovišta. Izneseni zaključci također se slažu s preporukama i podacima koje je iznijela Svjetska zdravstvena organizacija, a oni govore da je tjelesna aktivnost svakodnevno potrebna u trajanju od najmanje pola sata ili barem tri puta tjedno po sat vremena kako bi došlo do poboljšanja fizičkog i mentalnog zdravlja [19]. American College of Sports Medicine (ACSM) je jedna od vodećih svjetskih organizacija u području vježbanja i zdravlja. U području kardiorespiratornih aktivnosti tjedno je potrebno provesti minimalno 150 minuta, prema preporukama ACSM-a iz 2011 godine. Ukoliko su

potrebni treninzi srednjeg intenziteta, potrebno je odraditi pet treninga tjedno u trajanju 30 – 60 minuta, a kada su potrebni treninzi jačeg intenziteta, potrebno je odraditi tri treninga tjedno u trajanju 20 – 60 minuta. Da bi se razvila jakost mišića, potrebno je odraditi dva do tri treninga tjedno s vanjskim opterećenjem, a ukoliko se govori o razvoju i samom održavanju fleksibilnosti mišića potrebno se posvetiti istezanju mišića dva do tri puta tjedno. Neki od treninga odnosno sadržaja koje je potrebno i poželjno primjenjivati su bicikliranje, plivanje, skvoš, joga, boks, različiti grupni fitness programi, trčanje u prirodi. Najbitnije u tjednom programu treninga je reguliranje samog intenziteta treninga pa se preporučuje da to budu dva do tri treninga visokog intenziteta, dva do tri treninga umjerenog intenziteta i jedan do dva treninga nižeg intenziteta. Treninzi visokog intenziteta obično traju 20 – 40 minuta dok treninzi umjerenog i niskog intenziteta obično traju 40 – 90 minuta. Intenziteti treninga se izmjenjuju kako bi došlo do kvalitetnog oporavka, da se omogući tijelu da se dobro i uspješno regenerira te da se ostvare svi adaptacijski efekti [20].



Slika 6: Piramida aktivnosti

Izvor: <https://mnemagazin.me/2017/05/09/svjetski-dan-fizicke-aktivnosti-10-maj-ovo-su-savjeti-instituta-za-javno-zdravlje/>

## 11. Utjecaj virusa SARS-CoV-2 na sportske i rekreacijske aktivnosti građana

Tijekom rujna 2021. godine Ministarstvo turizma i sporta je u suradnji s agencijom Ipsos puls provelo istraživanje na uzorku od 1000 ljudi među populacijom starijom od 16 godina kako bi se utvrdio utjecaj pandemije na sportske i rekreacijske aktivnosti građana Republike Hrvatske. Sport, rekreacija te bavljenje raznim tjelesnim aktivnostima imaju ogroman utjecaj na produktivnost i zdravlje građana, a to je jedan od glavnih fokusa Vlade Republike Hrvatske. Prema podacima istraživanja iz 2021. godine, 31 % građana je smanjilo ili se prestalo baviti tjelesnim aktivnostima tijekom pandemije dok je 11 % njih povećalo svoje bavljenje fizičkom aktivnošću. Kod osoba koje vježbaju tijekom pandemije je došlo do pada fizičke aktivnosti od 20 %. Rezultati pokazuju da se 43 % građana koji su stariji od 16 godina povremeno bavi nekakvom vrstom rekreacije ili sporta. Za očekivati je da je mlađa populacija do 30 godina najaktivnija, ali je, s druge strane, poražavajući podatak da je 46 % mlađih od 20 godina smanjilo svoje bavljenje rekreacijom i sportom što se, dakako, može povezati sa zatvaranjem škola i fakulteta zbog lockdowna. Prema podacima istraživanja, građani iznad 51 godine starosti su najmanje aktivni pa se može zaključiti da bavljenje tjelesnom aktivnošću s godinama polako opada. Visokoobrazovni građani su u prosjeku aktivniji, kao i kućanstva s višim prihodima odnosno boljim životnim standardom. Pandemija je imala negativan utjecaj na bavljenje tjelesnim aktivnostima kod populacije, iako valja napomenuti da je rijetke motivirala da vježbaju više. Čak 60 % populacije se ne bavi tjelesnom aktivnošću što je izrazito zabrinjavajuće po pitanju njihovog zdravlja. Bavljenjem nekakvim oblikom tjelesne aktivnosti preveniraju se razna zdravstveno rizična stanja te doprinosi boljem i održivijem zdravstvenom sustavu i zdravijoj sveukupnoj naciji [21].

## 12. Tjelesna aktivnost i zdravlje

Suprotno čestom mišljenju, pojmovi tjelesna aktivnost (engl. Physical activity) i tjelovježba (engl. Exercise) nisu istoznačnice odnosno one imaju svoje zasebne definicije. Tjelesnu aktivnost možemo definirati kao bilo kakav tjelesni pokret koji nastaje kontrakcijom skeletnih mišića te koji kao takav rezultira nekakvom vrstom potrošene energije. Tjelesnu aktivnost može se svrstati u četiri različite kategorije: tjelesna aktivnost vezana uz transport, tjelesna aktivnost vezana uz slobodno vrijeme, tjelesna aktivnost vezana uz održavanje kućanstva i tjelesna aktivnost na poslu. Tjelovježba je tjelesna aktivnost koja se unaprijed planira, ponavlja te je njezin cilj poboljšanje ili održavanje kondicije i unapređenje zdravlja. Tjelovježba se uglavnom svrstava u kategoriju tjelesnih aktivnosti u slobodno vrijeme, iako se zapravo tjelesna aktivnost iz bilo koje kategorije može izvršiti s nekim određenim ciljem, odnosno samim time nazvati tjelovježbom. Može se utvrditi da između tjelesne aktivnosti, tjelesne kondicije i utjecaja na zdravlje postoji određena povezanost. Tjelesna kondicija (engl. Physical fitness) definira se kao sposobnost nošenja sa zadacima svakodnevice, ali uz određenu dozu opreznosti i izdržljivosti te bez pretjeranog umora i s dovoljnom količinom energije za utrošiti u slobodno vrijeme i mogućnošću reagiranja u stanjima hitnosti. Tjelesna aktivnost djeli se na mišićno-koštanu kondiciju, brzinu pokreta, ravnotežu, fleksibilnost i srčano-dišnu kondiciju. U slučaju da se pojača tjelesnu aktivnost, pojačava se i tjelesna kondicija koja smanjuje rizik od raznih kardiovaskularnih bolesti, šećernih bolesti (tip 2), povećanog krvnog tlaka i smrtnosti dok paralelno poboljšava ljudsko zdravlje.

Tjelesna aktivnost ima velike zdravstvene koristi za naše psihičko i fizičko zdravlje. Zahvaljujući svojim mnogobrojnim učincima izmišljene su razne nacionalne i internacionalne smjernice za tjelesnu aktivnost pomoću kojih možemo odrediti o kojoj vrsti i volumenu aktivnosti se radi, kakav je sam intenzitet i duljina trajanja određene aktivnosti. U tjelesnoj aktivnosti vrlo je bitno osobe s invaliditetom, osobe s kroničnom bolešću, trudnice i dojilje i sve dobne skupine obuhvatiti u cjelinu. Tjelesna aktivnost je jedan od vodećih čimbenika smrtnosti u svijetu zbog čega je važno promicati i poticati tjelesnu aktivnost. Mjere javnog zdravstva vrlo su važne jer one općoj populaciji mogu približiti važnost tjelesne aktivnosti dok zdravstvo može stvoriti ozračje koje potiče na bavljenje fizičkom aktivnošću. Vrlo je bitno pokušati smanjiti vrijeme koje se provodi sjedeći (tzv. sedentarno ponašanje) i donijeti preporuku o 24-satnom ciklusu gdje bi se odredilo vrijeme provedeno sjedeći, spavajući i vrijeme potrošeno na tjelesnu aktivnost [22].

### 13. Utjecaj sporta na fizičko zdravlje

Prva iskustva djeca stječu kretanjem. U prve dvije do tri godine djetetova života najviše se može postići u razvoju inteligencije vezane za tjelesnu aktivnost. Ako dijete nije uključeno ni u kakav sport, bitno je potaknuti ga na bilo kakvu vrstu aktivnosti kao što su: preskakivanje, trčanje, hodanje, provlačenje, igranje loptom i sl. Većina spoznajnih sposobnosti je urođena, stoga sportska aktivnost ne utječe previše na njih, međutim postoji pozitivna poveznica između sporta i spoznajnog razvoja. Sportom se poboljšava funkcionalna sposobnost organizma, stjecanje znanja, vještina i spoznaja što znači da sport neizravno djeluje na razvoj inteligencije. Postoji nekoliko pretpostavki o spoznajnom razvoju i sportu:

- aktivnost koja je složenija pozitivno utječe na razvoj kognitivnih sposobnosti (npr. košarka može više djelovati na razvoj djeteta, nego što bi u tome uspjelo veslanje).
- postoje i razlike u spolu u djelovanju fizičke kondicije na kognitivne funkcije. Kroz sportsku aktivnost moguće je stimulirati određene kognitivne sposobnosti namijenjene djevojčicama ili one namijenjene dječacima.
- svaka sportska disciplina ima specifičan oblik, stoga se učinak treninga znatno razlikuje u sportskim disciplinama (npr. sport kao što je plivanje ne iziskuje složenije kombinacije pokreta dok stolni tenis upravo to zahtijeva [23]).

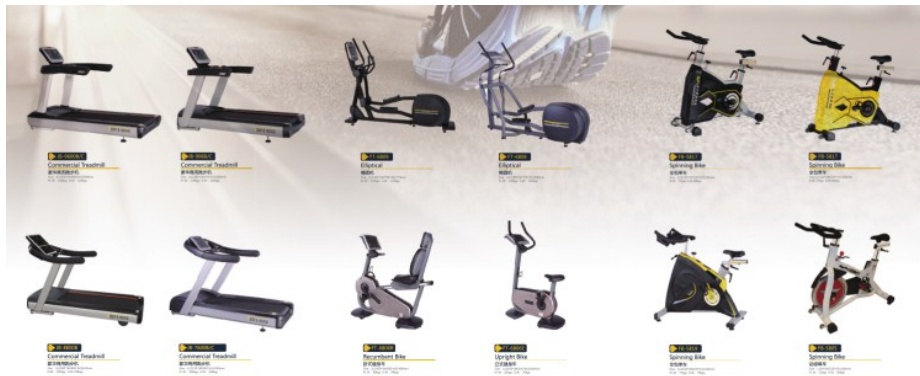


Slika 7: Utjecaj sporta na zdravlje čovjeka

Izvor: Bungić, M. i Barić R., Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja, Hrvatski sportsko medicinski vjesnik, Zagreb, 2009.

## 14. Vrste aktivnosti

Poželjne tjelesne aktivnosti koja se preporučuju su aerobne vježbe: hodanje, trčanje, biciklizam, plivanje, veslanje, klizanje. Bitno je da se izvode kontinuirano te da obuhvaćaju velike skupine mišića. Takve aktivnosti se mogu izvoditi dugo dok se anaerobne vježbe ne preporučuju neaktivnim i starijim osobama jer one značajno pokazuju funkcije dišnog i srčanožilnog sustava [24]. Aerobno vježbanje je vježbanje prilikom kojeg se stalno pokreću velike skupine mišića koje povećavaju rad pluća, srca i mišićnih stanica i poboljšavaju izdržljivost tijela. Energija za pokretanje mišića se dobiva u biokemijskim reakcijama prilikom kojih se tvari iz hrane razgrađuju pomoću kisika. Anaerobno vježbanje je vježbanje gdje mišići iskorištavaju nagomilanu energiju i kisik. Mišićne stanice mogu stvoriti energiju iz hranjivih tvari te im nije potreban kisik u biokemijskim reakcijama [25]. Isto tako, vježbe snage ne pokazuju veliki pomak na dišni i srčanožilni sustav. Svrha vježbi snage je povećanje mišićne jakosti, smanjenje potkožnog masnog tkiva i stimulacija izgradnje kostiju [24].



*Slika 8: Sprave za aerobne vježbe*

Preuzeto s <http://hr.es-bodystrongfitness.com/info/what-are-aerobic-exercises-22831499.html>



## 15. Pozitivni učinci tjelesne aktivnosti na zdravlje

Postoje brojni dokazi o učinku tjelesne aktivnosti na zdravlje populacije poput povećanja gustoće kostiju, smanjenog kolesterola u krvi, normalnog krvnog tlaka, smanjenja pretilosti te, u globalu, smanjenog broja ozljeda. Tjelesna aktivnost pozitivno djeluje na promjene u raspoloženju i na zadovoljstvo tjelesnim izgledom. Tjelesnu aktivnost primjenjujemo u redukciji depresije. Bavljenje tjelesnom aktivnošću objašnjeno je djelovanjem i zadaćom pojedinih kemijskih glasnika koji, svojim lučenjem koje se povećava kad se bavimo tjelesnom aktivnosti, utječu na dobro i pozitivno raspoloženje. Kad se pojedinac redovno bavi tjelesnom aktivnosti, u njegovom organizmu dolazi do mnoštva pozitivnih adaptacijskih promjena koje rezultiraju unapređenjem zdravlja i poboljšanjem kvalitete života. Oko 40 % ukupne tjelesne mase čovjeka čini mišićna masa zbog čega se može ustvrditi da je ljudski organizam stvoren za kretanje. „Funkcija održava funkciju“ uzrečica je koju je smislio Wilhem Roux (njemački biolog, 1850. – 1924.). Suprotno toj uzrečici, nedovoljna aktivnost mišića rezultira smanjenom funkcijom svih biokemijskih i funkcionalnih mehanizma koji su povezani s kretanjem [26].



Slika 8: Pozitivni učinci igre na svježem zraku

Izvor: <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/pozitivni-ucinci-igre-na-svjezem-zraku/>



## **16. Istraživanje**

Cilj istraživanja bio je procijeniti i dobiti uvid u to kako je lockdown utjecao na mentalno i fizičko stanje osobe te je li došlo do pogoršanja odnosno poboljšanja mentalnog i fizičkog zdravlja.

Pretpostavke za istraživanje su sljedeće:

- Je li lockdown imao utjecaj na mentalno zdravlje osobe?
- Je li lockdown imao utjecaj na fizičko zdravlje osobe?
- Je li mentalno zdravlje osobe ostalo isto prije i poslije lockdowna?
- Je li fizičko zdravlje osobe ostalo isto prije i poslije lockdowna?

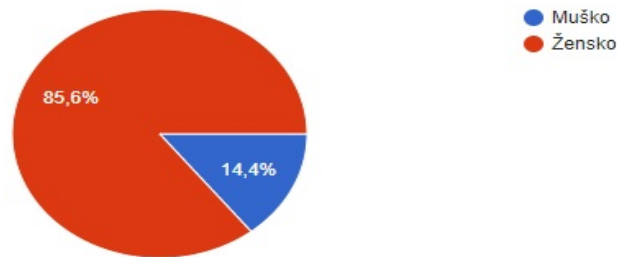
### **16.1. Metodologija istraživanja**

Upitnik je bio namijenjen općoj populaciji te mu je pristupilo 209 ispitanika. Anketa je rađena online te je u potpunosti anonimna i dobrovoljna. Rađena je putem Google obrasca u razdoblju od 15. prosinca 2021. godine do 15. siječnja 2022. godine. Namjena ovog istraživanja bila je unaprijed objašnjena pisanim putem u uvodnom djelu istraživanja. Anketni upitnik je podijeljen na dva dijela pitanja. Prvi dio sastoji se od sociodemografske varijable koja uključuje podatke poput razine obrazovanja i životne dobi. Drugi dio istraživanja se sastoji od subjektivnog dijela pitanja.

## 16.2. Rezultati

Od 209 ispitanika, 179 su žene što čini 85,6 % ženskih ispitanika, a 30 su muškarci što čini 14,4 % muških ispitanika.

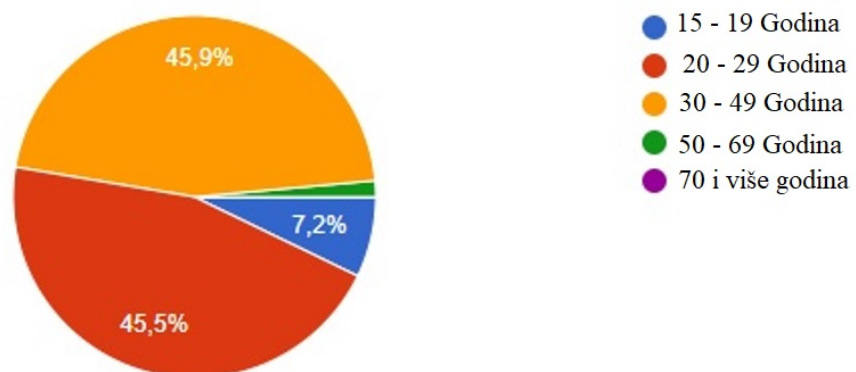
1. Spol ispitanika  
209 odgovora



Graf 15.4.1. Prikaz ispitanika koji su sudjelovali u anketi prema spolu

Sljedeće pitanje je također vezano uz demografiju, odnosno dob ispitanika. Prema dobivenim podacima najveći broj ispitanika spada u skupinu od 30 do 50 godina te 20 do 30 godina. Te dvije skupine čine gotovo 90 % ispitanika te se temeljem dobivenih rezultata može zaključiti da je anketa provedena među osobama mlađe i srednje životne dobi.

2. Dob ispitanika  
209 odgovora



Graf 15.4.2. Prikaz ispitanika koji su sudjelovali u anketi prema dobi

Najviše ispitanika ima srednjoškolsko obrazovanje, njih gotovo 63 %, te slijede ispitanici sa završenim preddiplomskim studijem koji čine 21 % dok nešto manji broj ispitanika ima završen diplomski studij, poslijediplomski sveučilišni studij te doktorski studij.

### 3. Stručna sprema

209 odgovora

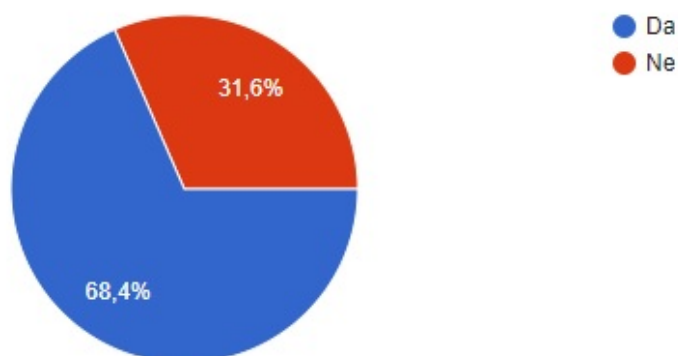


Graf 15.4.3. Prikaz ispitanika koji su sudjelovali u anketi prema završenoj stručnoj spreml

Sljedeće pitanje temeljeno je na „da“ ili „ne“ odgovorima gdje je skoro 69 % ispitanika, odnosno njih 143, potvrdno odgovorilo da je period lockdowna imao utjecaj na njihovo mentalno zdravlje dok 31 % ispitanika smatra da nije.

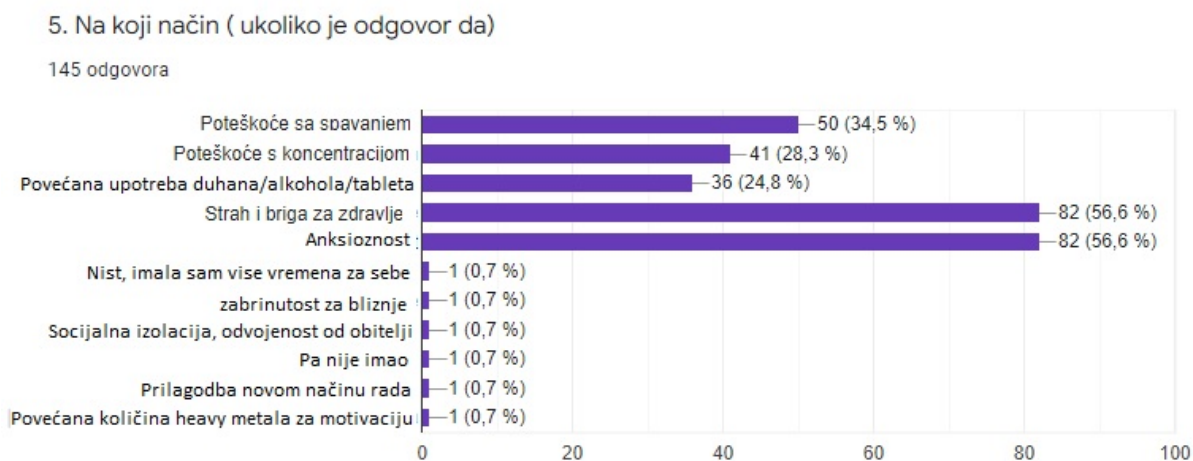
### 4. Je li "lockdown" imao utjecaja na vaše mentalno stanje?

209 odgovora



Graf 15.4.4. Prikaz odgovora ispitanika na pitanje o utjecaju „lockdowna“ na mentalno stanje

Ispitanici koji su potvrdno odgovorili s „da“ bili su upitani na koji način je lockdown utjecao na njihovo mentalno zdravlje pri čemu je većina ispitanika odgovorila da je bila anksiozna, u strahu i brizi za zdravlje te je povećano konzumirala duhan/alkohol i imala poteškoće sa spavanjem.

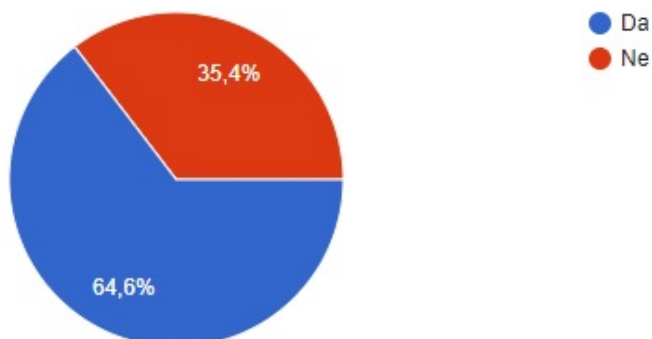


Graf 15.4.5. Prikaz odgovora ispitanika na koje je načine „lockdown“ utjecao na njih

Na pitanje o praćenju vijesti o broju zaraženih i umrlih od Covid-19 njih skoro 65 %, odnosno 135 ispitanika, potvrdno se izjasnilo da je praćenje vijesti imalo utjecaj na njihovo mentalno zdravlje dok 35 % ispitanika smatra da nije imalo nikakav utjecaj.

6. Je li svakodnevno praćenje vijesti o broju zaraženih i umrlih od Covid-19 imalo utjecaja na vaše mentalno zdravlje?

209 odgovora

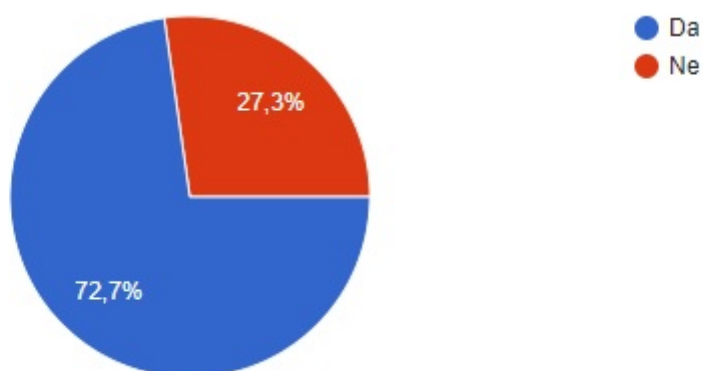


*Graf 15.4.6. Prikaz odgovora ispitanika o praćenju vijesti o broju zaraženih*

Na pitanje o povećanoj razini stresa, 152 ispitanika, odnosno 73 %, potvrdno se izjasnilo dok se 57 ispitanika, odnosno 27 % ispitanika, negacijski izjasnilo o tome je li lockdown izazvao veću razinu stresa.

7. Je li lockdown izazvao veću razinu stresa kod vas?

209 odgovora

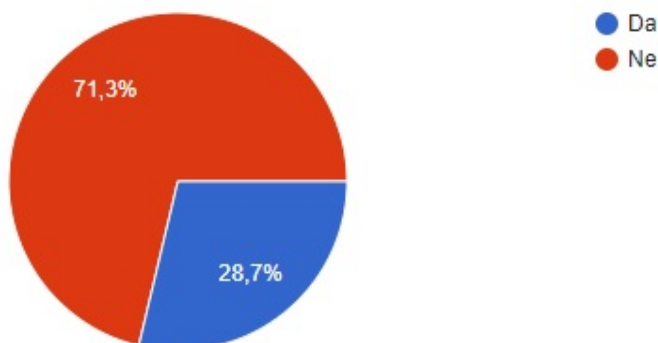


*Graf 15.4.7. Prikaz odgovora ispitanika o tome je li izazvana veća razina stresa*

Na pitanje jesu li se tijekom lockdowna počeli baviti novim hobijima čak 71 % ispitanika se izjasnilo kako se nije počelo baviti nikakvim hobijima dok se 29 % ispitanika potvrdno izjasnilo.

8. Jeste li se tijekom lockdowna počeli baviti novim hobijima, kako bi lakše podnijeli ostanak kod kuće?

209 odgovora



Graf 15.4.8. Odgovor ispitanika o tome jesu li se počeli baviti novim hobijima

Ispitanici koji su potvrdno odgovorili uglavnom su izrazili da je to bio nekakav oblik fizičke aktivnosti.

9. Ako je odgovor "Da", kojim hobijima?

56 odgovora

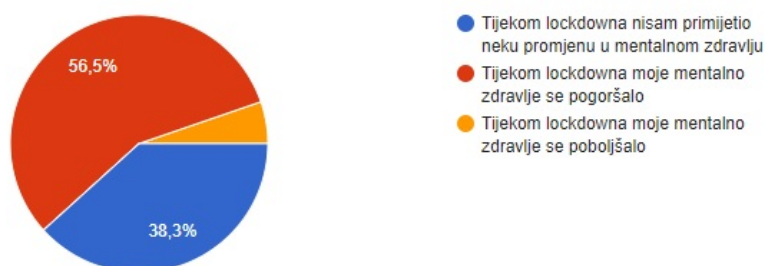
Tjelovježba	Crtanje, sviranje
Sviranje, crtanje, čitanje	Vježbanje
Teretana, čitanje	Glasno čičanje, uvođenje kaosa u svakodnevni mir
Slaganje puzzli	Uređenjem okućnice
Biciklizam, trcanje, duge relacije setanja, teretana	Čitanje knjiga i vježbanje pilatesa.
Kickboxing	Svakodnevna šetnja
Vježbanje, meditacija	Vježbanje, čitanje
Pilates, čitanje knjiga	Pisanje dnevnika, bojanje bojanki
Videoigre, kriptoalute, vježbanje od kuće	Šetnja sa psom, uređivanje vrta i okućnice

*Graf 15.4.9. Odgovor ispitanika koji su odgovorili da su se počeli baviti novim hobijima*

56 % ispitanika se izjasnilo da im se mentalno zdravlje pogoršalo tijekom lockdowna, 38 % ispitanika kaže da im je mentalno zdravlje ostalo nepromijenjeno dok je 5 % ispitanika reklo da im se mentalno zdravlje poboljšalo tijekom lockdowna.

10. Na koji način biste ocijenili vaše mentalno zdravlje prije i poslije lockdowna?

209 odgovora

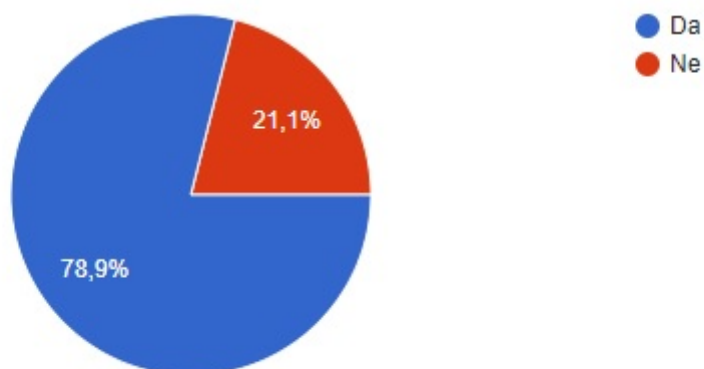


*Graf 15.4.10. Odgovor ispitanika o ocjeni mentalnog zdravlja*

Na pitanje smatraju li se fizički aktivnom osobom većina ispitanika, njih 79 %, potvrdno je odgovorila.

11. Jeste li fizički aktivna osoba?

209 odgovora

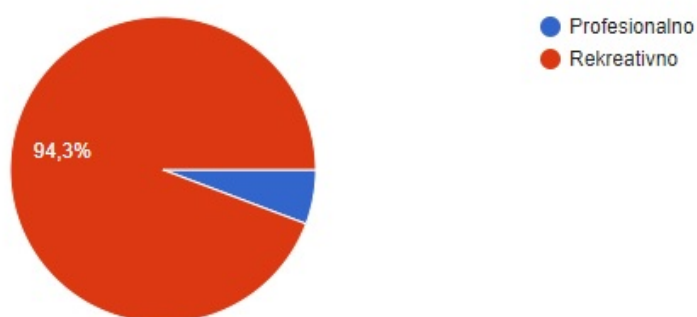


*Graf 15.4.11. Odgovor ispitanika jesu li fizički aktivni*

U sljedećem pitanju bilo je potrebno definirati na koji način se ispitanici bave fizičkom aktivnošću, pri čemu je njih 94 % odgovorilo da se samo rekreativno bavi fizičkom aktivnošću.

12. Na koji način se bavite fizičkom aktivnošću?

209 odgovora

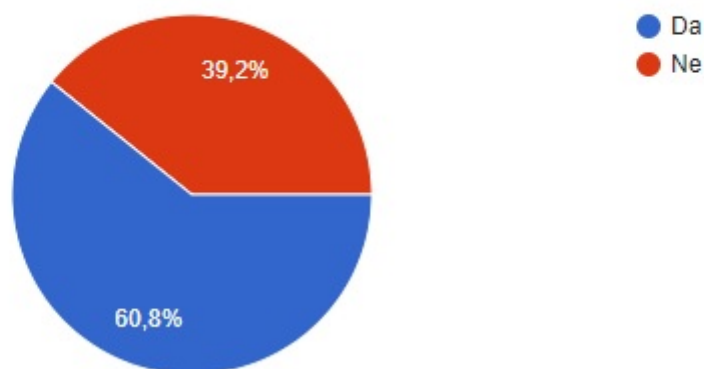


*Graf 15.4.12. Odgovor ispitanika o tome na koji način se bave fizičkom aktivnošću*

Tijekom lockdowna 60 % ispitanika se nastavilo baviti svojom fizičkom aktivnošću.

13. Jeste li tijekom lockdowna nastavili s svojom fizičkom aktivnošću?

209 odgovora



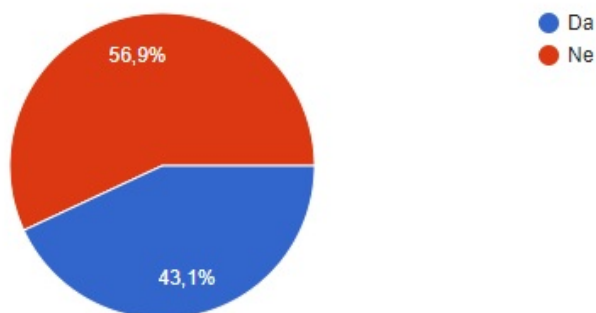
*Graf 15.4.13. Odgovor ispitanika jesu li tijekom lockdowna nastavili s fizičkom aktivnošću*



Na pitanje je li ih lockdown, odnosno boravak kod kuće, potaknuo na bavljenje fizičkom aktivnošću čak 57 % ispitanika je odgovorilo da ih lockdown nije potaknuo na fizičku aktivnost.

14. Ako se do sada niste bavili fizičkom aktivnošću, dali vas je boravak u lockdownu i kod kuće potaknuo da se počnete baviti fizičkom aktivnošću?

209 odgovora

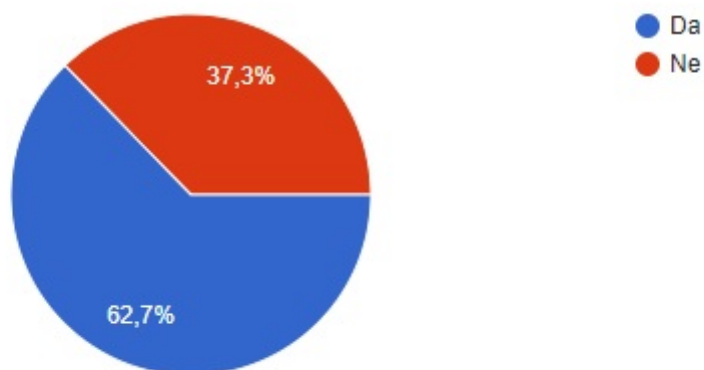


Graf 15.4.14. Odgovor ispitanika je li ih lockdown potaknuo na fizičku aktivnost

Većina ispitanika, njih 63 %, potvrdno je odgovorila da se i nakon lockdowna nastavila baviti fizičkom aktivnošću.

15. Jeste li se nastavili baviti sa fizičkom aktivnošću i nakon lockdowna?

209 odgovora

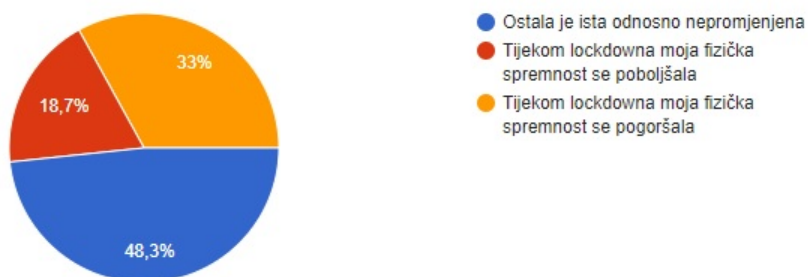


Graf 15.4.15. Odgovor ispitanika jesu li se nastavili baviti fizičkom aktivnošću

Na pitanje o tome kako bi ocijenili fizičku spremu prije i poslije lockdowna, 48 % ispitanika je reklo da im je fizička sprema ostala nepromijenjena, 33 % ispitanika je reklo da im se fizička sprema pogoršala dok se 18 % ispitanika izjasnilo da im se fizička sprema poboljšala tijekom lockdowna.

16. Na koji način biste ocijenili vašu fizičku spremu prije i poslije lockdowna?

209 odgovora



*Graf 15.4.16. Odgovor ispitanika o fizičkoj spremi prije i poslije lockdowna*

## 17. Rasprava

U provedenom istraživanju sudjelovalo je 209 ispitanika s udjelom od 14,4 % (N = 30) muškaraca i 85,6 % (N = 179) žena. Podjela ispitanika prema dobi provedena je u pet skupina. Najveći broj ispitanika (45,9 %) pripada nešto starijoj dobnoj skupini (31-50 godina) dok najmanje ispitanika spada u dobnu skupinu stariju od 70 godina (1,3 %). Što se tiče kriterija obrazovanja, daleko najveći udio čine ispitanici sa završenim srednjoškolskim obrazovanjem, 62,7 % ispitanika (N = 131). Gotovo podjednak udio ispitanika je sa završenim diplomskim, 12,9 % ispitanika (N = 27) i preddiplomskim studijem 21,5 % ispitanika (N = 45) dok najmanji broj ispitanika ima završen poslijediplomski sveučilišni i doktorski studij. Na pitanje je li „lockdown“ imao utjecaj na njihovo mentalno zdravlje, 68,4 % ispitanika (N = 143) je potvrdno odgovorilo dok je negativno odgovorilo 31,6 % ispitanika (N=66).

Ukoliko su ispitanici odgovorili da je „lockdown“ imao utjecaj na njihovo mentalno zdravlje, bili su upitani na koji način. Najveći broj ispitanika je odgovorio da su osjećali anksioznost, 56,6 % ispitanika (N = 82) i povećanu brigu i strah za zdravlje, 56,6 % ispitanika (N = 82). Također, veliki broj ispitanika je spomenuo da je imao poteškoće sa spavanjem, 34,5 % ispitanika (N = 50) i koncentracijom, 28,3 % ispitanika (N = 41). Nešto manji broj ispitanika je naveo povećanu upotrebu duhana i alkohola, 24,8 % ispitanika (N = 36). Slična istraživanja koja istražuju posljedice virusa na mentalno zdravlje populacije pokazuju frekventnost pojave simptoma anksioznosti, depresivnosti, poremećaja spavanja (Huang i Zhao, 2020; Shi i sur., 2020), akutne stresne reakcije (Shi i sur., 2020) i zlouporabe sredstava ovisnosti (Petzold i sur., 2020) [15].

Ovime se može povući paralela i doći do zaključka da lockdown i dugotrajniji boravak kod kuće mogu izazvati pojavu gore navedenih simptoma i samim time imati utjecaj na mentalno zdravlje.

Kad su ispitanici bili upitani je li svakodnevno praćenje vijesti i medija o broju zaraženih i umrlih od bolesti Covid-19 imalo utjecaj na njihovo mentalno zdravlje, 64,6 % ispitanika (N = 135) je potvrdno odgovorilo dok je 35,4 % ispitanika (N = 74) negativno odgovorilo. U svakoj krizi, a posebno u ovoj aktualnoj pandemiji koronavirusa mediji su važan izvor informacija. Dok se sami novinari i urednici susreću s novostima i nepoznanicama, publika koja čita i prati te iste medije očekuje pouzdane i točne informacije koje će im biti od pomoći u svakodnevnom

funkcioniranju. Rezultati istraživanja (Bregović i Labaš, 2021) pokazali su da ispitanici i dalje imaju povjerenja u medije kao važan izvor informacija.

Te iste informacije pomažu u samom shvaćanju i fokusiranje na odgovorno ponašanje. Međutim, ispitanici su istaknuli da više vjeruju liječnicima, epidemiolozima, virolozima, a manje novinarima što upućuje na spoznaju da je odnos između opće populacije i medija i dalje ambivalentan [27].

S jedne strane, populaciji je neophodna istinita informacija, a s druge strane ponekad su sumnjali jesu li te iste informacije točne i provjerene ili se radi o manipulaciji medija što se također događalo.

Na pitanje o povećanoj razini stresa tijekom lockdowna, 72,7 % ispitanika (N = 152) izjasnilo se da im je lockdown izazvao povećanu razinu stresa dok se 27,3 % ispitanika (N = 57) izjasnilo da nije.

Stres je nešto što prati čovjeka kroz čitav njegov život i on je sastavni dio našeg života. Ne mora značiti da svako izlaganje stresu dovodi do bolesti. Do bolesti može dovesti intenzivan i dugotrajan stres. Stres se ne može izbjeći, već se mora naučiti kako živjeti s njim i kako se najlakše zaštititi od njegovih posljedica [28].

U kriznoj situaciji poput pandemije strah od oboljenja i promjene načina života predstavlja stresor na već postojeću psihofizičku ravnotežu čovjeka na koju on reagira svojim osobnim mehanizmima za suočavanje sa stresom.

Čovjek je društveno biće koje se okružuje obitelji i prijateljima kako bi se lakše nosio sa svakodnevnim stresom te je u potpunosti očekivano da je do povećanja stresa došlo zbog lockdowna jer je to stresna situacija koju se u ovom trenutku nije moglo izbjeći.

Na pitanje jeste li se tijekom lockdowna počeli baviti novim hobijima, 71,3 % ispitanika (N = 149) je potvrdno odgovorilo dok je 28,7 % ispitanika (N = 60) odgovorilo „ne“. Ispitanici koji su odgovorili „da“ izjasnili su se da su to bili nekakvi oblici tjelovježbe, slikanja, igranja videoigara i čitanja.

Istraživanje provedeno putem internetske ankete Serenata flowers 2021. godine na 1000 žena u Velikoj Britaniji pokazalo je da se polovina Britanki od početka pandemije počela baviti novim hobijem te njih 67 % prakticira svoju novu vještinu barem jednom tjedno. Gotovo 1 od 5 ispitanica (19 %) u anketi se izjasnila da joj je bavljenje novim hobijem pomoglo povećati sreću što je nešto što je bilo potrebno velikom djelu populacije od početka pandemije [29].

Hobi je pojam za aktivnost koju radimo radi opuštanja i osjećaja osobnog zadovoljstva. Bavljenje hobijem ima pozitivan učinak na cjelokupno zdravstveno stanje osobe. Osobe koje se bave bilo kakvim hobijem su zadovoljnije i opuštenije u životu.

O ocjeni mentalnog zdravlja prije i poslije lockdowna 56,5 % ispitanika (N = 118) izjasnilo se da im se mentalno zdravlje pogoršalo tijekom lockdowna, 38,3 % ispitanika (N = 80) kaže da im je mentalno zdravlje ostalo nepromijenjeno dok je 5,3 % ispitanika (N = 11) reklo da im se mentalno zdravlje poboljšalo tijekom lockdowna. Lockdown i izolacija, prema riječima epidemioloških stručnjaka, vrlo su važni jer se na taj način upravlja širenjem zaraze. Ostanak kod kuće za jedan dio populacije predstavlja poprilično velik izazov dok drugi na to gledaju kao na ugodnu promjenu. Čak i uz virtualne susrete, mnogi su se u vrijeme pandemijskoga lockdowna osjećali usamljeno, o čemu govori i posljednje Izvješće Zajedničkog istraživačkog centra (JRC) Europske komisije prema kojem je svaki četvrti građanin EU-a izjavio da se osjećao usamljeno za vrijeme prvih mjeseci pandemije [29].

U globalu, ljudi su društvena bića. Naš mozak se razvio da bismo mogli razviti razne vještine koje nam pomažu da preživimo i ostvarujemo socijalnu interakciju, stoga je sasvim normalno da, kad se čovjeka „zatvori“, dolazi do pogoršanja mentalnog zdravlja.

Kad su ispitanici bili upitani jesu li fizički aktivne osobe, 78,9 % ispitanika (N = 165) odgovorilo je potvrdno dok je 21,1 % (N = 44) odgovorilo „ne“ dok se 94,3 % ispitanika (N = 197) izjasnilo da se na rekreativni način bave fizičkom aktivnošću dok se 5,7 % ispitanika (N = 12) izjasnilo da se profesionalno bavi. Bavljenje fizičkom aktivnošću je dobro za zdravlje jer podiže osobnu razinu energije i nužno je za unapređenje i očuvanje zdravlja. Bavljenje tjelesnom aktivnosti pozitivno utječe i na mentalno zdravlje.

Ispitanici su bili upitani jesu li se nastavili baviti tjelesnom aktivnošću kada je stupio lockdown. 60,8 % ispitanika (N = 127) odgovorilo je potvrdno dok je 39,2 % ispitanika (N = 82) odgovorilo da nisu. Boravak u lockdownu je ograničio mogućnost bavljenja fizičkom aktivnosti izvan kuće. Premda je svakodnevica bila promijenjena, bilo je vrlo bitno i dalje ostati aktivan. Zahvaljujući modernoj tehnologiji postoje razne aplikacije za praćenje fizičke aktivnosti što je mnogima koji se rekreativno bave njome olakšalo da i dalje nastave premda je stupio lockdown. Kod osoba koje se profesionalno bave nekakvom vrstom fizičke aktivnosti bilo je očekivano da će se i dalje nastaviti baviti njome svaki dan (trening kod kuće, online putem). Premda su se svakodnevne rutine promijenile, važno je ostati aktivan.

Prema rezultatima ankete 56,9 % ispitanika (N = 119) izjasnilo se kako ih boravak kod kuće nije potaknuo da se počnu baviti fizičkom aktivnosti dok se 43,1 % ispitanika (N = 90) izjasnilo da ih je potaknuo. Višak slobodnog vremena zbog lockdowna nije ispitanike potaknuo na bavljenje fizičkom aktivnosti. Većina populacije je smatrala da je to nešto kratkotrajno i da će se situacija uskoro vratiti onakvoj kakva je i bila, stoga nisu pridavali puno pažnje vježbanju i svom fizičkom zdravlju.

62,7 % ispitanika (N = 131) nakon lockdowna nastavilo se baviti fizičkom aktivnosti što je vrlo pohvalno jer je općepoznato da tjelesna aktivnost ima veliki utjecaj na zdravstveno stanje i poboljšanje imuniteta ljudi. Također, sama činjenica lockdowna je pridonijela tome da je većina ljudi boravila kod kuće pa su samim time imali više vremena za aktivnosti poput održavanja tjelesne kondicije za što u okolnostima svakodnevnog životnog ritma možda i nemaju dovoljno vremena.

O fizičkoj spremi prije i poslije lockdowna 48,3 % ispitanika (N = 101) izjasnilo se kako im je fizička sprema ostala nepromijenjena dok je 33 % ispitanika (N = 69) odgovorilo da im se fizička sprema pogoršala tijekom lockdowna. U odnosu na gore naveden rezultat gdje je utvrđeno da se većina ispitanika i nakon lockdowna nastavila baviti fizičkom aktivnosti jasno je da im je i ova fizička sprema ostala nepromijenjena odnosno da su u dobroj tjelesnoj kondiciji. Kod određenog broja ispitanika, 18,7 %, (N=39) lockdown je pozitivno utjecao na razvijanje zdravih navika odnosno različite oblike tjelovježbe.

## 18. Uloga medicinske sestre/tehničara

S obzirom na važnost i raznovrsnost potreba osoba s narušenim mentalnim zdravljem važan je interdisciplinarni pristup. Zdravstveni djelatnici zajedničkom suradnjom i interakcijom pridonose poboljšanju kvalitete života pojedinca.

Važno je da medicinska sestra/tehničar stvori podržavajući i pozitivan terapijski odnos s osobom koja ima mentalni zdravstveni problem. Također je bitno da medicinska sestra/tehničar zna prepoznati, saslušati i uputiti osobu koja ima neki problem. Prilikom kontakta s oboljelom osobom, medicinska sestra/tehničar mora pokazati profesionalnost putem suosjećanja i razumijevanja, mora iskazati poštovanje i individualnost te potporu pacijentu. Vrlo je bitno da se pridržava jednakosti, dostupnosti i jasnih granica. Razumijevanje medicinske sestre/tehničara povećava psihološku ravnotežu za pacijenta. Važno je da se pacijenta sasluša, iskaže mu se poštovanje i potakne na izražavanje misli i osjećaja bez okrivljavanja, omalovažavanja i ocjenjivanja. Osobito je to važno zbog stigmatizacije osoba s mentalnim poremećajima, osobito u današnjem društvu. Osobu narušenog mentalnog zdravlja treba gledati kao običnu osobu u svakodnevnom životu, izvan problema i bolesti. Bitno je da se pacijent osjeća važno i cijenjeno. Vrlo je bitno da medicinska sestra/tehničar pruži potporu pomoću raznih malih aktivnosti poput zajedničkog čitanja novina, razgovora i fizičkim kontaktom koji je izrazito bitan kod tužnih i depresivnih osoba. Medicinska sestra/tehničar treba biti dostupna i stvoriti uvjete kako bi se osoba otvorila i ispričala svoj problem. Ona treba uspostaviti jasne granice prema pacijentu, nužne u zaštiti obiju strana kako bi se održao terapijski odnos. Terapijski odnos gradi se kroz terapijsku komunikaciju s osobom. Terapijski odnos između medicinske sestre/tehničara i pacijenta treba imati pozitivan, lječilišni učinak, odnosno biti u funkciji liječenja bolesnika. Komunikacija između pacijenta i medicinske sestre/tehničara zadovoljava i neke potrebe kao što su potreba za stimulacijom, kontaktom i pripadanjem [30].

Za promociju tjelesnog zdravlja važno je da medicinska sestra stvori povoljnu okolinu, jača aktivnosti, sudjelovanje zajednice i promiče promjene ponašanja populacije. Promicanje zdravlja u radu medicinskih sestara povezano je sa zajedničkim univerzalnim načelima skrbi. Najčešća intervencija promicanja zdravlja koju koriste medicinske sestre/tehničari je zdravstveno obrazovanje. Medicinske sestre/tehničari moraju procijeniti, planirati i implementirati projekte i intervencije za promociju i poboljšanje tjelesnog zdravlja. Promocija zdravlja podrazumijeva unapređenje zdravlja prije nego se pojavi ugroženost zdravlja ili zdravstveni problem. Medicinske sestre/tehničari imaju veliku ulogu u promicanju tjelesnog

zdravlja pojedinca. Naglasak promicanja zdravlja uglavnom je rad na promjeni ponašanja pojedinca i sprječavanju bolesti s obzirom na njegovo zdravlje. Uloga medicinske sestre/tehničara kao promotora tjelesnog zdravlja je složenija jer ima multidisciplinarno znanje i iskustvo promocije zdravlja u njihovoj praksi i skrbi. Tjelesno neaktivne osobe trebale bi započeti s manjim stupnjem tjelesne aktivnosti i tijekom vremena povećavati trajanje i intenzitet tjelesne aktivnosti [31].

Također, u ulogu medicinske sestre/tehničara spada rad na raznim projektima kojima je cilj smanjiti utjecaj promjenjivih rizičnih čimbenika. Tu se može navesti nedostatak tjelesne aktivnosti, nepravilna prehrana jer oni dovode do pretilosti i prekomjerne tjelesne mase i samim time do lošeg tjelesnog zdravlja. Važno je da medicinska sestra/tehničar promiče važnost smanjenja, održavanja i prevencije normalne tjelesne težine odnosno mase. Medicinska sestra/tehničar treba sudjelovati u raznim predavanjima, tečajevima i radionicama (organizirano vježbanje, rekreacija u prirodi i hodanje, mjerenje tlaka i šećera u krvi, izračunavanje indeksa tjelesne mase) kojima je u cilju promocija zdravog načina života i tjelesnog zdravlja [32].

Da bi medicinska sestra/tehničar mogao savjesno i odgovorno izvršavati sve svoje ranije u tekstu navedene zadatke i obveze, bitno je da se i nakon završenog formalnog visokoškolskog obrazovanja redovito educira i usavršava prateći najnovije trendove i suvremene metode liječenja i pomaganja pacijentima.



## 19. Zaključak

Pojavom pandemije SARS CoV-2 osobe svih dobnih skupina su se po prvi put susrele s pojmom lockdown koji definiramo kao zatvaranje odnosno protokol za hitne slučajeve koji provode vlasti i koji sprječava ljude da napuste određeno područje. Tim mjerama se pristupilo iz razloga suzbijanja širenja virusa SARS CoV-2. Tijekom provođenja lockdowna svi smo se po prvi put susreli s nemogućnošću kretanja izvan stambenog prostora, odlaska na posao te provođenja slobodnog vremena na način na koji smo to činili prije pojave lockdowna. S obzirom da je lockdown potrajao puno duže nego je to itko mogao predvidjeti, kod većine osoba došlo je do određenih poteškoća vezanih uz mentalno i fizičko zdravlje. Iz priloženog istraživanja evidentno je da je više osoba patilo od lakših oblika smetnji mentalnog zdravlja poput poteškoća sa spavanjem i koncentracijom, anksioznošću te općenitim strahom i brigom za zdravlje. Što se tiče fizičkog zdravlja kod osoba koje nisu oboljele od COVID-a, ono se nije bitno promijenilo u odnosu na vrijeme prije pandemije.

Svjedoci smo da je lockdown imao veliku ulogu u održavanju našeg mentalnog i fizičkog zdravlja odnosno blagostanja. Mentalno zdravlje je bilo narušeno kod velikog broja populacije zbog straha i brige za zdravlje i svakodnevnog praćenja informacija o pandemiji. Fizičko je zdravlje bilo narušeno zbog nemogućnosti i teže bavljenja fizičkom aktivnošću i tjelovježbom. Međutim, sama svijest ljudi o važnosti tjelovježbe i fizičke aktivnosti je bila poticajna pa se većina njih nastojala baviti raznim oblicima fizičke aktivnosti.

Poželjno je da ljudi vode adekvatnu brigu o svom i mentalnom i fizičkom zdravlju u bilo kojim okolnostima jer nas adekvatna fizička sprema štiti od težih oblika i posljedica bolesti. Stvaranje i održavanje zdravih životnih navika čini nas otpornijima te spremnijima na prilagodbu za izvanredne okolnosti poput lockdowna.

## 20. Literatura

1. <https://poliklinika-mazalin.hr/blog/utjecaj-pandemije-koronavirusa-na-mentalno-zdravlje/> Preuzeto 5. travnja 2022.
2. <https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/Life-in-Lockdown.pdf> Preuzeto 5. travnja 2022.
3. Ciotti, M. (2020), The Covid-19 pandemic, *Critical reviews in clinical laboratory sciences*, 57 (6), str. 365-388.
4. <https://www.businessinsider.in/india/news/what-is-lockdown-and-what-to-expect-from-the-lockdown/articleshow/74759615.cms>  
Preuzeto 30. ožujka 2022.
5. [https://civilna-zastita.gov.hr/UserDocsImages/CIVILNA%20ZA%20C5%A0TITA/PDF\\_ZA%20WEB/Bro%C5%A1ura-COVID2.pdf](https://civilna-zastita.gov.hr/UserDocsImages/CIVILNA%20ZA%20C5%A0TITA/PDF_ZA%20WEB/Bro%C5%A1ura-COVID2.pdf) Preuzeto 2. svibnja 2022.
6. <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/11874-stress>  
Preuzeto 4. travnja 2022.
7. Werner M. i sur. *The impact of lockdown stress and loneliness during the COVID-19 pandemic on mental health among university students in Germany*, *Sci Rep* **11**, 22637 (2021). <https://doi.org/10.1038/s41598-021-02024-5>
8. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42940/9241591595.pdf> Preuzeto 30. ožujka 2020.
9. Liu, S. Loiu, Y. and Liu, Y., Somatic symptoms and concern regarding COVID-19 among Chinese college and primary school students: a cross-sectional survey. *Psychiatry Researches* (2021).
10. World Health Organisation. Fact sheets: mental health. URL: [https://www.who.int/topics/mental\\_health/factsheets/en/](https://www.who.int/topics/mental_health/factsheets/en/) (Preuzeto 6. travnja 2021.)
11. Boričević Maršanić, V. i sur. (2017). Probir i rana detekcija psihičkih odstupanja/poremećaja kod djece u predškolskim ustanovama i adolescenata u osnovnim školama Grada Zagreba. *Socijalna psihijatrija*, 45 (1), str. 169-186.
12. <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/ususret-svjetskom-danu-mentalnoga-zdravlja-koji-se-obiljezava-10-listopada/> Preuzeto 5. travnja 2022.
13. Stašević-Karličić i sur., *Perspectives on mental health services during the COVID-19 epidemic in Serbia*, Clinic for Mental Disorders, Belgrade, Serbia, 2020.

14. A. Bogdan i sur. *Koronavirus i mentalno zdravlje, Psihološki aspekt, savjet i preporuke*, Hrvatska psihološka komora, Zagreb, 2020.
15. V. Antičević, *Učinci pandemije na mentalno zdravlje*, Društveno istraživanje, Zagreb god. 30, br. 2, str. 423-443, Hrvatska (2021)
16. <https://www.hzjz.hr/aktualnosti/preporuke-za-ocuvanje-mentalnog-zdravlja-u-vrijeme-pandemije-covid-19-letak/> Preuzeto 1. travnja 2022.
17. V. Božićević, S. Brlas, M. Gulin *Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja*, Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije, Virovitica, 2012.
18. <https://www.zzjz-zz.hr/programi-projekti/program-zastite-mentalnog-zdravlja/> Preuzeto 31. svibnja 2022.
19. <https://mobbing.hr/ocuvanje-mentalnog-zdravlja-u-vrijeme-pandemije-covid-19/> Preuzeto 21. lipnja 2022.
20. V. Grošić, I. Filipčić, Tjelesna aktivnost kao lijek, Tjelesna aktivnost u poboljšanju psihičkog zdravlja, str. 197-203, Medicus, 2019.
21. L. Svilar, Tjelesna aktivnost kao lijek u funkciji, Hrana u zdravlju i bolesti: znanstveno-stručni časopis za nutricionizam i dijetetiku, Vol. Specijalno izdanje No. Štamparovi dani, 2015.
22. [https://mint.gov.hr/UserDocsImages//2021\\_dokumenti//210930\\_mints\\_istrazivanje.pdf](https://mint.gov.hr/UserDocsImages//2021_dokumenti//210930_mints_istrazivanje.pdf) Preuzeto 5. travnja 2021.
23. Pintar, Matea. *Tjelesna aktivnost i zdravlje*, diplomski rad, Sveučilište u Zagrebu, Medicinski fakultet, Zagreb, 2020., str. 34.
24. Sindik, Joško. Sport za svako dijete, Ostvarenje d.o.o. Zagreb, 2008.
25. E. Boras, Tjelesna aktivnost, vježbanje i sport, Kineziološki fakultet, Sveučilište u Splitu, Split, 2018.
26. <https://www.zzjzdnz.hr/zdravlje/tjelesna-aktivnost/334> Preuzeto 1. lipnja 2022.
27. M. Stojaković, Važnost tjelesne vježbe za psihofizičko zdravlje osoba svih životnih dobi, Kineziološki fakultet, Sveučilište u Splitu, Split, 2019.
28. P. Begović, D. Labaš, Medijske navike, povjerenje publike i lažne vijesti u doba koronavirusa, 6 Communication management review, Vol. 06 No. 01, 2021.
29. D. Babić i sur., Kako se sačuvati od stresa za vrijeme pandemije koronom, Zdravstveni glasnik, 6(1):25-32 (2020).
30. <https://www.sussexexpress.co.uk/whats-on/things-to-do/rise-in-number-of-people-taking-up-hobbies-in-lockdown-3135447> Preuzeto 2. svibnja 2022.

31. [https://ec.europa.eu/info/departments/joint-research-centre\\_hr](https://ec.europa.eu/info/departments/joint-research-centre_hr) Preuzeto 05.05.2022
32. S. Ribarić i A. Vidoša, Zdravstvena njega u zaštiti mentalnog zdravlja, Medicinska naklada, Zagreb, 2014.
33. Kemppainen, V. i sur. Nurses' roles in health promotion practice: an integrative review., Healt Promotion International., August 2012.
34. <https://www.hck.hr/sto-radimo/zastita-i-promicanje-zdravlja/zivjeti-zdravo/zdravlje-i-tjelesna-aktivnost/277> Preuzeto 1. lipnja 2022.

## **Popis slika**

Slika1: Virus SARS-CoV-2.....	1
Slika 2: Prikaz pluća osobe oboljele od SARS-CoV-2.....	2
Slika 3: Primjer letka za psihosocijalnu pomoć.....	9
Slika 4: Prikaz institucija koje provode zaštitu mentalnog zdravlja.....	14
Slika 5: Svjetski dan mentalnog zdravlja se tradicionalno obilježava zelenom vrpcom.....	16
Slika 6: Piramida aktivnosti.....	18
Slika 7: Utjecaj sporta na zdravlje čovjeka.....	21
Slika 8: Sprave za aerobne vježbe.....	22
Slika 9: Pozitivni učinci igre na svježem zraku.....	23

## Prilozi

Je li lockdown imao utjecaj na naše fizičko i mentalno zdravlje?

Poštovani,

pred vama se nalazi upitnik pod naslovom „Je li lockdown imao utjecaj na naše fizičko i mentalno stanje?“. Sudjelovanje u anketnom upitniku je dobrovoljno i u potpunosti anonimno. Upitnik je formiran s ciljem provođenja istraživanja u sklopu izrade diplomskog rada na Odjelu za sestrinstvo Sveučilišta Sjever, pod mentorstvom doc. dr. sc. Tomislava Meštrovića, dr. med. Upitnik je namijenjen općoj populaciji.

Unaprijed zahvaljujem na izdvojenom vremenu i Vašem trudu.

Aleksandar Prica, bacc. med. techn.,

student druge godine Diplomskog sveučilišnog studija sestrinstva – Menadžment u sestrinstvu,  
Sveučilište Sjever

### 1. Spol ispitanika

- a) muško
- b) žensko

### 2. Dob ispitanika

- a) 15-20 godina
- b) 20-30 godina
- c) 30-50 godina
- d) 50-70 godina
- e) 70 i više godina

### 3. Stručna sprema

- a) Završena srednja škola
- b) Završen preddiplomski studij
- c) Završen diplomski studij

- d) Završen poslijediplomski sveučilišni studij (univ. mag.)
- e) Završen poslijediplomski doktorski studij (dr. sc.)

4. Je li „lockdown“ imao utjecaj na vaše mentalno zdravlje?

- a) da
- b) ne

5. Na koji način (ako je odgovor da)?

- a) poteškoće sa spavanjem
- b) poteškoće s koncentracijom
- c) povećana upotreba duhana/alkohola/tableta
- d) strah i briga za zdravlje
- e) anksioznost
- f) ostalo....

6. Je li svakodnevno praćenje vijesti o broju zaraženih i umrlih od Covid-19 imalo utjecaj na vaše mentalno zdravlje?

- a) da
- b) ne

7. Je li lockdown izazvao veću razinu stresa kod vas?

- a) da
- b) ne

8. Jeste li se tijekom lockdowna počeli baviti novim hobijima kako biste lakše podnijeli ostanak kod kuće?

- a) da
- b) ne

9. Ako je odgovor da, kojim hobijima?

Ostalo....

10. Na koji način biste ocijenili svoje mentalno zdravlje prije i poslije lockdowna?

- a) Tijekom lockdowna nisam primijetio/la neku promjenu u mentalnom zdravlju.
- b) Tijekom lockdowna moje mentalno zdravlje se pogoršalo.
- c) Tijekom lockdowna moje mentalno zdravlje se poboljšalo.

11. Jeste li fizički aktivna osoba?

- a) da
- b) ne

12. Na koji način se bavite fizičkom aktivnošću?

- a) profesionalno
- b) rekreativno

13. Jeste li tijekom lockdowna nastavili sa svojom fizičkom aktivnošću?

- a) da
- b) ne

14. Ako se do sada niste bavili fizičkom aktivnošću, je li vas boravak u lockdownu i kod kuće potaknuo da se počnete baviti fizičkom aktivnošću?

- a) da
- b) ne

15. Jeste li se nastavili baviti fizičkom aktivnošću i nakon lockdowna?

- a) da
- b) ne



16. Na koji način biste ocijenili svoju fizičku spremu prije i poslije lockdowna?

- a) Ostala je ista, odnosno nepromijenjena.
- b) Tijekom lockdowna moja fizička spremnost se poboljšala.
- c) Tijekom lockdowna moja fizička spremnost se pogoršala.

## **Popis grafikona**

Graf 15.4.1. Prikaz ispitanika koji su sudjelovali u anketi prema spolu

Graf 15.4.2. Prikaz ispitanika koji su sudjelovali u anketi prema dobi

Graf 15.4.3. Prikaz ispitanika koji su sudjelovali u anketi prema završenoj stručnoj spremi

Graf 15.4.4. Prikaz odgovora ispitanika na pitanje o utjecaju „lockdowna“ na mentalno stanje

Graf 15.4.5. Prikaz odgovora ispitanika na koje je načine „lockdown“ utjecao na njih

Graf 15.4.6. Prikaz odgovora ispitanika o praćenju vijesti o broju zaraženih

Graf 15.4.7. Prikaz odgovora ispitanika o tome je li izazvana veća razina stresa

Graf 15.4.8. Odgovor ispitanika o tome jesu li se počeli baviti novim hobijima

Graf 15.4.9. Odgovor ispitanika koji su potvrdno odgovorili da su se počeli baviti novim hobijima

Graf 15.4.10. Odgovor ispitanika o ocjeni mentalnog zdravlja

Graf 15.4.11. Odgovor ispitanika jesu li fizički aktivni

Graf 15.4.12. Odgovor ispitanika o tome na koji način se bave fizičkom aktivnošću

Graf 15.4.13. Odgovor ispitanika jesu li tijekom lockdowna nastavili baviti se fizičkom aktivnošću

Graf 15.4.14. Odgovor ispitanika je li ih lockdown potaknuo na fizičku aktivnost

Graf 15.4.15. Odgovor ispitanika jesu li se nastavili baviti fizičkom aktivnošću

Graf 15.4.16. Odgovor ispitanika o fizičkoj spremi prije i poslije lockdowna



IZJAVA O AUTORSTVU  
I  
SUGLASNOST ZA JAVNU OBJAVU

Završni/diplomski rad isključivo je autorsko djelo studenta koji je isti izradio te student odgovara za istinitost, izvornost i ispravnost teksta rada. U radu se ne smiju koristiti dijelovi tuđih radova (knjiga, članaka, doktorskih disertacija, magistarskih radova, izvora s interneta, i drugih izvora) bez navođenja izvora i autora navedenih radova. Svi dijelovi tuđih radova moraju biti pravilno navedeni i citirani. Dijelovi tuđih radova koji nisu pravilno citirani, smatraju se plagijatom, odnosno nezakonitim prisvajanjem tuđeg znanstvenog ili stručnoga rada. Sukladno navedenom studenti su dužni potpisati izjavu o autorstvu rada.

Ja, Aleksandar Prica pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključivi autor/ica završnog/diplomskog (*obrisati nepotrebno*) rada pod naslovom Lockdown tijekom pandemije bolesti Covid-19 tenjegov utjecaj na mentalno i tjesno zdravlje te da u navedenom radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova.

Student/ica:  
(upisati ime i prezime)

Aleksandar Prica

(vlastoručni potpis)

Sukladno Zakonu o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju završne/diplomske radove sveučilišta su dužna trajno objaviti na javnoj internetskoj bazi sveučilišne knjižnice u sastavu sveučilišta te kopirati u javnu internetsku bazu završnih/diplomskih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice. Završni radovi istovrsnih umjetničkih studija koji se realiziraju kroz umjetnička ostvarenja objavljuju se na odgovarajući način.

Ja, Aleksandar Prica neopozivo izjavljujem da sam suglasan/na s javnom objavom završnog/diplomskog (*obrisati nepotrebno*) rada pod naslovom Lockdown tijekom pandemije bolesti Covid-19 tenjegov utjecaj na mentalno i tjesno zdravlje čiji sam autor/ica.

Student/ica:  
(upisati ime i prezime)

Aleksandar Prica

(vlastoručni potpis)