

Savjetovanje o lokalnoj samoupravi

Poreč, 22. i 23. svibnja 2024. godine

Harm reduction - mogući pristupi i ideje u uspostavi i razvoju te primjeni primjer zdravstva - situacija i trendovi u Hrvatskoj

doc. dr.sc. Ranko Stevanović, primarijus, dr.med.

Viši znanstveni suradnik

Predsjednik HaRPH

” Inter duo mala, minus elegendom” hrv. *Od dva zla biraj manje*

”Primum non nocere” - hrv. *najprije ne naškoditi – Hipokrat*

[Corpus hippocraticum](#) zbirka oko 60 sačuvanih medicinskih djela, većinom napisanih između [430. pr. Kr.](#) i [200. po. Kr.](#)

„Auxilium aliis minus damnum“ – hrv. *pomozi drugima s manje šteta*
– *Harm reduction* principi

(puno medicinskih djela, puno autora, većinom napisanih između [1960. po. Kr.](#) i [2023. po. Kr.](#))

Harm reduction - sveobuhvatan skup načela za univerzalna smanjenja šteta kao konceptualni pristup.

Smanjenja šteta obuhvaćaju niz zdravstvenih i socijalnih usluga i praksi koje se poduzimaju s ciljem minimiziranja negativnih zdravstvenih, društvenih i pravnih posljedica te poboljšanja ukupnih ishoda i kvalitete života.

To je sustav politika, programa i praksi povezanih s određenim problemom, zakonima i regulativom kojom se umanjuju nastale štete.

HaRPH Udruga, registrirana u siječnju 2023. godine, osnovana je u cilju promicanja principa smanjenja šteta po zdravlje te primjene znanstveno dokazanih metoda za smanjenje šteta po zdravlje, osobito u procesima donošenja odluka o modelima primjene mjera za smanjenja šteta po zdravlje te odgovarajućoj raspodjeli resursa zdravstvenog sustava, kako bi se društvu osigurala pravedna i učinkovita primjena ovih dokazano korisnih metoda.

Četiri su osnovne pretpostavke ključne za smanjenja šteta:

- (a) smanjenje štete javnozdravstvena je **alternativa** nemoralnim/kriminalnim i bolesnim modelima upotrebe droga i ovisnosti;
- (b) prepoznaje apstinenciju kao idealan ishod, ali **prihvaća i druge alternative** koje će dugoročno smanjiti štetu;
- (c) pojavila se prvenstveno kao pristup "odozdo prema gore" **koji se temelji na zagovaranju ovisnika**, a ne na politici poslušnosti, "odozgo prema dolje";
- (a) promiče pristup uslugama sa **slabije izraženim pritiskom** kao alternativu tradicionalnim pristupima **koji uključuju represiju**.

Smanjenja šteta odnose se na intervencije usmjerene na smanjenja negativnih učinaka zdravstvenih ponašanja **bez nužnog potpunog i trenutnog prestanka problematičnih zdravstvenih ponašanja**. Velika većina programa i literature govori o smanjenju štete od upotrebe sredstava ovisnosti, ali ne i o samoj filozofiji smanjenja šteta u cjelini.

S obzirom na to da se principi smanjenja šteta mogu primijeniti i u drugim situacijama i za smanjenje šteta kod drugih problema, prirodnu evoluciju filozofije smanjenja štete moguće je i potrebno proširiti i na druga ponašanja i šire, **na većinu „neriješivih” problema**.

Harm reduction - sveobuhvatan skup načela za univerzalna smanjenja šteta kao konceptualni pristup rješavanju ozbiljnih problema.

Smanjenja šteta obuhvaćaju **niz politika, programa, zdravstvenih i socijalnih usluga i praksi** koje se poduzimaju s ciljem minimiziranja negativnih zdravstvenih, društvenih i pravnih posljedica te poboljšanja ukupnih ishoda i kvalitete života.

Principi harm reduction

Zdravlje i dostojanstvo - život i blagostanje kriterij su uspješnosti a ne striktno apstinencija

Usluge usmjerene na sudionike - neosuđujuće i neprisilno pružanje usluga i resursa

Uključivanje sudionika - ljudi imaju pravio glasa u stvaranju programa i politika osmišljenih da im služe

Autonomija sudionika - afirmira ovisnike kao vlastite primarne agente promjene.

Sociokulturni čimbenici - različite društvene nejednakosti utječu na sposobnost za učinkovito suočavanje s štetom

Važni savjeti

Recite im da ne znaju kad ne znaju
Slavite zajedno male pobjede
Amortizirajte udarce i pogibelji
Postavite ograničenja i granice
Zadržite njihov humor
Učite iz njihovih grešaka
Pazite na sebe

Važni savjeti

Izbjegavajte postati spasilac.
Izbjegavajte stvari uzimati osobno.
Izbjegavajte pretpostavku da oni imaju iste ciljeve kao i ovisnici
Izbjegavajte to pokušavati učiniti sami
Izbjegavajte manipulaciju ili prisilu na promjenu

Primjer Malnutricija

Pothranjenost povezana s bolešću (DRM) – visoko prevladavajuća u nekim skupinama bolesnika - BOLNIČKA prevalencija - 20% -50%

Probir na pothranjenost kao i bolja hranljiva terapija, u smislu boljeg pridržavanja smjernica ne samo da smanjuje smrtnost i morbiditet, već ujedno štedi značajna sredstva - (par enteralnih pripravaka „šamponića – hrane za kosmonaute“ dnevno).

Primjer - Cijela palijativna medicina

Harm reduction jedina je pomoć (jaki opiodi, enteralna prehrana, psihološka pomoć, Grupa za psihološku podršku onkološkim bolesnicima, duhovnik, volonteri ...)

Ostali primjeri ovisnosti kod kojih je na sličan potrebno primijeniti načela smanjenja šteta:

- *Alkoholizam,*
- *Pušenje,*
- *Pretjerani unos soli,*
- *Nove sintetske droge,*
- *Radoholizam,*
- *Ovisnost o Internetu, cybersex,*
- *Ovisnost o prejedavanju (šećer, šećerna bolest),*
- *Kocka,*
- *Opsjednutost ljepotom botoxom i operacijama,*
- *Tabletomanija,*
- *Ortorexija, anoreksija, bulimija,*
- *Ovisnost o alternativnom liječenju ...*

Ostali zdravstveni problemi kojih je na sličan potrebno primijeniti načela smanjenja šteta:

- Seksualni radnici,
- HIV/AIDS
- Vožnja automobila
- Uzimanje lijekova – komunikacija, informacije
- Smanjenje vjerojatnosti i veličina slučajnih ili nenamjernih doza [zračenja] pacijenata" u radioterapiji
- Dvojna dijagnoza, mentalne bolesti u kombinaciji s problematičnom uporabom droga
- Spolno prenosive bolesti
- Rak
- Nedostatak tjelovježbe ili pretjerano vježbanje
- Hepatitis B, C, E ...

Nedostaje **edukacije** profesionalaca i građana, nedostaje **fokus** na *harm reduction* kao na potencijalno uspješniji model a ne kao na „posljednje rješenje“. Sve to rezultira stagnacijom i relativnim nazadovanjem u postignutim rezultatima i ukazuje na potrebu zaokreta u tom pravcu.

Jedan od razloga zašto je u razvijenim zemljama očekivano trajanje života i do 10 duže jest **prihvatanje, podrška i provedba *harm reduction*** programa.

Hrvatska udruga za smanjenja šteta po zdravlje – **HaRPH** sa svojih sada već stotinjak članova spremna je, nudi i želi kao građanska, neprofitna udruga volontera, profesionalaca i eksperta dati puni doprinos u uspostavi i razvoju ***harm reduction* politika i sustava u Hrvatskoj**.

Hrvatska udruga za smanjenja šteta po zdravlje inicirala je i potakla održavanje **100.-te (tematske) sjednica Odbora za zdravstvo i socijalnu politiku Hrvatskoga sabora**, 4. svibnja 2023. godine s temom „**Smanjenje šteta, harm reduction kod rizičnih ponašanja povezanih sa zdravljem – drugačija perspektiva u bolesti i zdravlju**“.

Svojim prijedlozima formulacija u javnoj raspravi doprinijela je da se u novoj **Nacionalnoj strategiji borbe protiv ovisnosti** učini velik iskorak u odnosu na stanje koje smo imali prije. U njoj se sada na nekoliko mjesta sada jasno prepoznaje **koncept smanjenja štete** kao jedan od pristupa u borbi protiv ovisnosti, uz prevenciju, edukaciju i liječenje.

HRVATSKA UDRUGA ZA SMANJENJA ŠTETA PO ZDRAVLJE organizirala je **Prvu međunarodna konferenciju o smanjenju šteta po zdravlje “Harm Reduction Forum - HRF2023”** koje je održana 24 i 25. studenog 2023. godine u Tuheljskim Toplicama.

Najvažniji **zaključci Konferencije** po temama su:

Lijekovi:

Unatoč uspjesima farmaceutske industrije i medicine, skepticizam pacijenata, njihovo nepovjerenje u lijekove, njihove dvojbe oko korisnosti i potencijalnih šteta rade veliku štetu po sve sudionike u zdravstvenom sustavu. Neustrajnost pacijenata u uzimanju propisane terapije odnosi puno očekivanih godina trajanja života i puno godina života bez puno zdravlja, u bolesti i patnji i uzrokuje velike troškove zbog liječenja komplikacija bolesti i drugih posljedica nepravilno liječenih bolesti.

Lijekovi nastavak:

Treba kontinuirano provoditi nacionalnu kampanju za povećanje adherencije koja koristi moderne alate informiranja, društvene mreže prije svih, koja je financirana i upravljana od države. **Potrebno je snažno dalje razvijati ljekarnički pristup problemu neadherencije:** edukacija pacijenata, podsjetnici za korištenje lijekova, kontaktiranje pacijenta koji nije preuzeo svoj lijek, savjetovanje o promjeni životnog stila, korištenje spremnika za razvrstavanje lijekova, podsjetnici i mobilne aplikacije, kampanje i korištenje društvenih mreža za promociju redovitog i pravilnog uzimanja lijekova; korištenje zvučnih ili vizualnih signala za označavanje vremena uzimanja lijeka, samokontrola bolesti itd. Treba u proračunu rezervirati potreba sredstva za edukaciju, plaćanje realnih troškova ljekarni i potrebne infrastrukture.

Lijekovi nastavak:

Potrebno je u potpunosti implementirati informacijska rješenja problema neadherencije kroz Centralni zdravstveni informacijski sustav Republike Hrvatske – **CEZIH – s 4 alata**, 4 aplikacije: e-interakcije, e-nuspojave, e-preosjetljivost, e-polipragmazija.

Treba omogućiti ljekarnicima da informacije o suradljivosti pacijenta na propisanu farmakoterapiju mogu jednostavno, digitalno i strukturirano proslijediti LOM-u i liječniku specijalistu koji skrbi o zdravlju pacijenta.

Nema skulpture bez podnožja - Vratimo lijekove na pijedestal hrama zdravlja !



Harm reduction kod ovisnosti o psihoaktivnim tvarima - izazovi u praksi

Intervencije koje jačaju socijalne i emocionalne vještine najučinkovitije su u primarnoj prevenciji. Razvoj komunikacijskih vještina, razvoj empatije, samopouzdanja, uspješno rješavanje konflikata, prepoznavanje vlastitih i tuđih emocija kao i kontrola emocija vještine su koje se trebaju učiti od najranije dobi. Razvoj ovih vještina povećava samopouzdanje, poboljšava socijalne interakcije unutar zajednice, poboljšava školski uspjeh i funkcioniranje i time značajno prevenira ovisnosti o psihoaktivnim tvarima. Ovisnost je kronična medicinska bolest koja uključuje složene interakcije između neuronskih krugova, genetike, okoliša i životnih iskustava pojedinca. Liječenje je kompleksno i dugotrajno, a **opiodna supstitucijska terapija**, bilo da je riječ o metadonu ili buprenorfinu **zlatni je standard** u liječenju poremećaja uzimanja opioida.

Harm reduction kod ovisnosti o psihoaktivnim tvarima – nastavak

Važna je promptna reakcija, zabrana prodaje i **najstrože kažnjavanje, bez iznimki i olakotnih okolnosti** onih koji ih proizvode, prodaju omogućavaju korištenje ili stavljaju na raspolaganje te reklamiraju (**uključujući i sve oblike reklama preko društvenih mreža**).

Jednako treba postupati kod tzv. novih psihoaktivnih tvari, ilegalno proizvedenih u “priručnim” laboratorijima, često garažama, podrumima i suterenskim stanovima, koji se nude ovisnicima kao **zamjena za klasične psihoaktivne tvari** po znatno nižim cijenama.

Harm reduction kod ovisnosti o psihoaktivnim tvarima – nastavak

Umjesto osuđivanja, izrugivanja, proganjanja, marginalizacije, socijalne izolacije te formalne i deklarativne podrške društvene zajednice, osobama s problemom uzimanja droga treba ponuditi integrirani sustav koji omogućuje informacije o sigurnijoj uporabi psihoaktivnih tvari:

programe razmjene igala i šprica, testiranje, cijepljenje, liječenje zaraznih bolesti, '**sigurne sobe**' za konzumaciju droga, doze za kućnu primjenu **naloksona**, mjesta za sigurnu provjeru droga, ali i rehabilitacijsko-resocijalizacijski tretman u okviru terapijskih zajednica, te druge pravne, socijalne i psihološke usluge koje su im potrebne.

Harm reduction kod pušenja – ima li pomoći, ima li spasa ?

„Harm reduction“ kod pušenja **nikako ne znači podršku pušenju**, odobravanje, ili poticanje korištenja duhanskih proizvoda. Nikotin je štetno sredstvo ovisnosti od kojeg **mlade i nepušače moramo zaštititi**. Potrebni su i posebni edukativni materijali i pristupi za nepušače i mlade kako ne bi počeli koristiti takve proizvode.

No, takvi proizvodi mogu biti od koristi u borbi protiv pušenja cigareta **kod pušača koji uporno nastavljaju pušiti cigarete**. Takvi ljudi trebaju informaciju o **proizvodima manje štete**. Ljudima koji koriste alternativne duhanske i nikotinske proizvode, jer su to već sami odlučili, kao i onima koji razmišljaju da bi počeli koristiti takve proizvode treba ukazivali na opasnost od korištenje ilegalno proizvedenih i neregistriranih proizvoda alternativnih proizvoda koji vrlo ozbiljno uništavaju zdravlje.

Harm reduction kod pušenja – nastavak

U Republici Hrvatskoj se jednako tretiraju kroz Zakon o duhanskim i srodnim proizvodima svi proizvodi koji sadrže duhan i nikotin. Treba jasno i glasno reći „Sagorijevanje duhana na visokim temperaturama i dim iz gorućih cigareta puno je opasnije od duhana samoga i nikotina u njemu“. Uporaba nikotinskih alternativnih proizvoda manje je štetna od pušenja cigareta uz čvrste dokaze da su nikotinski alternativni proizvodi, koji ne sagorijevaju duhan i nikotin, učinkoviti za smanjenje štete nastale pušenjem cigareta, mogu pomoći odvikavanju od pušenja cigareta, ali i smanjuju posljedica pasivnog pušenja. Ti proizvodi izuzetno su štetni za nepušačem i mlade jer će ih odvesti u tešku neizlječivu ovisnost o nikotinu.

Harm reduction kod pušenja – nastavak

Posljednjih 20-tak godina upravo su primjenom te metode u nekim europskim zemljama postignuti odlični rezultati: **Velika Britanija**: e-cigarete kao metoda za prestanak pušenja, **Švedska**: najniža stopa pušenja cigareta u EU uz visoku stopu korištenja *snus*-a (duhan za žvakanje), **Grčka**: Smanjenje šteta ugrađeno je u Nacionalni akcijski plan protiv pušenja kao četvrti stup strategije protiv pušenja, **Češka**: od 2019. godine usvojena je strategija smanjenja šteta kroz Nacionalnu strategiju za ovisnost. **Američki FDA** podržava koncept smanjenja šteta propisujući proceduru gdje se novi duhanski proizvodi **evaluiraju prije stavljanja na tržište**, a neki od njih, ovisno o znanstvenim dokazima, mogu se reklamirati kao proizvodi smanjene štete ili rizika od bolesti povezanih s duhanom.

Harm reduction kod pušenja – nastavak

Potrebno je osigurati točnu informiranost zdravstvenog osoblja o točnim činjenicama i podacima o manje štetnim proizvodima, unaprijediti okvire za informiranje javnosti o znanstvenim dokazima, kako bi se jedne strane zaustavilo širenje među mladima a u isto vrijeme potaknula njihova dostupnost i korištenje te educirali pušači cigareta i javnost o njihovim prednostima u odnosu na štetne alternative.

To bi se moglo postići kroz kampanje informiranja u suradnji s različitim industrijskim granama, uključujući obrazovne programe i materijale za javnost, kao i kroz uspostavu sustava certificiranja manje štetnih proizvoda.

Harm reduction kod pušenja – nastavak

Unaprijediti zakonodavni okvir u području duhanskih i srodnih proizvoda kako bi reflektirao načela smanjenja štete različito regulirajući proizvode ovisno o stupnju rizika/štete, a s ciljem smanjenja stope aktivnog i pasivnog pušenja i unaprjeđenja javnog zdravstva uz kažnjavanje, bez iznimaka i olakotnih okolnosti prikrivenog reklamiranja duhanskih proizvoda, kao i omogućavanje dostupnosti i korištenje kod mladih koje treba primijeniti i na društvene mreže.

Primjena koncepta smanjenja štete kod ovisnika o nikotinu - Po uzoru na uspješnu primjenu koncepta smanjenja štete kod ovisnika o drogama, za one koji ne uspiju prestati pušiti cigarete razviti posebne Smjernice za primjenu koncepta smanjenja šteta kod ovisnika o nikotinu.

Harm reduction kod pušenja – ima li pomoći, ima li spasa - nastavak ?

Problem je što jedan vrlo zahtijevan i kompliciran problem pokušavamo riješiti na jednostavan način (dok smo često jednostavne stvari zakomplicirati). Uz neistinitu tvrdnju „duhan i nikotin ubijaju” (**istina je da dim i sagorijevanje ubijaju**) nudimo dvojbu i lažnu informaciju „da je ovo što se nudi možda gore od cigareta”. Uz to, imamo i **lažnu obzirnost prema reklamiranju** preko društvenih mreža i prodaji preko interneta.

Postoje **dva potpuno odvojena svijeta**, jedan svijet nepušača i mladih i drugi svijet okorjelih pušača koji zahtijeva potpuno drukčiji pristup „**win-win**” koji je teško postići, ovako živimo u **double-trouble**, „**lose-lose**” sustavu koji umnogostručuje štete.

Procjena šteta koje nastaju kod pušenja cigareta i korištenja nikotinskih proizvoda bez sagorijevanja duhana u %

Šteta	Cigarete (Udio štete %)	Nikotinski proizvodi bez sagorijevanja duhana (%)	Napomena
Moralna	100	100	Teška nepopravljiva ovisnost
Psihološka	100	100	Efekti nikotina, agitiranost ...
Materijalna	100	100	5 X 365 X 40 = 73.000 Eura
Zdravstvena	100	5-10	9000 umrlih 100.000 kroničnih
Financijska	100	5-10	1 milijarda eura
Društvena pasivno	20	0	200 milijuna eura
Estetska	100	0	Žuti prsti, žuti zubi
Socijalna	100	5-10	Druženja izoliranost

Harm reduction kod debljine (šećer, sol, masnoće) - kojim putovima do izlaza ?

Kod postojeće pretilosti treba smanjivati štetu izbjegavanjem stigmatizacije te korištenjem adekvatne terminologije (ne „debela osoba” nego „osoba s pretilošću”), **definiranjem debljine kao bolesti a ne voljne kategorije**.

Aktivnosti treba usredotočiti se na **poboljšanje kvalitete prehrane** umjesto na promicanje gubitka mase uz ideju da bolja prehrana može dovesti do poboljšanja zdravstvenih ishoda, bez obzira na promjene u masi (osobito kod vulnerabilnih skupina – trudnice, djeca, zaposleni kroz prehranu koja je vezana uz radno mjesto, siromašna populacija kroz dostupnost adekvatne hrane).

Harm reduction kod debljine (šećer, sol, masnoće) – nastavak

Poticanje na tjelesnu aktivnost koja je inkorporirana u svakodnevni život, planiranje izgradnje gradova koji potiču na kretanje, poticanje odlaska na posao biciklom, 30 minutne pauze za kretanje, „**tjelovježba na recept**”. Kod neuspjeha gubitka promjenom stila života uključiti farmakoterapiju i barijatrijsku kirurgiju, propisivati lijekove čije je nuspojava debljanje (npr. antidepresivi) s najmanje izraženim učinkom. Potrebno je razvijati **politike koje podržavaju zdrave navike kao subvencije** za voće i povrće ili ograničenja reklamiranja nezdrave hrane djeci, poboljšanje pristupa sigurnim i prikladnim mjestima za šetnju ili vožnju biciklom, identificirati osobe s pretilošću koje imaju dominantnu psihološki uzrok bolesti te pružiti odgovarajuću psihološku i psihijatrijsku podršku i potporu.

***Harm reduction* kod dodataka prehrani – raščistimo maglu, ne liječe, ali znatno pomažu u održavanju zdravlja**

Glavni cilj sustava nutrivigilancije je briga o **sigurnosti potrošača**. Budući da je konzumacija dodatka prehrani u velikom porastu, potrebno je znatno **unaprijediti nutrivigilanciju** kao sustav koji omogućava sustavno praćenje eventualnih štetnih nuspojava nakon konzumiranja hrane ili dodataka prehrani, provesti brzu identifikaciju nuspojava te djelovanje na tržištu.

Lošiji utjecaj dodataka prehrani na organizam može nastati ukoliko potrošač sam ili zbog neodgovarajućeg stručnog savjeta zaključuje što mu nedostaje. Savjetovanje vezano za vlastiti zdravstveni status i pojedine dodatke prehrani poželjno je provesti sa stručnom osobom, a ne sa nepoznatim ljudima s raznih društvenih mreža.

Harm reduction kod ljepote – zdravlje je nova ljepota

U edukaciji od najmlađih dana stalno je potrebno djecu **učiti da vole sebe**, jedinstvene i neponovljive, edificirati ih i ukazivati na ljubav onih koji ih vole.

Estetskom medicinom smiju se baviti samo educirani, ovlašteni i **registrirani profesionalci**, ona se smije provoditi samo u ovlaštenim i registriranim ordinacijama, poliklinikama i bolnicama i samo s preparatima, dermalnim filerima, botoxom, implantatima koji su označeni CE oznakom.

Prije korištenja postupaka estetske medicine treba razgovarati s bližnjima, s osobama koje vas vole, ne s nepoznatima i onima s društvenih mreža, s profesionalcima (liječnik, estetski kirurg), uz savjet psihologa, psihijatra.

Harm reduction kod ljepote — nastavak

Treba poslušati profesionalce, ne laike i šarlatane; treba tražiti i provjeriti certifikate. Posebno je važno ukazivati kako nas lice i tijelo u svojim nesavršenostima čini posebnima i drugačijima i kako ta razlika predstavlja vrijednost a ne nedostatak.

Za većinu pacijenata, korištenje usluga estetske medicine je ugodno iskustvo koje podiže samopouzdanje i osnažuje pozitivnu sliku o sebi. Međutim, posebni pozornosti treba usmjeriti na manju grupu pacijenata koji su posebno rizični, a to su osobe koje pate od tjelesne dismorfije, kao i maloljetne korisnike (uočljivo je spuštanje dobne granice korištenja estetske kirurgije u adolescenata, što je dijelom povezano i s utjecajem društvenih mreža, te pojavama poput **zoom-dismorfije** ili **snapchat-dismorfije**).

Harm reduction kod poremećaja hranjenja – prihvaćanje svoga tijela

Potrebno je u društvu široko razvijati kulturu i stav da je već samo razmišljanje o nečijoj tjelesnoj građi i vanjskom izgledu, osobito komentiranje nečijeg vanjskog izgleda nepristojno i da samo pokazuje prazninu i problem komentatora te ukazivati kolika se šteta drugima čini stigmatizacijom ili ruganjem zbog tjelesne građe ili izgleda.

Odnos s hranom, fitnessom i vlastitim tijelom mora imati balans i **iskazivati ljubav prema sebi**, tako se onda ne može naštetiti. Disbalans čini veliku štetu i upravo taj balans i sklad je nešto što roditelji, odgajatelji i društvo u cjelini treba poticati i naglašavati.

Harm reduction kod poremećaja hranjenja –nastavak

Usamljenost i sram osoba koje se bore a s poremećajem hranjenja čine najveću štetu i tu se velika šteta čini preko društvenih mreža koje prljavim licemjerjem bez grižnje savjesti potiču uspoređivanje do te mjere da dio svojih fanova uvjere da su drugi bolji i vrijedniji.

Inkluzivnim pristupom treba najprije izgraditi odnos prihvaćanja i povjerenja, te se fokusirati na emocionalnu pozadinu poremećenog odnosa prema hrani i tijelu a ne na simptome poremećaja hranjenja.

Psihoedukacija, grupe podrške za maloljetne i punoljetne osobe, nutricionističke grupe različite u pristupu ovisno o tipu poremećaja, savjetovišta (individualni terapijski razgovori) i mreža volonterske online psihološke podrške, uz savjetovanje s educiranim i posvećenim nutricionistima mogu znatno smanjiti štete.

Kod ovisnosti o psihoaktivnim tvarima, ponašajnih ovisnosti i rizičnog načina života teško se postiže potpuni trenutni prestanak ponašanja na kakvom društvo, javnozdravstveni sustav i javnozdravstvene kampanje inzistiraju.

Načela smanjenja šteta (*harm reduction*) odnose se na intervencije usmjerene na smanjenja negativnih učinaka zdravstvenih ponašanja bez nužnog potpunog i trenutnog prestanka problematičnih zdravstvenih ponašanja. Potrebno je prihvaćati i druge alternative koji se temelje na suradnji i zagovaranju ovisnika iz slabije izraženi pritisak.

U Hrvatskoj nedostaje takav sustav politika, programa, zakona, proizvoda i praksi povezanih s određenim zdravstvenim problemima om, učinkovita regulativa kojim se umanjuju nastale štete po zdravlje. Nju treba razvijati, prije svega kroz edukaciju profesionalaca i unaprjeđenjem postojećih programa.



**Croatian Society for
the Harm Reduction in Public Health**

Hvala na pažnji