



HRVATSKA PSIHOLOŠKA KOMORA

# ZADOVOLJNI, ALI ISCRPLJENI

Slika mentalnog zdravlja  
Hrvatske 2017.-2024.

Nacionalno mjerenje  
2024. (N = 4.257)\*  
pokazuje paradoks  
današnjeg života u  
Hrvatskoj:

**ljudi su zadovoljni,  
ali emocionalno  
iscrpljeni.**



# Što smo otkrili?\*



**95% barem povremeno osjeća nervozu.**

## Psihološki stres

- Prosječan rezultat CORE-10 = 11,8.
- Četvrtina građana (24%) ima povišene ili vrlo visoke razine distresa.

## Zadovoljstvo životom

- Prosjek 7,8/10 – slično kao 2017. godine
- Više od 80% građana kaže da su zadovoljni životom.

## San i emocije

- 69% ima barem povremene probleme sa spavanjem.
- 84% osjeća se tužno ili nesretno barem povremeno, a 10% često.

## Socijalna podrška

- Oko trećine građana ima podršku samo povremeno ili rjeđe – sve je češća “tiha usamljenost”.

# Tko je najranjiviji?



---

Žene i mladi (<25 g.) su najviše izloženi stresu.

---

Nezaposleni i niže obrazovani izvještavaju o većem stresu.

---

Zaposleni i osobe u partnerstvu iskazuju višu razinu životnog zadovoljstva od ostalih skupina.

---

# Što se promijenilo od 2017.?



---

## Više stresa nego prije

- Prije sedam godina 30 % građana imalo je teškoća u nošenju s problemima.
- Danas se s njima suočava 33 % stanovništva. Svaki treći građanin.

---

## Zadovoljstvo životom ostaje stabilno

- 12,5 % građana i dalje svoj život doživljava kao nezadovoljavajući ili vrlo loš.
- Unatoč blagom porastu globalnog zadovoljstva, temeljna kvaliteta života ostaje ista.

---

## Sve više onih kojima treba podrška

- Broj ljudi koji trebaju stručnu pomoć porastao je sa 6 % na 8 %.
- To su osobe čiju svakodnevicu već ozbiljno narušava razina stresa i emocionalnog opterećenja.

---

## Manje crnih misli

- U 2017. godini 2,5 % građana često je razmišljalo o samoozljeđivanju.
  - Danas ih je 1,5 %. To je znak blagog, ali značajnog smanjenja učestalosti crnih misli u populaciji.
-

# Preporuke



## San kao temelj mentalnog zdravlja

- Uvesti higijenu sna kao javnozdravstvenu temu.
- Kratki, dostupni programi u školama, radnim organizacijama i medijima

## Otpornost za mlade, podrška za roditelje

- Razviti sustavne programe emocionalne pismenosti u školama: radionice samoregulacije, digitalni moduli i vršnjačka podrška.
- Istodobno, osnažiti roditelje kroz kratke edukacije o stresu adolescenata.

## Psihološka podrška u zajednici

- Formirati lokalne centre za brzu psihološku pomoć i grupe podrške u zajednici.

## Mentalno zdravlje na radnom mjestu

- Redovito procjenjivati psihosocijalne rizike i koristiti postojeće mogućnosti u okviru sustava medicine rada.

## Nacionalna kultura mentalne higijene

- Promijeniti paradigmu: mentalno zdravlje kao dio svakodnevne brige, poput sna, disanja i hrane.



---

Hrvati su **zadovoljni** svojim životom,  
**ali emocionalno umorni**.  
Vrijeme je da briga o mentalnom  
zdravlju postane dio svakodnevice.

---

# Smjernice



Spavajte bolje → bolja koncentracija, manji stres

---



Učite otpornost → djeca i mladi trebaju emocionalne alate

---



Tražite podršku ranije → psiholog prije krize

---



Brinite o sebi na poslu → prevencija sagorijevanja

---



Povezujte se više → manja usamljenost, veća otpornost



# Akcija mjerenja raspoloženja “Dobar dan, kako ste?” 2025.



---

Akcija se nastavlja i ove godine. 10. listopada 2025., na Svjetski dan mentalnog zdravlja, psiholozi diljem Hrvatske izlaze među građane s jednim jednostavnim pitanjem: “Dobar dan, kako ste?”

Akcija “Dobar dan, kako ste?” omogućuje građanima da kroz kratak upitnik i razgovor s psihologom dobiju osobni uvid u svoje trenutno raspoloženje, razinu stresa i emocionalnu dobrobit.

Cilj je potaknuti razumijevanje sebe i svakodnevnu brigu o mentalnom zdravlju kroz otvoren, neposredan kontakt s psihologom.

Nakon ispunjavanja upitnika sudionici odmah dobivaju povratnu informaciju i kratko savjetovanje o značenju rezultata te o koracima koji mogu pridonijeti boljem osjećaju ravnoteže i otpornosti.

Ove godine u akciji sudjeluje više od 180 psihologa iz cijele Hrvatske, koji će na svojim radnim mjestima, u školama i institucijama provoditi mjerenje raspoloženja u trajanju od sat do dva.

Akcija “Dobar dan, kako ste?” pokazuje da razgovor o mentalnom zdravlju može započeti jednostavnim pitanjem.