

# Mobilne aplikacije za očuvanje mentalnog zdravlja

---

**Bubalo, Marija**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2023**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:137:424479>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-29**



*Repository / Repozitorij:*

[Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula](#)



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Medicinski fakultet u Puli  
Prijediplomski stručni studij Sestrinstvo

MARIJA BUBALO

**MOBILNE APLIKACIJE ZA OČUVANJE MENTALNOG ZDRAVLJA**  
Završni rad

Pula, 2023.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Medicinski fakultet u Puli  
Prijediplomski stručni studij Sestrinstvo

MARIJA BUBALO

**MOBILNE APLIKACIJE ZA OČUVANJE MENTALNOG ZDRAVLJA**

Završni rad

JMBAG: 0303084622, redovni student

Studijski smjer: Prijediplomski stručni studij Sestrinstvo

Predmet: Informatika u zdravstvenoj njezi

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Informacijske i komunikacijske znanosti

Znanstvena grana: Informaciji sustavi i informatologija

Mentor: Igor Dobrača, dipl. oec., mag. inf., univ. mag. bibl., pred.

Pula, 2023.



## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Marija Bubalo, kandidatkinja za prvostupnicu sestrinstva ovime izjavljujem da je ovaj Završni rad rezultat isključivo mogega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio Završnog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojega necitiranog rada, te da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Studentica:

Marija Bubalo

U Puli, 26.04.2023. godine.



## **IZJAVA**

### **o korištenju autorskog djela**

Ja, Marija Bubalo dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom Mobilne aplikacije za očuvanje mentalnog zdravlja koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama.

Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, 26.04.2023. godine.

Potpis

Marija Bubalo

## SADRŽAJ

<b>1. UVOD</b> .....	1
<b>2. MENTALNO ZDRAVLJE</b> .....	2
2.1. Medicinska sestra kao potpora u očuvanju mentalnog zdravlja građana.....	4
<b>3. MOBILNE APLIKACIJE ZA OČUVANJE MENTALNOG ZDRAVLJA</b> .....	7
3.1. NAOMI.....	10
3.2. PRETEŽNO VEDRO .....	11
3.3. BETTERHELP .....	12
3.4. MEDITOPIA.....	13
3.5. CALM .....	15
3.6. HEADSPACE .....	16
3.7. HAPPIFY .....	17
3.8. TALKSPACE .....	19
3.9. SANVELLO .....	20
<b>4. ZAKLJUČAK</b> .....	22
<b>LITERATURA</b> .....	23
<b>SAŽETAK</b> .....	27
<b>SUMMARY</b> .....	27

## POPIS KRATICA

CBT – Comuter based traning

HZJZ – Hrvatski zavod za javno zdravstvo

iOS – Iphone operating system

MZ – Ministarstvo zdravstva

NZJZAS – Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“

NZJZSDŽ – Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije

PTSP – Posttraumatski stresni poremećaj

SZO – Svjetska zdravstvena organizacija

USD – United states dollar

## 1. UVOD

Zdravlje je prema Svjetskog zdravstvenoj organizaciji (SZO): „stanje potpunog fizičkog, psihičkog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsutnost bolesti ili onesposobljenosti“ (Babić i sur., 2018). Iz ove definicije je vidljiv naglasak na pozitivnoj dimenziji mentalnog zdravlja. Narušeno mentalno zdravlje dovodi do lošijih ishoda pri liječenju tjelesnih bolesti te njegovo očuvanje predstavlja značajan socijalni cilj.

„Mentalni poremećaji zbog relativno visoke prevalencije, čestog početka u mlađoj odrasloj dobi, mogućeg kroničnog tijeka, narušavanja kvalitete života oboljeloga i njegova okruženja te znatnog udjela u korištenju zdravstvenom zaštitom jedan su od prioritetnih javnozdravstvenih problema i u svijetu i u Republici Hrvatskoj.“ Na razini stacionarne zdravstvene zaštite skupina mentalnih poremećaja i poremećaja ponašanja sudjeluje s udjelom od oko 6 % u ukupnom broju hospitalizacija u Republici Hrvatskoj. Najveći broj hospitaliziranih osoba u dobi je od 20 do 59 godina što tu skupinu poremećaja svrstava u vodeće uzroke bolničkog pobola u radno aktivnoj dobi. Osim toga, svaki četvrti ili peti dan bolničkog liječenja koristi se za mentalne poremećaje te su oni i vodeća skupina bolničkog pobola prema korištenju dana bolničkog liječenja. U 2019. godini zabilježeno je 38.422 hospitalizacija zbog mentalnih poremećaja, od kojih se gotovo 70 % odnosi na osobe u dobi od 20 do 59 godina (MZ, 2022).

Očuvanje mentalnog zdravlja vrlo je izazovan posao za svakog pojedinca. Uloga zdravstvenih djelatnika je prevencija mentalnih poremećaja i edukacija populacije o važnosti očuvanja mentalnog zdravlja. U današnje vrijeme kada je tehnologija sastavni dio života gotovo svakog pojedinca potrebno je iskoristiti njene dobrobiti. Aplikacije za mentalno zdravlje osmišljene su kako bi olakšale pojedincu da očuva svoje mentalno zdravlje, pa čak i pomognu u liječenju onima kojima je potrebna pomoći.



## 2. MENTALNO ZDRAVLJE

„Mentalno zdravlje definira se kao stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresom, može raditi produktivno te je sposoban pridonositi zajednici.“ Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije duševno zdravlje dio je općeg zdravlja, a ne samo odsutnost bolesti. Svjetski dan mentalnog zdravlja obilježava se 10. listopada, a osnovala ga je Svjetska federacija za mentalno zdravlje u uspješnoj suradnji sa SZO (SZO, 2023). Cilj im je senzibilizirati zajednicu na promicanje i unaprjeđenje preventivnih mjera u najrizičnijim skupinama, kako bi se na vrijeme prepoznala i pružila psihološka pomoć.

Stručnjaci procjenjuju da svaka osma osoba u svijetu ima problem s mentalnim zdravljem. Uslijed pandemije Covid-19 došlo je do učestale pojavnosti anksioznih i depresivnih poremećaja i do 25 %. Novonastala kriza koja je pogodila cijeli svijet pa i Hrvatsku ostavila je ogromne posljedice na mentalno zdravlje kojem je potrebna posebna pažnja i zaštita. Hrvatski zavod za javno zdravstvo tijekom pandemije objavio je „5 jednostavnih aktivnosti za očuvanje mentalnog zdravlja u doba koronavirusa“. U tih pet aktivnosti istaknuli su (HZJZ, 2020):

1. „Povežite se !“ – Naglašavaju potrebu njegovanja odnosa s drugima bez obzira na fizičku distancu.
2. „Odvojite trenutak i obratite pažnju.“ – Naglašavaju važnost pronalaženja sebe u trenutku. Svijest o samospoznaji i samorazvijanju.
3. „Uzvratite !“ – Pomaganje, ljubaznosti i dijeljenje prema drugima promiče osjećaj vlastite vrijednosti.
4. „Učite nove stvari.“ – Potiče samopouzdanje i usmjeravanje na pozitivne misli o vlastitom napretku.
5. „Budite aktivni.“ – Tjelesna aktivnost smanjuje stres, povećava energiju i jača imunološki sustav.

Dostupni resursi za zaštitu mentalnog zdravlja su nedovoljno pristupačni, posebno u sredinama sa niskim i srednjim dohotkom. Stigmatizacija i diskriminacija i dalje predstavljaju prepreku socijalnoj uključenosti i pristupu kvalitetnoj skrbi. Potrebno je stvoriti uvjete u kojim se mentalno zdravlje cijeni, čuva i osnažuje. Jedino na taj način bi pojedinac bio u mogućnosti uživati u mentalnom zdravlju te ostvarivanju svojih

ljudskih prava. Mentalno zdravlje je ključan element za dobrobit i dobro funkcioniranje kako pojedinca tako i zajednice. Za unaprjeđenje važnosti brige o mentalnom zdravlju potrebno je senzibilizirati zajednicu da poštuje i štiti temeljna ljudska, ekonomska, socijalna, kulturna i politička prava. Od izuzetne je važnosti povjeriti pažnju na onu skupinu društva koja je najranjivija kao i zajamčiti jednaku raspoloživost službi za mentalno zdravlje svim osobama u Hrvatskoj bez obzira na dobnu skupinu (Grad Zagreb, 2023).

Pozitivno mentalno zdravlje obuhvaća slijedeće (Berk, 2005):

- samopoštovanje, pozitivna slika o sebi samome kao osjećaj osobne vrijednosti
- prihvaćanje vlastitog emocionalnog stanja i reakcija
- način kako da se promijenimo, prilagodimo i naučimo nositi sa stresnim situacijama
- ovladavanje korisnim aktivnostima koje nam mogu pomoći da rastemo i razvijamo se
- vještinu gradnje i održavanja prijateljstava kao i međuljudskih odnosa

Koliko je mentalno zdravlje važno možemo vidjeti i na primjeru naglašavanja očuvanja mentalnog zdravlja. Postoje razni programi o očuvanju mentalnog zdravlja koji su usmjereni podizanju svijesti o važnosti održavanja pozitivnog mentalnog zdravlja. Oni su uglavnom osmišljeni na način da pomoću pet do deset smjernica usmjeravaju ljude na jednostavne postupke koji će im doprinijeti u svakodnevnom očuvanju mentalnog zdravlja. Tijekom pandemije mnoge ustanove pravile su pakete preporuka kako bi pomogli stručnjacima koji pružaju usluge skrbi iz područja mentalnog zdravlja u pružanju psihosocijalne podrške, potom zdravstvenom osoblju za prevenciju sagorijevanja na radnom mjestu i građanima za samopomoć u prevenciji negativnih posljedica stresa (Grad Zagreb, 2023).

Stres može imati negativan utjecaj na mentalno i tjelesno zdravlje, stoga je važno upoznati se sa strategijama koje nas mogu zaštititi od negativnih posljedica. Usmjeravanjem pažnje i aktivnosti na brigu o vlastitom mentalnom zdravlju radimo na održavanju ravnoteže, očuvanju svog mentalnog zdravlja i kvalitete života (NZJZAS, 2020).

Današnji način života učinio je stres sveprisutnim. Većina ljudi živi ubrzanim životnom, postavljaju si visoke, nerealne ciljeve, očekuju da mogu ispuniti mnoštvo obaveza tokom dana te ih neispunjavanje istih dovodi do stresnih situacija. Izjave poput „nemam vremena“ i „imam puno obaveza“ danas su postale svakodnevica, te se ljudi na njih ugledaju jer se podrazumijeva da imaš ispunjen život i da živiš dobro. Danas se osobe koje rade svoj posao i nakon toga odmaraju, uživaju s obitelji, rade svoje hobije, smatraju besposlenima i ljudi u njih upiru prstom. Potrebo je stati, razmisliti o svom životu i jesmo li uistinu sretni načinom kojim živimo. Što će nam veliki novac zarađen teškim radom ako ga nemamo kad potrošiti jer smo u slobodno vrijeme toliko umorni od posla da ne možemo ništa drugo raditi. U svemu treba naći mjeru i ne pretjerivati. U današnjem svijetu treba naučiti ljude da realno sagledaju svoj život odluče jesu li sretni ili ne, i što mogu napraviti po pitanju da budu sretniji. Vrijeme uloženo u sebe i na očuvanje svog mentalnog zdravlja nije uzaludno potrošeno vrijeme, već vrijeme koje je nužno odvojiti jer tek kad budemo sretni i zadovoljni samim sobom moći ćemo doprinijeti i zajednici koja nas okružuje.

Reakcija na stresnu situaciju razlikuje se obzirom na dob i spol. Žene uglavnom reagiraju puno emotivnije nego muškarci. Prema dobnoj skupini izražena je velika razlika na stresne situacije. Primjerice ako promatramo dijete, odraslu osobu i stariju osobu u situaciji smrtnog slučaja primijetit ćemo da svatko od njih ima potpuno drugačije reakcije. Vrlo je važno znati koje su reakcije primjerene kojoj dobnoj skupini kako bi mogli primijetiti dali osoba treba stručnu pomoć ili ne.

## 2.1. Medicinska sestra kao potpora u očuvanju mentalnog zdravlja građana

Medicinske sestre dio su interdisciplinarnog tima zajedno s psihijatrom, socijalnim pedagogom, rehabilitatorom, socijalnim radnikom, radnim terapeutom i fizioterapeutom, koji sudjeluju u pružanju potpora osobama kojima je narušeno mentalno zdravlje. Medicinska sestra član je tima koji najviše boravi uz pacijenta i kojoj se pacijent najčešće prvoj obraća za sve svoje potrebe. Ona je najčešće posrednik između pacijenta i ostalih članova tima. Cilj njenog djelovanja je stvoriti pozitivan terapijski odnos (Ribarić i Vidoša, 2014). Da bi to mogla postići neophodno je posjedovanje vještina aktivnog slušanja i dobre komunikacije. Važno je naglasiti da sestra mora postaviti jasne granice u odnosu s pacijentom, mora se ponašati

profesionalno, te uvijek pristupati pacijentu s poštovanjem primjenjujući načelo jednakosti.

Medicinska sestra pruža potporu pacijentu kroz male aktivnosti svakodnevnog života poput razgovora, dok je fizički kontakt neizostavan kod osoba s depresijom i sličnim poremećajima. U svom radu sestra se često susreće sa preprekama, u ovom slučaju to je liječenje bolesti umjesto provođenje promocije zdravlja. Današnja populacija nažalost ima vrlo nisku razinu osviještenosti o mentalnom zdravlju pa i to predstavlja veliki izazov za medicinsku sestru. U promicanju mentalnog zdravlja vrlo je važno strpljenje, ustrajnost i upornost medicinskih sestara (Antolić i Novak, 2016).

Aplikacije za mentalno zdravlje nažalost nisu popularne u hrvatskoj. Medicinske sestre koje poznaju svrhu aplikacija mogu pojedinim pacijentima preporučiti korištenje te ima olakšati njihove tegobe. Vrlo je važno da sestra poznaje kome je aplikacija namijenjena, kako se koristi, te da zna uvesti pacijenta u osnovne smjernice za lakše snalaženje. Medicinska sestra može se dogovoriti s pacijentom da nakon mjesec dana korištenja aplikacije ponovno dođe na savjetovanje te po dolasku može provjeriti njegovu aktivnost na aplikaciji, uvidjeti dali se dobro koristi aplikacijom i primjećuje li ikakav napredak. Korištenje aplikacije u konačnici bi trebala doprinijeti i pacijentu i zdravstvenim djelatnicima. U današnje vrijeme kada je sve užurbano i kad ljudi nemaju vremena za dugo čekanje u bolničkim čekaonicama, gužve, i ostale probleme s kojima se susreću prilikom dolaska k liječniku, pomoću aplikacije mogu iz topline svoga doma uživati u terapiji.

Cilj svakog društva bi trebao biti održavanje stanovništva zdravim te raditi na suzbijanju zdravstvenih rizika. Mentalno zdravlje najbolje se može zaštititi ulaganjem u prevenciju mentalnih bolesti i poteškoća. Briga za mentalno zdravlje trebala bi započeti što je ranije moguće. Prevencija označava sve akcije, temeljene na poznavanju nastanka smetnji, sa svrhom da se izbjegne daljnji razvoj postojećih smetnji, odnosno da se reducira njihovo širenje i intenzitet. Prevencija u zaštiti mentalnog zdravlja veoma je važna naročito kod adolescenata zbog očekivanja da se može spriječiti kasniji razvoj mentalnih bolesti u odrasloj dobi, praćenje reverzibilnih poremećaja te zbog kompleksnosti obrade na odjelima adolescentne psihijatrije (Antolić i Novak, 2016).

Ministarstvo zdravstva izdalo je strateški okvir razvoja mentalnog zdravlja do 2030. U okviru su navedene mjere za očuvanje i unapređenje mentalnog zdravlja opće populacije, a neke od njih su (MZ, 2022):

- podizati svijest o važnosti mentalnog zdravlja i čimbenicima koji ga podupiru
- povećati zdravstvenu pismenost na području mentalnog zdravlja te vještine prve pomoći i podrške kod problema mentalnog zdravlja
- unaprijediti i ojačati socijalne i emocionalne kompetencije te povećati otpornost na svakodnevni stres provedbom psihosocijalnih intervencija
- osigurati promicanje mentalnog zdravlja u svim sredinama
- povećati svijest o socijalnim odrednicama zdravlja i njihovu utjecaju na mentalno zdravlje
- provoditi mjere prevencije i ranog prepoznavanja svih oblika nasilja te zlouporabe alkohola i ostalih sredstava ovisnosti
- poticati i provoditi programe i kampanje unaprjeđivanja zdravstvene pismenosti usmjerene na rano prepoznavanje i prevenciju samoubojstava te smanjenje negativnih stavova prema mentalnim poremećajima i problemu suicida te traženju stručne pomoći
- provoditi edukacije i programe s ciljem smanjenja stigme prema mentalnim poremećajima i traženju stručne pomoći, educirati cjelokupnu javnost o diskriminaciji i poticati prijavu diskriminirajućeg ponašanja
- razvijati i provoditi aktivnosti očuvanja i unaprjeđivanja mentalnog zdravlja.

### 3. MOBILNE APLIKACIJE ZA OČUVANJE MENTALNOG ZDRAVLJA

Mobilne aplikacije za mentalno zdravlje osmišljene su da pomognu korisnicima poboljšati svoje emocionalno blagostanje te kako bi postali svjesniji o istome i imali mogućnost riješiti uobičajene probleme vezane za mentalno zdravlje. Aplikacije kombiniraju telemedicinu i mogućnosti umjetne inteligencije za poticanje angažmana pacijenata i jačanje usluga mentalnog zdravlja. Ovakvi proizvodi pacijentima nude različite usluge na daljinu, od besplatnih procjena mentalnog zdravlja pomoću umjetne inteligencije do terapijskih vježbi za emocionalnu regulaciju. Dok podržavaju zdravlje pacijenata, aplikacije umjetne inteligencije također osnažuju zdravstvene stručnjake automatiziranjem trijaže, prikupljanjem simptoma i povijesti pacijenata, isticanjem čimbenika rizika i rutinskom provjerom pacijenata (Giota i Kleftras, 2014). Neke aplikacije za mentalno zdravlje korisnicima omogućuju pristup online terapiji razgovorom ili psihijatrijskoj njezi. Neke pružaju pomoć kako pravilno meditirati, kako se nositi sa stresom i tjeskobom ili poboljšati kvalitetu sna. Aplikacije su dostupne za iOS i Android korisnike, te su dizajnirane za korištenje putem pametnog telefona ili tableta. Obilježja najkvalitetnijih aplikacija su (Dorwart, 2023):

- Pristupačnost
- Jednostavne za korištenje
- Dobro dizajnirane
- Besplatne

Visokokvalitetne terapijske aplikacije uklanjaju neke od uobičajenih prepreka za brigu o mentalnom zdravlju, dok aplikacije za podizanje svijesti služe postizanju boljeg fokusa i produktivnosti.

Aplikacije za mentalno zdravlje uvelike se razlikuju u pogledu funkcija, dizajna, namjene i značajki. Postoji šest glavnih vrsta aplikacija za mentalno zdravlje, a svaka je usmjerena na pomoć u određenom području mentalnog zdravlja. Ta područja su (Chanderashekar, 2018):

- Društvena podrška zajednice
- Praćenje simptoma stanja mentalnog zdravlja
- Trening životnih vještine

- Briga o sebi
- Pобољшanje obrasca razmišljanja
- Prikupljanje podataka o raspoloženju i drugim aspektima mentalnog zdravlja

Aplikacije za mentalno zdravlje nude jedinstvene mogućnosti za samostalno upravljanje mentalnim zdravljem i dobrobiti na mobilne, isplative načine. Postoji obilje aplikacija dostupnih potrošačima, ali odabir korisne predstavlja izazov. Većina dostupnih aplikacija nije potkrijepljena empirijskim dokazima i stoga potrošači imaju pristup nizu neprovjerenih aplikacija čije prednosti nisu poznate niti podržane. Iako korisničke ocjene postoje i potrošači će ih vjerojatno uzeti u obzir pri odabiru aplikacije, one zapravo ne daju informacije o prikladnosti aplikacije. Mogući alternativni način da potrošači odaberu aplikaciju bilo bi korištenje platforme za pregled aplikacija (Dorwart, 2023).

Na internetskom portalu „Very well mind“ koji je nagrađivani resurs za pouzdane i ažurne informacije na teme o mentalnom zdravlju, može se pronaći popis deset predloženih najboljih aplikacija za mentalno zdravlje koji je objavljen 7. ožujka 2023. (Dorwart, 2023):

- Najbolje za terapiju razgovorom: Better Help
- Najbolje za depresiju: Talk space
- Najbolje za svjesnost: Headspace
- Najbolje za ublažavanje stresa: Sanvello
- Najbolje za djecu: Breathe, Think, Do with Sesame
- Najbolje za ovisnost: I am sober
- Najbolje za CBT: Mood Kit
- Najbolje za bolji san: Calm
- Najbolje za pozitivno razmišljanje: Happify
- Najbolje za anksioznost: Worry Watch

Postoji niz čimbenika koje treba uzeti u obzir pri odabiru aplikacije za mentalno zdravlje koja je najbolja. Ti čimbenici uključuju (Dorwart, 2023):

- **Cijenu:** Mnoge aplikacije rade na modelu koji se temelji na mjesečnoj pretplati, ali često pružaju mogućnost kupnje godišnje pretplate s popustom. Stoga je

poželjno potražiti aplikaciju s besplatnim probnim razdobljem kako bi se kasnije moglo odlučiti o eventualnoj kupnji.

- **Teme o kojima se raspravlja:** Svaka aplikacija za mentalno zdravlje ima različite ponude poput pružanja pomoći s pažnjom, oslobađanje od stresa, pomoć s tjeskobom ili depresijom.
- **Mogućnosti komunikacije:** Neki ljudi imaju koristi od online terapije uživo, kao što su live video, audio ili chat sesije s pružateljem skrbi, no aplikacije također nude mogućnost komuniciranja putem teksta ili dopisivanja.
- **Značajke:** Tražite li aplikaciju koja uključuje igre i zabavne aktivnosti? Što je sa sesijama meditacije, pejzažima spavanja i satovima kretanja? Ili tražite online terapiju koja bi mogla zamijeniti osobnu terapiju? Potražite aplikaciju koja odgovara vašim potrebama i ciljevima.

Ponekad terapijske aplikacije mogu biti korisna zamjena za osobnu terapiju. Neka istraživanja pokazuju da je terapija putem interneta s akreditiranim terapeutom jednako učinkovita kao i terapija licem u lice u liječenju stanja poput depresije, anksioznosti i posttraumatskog stresnog poremećaja (PTSP). Aplikacije koje ne pružaju izravnu terapiju kao što su aplikacije temeljene na pozornosti i aplikacije za ublažavanje stresa, ne smije se koristiti kao zamjena za terapiju (Greenwood, Peiris i Clark, 2022).

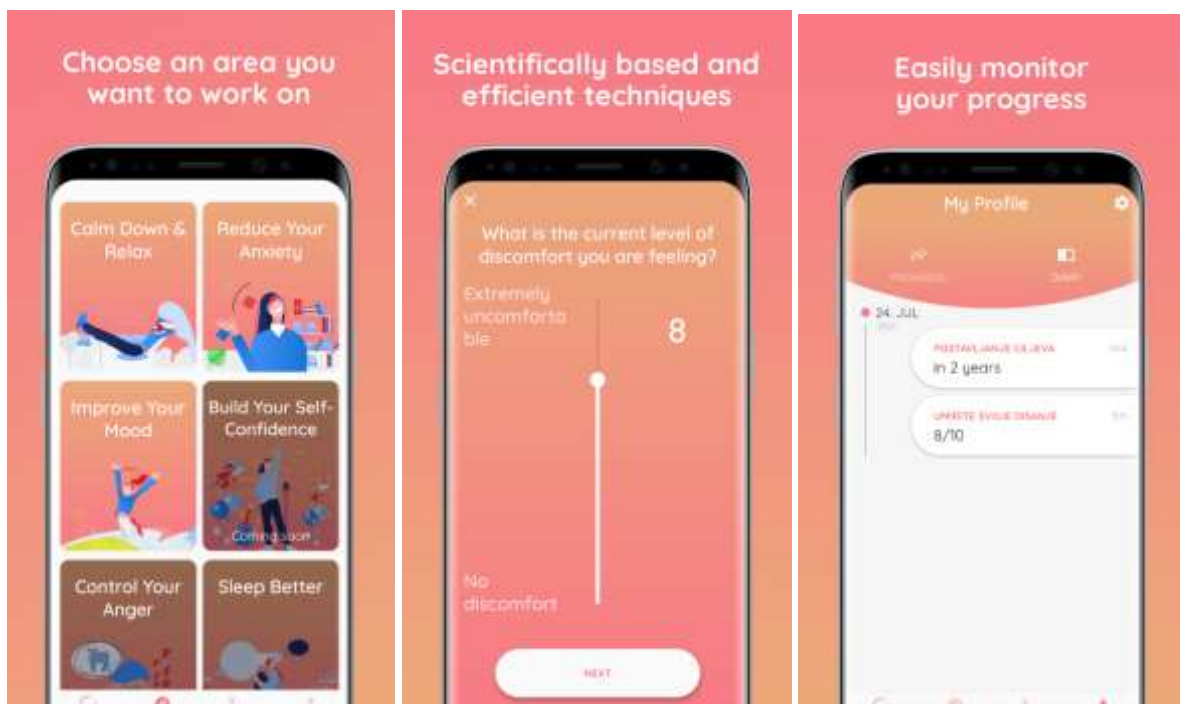
Što se tiče cijena aplikacija za mentalno zdravlje, postoje one potpuno besplatne kao što su aplikacije za učenje tehnika dubokog disanja. Mnoge aplikacije nude besplatnu osnovnu verziju, no premium verzija dodatnim uslugama se naplaćuje. Mjesečna pretplata za premium verziju uglavnom se kreće od oko 8,99 USD do 14,99 USD mjesečno. Aplikacije koje nude terapiju razgovorom s licenciranim terapeutom uobičajeno iznose 200 do 600 USD mjesečno (Dorwart, 2023).

Istraživanja pokazuju da su aplikacije za mentalno zdravlje učinkovite u liječenju simptoma određenih stanja. Na primjer, jedan sustavni pregled iz 2022. godine otkrio je da je upotreba Headspacea poboljšala simptome kod osoba s depresijom u 75% studija. Međutim, istraživanje o aplikacijama za mentalno zdravlje je u tijeku, a rezultati su mješoviti. Oko 40% studija otkrilo je da Calm i Headspace mogu pomoći kod problema kao što su tjeskoba, san i stres (Colt, Wasil i Lau, 2022).



### 3.1. NAOMI

NAOMI je mobilna aplikacija koja se može smatrati osobnom asistenticom za mentalno zdravlje. Naomi je prva aplikacija za mentalno zdravlje na hrvatskom jeziku a namijenjena je svima koji na anoniman, edukativan i zabavan način žele raditi na sebi. Ideja za aplikaciju nastajala je za vrijeme pandemija korona virusom, odnosno tijekom prvog lockdowna. Tim tri stručnjaka koja čine Sandro Kraljević, Nikolina Šaravanja i Marino Šabijan odlučili su iskombinirati svoje psihološko i tehničko znanje te su u svega pet dana kreirali prvu verziju aplikacije Naomi. Aplikacija omogućava pomoć da se smirite od napetosti i negativne misli zamijenite pozitivnima. Aplikacija nudi više od 50 različitih tehnika komunikacije. Naomi postavlja pažljivo formulirana pitanja koja potiču na razmišljanje i kreiranje problema. Naomi također pruža emocionalnu potporu temeljenu na kognitivno – bihevioralnoj terapiji. Aplikacija je dostupna na iOS i Android uređajima, a mjesečna pretapala iznosi 29,99 €. Godišnja pretplata na aplikaciju iznosi 119,00 € (Naomi, 2021). Prosječna ocjena aplikacije 91 korisnika je 4,3.



Slika 1. Slika zaslona aplikacije NAOMI (Izvor: [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.naomi.app&hl=en\\_US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.naomi.app&hl=en_US))

### 3.2. PRETEŽNO VEDRO

„Pretežno vedro“ mobilna je aplikacija koja ima za cilj zaštitu i unapređenje mentalnog zdravlja djece i mladih. Nositelj projektnih aktivnosti je Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije - Služba za mentalno zdravlje. Izrada i implementacija aplikacije se realizira u suradnji s dionicima, partnerima i suradnicima iz odgojno-obrazovnog i zdravstvenog sustava uz potporu, Ministarstva zdravstva i odobrenje Ministarstva znanosti i obrazovanja. Aplikacija se sastoji od četiri komponente pod nazivom:

- Kako si danas?
- Ah! Ti osjećaji!
- Pretežno vedro (igra)
- Pitaj? Ne skitaj! (E- savjetovalište)

Nakon što odredite svoje trenutno raspoloženje bilježeći ugodne i neugodne osjećaje možete se dodatno informirati koristeći vizualne, edukativne i/ili zabavne sadržaje koji su vezani uz emocionalnu pismenost. Možete zatražiti i savjet stručne osobe ako je to potrebno, kako bi bolje razumjeli sebe i svijet oko sebe. Aplikacija je osmišljena 2021. godine, a dostupna je samo za Android uređaje i potpuno je besplatna (NZJZSDŽ, 2019).



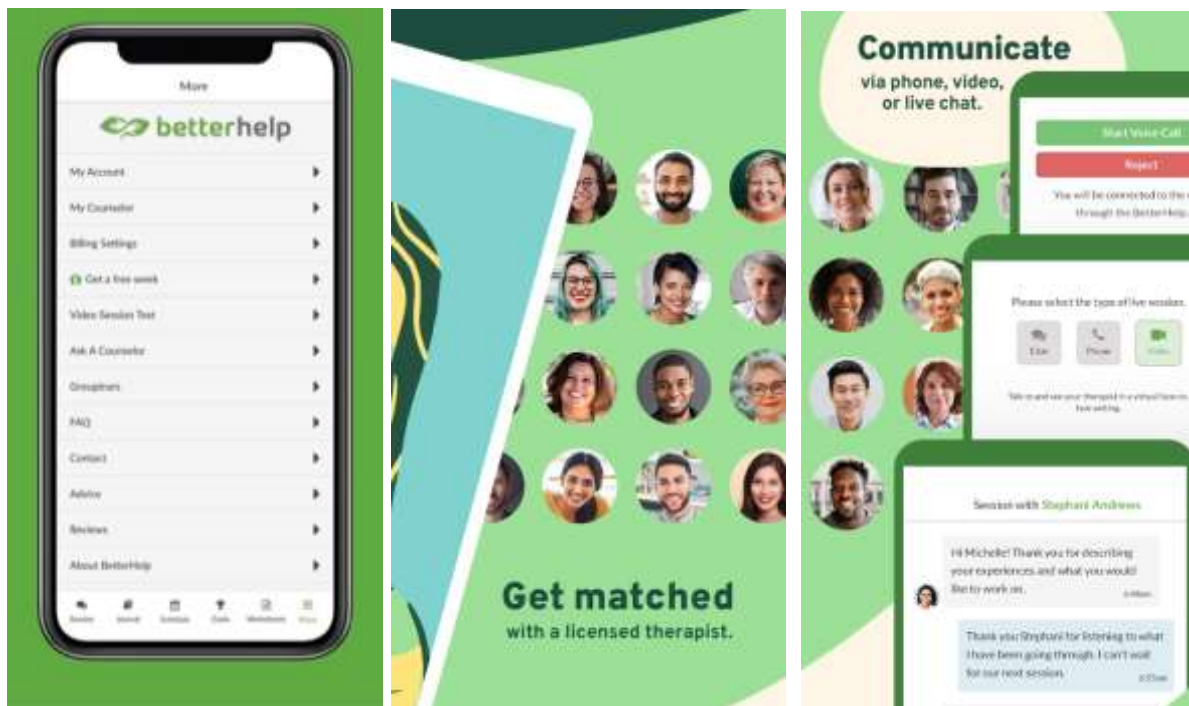
Slika 2. Slike zaslona aplikacije "Pretežno vedro" (Izvor: [https://play.google.com/store/search?q=Prete%C5%BEno%20vedro&c=apps&hl=en\\_US](https://play.google.com/store/search?q=Prete%C5%BEno%20vedro&c=apps&hl=en_US))

### 3.3. BETTERHELP

BetterHelp jedna je od najvećih i najpopularnijih svjetskih online tvrtki za skrb o mentalnom zdravlju (WHO, 2023). Osnovana je 2013. godine. Platforma nudi video, audio, chat i terapiju porukama putem pametnih telefona, tableta ili računala. Aplikacija je dostupna i na iOS i Android uređajima. Terapeuti koji djeluju preko aplikacije imaju licence, odgovarajuće magisterije ili doktorate, te imaju najmanje tri godine radnog iskustva. BetterHelp terapeuti pomažu s mnogim problemima mentalnog zdravlja poput tuga, tjeskobe, stresa, traume. Proces prijave u aplikaciju vrlo je jednostavan. Potrebno je odgovoriti na par pitanja o tome kakav oblik pomoći trebate, te će vam aplikacija ponuditi odgovarajućeg terapeuta. Preko aplikacije organizirani su sastanci s terapeutom jedan put tjedno. BetterHelp nudi fleksibilnije komunikacijske opcije od mnogih konkurenata, što ga čini dobrim izborom za ljude sa zauzetim ili nepredvidivim rasporedima. BetterHelp ne prihvaća osiguranje. Nakon što se spojite s BetterHelp terapeutom, bit će vam naplaćeno 60 do 90 USD tjedno, svaka četiri tjedna (240 do

360 USD mjesečno). Mjesečna pretplata na BetterHelp uključuje jednu sesiju terapije uživo svaki tjedan, plus neograničenu razmjenu poruka s vašim terapeutom (Betterhelp, 2023).

Prema našoj anketi korisnika, većina korisnika BetterHelp-a misli da je aplikacija laka za korištenje i učinkovita. Sveukupno, 72% korisnika ocijenilo je svoje iskustvo s BetterHelp kao vrlo dobro ili izvrsno. U međuvremenu, 81% korisnika izjavilo je da je BetterHelp platforma jednostavna za korištenje, a 84% je reklo da cijeni broj različitih vrsta ponuđenih terapija. Mnogi korisnici izjavili su da je BetterHelp praktična usluga, a polovica korisnika izjavila je da im je za prijavu trebalo 10 minuta ili manje (Dortwart, 2023).

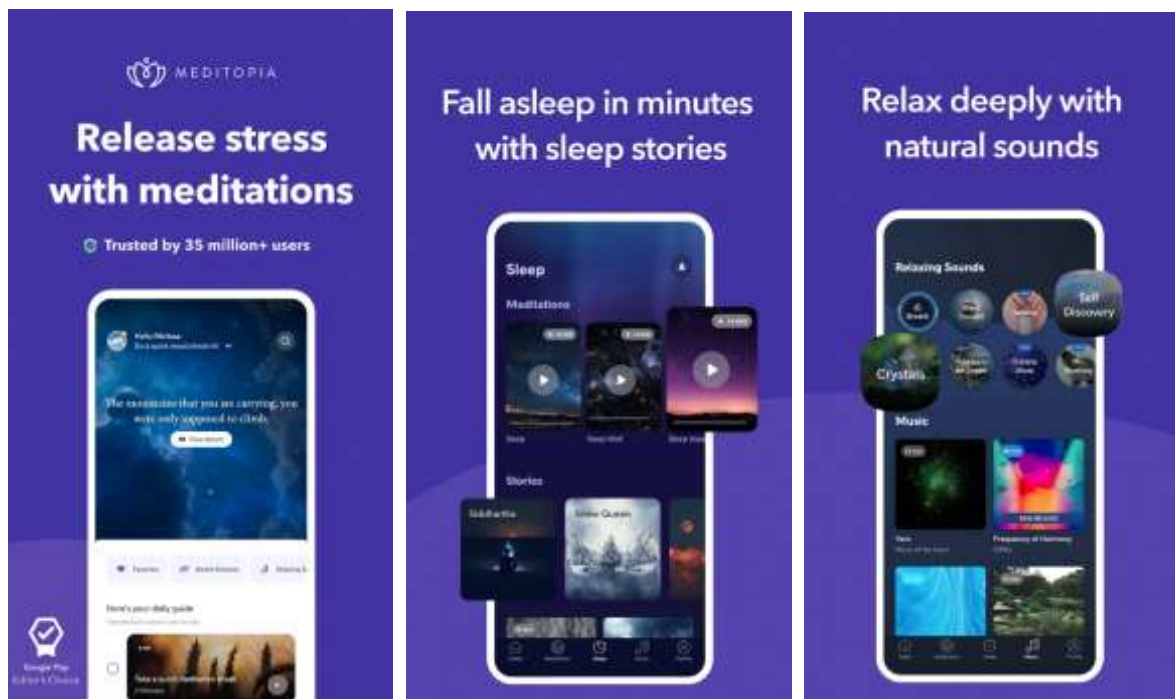


Slika 3. Slike zaslona aplikacije BetterHelp (Izvor: [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.betterhelp&hl=en\\_US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.betterhelp&hl=en_US))

### 3.4. MEDITOPIA

Meditopia za razliku od većine drugih aplikacija nudi više od samo kratkoročnog rješenja za uspavlivanje i oslobađanje stresa. Meditopia je vodeća aplikacija koja pomaže da se smirite, smanjite stres, dobro spavate, volite, pronađete mir i započnete duboko otkrivanje u sebi. Svakom članu Meditopia pruža više od 1000

dubinskih meditacija koje ulaze u pravu srž onoga s čime se mi kao ljudi, bez obzira na dob ili iskustvo svakodnevno suočavamo. Meditacije su ponuđene na dvanaest jezika. Meditopia ne želi biti samo flaster za rane za koje znamo da zahtijevaju trajno zacjeljenje. Njihov cilj je stvoriti utočište za one koji žele izgraditi mentalni mir. Aplikacija je dostupna i na iOS i na Android uređajima. Cijena aplikacije ovisi o raznim programima koji su dostupni. Meditopia Premium Annual najprodavanija je ponuda čije cijena za godinu dana iznosi 30,52€. Meditopia Premium Weekly ponuda iznosi 3,32€, dok Meditopia Premium Monthly ponuda u trajanju od mjesec dana iznosi 9,95€ (Meditopia, 2023).



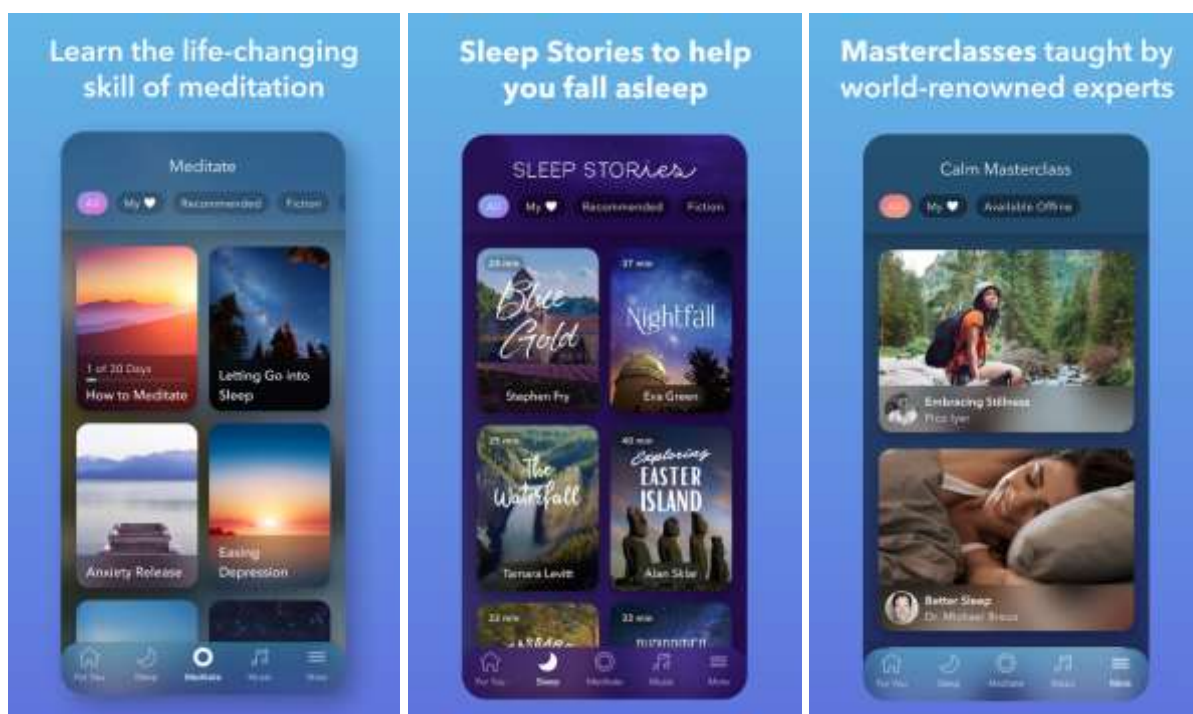
Slika 4. Slike zaslona aplikacije aplikacije Meditopia (Izvor: [https://play.google.com/store/apps/details?id=app.meditasyon&hl=en\\_US](https://play.google.com/store/apps/details?id=app.meditasyon&hl=en_US))

### 3.5. CALM

Često opisana kao aplikacija broj jedan za spavanje, meditaciju i opuštanje, Calm je jedna od najpopularnijih aplikacija na tržištu za osobe koje imaju nesanicu ili spavaju loše kvalitete. Calm je dostupan za iPhone i Android korisnike diljem svijeta. Pretplata na Calm Premium daje pristup bogatstvu resursa koji mogu pomoći u postizanju boljeg san. Aplikacija omogućuje slušanje priče za laku noć koje pripovijedaju slavne osobe kao što su Matthew McConaughey i Pink, ekskluzivne umirujuće glazbene zapise poput Disneya i tematske zvučne krajolike. Calm također nudi tečajeve joge, istezanja i plesa te tematske meditacije. Uz besplatnu verziju programa Calm možete pristupiti nekoliko ograničenih značajki, kao što su meditacije u određeno vrijeme, scene spavanja, jedna priča za laku noć i jedna vježba disanja. Možete isprobati Calm Premium uz besplatnu sedmodnevnu probu prije nego što se obvezete na pretplatu. Dostupni su obiteljski i studentski planovi, što uklanja prepreku pristupu za neke korisnike. Calm Premium iznosi 14,99 USD mjesečno, 69,99 USD godišnje, 399,99 USD za doživotno članstvo. Obiteljski plan Calm Premium iznosi 99,99 USD godišnje za do 6 računara. Calm za studente prva 3 mjeseca je besplatan, zatim 8,99 USD godišnje za studente Amazon Prime (Calm, 2023).

U dostupnim recenzijama, većina korisnika oduševljeno je Calmom, posebno njegovim umirujućim, lijepim estetskim i privlačnim vizualnim prikazima. Mnogi su korisnici cijenili Calmove visokokvalitetne vođene meditacije i dobro producirane priče za laku noć koje su izrekli poznati,iskusni glasovni glumci. Neki su rekli da su se stalno oslanjali na Calm da im pomogne da dobro spavaju. Međutim, neki slijepi i slabovidni korisnici rekli su da bi željeli da aplikacija ima više opisa slika i značajki prilagođenih čitaču zaslona radi bolje pristupačnosti (Dorwart, 2023).



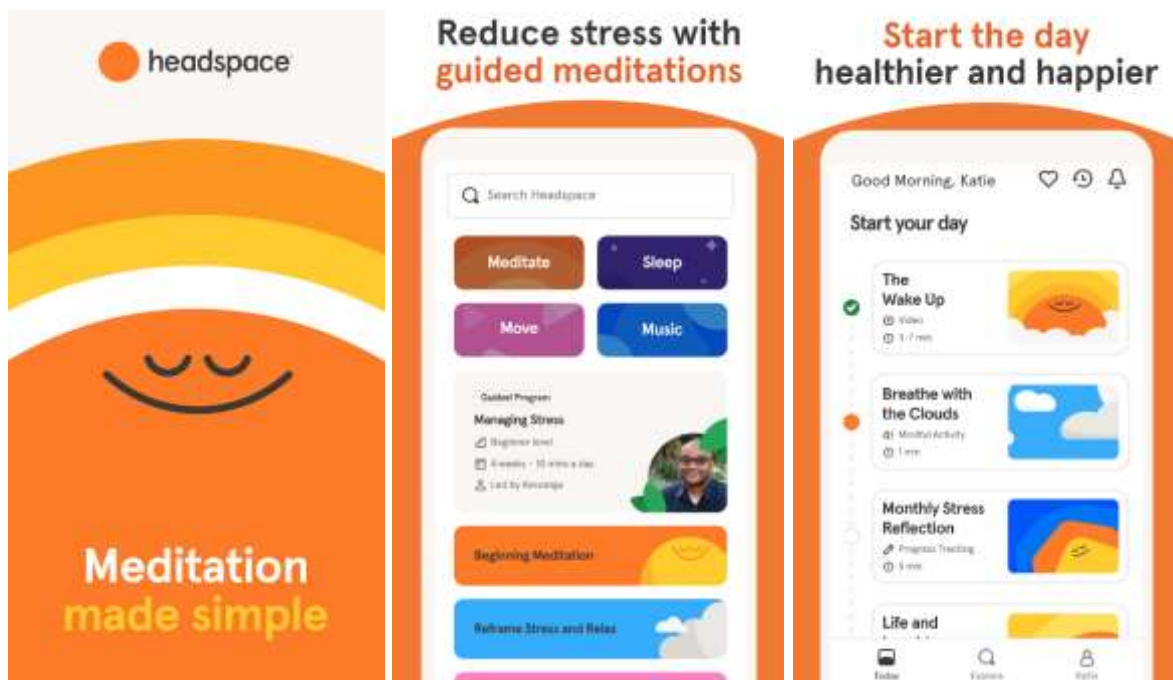


Slika 5. Slike zaslona aplikacije Calm (Izvor: [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.calm.android&hl=en\\_US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.calm.android&hl=en_US))

### 3.6. HEADSPACE

Headspace osnovana je 2010. godine te je od tad jedna od vodećih online platformi za svijenost, meditaciju i brigu o sebi. Vođene meditacija pomažu kako naučiti živjeti u sadašnjosti i vrlo su lake čak i za početnike. Headspaceova golema zbirka vođenih meditacija – od 3-minutnih “mentalnih resetiranja” do dnevnih tematskih meditacija i vježbi svjesnosti pomaže kako bi meditaciju uklopite u naporan dan. Meditacije su prilagođene početnicima tako da nauče meditirati kroz mini tečajeve. Iako je meditacija okosnica Headspaceove ponude, aplikacija se također može pohvaliti značajkama koje pomažu u suočavanju sa svakodnevnim izazovima. Za ljude s anksioznošću, Headspaceove ciljane "SOS" sesije osmišljene su kako bi pomogle da se osoba smiri u teškom trenutku. Bilo da se nosi s tugom, ljutnjom ili stresom, može pronaći sesiju koja će odgovarati specifičnim potrebama. U međuvremenu, vježbe disanja, kardio i vježbe kretanja koje vode fitness stručnjaci mogu pomoći da osoba ostane prisutnija u svom tijelu dok radi od kuće (169). Headspaceovi “sleepcasts” (zvukovi okoline upareni s umirujućim narativima) omiljena su značajka mnogih korisnika. Dostupna za korisnike iOS-a i Androida, premium verzija aplikacije

Headspace radi na modelu koji se temelji na pretplati. Aplikacija pruža sedmodnevno besplatno probno razdoblje uz mjesečnu pretplatu i 14-dnevno besplatno probno razdoblje uz godišnju pretplatu. Pretplate s popustom dostupne su za provjerene studente sveučilišta i obitelji. Headspace pretplata iznosi 12,99 USD mjesečno (nakon 7-dnevnog besplatnog probnog razdoblja), 69,99 USD godišnje (nakon 14-dnevnog besplatnog probnog razdoblja), 99,99 USD godišnje za obiteljsku pretplatu s do 6 računa, te 9,99 USD mjesečno za provjerene studente u određenim zemljama. Headspace neki poslodavci također nude kao besplatnu naknadu za mentalno zdravlje. Recenzije korisnika pokazuju da su korisnici Headspacea zadovoljni brojnim značajkama aplikacije, posebno umirujućim spavanjem i visokom kvalitetom produkcije vođenih meditacija (Dortwart, 2023).



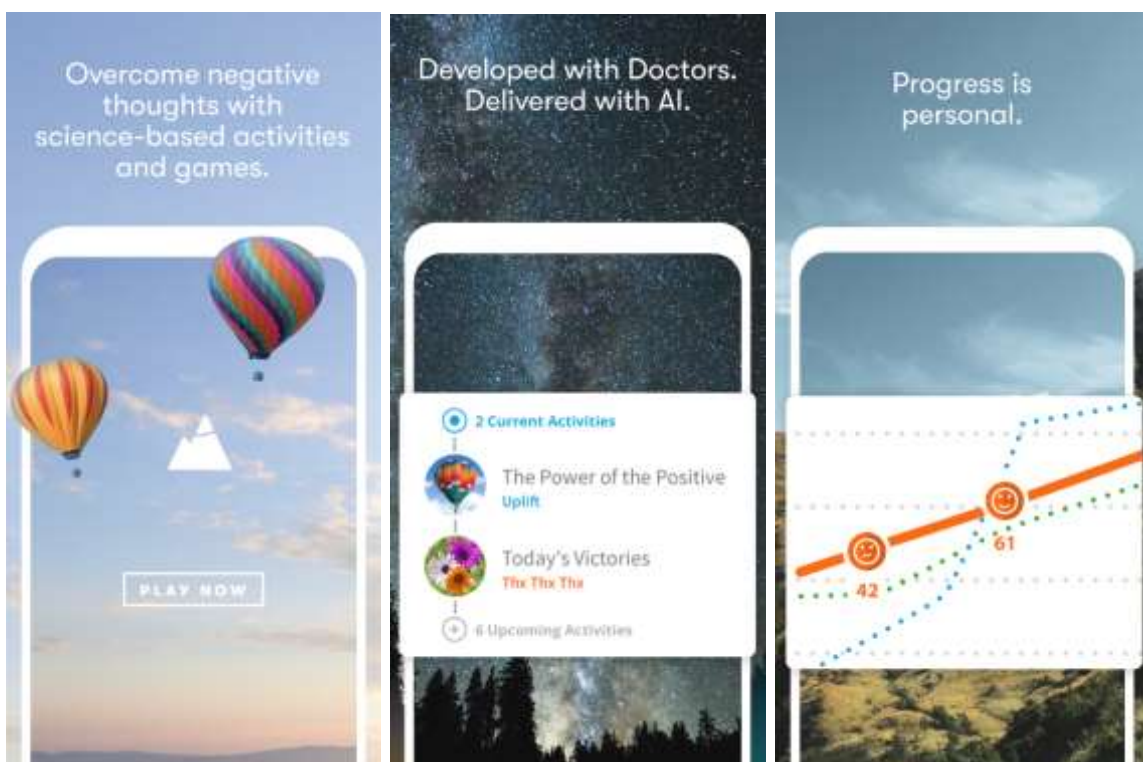
Slika 6. Slika zaslona aplikacije Headspace (Izvor: [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.getsomeheadspace.android&hl=en\\_US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.getsomeheadspace.android&hl=en_US))

### 3.7. HAPPIFY

Ukorijenjen u načelima pozitivne psihologije i svjesnosti, Happify je usmjeren na pomoć korisnicima da iskuse više pozitivnih emocija, povećaju produktivnost i poboljšaju opće zadovoljstvo životom. Happify identificira gdje vam je potreban najveći



rast, kao što je izgradnja samopouzdanja, isključivanje negativnih obrazaca razmišljanja ili postizanje većeg uspjeha u karijeri, i pruža vam ciljane igre i aktivnosti koje možete izvršiti u samo nekoliko minuta svaki dan putem pametnog telefona, tableta, ili računalo. Postoji više od 65 "staza" rasta koje je moguće izabrati. Happifyjeve igre, meditacije i vježbe mogu se rješavati u kratkim vremenskim razmacima dok ste u pokretu. To je dobra aplikacija za korištenje ako tražite produktivan način da potaknete svoj osobni rast i dobrobit dok se vozite u automobilu, čekate u redu u trgovini ili čak između setova u teretani. S pretplatom na Happify Plus možete otključati dodatne staze, igre i aktivnosti (Happify, 2023). Osnovna verzija Happifyja je besplatna. Happify Plus dostupan je po sljedećim cijenama pretplate 14,99 USD mjesečno, 139,99 dolara godišnje i 449,99 USD za doživotno članstvo. Recenzije Happifyja uglavnom su pozitivne, a mnogi korisnici dijele da im je pristup aplikacije mentalnom zdravlju pomoću igrica pomogao da se "oslobode" kada su bili u kolotečini. Neki su korisnici izvijestili da su im personalizirane značajke Happifyja omogućile da dobiju pogled iz ptičje perspektive gdje trebaju rasti i kako mogu postići svoje ciljeve. Neki korisnici istaknuli su kako je plaćena verzija preskupa (Dortwart, 2023).

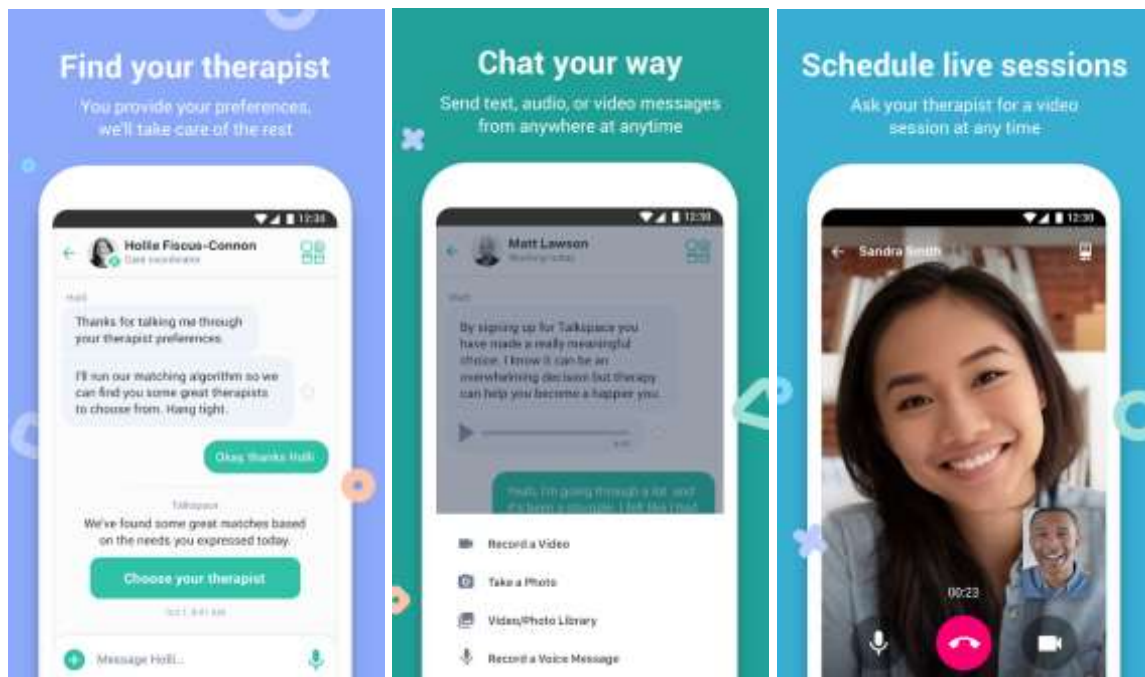


Slika 7. Slike zaslona aplikacije Happify (Izvor: [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.happify.happifyinc&hl=en\\_US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.happify.happifyinc&hl=en_US))

### 3.8. TALKSPACE

Talkspace je prema uredničkom tim internetske stranice „Very well mind“ najbolji izbor za najbolje aplikacije za mentalno zdravlje 2023. Zbog svoje sveobuhvatne platforme, raznih opcija terapije, osiguranja i predanosti privatnosti. Osnovan od strane bračnog para Roni i Oren Frank, Talkspace nudi online skrb o mentalnom zdravlju putem sigurne aplikacije koja je sukladna HIPAA-i i jednostavna za korištenje. Aplikacija Talkspace dostupna je u trgovinama Google Play i Apple App i može se koristiti na bilo kojem uređaju, uključujući tablete, prijenosna računala i pametne telefone. Talkspace je jedna od najsvestranijih terapijskih aplikacija na tržištu, sa širokim rasponom dostupnih pružatelja usluga i specijalnosti. Moguće je birati između nekoliko različitih opcija pretplate po širokom rasponu cijena, od jeftinije opcije samo za slanje poruka do plana koji uključuje jednu tjednu video sesiju uživo uz neograničeno slanje poruka i tjedne radionice mentalnog zdravlja koje vode stručnjaci (Talkspace, 2023). Nakon kratke početne evaluacije, osoba će bit spojena s licenciranim Talkspace terapeutom i zakazat će svoju prvu sesiju. Kliničari tvrtke temeljito su provjereni i provjeravaju se. Terapeuti u Talkspaceu pružaju neograničenu razmjenu poruka u privatnoj "sobi" za terapiju pet dana u tjednu. Uz terapiju razgovorom, Talkspace nudi usluge psihijatrije i liječenja lijekovima s certificiranim psihijatrom koji ima pravo prepisivati lijekove u vašoj državi. Ostale opcije uključuju terapiju za parove, terapiju za tinejdžere od 13 do 17 godina i osmotjedni program za nesanicu u aplikaciji s terapeutom obučeni za kognitivno-bihevioralnu terapiju za nesanicu.

Devedeset i tri posto korisnika reklo je da bi preporučili Talkspace prijatelju, a 97% je reklo da je zadovoljno ili vrlo zadovoljno izborom dostupnih terapeuta. Korisnici su bili posebno zadovoljni opcijom terapije chatom uživo, s 87% koje je svoje iskustvo s online chatom ocijenilo dobrim do izvrsnim (Dorwart, 2023).



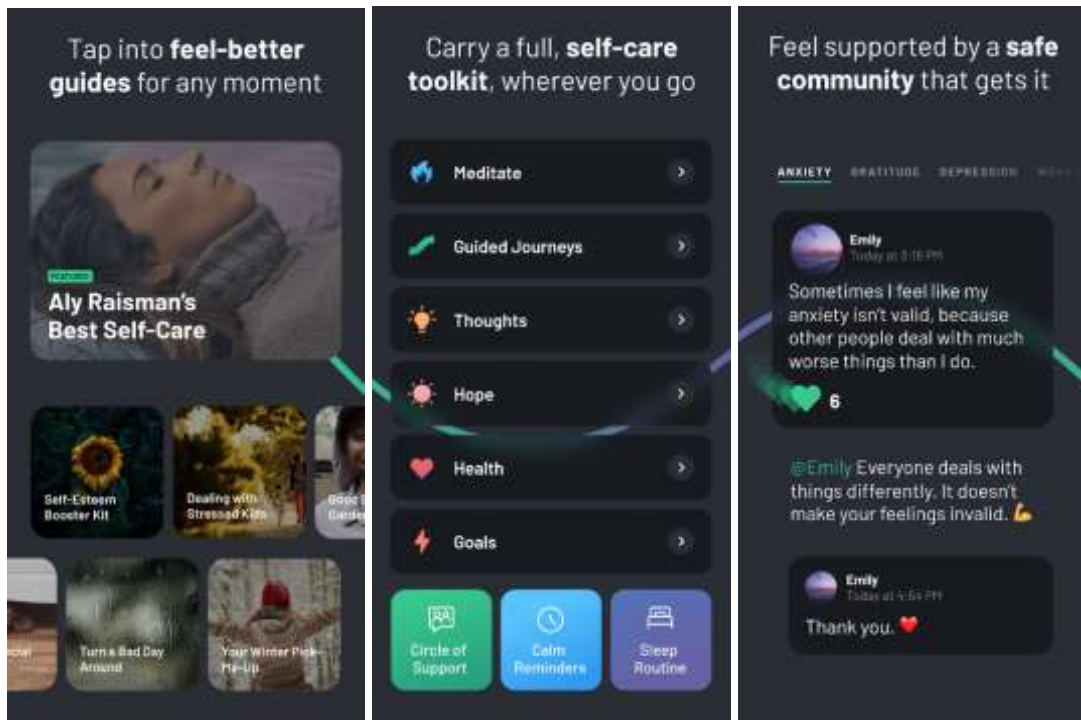
Slika 8. Slike zaslona aplikacije Talkspace (Izvor: [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.talkspace.talkspaceapp&hl=en\\_US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.talkspace.talkspaceapp&hl=en_US))

### 3.9. SANVELLO

Sanvello pruža pomoć u četiri ključna područja: briga o sebi, podrška vršnjaka, podučavanje i terapija. Ovaj model omogućuje korisnicima da dobiju pomoć kada im je potrebna, bez obzira na to gdje se nalaze u spektru mentalnog zdravlja ili koliko podrške bi mogli koristiti u ovom trenutku. Sanvellovi alati za samonjegu osmišljeni su kako bi pomogli da se osoba nosi s uobičajenim stresorima na jedinstvenom životnom putu. Pomoću praćenja raspoloženja osoba može pratiti svoje obrasce tijekom vremena—uključujući misli, navike, tjelovježbu, san i emocije. Mnogi korisnici Sanvella oduševljeni su Vođenim putovanjima aplikacije, od kojih je svako usmjereno na izgradnju različitih životnih vještina tijekom vremena. Pomoću tjednih procjena moguće je pratiti napredak i identificirati potencijalna područja za poboljšanje. Sanvellova društvena ploča i tečajevi uživo u aplikaciji mogu biti izvor ohrabrenja i motivacije (Sanvello, 2023).

Postoji besplatna verzija Sanvella. Pretplata na Sanvello košta 8,99 USD mjesečno ili 53,99 USD godišnje. Cijene tretmana kod licenciranog terapeuta putem Sanvella uvelike variraju. Prema web stranici tvrtke, prosječni početni termin terapije košta 140 dolara, nakon čega slijedi 85 USD za svaku naknadnu sesiju. Većina korisničkih

recenzija Sanvella je pozitivna, osobito kada je riječ o ciljanim vođenim putovanjima po kojima je aplikacija najpoznatija. Mnogi su korisnici rekli da su uz pomoć alata aplikacije za brigu o sebi uspjeli izgraditi bitne životne vještine, kao što su strategije polaganja ispita i samopouzdanje. Drugi su cijenili jednostavno, čisto, korisničko sučelje i pristupačnost aplikacije (Dorwart, 2023).



Slika 9. Slike zaslona aplikacije Sanvella (Izvor: [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pacificalabs.pacifica&hl=en\\_US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pacificalabs.pacifica&hl=en_US))

## 4. ZAKLJUČAK

Za normalan rast i razvoj populacije neizostavno je raditi na očuvanju mentalnog zdravlja. Današnja politička i socioekonomska zbivanja stavljaju mentalno zdravlje u središte interesa. Kvalitetnim pristupom mentalnom zdravlju i djelovanjem svih članova interdisciplinarnog tima osiguravamo optimalno mentalno zdravlje i kvalitetu živote cijele zajednice. da bi to bilo moguće potrebno je pravovremeno poduzeti preventivne mjere kod mladih. Potrebno je naglasiti razvijanje osjećaja samopoštovanja, sigurnosti i pripadnosti, a smanjiti prisutnost osjećaja stigmatizacije i osuđivanja.

Aplikacije za mentalno zdravlje jedan su od načine promocije očuvanja mentalnog zdravlja. Njihovo korištenje doprinosi svakodnevnom razvoju ugodnih osjećaja, sigurnosti i samopoštovanja kod pojedinca. Cilj njihovog korištenja je da osoba sama sa sobom postigne unutarnji mir kako bi kao takva mogla normalno djelovati i doprinost cijeloj zajednici. Među populacijom bi trebalo proširi svijest općenito o mentalnom zdravlju, a potop i o aplikacijama koje omogućavaju jednostavno korištenje i napredak u očuvanje mentalnog zdravlja. Tu glavnu ulogu edukacije populacije imaju zdravstveni djelatnici. Bilo bi poželjno da tema mentalnog zdravlja ljudima bude svakodnevno dostupna naprimjer televizijskim reklama, radijskim emisijama, billboard plakatima.

Aplikacije za mentalno zdravlje mogu pomoći osobama koje se suočavaju sa uobičajenim problemima mentalnog zdravlja poput depresije, stresa, tjeskobe ili tuge. Aplikacije su također namijenjene osobama koje se bore sa nesanicom, nedostatkom fokusa i odgađanjem. Važno je naglasiti da aplikacije nisu namijenjene za svakoga. Naime aplikacije ne bi trebale koristiti osobe s ozbiljnim dijagnozama poremećaja raspoloženja, shizofrenije ili psihoze.

Mentalno zdravlje je sastavnica zdravlja i nikako ne smije biti zanemareno od strane zdravstvenih djelatnika, pa ni od ikoga drugog. Medicinske sestre svojim primjerom moraju djelovati na populaciju. One trebaju djelovati na promociji i unapređivanju mentalnog zdravlja, ali isto tako trebaju poštovati sebe i težiti kontinuiranoj cjeloživotnoj edukaciji kako bi mogle širiti svoje znanje drugima.

## LITERATURA

- Antolić B i Novak M. (2016) Promocija mentalnog zdravlja: Temeljni koncepti i smjernice za roditeljske i školske programe, *Psihologijske teme*, 25(2), str. 317-339. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/161868> [Pristupljeno: 09. ožujka 2023.]
- Babić M. i sur. (2018) Povezanost tjelovježbe i duševnog zdravlja studenata. Izvorni znanstveni rad; *Zdravstveni glasnik* 4(1). Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/file/373938> [Pristupljeno: 22. veljače 2023.]
- Betterhelp – Therapy. Google play (Internetska stranica) Dostupno na: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.betterhelp&hl=bs> [Pristupljeno: 03. ožujka 2023.]
- Calm – Sleep, meditate, relax. Google play (Internetska stranica) Dostupno na: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.calm.android&hl=hr&gl=US> [Pristupljeno: 04. ožujka 2023.]
- Chandrashekar P. (2018) Do mental health mobile apps work: evidence and recommendations for designing high-efficacy mental health mobile apps: *MHealth* (Internetska stranica) Dostupno na: <https://mhealth.amegroups.com/article/view/18848/18909> [Pristupljeno: 02. ožujka 2023.]
- Colt S. F., Wasil A., Lau N. (2022) Efficacy and Conflicts of Interest in Randomized Controlled Trials Evaluating Headspace and Calm Apps: Systematic Review. 9 (9). Dostupno na: <https://mental.jmir.org/2022/9/e40924> [Pristupljeno: 08. ožujka 2023.]
- Dorwart L. (2023) Best mental health apps: Very well mind. (Internetska stranica) Dostupno na: <https://www.verywellmind.com/best-mental-health-apps-4692902#toc-compare-the-best-mental-health-apps> [Pristupljeno: 02. ožujka 2023.]
- Giota K., Kleftharas G. (2014) Mental health apps: Innovations, risks and ethical considerations. *E-Health Telecommunication Systems and Networks*. 3 (3). Dostupno na: [https://www.scirp.org/html/1-2370032\\_49481.htm](https://www.scirp.org/html/1-2370032_49481.htm) [Pristupljeno: 24. veljače 2023.]
- Greenwod H., Peiris R. i Clark J. (2022) Telehealth Versus Face-to-face Psychotherapy for Less Common Mental Health Conditions: Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. 9 (3). Dostupno na: <https://mental.jmir.org/2022/3/e31780> [Pristupljeno: 08. ožujka 2023.]
- Happify: Science – based activities and games. (Internetska stranica) Dostupno na: <https://www.happify.com/> [Pristupljeno: 04. ožujka 2023.]

Headspace: Mindful meditation. Google play (Internetska stranica) Dostupno na: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.getsomeheadspace.android&hl=hr&gl=US> [Pristupljeno: 04. ožujka 2023.]

Hrvatski zavod za javno zdravstvo (2020). Pet jednostavnih aktivnosti za očuvanje mentalnog zdravlja u doba korona virusa. (Internetska stranica) Dostupno na: <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/pet-jednostavnih-aktivnosti-za-ocuvanje-mentalnog-zdravlja-u-doba-koronavirusa/> [Pristupljeno: 22. veljače 2023.]

Berk, L (2005). Psihologija cjeloživotnog razvoja, Zagreb: Naklada Slap.

Meditopia – Daily support for your mental health (Internetska stranica) Dostupno na: <https://meditopia.com/en/> [Pristupljeno: 04. ožujka 2023.]

Grad Zagreb. Što je mentalno zdravlje? (Internetska stranica) Dostupno na: <https://mentalnozdravlje.zagreb.hr/sto-je-mentalno-zdravlje/> [Pristupljeno: 22. veljače 2023.]

Ministarstvo zdravstva (2022). Strateški okvir razvoja mentalnog zdravlja do 2030. (Internetski izvor). Dostupno na: <https://zdravlje.gov.hr/UserDocImages/2022%20Objave/STRATE%C5%A0KI%20KVIR%20RAZVOJA%20MENTALNOG%20ZDRAVLJA%20DO%202030..pdf> [Pristupljeno: 22. veljače 2023.]

NAOMI mental wellness (2021) (Internetska stranica) Dostupno na: <https://naomi.health/> [Pristupljeno: 02. ožujka 2023.]

Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko – dalmatinske županije (2019). Aplikacija pod imenom „Pretežno vedro“ (Internetska stranica) Dostupno na: <https://nzjz-split.hr/aplikacija-pod-imenom-pretežno-vedro/> [Pristupljeno: 03. ožujka 2023.]

Nastavni zavod za javno zdravstvo Dr. Andrija Štampar (2020). Program očuvanja mentalnog zdravlja borbom protiv negativnih utjecaja tjeskobe i stresa. (Internetska stranica) Dostupno na: <https://stampar.hr/hr/novosti/program-ocuvanja-mentalnog-zdravlja-borbom-protiv-negativnih-utjecaja-tjeskobe-i-stresa> [Pristupljeno: 24. veljače 2023.]

Ribarić S i Vidoša A (2014). Zdravstvena njega u zaštiti mentalnog zdravlja. Zagreb: Medicinska naklada

Sanvello: Anxiety and depression. Google play (Internetska stranica) Dostupno na: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pacificlabs.pacifica&hl=hr&gl=US> [Pristupljeno: 04. ožujka 2023.]

Talkspace Therapy and Counseling. (Internetska stranica) Dostupno na:  
<https://apps.apple.com/us/app/talkspace-therapy-counseling/id661829386>  
[Pristupljeno: 04. ožujka 2023.]

WHO. Mental health (Internetska stranica) Dostupno na: [https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1) [Pristupljeno: 22. veljače 2023.]



## POPIS SLIKA

Slika 1. Slika zaslona aplikacije NAOMI .....	10
Slika 2. Slike zaslona aplikacije "Pretežno vedro" .....	12
Slika 3. Slike zaslona aplikacije BetterHelp .....	13
Slika 4. Slike zaslona aplikacije aplikacije Meditopia .....	14
Slika 5. Slike zaslona aplikacije Calm .....	16
Slika 6. Slika zaslona aplikacije Headspace .....	17
Slika 7. Slike zaslona aplikacije Happify .....	18
Slika 8. Slike zaslona aplikacije Talkspace .....	20
Slika 9. Slike zaslona aplikacije Sanvello .....	21

## **SAŽETAK**

Briga o mentalnom zdravlju neizostavan je dio zdravog života. Svakodnevne situacije vrlo često dovode do stresa u našem organizmu koji se, ako ga redovno ne filtriramo, počinje nakupljati u našem organizmu i onemogućava nam normalno funkcioniranje. U moderno doba kad je tehnologija vrlo dostupna stručnjaci s više područja kroz timski rad osmislili su mobilne aplikacije vezane uz mentalno zdravlje. Aplikacije funkcioniraju na način da omogućuju pojedincu da svakodnevno izvodi jednostavne vježbe disanja, meditacije, da slušaju opuštajuću glazbu, prate vrijeme spavanja i pružaju razne druge mogućnosti povezane za očuvanje i unapređenje mentalnog zdravlja. Većina mobilnih aplikacija u višoj (premium) kategoriji omogućuje terapijske seanse s licenciranim terapeutima. Dosadašnja istraživanja utvrdila su dobrobiti aplikacija vezanih uz mentalno zdravlje, pa je njihova primjena itekako poželjna.

Ključne riječi: mentalno zdravlje, mobilne aplikacije, zdravstvena pismenost

## **SUMMARY**

Taking care of mental health is an essential part of a healthy life. Everyday situations often lead to stress in our bodies, which, if not regularly filtered, starts to accumulate and hinders our normal functioning. In the modern age where technology is highly accessible, experts from various fields have come together to develop mobile applications related to mental health. These applications work by allowing individuals to perform simple breathing exercises, meditation, listen to relaxing music, track their sleep patterns, and provide various other options for preserving and improving mental health. Most premium mobile applications also offer therapeutic sessions with licensed therapists. Previous research has identified the benefits of mental health-related applications, making their use highly desirable.

Key words: mental health, mobile applications, health literacy