

POBOLJŠAJMO NAŠE MENTALNO ZDRAVLJE!

Ključni nalazi istraživanja Rare Barometer o mentalnom zdravlju
osoba s rijetkim bolestima

Lipanj 2026.



11. rujna
14. prosinca
2025



9897
sudionika u
Europi



1657
predstavljenih
rijetkih bolesti



45
Europskih
zemalja

1 VEĆINA LJUDI S RIJETKIM BOLESTIMA PRIJAVLJUJE LOŠE MENTALNO ZDRAVLJE



7/10

osoba koje žive s rijetkim
bolestima i članova
njihovih obitelji prijavljuje
loše mentalno zdravlje

Osobe s lošim mentalnim zdravljem navode barem jednu od sljedećih poteškoća

44%



izvještava o umjerenim do
teškim simptomima depresije

7 puta više
nego u EU
(6.1%)¹

45%



osjeća se usamljeno

4-20 puta
više nego u
EU (2-10%)³

42%



izvještava o klinički značajnim
simptomima anksioznosti

7 puta više
nego u EU
(5.4%)²

31%



izvještavaju o suicidalnim mislima
u posljednjih šest mjeseci

5-10 puta
više nego u
EU (3-6%)⁴

Razine psihološke nelagode usporedive su s onima koje se uočavaju u **iznimnim kontekstima** kao štoje pandemija bolesti COVID-19⁵, ili među **visoko ranjivim populacijama**, uključujući osobe koje žive s HIV-om u Ugandi⁶, pojedince koji se liječe u psihijatrijskim bolnicama⁷ te osobe koje žive s teškim poremećajima mentalnog zdravlja.⁸

68% sudionika prijavilo je barem jednu od sljedećih poteškoća u mentalnom zdravlju: **Depresivni simptomi (PHQ-8)**: postotak sudionika s rezultatom 10 ili više na pitanje "Koliko ste se često u posljednja dva tjedna mučili sa sljedećim problemima?" (i) interes/uzivanje u obavljanju stvari, (ii) osjećaj potištenosti, (iii) spavanje, (iv) razina energije, (v) apetit, (vi) osjećaj da si loš, (vii) koncentracija, (viii) kretanje ili govor. 0=uopće ne; 3=gotovo svaki dan. Svi sudionici (n=9897). Populacija EU PHQ-8 ≥ 10¹. **Simptomi anksioznosti (GAD-2)**: postotak sudionika s rezultatom 3 ili više na pitanje "U posljednja dva tjedna, koliko ste često bili uznemireni sljedećim problemima? (i) Osjećaj nervoze, tjeskobe ili napetosti; (ii) ne moći prestati ili kontrolirati brigu". 0=uopće ne; 3=gotovo svaki dan. Svi sudionici (n=9897). Populacija EU IHME procjena za WHO². **Usamljenost (UCLA loneliness)**: postotak sudionika s rezultatom 9 ili više na pitanje "U proteklih šest mjeseci, koliko ste često [osjećali] (i) da vam nedostaje društvo, (ii) da ste izostavljeni, (iii) izolirani od drugih". 1=nikada; 5=vrlo često. Svi sudionici osim neodgovornih (n=9277). Populacija EU sustavni pregled literature³. **Suicidalne misli**: postotak sudionika koji su prijavili Suicidalne misli u posljednjih šest mjeseci. Svi sudionici osim neodgovornih (n=8676). Populacija EU sustavni pregled literature⁴. **Napomena**: uzorak je bio samopozvan i reprezentativnost se ne može procijeniti jer su značajke populacije oboljelih od rijetkih bolesti u velikoj mjeri nepoznate.

2 OSOBE S RIJETKIM BOLESTIMA SUOČAVAJU SE S VIŠE POTEŠKOĆA U MENTALNOM ZDRAVLJU



Navodi prisutnost najmanje 2 poteškoće



Navodi prisutnost najmanje 3 poteškoće



Navodi prisutnost sve 4 poteškoće

Postotak sudionika koji su prijavili nekoliko poteškoća u mentalnom zdravlju među simptomima depresije (PHQ-8 $\geq$ 10), simptomima anksioznosti (GAD-2 $\geq$ 3), osjećajem usamljenosti (UCLA $\geq$ 9) i suicidalnim mislima u posljednjih 6 mjeseci. Svi sudionici (n=9897).

3 VEĆINA NJIH NE PRIMA PROFESIONALNU PSIHOLOŠKU PODRŠKU

Dok 73% navodi da im je u proteklih šest mjeseci bila potrebna profesionalna psihološka podrška, samo 49% ju je dobilo od



28%

Općeg liječnika ili medicinske sestre



19%

Neplaćenog stručnjaka za mentalno zdravlje (psihologa, psihoterapeuta ili psihijatra kojeg su plaćali sami ili ih je plaćala njihova obitelj)



18%

Subvencioniranog stručnjaka za mentalno zdravlje (psihologa, psihoterapeuta ili psihijatra čije su konzultacije djelomično ili u potpunosti subvencionirane)



16%

Centara stručnosti (multidisciplinarnih timova za skrb specijaliziranih za rijetke ili nedijagnosticirane bolesti)

70% je u proteklih šest mjeseci primilo emocionalnu podršku u zajednici, od



65%

Njihove obitelji, prijatelja, susjeda



25%

Dobrotvorne ili nevladine organizacije (organizacije za zagovaranje, linije pomoći...)

"Jeste li u posljednjih šest mjeseci primili emocionalnu ili psihološku podršku od...". Potrebna podrška: postotak sudionika koji su odgovorili "da i dovoljno da zadovolji moje potrebe", "da, ali ne dovoljno da zadovolji moje potrebe" ili "ne, ali bila je potrebna". Primljena podrška: postotak sudionika koji su odgovorili "da". Svi sudionici osim onih bez odgovora (n=9265). p-value < 0,01.

ZAHVALJUJEMO

svim osobama s rijetkim bolestima i članovima njihovih obitelji koji su sudjelovali u anketi, kao i partnerima Rare Barometer!

Više informacija: eurordis.org/voices ili rare.barometer@eurordis.org
Cjelovito izvješće na engleskom jeziku: tiny.cc/RB-MH



U slučaju da imate suicidalne misli, možete anonimno kontaktirati Centar za krizna stanja i prevenciju suicida KBC-a Zagreb, 01/2376-470, 0-24 sati

1. Eurostat EHIS 2019.: 6,1 % simptoma depresije – PHQ-8 $\geq$ 10. [ec.europa.eu/eurostat/databrowser/product/page/hlth_ehis_mh2e\\$defaultview](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/product/page/hlth_ehis_mh2e$defaultview); 2. Procjene IHME-a u WHO-u 2018., 5,4 % simptoma anksioznosti. doi.org/10.1787/health_glance_eur-2018-en; 3. Surkalim et al. 2022.: 2 – 10 % osamljenosti ovisno o zemlji i dobi. doi.org/10.1136/bmj-2021-067068; 4. Castillejos et al. 2020., Liu et al. 2020.: 3 – 6 % prevalencije suicidalnih misli u razdoblju od 12 mjeseci. doi.org/10.1017/S003329171900391X, doi.org/10.1080/13811118.2020.1765928; 5. Delpino i sur. 2022.: 35 % simptoma anksioznosti – GAD i druge ljestvice. doi.org/10.1016/j.jad.2022.09.003; 6. Kaggwa et al. 2022.: 8 – 67 % simptoma depresije – PHQ-9 $\geq$ 10. doi.org/10.3389/fpsyg.2022.781095; 7. Plummer et al. 2022.: 30 – 50 % simptoma anksioznosti – GAD-2 i GAD-7. doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2015.11.005; 8. Bai et al. 2021.: 30 % točkaste prevalencije suicidalnih misli. doi.org/10.1038/s41398-021-01671-6