

EFEKTI FAKTORA OKRUŽENJA NA MENTALNO ZDRAVLJE LJUDI

THE EFFECTS OF ENVIRONMENTAL FACTORS ON PEOPLE'S MENTAL HEALTH

Nikolina Banjanin^{*1}, Martina Balać²,

¹Univerzitet u Beogradu, Medicinski fakultet, Institut za higijenu
sa medicinskom ekologijom, Beograd

²Univerzitet u Beogradu, Mašinski fakultet, Beograd

Mentalna higijena je preventivna grana medicine i multidisciplinarna oblast koja za cilj ima prevenciju nastanka i razvoja mentalnih oboljenja. Mentalna oboljenja mogu uicati na različite aspekte života uključujući radni učinak. Potrebna su veća ulaganja u cilju povećanja kvalitetne zaštite mentalnog zdravlja i efikasnih tretmana. Faktori okruženja mogu štetno uticati na mentalno zdravlje ljudi. Buka može pogoršati stanje osoba koje imaju mentalno oboljenje. Zagađenje vazduha, buka i nedostatak zelenih površina su povezani sa depresivnim raspoloženjem, dok su zagađenje vode i vazduha povezani sa generalizovanom anksioznošću, povećanim simptomima depresije, psihozom i/ili poremećajima kontrole impulsa i ponašanja. Zagađujuće materije, posebno suspendovane čestice i azotni oksidi, potom stresogeni faktori uzrokovani klimatskim promenama i veća varijabilnost temperature vazduha mogu negativno uticati na mentalno zdravlje. Preventivne mere u cilju očuvanja mentalnog zdravlja su važne. Osobe koje imaju pristup većim zelenim površinama, bolju hranu, čistiju vodu i vazduh mogu imati bolje mentalno zdravlje.

Ključne reči: faktori okruženja; mentalno zdravlje

Mental hygiene is a preventive branch of medicine and a multidisciplinary field that aims to prevent the occurrence and development of mental illnesses. Mental illnesses can affect various aspects of life including work performance. Larger investments are needed in order to increase the quality of mental health care and effective treatments. Environmental factors can adversely affect mental health of people. Noise can worsen the condition of people with mental illness. Air pollution, noise, and lack of green spaces are associated with depressed mood, while water and air pollution are associated with generalized anxiety, increased depressive symptoms, psychosis, and/or impulse control and behavior disorders. Pollutants, especially particulate matters and nitrogen oxides, then stressogenic factors caused by climate changes and higher variability of air temperature can have a negative impact on mental health. Preventive measures to preserve mental health are important. People who have access to more green spaces, better food, cleaner water and air can have better mental health.

Key words: environmental factors; mental health

* Corresponding author: nikolina.banjanin@med.bg.ac.rs

<https://orcid.org/0000-0002-7150-0040>

Martina Balać: <https://orcid.org/0000-0002-2135-0179>

