

# AI ZA MENTALNO ZDRAVLJE SKRBNIKA

Kako umjetna inteligencija može pomoći u prevenciji sagorijevanja

## Tihi teret skrbnika

Skrb za osobu s invaliditetom je čin ljubavi koji često ostaje neprimijećen. Skrbnici - bilo da su roditelji, partneri, djeca ili profesionalci - svakodnevno žrtvuju vrijeme, energiju i emocionalnu snagu kako bi pružili podršku najmilijima. Međutim, ova predanost ima svoju cijenu:

prema istraživanju američke organizacije **A Place for Mom (2025.)**, čak **78% skrbnika doživljava simptome sagorijevanja**, 87% prijavljuje stres i anksioznost, a 84% se osjeća preopterećeno. Iako konkretne hrvatske statistike nisu lako dostupne, iskustva skrbnika su slična diljem svijeta. Umjetna inteligencija ne može zamijeniti stručnu pomoć, ali može biti dragocjen pomoćnik u prevenciji i ranom prepoznavanju problema.

## Kako AI može pomoći skrbniku?

### 1. Emocionalna podrška u svakom trenutku

AI asistenti dostupni su 24 sata dnevno, što je posebno važno za skrbnike koji često nemaju vremena za pravovremeni razgovor s prijateljima ili terapeutom. U tri sata ujutro, kada san ne dolazi, ili nakon posebno teškog dana, možete jednostavno razgovarati - bez čekanja, bez osude.

### 2. Vođenje dnevnika i samorefleksija

AI vas može poticati na svakodnevno bilježenje osjećaja, prepoznavanje obrazaca stresa i postavljanje malih ciljeva za vlastito zdravlje. Pisanje dnevnika znanstveno je dokazano kao učinkovita tehnika smanjenja stresa.

### 3. Tehnike opuštanja i mindfulness vježbe

AI vas može voditi kroz vježbe disanja, meditaciju, progresivnu mišićnu relaksaciju ili kratke pauze. Već 5-10 minuta dnevno može značajno smanjiti razinu stresa.

### 4. Organizacija skrbi i smanjenje mentalnog opterećenja

AI može pomoći u planiranju lijekova, termina kod liječnika i svakodnevnih obveza. Kada um ne mora pamtit sve detalje, ostaje više prostora za odmor i kvalitetno provođenje vremena s voljenom osobom.

### 5. Pristup informacijama bez stigme

Mnogi skrbnici se srame priznati da im je teško ili da trebaju pomoć. AI nudi siguran prostor za postavljanje pitanja o mentalnom zdravlju i dostupnim resursima - bez straha od osude.

## Dostupni AI alati koji mogu pomoći

**Važno:** AI alati nisu zamjena za stručnu psihološku pomoć. Ako primjećujete ozbiljne simptome sagorijevanja, depresije ili anksioznosti, obratite se psihologu, liječniku ili centru za mentalno zdravlje.

ALAT	ZA ŠTO POMAŽE	PRISTUP
Claude	Emocionalna podrška, refleksija, organizacija, pisanje. Topao ton, dobra privatnost.	claude.ai (besplatno)
ChatGPT	Razgovor, planiranje, vježbe disanja. Glasovni način - razgovarate naglas.	chatgpt.com (besplatno)
Wysa	AI terapijski chatbot za anksioznost, stres i depresiju. Koristi CBT tehnike.	wysa.com, mobilna app

ALAT	ZA ŠTO POMAŽE	PRISTUP
<b>Woebot</b>	Dnevni razgovori o raspoloženju. Razvijen na Stanfordu u suradnji s psiholozima.	woebothealth.com
<b>Calm / Headspace</b>	Vođene meditacije, vježbe za spavanje, mindfulness. AI prilagođava preporuke.	calm.com, headspace.com

## Što kažu istraživanja?

### AI za skrbnike - područje u razvoju

Iskreno - istraživanja koja se specifično bave učinkovitošću AI alata za skrbnike osoba s invaliditetom još su u ranoj fazi. Trenutno je u tijeku nekoliko važnih studija:

- **BOTANIC studija (2025.):** AI chatbot razvijen za rano otkrivanje sagorijevanja skrbnika - rezultati se očekuju.
- **Sistematski pregled (ScienceDirect, 2025.):** Meta-analiza učinkovitosti chatbota za smanjenje opterećenja skrbnika - u tijeku.

### Za opću populaciju - dokazi postoje

Za opću populaciju (ne specifično skrbnike), znanstvenih dokaza ima više. Najveća **meta-analiza iz 2025. godine** obuhvatila je 31 randomiziranu studiju s gotovo 30.000 sudionika i pokazala **umjereno pozitivan učinak** AI chatbota u smanjenju:

- simptoma depresije
- anksioznosti
- stresa i psihosomatskih simptoma

Konkretno za alate koje spominjemo u tablici, manje studije pokazale su pozitivne rezultate: **Wysa** je u jednoj studiji pokazao značajno smanjenje depresije i anksioznosti kod osoba s kroničnim bolestima nakon 4 tjedna korištenja. **Woebot** je u Stanfordovoj studiji (2017.) pokazao smanjenje simptoma depresije kod studenata.

### Zanimljiv paradoks: ELIZA iz 1966. godine

Jedna kritička studija iz 2024. (Eltahawy i suradnici) usporedila je suvremene AI alate s **ELIZA-om - primitivnim chatbotom iz 1966. godine**. Iznenađujuće, korisnici ELIZA-e doživjeli su najveća poboljšanja u svim mjerenim ishodima!

**Moguća objašnjenja:** u ranim danima računala ljudi su s više oduševljenja i otvorenosti pristupali ovakvim alatima. Sam čin razgovora i pisanja misli imao je terapijski učinak - **tehnologija je možda manje važna od samog procesa refleksije**. Ova spoznaja podsjeća nas da je AI samo alat - prava vrijednost je u trenutku kada se zaustavimo, razmislimo i podijelimo svoje misli.

**Zaključak:** AI alati mogu pomoći, ali nisu čudotvorno rješenje. Studije pokazuju umjereni pozitivni učinak, ali su rezultati varijabilni. Za skrbnike osoba s invaliditetom još uvijek čekamo definitivne dokaze - dotad je AI koristan dodatak, ali ne zamjena za ljudsku podršku i stručnu pomoć.

## Praktični savjeti - kako započeti

### Korak 1: Odaberite jedan alat

Ne pokušavajte sve odjednom. Za početak preporučujemo **Claude** jer ima topao ton, dobru privatnost i ne zahtijeva instalaciju. Otvorite [claude.ai](https://claude.ai), napravite besplatan račun i jednostavno započnite razgovor.

### Korak 2: Iskreno opišite svoju situaciju

Što više konteksta date AI-ju, to su odgovori korisniji. Na primjer:

"Već 5 godina skrbim za svoju majku koja boluje od Alzheimerove bolesti. Osjećam se iscrpljeno i krivim sebe kada se naljutim. Možeš li mi pomoći prepoznati znakove sagorijevanja i predložiti male korake koje mogu napraviti danas?"

### Korak 3: Postavite si dnevni ritual

Pet minuta ujutro ili navečer može učiniti razliku. Predlažemo:

- Ujutro: zamolite AI da vam pomogne postaviti namjeru za dan
- Tijekom dana: kada osjetite stres, zatražite kratku vježbu disanja
- Navečer: podijelite kako je prošao dan i što ste naučili o sebi

### Korak 4: Prepoznajte granice AI-ja

AI je odličan suputnik, ali **nije terapeut**. Ako primjećujete dugotrajne simptome depresije, suicidalne misli, panične napade ili gubitak interesa za život - obratite se stručnjaku. AI vam može pomoći pronaći pomoć, ali je ne može pružiti umjesto nje.

### Kada se obratiti stručnjaku?

Sljedeći znakovi ukazuju na to da je potrebna stručna pomoć - AI tada može pomoći samo da pronađete pravu osobu i podršku:

- Kronična iscrpljenost koja ne prolazi ni nakon odmora, poremećaji spavanja dulji od dva tjedna
- Osjećaj beznađa, praznine, gubitak smisla ili povlačenje iz društvenih kontakata
- Razdražljivost, ljutnja ili plač bez jasnog razloga
- Misli o samoozljeđivanju ili odustajanju od skrbi

### Zaključak

Skrbnici osoba s invaliditetom su nevidljivi heroji našeg društva. Vaše mentalno zdravlje nije luksuz - ono je nužnost, kako za vas, tako i za osobu o kojoj skrbite. **Brinuti se za sebe nije sebično - to je preduvjet kvalitetne skrbi za druge**. AI alati su tu da vam pomognu napraviti prvi mali korak prema sebi. **Niste sami - pomoć postoji, tehnološka i ljudska**.

### VAŽNI KONTAKTI U HRVATSKOJ:

**Plavi telefon (psihološka kriza):** 01/4833-888 | **Centar za prevenciju suicida:** 01/2376-335

**Hrabri telefon:** 116 111 | **Hitna pomoć:** 112 ili 194

**IZVORI:** A Place for Mom (2025): Caregiver Burnout Statistics • Meta-analiza AI chatbota za mentalno zdravlje, PubMed Central (2025) • Fitzpatrick i sur., Stanford (2017): Woebot RCT, JMIR Mental Health • Inkster i sur. (2018): Wysa - Empathy-Driven Conversational AI • BOTANIC studija (2025): Frontiers in Psychiatry • Eltahawy i sur. (2024): Usporedba chatbota uključujući ELIZA-u

### IZJAVA O UPOTREBI AI

Ovaj dokument pripremljen je u suradnji s AI alatom Claude (Anthropic, claude.ai) u svibnju 2026. AI je korišten za strukturiranje sadržaja, jezičnu obradu i prevođenje. Sve činjenice, statistike i zaključke autor je samostalno provjerio i preuzima punu odgovornost za sadržaj.