

ПСИХОЛОШКЕ НОВИНЕ



ДПС ОСНОВАН 1953.

ЛИСТ ДРУШТВА ПСИХОЛОГА СРБИЈЕ

Број 480 * година XLIV * НОВЕМБАР 2024. * Београд

Издајемо из овог броја

► Пандемија усамљености међу младима



► Норвешки психолози едукују наше стручњаке



► Скоро 40 одсто младих психички угрожено



► Конкурси за уредника часописа „Психологија“



МЕСЕЦ КОЈИ ЈЕ ПОЧЕО ДАНИМА ЖАЛОСТИ

Трагична несрећа у којој се обрушила настрешница Железничке станице у Новом Саду, због чега је живот изгубило четрнаест особа, старости од седам до седамдесет седам година, обележила је први дан новембра, али ће њене последице сигурно трајати много дуже од дана жалости, који је прогласила Влада Србије. Разгртање рушевина које су остале након пада настрешнице, открило је да се међу жртвама налазе и две девојчице које су страдале заједно са својим деком, који је желео да их поведе у посету рођацима, али и дете чију је погинулу гледала мајка, која је у том тренутку отишла да купи карту за превоз. Половина жртава ове несреће рођена је после 2000. године, а чињеница да је приликом урушавања настрешнице железничке станице страдало толико младих, овај догађај чини још трагичнијим.

Поводом ове страшне трагедије, Друштво психолога Србије изразило је најдубље саучешће породицама страдалих и истакло да то представља ненадокнадив губитак за све нас. Осим тога, наша струковна организација организовала је тим за пружање психолошке помоћи и подршке особама којима је након трагедије у Новом Саду неопходна стручна помоћ и подршка. Ради договора о термину и начину рада, заинтересовани се могу пријавити путем мејла projektnitim@gmail.com, а осим пријаве потребно је доставити и број телефона путем којег могу контактирати са психолозима.

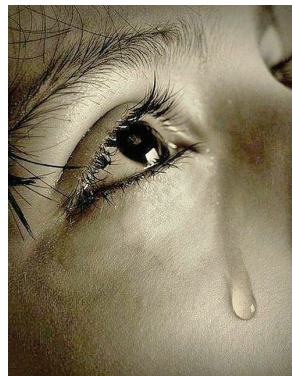
С обзиром да је 10. октобра обележен Светски дан менталног здравља, у нашој земљи су се целог протеклог месеца одржавале бројне трибине на којој је било речи о важности превенције менталног здравља, али и о најчешћим психичким проблемима и тегобама које се јављају код наших суграђана. Тако је на трибини „На кафи са психологом“ било речи о пандемији усамљености, која влада у нашем друштву и погађа све старосне групе – иако се овај феномен обично везује за припаднике „трећег доба“ савремена истраживања и искуство психолога говоре да се све већи број младих особа осећа усамљено, упркос чињеници да су окружени са великим бројем вршњака и пријатеља. Како је истакнуто, различита истраживања потврђују високу глобалну раширеност усамљености, а највећа студија у којој је учествовало 55.000 људи, показала је да се трећина њих често или веома често осећа усамљено, а да су најјаче погођена група млади, посебно млади мушкарци – чак више него особе старије од 75 година, које су биле на врху листе у свим старијим истраживањима. Низ социјалних и психолошких фактора доприноси овом осећају – млади су све чешће јединци који

одрастају без браће и сестара и често се суочавају са великим очекивањима и притисцима, како од стране родитеља, тако и од стране друштва.

Мрежа психосоцијалних иновација одржала је трибину на Филозофском факултету у Београду под називом „Окрени причу: ментално здравље по мери младих“ и издала истраживачки извештај „Ментално здравље младих у Србији“ у коме се наводи да се 40,5 одсто младих у нашој земљи може сматрати психолошки угроженим, а да су они у руралним срединама у већем ризику од јављања тешкоћа са менталним здрављем. У извештају је такође наведено да мањак доступне социјалне подршке у окружењу младе особе води повећањем степена јављања тешкоћа са менталним здрављем, а већи број трауматских и стресних искустава које је млада особа доживела такође води ка већем ризику од погоршања менталног благостања. Охрабрује податак да је већина младих спремна да потражи помоћ и подршку стручњака уколико би имала проблема са менталним здрављем.

Крајем октобра, петоро стручњака за ментално здравље из Норвешког центра за превенцију насиља и трауматски стрес, сертифицираних за примену когнитивно-бихејвиоралне терапије фокусиране на трауму, дошло је у посету Србији и Институту за ментално здравље у Београду, како би обучило тридесет младих психолога, психијатара и специјализаната психијатрије за примену ове методе у раду са децом и младима. Њихова посета представља наставак сарадње са Норвешким центром за превенцију насиља и трауматски стрес, чији су стручњаци први пут дошли у Београд прошлог јуна, након масовних убиства која су се догодила у Основној школи „Владислав Рибникар“ и селима Дубона и Мало Орашје, како би поделили своја искуства у раду са жртвама масовног убиства које је починио Андреас Брејвик 2011. године на острву Утоја. У оквиру садашње посете Београду, група норвешких професионалаца одржала је иницијалну едукацију тридесет младих стручњака за ментално здравље из Србије за примену когнитивно-бихејвиоралне терапије фокусиране на трауму, која се до сада није примењивала у нашој земљи, а наредних година дана држаће супервизију једном месечно у раду са клијентима, односно децом и младима који су трауматизовани.

У наредном месецу обележићемо



Међународни дан студена-та, који се обележава 17. новембра, а подаци Студентске поликлинике у Београду упозоравају да сваке године око 6.000 академаца потражи помоћ стручњака за ментално здравље ове медицинске установе, а тегобе и симптоми из области депресивног и анксиозног спектра најчешћи су разлози обраћања стручњацима. Дан касније биће обележен Светски дан превенције

деце од сексуалне експлоатације, злоупотребе и насиља, а 20. новембра прославићемо Међународни дан детета. У календару Уједињених нација, 25. новембар обележен је као Међународни дан елиминације насиља над женама, а подаци невладиних организација упозоравају да је у периоду од 2013. до 2023. године 406 жена страдало је од руке најближег свог – мужа, оца или брата, а једино што страшније звучи од ове статистике јесте чињеница да су 293 њих биле мајке, иза којих су остала деца која ће до краја живота носити ожиљке на души, јер су многа од њих била сведоци феминицида. Иако су бригу о највећем броју ове деце преузели сродници, мали број њих добио је статус сродника-хранитеља, што значи да од државе не добија никакву материјалну помоћ, па ни ону коју хранитељи добијају за издржавање детета и која износи око 46.000 месечно. Због тога је Аутономни женски центар прошлог месеца од надлежних тражио да се измени један члан Закона о финансијској помоћи породицама са децом, како би сва деца чије су мајке биле жртве феминицида, могла да добијају дечји додатак.

Током протеклог месеца напустиле су нас колегинице Нада Кораћ и Добрила Вујић, које су оставиле неизбрисив траг у нашој струци и науци, али и у срцима многих који су их познавали, због чега су њихови најближи сарадници написали дирљиве текстове сећања, у којима се осврћу на њихов лик и дело.

У овом броју објављујемо чланарину за наредну годину за чланство у Друштву психолога Србије, као и претплату за часопис „Психологија“ и „Психолошке новине“. Такође, подсећамо вас да се чланови Друштва психолога Србије могу регистровати као чланови само једне секције или подружнице, али могу да се ангажују у више секција и подружница. Регистрација се врши према личном опредељењу члана Друштва приликом уклањања у струковну организацију, односно плаћања чланарине за текућу годину.

Катерина Ђорђевић

ВЕСТИ ИЗ ДРУШТВА

ЧЛАНАРИНА У ДПС-У И ПРЕТПЛАТА НА ЧАСОПИСЕ
„ПСИХОЛОГИЈА“ И „ПСИХОЛОШКЕ НОВИНЕ“

Чланарину можете уплатити:

На основу рачуна (фактура): Уколико трошкове чланарине плаћа правно лице (установа), потребно је на мејл sekretar@dps.org.rs доставити захтев за издавање фактуре са именом и презименом психолога, податком о припадности психолога секцији или подружници и подацима о установи (најмање: тачан назив, адреса, ПИБ и да ли је потребно издати рачун путем Система електронских фактура).

Уколико трошкове чланарине сноси физичко лице, налог за уплату (е-банкинг или уплата на неком од уплатних места) треба да садржи следеће податке:

Чланарина у ДПС до 28.02.2025. године	
за запослене психологе	3.500,00 дин.
за пензионере	2.500,00 дин.
за незапослене психологе,	
мастер и докторске студенте	2.000,00 дин.
за психологе из иностранства	35 еура
Чланарина у ДПС од 01.03.2025. године	
за запослене психологе	4.500,00 дин.
за пензионере	3.500,00 дин.
за незапослене психологе	
мастер и докторске студенте	2.500,00 дин.
за психологе из иностранства	45 еура

УПЛАТИЛАЦ: име и презиме са потпуном адресом СВРХА УПЛАТЕ: чланарина за жељену годину чланства и податак којој секцији или подружници члан ДПС припада (пример: „чланарина за 2025. Секција за психологију музике“)

ПРИМАЛАЦ: Друштво психолога Србије, Београд
ИЗНОС: зависно од категорије (видети табелу изнад)

РАЧУН ПРИМАОЦА: 170-755-77

ПОЗИВ НА БРОЈ: свој регистрациони/идентификациони/члански број у Друштву

*Умањује се износ чланарине за 10 одсто за групне уплате за десет и више уплаћених чланарина у складу са датумом уплате. Овај попуст се односи на групну уплату из исте установе - Војска Србије се рачуна као једна установа, или групну уплату из секције или подружнице ДПС-а.

*одобрава се бесплатна чланарина за 2025. годину за оне који дипломирају у току те године.

ЦЕНА ЧАСОПИСА „ПСИХОЛОГИЈА“ У 2025.

За радне организације:

једна претплата	3.500,00 дин.
две и три претплате	3.000,00 дин.
четири и више претплата	2.400,00 дин.

За индивидуалне претплате

чланови ДПС	2.000,00 дин.
студенти	1.000,00 дин.
сви остали	3.000,00 дин.

За све који купују појединачне бројеве: 1.000,00 дин.

*Уз претплату на текућу или претходну годину, остварује се попуст од 50 одсто на доступан годишњи комплет часописа „Психологија“ из претходних година.

**ЦЕНА ОГЛАСНОГ ПРОСТОРА У
„ПСИХОЛОШКИМ НОВИНАМА“:**

Редовни бројеви

део стране	повећан тираж
12.000,00 дин 1/1	20.000,00 дин.
8.000,00 дин 1/2	10.000,00 дин.
4.000,00 дин 1/4	7.000,00 дин.
2.500,00 дин 1/8	3.000,00 дин.

КУРС ИЗ ТЕРАПИЈЕ
ПОСВЕЋЕНОСТИ И
ПРИХВАТАЊА 9. И 10.
НОВЕМБРА

Центар за примењену психологију организује напредни курс из Терапије посвећености и прихватања (АСТ 2.2): Мајндфулнес и дефузионирање – моћ садашњег тренутка. Планирано је да се курс одржи 9. и 10. новембра у Београду.

АСТ 2.2 – Мајндфулнес и дефузионирање – моћ садашњег тренутка има за циљ увежбавање специфичних вештина бивања у пуној свесности садашњег тренутка, кроз дистанцирање од психичког садржаја, разбијање аутоматског релационог оквира који подразумева дисфункционално понашање и одвајање доживљаја од аутоматског порива за понашањем.

Полазници: психолози и студенти мастер студија психологије, психотерапеути и едуканти, лекари и други професионалци из области менталног здравља и помагачких професија који су завршили основни ниво едукације било у ЦПП-у или на другим курсевима.

Аутор и водитељ: др Драган Жуљевић, доктор психолошких наука са клиничко-психотерапијским усмерењем. Поседује вишегодишње искуство у дијагностичком и психотерапијском раду. АСТ је учио од творца правца Стевена Хауеса, Кирка Стросакла, Никласа Төрнекеа.

Трајање: 16 сати рада, 2 узастопна дана (субота и недеља)

Датум одржавања: 9. и 10. новембар, Београд

Рок за пријаву: 29. октобар

Котизација: 18.000,00 (за чланове Друштва психолога Србије и студенте мастер студија цена је 14.400,00 РСД)

Пријаву можете послати путем електронске поште на е-маил: cpp@dps.org.rs .

Извршни одбор Друштва психолога Србије је на 11. седници одржаној 17.9.2024. године у складу са Статутом донео

ОДЛУКУ

о расписивању Јавног позива за главног и одговорног уредника часописа „Психологија“.

Главни и одговорни уредник „Психологије“ бира се на основу јавног позива на период од 4 (четири) године.

Кандидат за главног и одговорног уредника „Психологије“ треба да испуњава следеће минималне услове прописане Правилником о часопису „Психологија“ (<http://dps.org.rs/images/pravilnikcasopis.pdf>):

- Да има докторат наука из области психологије.
- Да је током каријере објавио бар три рада у часописима који су реферисани на SSCI листи или који спадају у категорије M21, M22 или M23 према категоризацији министарства надлежног за науку, од којих бар један мора бити у часопису који није „Психологија“ и од којих бар у једном мора бити први или једини аутор;
- Да има цитираност од бар 30 хетероцитата.
- Да има искуство у уређивању научних часописа, зборника радова или других научних публикација.
- Да је у последњих 10 година урадио бар једну рецензију за потребе научног часописа категорије M21,

M22 или M23.

6. Да је током каријере био руководиоца или учесник научног пројекта.

7. Да је члан Друштва психолога Србије.

Пријава по јавном позиву треба да садржи следеће елементе:

1. Предлог уређивачке политике часописа „Психологија“ за мандатни период 2025-2029. године дужине 3000–8000 карактера.

2. Биографију и библиографију кандидата за главног и одговорног уредника часописа „Психологија“ са фокусом на научни и професионални рад и са класификацијом радова према важећем правилнику министарства надлежног за науку Републике Србије.

3. Предлог заменика главног и одговорног уредника, са биографијом и библиографијом предложеног заменика уредника које треба да буду фокусиране на научни рад и садрже класификацију радова према важећем правилнику министарства надлежног за науку Републике Србије.

4. Предлог састава редакције часописа „Психологија“, која укључује и предложени почетни састав међународног саветодавног одбора и предлог секретара часописа.

Предложени чланови редакције, не рачунајући међународни саветодавни одбор и секретара редакције, треба да буду психолози и морају да имају научну титулу

доктора наука, да међу њима има запослених са бар три различита универзитета или института, који се налазе у бар три различита града. Изузетно, до 20 одсто чланова редакције могу чинити особе које имају докторат наука из области која није психологија, под условом да имају бар три рада објављена у психолошким часописима категорије M21-M23 у последњих 10 година. Чланови редакције – психолози који раде у Србији треба да буду чланови Друштва психолога Србије.

• Потписану изјаву да је од свих чланова редакције (укључујући и чланове међународног саветодавног одбора и секретара) које је навео у пријави добио сагласност за учешће у редакцији односно међународном саветодавном одбору који предлаже.

Јавни позив објављен је на интернет сајту Друштва психолога Србије, као и на интернет страници часописа „Психологија“ дана 30. септембра 2024. године. Рок за пријаву на Јавни позив је 31. децембар 2024. године.

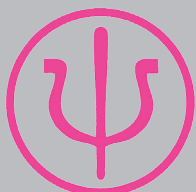
Неблаговремене и непотпуне пријаве неће бити узете у разматрање.

Документацију за Јавни позив послати у запечаћеној коверти, са назнаком „За Јавни позив за избор уредника часописа „Психологија“ на адресу:

Друштво психолога Србије

Бушина 7/3

11000 Београд



ДРУШТВО ПСИХОЛОГА СРБИЈЕ

психолошке новине

Издавач: Друштво психолога Србије
ISSN 2217-9313

Психолошке новине уредило Друштво психолога Србије; Редакција: др Адела Зобеница, Соња Ивковић, Ана Миленковић; Сарадници: Јасна Вељковић и Драгана Косовалић, Јелена Минић, Меира Мрђенов, Саша Стојшић, Вељко Јовановић, Миљана Павићевић, Драгана Брдарић, Ана Окиљевић; Технички уредник и прелом: Вук Милосављевић; Заглавље: Стојан Пешановић; Штампана: ЦПП Београд; Адреса издавача: 11 000 Београд, Бушина 7/3; Секретар Друштва: Марија Вукотић Одаловић; Телефон: + 381 11 3035131; WEB: <http://www.dps.org.rs>; Прилоге слати на psihološke.novine@dps.org.rs саознаком ЗА ПСИХОЛОШКЕ НОВИНЕ, Слике: Pixabay

Жиро рачун: 170-755-77; Радно време од 8 до 15 часова. На основу мишљења Секретаријата за информисање Републике Србије бр. 413 01 189 91 1 д 20.02.1991. године, лист је производ из тарифног броја 8, став 1. тачка 1. алинеја 10, за чији се промет плаћа порез по стопи од 3 %.

ТРИБИНА “НА КАФИ СА ПСИХОЛОГОМ”

ПАНДЕМИЈА УСАМЉЕНОСТИ МЕЂУ МЛАДИМА

Мада се усамљеност као феномен најчешће везује за припаднике трећег доба, резултати најновијих социјално-психолошких истраживања говоре о пандемији усамљености међу младима. Иако су млади у свакодневном физичком контакту са вршњацима у школи или на факултету, имају много виртуелних пријатеља на социјалним мрежама и углавном живе у породичном дому, велики број њих осећа се изоловано и усамљено. Низ социјалних и психолошких фактора доприноси овом осећају – млади су све чешће јединци који одрастају без браће и сестара и често се суочавају са великим очекивањима и притисцима, како од стране родитеља, тако и од стране друштва, истакнуто је на трибини под називом “Пандемија усамљености”, која је одржана 23. октобра у оквиру циклуса трибина “На кафи са психологом”.

Александар Димитријевић, психолог и психоаналитичар, који је радио као доцент на Филозофском факултету у Београду, а потом професионалну каријеру наставио у Немачкој као професор на међународном Универзитету за психоанализу, подсетио је да је усамљеност историјски релативно нова појава, непозната људима кроз највећи део наше историје, па се та реч не помиње чак ни у “Робинсону Крузоу”, четрнаестогодишњем дечаку који је након бродолома годинама сам живео на тропском острву.

„Ми смо еволутивно потпуно неприпремљени на самоћу – за разлику од животињских младунца, људска беба не може сама да преживи ни пар дана ако неко не брине о њој. Бити сам у природи пре неколико миленијума значило је да ће човек умрети од глади или хладноће, односно постати плен дивљих звери. Пошто смо као врста изузетно крхки и несамостални, људи су се увек кретали у групама, а издвајање је било перципирано као опасност и тек са изразитом урбанизацијом, у западној Европи настају нуклеарне породице и рађа се већа отуђеност у социјалним односима и усамљеност. Поређења ради, у 18. веку свака породица имала је 14 деце, од којих половина није преживела, али је просечно дете одрастало са шесторо или седморо браће и сестара. Век касније, просечна породица има двоје до четворо деце, а у 20. веку има једно или двоје деце. Међутим, миграције становништва постају интензивније, па просечан Американац током живота једанаест пута мења адресу. Замислите дете или младу особу која се сели са краја на крај земље неколико пута и таман када у једном граду стекне круг пријатеља и уђе у емотивну везу, принуђена је да поново пакује кофере и сели се. У Берлину су данас више од половине домаћинстава самачка, због чега главни град Немачке често доживљавам као велику железничку станицу кроз коју људи пролазе и готово нико не пушта корене“, истакао је Димитријевић и подсетио да су поред све чешћих пресељења, претерана употреба интернета и друштвених мрежа, у комбинацији са „локдауном“ и наметнутом социјалном изолацијом током пандемије коронавируса, довели до својеврсне пандемије усамљености.

„Различита истраживања потврђују високу глобалну раширеност усамљености, а студија у којој је учествовало 55.000 људи, показала је да се трећина њих често или веома често осећа усамљено, а да су најјаче погођена група млади, посебно млади мушкарци – чак више него особе старије од 75 година, које су биле на врху листе у свим старијим истраживањима, због чега све више држава уводи ограничења у коришћењу друштвених мрежа за малолетне особе. Деца и млади највише експериментишу са „онлајн идентитетима“, а они-



ма које мучи висока социјална анксиозност, то се чини као идеално решење – допиреш до некога, а можеш да спречиш да било ко допре до тебе, што је пречица до хроничне усамљености. Огромна количина времена коју сви проводимо гледајући у мобилне телефоне доводи до тога да су младићи у односима који би требало да буду романтични или еротски, потпуно изгубили иницијативу, а девојке замениле разговор уживо куцањем порука на вајбер групама са другарицама. Стичем утисак да све више постајемо кукавице у социјалним односима, а то води у још већу усамљеност. У Јапану је већ раширена појава онлајн венчања између мушкарца и робота, а половина Британаца каже да једва чека да и они добију ту законску могућност“, рекао је Димитријевић.

Он је нагласио да већ дуго знамо за погубно дејство хроничне усамљености на мозак, срце и здравље у целини. Особама без социјалне подршке спорије зарастају постоперативне ране, оне чешће добијају дијабетес или срчани удар, животни век им је краћи, а задовољство животом ниже. По својим негативним последицама, хронична усамљеност често се пореди са пушењем 15 цигарета дневно, али она је заправо још гора од тога, јер се људи ње стиде и додатно се изолују. Још су већи негативни утицаји усамљености на ментално здравље. Изолованост, стид и хронична усамљеност, често од раног детињства, воде томе да неко не може свој унутрашњи живот да приближи другима, па често заврши у безнађу и менталном поремећају.

„У 19. веку долази до „хамлетизације“ културе, а дански краљевић постаје модел усамљене особе која чезне за тим да га неко разуме, али има доживљај да га нико не разуме. Данас ми чезнемо да нађемо особу која ће за нас бити све, а нико нема такву ширину и дубину да задовољи све наше психолошке потребе. Због тога је веома важно имати пријатеље, колеге, комшије и менторе, односно широк круг људи од којих ће добити различите ствари које су важне за наше ментално здравље и који нас штите од усамљености“, закључује Александар Димитријевић.

Како је оценила Ања Симоновић, психолог и психотерапеут из Центра за бригу о менталном здрављу младих (ЦЕЗАМ), постоји низ фактора који могу допринети осећању усамљености код младих у Србији. Наиме, они се често суочавају са високим очекивањима и притисцима – како од

стране родитеља, тако и од друштва, да буду успешни, самостални и емоционално стабилни. Ови притисци могу створити осећај изолације, нарочито када млади не успевају да испуне те очекиване стандарде. Са друге стране, у свету друштвених мрежа, где се пажња често усмерава на стварање идеализоване слике о себи, присутан је притисак представљања себе “у најбољем светлу”, што може водити ка осећању несигурности и удаљености од стварних и аутентичних веза. Ту су и последице пандемије ковид -19, која је додатно отежала ову осетљиву ситуацију. Затварање школа, смањење друштвених интеракција и економска несигурност утицали су на ментално здравље младих, интензивирајући код њих осећај одвојености од заједнице.

“Усамљеност, као комплекс доживљаја и осећања, може имати озбиљне и дугорочне последице по ментално здравље младог појединца. У својој пракси у ЦЕЗАМ-у често видим како се осећај усамљености преплиће са симптомима депресије и анксиозности, а повезан је и са смањеним самопоуздањем и негативним мислима о себи, што даље и дубље компликује интеракције са другима. Осим емоционалних последица, усамљеност може утицати и на физичко здравље. Хронична усамљеност имплицира повећан ниво стреса, који опет утиче на имунитет, квалитет и количину сна и опште здравствено благостање адолесцента. Препознавање и изражавање осећања први су и кључни кораци у борби против усамљености код младих. Важно је подстицати их да отворено говоре о својим емоцијама и деле искуства, јер тако сагледавају да нису сами у својим доживљајима и да се и другима дешавају сличне ситуације. Породично окружење, пријатељи и школски систем играју важну улогу у подршци младима током овог процеса. Препорука за превазилажење усамљености јесте и укључивање у групне активности, као што су хобији и ваннаставне активности, које младима пружају прилику да се повежу са другима. Радионице у ЦЕЗАМ-у посебно су осмишљене од стране стручњака за ментално здравље тако да промовишу вршњачку интеракцију и развијају вештине као што су емпатија, комуникација и емоционална интелигенција, које помажу у успостављању дубљих односа и превенирају осећај друштвене изолованости. Поред тога, тражење професионалне помоћи представља значајну стратегију за дугорочно смањење осећаја усамљености”, закључила је Ања Симоновић.

Катарина Ђорђевић

АНАЛИЗА О МЕНТАЛНОМ ЗДРАВЉУ МЛАДИХ

СКОРО 40 ОДСТО МЛАДИХ У СРБИЈИ СМАТРА СЕ ПСИХИЧКИ УГРОЖЕНИМ

ПРЕЛИМИНАРНИ РЕЗУЛТАТИ „Анализе о менталном здрављу младих“ коју је урадила Мрежа психосоцијалних иновација (ПИН) показују да се око 40 одсто младих у Србије може сматрати психолошки угроженим. Анализа која је урађена на узорку од 231 младе особе, узраста од 18 до 30 година, говори да је 8.4 одсто младих током живота добило дијагнозу неког поремећаја менталног здравља, а око седам процената њих извештава да су у последњих седам дана који су претходили истраживању, користили лекове због психичких тегоба. Три одсто младих извештава да су макар једном током живота били хоспитализовани због тешкоћа у домену менталног здравља. Основне баријере за тражење стручне помоћи код младих су недовољна информисаност о доступним услугама и мањак искуства са особама са проблемима менталног здравља, а младићи се теже одлучују да траже помоћ. Социодемографска анализа учесника овог истраживања показује да је скоро половине њих запослена, трећина је још у образовном процесу, више од две трећине живи у свом породичном стану или кући, а петина изнајмљује стан. У извештају је такође наведено да су они у руралним срединама у већем ризику од јављања тешкоћа са менталним здрављем. Мањак доступне социјалне подршке у окружењу младе особе води повећањем степена јављања тешкоћа са менталним здрављем, а већи број трауматских и стресних искустава које је млада особа доживела такође води ка већем ризику од погоршања менталног благостања. Ипак, охрабрује податак да је већина младих спремна да потражи помоћ и подршку стручњака уколико би имала проблема са менталним здрављем. То су само неки од разлога због којих Мрежа психосоцијалних иновација реализује пројекат „Окрени причу, покрену генерацију: ментално здравље по мери младих“, а како истиче Сара Дојчиновић, психолог ове невладине организације, овај пројекат реализује се у сарадњи са Кровном организацијом младих Србије.

„Главни циљ пројекта јесте да се млади укључе у разговор о менталном здрављу као активни актери, јер имамо доста истраживања о младој генерацији, али се стиче утисак да се њихов глас не чује у довољној мери. Због тога је општи циљ пројекта дугорочно унапређење партиципације младих у процесима унапређења система менталног здравља у Србији, као и изградња друштвеног дијалога на тему менталног здравља и благостања младих. Једноставно речено, циљ је започињање промене која ће водити стварању политика и пракси менталног здравља, које ће бити по мери младих и настајати уз њихово учешће. Специфични циљеви пројекта су унапређење друштвеног дијалога и активног учешћа младих у дефинисању и изградњи система бриге о њиховом менталном здрављу и добробити на локалном и националном нивоу, јачање партиципације и друштвеног ангажовања младих професионалаца и стручњака у области менталног здравља. Поред тога, циљ пројекта је и унапређење психолошке писмености младих кроз садржај прилагођен њима и настао од стране њихових вршњака, подизање свести о важним темама менталног здравља и унапређење капацитета за заговарање за бољу системску бригу о менталном здрављу младих. У склопу пројекта доступна је интернет страница @okrenipricu у оквиру које ће све пројектне активности бити документоване и јавно дељење“, каже Сара Дојчиновић.



Наша саговорница додаје да им је важно покретање међугенерациског дијалога о менталном здрављу и активно укључивање младих у изградњу система бриге, јер млади најчешће не разговарају о својим тешкоћама са вршњацима, због стрепње да их неће схватити или ће им рећи да „мраче“. И даље је пуно младих који имају стигму према тражењу стручне помоћи, а то је нарочито изражено у мањим срединама, у којима се сви међусобно познају. Осим тога, млади мисле да нема довољно услуга у заједници – иако је последњих година отворено доста онлајн саветовалишта за младе, многи о томе и даље нису информисани. У посебно осетљивом положају налазе се млади из угрожених и социјално маргинализованих група, јер често не знају где могу да пронађу психосоцијалну подршку.

„Мрежа психосоцијалних иновација учествовала је и у изради циљева и предлога активности у области заштите менталног здравља деце и младих на позив Министарства за рад, запошљавање, борачка и социјална питања. Наш тим психолога и психотерапеута пружа свеобухватну континуирану психолошку и психосоцијалну подршку у заједници деци и младима из рањивих група – припадницима избегличке популације, деци и младима из система социјалне заштите (деци без родитељског старења, младима који напуштају систем социјалне заштите, деци и младима са проблемима у понашању), особама под ризиком и ситуацији бескућништва међу којима су и млади, као и онима који су корисници психијатријских услуга. ПИН је развио два програма психосоцијалне подршке у заједници – програм за младе и програм за особе у психолошкој кризи, чија је ефективност емпијски потврђена и који су доступни у неколико градова у Србији – Београду, Руми, Пријеполу и Ужицу“, истиче Сара Дојчиновић.

Једна од главних области рада Мреже психосоцијалних иновација је истраживачка делатност, у оквиру које се психолози у овој организацији баве мапирањем потреба, мерењем ефективности доступних услуга и анализом политика у циљу

развоја услуга и политика у складу са потребама оних којима су намењени. Чланице ПИН-а су као чланице радне групе из области менталног здравља, при Мајској платформи, израдиле „Извештај о узроцима насиљау друштву које погађа децу и младе са препорукама за системске промене“. Ова организација израдила је и Извештај за 2023. годину о остваривању права на ментално здравље у Србији, који је обухватио и промене у политикама и пракси у области заштите менталног здравља деце и младих. Током ове године, ПИН је развио и спровео два циклуса обука за рад са децом која су преживела трауму, који је био намењен свим професионалцима у области менталног здравља и акредитован при Комори за социјалну заштиту. У сарадњи са Темпус канцеларијом, одржан је тренинг за омладинске раднике, на тему развоја емоционалне писмености код младих, а уз подршку УНФПА-а Србија, израђен је свеобухватан приручник за све који раде са младима на теме менталног здравља, социјалне добробити и здравих навика који се састоји од едукативног и практичног дела.

ПИН је током 2024. године био партнер на великом истраживачком пројекту које спроводи УНИЦЕФ у 25 земаља света и које се бави разумевањем феномена онлајн сексуалног насиља над децом и младима и спроводио интервјуе са самим младима који су преживели овај вид насиља, пружаоцима услуга и професионалцима из области правосуђа. У процесу је израда националног извештаја са препорукама за унапређење система превенције и заштите деце и младих у Србији.

Поводом 10. октобра Светског дана менталног здравља ПИН је на Филозофском факултету у Београду одржао трибину под називом „Окрени причу: ментално здравље по мери младих“ у оквиру које је разговарано са младима, али и са онима који о положају младих брину на националном нивоу – испред Министарства туризма и омладине и Кровне организације младих Србије своју перспективу су поделиле Ивана Антонијевић и Гордана Адамов.

Катерина Ђорђевић

НОРВЕШКИ СТРУЧЊАЦИ ЗА МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ У ПОСЕТИ СРБИЈИ ЕДУКАЦИЈА МЛАДИХ ПСИХОЛОГА И ПСИХИЈАТАРА ИЗ КБТ ТЕРАПИЈЕ ОРИЈЕНТИСАНЕ НА ТРАУМУ

Петоро стручњака за ментално здравље из Норвешког центра за превенцију насиља и трауматски стрес, сертификованих за примену когнитивно-бихејвиоралне терапије фокусиране на трауму, дошло је у посету Србији и Институту за ментално здравље у Београду крајем октобра, како би обучило тридесет младих психолога, психијатара и специјализаната психијатрије за примену ове методе у раду са децом и младима. Њихова посета представља наставак сарадње са Норвешким центром за превенцију насиља и трауматски стрес, чији су стручњаци први пут дошли у Београд прошлог јуна, након масовних убиства која су се догодила у Основној школи „Владислав Рибникар“ и селима Дубона и Мало Орашје, како би поделили своја искуства у раду са жртвама масовног убиства које је починио Андреас Брејвик 2011. године на острву Утоја. У оквиру садашње посете Београду, група норвешких професионалаца одржала је иницијалну едукацију тридесет младих стручњака за ментално здравље из Србије за примену когнитивно-бихејвиоралне терапије фокусиране на трауму, која се до сада није примењивала у нашој земљи, а наредних годину дана држаће супервизију једном месечно у раду са клијентима, односно децом и младима који су трауматизовани.

Како истичу др Сине Стенсалд, педијатар која је специјализована за рад са здравственим последицама масовних траума код деце и психолог Мари Линдеб Кнутсен из Норвешког центра за насиље и трауму, искуство које су норвешки стручњаци за ментално здравље стекли након масовног убиства које је починио Брејвик, говори да време може, али и не мора бити савезник у превазилажењу трауме, због чега је веома важно да што већи број особа добије психолошку помоћ и подршку.

„Норвешка је после трагичног догађаја на острву Утоја осмислила моделе програма за рад мултидисциплинарних тимова са младима – у препознавању угрожених, праћењу њиховог здравственог стања и њиховом дугорочном психосоцијалном опоравку, а ми већ годинама радимо лонгитудинално истраживање о психолошким последицама масакра. Мислим да стручњаци у Ср-

бији раде изванредан посао у раду са породицама жртава масакра у Огледној основној школи „Владислав Рибникар“ и селима у околини Смедерева, јер су се веома потрудили да сазнају које су потребе тих породица и већина њих добила је психолошку помоћ и подршку. Ја сам била у Београду прошлог октобра и тада смо разговарали са челницима Института за ментално здравље о психосоцијалној подршци у школама и потреби оснивања Центра за младе у локалној заједници где би адолесценти, без упута и чекања, могли добити психосоцијалну помоћ и подршку. Драго ми је што је ЦЕЗАМ отворен у априлу, јер је веома важно да деца добију помоћ у својој непосредној околини, на начин који за њих није стигматизујући... Важно је разумети да је особама које имају менталних проблема потребно много снаге да затраже помоћ, јер се осећају изоловано, плаше се да ће полудети и да их други неће разумети. Оне се истовремено боре и са стигмом и са менталним проблемима. Али, ако постоји центар у заједници, све је лакше, јер тамо без упута и здравствене књижице, можете отићи и са друговима“, каже др Сине Стенсалд.

Психолог Мари Линдеб Кнутсен истиче да је веома важно пружити помоћ на време, како би се спречили озбиљнији ментални поремећаји, јер они могу направити проблеме у свакодневном функционисању и односима са вршњацима.

„Знамо да неће сва деца која су изложена трауми развити посттрауматски стресни поремећај, али подаци говоре да између 15 и 20 одсто њих хоће. Трауме могу бити разне – почев од физичког или сексуалног насиља, природних катастрофа, ратова, терористичких напада, а могу настати и у сфери интерперсоналних односа. Ту спадају трауматични губици, породици, као што су развод, тешка болест или смрт блиских чланова породице. Ако се у породици дешава тешко физичко, психолошко или сексуално насиље, велики број деце требаће помоћ психолога, јер је траума нормална последица на ненормалну ситуацију. После масакра у Утоји огроман број младих био је веома трауматизован – двоје од троје сведока овог догађаја требало је помоћ“, каже наша саговорница.

Она истиче да опоравак од трауме зависи пре

свега од тога да ли су особе добиле помоћ. Највећи број жртви и сведока има симптоме посттрауматског стресног поремећаја неколико недеља или месеци након трауматичног догађаја, али ако симптоми трају дуже од шест месеци, они неће нестати сами од себе, нити ће се смањити, већ постоји велика вероватноћа да ће постати хронични ментални проблем.

„За децу и младе веома је важно да добију помоћ унутар годину дана од трауматичног догађаја, како би могли да наставе са животом – да уче, спавају, баве се ваннаставним активностима, друже се са пријатељима... Они имају пуно развојних „задака“ које морају да испуне. Што пре добију помоћ, пре ће моћи да се врате нормалном животу“, закључује овај психолог.

Др Сине Стенсалд наглашава да је губитак детета најтрауматичнији и највећи губитак у животу и додаје да је огромна туга нормална последица овог губитка.

„Међутим, постоји разлика између жаљења и трауматичног жаљења. Ако имате троје деце и једно умре или настрада, ви ћете заувек имати троје деце, али је важно да добијете психолошку помоћ како бисте били добар родитељ осталој деци. Неки родитељи годинама нису у стању да потраже помоћ, пате у тишини и самоћи... Важно је разумети да пост-трауматски стресни поремећај има сличан механизам као астма – постоје периоди када сте добро и дишете без проблема, а њих буквално преко ноћи смењују епизоде у којима не можете да дишете и борите се за ваздух“, објашњава она.

На константацију да је одлучено да део школе „Владислав Рибникар“ у коме се догодио масакр буде претворен у меморијални центар, али и да део родитеља сматра да би цела школа требало да буде затворена за наставу, наше саговорнице кажу да ни норвешка јавност није имала јединствен став о томе шта треба радити на месту масовног убиства.

„Брејвик је хтео да убије целу генерацију младих политичара Норвешке, желео је да убије цело острво Утоја. Људе је убијао и унутар зграде, али и на отвореном простору кампа – од 69 људи који су страдали на Утоји, 13 је убијено унутар зграде и те жртве постале су окосница наше дилеме шта да урадимо са тим простором. Због тога смо ми готово три године путовали по земљи и разговарали са члановима породица и пријатељима жртава и на крају смо се договорили да се само трећина зграде сруши. Задржали смо место на коме се убиство десило како би оно могло да „исприча“ страшну причу будућим покољењима, а око ње смо изградили нови део. Онда смо кренули са преуређењем кампуса – неке од кућица су реновиране, подигнута је нова хала, а челични прстен са утиснутим именима жртава обешен је у шуми. Други објекти, попут централне кафетерије, намерно су остављени у истом стању у којем су били након напада, са рупама од метака, као подсетник на то да морамо водити непрестану борбу против расизма. Оно што повезује два масовна убиства у Норвешкој и Србији чињеница да су убијани млади људи и да оба места имају снажно симболичко значење – Утоја је била срце омладинског социјалдемократског покрета, а „Владислав Рибникар“ био елитна огледна школа престонице. Школа и камп постали су место злочина, а потом и центар полицијске истраге, а део њих биће претворен у меморијални центар“, закључују наше саговорнице.

Катарина Ђорђевић



ИН МЕМОРИАМ

ПРОФ. ДР НАДА КОРАЋ (1950 – 2024)
ТИХА И СНАЖНА САВЕЗНИЦА ДЕЦЕ

Наду Кораћ сам упознала давне 1992. године на Сабору психолога на Златибору. Била је у групи развојних психолога који су апелом за мир покушали да укажу јавности на трагичне последице које рат има за децу. Ја сам још била студенткиња и била ми је неописива част да седим са њом, Надом Игњатовић Савић, Ружицом Росандић, Весном Огњеновић и другим психолошкињама које су биле моји узор. Годину дана касније пружила ми се прилика да сарађујем са њом као њена асистенткиња на Учитељском факултету у Београду и сада имам ту привилегију да кажем да ми је Нада била професорка, менторка, колегиница и пријатељица.

Готово читав свој професионални радни век Нада Кораћ је посветила образовању будућих учитеља и наставника. Након годину дана проведеног на Институту за психолошка истраживања у Београду, постаје наставник развојне психологије, прво на Вишој педагошкој школи, а потом од 1993. године на новооснованом Учитељском факултету у Београду. Од 2004. године предаје развојну и педагошку психологију на наставничким смеровима на свим департманима Природно математичког факултета Универзитета у Новом Саду. 2008. године руководи једногодишњим студијским програмом Европски мастер у области права детета у оквиру Центра за Европске студије Универзитета у Новом Саду. 2009. године прелази на Педагошки факултет у Јагодини на којем ради као професорка развојне психологије све до одласка у пензију.

Што се њене наставне и научне делатности на високошколским установама у иностранству тиче, гостовала је на бројним факултетима, од Института за дечји развој Универзитета у Минесоти на којем је била ангажована као истраживач, преко Института за развојну психологију Универзитета у Падови и Интерколеџ центра за истраживање и развој Универзитета у Никозији, до Института за образовање Лондонског Универзитета и Европског мастера у области детињства и права детета на Универзитету у Берлину.

Надину научно-истраживачку делатност обележило је интересовање за теме којима се веома мало истраживача бавило како код нас, тако и у свету, а то је однос визуелних медија и сазнајног



развоја деце. Тим темама је посветила монографије, пројекте (Видео Лаб), као и бројне радове објављене у домаћим и страним часописима. Разумевање перспективе детета било је присутно у свим њеним радовима, било да је реч о разумевању језика визуелних медија или о разумевању различитих друштвених феномена и /или кризних ситуација попут рата и избеглиштва.

Стручни и јавни ангажман Наде Кораћ није био ништа мање богат од њеног наставно-научног рада. Од почетка своје професионалне каријере сарађивала је са телевизијским кућама у осмишљавању образовних програма за децу. Као чланица и једна од оснивачица Центра за права детета била је веома укључена у реализацију едукативних програма за децу, одрасле који раде са децом и новинаре, као и у активностима које су везане за популаризацију Конвенције о правима детета и њену примену у медијима и образовном контексту. Нада Кораћ је активно била укључена у пројекте разних невладиних организација који су се бавили детињством у различитим културним контекстима, правима детета и образовањем за демократију попут Грађанских иницијатива (пројекат Постати грађанин), Моста (Учионица добре воље), Фонда Центра за демократију (школа цивилног друштва Политеа), Београдске отворене школе и Аутономне академске образовне мреже. Њена књига за децу Лавиринт – одабрани грчки митови за читање и преправљање, постала је незаобилазно штиво основаца који су се на тај начин упознавали са грч-

ким митовима, развијали креативност и способност решавања проблема. Уважавајући њено искуство и професионални углед Савезна Влада СРЈ именовала ју је 2001. године за председницу Југословенске комисије за сарадњу са УНИЦЕФ-ом и унапређење положаја жена. У том својству је 2001. и 2002. године представљала нашу земљу током припрема и одржавања специјалног заседања Генералне скупштине УН о деци учествујући у изради стратегије за побољшање положаја деце у свету. Као чланица Савета за права детета Републике Србије и Националног форума за образовање за све, била је активно укључена у процес реформе основног образовања у Републици Србији.

Поред научно-истраживачког рада и наставничке каријере, Нада је пожелела да се опроба и у једној другој области – психотерапији. 2013. године добила је диплому гештalt терапеута и са једнаким жаром којим је студенте учила да разумеју и поштују децу, слушала је и подржавала своје клијенте.

Била сам њен ђак, њена колегиница и њена пријатељица и не могу да се одлучим која улога ми је била дража и из ког односа сам више научила. Као ментор, Нада је несебично делила знање које утемељује и даје професионалну сигурност. Њен критички однос према знању и темељно преиспитивање и промишљање свега лишавало ме је охолости и учило скромности. Од ње сам научила шта значи бити наставник који подржава и негује своје студенте и помаже им да открију лепоту и важност свог позива. Научила ме је како се поштују и подржавају млађи сарадници, како се искрено радује и слави сваки њихов успех и како се прави баланс између заштите и аутономије. Својим примером ми је показала како изгледа лични и професионални интегритет и како се треба борити за вредности у које верујемо.

Отишла је тачно онако како је живела: тихо а снажно, отмено и достојанствено. Остали смо ми који смо је волели и поштовали, које је надахнула и у које је уткала мали део себе, да чувамо сећање на њу. Почивај у миру, драга Надо.

Проф др Јелена Враћешјевић
Одељење за педагогију и андрагогију
Филозофски факултет Универзитета у
Београду

ИН МЕМОРИАМ

ДОБРИЛА ВУЈИЋ

Храбра и отресита персона. Од ње смо сви учили о радозналости која није знала за године и границе. Учили смо се инспиративној и здравој жељи за знањем. Све што је сазнавала и о чему је промишљала, желела је поделити са другима кроз своје сјајне књиге. Књиге које ће остати историја, али и будућност пословне психологије.

У Добрили смо имали саговорника и борца за многе нове идеје и перспективе. Заједно са својим колегама и студентима градила је мостове између теорије, науке и праксе. Да би то био логичан спој. Можда то данас и јесте али захваљујући малом броју људи који су кроз своје радове, трибуне, секцију пословне психологије, налазили аргументацију за то. Међу њима је увек била Добрила.



Наслови њених текстова и књига били су инспирација за курсеве на студијама и психолошким радионицама. Њени едукативни подухвати памте се по посебној динамици, отворености и размени за и против.

Волели смо проводити време са Добрилом. Учили смо и забављали се уз њене шале и критички хумор једног правог интелектуалца. Знала је како са нама, како са младима, како са различитим људима. Знала је дати оштру и правичну критику, на начин који подстиче на размишљање.

За нас остаће ХЕРОЈ СВОГ ВРЕМЕНА.

Вечна јој слава.

Са љубављу и поштовањем
проф. др Мирјана Францешко
Нови Сад, 19. 10. 2024.

ИН МЕМОРИАМ

ДОБРИЛА ВУЈИЋ

Познавали смо се још од времена студија. Наши повремени сусрети су сваки пут били и дискусије на разне теме из домена наше струке, односно, специфично, из подручја психологије рада и организације. У оквиру тих тема нису јој били страни практично оперативни аспекти, али су јој далеко више пажње привлачиле концептуалне стране сваког питања. Тако је најчешће говорила о контексту у којем ради психолог у предузећу. То су са једне стране питања пласирања наших знања и наше праксе међу руководеће људе и друге запослене и то у време када је психологија рада била веома мало позната а још мање њени могући учинци. Са друге стране била је једна од врло ретких од нас „индустријалаца“, која је о свему што је анализирали или заступала доводила у везу са правно-организационим контекстом предузећа за производњу аутомобила у Крагујевцу у којем је радила. И не само то, већ се сваки пут питала, водила рачуна о томе, какве ће бити, или какве би биле консеквенце на економију и пословање предузећа, на социјално- психолошке аспекте организације, предлози из домена наше струке.

У свакој стручној дискусији најчешће је хтела прво да чује аргумен-

те саговорника. Обично би на крају рекла „јел тако“ и потом рекла своје виђења тога садржаја, те аргументације. Потом је износила своје аргументе с образложењима шта би они значили у примени и које би све могуће последице имали на контекст(е) у којима би се реализовали.

Систематичност, аналитичност и упорност биле су њене особине, готово у свему што је радила. После економске блокаде Србије, из света су нам долазили разни предавачи, многе смо слушали заједно. Није се никада устезала да критично проговори о површним садржајима, које су нам, особито у почетку нудили. На нашим саборима/конгресима активно је учествовала са релевантним садржајима, било као ауторка или као дискусант о садржајима које су износили други у својим радовима.

Могу рећи да је једна од ретких која је својим активним ставом, знатижељом и трудом врло много надоградила садржаје са студија, који су у доменима пласирање струке у предузећу, вођење рачуна о контексту за примену психолошких знања и активног става који не чека него предлаже и нуди образложења за предлоге.

Миланко Јевућ

ИЗВЕШТАЈ КОМС О ПОЛОЖАЈУ И ПОТРЕБАМА МЛАДИХ У СРБИЈИ СВЕГА ПЕТ ОДСТО МЛАДИХ МОЖЕ ДА ПРИУШТИ ПРИВАТНОГ ПСИХОЛОГА

Две од три младе особе у нашој земљи често су под стресом, половина њих често има симптоме анксиозности, трећина њих каже да је често депресивна, док исти проценат младих сматра да се понекад осећа депресивно, говоре подаци из најновијег „Алтернативног извештаја о положају и потребама младих у Србији 2024. године“, које сваке године реализује Кровна организација младих Србије (КОМС). Како у разговору за наш лист истиче Гордана Адамов, програмска директорка КОМС-а, посебно забрињава податак да скоро половина младих, узраста од 15 до 30 година, која је учествовала у овом истраживању, сматра да им помоћ стручњака за ментално здравље у државним институцијама није доступна, а велики број њих оцењује да ову врсту помоћи могу да добију само у приватној пракси. Међутим, проблем представља чињеница да је већина младих незапослена, односно да су им примања исувише мала да би себи приуштили приватног психолога или психијатра, о чему више него илустративно говори податак да свега пет одсто младих особа у Србији користи услуге приватне психотерапеутске праксе.

„Адолесценција јесте један од најбурнијих периода у животу човека, због чега су тегобе са менталним здрављем чест пратилац овог развојног доба. Охрабрује чињеница да се о психичком здрављу све више говори у јавном дискурсу, јер то значи да ова тема више није табу, али је забрињавајуће што млади имају доживљај да су им услуге стручњака за ментално здравље често недоступне. Ми знамо да су листе чекања у државним установама веома дугачке, а подаци из нашег истраживања говоре да свега једанаест одсто младих зарађује новац који им је довољан за пристојан живот, па не чуди податак да само мали проценат њих има пара за приватног психотерапеута“, каже наша саговорница.

И док подаци изведени из интердисциплинарног пројекта „Cov2Soul“ говоре да је током лета 2021. године злоупотреба алкохола код младих узраста од 18 до 25 година била три пута чешћа него у осталим узрастима, резултати

КОМС-ових истраживања такође потврђују ову статистику.

„Када упоредимо резултате истраживања из 2019, 2020 и 2021. године, видимо да су веома високи проценти злоупотребе алкохола и психоактивних супстанци. Тако је, примера ради, 2019. чак 95 одсто младих рекло да је макар једном у животу пробало алкохол, марихуану је конзумирало 52 процента њих, док је цигарете пробало 73 одсто младих. Две године касније, 93 одсто младих које је учествовало у нашем истраживању потврдило је да је макар једном у животу пробало алкохолно пиће, 72 процента њих конзумирало је цигарете, док је 50 одсто пробало канабис. Једино што више забрињава од ове статистике јесте чињеница да су све психоактивне супстанце широко доступне и јефтине, због чега их и конзумира велики број младих“, каже наша саговорница.

Поред тога, брине и податак да млади не праве узрочно-последичну везу између конзумације алкохола и психоактивних супстанци и насиља, односно не разумеју да алкохол изазива сужење свести и може узроковати саобраћајне несреће са озбиљним повредама или смртним исходом, као и да узрокује раздражљивост и повећану агресивност код особе која га конзумира, што је чини потенцијалним виновником или жртвом насиља. Подаци показују да од 2018. до 2024. опада број

младих који сматрају да алкохол и психоактивне супстанце узрокују насиље. Осим тога, млади не уочавају ни везу између конзумације алкохола и марихуане на развој зависности и озбиљнијих менталних проблема, иако подаци Института за ментално здравље говоре да три процента шеснаестогодишњих дечака спадају у категорију алкохолчара, упозорава Гордана Адамов, додајући да је и ове и прошле године око две трећине испитаника рекло да подржава легализацију марихуане и медицинске сврхе, али и да 40 одсто младих „гласа“ за потпуну забрану пушења у угоститељским објектима.

С обзиром на то да се Алтернативни извештај о положају и потребама младих у Србији ради већ осму годину заредом, то омогућава поређење података, а оно што његове ауторе такође забрињава јесте пораст младих који су изложени дигиталном насиљу, као и раст броја оних који оправдавају насиље.

„Примера ради, 2019. године трећина младих рекла је да су били жртве дигиталног насиља, док је ове године чак половина њих изјавила да је претрпела сајбербулинг, а та врста насиља узрокује озбиљне менталне проблеме. Са друге стране, између 2023. и 2024. године значајно је опао број младих који су били жртве физичког насиља – са 50 на 25 одсто, али се стиче утисак да

се то насиље „прелило“ у виртуелни простор. Компаративна статистика такође сведочи да је 2019. године 85 одсто младих сведочило неком облику насиља, што ствара утисак личне небезбедности која води у анксиозност. Исте те године, мање од трећине младих сматрало је да се за насиље може наћи оправдање, док је ове године чак 52 одсто њих рекло да се насиље може оправдати – овај податак може се тумачити одјеком мајских трагедија које су се догодиле прошле године, али и субјективним доживљајем младих да је казнена политика према починиоцима насиља блага, односно да полиција не ради свој посао“, закључује Гордана Адамов.

Катарина Ђорђевић



ДРУГИ ПИШУ

СТУДЕНТИ НАЈЧЕШЋЕ ТРАЖЕ ПОМОЋ ПСИХОЛОГА ЗБОГ ПРОБЛЕМА СА АНКСИОЗНОШЋУ И ДЕПРЕСИЈОМ

Тегобе и симптоми из депресивног и анксиозног спектра најчешћи су разлог обраћања стручњацима из области менталног здравља у Заводу за здравствену заштиту студената Београд. Преко 6.000 посета годишње, са трендом повећања у последњих неколико година, говори у прилог постигнутој дестигматизацији и указује на то да су потребе студентске популације за стручном помоћи и подршком у области менталног здравља изражене, каже Мирослава Вуковић, специјалиста медицинске психологије из Завода за здравствену заштиту студената Београд.

Наша саговорница подсјећа да су анксиозне и депресивне реакције различитог квалитета и интензитета готово неизбежан пратилац иначе врло интензивног, комплексног и скоковитог психичког сазревања у периоду адолесценције. Међутим, она истиче да је најчешће реч о пролазним реакцијама на неке животне догађаје, ситуације и околности.

„То их, свакако, не чини ништа мање субјективно изазовним и тешко подношљивим за младу особу. Присуство извесних симптома анксиозности и депресивности не подразумева увек и задовољавање критеријума за постављање дијагнозе из спектра анксиозних и депресивних поремећаја. Проблеми у породици, несигурност и потешкоће у самореализацији и сфери пријатељских и партнерских односа веома утичу на стварање слике о себи и на самопоуздање, што може представљати генератор анксиозне и депресивне симптоматологије код младих особа. За студенте су типичне стресне ситуације колоквијумске недеље и испитни рокови (посебно последњи испитни рок у академској години) јер од њих им често зависи могућност наставка школовања. С друге стране, у периоду адолесценције почиње највећи број менталних поремећаја одраслог периода, а симптомима анксиозности и депресивности присутни су у највећем броју њих. Диференцијална дијагноза, у том смислу, је посебан изазов у адолесцентном периоду, а ране интервенције, односно брзо реаговање и започињање одговарајућег лечења позитивно утичу на њихове исходе“, објашњава Мирослава Вуковић.

Она истиче да је данас, нажалост, мало младих који никада нису конзумирали алкохол и психоактивне супстанце пре почетка студија, а злоупотреба и зависност од њих често започињу

покушајима уклапања у вршњачку групу која у адолесценцији добија на значају. Социјална прихватљивост конзумирања алкохола и ефекти у смислу тренутне редукције анксиозности, тзв. „поправљања“ расположења и смањења инхибиција, често доприносе учвршћивању овог неконструктивног начина превазилажења нелагоде и напетости код младих, који их уводи у нови проблем. Када је реч о зависности од интернета, стручњаци Студентске поликлинике често остају затечени бројем сати које им студенти саопштавају да свакодневно проводе на различитим друштвеним мрежама, што по правилу негативно утиче на њихово академско постигнуће, али и на друге сфере живота. Узроци ове појаве су комплексни, али се неретко запажа да управо проблеми у другим областима функционисања, нпр. социјалном функционисању, доживљај усамљености и тешкоће успостављања личне комуникације са другима воде појачаном коришћењу друштвених мрежа.

„Стручњацима из области менталног здравља у Заводу за здравствену заштиту студената Београд академци се обраћају са врло различитим проблемима и поремећајима. Након сагледавања проблема и постављања дијагнозе, прави се план лечења. У случају процене да је за збрињавање, комплетније дијагностичко сагледавање или одређивање и спровођење терапије потребно упућивање у медицинску установу вишег нивоа здравствене заштите, студенти се у њих и упућују. Морам да напоменем да је наша сарадња са колегама из других психијатријских установа двосмерна. Неретко се студенти нпр. након хоспитализације у некој од психијатријских установа у фази ремисије болести упућују на наставак лечења у Завод за здравствену заштиту студената Београд“, наглашава Мирослава Вуковић.

Она додаје да се број студената који им се обраћа за помоћ увек повећава у периоду испитних рокова, а посебно септембарског и октобарског испитног рока, јер они дефинишу испуњеност услова за упис у наредну академску годину. Студенти тада интензивније уче, некада и до граница психофизичке исцрпљености, стрепе од негативног исхода, имају проблеме са спавањем, напети су и раздражљиви, а неретко управо због свега тога постају и неефикасни у учењу, што покреће нови талас анксиозности и обесхрабрености. Организација наставе, број испита и начини провере

знања доста се разликују по факултетима и могу олакшати или отежати студентима испуњавање њихових обавеза, у зависности од адекватности процене њиховог оптерећења. С друге стране, неадекватна организација времена и учења самих студената често доводи до исцрпљујућег кампањског рада, а нереална или перфекционистичка очекивања и приступ испитима као ситуацији „бити или не бити“ појачавају унутрашњи притисак и чине ове ситуације знатно стреснијим.

Родна статистика говори да се, генерално посматрано, девојке чешће обраћају за помоћ, иако је већ дуже време приметан позитиван тренд повећања броја младића који не оклевају да се обрате у случају потребе, што указује на превазилажење неких стереотипа везаних за родне улоге. И младићи и девојке најчешће се обраћају за психолошку помоћ и подршку због проблема у односима са родитељима и породицом, потешкоћа у успостављању и одржавању односа са вршњацима, емотивних проблема и застоја у студирању, док су проблеми са исхраном значајно учесници код девојака.

„Завод за здравствену заштиту студената Београд је 17. октобра, под покровитељством Министарства здравља, а у сарадњи са Студентским центром Београд и Студентском конференцијом универзитета у Београду (СКОНУС) обележио Дан здравља студената Универзитета у Београду у Студентском граду. Заинтересованост студената за скрининг нам је потврдила већу отвореност и сензитивност данашњих генерација за проблеме менталног здравља. На примењеним упитницима самопроцене симптома анксиозности и депресивности већина студената исказала је присуство благих до умерено изражених симптома анксиозности и депресивности, при чему треба водити рачуна о томе да се резултати никако не могу тумачити као потврда дијагнозе анксиозног или депресивног поремећаја. Они се посматрају као одраз психичке трпње и проблема са менталним здрављем на које треба реаговати психоедукацијом и пружањем одговарајуће психолошке подршке, како би се младима пружила прилика да, у складу са дефиницијом менталног здравља, остваре стање унутрашње равнотеже и доброби-ти, те тиме реализују своје потенцијале, носе се са свакодневним животним стресовима и раде доприносећи заједници“, закључује наша саговорница.

(Политика)

КОЦКАЊЕ СВЕ ВЕЋИ РИЗИК ПО МЕНТАЛНО И ЈАВНО ЗДРАВЉЕ

Коцкање представља све већи глобални ризик по ментално и јавно здравље, а његова брза експанзија путем мобилних телефона и интернета наноси много већу штету него што је то раније био случај, говоре подаци из извештаја Лансетове комисије за јавно здравље о коцкању.

Ова комисија која се састоји од водећих стручњака из области коцкања и јавног здравља закључила је да су потребне много јаче регулативе како би се ублажио утицај комерцијалног коцкања на здравље и добробит људи, објавио је Гардијан.

Извештај открива да око 450 милиона људи

има барем један облик проблематичног понашања који је повезан с коцкањем, а од тог броја, најмање 80 милиона људи је развило зависност.

Сложен маркетинг и лако доступни интернет садржаји омогућавају индустрији коцкања да допре до много више људи него што је то раније био случај, укључујући адолесценте и млађу децу која су изложена рекламама на начине који нису постојали пре дигиталне револуције.

„Већина људи замишља традиционални казино или куповину тикета када помисле на коцкање. Не размишљају о великим компанијама

које користе разне технике да привуку људе да чешће учествују у активностима које могу да имају озбиљне здравствене ризике.

Свако ко има мобилни телефон сада има приступ коцкарници, и то 24 часа дневно. Сложен маркетинг и технологија олакшавају почетак, али отежавају престанак коцкања“, тврди професорка и чланица комисије Хедер Вардл.

Комисија је такође указала на потребу за заштитом деце од штетних последица коцкања, наглашавајући да рана изложеност повећава ризик од развоја зависности од коцкања касније у животу.

(Guardian)