

ПСИХОЛОШКЕ НОВИНЕ



ДПС ОСНОВАН 1953.

ЛИСТ ДРУШТВА ПСИХОЛОГА СРБИЈЕ

Број 484 * година XLIV * МАРТ 2025. * Београд

Издајамо из овог броја

► Позив на Конгрес психолога Србије



► Резултати NidEA пројекта



► Како препознати аутизам код детета



► Веза измеђа сна и менталног здравља



ПРИПРЕМЕ ЗА 73. КОНГРЕС ПСИХОЛОГА СРБИЈЕ У ПУНОМ ЈЕКУ

Дубокој друштвеној кризи, изазваној падом надстрешнице Железничке станице у Новом Саду и губитком петнаест живота испод њених рушевина, не назире се крај. Иззови које ова ситуација поставља пред све грађане наше земље сложени су и вишеструки, али се запослени у образовању суочавају са посебном врстом притисака – како од стране власти, тако и од стране родитеља, с обзиром да велики број школа ради у измењеном режиму дуже од два месеца. Друштво психолога изразило је снажну и недвосмислену подршку колегама у просвети, психолозима и другим просветним радницима, у њиховој борби за унапређење квалитета образовања, поштовање демократских принципа и владавину права, и оштро осудило све притиске и репресивне мере којима су психолози и други просветни радници изложени. У саопштењу за јавност наше струковне организације истиче се да образовање представља темељ сваке развијене друштвене заједнице и да су просветни радници они који свакодневно, својом стручношћу и посвећеношћу, граде тај темељ. Међутим, услови рада психолога у школама последњих месеци веома су отежани, а захтеви који су пред њима додатно усложњени, јер школе и запослени у школама једини у потпуности учествују у борби за демократско друштво, правду и поштовање закона.

С обзиром да се у већем броју школа настава не одвија од децембра, а да су психолози запослени у школама и други просветни радници због тога изложени изузетно великим притисцима последњих месеци, Друштво психолога снажно подржава све напоре који имају циљ унапређење образовања и услова рада психолога у школама, њихов професионални интегритет и самосталност у раду, као и примену стручних стандарда у складу са етичким кодексом наше професије. ДПС такође позива надлежне институције да са пуном одговорношћу саслушају захтеве струке, укључе стручну јавност у доно-



шење одлука и омогуће услове у којима ће психолози и просветни радници моћи да обављају свој посао у складу са највишим професионалним стандардима.

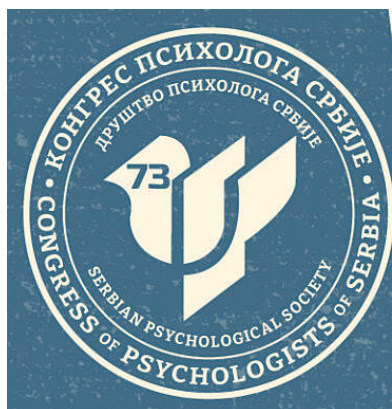
Програмски и организациони одбор 73. Конгреса психолога Србије вредно ради на припреми највећег научно-стручног скупа психолога у нашој земљи, који ће се одржати од 4. до 7. јуна на Дивчибарама, под називом „Психологија између идеалног и реалног“. Програм овогodiшњег конгреса структуриран је тако да омогући свеобухватно сагледавање ових изазова и развој практичних стратегија за њихово превазилажење. Кроз пленарна предавања, симпозијуме, секције, округле столове, трибине и радионице, дискутоваћемо о развоју модела одрживе психолошке праксе у условима ограничених ресурса, стратегијама очувања професионалних стандарда под различитим притисцима, међусекторској сарадњи и системским решењима за унапређење положаја психолога, те о улози струковних удружења у заштити професионалних вредности и стандарда. Осим наведеног, конгрес је као и сваке године отворен за различите научне и струковне теме из свих области психологије. Друштво психолога Србије позива све колеге да својим учешћем допринесу овој важној размени мишљења. Верујемо да само кроз отворени дијалог и

заједничко деловање можемо градити пут ка одрживој психолошкој пракси која ће успешно балансирати између професионалних вредности и реалних ограничења са којима се суочавамо.

У овом броју „Психолошких новина“ преносимо резултате занимљивог пројекта под називом „Наративизација етничког идентитета адолесцената културно доминантног и мањинског порекла и улога школског контекста“ (NidEA пројекат) који је резултат сарадње девет психолога са Филозофског факултета Универзитета у Београду, Државног Универзитета у Новом Пазару и Државног Универзитета у Њујорку. Пројекат који је финансиран од стране Фонда за науку Републике Србије, у оквиру програма „Идентитети“, фокусира се на развој етничког идентитета адолесцената у Србији, анализирајући разлике између културно већинских и мањинских група у обликовању идентитета. Пројекат укључује перспективе ученика, родитеља, наставника и стручних сарадника, а посебан акценат стављен је на утицај школе, али и ширег друштвеног контекста. Поред научног доприноса, очекује се да резултати пројекта допринесу побољшању школске климе, као и међугрупних односа, који би требало да воде смањењу стопа напуштања школе, већем квалитету образовања, али и већој једнакости у образовању.

Пишемо и о занимљивом приручнику „Јесте аутизам, није аутизам: како да препознам и шта да радим“, који потписује др Татјана Крстић, професорка на катедри за психологију Медицинског факултета у Новом Саду и у коме она даје одговоре на неке од најчешћих родитељских дилема и питања које се тичу овог развојног поремећаја. Преносимо и резултате велике европске студије о преваленцији депресије у земљама старог континента, као и закључке нове научне студије који показују да аутизам, шизофренија и биполарни поремећај и још нека психијатријска стања деле заједничку генетску основу.

Катарина Ђорђевић



ВРЕДНОСТИ ПОД ПРИТИСКОМ
Психологија између идеалног и реалног

Values Under Pressure:
Psychology Between
Ideal and Reality

Дивчибаре,
4–7. јун 2025.

Divčibare, June 4–7, 2025

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:

УПЛАТИЛАЦ: име и презиме са потпуном адресом

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	40 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	50 еура

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 претплате	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.

ДИЈАГНОСТИКА НЕУРОРАЗВОЈНИХ
ПРОБЛЕМА КОД ДЕЦЕ

Центар за примењену психологију поново организује интерактивни курс „Дијагностика неуроразвојних проблема код деце“, аутора и предавача Нине Умићевић, Гордане Симић и Гордане Тошић, од 1. марта. Заинтересовани могу послати своје пријаве до 17. фебруара 2025. на мејл: crr@dps.org.rs.

Трајање: 36 сати рада

Курс се одвија током три викенда (један сусрет уживо и један онлајн путем ЗУМ апликације), у термину од 10 до 16 часова, по следећем распореду: 01.3.2025. уживо, 02.3.2025. онлајн, 08.3.2025. онлајн, 09.3.2025. уживо, 15.3.2025. уживо и 16.3.2025. онлајн. Рок за пријаву је 17.02.2025, а котизација износи 42.000 рсд (за чланове ДПС – 33.600 рсд). Место одржавања: Београд/онлајн.

Циљ курса је јачање компетенција стручњака



за рано препознавање, дијагностику, третман и праћење деце са неуроразвојним проблемима. Полазници курса: психолози запослени у здравственим установама, установама социјалне заштите, школама, предшколским установама, као и психолози на специјализацији и специјалисти који нису прошли сличан програм.

Пријаву можете послати путем електронске поште на мејл: crr@dps.org.rs. Потребно је да наведете име, презиме, адресу, број телефона, где сте запослени, као и регистрациони број (ако сте члан Друштва психолога Србије) или скен/фотографију дипломе (ако нисте члан ДПС-а). Полазници којима установа плаћа едукацију, поред личних података, треба да пошаљу и назив установе, адресу, ПИБ и мејл адресу на коју ће се слати (пред)рачун.

ОБУКА ЗА ПРИМЕНУ ТЕСТА ТИП-1

Друштво психолога Србије и Центар за примењену психологију обавештавају све заинтересоване педагоге да је реализација обуке за примену теста ТИП-1 (кат.бр. 641) планирана за 5. и 8.март. Полазници, по завршетку обуке, добијају уверење о савладаном програму стручног усавршавања.

Тренутно је у току формирање група на основу појединачних пријава, па је пожељно да се сви заинтересовани полазници што пре пријаве

Друштву психолога Србије, Центру за примењену психологију. Прецизније информације (место и тачно време почетка обуке) биће благовремено саопштене свим пријављеним полазницима након формирања група. Цена семинара износи 18.000,00 рсд (у цену је урачунат ПДВ).

Рок за пријаву је 17.фебруар.

Сви заинтересовани се могу пријавити путем мејла: aleksandra@dps.org.rs. Приликом пријаве, потребно је доставити следеће податке:

Уколико сами плаћате обуку доставите нам Ваше име, презиме, адресу и контакт телефон (пожељно је мобилни), счан дипломе и датум рођења.

Уколико обуку плаћа Ваша школа потребно је доставити Ваше име, презиме, контакт телефон, счан дипломе као и податке за идентификацију школе (пун назив, адреса, ПИБ и матични број школе).

Контакт особа је Александра Митровић.



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 са назнаком 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 %.

ПОЗИВ НА 73. КОНГРЕС ПСИХОЛОГА СРБИЈЕ

Драге колегинице и колеге,

Задовољство нам је да вас позовемо на 73. Конгрес психолога Србије под називом „Вредности под притиском: психологија између идеалног и реалног“, који ће се одржати од 4. до 7. јуна у хотелу Црни Врх на Дивчибарама.

У времену растућих друштвених изазова и економске неизвесности, психолошка струка се суочава са фундаменталним питањима одрживости професионалних стандарда и вредности. Свакодневна пракса психолога све више постаје простор где се сусрећу идеални принципи струке и реалност система у којима радимо. Финансијски притисци манифестују се на различите начине који директно угрожавају квалитет нашег рада. У јавном сектору, психолози се боре са недостатком ресурса, преоптерећеношћу административним задацима и често непримереним условима рада. Многи од нас принуђени су да раде са далеко већим бројем клијената него што је препоручљиво, уз скраћено трајање сеанси које компромитују квалитет психолошког рада. У приватној пракси, изазов представља балансирање између економске одрживости и доступности услуга, посебно у контексту растуће инфлације и смањене платежне моћи становништва.

Истовремено, суочавамо се са све комплекснијим захтевима различитих система у којима раде психолози. У образовању, од психолога се очекује да самостално решавају системске проблеме који захтевају координисану акцију више институција. У организацијском контексту, притисци за инстант резултатима често занемарују

временске и методолошке захтеве квалитетног психолошког рада. Здравствени систем, оптерећен растућим потребама за услугама менталног здравља, ставља пред психологе нереална очекивања у погледу броја клијената и брзине интервенција. Систем социјалне заштите, са друге стране, чешће од свих других области у којима раде психолози, сусреће се са све чешћим медијским притисцима, а научници и истраживачи са све већим притиском за публикавањем научних радова.

Друштвени контекст додатно усложњава нашу

позицију. Растућа свест о значају менталног здравља, иако позитивна, довела је до експанзије површних и често штетних „брзих решења“ која девалвирају психолошку струку. Истовремено, недовољна системска подршка и фрагментирани приступ менталном здрављу стварају јаз између друштвених потреба и реалних могућности струке да на њих одговори.

Програм овогодишњег Конгреса структуриран је тако да омогући свеобухватно сагледавање ових изазова и развој практичних стратегија за њихово превазилажење. Кроз пленарна предавања, симпозијуме, секције, округле столове, трибине и радионице, дискутоваћемо о развоју модела одрживе психолошке праксе у условима ограничених ресурса, стратегијама очувања професионалних стандарда под различитим притисцима, међусекторској сарадњи и системским решењима за унапређење положаја психолога, те о улози струковних удружења у заштити професионалних вредности и стандарда. Осим наведеног, Конгрес је као и сваке године отворен за различите научне и струковне теме из свих области психологије.

Позивамо вас да својим учешћем допринесете овој важној размени мишљења. Верујемо да само кроз отворени дијалог и заједничко деловање можемо градити пут ка одрживој психолошкој пракси која ће успешно балансирати између професионалних вредности и реалних ограничења са којима се суочавамо. Радујемо се вашем учешћу и прилици за разговор.

С поштовањем,

Програмски одбор

73. Конгреса психолога Србије



ШТА ВИДЕТИ НА ДИВЧИБАРАМА

Дивчибаре представљају малу оазу природе на само сто километара од главног града, а благотворна клима, бујна природа и изврсна храна учинили су да ова висораван на планини Маљен постане једно од најпосећенијих туристичких дестинација Србије. Од недавно, ово туристичко место обogaћено је разноврсним садржајима који обећавају узбудљив одмор посетиоцима свих узраста. Стара легенда говори да је висораван добила назив у спомен на трагичну смрт једне девојке. У време великих летњих пљускова, млада чобаница се несрећним случајем утопила у набујалој реци Црној каменици. Да би сећање на њену судбину било очувано, у народу је висораван запамћена као Девојачке баре или Дивчибаре.

Поглед у историјску читанку говори да су Дивчибаре једно од најстаријих туристичких дестинација у Србији. Верује се да је и сам кнез Милош лично инсистирао да Дивчибаре откупи од Турака, одушевљен његовом божанственом природом и благотворном климом. Организовани туризам почиње да се развија давне 1926. године, када Дивчибаре постају омиљено место за одмор становника главног града. Ту титулу ова планина сачувала је до данас, а дестинација се из године у годину све више развија и значајно богати своју понуду, што је чини туристичким центром у који се можете изнова враћати. Висови, који окружују Дивчибаре, штите их од ветрова и тиме стварају њихову чувену благотворну климу. Пролећа и лета карактерише пријатна температура, док су зиме дуге и обилују

снежним падавинама. Иако су Дивчибаре најближе планинско туристичко место и Београду и Војводини, због чега велики број посетилаца овде долази зими, како би уживао у снежним чаролијама, ова планина није ништа мање занимљива и у периоду године када се бели покривач давно отопио. Зато ће посетиоци овогодишњег Конгреса психолога Србије моћи да уживају у његовим природним лепотама, а љубитељи адреналинских авантура могу да се окушају у узбудљивим садржајима на отвореном, као што је Зип лајн. Недалеко од ски-стазе Црни Врх смештен је Авантура парк, у коме посетиоци могу да се опробају у полигонима прошараним препрекама различите тежине. Панорамска возња жичаром омогућава уживање у панорамским погледима на Дивчибаре, Суворбор, Голију, Повлен, Медведник и околину.

Најбољи начин да осетите дух планине Маљен јесте да се препустите њеним пешачким стазама, које посетиоце проводе кроз божанствене пределе. Све пешачке стазе добро су уређене и обележене. Ако сте упркос томе несигурни и не желите да се сами упустите у ову пустоловину, Туристичка организација Дивчибара пружа услуге водича који ће планинари с вама. Кроз Дивчибаре пролази пет пешачких стаза: Голубац, Палба, Љути крш, Велика плећа и Црни врх. Туристичка организација предлаже неколико различитих рута, подељених по времену трајања, па посетиоци Дивчибара могу изабрати оно које најбоље одговарају њиховој

кондиционој спреми. То су шетња до Црног врха, Палбе, малог Голупца, Љутог крша и Стражаре, за коју није потребно више од 30 минута. За руту до Велике плећи, Вучјег мрамора и Великог Голупца, потребно је одвојити 45 минута, а за одлазак до Лазове косе биће вам потребан сат времена. За шетњу до Осечанске страже треба уложити сат и по времена, као и за обилазак Великог брда, Пеара и водопада Скакала. Стаза која од пута Дивчибаре-Мионица води у клисуру Манастирице до водопада добро је трасирана, али је ипак прилично напорна, па се ова пешачка тура препоручује само млађим и снажнијим особама, јер траје два сата. За шетњу до Малог Маљена треба издвојити два и по сата, а нешто је захтевнија трасатна шетња до Великог Маљена. Круна Дивчибара свакако су божанствени врхови и видиковци који их красе. Препоручујемо да издвојите један сунчан дан и кренете у обилазак бројних јединствених висова. Пешачке стазе које до њих воде одлично су обележене, сав напор биће награђен величанственим погледом на околину природу, а једна од најзахтевнијих стаза јесте она до Црног врха, са које се пружа фантастичан поглед на планине Суворбор, Овчар и Каблар вредан свих напора. Од туристичког центра до овог врха потребно је око пола сата шетње кроз борову шуму. Уколико нисте љубитељ шетања, можете себе наградити величанственом панорамом на неком од видиковца, а најпознатији од њих је видиковац Палба, до ког се можете прићи и аутомобилом.

РАЗВОЈ ЕТНИЧКОГ ИДЕНТИТЕТА И ИНТЕРКУЛТУРАЛНЕ ПРАКСЕ У ШКОЛАМА

Пројекат „Наративизација етничког идентитета адолесцената културно доминантног и мањинског порекла и улога школског контекста“ (NIdEA пројекат) резултат је сарадње девет психолога из три научно истраживачке организације: (1) Филозофског факултета Универзитета у Београду, (2) Државног Универзитета у Новом Пазару и (3) Државног Универзитета у Њујорку (SUNY, Old Westbury). Пројекат је финансиран од стране Фонда за науку Републике Србије у оквиру програма ИДЕНТИТЕТИ (#1518). Пројекат се фокусира на развој етничког идентитета адолесцената у Србији, анализирајући разлике између културно већинских и мањинских група у обликовању идентитета. Укључује перспективе ученика, родитеља, наставника и стручних сарадника, а посебан акценат стављен је на утицај школе, али и ширег друштвеног контекста. Поред научног доприноса, очекује се да резултати пројекта допринесу побољшању школске климе, као и међугрупних односа, који би требало да воде смањењу стопа напуштања школе, већем квалитету образовања, али и већој једнакости у образовању.

У првој фази истраживања (мај - септембар 2023) обухваћено је 20 средњих школа из различитих делова Србије, укључујући 12 стручних школа и осам гимназија. Подаци су прикупљени од 2886 испитаника: 1846 ученика, 409 наставника, 617 родитеља и 14 стручних сарадника. Испитане су теме попут школске климе, мултикултуралних пракси, етничке социјализације, осећаја припадности, насиља, дискриминације и добробити ученика. Друга фаза (новембар - децембар 2023) обухватила је 380 средњошколаца из седам школа, који су кроз наративне задатке описивали хипотетичке ситуације етничке дискриминације и предвиђали исходе. Трећа фаза (јануар – март 2024) подразумевала је интервјуе са 25 ученика српске и ромске етничке припадности ради бољег разумевања процеса развоја етничког идентитета, као и улоге школе у том процесу.

Главни налази NIdEA пројекта

Мултикултуралне праксе: Наставници и родитељи сматрају да школе промовишу мултикултуралност, док ученици оцењују да је интересовање за социјална питања која се тичу њихове етничке групе слабо изражено. Ученици из већинске групе у школи имају много више прилика да уче о властитом етничком идентитету. Ипак, за општу добробит и осећање припадања ученика различитих етничких група значајнија је општа школска клима (односи између ученика, односи наставника према ученицима, фер школска правила и јасна очекивања и сл.) него специфичне мултикултуралне праксе.

Школска клима и насиље: Наставници су углавном задовољни школском климом, али примећују вршњачко насиље као значајан проблем. Искуснији наставници га чешће препознају. Ученици опажају климу неповољнијом него родитељи и наставници.

Етничка социјализација: Родитељи из мешовитих породица више инсистирају на преношењу етничких вредности, а материјални статус утиче на приступ етничкој социјализацији. Код ученика српске националности развој свести о сопственом етничком идентитету везује се за породичне обичаје и традицију (нпр. слава, крштење), док се код ученика ромске националности углавном везује за искуство етничке дискриминације.

Етничка дискриминација: Већина ученика ретко извештава о дискриминацији, али када је



доживе, она се чешће манифестује кроз институционалне предрасуде него кроз директне конфликти. Девојчице је ређе доживљавају од дечака, док су ученици мањинског порекла изложенији дискриминацији од српских вршњака. Дискриминација је повезана са депресивношћу, а половина ученика о томе не разговара ни са ким. Ученици, посебно дечаки, често песимистично гледају на могућности њеног решавања. Ипак, опажају запослене у школи као ресурсе којима би се обратили у случају етничке дискриминације.

Добробит: Ученици су релативно задовољни својим животом, али финансијски статус и постигнућа перципирају као проблематичне аспекте. Када је осећање припадања школи израженије, већа је и општа добробит, а мања је склоност депресивном афекту.

Препоруке за школе

Јачање сензибилитета запослених у школама: Кроз континуиране програме професионалног развоја обезбедити да наставници и стручни сарадници буду сензибилисани за питања етничке припадности и инклузије.

Развијање социо-емоционалних вештина: Примена програма за унапређивања вештина емоционалне регулације и конструктивних начина решавања сукоба, промовисање дијалога, комуникације и међу ученицима, али и свим запосленима у школи.

Повећање видљивости мањинских култура у школи и школском окружењу: Организовати културне догађаје, изложбе и тематске дане посвећене различитим етничким групама присутним у школи, али и интегрисати специфичности других култура у програме предмета.

Унапређење школских политика против насиља: Школе би требало да примењују свеобухватне стратегије за превенцију вршњачког насиља и дискриминације, укључујући редовне радионице и обуке за ученике и наставнике, али и подучавање сопственим примером.

Подршка ученицима у ситуацијама дискриминације: Поред јасних механизма за пријављивање и реаговање на дискриминацију, потребно је охрабрити ученике да отворено говоре о својим искуствима и обезбедити мрежу подршке ученицима који се суочавају са дискриминацијом или осећајем неприпадности.

Развијање вршњачке подршке: Повезати старије ученике са млађима кроз менторски систем

како би се побољшала социјална кохезија и смањила дискриминација.

Веће укључивање родитеља и заједнице: Школе би требало да подстакну активније учешће родитеља и локалне заједнице у активностима које промовишу међусобно уважавање, дијалог, сарадњу и интеркултуралност. Препоручује се организација хуманитарних акција, заједничких пројекатних активности, излета и различитих ваннаставних садржаја приступачних свима.

Препоруке за доносиоце одлука

Јачање интеркултуралних компетенција запослених у школама: Кроз иницијално образовање и континуиране програме професионалног развоја обезбедити да наставници, стручни сарадници и други запослени буду сензибилисани за питања интеркултуралности, етничке припадности и инклузије, као и да буду осposобљени за препознавање и адекватно реаговање на етничке предрасуде и етничку дискриминацију.

Јачање осећаја припадности школи: Унапређење школских пракси које подстичу партиципацију ученика у доношењу одлука и стварању инклузивног школског окружења, али и унапређивање школских пракси које ће омогућити запосленима да учествују у доношењу одлука. Смањење децентрализације, а повећање аутономије запослених и школа као заједница у доношењу одлука.

Промовисање мултикултуралности: Увођење садржаја и активности који промовишу вредности инклузије и интеркултуралности, као и који подстичу уважавање различитости и развоја етничког идентитета адолесцената. Обезбедити финансијске основе за реализацију излета и других ваннаставних активности које омогућавају повезивање и сарадњу између ученика различитог културног порекла.

Развој социо-емоционалних компетенција: Креирање и имплементација програма који у школама доприносе унапређивању вештина емоционалне регулације, промовисање дијалога, комуникације и конструктивних начина решавања сукоба међу ученицима, али и свим запосленима у школи.

Унапређење образовних политика против насиља и дискриминације: Јачање институционалне подршке у борби против дискриминације и насиља кроз унапређивање протокола за препознавање и реаговање на насиље и етничку дискриминацију у школама.

Сарадња са школама и локалним заједницама

Један од задатака пројекта NIdEA јесте и остваривање конкретних иницијатива у локалним заједницама. Током 2023. године подржане су три школе, које су учествовале у истраживачким фазама пројекта, да организују догађаје у својим заједницама у циљу подизања свести о важности интернетних односа и неговања мултикултуралних пракси:

Економско-трговинска школа у Пријепољу, организовала је радионице за своје ученике, на којима су обрађиване теме стереотипа, предрасуда и интеркултуралности. Трговинско-угоститељска школа „Тоза Драговић“ из Крагујевца реализовала је низ активности под називом „Различити, а једнаки“, са циљем афирмације антидискриминаторног понашања према мањинама. Средња школа Никета Ремезијански из Беле Паланке организовала је хуманитарну акцију „Моћ срца“ у Установи културе Ремезијана. У оквиру ове акције, ученици су промовисали различите вредности - солидарност, хуманост, различитост и мултикултуралност.

Резултати пројекта представљени су у Новом Пазару (Културни центар, 15.11.2024. год.), Сјеници (Дом ученика Техничко-пољопривредне школе, 27.11.2024. год.), Крагујевцу (ТУШ „Тоза Драговић“, 2.12.2024. год.), Земуну (Медицинска школа „Надежда Петровић“, 3.12.2024. год.), Белој Паланци (средња школа „Никета Ремезијански“, 5.12.2024. год.) и Новом Саду (Студентски дом „Европа“, 9.12.2024. год.). Са учесницима (ученицима, наставницима, стручним сарадницима, директорима школа, студентима, представницима локалних

заједница, медија, невладиних организација, као и заинтересованим грађанима) чланови истраживачког тима NIdEA пројекта су поделили закључке и искуства, примере добрих пракси проистекле из сарадње школа и локалних институција, а покренута је и дискусија о важности интеркултуралности и могућностима примене мултикултуралних пракси у школама.

Професионални развој кроз учешће у NIdEA пројекту

Учешће у NIdEA пројекту, тимски рад, истраживане теме, ученичка перспектива, и сарадња са практичарима из школа су за истраживаче имале значајну професионалну и личну вредност. О томе сведоче следеће изјаве:

“Учешће у пројекту NIdEA ми је потврдило да наука и пракса иду "руку под руку", те да сарадња истраживача и практичара у школама најуспешније води унапређењу школске климе и интеркултуралних пракси”. (Наташа Симић, координаторка пројекта, Универзитет у Београду, Филозофски факултет).

“Посебно су ми били значајни групни разговори са ученицима где сам могла да сазнам како они виде свој културни идентитет и шта мисле о томе како школа може да допринесе развоју интеркултуралних компетенција”. (Данијела Петровић, Универзитет у Београду, Филозофски факултет).

“За мене је од изузетног значаја било да се професионално развијам у нашем мултиетничком NIdEA тиму, као и прилика да боље разумем развојна искуства адолесцената из различитих култура који живе у нашој земљи”. (Наталија Иг-

њатовић, Универзитет у Београду, Филозофски факултет)

“Рад на пројекту ми је донео и нове истраживачке вештине, као и прилику да се упознам са новим методолошким алатима који ће употпунити мој даљи истраживачки рад”. (Јован Радосављевић, Универзитет у Београду, Филозофски факултет)

“Наша NIdEA ми је омогућила да спознам дубину процеса изградње етничког идентитета, упознам дивне људе и побољшам своје истраживачке способности”. (Анида Врчић Амар, Државни Универзитет у Новом Пазару)

“Најлепши део искуства био је рад са средњошколцима, где сам имала прилику да директно сазнајем више о њиховом разумевању себе и процесу развоја етничке идентификације”. (Ђерђи Ердеш-Кавечан, Државни Универзитет у Новом Пазару).

“Било ми је изузетно инспиративно да учествујем у овом научном пројекту, јер ми је омогућило да проширим своје знање из области квалитативних метода, развијем нове вештине и радим са стручњацима и дивним људима из области која ме занима”. (Милена Белић, Државни Универзитет у Новом Пазару).

“Овај пројекат ми је помогао да схватим дубоку повезаност теорије и праксе и био је значајан корак у мом професионалном и личном развоју”. (Хана Сејфовић, Државни Универзитет у Новом Пазару).

“За мене је то био подсетник на важност међународне сарадње и могућност да се унапреде заједнички интереси у психологији, као и да се допринеси истраживачком разумевању које има значај како за Србију, тако и за шири глобални контекст”. (Светлана Јовић, Државни Универзитет у Њујорку).

ДРУШТВО ПСИХОЛОГА СРБИЈЕ ПРУЖА ПОДРШКУ ПСИХОЛОЗИМА У ОСНОВНИМ И СРЕДЊИМ ШКОЛАМА

Друштво психолога Србије саопштава да је на иницијативу секција психолога у основним и средњим школама и у договору са члановима Извршног одбора и председнице ДПС-а, организован састанак њихових представника са члановима Извршног одбора ДПС-а и представницима других секција и подружница. Циљ састанка био је разматрање могућности за пружањем подршке психолозима који раде у основним и средњим школама. Како се истиче, препозната је сложеност ситуације и отежани услови у којима тренутно раде психолози запослени у области образовања. „Састанак је протекао у веома конструктивној атмосфери, а као резултат настао је план конкретних активности које ће бити реализоване у циљу подршке психоло-

га у школама и осталих просветних радника. У наредном периоду планирамо два сусрета, а договорено је и да ангажујемо колеге волонтере са истим циљем пружања подршке. Овај план ће бити допуњаван у складу са постојећим ресурсима и потребама које буду сагледане“, истиче се у саопштењу Друштва психолога Србије.

К. Ђ.

ПОДРШКА ДПС-А КОЛЕГАМА У ПРОСВЕТИ

Друштво психолога изражава снажну и недвосмислену подршку колегама у просвети, психолозима и другим просветним радницима, у њиховој борби за унапређење квалитета образовања, поштовање демократских принципа и владавину права, и оштро осуђује притиске и репресивне мере којима су психолози и други просветни радници изложени. Образовање представља темељ сваке развијене друштвене заједнице, а просветни радници су они који свакодневно, својом стручношћу и посвећеношћу, граде тај темељ.

Услови рада психолога у школама су последњих месеци веома отежани, а захтеви који су пред њима додатно усложњени, јер школе и запослени у школама једини у потпуности учествују у борби за демократско друштво, правду и поштовање закона. У већем броју школа настава се не одвија од децембра. Психолози запослени у школама и други просветни радници су зато изложени изузетно великим притисцима последњих месеци.

Улога психолога у школама од суштинског је значаја за добробит ученика, наставника и шко-

ле у целини. Њихов рад доприноси развоју здравог образовног окружења, подстицању критичког мишљења, емоционалне писмености и изградњи међуљудског поштовања. Психолог у школи обавља послове различите сложености и обима, и обично је једини који стоји између различитих учесника у школском животу: ученика, наставника, родитеља, директора, Министарства просвете и законских прописа у образовању, у којима и даље није јасно дефинисан статус психолога.

Ионако компликовану ситуацију, додатно отежава и поступање којим се усваја Колективни уговор који није у складу са Уставом, Законом о раду, Законом о основама система образовања и васпитања и Законом о забрани дискриминације, којим се јасно врши дискриминација међу запосленима у школама, као и измене и допуне закона из области образовања, које се усвајају у овом тренутку, и без претходно одржаних јавних расправа.

Сведоци смо изазова са којима се суочавају запослени у просвети и урушавања образовног система које траје годинама - од нарушавања профе-

сионалне аутономије, неадекватних услова рада, до системских проблема који поткопавају основне вредности образовања. Верујемо да квалитетно образовање мора бити доступно свима, засновано на научно утемељеним принципима, демократским вредностима и поштовању достојанства сваког појединца.

Зато Друштво психолога снажно подржава све напоре који имају циљ унапређење образовања, и услова рада психолога у школама, њихов професионални интегритет и самосталност у раду, као и примену стручних стандарда у складу са етичким кодексом наше професије. Верујемо да је квалитетно образовање темељ демократског друштва и да је кључно омогућити стручњацима да делују без притисака, у интересу деце и младих.

Позивамо надлежне институције да са пуном одговорношћу саслушају захтеве струке, укључе стручну јавност у доношење одлука и омогуће услове у којима ће психолози и просветни радници моћи да обављају свој посао у складу са највишим професионалним стандардима.

КАКО ПРЕПОЗНАТИ ЗНАКЕ АУТИЗМА КОД ДЕТЕТА

Иако се деца не развијају једнаким темпом, развојна психологија ипак је идентификовала неке важне прекретнице у психофизичком развоју малишана – социјални осмех јавља се око трећег месеца живота, око шестог месеца беба реагује плачем на појаву странца, око осмог месеца почиње да подражава гестове и говор, прве речи настају око првог рођендана... Сумње да дететов развој не иде типичним путем обично настају између прве и друге године, а постоји више показатеља који могу будити сумњу да дете има аутизам. Међу њима се налазе и немогућност успостављања социјалне интеракције са дететом, која се најчешће испољава тако што се дете не одазива на своје име, не реагује када угледа родитеља, не интересује се за друге људе из окружења или се чини да не разликује друге особе од својих родитеља. Дете најчешће не гледа у очи друге особе или то чини веома ретко, а ако одрасли инсистирају на контакту очима, оно неговује или делује као да „гледа кроз другу особу“. Сумњу на аутизам буди и изостанак неких невербалних гестова за повезивање са другима, односно чињеница да дете не подиже руке да би га неко узео у наручје, каже др Татјана Крстић, професорка на катедри за психологију Медицинског факултета у Новом Саду и ауторка приручника „Јесте аутизам, није аутизам: како да препознам и шта да радим“, у коме даје одговоре на неке од најчешћих родитељских дилема и питања које се тичу овог развојног поремећаја.

На основу свог великог искуства у раду са овом децом, она примећује да родитељи уочавају нека понашања и на раном узрасту, али их често објашњавају незрелошћу детета или неком његовом тврдоглавошћу и упорношћу. Међутим, сигнал који родитељима највише звони на узбуну јесте кашњење у говорном и језичком развоју или потпуно одсуство говора.

„Код аутистичних малишана специфично је то да дете може интензивно да се оглашава, али његово оглашавање није у служби комуникације. Наиме, говор детету не служи да се оствари нека интеракција са особама из окружења, већ делује као да дете „прича за себе“. Честа је појава да дете учестало понавља неку реч или фразу коју чује и то називамо ехолалијама. Неки од показатеља поремећаја из спектра аутизма могу укључити и стереотипне обрасце у понашању детета, као што је махање или „лепшање“ рукама. Код неке деце јавља се и ходање на прстима, трчање у круг, стално отварање и затварање врата. Деца могу бити изразито заокупљена одређеним предметима или активностима. Примера ради, могу дуго времена да врте честице на аутићу без интересовања за игру са њим или без укључивања неког у своје активности са аутићем. Код деце често можемо да уочимо и сензорну преосетљивост која може да се испољава као преосетљивост на звуке, светло, мирисе и текстуре, па нека деца покривају уши рукама када чују јачи звук, тешко подносе шишање или су веома изборљиви по питању хране“, објашњава др Татјана Крстић.

Каква понашања буде асоцијацију да дете има поремећај из аутистичног спектра, а која могу бити само развојна фаза?



„Многа деца касне у говорно-језичком развоју, што не значи да имају аутизам. Мала деца воле рутине и неке предвидљиве активности, играју се само са једном омиљеном играчком или желе да гледају само једну омиљену сликовницу, што може да буде уобичајена развојна фаза. Сензорна преосетљивост у различитим видовима такође се среће и код деце типичног развоја, а може да забрине родитеље. У сваком случају, уколико дете има изражене потешкоће у свакодневном функционисању у смислу немогућности успостављања комуникације било речима или гестовима, или показује нека друга понашања која брину родитеље, важно је обратити се професионалцима, као што су дечији психолози, како би се решиле родитељске дилеме и добили савети и смернице“, одговара наша саговорница.

Она наглашава да говор свакако не би требао да буде једини знак који треба да забрине родитеље.

„Уколико дете на друге начине комуницира са родитељима и другим особама из окружења (на пример користећи гестове) и разуме једноставне налоге типа - дај, узми, дођи, донеси, обично је у питању само кашњење у изражавању, односно у експресивном аспектима говора, што углавном може релативно брзо да се надокнади. Потребно је пратити да ли је то кашњење повезано са другим показатељима, као што је недостатак интересовања за друге људе или вршњаке. Такође је важно сагледати и да ли користи гестове у сврху комуникације или их користи само кад треба да се испуни нека његова жеља, на пример када дете води одраслог и његовом руком показује шта жели, те делује као да му одрасли служи само као средство за постизање циља, али не и за развијање било каквог односа. О свему томе важно је посаветовати се са дечијим психологом или логопедом, који ће проценом нивоа дететовог говорно-језичког развоја утврдити да ли има разлога за забринутост“, каже Татјана Крстић.

А на питање шта отежава дијагностику овог развојног поремећаја и због чега су понекад потребне године да би се поставила његова дијагноза, наша саговорница каже:

„Постављање коначне дијагнозе аутизма често може да траје, јер поремећај може да има врло разнолик и широк спектар показатеља, као и саму тежину испољености симптома. Често се дешава да и сами родитељи избегавају консултације са стручњацима очекујући да ће дете „прерасти“ проблем. С друге стране, некада је и стручњацима потребно време да прате дететов развој да би били сигурни да ли оно испуњава критеријуме за добијање дијагнозе аутизма. Рецимо, нека деца могу бити дисхармоничног развоја, што значи да све њихове функције психомоторичког развоја не прате исти темпо напредовања, па се може десити да касне у развоју говора или друштвеног понашања, али та кашњења нису показатељи аутизма, јер их деца временом надокнаде. Код друге деце која имају благе симптоме и која спадају у шири оквир поремећаја аутистичног спектра, као што су деца са Аспергеровим синдромом, дијагностика може да буде веома пролонгирана, јер та деца на интелектуалном нивоу могу веома добро да функционишу, па се проблеми које могу да имају на социјалном и емоционалном пољу често не препознају на прави начин – ни од стране родитеља, ни од стране стручњака“.

У бази Регистра деце са сметњама у развоју Института за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут“ до 31. марта прошле године налазило се 3.418 деце узраста до 18 година, од којих су 1.666 њих са дијагнозама поремећаја из спектра аутизма. Са овим поремећајима здравља у регистру је био евидентиран већи број дечака (1.330) него девојчица (336), а подаци за ову годину очекују се почетком априла. У Европи тренутно живи око седам милиона особа које имају неки из поремећаја аутистичног спектра, а број деце којима се поставља ова дијагноза расте како у Србији, тако и у свету. Стручњаци у САД сматрају да једно од 59 деце има неки поремећај из аутистичног спектра, у Великој Британији један од 86 малишана има ову дијагнозу, док стручњаци Светске здравствене организације сматрају да са овим поремећајем живи једно од стотину деце.

Катарина Ђорђевић

АУТИЗАМ, ШИЗОФРЕНИЈА И БИПОЛАРНИ ПОРЕМЕЋАЈ ИМАЈУ ИСТУ ГЕНЕТСКУ ОСНОВУ

Аутизам, шизофренија и биполарни поремећај и још нека психијатријска стања деле заједничку генетску основу, показују резултати нове студије, која се фокусира на нека од тих заједничких генетских варијанти како би се боље разумеле њихове особине. Откривено је да су многе од њих активне дуже током развоја мозга и потенцијално утичу на више фаза, што сугерише да би могле бити нове циљне тачке за лечење више стања, пише "Science alert".

„Протеини произведени од ових гена су такође снажно повезани са другим протеинима“, објашњава генетичарка са Универзитета Северна Каролина, Хејунг Вон.

„Промене у овим протеинима, могле би да изазову ланчане реакције кроз мрежу, потенцијално изазивајући широке ефекте на мозак“, наводи овај научник.

Међународни тим истраживача 2019. године идентификовао је 109 гена који су повезани у различитим комбинацијама са осам различитих психијатријских поремећаја, укључујући аутизам, АДХД, шизофренију, биполарни поремећај, велике

депресивне поремећаје, Туретов синдром, опсесивно-компулсивни поремећај и анорексију. Ово може објаснити зашто многа од ових стања имају сличне симптоме или се јављају заједно, као што је повезаност између аутизма и АДХД-а. До 70 одсто људи који имају једно, имају и друго, а често се оба стања јављају у истим породицама. Свако од ових осам стања има и гене који су јединствени за њих појединачно, па су Вон и тим упоредили јединствене гене са онима који су заједнички између поремећаја. Анализирали су скоро 18.000 варијација заједничких и јединствених гена и ставили их у прекурсорске ћелије које постају наши неурони, како би видели како могу утицати на експресију гена у тим ћелијама током људског развоја.

Ово је омогућило истраживачима да идентификују 683 генетске варијанте које утичу на регулацију гена и даље их истражују у неуронима који се развијају код мишева. Генетске варијанте које леже иза више наизглед неповезаних особина, или у овом случају поремећаја, називају се плеиотропским. Плеиотропне варијанте биле су укључене

у много више интеракција између протеина него варијанте гена јединствене за специфичне психолошке поремећаје, а биле су активне у више врста можданих ћелија. Плеиотропне варијанте су такође биле укључене у регулацијске механизме који утичу на више фаза развоја мозга. Способност ових гена да утичу на ланчане реакције и мреже процеса, као што је регулација гена, може објаснити зашто исте варијанте могу доприносити различитим стањима.

„Плеиотропија је традиционално сматрана изазовом јер компликује класификацију психијатријских поремећаја“, каже Вон и додаје: „ако успемо да разумемо генетску основу плеиотропије, то би могло омогућити развој третмана који циља ове заједничке генетске факторе, што би могло помоћи у лечењу више психијатријских поремећаја заједничком терапијом.“

Ово би била врло корисна стратегија с обзиром на то да Светска здравствена организација процењује да један од осморо људи на планети, што чини милијардом у укупном броју, живи са неком врстом психијатријског поремећаја. (Cell)

КОЈЕ ЕВРОПСКЕ ЗЕМЉЕ ИМАЈУ НАЈВИШЕ СТОПЕ ДЕПРЕСИЈЕ

Према новој анализи здравствене анкете из 2019. године, једна европска земља имала је највиши ниво депресије пре пандемије, са стопом која је износила око 11 процената, што је било више него у било којој другој земљи на континенту. У питању је Француска, а то је показала анализа статистичког одељења француских министарстава здравља и социјалних питања. Извештај се базира на подацима из Европске здравствене анкете, која се спроводи сваких шест година, а обухватила је око 300.000 људи широм Европске уније, Норвешке, Исланда и Србије. Ово је био први пут да је користио анкету из 2019. године за мерење депресије, а преваленција је процењена на основу осам питања из Упитника за здравље пацијената.

"Анализирано је да ли је особа патила од депресивних синдрома у последње две недеље на основу низа критеријума", изјавила је Лиса Трој, ауторка студије из одељења за истраживање и међународне студије ДРЕЕС-а, за Еуроџуз.

Ово долази у тренутку када су бројна истраживања указала на растућу кризу менталног здравља у годинама након пандемије коронавируса, нарочито међу младима у Француској и другим европским земљама. Нови извештај такође се фокусирао на младе људе узраста од 15 до 24 године, као и на оне старије од 70 година.

Жоселин Кабош, емеритус директорка истраживања у лабораторији Неуронауке Универзитета Сорбона (НеуроСУ) француског Националног центра за научна истраживања (ЦНРС), рекла је за Еуроџуз да, иако нема објашњење зашто Француска бележи "релативно" виши ниво депресије у поређењу са другим земљама, то би могло бити због "акумулације фактора".

"Иако смо релативно добро збринути у погледу здравља и образовања, још увек је потребно уложити значајне напоре у бригу о старијим особама", рекла је Кабош, која није била укључена у студију.

Додала је да би депресија могла да се побољша бољим улагањем у психијатрију

и терапијске иновације.

Који фактори доприносе депресији у европским земљама?

Нова анализа је показала да су највиши нивои депресије забележени у нордијским и западноевропским земљама. Међутим, док је депресија ретка међу млађим особама у јужним и источним европским земљама, она је присутнија међу особама старим 70 и више година у тим земљама, како је

извештај открио. На пример, стопе депресије биле су веће од 15 процената међу старијим особама у Португалу, Румунији и Хрватској. Старије жене такође су биле више погођене депресијом од старијих мушкараца, према подацима анкете, а старији Европљани у лошем здравственом стању били су склонији депресији. Са више старијих Европљана који пријављују лоше здравље у земљама источне и јужне Европе, то би могло објаснити већу преваленцију депресије тамо, кажу аутори извештаја.

"На пример, у Хрватској или Летонији, где готово 40 одсто старијих особа извештава о лошем здрављу, преваленција депресије је висока: 16 одсто, односно 9 одсто", наводе аутори извештаја.

Бити социјално изолован и удовац такође се чини да утиче на депресију међу старијим особама. Код младих Европљана, највиши нивои депресије забележени су у Данској, Шведској и Финској, а потом и у западноевропским земљама. Депресија међу младима била је нижа у источним и јужним европским земљама.

"Био сам импресиониран разликама у стопама депресије међу младима и старијима у југоисточној Европи и обрнуто, чињеницом да су млади људи били веома депресивни у северној Европи и да је то једини регион где је међу старијима депресија опадала с годинама", рекла је Трој.

У земљама са вишим стопама депресије међу младима, то је повезано са социјалном изолацијом, неактивношћу у професионалном животу или школовању, као и нивоом прихода. Кабош је додала да друштвене мреже такође могу играти улогу "промовишући штетна социјална поређења, бриге о физичком изгледу, посебно код девојака, смањење трајања сна и повећање ризика од сајбер насиља". Лоше здравље међу младима такође значајно повећава ризик од депресије за око 32 процентна поена, показало је истраживање. Извештај је додао да подаци из ЕХИС-а могу имати ограничења, укључујући разлике у методама упитника о менталном здрављу између земаља. (Euronews)



ДРУГИ ПИШУ

КОЈА ЈЕ ВЕЗА ИЗМЕЂУ СНА И МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА

Постаје све очигледније да сан игра кључну улогу у одржавању различитих аспеката здравља, укључујући здравље мозга и ментално здравље. Нова студија са Универзитета у Јорку и Универзитета Источне Англије у Великој Британији – чији се резултати појављују у часопису ПНАС – сада истражује још занимљивији аспект односа између сна, мозга и менталног здравља.

Студија је открила да поремећен сан утиче на способност мозга да ограничи улазна сећања, што може допринети стањима као што су анксиозност, депресија, па чак и посттрауматски стресни поремећај (ПТСД).

Коаутор студије, Маркус Харингтон, доктор психологије са Универзитета Источне Англије, специјализован за сан, памћење, емоције и ментално здравље, рекао је за часопис *Medican News Today* (МНТ) да су његове колеге и он спровели ову студију јер су желели да сазнају више о томе зашто неким људима теже пада да превазиђу трауматска искуства него другима.

„Већина људи ће у једном тренутку свог живота доживети трауматско искуство, али само мали проценат ће развити посттрауматски стресни поремећај (ПТСД). Зашто неки људи ефикасно преболе трауматичне догађаје, док други не? Одговарање на ово изазовно питање је главни циљ клиничке психологије. Један фактор који повећава вероватноћу развијања ПТСД-а након трауме је лош сан. Међутим, не знамо шта је то у вези са губитком сна што чини људе подложнијим ПТСД-у и другим менталним проблемима“, рекао је Харингтон.

Поремећен сан спречава мозак да сузбије лоша сећања

За ову студију, истраживачи су регрутовали 85 здравих одраслих особа узраста од 18 до 30 година – 30 мушкараца и остатак жена – од којих су тражили да проведу једну ноћ у лабораторији за спавање. Отприлике половина испитаника (43 учесника) морала је остати будна целу ноћ, док су остали спавали здрав сан. Да би видели како сан или његов недостатак утичу на способност мозга да сузбије нежељена сећања и мисли, истраживачи су претходно тражили од учесника да обаве вежбу: морали су да гледају слике лица, од којих су нека била у контексту негативних сцена, попут саобраћајне несреће. Након ноћи сна или поремећеног сна, сви учесници су морали да се присећају сцене повезане са одређеним лицем или да сузбију сећање на сцену са негативним повезивањем. Истраживачи су користили функционалну магнетну резонанцу (фМРИ) како би истражили активност мозга учесника у том тренутку.

Када су били упитани да се сете непријатних сећања, постало је очигледно да су учесници који су провели ноћ без сна имали мању активацију десне дорсолатералне префронталне коре, која је повезана са регулацијом емоција и инхибицијом улазних мисли. Насупрот томе, добро одморни учесници су имали већу активност у овој области мозга и мању активност у хипокампусу, који је повезан са присећањем.

У овом истраживачком раду, научници су објаснили да је ово сугерисало да су добро одморни учесници били у могућности да боље сузбију нежељена сећања – функцију познату као „сузбијање сећања“. Супротно томе, ова функција била је ослабљена у мозгу учесника који су провели ноћ без сна.



Да депривација сна утиче на способност сузбијања улазних сећања, а можда и других улазних мисли, могло би имати важне импликације за поремећаје расположења као што су депресија и анксиозност, као и за стања као што је ПТСД, наводе истраживачи.

„Већ дуго знамо да су људи који немају довољно сна мање ефикасни у инхибирању спољашњих радњи, попут притиска на дугме“, рекао је Харингтон за МНТ, а актуелна студија је такође потврдила да депривација сна негативно утиче на нашу контролу над нежељеним сећањима.

Зашто је сузбијање сећања важно за ментално здравље

Постоји много истраживања о томе како добар сан помаже у одржавању наше функције памћења, а вези су забринутост због ризика од когнитивног опадања у све старијој популацији. Такође постоји све више доказа да дубок сан помаже у формирању нових сећања. Међутим, сузбијање сећања такође има кључну улогу у здрављу, посебно менталном здрављу.

„У свакодневном животу, често нас подсећају на непријатна прошла искуства. На пример, неко може видети црвени аутомобил који пребрзо вози и то га подсећа на сећања на саобраћајну несрећу у којој је био“, објаснио је Харингтон за МНТ.

„Када се то догоди, људи често примењују сузбијање сећања, што им омогућава да држе нежељена сећања о несрећи под контролом. Ако функција сузбијања сећања не успе, те мисли могу преплавити свесну свест, што може бити ометајуће, узнемирујуће“, рекао је он, говорећи о краткорочним предностима ове функције мозга.

Такође, рекао је да „сузбијање сећања може имати и дугорочне користи“ када је реч о менталном здрављу.

Шта повезује депривацију сна и лоше ментално здравље

Једна велика студија је открила да људи који иду у кревет касно, после један ујутро, имају већу вероватноћу да искусе менталне проблеме, укључујући стања као што су депресија и анксиозност. Иако студија није доказала узрочно-последичну везу, њени аутори сугеришу да касни одлазак у кревет може довести до мањег РЕМ сна

– типа дубоког сна у којем се већина снова јавља, а који помаже у одржавању здравља мозга. У актуелној студији, истраживачи су такође открили да су учесници који су провели више времена у РЕМ сну касније имали бољу активацију десне дорсолатералне префронталне коре, која је ефикасније подржавала сузбијање сећања. Проблем који настаје је то што људи са дијагностикованим менталним здравственим стањима – као што су анксиозност и депресија – обично имају већих проблема са постизањем несметаног сна. И, пошто несаница може бити симптом лошег менталног здравља, ово може створити зачарани круг који омета кључне функције мозга, као што је функција сузбијања сећања.

Добра вест је да обнављање дубоког сна може помоћи у решавању неких од ових проблема:

„Важно откриће у нашој студији било је да је РЕМ сан повезан са ноћном обновом механизма мозга који покрећу сузбијање сећања. Истраживачи сна тренутно развијају стратегије за побољшање РЕМ сна коришћењем метода као што је аудитивна стимулација мозга“, наводи Харингтон.

Говорећи о значају осмочасовног сна, Харингтон је истакао:

“Обратите пажњу на време када постајете поспани. Примера ради, ако вас сан “хвата” око 22.30, значи да у то време треба да будете у кревету. Планирајте своје активности које су везане са успављивањем и водите рачуна да вам је потребно барем осам сати сна, како бисте на јави били функционални”.

Коментаришући резултате ове студије, др Каролин Хортон, професорка спавања на Универзитету Бишоп Гростест у Линколну, која није била укључена у ово истраживање, рекла је за МНТ:

“Ово је веома квалитетна студија за коју се надам да ће покренути талас експерименталног рада који истражује везе између сна и инхибиције, што је веома значајно за науку. Експерименталне методе које су коришћене у овој студији представљају аналогије за све присутне поремећаје менталног здравља и служе као користан модел за размишљање о томе како сан може помоћи да се нежељени или штетни емоционални материјал држи на одстојању, али још увек не показује прецизно како поремећен сан током дужих временских периода може утицати на специфична стања менталног здравља, као што је пост-трауматски стресни поремећај. (Nedeljnik)