

ПСИХОЛОШКЕ НОВИНЕ



ДПС ОСНОВАН 1953.

ЛИСТ ДРУШТВА ПСИХОЛОГА СРБИЈЕ

Број 489 * година XLIV * ОКТОБАР 2025. * Београд

Издајемо из
овог броја

► Саопштење
ДПС поводом
притисака у
образовању



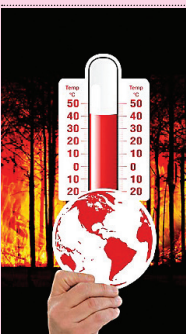
► Пети београдски
фестивал
менталног
здравља



► Ин мемориам:
Милан Тодоровић



► Утицај
климатских
промена на
ментално
здравље



СВЕТСКИ ДАН МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА ОБЕЛЕЖАВА СЕ ПОД СЛОГАНОМ „МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ У ХУМАНИТАРНИМ КРИЗАМА“

Светски дан менталног здравља, који се ове године обележава под слоганом „Ментално здравље у хуманитарним кризама“ прилика је да се подсетимо да су животи милиона људи широм света угрожени ратовима, као и да су у њима најугроженији они који су најрањивији и најзависнији од помоћи других. Експерти Светске здравствене организације скрећу пажњу на чињеницу да једна од пет особа која се налази у земљама захваћеним ратним конфликтима и разарањима има проблем са менталним здрављем, додајући да су страх, анксиозност или туга нормална реакција на веома стресогене догађаје. Они подсећају да је до краја 2024. године преко 123 милиона људи широм света било принуђено да промени своје место пребивалишта због ратних сукоба, а око две трећине њих налази се у неразвијеним или средње развијеним земљама, у којима је здравствени систем и пре ратова био недовољно функционалан, а приступ услугама менталног здравља веома ограничен. Због свега тога, упознају челници СЗО, треба имати на уму да је особама које живе у ратном окружењу, осим хране, воде и лекова, неопходно обезбедити и психолошку помоћ и подршку – пре свега деци, старима, особама са инвалидитетом, избеглицама, као и особама које су пре ратних сукоба водиле унутрашње психолошке битке.

Најновији резултати истраживања о распрострањености психијатријских поремећаја код деце и младих, спроведеног у оквиру пројекта кризне психосоцијалне подршке заједници, који реализује Радна група за подршку менталном здрављу и сигурности младих Владе Србије, представљени су поводом годину дана постојања Центра за младе (ЦЕЗАМ). Ови резултати упозоравају да свака пета млада особа у нашој земљи, узраста од осам до деветнаест година, испуњава

критеријум за дијагностику барем једног психијатријског поремећаја, а како показује истраживање спроведено на узорку од 1.932 ученика из 34 основне и средње школе у 22 града Србије, депресија је најчешћи психијатријски поремећај, чији су симптоми евидентирани код 8,7 одсто ученика. Стручњаке за ментално здравље посебно забрињава податак да је суицидалност константована код чак девет одсто деце и младих, као и да је четири процента њих изјавило да је покушало себи да одузме живот. Анксиозни и панични поремећаји константовани су код више од пет процената ученика, поремећаји исхране (анорексија и булимија) присутни су код два одсто деце и младих, хиперкнетички поремећај са поремећајем пажње (АДХД) константован је код 1,7 одсто ученика, поремећаји понашања код 2,2 процента испитаника, а злоупотреба алкохола код скоро два процента ђака. Сваки седми ученик признао је да се током живота самоповређивао, а о зависности младих од интернета довољно говори податак да просечно време проведено на мрежама износи 3,77 сати, од којих се 1,55 часова у просеку потроши на играње игрица.

У организацији Покрета за ментално здравље ове јесени одржава се Пети београдски фестивал менталног здравља, који је почео 10. септембра, на Светски дан превенције суицида, настављен је 27. септембра када је одржана традиционална бицикличка вожња кроз Београд, као подсетник колико је физичка активност важна за ментално здравље и завршиће се 9. октобра, уочи Светског дана менталног здравља. Овогодишњи слоган београдског фестивала менталног здравља гласи “Систем је у квару, људи нису” и носи двоструку поруку – са једне стране указује на систем заштите менталног здравља у Србији који и даље не одговара довољно на потребе грађана, а са друге поручује да

чак и када је систем у застоју, заједница може да се покрене и пронађе снагу у солидарности, заједничким иницијативама и подршци.

У овом броју „Психолошких новина“ преносимо саопштења Друштва психолога Србије, које са забринутошћу констатира да је од почетка ове школске године један број запослених у школама, укључујући и психологе, остао без продужетка уговора о раду на одређено време и указао на негативне последице ове праксе. Узимајући у обзир чињеницу да годинама уназад недостаје стручни кадар у школама, да се воде озбиљне дебате око тога како мотивисати младе људе да уписују факултете наставничких занимања и запошљавају се у школи, као и да се са Министарством просвете континуирано преговара око побољшања услова рада и повећања броја стручних сарадника, у том сектору не би смеле да се повлаче никакве мере које додатно нарушавају већ угрожену институцију од тако великог друштвеног значаја, истиче ДПС.

У октобарском броју новина пишемо и како климатске промене утичу на ментално здравље, с обзиром да стручњаци Светске здравствене организације упозоравају да особе са менталним и поремећајима понашања, као што су депресија, биполарни поремећај, шизофренија или развојни поремећаји, имају већи ризик за погоршање здравља у екстремним временским приликама. Преносимо и резултате великог истраживачког пројекта „Рано препознавање поремећаја говора и социо-економског развоја деце“ који је реализован од 2014. до 2025. године и чији је циљ био едукација медицинских сестара-васпитача и васпитача о препознавању неуроразвојних поремећаја и пружања подршке деци са развојним потешкоћама.

Катарина Ђорђевић



20th
European Congress
of Psychology



www.ecp2027.eu

ВЕСТИ ИЗ ДРУШТВА

УВОДНИ КУРС: РОРШАХ ТЕСТ – ОБУХВАТНИ СИСТЕМ ЦОНА ЕКСНЕРА ОД 18. ОКТОБРА

Центар за примењену психологију поново организује Уводни курс: РОРШАХ ТЕСТ – обухватни систем Цона Екснера, аутора и предавача Биљане Шаула-Маројевић, са почетком од 18. октобра. Уводни курс траје 42 сата, организованих у седам сусрета. Рок за пријаву је 5. октобар, а детаљније информације могу се добити путем мејла srp@dps.org.rs и путем бројева телефона: 011/30 35 131. Циљ уводног семинара је да оспособи полазнике за самостално извођење свих процедура које Обухватни систем Цона Екснера претпоставља, од припреме за испитивање субјекта до писања извештаја. Полазници на тај начин проширују своје компетенције у процени личности и психопатологије: овладавају једним од најпопуларнијих инструмената за ове потребе и савременим системом његове примене. Треба истаћи да ће полазници стећи основне вештине како да самостално примењују Роршах тест према Обухватном систему. Пуну компетентност стицаће сталном применом и вежбањем по завршеном семинару, праћењем литературе и новина које даља истраживања континуирано уносе у овај систем.

Програм укључује следеће тематске целине:

Теоријски увод: Развој Роршах метода, процес формирања одговора, принципи интерпретације

Практични део:

Задавање теста

Кодирање одговора

Табелирање – формирање структуралног сажет-ка

Интерпретација

Завршна разматрања: подручја примене система, вредности и слабости (критике), савремени правац даљег развоја

Полазници могу бити дипломирани и мастер психолози, психолози на специјализацији и специјалисти психологије који нису прошли сличан програм.

Аутор и водитељ је Биљана Шаула Маројевић, специјалиста медицинске психологије, која поседује вишегодишње искуство у примени Роршах теста и Обухватног система, како у клиничкој пракси тако и у практичној обуци психолога.

ТРАЈАЊЕ: 42 сата распоређених у седам сусрета суботом од 10-16 часова (први и последњи сусрет уживо у Београду и пет онлајн сесија путем ЗОМ апликације, са паузом у суботу 8. новембра)

ЦЕНА: 48.000,00 рсд (за чланове ДПС цена је 39.500,00 рсд).

Пријаву можете послати путем електронске поште на мејл srp@dps.org.rs или се јавити на телефоне 011/ 30 35 131.

ДПС ИЗРАЖАВА ЗАБРИНУТОСТ ЗБОГ ПРИТИСАКА У ОБРАЗОВАЊУ

Друштво психолога Србије са забринутошћу констатује да је од почетка ове школске године један број запослених у школама, укључујући и психологе, остао без продужетка уговора о раду на одређено време и сходно томе истиче услове и негативне последице ове праксе. Узимајући у обзир чињеницу да годинама уназад недостаје стручни кадар у школама, да се воде озбиљне дебате око тога како мотивисати младе људе да уписују факултете наставничких занимања и да се запошљавају у школи, као и да се са Министарством просвете континуирано преговара око побољшања услова рада и повећања броја стручних сарадника, у том сектору не би смеле да се повлаче никакве мере које додатно нарушавају већ угрожену институцију од тако великог друштвеног значаја.

Напротив, то је систем на коме се темељи будућност једног друштва и којим не сме да се управља успостављањем атмосфере егзистенцијалне неизвесности и страха. Такве мере, осим што егзистенцијално угрожавају појединце, такође отежавају унапређење и позитивну трансформацију образовања. С обзиром на огромну формативну улогу самог образовног система, његових институција и појединаца који у њему раде, такав систем заслужује посебно осетљиве, системске и промишљене одлуке које се темеље на међусобном поштовању и отвореној комуникацији и које ће омогућити његову стабилизацију и модернизацију, те створити услове да без притисака реализује све своје циљеве и мисију.

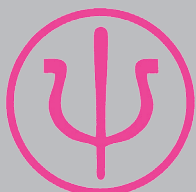
Друштво психолога Србије, удружење које окупља велик број психолога који своју каријеру остварују управо у школском систему, изражава забринутост због ове појаве, посебно када се дешава у условима озбиљне друштвене кризе. У складу са тим, апелујемо да школа ни у каквим друштвеним околностима не сме бити средина у којој ће се вршити било какав притисак на колеге који на законом регулисан начин изражавају неку врсту незадовољства функционисањем система у којем живе и раде. Систем образовања треба да се темељи на знању,



дијалогу и толеранцији и у њему не сме бити места притисцима ни над ким, а посебно не над онима који имају и изражавају критички став према том систему.

Психолози и други стручни сарадници су стручњаци који свој рад темеље на етици, интегритету и бризи за ментално здравље свих ученика и наставника и целокупне школске заједнице. Друштво психолога Србије апелује да се и у мирним и политички немирним временима они морају третирати као незаобилазни носиоци подршке и оснаживања образовног система. У том светлу, најоштрије осуђујемо спроведене праксе, које и појединце и целу професију доводе у стање стрепње и неизвесности.

Пракса притисака као део стратегије развоја наставног и стручног кадра у систему образовања са собом носи озбиљне дугорочне последице, не само на образовни систем него на развој целокупног друштва. Зато позивамо Министарство просвете и све надлежне институције да зауставе сваку врсту притиска над запосленима и да заштите интегритет просветних радника и стручних сарадника у школама и гарантују слободу мишљења, изражавања и стручног деловања. Просветни радници — наставници, психолози, педагози, стручни сарадници — нису непријатељи државе, већ њени стубови и држава тако према њима и треба да се односи.



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 Одоровић; Телефон: + 381 11 3035131; WEB: <http://www.dps.org.rs>; Прилоге слати на psiholoske.novine@dps.org.rs са назнаком ЗА ПСИХОЛОШКЕ НОВИНЕ, Сlike: 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 ид 3 %.

ИН МЕМОРИАМ: МИЛАН ТОДОРОВИЋ ПРАГМАТИЧАН У ДАХУ, ИДЕАЛИСТА У ДУШИ

Кад треба да говориш о Милану све ти некако постаје недовољно и тесно. И време, и папир, и простор, и језик. Кад разговараш са Миланом имаш утисак да живот нема крај. Зато је сад посебно тешко пребацивати се у прошло време. За неке људе то просто не иде. Саткан од наизгледних супротности, а заправо широк да покрије толико тога.

Изузетан без изузетка. Прагматичан у даху, идеалиста у души. Јаке структуре, а дивергентних решења. Милан је био сила која се вазда изненадно појављује, али увек решава ствар. Менаџер највишег ранга, бритког ума, брзог погледа, свака идеја за њега била је и шанса. Психолог, директор, предузетник, заљубљеник у антикварне књиге, визионар, бајкер, несебичан колега, сјајан пријатељ, колекционар, авантуриста, учинљив човек, Мило-

шев тата. Фали овде још много тога што је стало у Миланов живот. А све непретенциозно, и готово успут. Код Милана је све изгледало лако. Тако то ваљда бива кад неко живи себе. Ни једна фолија да замагли тугу, ни трун прашине да се не уплаши срећа.

И све до коске, до рубца, па и мало преко. Покушавајући једном прилично трапава да ме охрабри кад ми се страх чинио најбољим савезником рекао је: „Оштро је само по ивици, то прелетиш“. И то га можда и најбоље описује. Сваки сусрет је нови пасус, још невероватнији изазов, где стајање није опција, само промена курса. Зато је Миланов одлазак тешко и разумети. Та ивица што се прелети.

Кажем вам, фали речи. А фали и Милан.

Снежана Милутиновић

Директорка Центра за примењену психологију



ПЕТИ БЕОГРАДСКИ ФЕСТИВАЛ МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА

У организацији Покрета за ментално здравље ове јесени одржава се Пети београдски фестивал менталног здравља, који је почео 10. септембра, на Светски дан превенције суицида, настављен је 27. септембра када је одржана традиционална бицикличка возња кроз Београд, као подсетник колико је физичка активност важна за ментално здравље и завршиће се уочи Светског дана менталног здравља, који се обележава 10. октобра. Овогодишњи слоган београдског фестивала менталног здравља гласи “Систем је у квару, људи нису” и носи двоструку поруку - са једне стране указује на систем заштите менталног здравља у Србији који и даље не одговара довољно на потребе грађана, а са друге поручује да чак и када је систем у застоју, заједница може да се покрене и пронађе снагу у солидарности, заједничким иницијативама и подршци.

Ове године је по први пут у нашој земљи Светски дан превенције суицида обележен у пет градова - Београду, Новом Саду, Сремској Митровици, Новом Пазару и Сомбору, који су се придружили глобалној акцији “Упали свећу” у знак сећања на оне које смо изгубили, али и као вид подршке њиховим породицама, као и свима који се боре са суицидалним осећањима. Како истичу организатори овог догађаја, који је одржан под слоганом “Систем је у мраку, осветлимо га заједно” према подацима Светске здравствене организације, више од 720.000 људи сваке године премине од суицида, а самоубиство је трећи водећи узрок смрти код младих од 15 до 29 година. Они такође подсећају да најновије истраживање Института за ментално здравље у Србији показује да свака пета млада особа, узраста од осам до 19 година, испуњава критеријум за дијагностику барем једног психијатријског поремећаја. Посебно забрињава податак да резултати истраживања спроведеног на узорку од 1.932 ученика из 22 града говоре да је депресија присутна код 8,7 одсто младих, да је суицидалност регистрована код девет одсто деце и адолесцената, као и да је чак четири одсто њих изјавило да је покушало да себи одузме живот.

У суботу, 27. септембра, удружење “Улице за бицикliste” позвало је грађане да се прикључе Критичној маси - месечној бицикличкој возњи која је кренула из београдског парка Маџеж,



а овај догађај организован је под слоганом „Систем стоји, ми се крећемо“. Он нас подсећа да су физичко здравље и ментално здравље нераскидиво повезани, као и да научна истраживања потврђују да редовна физичка активност значајно доприноси очувању менталног здравља - смањује ниво стреса, ублажава симптоме анксиозности и депресије и унапређује квалитет живота. Бицикличка возња тако постаје симболичан и практичан начин да се покаже да превенција и брига о себи почињу управо у свакодневним навикама као што је то (по)кретање.

Организатори поручују да је истовремено потребно градити систем подршке менталном здрављу који је доступан, одржив и функционалан. Међутим, док тај систем не профункционише у пуној мери, грађани, организације и локалне иницијативе могу и треба да стварају просторе за размену, разговор и заједничко деловање. Критична маса је управо пример таквог покретања - док институције стоје, заједница вози и шаље јасну поруку да ментално здравље не може да чека. Рута возње је ове године укључила и нека важна места у Београду када је у питању заштита менталног здравља, чиме је догађај добио додатни симболички значај. Наиме, бициклисти су прошли поред

зграде Министарства здравља, највише државне институције одговорне за креирање и спровођење здравствених политика, у којој се одлучује о стратегијама и акционим плановима у области менталног здравља, у жељи да скрену пажњу на чињеницу да од децембра 2022. Србија нема важећи акциони план уз Програм о заштити менталног здравља. Потом су прошли поред Центра за ментално здравље - једне од две београдске јединице Клинике за психијатријске болести “Др Лаза Лазаревић”, у којима грађани могу да добију бесплатну психолошку помоћ. Бициклисти су обишли и кућу др Лазе Лазаревића, у којој је он живео и писао велика књижевна и медицинска дела, а бицикличка тура настављена је посетом Центру за ментално здравље у Влајковићевој 23, у којој се налази друга јединица Центра за ментално здравље у Београду. Бициклисти су прошли и поред Друштва психолога Србије, најстарије кровне организације психолога у нашој земљи, које од 1953. године ради на јачању струке и ширењу психолошког знања и истраживања, а тура је завршена посетом Институту за ментално здравље у Палмотићевој улици, првој социјално-психијатријској установи у Југославији и на Балкану.

Уочи Светског дана менталног здравља, 9. октобра биће одржан уметнички програм под слоганом „Систем ћути, уметност даје глас“ у београдском бару “Љубимац”, који се налази у Цетињској улици број 15. Програм обухвата радионицу “Како се носити са стресом”, хуманитарну изложбу уметничких радова корисника удружења психијатријских установа, као што су стикери, бецеви, подметачи и шоље, тиху аукцију уметничких радова, у којој посетиоци остављају своје понуде на папирићима уз додељени број, након чега могу пратити лицитацију. Они који напусте догађај раније, на основу података из пријаве, добијају обавештење о томе да ли су освојили рад за који су се надметали. За крај вечери планирано је објављивање резултата аукције, као и представљање петиције за унапређење менталног здравља у Србији, као и отварање мурала. Сав приход од донација за радове, производе и аукцију иде директно корисницима, као вид подршке оснаживању и стварању нових прилика.

К. Ђорђевић

РАД СА ДЕЦОМ И ПОРОДИЦАМА У КОЈИМА ЈЕ ОТКРИВЕНО ПОСТОЈАЊЕ СЕКСУАЛНОГ ЗЛОСТАВЉАЊА ДЕЦЕ – ОСНОВНИ НИВО

У организацији Друштва психолога Србије и у сарадњи са Факултетом организационих студија „Едука“ 27. септембра одржан је скуп „Рад са децом и породицама у којима је откривено постојање сексуалног злостављања деце“ – основни ниво, који је држала професор др Јелисавета Сања Роловић. Укупан број учесника скупа био је 30, а у односу на задате циљеве скупа – оснаживање професионалаца да препознају знаке сексуалног злостављања код деце и адекватно одговоре на проблем, укључујући и терапијске интервенције са децом и породицама у којима је разоткривено сексуално насиље над децом, помоћ деци и породицама да се носе са траумом сексуалног злостављања, можемо констатовати да је циљ обуке реализован, а на основу повратних информација едукована на самој обуци као и из евалуације. Посебан акценат на овом нивоу обуке стављен је на препознавање знакова сексуалног злостављања код деце, делотворне начине комуникације стручњака уколико се таква ситуација открије или пријави установи, начине првог контакта са трауматизованима и њиховим породицама. Наведени садржаји који су презентовани на обуци оцењени су од стране учесника веома корисним за примену у пракси. Дотакнута је и тема психотерапијског рада са траума-

тизованима, уз већи број примера из праксе ауторке, учесници су веома заинтересовани за разраду ове теме кроз наредне обуке.

Закључак приказаних резултата истраживања ауторке, што је и корисна информација за практичаре који се сусрећу са овом врстом трауме код клијентата, јесте да психолози у Србији у значајно већем проценту реагују адекватно што се тиче прописане законске процедуре у случајевима када се сумња на постојање сексуалног злостављања код деце у односу на педијатре, што нас доводи до закључка да у даљем раду на овој теми треба радити посебно на едукацији педијатара из ове области, као и јавности уопште. Једна од главних препорука на основу увида ауторке у стање код нас је да треба радити: 1. На информисању и едукацији стручњака о прописима, тј. законској регулативи која прописује процедуре поступања у случајевима када се сумња на или се открије сексуално злостављање детета; план је да се у наредне обуке укључе представници правника, суда и полиције, који су карице у ланцу пријаве ове врсте злостављања 2. На основу интересовања едукована ове обуке за психотерапијске технике са овом врстом трауматизованих и њихових породица, наставак обуке може да укључи и ту врсту садржаја.

Запажено је виђење учесника: као размена искустава, запажања и размишљања о теми. Сексуално злостављање деце је тема којој се не придаје довољно значаја у нашем друштву. То је проблем који захтева системско решење и захтева опсежан превентивни рад, како са децом, тако и са родитељима. Др Роловић је својим интересантним предавањем додатно заинтересовала учеснике и створила атмосферу за учење. Нису запажене тешкоће у реализацији скупа, сви евалуирани аспекти обуке оцењени су одличном оценом, а заинтересованост за наставак обуке је изузетно висока међу учесницима.

Од укупно 30 учесника обуке, 19 учесника је урадило евалуацију и оценило обуку по следећим аспектима (за сваки процењивани аспект обуке, наведена је просечна оцена учесника у наставку): задовољство презентованим садржајем – 4.56, задовољство начином на који је садржај презентован – 4.72, презентовање садржаја је било јасно и конкретно – 4.89, корисност стеченог знања у будућем раду – 4.67, задовољство начином на који су учесници могли да партиципирају током обуке – 4.56. Укупна просечна оцена обуке је 4.69.

Марија Вукотић Одаловић, Катарина Ђорђевић

РАД СА ДЕЦОМ И ПОРОДИЦАМА У КОЈИМА ЈЕ ОТКРИВЕНО ПОСТОЈАЊЕ СЕКСУАЛНОГ ЗЛОСТАВЉАЊА ДЕЦЕ – НАПРЕДНИ НИВО

Изазећи у сусрет великом интересовању које су психолози изразили да се обука о раду са децом и породицама у којима је откривено сексуално злостављање деце понови, професор др Јелисавета Сања Роловић је у организацији Друштва психолога Србије и у сарадњи са Факултетом организационих студија „Едука“ 4. октобра одржала скуп „Рад са децом и породицама у којима је откривено постојање сексуалног злостављања деце“ – напредни ниво. Иако је много већи број психолога изразио жељу да присуствује овој едукацији, места нажалост није било за све, па је укупан број учесника скупа био 33. У односу на задате циљеве скупа: оснаживање професионалаца да препознају знаке сексуалног злостављања код деце и адекватно одговоре на проблем, укључујући и терапијске интервенције са децом и породицама у којима је разоткривено сексуално насиље над децом, помоћ деци и породицама да се носе са траумом сексуалног злостављања, можемо констатовати да је циљ обуке реализован, а на основу повратних информација едукована на самој обуци као и из евалуације.

Посебан акценат на овом нивоу обуке стављен



је на повећање капацитета професионалаца да пружи помоћ деци и породицама да се носе са траумом сексуалног злостављања, оснаживање да препознају знаке сексуалног злостављања код деце и терапијски рад са децом и породицама у којима је разоткривено сексуално насиље над децом укључи и начин адекватног поступања. Општи закључак и овог дана обуке, тј. напредне, и то од свих учесника, јесте да је у Србији неопходно основати неки вид центра за прихват и рад са жртвама сексуалног злостављања. Двадесет девет учесника од укупно тридесет три изјаснило се да је расположено за

даљу сарадњу и организацију тима у вези са реализацијом овог плана. Учесници ће у наредном периоду, што је пре могуће, бити међусобно повезани у једној Вајбер групи, где ће се договарати наредни кораци реализације и планирати даље активности. Нису запажене тешкоће у реализацији скупа, сви евалуирани аспекти обуке оцењени су одличном оценом, а заинтересованост за наставак обуке је изузетно висока међу учесницима.

Од укупно 33 учесника обуке, 17 учесника је урадило евалуацију и оценило обуку по следећим аспектима (за сваки процењивани аспект обуке, наведена је просечна оцена учесника у наставку): задовољство презентованим садржајем – 4.94, задовољство начином на који је садржај презентован – 4.94, презентовање садржаја је било јасно и конкретно – 4.88, корисност стеченог знања у будућем раду – 4.88, задовољство начином на који су учесници могли да партиципирају током обуке – 4.94, задовољство техничким условима извођења обуке – 4.76, а укупна просечна оцена обуке је 4.89.

Марија Вукотић Одаловић, Катарина Ђорђевић

НАУЧНО СТРУЧНА КОНФЕРЕНЦИЈА „МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ У ПЕРИОДУ ДРУШТВЕНИХ ПРОМЕНА“

Поштоване колегинице и колеге,

Задовољство нам је да вас позовемо на једанаесту научно-стручну конференцију са међународним учешћем под називом „Ментално здравље у периоду друштвених промена“. Конференцију организује Психолошко саветовалиште за студенте при Студентском културном центру Ниш у сарадњи са Савезом студената Универзитета у Нишу и Филозофским факултетом Универзитета у Приштини са привременим седиштем у Косовској Митровици. Једанаести по реду научно-стручни скуп одржаће се на Златибору у студентском одмаралишту “Ратко Митровић” од 27. до 30. новембра.

Програм скупа обухвата пленарна предавања, усмена саопштења, постер презентације, симпозијуме, округле столове и радионице. Аутори радова који буду били спречени да уживо презентују, имаће могућност да онлајн путем представе своје слободно саопштење. Званични језици конференције су српски и енглески.

Позивамо вас да ваше радове пријавите до 5. октобра. Радови ће, после поступка рецензије, бити уврштени у књигу резимеа. Износ котизације је 1.500 динара, информације о истој добијају први аутори пријављених радова након окончања рецензентског поступка, а сама уплата ће се вршити до дана почетка кон-

ференције. Котизација обухвата учешће у програму конференције, котизациони материјал и књигу резимеа која ће бити доступна онлајн на сајту Психолошког саветовалишта за студенте СКЦ Ниш.

Један аутор може пријавити највише три рада, а на једном може бити први аутор.

Након конференције, радови ће бити публиковани, након рецензентског процеса, у часопису “Хуманитас” – свеска за друштвене науке или у тематском зборнику конференције.

Срдечно вас поздрављамо и надамо се да ћете узети учешће у научно-стручном скупу у новембру.

КАКО КЛИМАТСКЕ ПРОМЕНЕ УТИЧУ НА МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ

Ако бисмо направили мало истраживање јавног мњења и упитали десет потпуно случајно изабраних особа на улици које им је омиљено годишње доба, највероватније би осморо њих одговорило да је то лето. Управо због тога изненађују резултати најновијих студија који сведоче да топлотни таласи повећавају број хоспитализација особа са менталним поремећајима, хитних психијатријских посета и позива на телефонским линијама за помоћ менталном здрављу. Уз повећање стопе самоубиства, за време великих врућина чак је три пута већа могућност смрти особа које имају проблеме са менталним здрављем, а климатска анксиозност постаје нови изазов менталном здрављу.

Менаџерка програма у Светској здравственој организацији Дорота Јаросинска упозорава да особе са менталним и поремећајима понашања, као што су депресија, биполарни поремећај, шизофренија или развојни поремећаји, имају већи ризик за погоршање здравља у екстремним временским приликама. Истовремено, представници невладине организације „Ментално здравље Европа“ са седиштем у Бриселу истичу да је кључно усвајање приступа „ментално здравље у свим политикама“ додајући да су социјална питања, становање и климатске промене често међусобно повезана питања. Они напомињу да студије показују да пренасељени станови, недостатак климатизације, као и зелених површина, у комбинацији са топлотним таласима повећавају напетост и фрустрацију и доводе чак и до пораста криминала. Врућине су генерално повезане и са повећањем агресивног понашања и растом броја забележених случајева породичног насиља. Међутим, на европском нивоу нема много ресурса за решавање проблема утицаја топлотних таласа на ментално здравље – Европска комисија, која ментално здравље сматра равноправним физичком здрављу, доделила је 1,23 милијарде евра за ментално здравље кроз 20 иницијатива, али ниједна од њих не повезује ментално здравље са климатским променама.

Ипак, француска Агенција за еколошку транзицију први пут је ове године мерила климатску анксиозност и утврдила да она погађа 10,5 милиона грађана, односно сваког шестог становника ове земље. И док климатске промене утичу на животе свих, они који се боре са менталним проблемима несразмерно су њима погођени, а подаци говоре да 84 милиона од 450 милиона грађана Европске уније, има неку врсту проблема у психичком функционисању. У међувремену, невладине организације указују на спор одговор политике и траже од политичара да ураде више и имају на уму психолошке изазове климатске адаптације.

„Европи је потребна стратегија климатске адаптације која је дубоко људска и друштвена. Заштита здравља Европљана је део тога, а њихово ментално здравље је витална компонента“, упозорио је француски европосланик Кристоф Клерго.

Психолози подсећају да је сезонски афективни поремећај ушао у класификацију менталних обољења 1984. године – иако је велики број научних

радова установио постојање тзв. зимске депресије, која настаје када дани постану краћи, а време хладније и суморније и која се претежно јавља код становника нордијских земаља који су велики број дана изложени хладним зимским данима и недостатку светлости, новије студије потврдиле су постојање и летње депресије, од које више болују становници у земљама ближим Екватору, као што је Индија. Наиме, установљено је да велике врућине могу да изазову раздражљивост, анксиозност и суицидалне идеје – због тога је лети већа гужва у чекаоницама психијатријских болница.

Селка Садиковић, професорка на Одсеку за психологију Филозофског факултета у Новом Саду подсећа да су нас климатолози годинама упозоравали на долазак значајних и великих климатских промена, али нисмо схватили да оне подразумевају и снажне турбуленције, као што су екстремно топла лета, орканске ветрове, мини хелијске олује, топлотне таласе који трају неколико недеља и огромне поплаве.

„Људска бића имају велику моћ адаптације, али је проблем у томе што ми еволуционо нисмо припремљени на тако велике промене и брзо прилагођавање на њих. То значи да наши психолошки механизми не могу тако брзо да прате промене у природи. Са друге стране, кроз векове смо научили како да кротимо ту природу, у томе нам је много помогао и развој технологије, али се данас суочавамо са поражавајућом спознајом да не

можемо загосподарити природом и да климатске промене терају многе особе да напуштају место где су деценијама живели њихови преци – било због огромних врућина или опасности од пожара и поплава. Екстремне климатске промене показују да не можемо ни да купимо, ни да контролишемо механизме којима се природа може савладати, односно да од оваквих климатских поремећаја нису поштеђене чак ни веома богате земље. Подсетићу да је Србија током 2014. године била погођена великим поплавама, због којих су многе особе изгубиле домове, а такву врсту губитка Светска здравствена организација класификује као трауматски губитак“, истиче наша саговорница, подсећајући да у свакој кризи и катастрофи, па и природној, увек највише страдају најмаргинализованији.

На констатацију да смо се одавно упознали са зимском депресијом, али смо тек онедавно почели да примећујемо и менталне тегобе које доноси многима најомиљеније годишње доба, професорка Садиковић каже:

„Велике врућине са којима се суочавамо лети доводе до физичког исцрпљивања, анксиозности, иритације, стреса и депресије. Током лета нам је ограничено кретање, а када се крећемо то доводи до екстремног физичког замора. Лети се углавном налазимо у просторијама „под климом“, која није природно окружење за тело, а велике температурне разлике између климатизоване просторије и спољне средине представљају велики шок

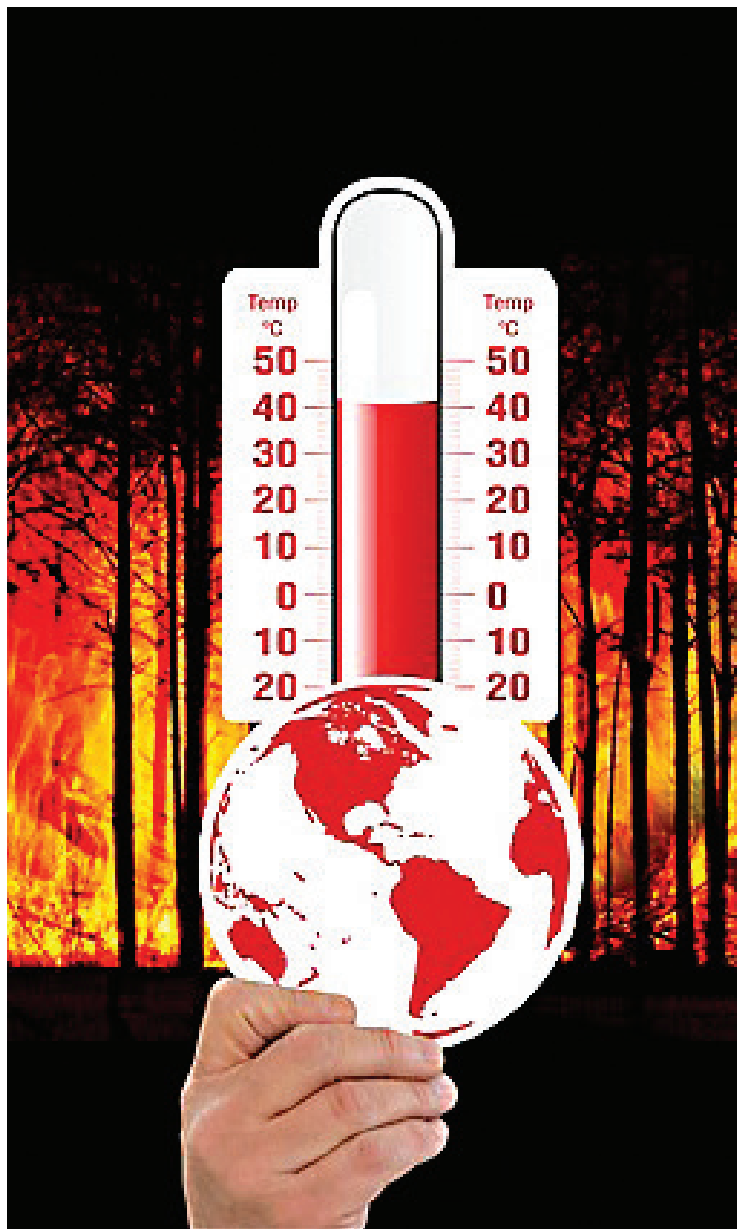
за организам. Због свега тога, многе особе не могу да спавају, постају раздражљиве, склоније конфликтима и у једном тренутку „капитулирамо“ пред овом ситуацијом и постајемо беспомоћни. Смањује се радна активност и ми функционисамо на енергетском минимуму“.

Како можемо да помогнемо себи?

Наша саговорница истиче да прво треба водити рачуна о физичкој безбедности, а то значи избегавати боравак на отвореном од 11 до 17 часова. У свом окружењу треба направити што пријатнију атмосферу – просторија треба да се замрачи и расхлади, а ваздух у њој овлажи. Универзални рецепт за менталну хигијену гласи: спавајте довољно, јер је сан један од стубова менталног здравља, који нас психо-физички припрема за нови дан. Не треба се излагати екстремном вежбању и физичким напорима и препоручљиво је држати се рутине, која подразумева социјалне контакте и одлазак на места која нам пријају, било да су то културне манифестације или шетња у природи.

„Треба следити свој унутрашњи компас, а не социјалне императиве – ако осећате да би вам више пријала планина од мора, спакујте кофере и за одмор бирајте већу надморску висину. Море не прија свакоме, нарочито не у највредијем периоду лета. И, наравно, ако осетите да не можете сами да се изборите са психо-физичким изазовима, потражите помоћ стручњака – психолози су одавно упознати са проблемима насталим због климатских промена и нико вас неће гледати чудно ако се на њих пожалите“, закључује Селка Садиковић.

Катарина Ђорђевић



РАНО ПРЕПОЗНАВАЊЕ ПОРЕМЕЋАЈА ГОВОРА И СОЦИО-ЕКОНОМСКОГ РАЗВОЈА ДЕЦЕ

Захваљујући пројекту „Рано препознавање поремећаја говора и социо-емоционалног развоја деце“, који је реализован од 2014. до 2025. године и чији је циљ био едукација медицинских сестара-васпитача и васпитача о препознавању неуроразвојних поремећаја и пружању подршке деци са развојним потешкоћама, едуковано је 950 медицинских сестара-васпитача у 16 општина Србије. Осим тога, спроведени су семинари, радионице и истраживања о раном откривању потешкоћа, валидирани су скрининг инструменти за рано откривање аутизма и других поремећаја и побољшана је сарадња између медицинских сестара-васпитача, родитеља и стручњака. Аутори овог пројекта су др Дејан Стевановић, виши научни сарадник, дејчи психијатар и специјалиста за неуропсихологију Клинике за неурологију и психијатрију за децу и омладину Јасмина Марковић, струковни васпитач, који истичу да је рано препознавање неуроразвојних поремећаја и једноставна интервенција изводљива у предшколском систему Србије. Уз бољу координацију сектора образовања, здравства, првенствено педијатара, али и социјалне заштите, може се обезбедити да свако дете добије правовремену подршку у развоју.

Они објашњавају да је пројекат „Рано препознавање поремећаја говора и социо-емоционалног развоја деце“ осмишљен у сарадњи Предшколске установе „Ника Јова Змај“ Вождовац и Клинике за неурологију и психијатрију за децу и омладину у Београду током марта 2014. године и трајао је до маја ове године. Након добијених потребних сагласности установа, пројекат је спровођен у јаслицама и вртићима у Србији и основни циљеви били су едукација медицинских сестара/васпитача за рано препознавање неуроразвојних поремећаја, едукација о приступу и раду са том децом и њиховим породицама, као и истраживање о раном препознавању ових поремећаја.

У овом пројекту термин „неуроразвојни поремећаји“ подразумевао је било какво одступање, кашњење или атипичан развој или специфичан развојни поремећај когниције, емоција, понашања и/или социјализације детета на раном узрасту, односно до око седме године, који настаје рано и могуће га је открити током првих година живота. Рано препознавање, тј. скрининг, важан је корак ка упућивању деце у програм ране интервенције. Рана интервенција представља скуп програма и активности који су усмерени на унапређење раста и развоја деце са неуроразвојним потешкоћама током првих година живота. С обзиром да велики број деце похађа јаслице и вртић, нарочито у градским срединама, предшколска установа може да буде место где би се организовао рани скрининг и планирале и спроводиле активности програма ране интервенције. Такође, предшколске установе обављају превентивно-здравствену делатност према Закону о предшколском образовању и васпитању Републике Србије (РС), а предвиђено је да деци из осетљивих група пружају додатну образовну, здравствену и социјалну подршку.

Основни циљеви овог пројекта били су едукација васпитача о раном развоју деце и основним одликама неуроразвојних поремећаја, укључујући начине препознавања, едукација родитеља о раном развоју деце и одступањима у типичном развоју, истраживање и процена изводљивости коришћења упитника за рани скрининг са родитељима и васпитачима у предшколским установама, остваривање сарадње са клиником за потребе едукације васпи-

тача и генерисање препорука за рани скрининг у вртићима, односно даља истраживања и едукација васпитача. Пројекат није био финансиран, а Дејан Стевановић и Јасмина Марковић сносили су све трошкове и били одговорни за његову техничку реализацију. Учесници семинара су плаћали накнаду едукаторима, а клиника и ПУ „Ника Јова Змај“ пружали су логистичку и стручну подршку.

Главне активности и резултати

Спроведене су четири главне активности у оквиру пројекта: 1. интерактивне активности између васпитача, тима за инклузивно образовање ПУ и стручног особља Клинике, 2. тематски родитељски састанци и интерактивни рад родитеља и васпитача, 3. истраживања упитника за рани скрининг неуроразвојних поремећаја и 4. семинар „Рано препознавање поремећаја говора и социо-емоционалног развоја деце у јаслама и вртићима и практични приступи у раду“. Поред тога, учествовано је на више стручних састанака.

Са васпитачима у Јаслицама „1001 радост“ ПУ одржано је више састанака у периоду септембар 2014 - децембар 2019. године, као и један састанак у јаслицама „Дизниленд“ ПУ, са стручним сарадницима Тима за инклузивно образовање. Циљ је био да се васпитачи обуче да препознају децу са развојним поремећајима. Обука се заснивала на едукативним видео снимцима деце која имају типичан и атипичан развој или специфичне неуроразвојне поремећаје, али и на упитницима за рано препознавање, нарочито аутизма. Након едукације је настављен активни рад и сарадња особља пројекта и васпитача кроз састанке на којима су дискутовала и деца за које се сумњало да имају потешкоће/одступања у развоју.

Резултат активног рада и сарадње омогућио је да васпитачи у овим установама, првенствено у јаслицама, постигну потребна знања о развоју мале деце, науче како да препознају одступања у развоју и поремећаје, како да комуницирају са родитељима деце која имају потешкоће у развоју, како да сарађују са стручном службом и како да прате и пружају подршку детету које има развојна одступања индивидуално и у групи. Сарадња родитеља и васпитача укључивала је предлагање активности које родитељи могу да раде са децом код куће, прављење интерактивног панорама на коме родитељи са децом завршавају активности започете у јаслицама, заједничку израду сензорних табли и дидактичких средстава, осмишљавање и коришћење нових простора као физичке средине за учење, индивидуалне разговоре са васпитачима и/или са стручним сарадницима пројекта.

Истраживања

Истраживање „Рани скрининг поремећаја комуникације и социјалне интеракције: студија изводљивости примене упитника за родитеље и васпитаче у предшколским установама“

Циљ овог истраживања био је да се процени изводљивост доступних упитника за рани скрининг поремећаја комуникације и социјалне интеракције у нашој популацији са родитељима и васпитачима у предшколским установама. Тестирани упитници су: Модификовани тест за аутизам код мале деце (М-CHAT), Квантитативни тест за аутизам код мале деце (Q-CHAT), Скала комуникације и социјалног понашања – Тест за малу децу (CSBS-DP), Упитник раног скрининга за аутистичне осо-

бине (ESAT) и Тест раних знакова развојних поремећаја (CESDD).

Истраживање је спроведено у Јаслицама „1001 радост“ ПУ у периоду јануар 2015 - април 2015. године. Подаци су прикупљени од најмање једног родитеља и васпитача за 47 деце. Показана је висока изводљивост раног скрининга употребом упитника које попуњавају васпитачи који брину у јаслицама о малој деци, односно да постоји већа поузданост када се они комбинују са упитницима које попуњавају родитељи. Ово истраживање је омогућило даље планирање активности за скрининг деце која можда имају аутизам и извођење следећег истраживања које се спроводило у истој установи и Клиници од 2016. године.

Истраживање „Квантитативни тест за аутизам код мале деце (енг. Quantitative Checklist for Autism in Toddlers (Q-CHAT))“

Скрининг употребом упитника које попуњавају васпитачи на већем броју испитаника од октобра 2015. до децембра 2019. године, 280 деце узраста од 15 до 36 месеци било је укључено у скрининг програм преко Јаслица „1001 радост“ ПУ, а 43 преко Клинике. Српска верзија имала је добру интерну поузданост, конвергентну валидност и висок ниво осетљивости и специфичности за скрининг у заједници. Истраживање је публиковано кроз научни рад Stevanović, D. (2021). Quantitative Checklist for Autism in Toddlers (Q-CHAT): A psychometric study with Serbian Toddlers. Research in Autism Spectrum Disorders, 83, 101760.

Семинар „Рано препознавање поремећаја говора и социо-емоционалног развоја деце у јаслама и вртићима и практични приступи у раду“

Овај семинар имао је за циљ оспособљавање васпитача у предшколским установама за рано препознавање неуроразвојних поремећаја, првен-



ствено поремећаја говора и социо-емоционалног развоја деце као и за пружање подршке деци са овим поремећајима. Специфични циљеви били су стицање основних знања о говорно-језичком развоју детета, упознавање са поремећајима говора, језика, комуникације, интеракције и социо-емоционалног развоја и овладавање вештином препознавања одступања у развоју детета применом упитника који су специфично дизајнирани за ове потребе.

У периоду од априла 2019. до маја 2025. године одржана су укупно 34 семинара, у два циклуса, у предшколским установама 16 градова Србије, а семинарима је укупно присуствовало 968 медицинских сестара/васпитача и 25 стручних сарадника. По завршетку обуке васпитачи у јаслицама и вртићима научили су да једноставно и брзо препознају дете које има поремећај говора и/или социо-емоционалног развоја, првенствено аутизам и мешовити развојни поремећај, те АДХД и поремећај говора, како да приступе у даљем раду са тим дететом, како да прате и документују развој и рад са тим дететом и како да сарађују са породицом тог детета и стручним тимом установе. Евалуација резултата теста ретенције знања пре/после семинара показала је да је дошло до 20 одсто промене у знањима. Просечна оцена учесника о семинару била је 3.9/4. Евалуација утицаја стечених знања након семинара испитивана је на мањој групи испитаника учесника семинара. Након семинара поједини учесници контактирани су лично и преко упитника како би се пратили и анализирали ефекти семинара на праксу. Резултати анализе су показали следеће: већина учесника је почела да примењује неке од предложених мера у раду са децом, нарочито оном која имају неуроразвојна одступања или поремећаје. Већина полазника едукације се осећала сигурније у раном препознавању поремећаја говора и социо-емоционалног развоја код деце у јасленим групама, посебно када је реч о аутизму. У односу према деци која показују развојна одступања, учесници испољавају више разумевања, по-

себно у подстицању њиховог укључивања у игру са другом децом. Остварена је и боља сарадња са родитељима деце чији се развој разликује од типичног, а учесници су чешће међусобно комуницирали унутар и између група како би разменили искуства и договорили се око поступања у раду са децом са развојним различитостима. Поједини учесници су преносили стечена знања и на ширу професионалну и друштвену околину, а неки су организовали и тематске родитељске састанке. Ипак, предложени упитници за рани скрининг поремећаја говора и комуникације ретко су се користили у пракси.

Искуства са семинара: кључне запажене теме и изазови у пракси

Током реализације семинара и кроз интеракцију са учесницима уочено је да међу васпитачима из различитих делова Србије постоји изражена варијабилност у нивоу знања о неуроразвојним поремећајима, као и социо-културолошке разлике у начину препознавања потешкоћа, приступу раду са децом и сарадњи са родитељима. Такође је уочено да формално образовање васпитача не пружа довољно знања о раном развоју, препознавању развојних тешкоћа, нити о начинима примене активности из програма ране интервенције. Генерално, васпитачи са дужим радним стажом имали су већа знања о овој теми и бољи приступ раду са овом децом, док су млађи и васпитачи са недовољно радног искуства показивали не само мањи обим знања, него и мању потребу да се довољно овлада овом тематиком. Примећено је да недовољно познавање теме доводи до несигурности у раду са децом са неуроразвојним поремећајима и ограничене примене адекватних приступа код васпитача. Већина васпитача није довољно упозната са значајем примене стандардизованих алата за праћење развоја, као ни са поступком израде педагошког профила и индивидуалног образовног плана (ИОП). Приликом уређења физичке средине и израде дидактичких средстава, у фокусу су углавном потребе целе групе, док се индивидуалне потребе деце са развојним потешкоћама често запостављају. Васпитачи су истицали да постоје групе у којима је двоје-троје деце са развојним потешкоћама. Број стручних сарадника у предшколским установама је недовољан – у већини случајева постоји само један стручни сарадник (један дефектолог, логопед и др.) на око 800 до 1200 деце, што значајно ограничава могућности индивидуалне подршке. Сарадња са тимовима за инклузивно образовање и стручним сарадницима је недовољна и често нефункционална, а тимски рад унутар установе у вези са децом са развојним тешкоћама и њиховим породицама није довољно развијен. Институционална сарадња са секторима ван предшколског образовања (здравство, социјална заштита, локална самоуправа) је слабо успостављена и недовољно структурисана. Васпитачи су често преоптерећени, а у појединим случајевима присутни су знаци професионалног сагоревања, нарочито у већим установама, где у једној групи може боравити више деце са развојним тешкоћама. Активности из програма раних интервенција које се спроводе у појединим јаслицама и вртићима нису системски евалуиране и потребан је њихов даљи развој. Постоји потреба за јачањем сарадње између васпитача, тимова за инклузију и породица, која би требало да буде заснована на конкретним потребама и деце и самих васпитача.

ЗАКЉУЧЦИ

Из пројекта „Рано препознавање поремећаја говора и социо-емоционалног развоја деце“, могу

се издвојити следећи закључци:

1. Могућност раног препознавања неуроразвојних поремећаја у предшколским установама - јаслице и вртићи могу бити погодна места за организовање брзог скрининга за неуроразвојне поремећаје и спровођења ране интервенције код деце са потешкоћама, посебно у урбаним срединама где је обухват деце похађања висок. Васпитачи могу успешно да учествују у раној идентификацији деце са одступањима у развоју након једноставне и кратке обуке.
2. Развијен модел едукације васпитача и сарадње са стручним службама - васпитачи могу стећи знања и вештине за препознавање развојних одступања, комуникацију са родитељима и сарадњу са тимом за инклузију и стручњацима кроз једноставан модел едукације. Могуће је успоставити одрживу праксу тимског рада између васпитача, родитеља и стручњака (у овом случају су то биле Клиника и ПУ).
3. Оснажена сарадња са родитељима као кључним актерима у раној интервенцији - организовани тематски састанци са родитељима могу да омогуће боље разумевање развоја деце и потреба за подршком. Укључивање родитеља у креирање активности може допринети континуитету подршке између куће и вртића.
4. Истраживања су показала изводљивост и валидност алата за рани скрининг у Србији - скрининг упитници попут M-CHAT, Q-CHAT, CSBS-DP и ESSENCE-Q показали су добру применљивост у пракси и када се користе у општој популацији мале деце. Комбиновање процена васпитача и родитеља повећава поузданост резултата скрининга. Три истраживања су резултирала научним публикацијама у међународним часописима.
5. Постигнута имплементација индивидуализованог приступа деци са потешкоћама - за децу са развојним одступањима могуће је развити индивидуалне планове подршке у јаслицама. Установљени канали за упућивање деце на даљу дијагностику и третман ка установама терцијарног нивоа су препознати као одрживи.
6. Пројекат као успешан модел без формалног финансирања - пројекат је реализован без спољног финансирања, захваљујући ентузијазму и сарадњи аутора и партнера. Ово показује да је могуће постићи значајне резултате у едукацији и интервенцијама без великих ресурса, ако постоји добра међуинституционална сарадња.
7. Успоставити ближу сарадњу са педијатрима и лекарима примарне, али и осталих нивоа здравствене заштите, службама социјалне заштите и другим релевантним институцијама у заједници. Увести системски приступ раном скринингу и интервенцији, уз размену информација и координацију између сектора. Развити смернице и алате за рано препознавање и подршку. Креирати практичне смернице и протоколе за васпитаче и тимове за инклузију у препознавању развојних одступања и планирању индивидуализоване подршке деци и родитељима. Дати подршку менталном здрављу и благостању васпитача. Успоставити системе психолошке подршке, супервизије и професионалног оснаживања васпитача. Преиспитати нормативе броја деце у групама у складу са сложености потреба. Јачати везе између науке и праксе. Подстицати партнерство између истраживача и практичара кроз заједничке едукације, приказе добре праксе, као и кроз акциона истраживања у вртићима. Проширити постојеће и организовати професионалне скупове који омогућавају размену искустава и нових сазнања у области инклузивне праксе и ране интервенције.



ДРУГИ ПИШУ

ШТА ЈЕ ПРАЗНИНА УМА И ЗАШТО ЈЕ ВАЖНА

Погледаш са екрана телефона и одједном схватиш да ниси размишљао ни о чему. Није у питању губитак памћења или сањање, већ је буквално тренутак када ум престане да ствара било какве мисли. Неуролози имају термин за то — празнина ума (mind blanking), коју дефинишу као краткотрајно, будно стање у коме свесно размишљање једноставно престаје.

Наука је дуго сматрала да наш ум током будности непрестано производи мисли, али новија истраживања показују да то није увек случај. Празнина ума се данас препознаје као посебно свесно стање, повезано са променама у стању узбуђења, што у неуронауци означава будност и реактивност на надражаје. Неки истраживачи сматрају да би проучавање овог необичног стања могло да открије нешто више о самом функционисању свести.

„За неке је то као кратак прекид у уму и — одједном, нема ничега. Али не уз онај осећај „нешто сам заборавио“. Често људи нису ни свесни тог прекида док их неко не упита о чему су управо размишљали“, рекао је Томас Андријон, неуролог са Француског националног института за здравље и медицинска истраживања за „Лајв сајенс“.

„Јасно је да се то дешава чешће него што људи мисле“, додаје Андријон. Иако се учесталост овог феномена разликује од особе до особе, различите студије сугеришу да се око пет до двадесет одсто будног времена може провести у овом стању.

Истраживање празнине ума

У студији објављеној у јулском броју часописа Trends in cognitive sciences, Андријон и његов тим користили су електроенцефалографију (ЕЕГ), технику која укључује постављање електрода на главу

испитаника, како би мерили активност мозга током тренутака губитка пажње, као што су лутање мисли или празнина ума. Они су установили да лутање мисли настаје када мисли одлутају ка задацима или идејама које нису повезане са тренутним задатком, док празнина ума означава потпуно одсуство мисли.

Током испитивања, учесници су носили ЕЕГ капе и гледали бројеве који се брзо смењују на екрану. Задатак је био да притисну дугме кад год се појави неки број — осим броја три, који је требало да прескоче. Овај задатак мери брзину реакције и способност да се суздржи реакција када је потребно. Пошто је већина бројева захтевала реакцију, испитаници су често грешком притискали дугме када би се појавила тројка. Истраживачи су прекидали задатак једном у минуту и питали учеснике о чему су управо размишљали. Показало се да су били или усредсређени на задатак, да су им мисли лутале, или су искусили празнину ума. Учесници су брже реаговали када су им мисли лутале, док су њихове реакције значајно успоравале током празнине ума, што указује да се ова два ментална стања разликују. Активност мозга је показала сличну слику, а ЕЕГ подаци су открили да се активност мозга нешто више успорава током празнине ума него при лутању мисли, у поређењу са основном активношћу када су пажљиви.

„Повезаност у мозгу се мења као да је унутрашњи рад мозга специфичан за то стање“, рекао је Андријон.

ЕЕГ је одличан за праћење брзих промена у можданој активности, али не може тачно да одреди који делови мозга су укључени. То је делимично зато што се мождани таласи бележе кроз лобању, а сигнали се „замућују“ док пролазе кроз мождано

ткиво, течност и кост. Андријон објашњава да је то као да слушате кроз зид — можете знати да ли је у просторији бука или тишина, али не и ко тачно говори. Резултати ЕЕГ-а сугеришу да се током празнине ума активност мозга успорава, али ова метода није могла да открије конкретне регионе. Ту ступа на сцену функционална магнетна резонанца (ФМР).

Хиперсинхронизација

ФМР пружа јаснији увид у то који су делови мозга активни и како међусобно комуницирају, али је њена брзина праћења спорија јер не мери директно мождану активност већ проток крви. Резонанца је више као да завирите у просторију и видите ко с ким разговара, али не знате тачно када, објаснио је Андријон. Коауторка студије, Атена Демерци, неуролошкиња из ГИГА института – Центра за људску неуроиманинг Универзитета у Лијежу у Белгији, водила је ФМР део истраживања. Док су испитаници лежали у без икаквог конкретног задатка, Демерци и њен тим су их повремено питали о чему размишљају.

Резултати су били изненађујући: када су људи пријављивали празнину ума, њихов мозак је показивао хиперповезаност — синхронизован образац активности у читавом мозгу сличан оном који се јавља у дубоком сну. Типично, када смо будни и свесни, делови нашег мозга су повезани и комуницирају, али нису синхронизовани као што изгледа да јесу током празнине ума.

„Мислимо да се у тренуцима празнине ума мозак лагано помера ка стању синхронизације. То може бити довољно да се наруши осетљива равнотежа свести и да се ум пребаци у стање празнине“, истакао је Андријон. (PTC)

ИГРАЊЕ ВИДЕО ИГРИЦА МОЖЕ ИМАТИ ОЗБИЉНЕ ЗДРАВСТВЕНЕ ПОСЛЕДИЦЕ

Најновије истраживање открило је да је такзвана „презасићеност играма“, односно играње видео игара сатима, директно повезана са анксиозношћу, депресијом и лошим сном код деце и младих, при чему је проблем посебно изражен код дечака. Научници из Хонг Конга анкетирали су 2.592 ученика и открили да чак 31 одсто њих има проблема са прекомерним играњем видео игара (binge gaming). Стручњаци су дефинисали „бинц гејмера“ као некога ко игра на конзоли или рачунару пет или више сати без престанка. Прецизније, 30 одсто испитаних је рекло да играју барем једном месечно, а ова појава је 14,3 одсто чешћа код дечака. Код оба пола, „бинц гејмери“ имају већу вероватноћу да доживе депресију, анксиозност, стрес, усамљеност, поремећаје спавања и ниже самопоштовање у школи у поређењу са онима који не играју. Такође су пријавили вишеструке случајеве проблематичне зависности од игара познате као интернет гејминг поремећај (ИГД).

Бројне опасности

Аутори студије наводе да „прекомерно играње“ може означити почетну фазу развоја ИГД-а и других озбиљних друштвених, физичких и менталних проблема. Такође истичу да и други фактори ризика, попут поремећаја пажње са хиперактивношћу



(АДХД) и аутизма, такође могу довести до развоја поремећаја. Најновији подаци из Велике Британије показују да чак 91 одсто деце и младих узраста од три до петнаест година игра видео игре, а Светска здравствена организација је званично признала то као здравствени поремећај. Додатна истраживања су открила да друге навике повезане са екранима, попут сати „скривања“ на мобилним уређајима, удвостручују ризик од развоја анксиозности, па чак и учетворостручују ризик од депресије код тинејџера. Дуготрајно седење испред екрана додатно доприноси осећајима анксиозности, депресије, агресије и импулсивности код младих људи. Међутим, нека ис-

траживања су такође показала могуће користи од умереног играња видео игара.

Повећан ризик

Све се ово дешава усред растуће кризе менталног здравља међу децом. Преко 20 одсто деце узраста од осам до 16 година у Великој Британији вероватно је имало неки ментални поремећај у 2023. години, што је повећање од седам одсто у односу на 2017. годину. Са друге стране, нека истраживања такође су показала могуће користи од умереног играња видео игара: играчи су постигли боље резултате на тестовима памћења, пажње и расуђивања у поређењу са онима који их не играју, док редовно вежбање није показало исти утицај на когнитивне способности, иако је имало благотворан ефекат на памћење. Јапанска студија спроведена на преко 97.000 испитаника открила је да овај омиљени хоби многих тинејџера и адолесцената и често неправедно стигматизован, односно да играње видео игара може имати позитиван утицај на ментално здравље — али само док се не претвори у неконтролисано и прекомерно играње. Граница користи вероватно лежи управо у умерености. Резултати у целини указују на то да „прекомерно играње“ значајно повећава ризик од лошег менталног здравља код деце и младих, као и да превентивне мере и образовање постају неопходни како би се заштитили најмлађи. (NI)