

# ПСИХОЛОШКЕ НОВИНЕ



ДПС ОСНОВАН 1953.

ЛИСТ ДРУШТВА ПСИХОЛОГА СРБИЈЕ

Број 499 \* година L \* ОКТОБАР 2026. \* Београд

## Издајамо из овог броја

► Психологија и практичне политике



► Проживљавање Фројда: пут у средиште душе



► Зашто све мање разговарамо



► Мушкарци чешће дижу руку на себе



## СВЕТСКИ ДАН МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА ОБЕЛЕЖАВА СЕ ПОД СЛОГАНОМ „СТВАРНИ ГЛАСОВИ. СТВАРНА ИСКУСТВА. СТВАРНЕ ПРОМЕНЕ“

Светски дан менталног здравља, који се ове године обележава под слоганом „Стварни гласови. Стварна искуства. Стварне промене“, прилика је да се подсетимо да више од милијарду особа на свету живи са менталним поремећајима, међу којима предњаче анксиозност и депресија. Подаци изведени из истраживања Мреже психосоцијалних иновација о менталном здрављу грађана Србије говоре да је један од четири наша суграђана током живота имао потребу за стручном подршком због психичких тегоба, а да се тренутно око једне трећине грађана наше земље може сматрати психички угроженим, међу којима предњаче млади и особе женског пола. Међу најчешћим тегобама налазе се оне повезане са депресијом, пост-трауматским стресним синдромом, соматизацијама, поремећајима исхране и анксиозношћу. Упркос томе, већина наших суграђана никада није затражила стручну помоћ, а као главне препреке у тражењу помоћи грађани наводе неповољну финансијску ситуацију, а самим тим и недовољну доступност бесплатних услуга менталног здравља, као и аутостигму, односно склоност да се тражење стручне помоћи доживи као неуспех. Готово свака друга особа са симптомима депресије и свака пета особа која је у ризику од суицида никада није затражила помоћ стручњака за ментално здравље.

Подаци изведени из најновијег „Алтернативног извештаја о положају и потребама младих Србије 2026. године“ говоре да чак трећина младих своје душевно благостање описује као лоше. Студија која је урађена на репрезентативном узорку младих, узраста од 15 до 30 година, такође говори да чак половина испитаника оцењује да им је помоћ стручњака за душу недовољно доступна, а на питање колико често сте

се осећали добро и расположено у последње две недеље које су претходиле истраживању спроведеном почетком маја, чак 36 одсто њих рекло је да се није осећало добро у том периоду. Утицај испитаника који су учествовали у истраживању Крвне организације младих Србије о недовољно доступној стручној помоћи поткрепљује и званична статистика која говори да у нашој земљи постоји свега 47 лекара који се баве менталним здрављем деце и адолесцената, а на 42.000 младих долази један психијатар.

У организацији Покрета за ментално здравље, у Београду је 10. септембра, на Светски дан превенције суицида, отворен Шести Београдски фестивал менталног здравља, који траје до 10. октобра, Светског дана менталног здравља и који се ове године одржава под слоганом „Ментално здравље без граница: подршка без препрека“. У оквиру фестивала биће одржан низ манифестација, а у овом броју „Психолошких новина“ доносимо извештај са његовог отварања, које је било одржано у уметничком фестивалу „Газеб“ на Земунском кеју. Грађани су имали прилику да поразговарају са представницима Друштва психолога Србије, Покрета за ментално здравље и Центра за емотивну подршку и превенцију самоубиства „Срце“, а учесници ове манифестације придружили су се међународној акцији „Упали свећу“, којом се одаје почаст особама преминулим услед суицида и пружа подршка њиховим породицама и блиским особама, као и свима који се суочавају са суицидалним мислима и осећањима. Како су истакли организатори догађаја, циљ је да се допринесе стварању друштва у којем се о суициду говори отворено, одговорно и без стигме, као и да стручна и друштвена подршка буде доступна онда када је најпотребнија.

У октобарском броју новина доносимо и интервју са др Каи Руђером, професором психологије на Колумбија универзитету, који је приређивач књиге „Психологија и практичне политике“, као и са Борисом Кордићем, коме је недавно из штампе изашла књига „Проживљавање Фројда: пут у средиште душе“. Преносимо и истраживање Аутономног женског центра које упозорава да је две трећине ученика средњих стручних школа доживело неки облик сексуалног узнемиравања у школи, током радне праксе или учења кроз рад. Истраживање које је обављено на узорку од 410 ученика (299 девојчица и 111 дечака) из десет стручних школа у Србији које су учествовале у пројекту „Безбедна – средње стручно образовање без сексуалног узнемиравања“, показало је да су ученици најчешће изложени невербалним радњама сексуалног узнемиравања (одмеравање или зурење), што је праћено вербалним чиновима (упућивање сексуализованих коментара и питања и коришћење термина који објективизују и омаловажавају личност), а ређе и нежељеним физичким додирима и дигиталним облицима сексуалног узнемиравања. Резултати анализе објављене на узорку од 2.000 испитаника, која је објављена у јулском броју часописа „Перспективе психолошке науке“ говоре да Американци и становници још неколико земаља са сваком наредном годином дневно изговоре око 300 речи мање. Када се посматра читав период од 2005. до 2019. године, пад броја изговорених речи износи чак 28 одсто, при чему је промена посебно изражена код особа млађих од 25 година. Због чега се на глобалном нивоу бележи пад комуникације и како овај феномен можемо да разумемо код младих, за „Психолошке новине“ говори Кристина Пота Радуловић.

Катарина Ђорђевић



20th  
European Congress  
of Psychology



www.ecp2027.eu

## ВЕСТИ ИЗ ДРУШТВА

СЕМИНАР О ЕКСНЕРОВОМ МЕТОДУ  
ОД 10. ОКТОБРА

Центар за примењену психологију организује нови семинар: Екснеров метод – редивирани обухватни систем интерпретације (CS-R), аутора и предавача проф. др Драгане Ђурић Јочић и Асс. Даниела Мешковића, са почетком од 10. октобра. Курс траје 32 сата организован у осам сусрета по 4х уживо и онлајн.

Детаљније информације можете добити путем мејла: [srp@dps.org.rs](mailto:srp@dps.org.rs) и путем телефона: 011/30 35 131.

Основни циљ курса јесте стицање специјалистичких и функционално повезаних знања и вештина, ради оспособљавања полазника за обављање послова процене личности, посебно у здравству. Програм представља Екснеров редивирани систем интерпретације, али и друге иновације у области истраживања и примене Роршах метода последњих година. Наменен је психолозима који су почетници као и онима који су завршили друге курсеве Обухватног Система интерпретације и желе да развијају и унапређују своје компетенције у области процене личности.

По завршетку курса полазници ће поседовати функционално повезана знања и вештине потребне за самостално спровођење процене путем Роршах метода; биће оспособљени за самосталну примену и интерпретацију метода; имаће знања о иновацијама у области примене Роршах метода, посебно у клиничкој пракси; ова стручност омогућава полазницима да буду оспособљени за конкретни посао примене пројективног метода у оквиру

делатности процене личности.

Полазници ће имати задатак да самостално примене, обраде и интерпретирају два протокола по Ревидираном систему. Њихов рад на овим протоколима биће супервизиран индивидуално и у групи.

По завршетку курса Екснеров метод – Ревидирани Обухватни систем интерпретације (CS-R) психолози ће поседовати специјалистичка и функционално повезана знања и вештине неопходне за самостално спровођење процене личности путем овог пројективног метода.

Теме које ће се обрађивати:

- Новине у систему после смрти Екснера СЦ-Р и Р-ПАС;
- Ревидирани Обухватни систем кодирања и интерпретације;
- Нове табеле за квалитет форме;
- Нови и редивирани индикатори;
- Додатне скале у Роршах системима.

Полазници ће добити преведени материјал, нове табеле за квалитет форме, као и низ додатних материјала потребних за иновативну примену метода.

Полазници могу бити дипломирани психолози, специјализанти и специјалисти медицинске психологије

Курс предвиђа 32х едукације, 8 сусрета по 4х (први и последњи сусрет уживо суботом (10. октобар и 5. децембар), остали сусрети онлине (путем Зум апликације) недељом у периоду од 10-14х (18. октобар, 25. октобар, 1. новембар, 8. новембар, 15. новембар и 22. новембар).

Цена курса је 66.400,00 рсд (за чланове ДПС цена је 53.120,00 рсд).

УВИД У ПОДАТКЕ О ЧЛАНСТВУ У  
ДРУШТВУ ПСИХОЛОГА СРБИЈЕ

У циљу боље организације и веће транспарентности, Друштво психолога Србије је увело новине које омогућавају свим члановима једноставнији увид у податке о чланству, укључујући секцију/ подружницу којој припадају, као и олакшано плаћање чланарине. Уколико сте некада били члан Друштва, своје податке можете проверити на следећем линку: <https://clanovi.dps.org.rs/>

Ако унесете мејл који се поклапа са оним који је регистрован код нас, на тај мејл стићи ће вам линк за приступ вашем профилу, након што се улогујете.

Ако сте већ платили чланарину за текућу годину, биће приказано да је чланарина плаћена и којој секцији/ подружници припадате. Уколико сматрате да постоји грешка, молимо вас да се обратите секретару: [sekretar@dps.org.rs](mailto:sekretar@dps.org.rs)

Ако чланарина није плаћена за ову годину, систем ће вам понудити опције за плаћање. Важно је да подаци о уплати — поред вашег имена и чланског броја — садрже и информацију о изабраној секцији.

Напомињемо да је према Статуту могуће мењати секцију/ подружницу само приликом уплате чланарине за текућу годину, тако да том приликом можете изабрати или променити секцију/ подружницу (следећа прилика биће приликом уплате за наредну годину). Можете преузети уплатницу са свим потребним подацима или извршити уплату онлајн путем IPS QR кода. Такође вас подсећамо да, иако Статут предвиђа чланство „без опредељења“, чланови који нису учлањени ни у једну секцију или подружницу, иако могу бити бирани у тела Друштва, немају могућност гласања на седницама скупштине као делегати.

Најбољи начин да будете активније укључени у рад Друштва, правовремено информисани о актуелностима (којих има много), и да учествујете у доношењу одлука, јесте да се учланите у секцију или подружницу по вашем избору. На страницама секција и подружница <https://www.dps.org.rs/sekcije-i-podružnice/> налазе се контакти њихових председника, те вас позивамо да их контактирате и укључите се у њихов рад — уколико то већ нисте учинили. Напомињемо да тренутна верзија базе чланова не омогућава самостално мењање података, те вас молимо да ако постоји потреба за изменом, пошаљете мејл на: [sekretar@dps.org.rs](mailto:sekretar@dps.org.rs)

## УВОД У ПСИХОЛОГИЈУ (ЧЕТВРТО, ДОПУЊЕНО ИЗДАЊЕ)

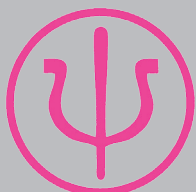
Аутор: Станислав Фајгел

У издању Друштва психолога Србије објављено је четврто допуњено издање „Увода у психологију“ Станислава Фајгела. Како наводи аутор ове књиге „У четвртом допуњеном издању „Увода у психологију“ додата су нека комплетно нова поглавља: вештачка интелигенција, дигитално насиље, смех и хумор. Још двадесетак поглавља је наново написано: предвиђање понашања појединца, психологија у јавности, окципитални режањ, генетика, порекло и историја људске врсте, увод у перцепцију, нове теорије препознавања облика, опажање боје, екситација, инхибиција и опонентски процеси, учење – уместо резимеа, свест, теорије завере и сличне појаве, национални карактер, културно историјска теорија Виготског. Преко 100 осталих поглавља је промењено; нека значајно а нека мање. Јачајно, о степену промена говори и 135 нових референци.

Наиме, показује се да је психологија у целини прилично динамична, а кад се ситуира у шири интердисциплинарни простор, размере њеног научног развоја су запањујуће. На аутору ове књиге је било да одабере и кад одабере, да повеже са постојећим материјалом. Користио сам неколико „филтера“ приликом избора нове материје; да буде уверљива, да по ширини и значају одговара уводу у психологију и наравно..., да буде у складу са оним што сам досада писао. Никако није добро да заборавимо на „стару психологију“ у поплави нове.”

Увод у психологију је намењен првенствено студентима психологије, али ће пронаћи читаоце и међу свима онима које занима психологија као наука. Редовна цена књиге је 2.800 динара, а цена са попустом је 3.500 динара.

Књига се може наручити преко мејла: [komersijala@dps.org.rs](mailto:komersijala@dps.org.rs), на телефон +381 11 3035131, односно преко адресе: Бушина 7/3 Београд.



ДРУШТВО ПСИХОЛОГА СРБИЈЕ

психолошке новине

Издавач: Друштво психолога Србије  
ISSN 2217-9313

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

## МУШКАРЦИ ЧЕШЋЕ ДИЖУ РУКУ НА СЕБЕ

Сваке године више од 720.000 људи на свету дигне руку на себе, самоубиство је трећи најчешћи узрок смрти у адолесценцији, а један од сто смртних случајева у свету последица је суицида, упозоравају стручњаци Светске здравствене организације поводом 10. септембра, Светског дана превенције суицида. Међутим, подаци Републичког завода за статистику показују да број самоубиства континуирано пада у последњих двадесет година – тако је 2006. године у Србији забележено 1.444 суицида, 2010. године 1.209 самоубиства, пет година касније 1.064 суицида, 2020. године – 895 самоубиства, 2023. евидентирано је 668 суицида, да би прошле године тај број био смањен на 556. Демографске студије указују да стопа самоубиства није уједначена по регионима – у последњих педесет година Војводина у просеку има два до три пута већу стопу суицида од централне Србије, а најниже стопе забележене су у јужним деловима земље са већинским албанским становништвом – у Бујановцу и Прешеву, као и у Сјеници, Рашки и Тугину, међу становништвом исламске вероисповести. Суицидологија полних различитости говоре да мушкарци три пута чешће дижу руку на себе – прошле године је, примера ради, 428 мушкараца и 128 жена починило самоубиство.

Поводом Светског дана превенције суицида, 10. септембра, у уметничком павиљону „Газеб“ на Земунском кеју отворен је шести Београдски фестивал менталног здравља, који се ове године одржава под слоганом „Ментално здравље без граница, подршка без препрека“. Грађани су имали прилику да поразговарају са представницима Друштва психолога Србије, Покрета за ментално здравље и Центра за емотивну подршку и превенцију самоубиства „Срце“, а учесници ове манифестације придружили су се међународној акцији „Упали свећу“, којом се одаје почаст особама преминулим услед суицида и пружа подршку њиховим породицама и блиским особама, као и свима који се суочавају са суицидалним мислима и осећањима. Како су истакли организатори догађаја, циљ је да се допринесе стварању друштва у којем се о суициду говори отворено, одговорно и без стигме, као и да стручна и друштвена подршка буде доступна онда када је најпотребнија. Шести Београдски фестивал менталног здравља трајаће од 10. септембра до 10. октобра, када се обележава Светски дан менталног здравља, кроз низ активности посвећених превенцији, подршци и смањењу стигме.

Др Тамара Џамоња Игњатовић, професорка на Филозофском факултету у Београду и представница Друштва психолога Србије, истакла је да кључна порука коју треба да пошаљемо гласи да је живот вредан живљења упркос тешкоћама, разочарењима, губицима... И када изгледа да нема наде, и када бол изгледа превелики, важно је дати шансу животу, будућности, јер ће ово данас једном да буде „јуче“, само ако дамо шансу ономе што долази сутра.

„Превенција није само прича, него представља и конкретне активности. Она укључује борбу за доступну бесплатну психолошку помоћ и подршку која је ту, надохват руке, непосредна (без упута, чекања) и увременена. Рана интервенција превенира да тешкоће постану веће, што је одавно препознато, нешто и започето, негде се стало, нешто чак и практично укинута, као што је то случај са Центром за младе (ЦЕЗАМ). То је и борба против стигме, која је проблем поводом проблема и оно што га чини тежим – то је доживљај стида и пораза, због признања слабости ако нам је помоћ потребна, то је и страха од осуде околине и искључености. Сви-



ма нам је потребна подршка, некада и помоћ, јер су најближи некад недоступни, некада их нема, а некада то превазилази њихове моћи. Срећом, све је мање стигматизације, а јавне личности јавно говоре о својим тешкоћама које су савладали кроз психотерапијску подршку и(ли) лекове“, истакла је председница Друштва психолога Србије.

Она је нагласила да превенција представља и борбу за ментално-здравствену писменост, односно умеће препознавања психичких сметњи пре свега код себе, али и код својих најближих. То је борба за промену свести и става, да „нас се тиче“ када је неком тешко, да му понудимо подршку, да га охрабriamo да потражи помоћ. И та свест се мења, посебно код младих, посебно сада када су и искушења већа, али је и солидарност већа.

Као пример промене која се постепено дешава, она је навела писмо студената, односно њихово саопштење поводом трагичне смрти колеге са факултета. Поводом недавних догађаја који су дубоко потресли студентску заједницу, они су желели да се обрате свим колегиницама и колегама, а у писму се наводи:

„Са великом тугом и забринутошћу примили смо вест о губитку једног младог колеге. Још једном се покренуло питање притисака са којима се велики број наших колега свакодневно суочава. Такође нас је потресло и јавно сведочење колеге са истог факултета који је указао да се и сам суочава са озбиљним психичким тешкоћама и осећањем безизлажности. Не желимо да било ко од наших колега остане сам са својим проблемима. Студирање је посебно захтевно и подразумева велики број обавеза, одговорности, одрицања и суочавања са неуспехом. Међутим, ниједан испит, оцена, година студирања, административна препрека или професионални циљ не смеју бити вреднији од људског

живота и здравља. Зато желимо да пошаљемо поруку свим студентима и охрабriamo их да потраже помоћ, савет и разговор. Позивамо све колеге који се осећају преоптерећено, усамљено и безнадежно или имају осећај да више не могу сами да се носе са оним што проживљавају, да се обрате особи од поверења и да потраже стручну помоћ. Разговор са психологом, психијатром или другим стручњаком није знак слабости, већ одговоран корак према себи. Истовремено, позивамо и нас саме као колектив да будемо пажљиви једни према другима. Не морамо увек имати решења, али можемо бити присутни, пружити подршку и помоћи некоме да не остане сам. Не смемо заборавити да и сами имамо право на помоћ, одмор, разумевање и бригу, чак и када смо студенти помагачких факултета“.

Како истиче Милица Лазић, психолог у Центру за емотивну подршку и превенцију самоубиства „Срце“, телефон ове организације 0800/300-303 годишње окрене између 9.000 и 10.000 особа које траже помоћ у борби са својим суицидалним мислима или им је потребан савет како да помогну онима који су се њима обратили за помоћ.

„Наше искуство говори да се за помоћ највише обраћају особе старе од 15 до 30 година, али не заостају ни млађи, ни старији – само су канали комуникације различити, јер млађе особе најчешће „четују“ док се старији одлучују на телефонски разговор. Окидачи суицидалних мисли могу бити различити лични, партнерски и породични проблеми који се чине нерешивим, дугогодишња борба са тешким бременом депресије или неке друге менталне болести, али и неподношљиви осећај усамљености или спознаја да немају са ким да поделе проблеме. Управо су особе које се нама обраћају за помоћ те које имају доживљај да су саме на свету са својим проблемима или оне које се плаше осуде околине, односно имају проблем да потраже помоћ стручњака због (ауто)стигме“, каже наша саговорица.

На питање који су то знаци који околини могу сигнализирати да се у главама особама врзмају суицидалне мисли, она каже да је то нагла промена понашања – било да је у питању повлачење у кућу или у себе, било да је наглашена веселост која није својствена особи. Некада, међутим, нема никаквих назнака са каквим се демонима особа бори, због чега аутентично искрено питање „Како си?“ може помоћи да особа коначно отвори душу и потражи помоћ.

Катарина Ђорђевић



## ПСИХОЛОГИЈА И ПРАКТИЧНЕ ПОЛИТИКЕ

У сваком тренутку и свакога дана принуђени смо да доносимо одлуке које обухватају како баналне изборе, као што су врста житарица за доручак, тако и најкомплексније и вишеслојне процесе управљања комерцијалном летелицом. При свакој одлуци, суочавамо се са различитим могућностима у погледу њеног повољног исхода, тачности, ефикасности и утицаја на друге људе или аспекте нашег живота. Међутим, у којој мери можемо да будемо сигурни у своје одлуке? Примера ради, просечна особа има три главна obroка дневно, али по којим критеријумима бира шта, када и колико једе? Узмемо ли у обзир да унос хране директно утиче на наше целокупно здравље, невероватно је колико мало времена заправо улажемо у такве изборе, каже др Каи Руђери, професор психологије на Универзитету Колумбија.

Наш саговорник, који је и приређивач књиге „Психологија и практичне политике“, примећује да би у савршеном свету сви били савршено информисани и доносили рационалне одлуке.

„Али, ми не живимо у идеалном, већ у реалном свету у коме много фактора утиче на наше одлучивање. Да се људи понашају на разуман начин, ресторани брзе хране не би постојали. То нам говори свакодневно искуство, али и бројна истраживања. Ми доносимо потпуно другачије одлуке у зависности од тога да ли смо у ситуацији да нешто добијемо, односно изгубимо. Начин на који су информације презентоване може потпуно да промени наше одлучивање. Када одлучимо да купимо кафу на путу до посла сваког радног дана, та одлука темељи се на нашем претходном искуству конзумирања кафе, које је позитивно, односно његовог изостанка, што за неке особе представља праву катастрофу. На наше свакодневне одлуке такође утиче наше тренутно емоционално стање – можемо одустати од куповине новог компјутера јер је наметљиви продавац у нама изазвао негативну емоционалну реакцију, попут беса или фрустрације, а можда исти тај производ купимо у другој продавници након пријатније интеракције с другим продавцем“, истиче др Руђери.

Како се решити склоности ка доношењу погрешних одлука?

„Када нешто треба да одлучимо, често се ослањамо на скуп смерница, а то посебно важи за изборе који су значајни или које редовно понављамо, као када одлучујемо на које време ћемо подесити аларм. Те смернице не намећу нужно један избор уместо другог, већ утврђују процес који гарантује оптималан избор, и то обично помоћу механизма који указују на боље изборе и спречавају грешке или ризичније алтернативе. Када се примењују у оквиру неке групе, тако да на неки начин утичу на све људе у одређеној ситуацији, чак и ако их се они не придржавају, такве смернице сматрамо практичним политикама: интервенцијама на нивоу популације којима је циљ да на најефикаснији начин наводе понашање према оптималном исходу све док је тај избор актуелан. Усмеравајући одлуке, практичне политике настоје да или оптимизују (постигну што више користећи што мање ограничених ресурса, као када одемо на пијаци и купимо највише хране за најмање новца) или максимизују



исходе, односно остваре најбољи резултат с расположивим ресурсима, обично без обзира на трошак – као у традиционалној партији шаха, где побеђује онај ко противнику узме краља, а не онај коме је остало више фигура. Другим речима, практичне политике су заправо скупови поступака, одлука и стандарда које једна група примењује кад се суочи са значајним или честим изазовима. Приступ мора бити доследан како би се постигао најпоузданији, односно најидеалнији могући исход у квантитативном или идеолошком смислу”, објашњава др Каи Руђери.

Он додаје да су, на најопипљивијем нивоу, практичне политике структурисани покушаји приступања кључним изборима и праксама који ће битно утицати на читаву популацију. У таквим ситуацијама, оне могу бити засноване на разним изворима и могу их спроводити многе заинтересоване стране, према унапред утврђеном плану. У свом најједноставнијем облику, практичне политике могу да буду написана правила поступања која се огледају у доследним радњама или следу корака у ситуацији када се група или појединац нађе пред честим избором или препреком. То може бити нешто сасвим обично, као кад одлучимо да сваког јутра устанемо један сат пре посла како бисмо се спремили за све што нас чека тог дана. Практичну политику можемо схватити и као полугу којом се мења понашање на нивоу појединца, групе или популације. Различите практичне политике намењене су различитим популацијама, а то могу да буду појединци, групе, организације или општа јавност.

„Практичне политике могу се сматрати комплексним у односу на традиционалне законе и прописе. Док практичне политике могу наводити на одређено понашање, традиционални прописи подразумевају наредбе и контролу, попут казне у виду пореза или такси (који се понекад називају

„штаповима“) у комбинацији с финансијским наградама и стимулацијама као што су повраћаји новца или субвенције (који се понекад називају „шаргарепама“), а све то у циљу регулисања живота грађана. Навођење не само да може потпомоћи примену постојећих инструмената, већ у неким случајевима може бити и алтернатива принудном спровођењу закона. Практичне политике су свуда око нас – у породицама, спортским тимовима и на корпоративним забавама. Напослетку, оне су „зелено светло“ јавног, друштвеног, државног и организационог вођства. Оне нису правила или закони („црвено светло“) чије је кршење кажњиво, већ су то стратегије и приступи којима постижемо жељене исходе на нивоу читаве популације”, каже наш саговорник.

Одговарајући на питање зашто су нам потребне практичне политике, др Каи Руђери истиче да, упркос чињеници што већина људи доноси добре одлуке, ипак смо склони лошим изборима када имамо превише вере у сопствене способности и знања, а то важи чак и за искусне стручњаке, укључујући и доносиоце практичних политика.

„Практичне политике почивају на идеји да се на нивоу великих група и становништва у целини могу осмислити стандардизовани, систематски приступи разним аспектима живота, како би се подстакло оно што се сматра оптималним понашањем. Тако би практичне политике требало да помогну људима да доносе добре одлуке, а те одлуке би требало да воде бољим исходима. Свакако се може говорити и о механизмима заштите од неетичног усмерења практичних политика, кад се може изазвати непотребна штета или кад одређена група добије несоразмерно много користи на штету друге. Међутим, ова књига углавном се бави практичним политикама које се сматрају довољно просоцијалним, у смислу да употребом одређених метода и остварењем жељених исхода, појединци и популације добијају равномерне користи”, каже др Руђери.

Анализирајући „архитектуру избора“, овај психолог објашњава да је много фактора укључено у начин доношења одлука, почев од доба дана, преко субјективног осећаја ситости или глади, па све до стања на банковном рачуну.

„Неки од ових фактора налазе се под нашим контролом – када одем у продавницу, ја доносим одлуку шта ћу купити, али продавац је тај који одлучује да ли је неки производ у висини очију, да ли хлеб мирисом привлачи купце, да ли су јефтинији производи склоњени на најниже полице како би били мање видљиви, да ли се на паковању производа налази зелена боја која асоцира да је произвођач водио рачуна о заштити животне средине... Та архитектура избора усложњава се појавом социјалних мрежа, јер особе које желе нешто да нам продају знају све о нама – које садржаје гледам дуж од две секунде, на које садржаје се враћамо и поново их читамо...И док је продавцу у маркету мање битно колико времена проводите у куповини, већ му је важније да нешто купите, на социјалним мрежама стање је другачије – циљ је да се што дуже задржите, било да гледате креме за сунчање или слике бившег партнера“, у шали каже наш саговорник.

**Катарина Ђорђевић**

## ПРОЖИВЉАВАЊЕ ФРОЈДА: ПУТ У СРЕДИШТЕ ДУШЕ

“Проживљавање Сигмунда Фројда је лично искуство сваког психоаналитичара који захваљујући личној анализи и самоанализи, те психоаналитичком раду са другима, постепено инкорпорира, интернализује и идентификује се са оним што је отац психоанализе постигао кроз своје животно искуство и дело, наравно на њему својствен начин, са особеним печатом који то искуство носи. Читање Фројдових текстова представља уживање само по себи. Није случајно што је добио Гетеову награду, а његов је књижевни таленат био препознат још на матурском испиту. Кроз своје писање, он нас непрестано позива на лично истраживање слободних асоцијација и значења речи које употребљава. И сам Фројд је стварао нове појмове – попут „тагтраум“, што дословно значи „дневни сан“. Након дугогодишњег уживљавања у поље психоанализе, одлучио сам да се вратим својим почецима и средњошколским данима када сам први пут читао Фројдова сабрана дела. Занимало ме је да откријем шта се од тог раног читања дубоко урезало у мене. Тада сам схватио да је Фројд, нарочито у „Тумачењу снова“, открио много тога о самом себи што се преклапало и са мојим каснијим искуствима. Тако се појам „проживљавање“ спонтано наметнуо као најадекватнији приступ писању о Фројду”, каже психолог Борис Кордић, чија је књига “Проживљавање Фројда: Пут у средиште душе”, недавно изашла из штампе.

На питање како да разумемо други део наслова ове књиге, који гласи “Пут у средиште душе” наш саговорник каже:

“Дуго сам се питао да ли уопште да додајем поднаслов, али сам на крају ипак одлучио да то учиним. Многи уметници су избегавали поднаслов како би текст остао „чист“, неоптерећен претходним усмеравањем читаоца. Данас је реклама постала незаобилазан део готово сваког подухвата, па је поднаслов био најсуптилнији начин да укажем на унутрашњу осовину самог текста. Он је директно инспирисан насловом романа Жила Верна „Пут у средиште земље“, који је био литература у мојим школским данима. Баш као што је пут у средиште земље замислив, али у стварности неостварив, тако је и пут у средиште душе могућ као тежња, али неостварив у смислу коначног циља. До самог средишта се не може стићи — остаје нам само путовање, које је само по себи вредно живљења. Да би путовао у дубине душе, Фројд је користио снове. Међутим, и сам је осетио да постоји тачка преко које се не може ићи даље, те ју је назвао „пупак сна“. Остаје отворено питање: можемо ли икада да зађемо са оне стране тог пупка сна”

**Књига почиње поглављем под насловом „Буђење“, у коме помињете и Буду. Како сте довели у везу историјску личност са Далеког истока и пубертет као развојну фазу којом започињете књигу?**

„Захваљујући скромном познавању санскрta са предавања која сам на Институту за стране језике слушао код професора Радмила Стојановића, знао сам да је српски језик неким чудесним путевима изузетно близак санскрту. Увек се радо сетим тог убедљивог примера: мрав се на санскрту каже патхика — онај који се креће путем.

Отуда није било тешко учити лингвистичку и мисаону везу између Буде и самог чина буђења (буддхи – онај који је будан). За мене је пубертет представљао почетак размишљања у новом кључу – и то не оног свакодневног, већ метафоричног, контемплативног, умног и спекулативног мисаоног процеса. Током студија психологије те развоје преломнице разумевао сам кроз теорије Пијажеа и Виготског. Међутим, тек сам кроз психоаналитичко искуство схватио како се едипални мит прелама и поново прерађује управо у пубертету. У тој фази, слика родитеља се из корена мења: оно што су у миту родитељски пар који је зачео дете и родитељски пар који га је одгајао, у људској души раздваја се на идеализовану слику родитеља из инфантилног периода и измењену, реалистичнију слику родитеља након пубертета”.

**Поглавља у књизи су неједнаке дужине, при чему је један од њених рецензента и доктор филозофије Бранко Ромчевић, приметио да тај поступак наликује на аргументацију каква се користи у музици, како би се нагласили важност, градијација и контраст мотива. Да ли је и сама музика нашла своје место у књизи?**

„Музика је медијум за изражавање душе још од најранијих почетака цивилизације; она је сама по себи фасцинантна и суштински непреводива у вербални језик. Па ипак, о музици се пишу књиге и есеји, стварају се теорије о композицији и њеној историји. Музика је невербална прича испричана кроз вибрацију, а то је нешто што се у великој мери дешава и у самој тишини психоаналитичке сесије. Уосталом, и сам језик поседује сопствену вибрацију и мелодију, дакле носи елемент музичког у себи. Бранко Ромчевић је приметио да своја искуства износим попут „партитура“, успевајући тако да избегнем „дисциплинарну схоластику“. То је у мојим ушима зазвучало као жељена метафора

која одражава визију читања овог дела. Та опаска ми је и дала идеју да за другог рецензента предложим нашег угледног композитора, који се, на моју срећу, радо одазвао позиву. Иначе, Фројд се у историји често сматра немусикалним, и то углавном због неколико површно тумачених изјава – попут оне да није волео да борави у ресторану у ком свира музика. Међутим, пажљивијим читањем његових текстова и писама открива се другачија слика: Фројд је, чекајући воз на станици, знао тихо да певуши оперске арије. Другим речима, био је човек истанчаног избора — одређену музику је дубоко волео, док му друга није пријала. Сасвим људска и природна особина”.

**Када кажете „сасвим људска особина“, алудирате на чињеницу да нам се Фројд приказује као сасвим обичан човек?**

„Он то у својој основи и јесте, што примећују и његови савремени биографи, попут Адама Филипса или Лидије Флем, која то упечатљиво изриче већ у самом наслову своје књиге Свакодневни живот Фројда и његових пацијената. Оно што фасцинира јесте питање: како је из његовог личног, свакодневног живота израсло једно разумевање људске душе које је у међувремену постало и наука, и покрет, и стил живота, па ако хоћете - и својеврстан бизнис. Звучи необично када психоанализу карактеришем на тај начин, али на то је са правом скрену пажњу Блон, чувени британски психоаналитичар. Уместо да користи уобичајени израз за тачку посматрања или перспективу, Блон је употребио реч вертекс. Из „комфорног“ вертекса делује веома привлачно бити психотерапеут који седи, слуша и усмерава, док „таксиметар“ тихо одбројава вредност сваког протеклог минута. Сам Фројд је током живота тежио славном имену и материјалној сигурности, и то му се у великој мери и остварило. Међутим, оно што изнова задивљује јесте сам изум психоаналитичког метода – то је нешто што ме и данас подједнако фасцинира. У овој књизи покушавам да дођем до одговора на питање како је Фројд уопште стигао до тог епохалног открића. Управо због тога ми је драго што је Жарко Требјешанин, психолог и рецензент ове књиге, оценио да се књига чита са узбуђењем, као да је роман у питању”.

**Наш познати композитор Милош Заткалик, који је други рецензент књиге, препознао је у њој снажан етички моменат. Да ли вам је занимљиво то запажање – да филозоф прича о композицији, а композитор о етици?**

„И сам сам приметио ту занимљиву инверзију. Лично нисам примарно размишљао о етичком моменту, иако је етика незаобилазан оквир у ком психоаналитичар обавља своју делатност. Претпостављам да је композитор учио да би искусни психоаналитичари требало да послуже као својеврсни светионик млађим колегама. С тим бих се у потпуности сложио, јер на путу изградње психоаналитичког идентитета и стила живота човек неумитно наилази на низ странпутица које га могу одвести у погрешном смеру, па је потребно доста времена и искуства да се врати на онај прави пут”.

Катарина Ђорђевић



## ДВЕ ТРЕЋИНЕ УЧЕНИКА СРЕДЊИХ СТРУЧНИХ ШКОЛА ДОЖИВЕЛО СЕКСУАЛНО УЗНЕМИРАВАЊЕ

Две трећине ученика средњих стручних школа доживело је неки облик сексуалног узнемиравања у школи, током радне праксе или учења кроз рад, показало је најновије истраживање Аутономног женског центра и партнерских организација. Истраживање које је обављено на узорку од 410 ученика (299 девојчица и 111 дечака) из десет стручних школа у Србији које су учествовале у пројекту “Безбедна – средње стручно образовање без сексуалног узнемиравања”, показало је да су ученици најчешће изложени невербалним радњама сексуалног узнемиравања (одмеравање или зурење), што је праћено вербалним чиновима (упућивање сексуализованих коментара и питања и коришћење термина који објективизују и омаловажавају личност), а ређе и нежељеним физичким додирима и дигиталним облицима сексуалног узнемиравања. Додатно узнемирава податак да међу починиоцима сексуалног узнемиравања има и одраслих особа и вршњака, што указује на крајње забрињавајућу изложеност младих и мањак безбедних простора у образовном и радном окружењу, а забрињава и чињеница да готово петина средњошколаца наводи да ни са ким није разговарала о својим искуствима сексуалног узнемиравања у школском и радном контексту. Највећи број ученика који је учествовао у овом истраживању старији је од 17 година, половину узорка чине ученице и ученици четвртог разреда, а значајна већина испитаних ученика има искуства у практичним облицима наставе у школи – скоро 60 одсто њих у практичним облицима наставе код послодавца, док је петина укључена у систем дуалног образовања.

Како истиче Тања Игњатовић, психолог у Аутономном женском центру и једна од ауторки истраживања, већи део ученика доживљава сексуално узнемиравање од стране својих вршњака него на радној пракси, а највише забрињава што се о тој теми у школама мало разговара и што скоро две трећине представника школа обухваћених анкетом не сматра да је сексуално узнемиравање одраслих према ученицама присутно и имају врло мало сазнања о случајевима сексуалног узнемиравања. А када га имају, оно се односи на сексуално узнемиравање међу вршњацима, па већина и не зна да се оно дешава у радном окружењу где ученици обављају стручну праксу и не зна да ли је ово тема за разговор са младима.

“Многи од ученика у средњим стручним школама неће наставити даље образовање, већ ће одмах по стицању дипломе ући у свет рада. Управо због тога у школи треба да стекну знање не само из граматике и математике, већ и да науче неке животне лекције, стекну критички однос према свету који их окружује и знају коме да се обрате ако настане проблем. Аутономни женски центар ради бројне едукације у школама, али њих похађа релативно мали број ученика у односу на општу популацију средњошколаца, због чега нам је драго што су људи из Привредне коморе Србије препознали важност ове теме када је у питању дуално образовање и обављање стручне праксе ученика код послодавца. Из ранијих истраживања зна-

мо да су вршњаци прве особе којима деца обраћају за помоћ, што потврђују и налази ове студије, који говоре да се чак 70 одсто ђака поверава другарима ако постану жртве сексуалног узнемиравања. То само потврђује тезу да је неопходно више разговора о овој теми у школи и да ђаци морају имати поверења у наставнике. Да би то поверење стекли, неопходно је да наставници буду спремни да разговарају о сексуалном узнемиравању у школи, ма колико да је та тема непријатна”, наглашава наша саговорница.

Она додаје да Закон о раду не препознаје ученике који су на практичној настави или у процесу учења кроз рад као учеснике процеса рада, па остаје и њихова заштита у случају сексуалног узнемиравања. С друге стране, Закон о спречавању злостављања на раду укључује сва лица у процесу рада, а тиме и ученике. Међутим, механизми заштите нису прилагођени случајевима сексуалног узнемиравања, а недостају и јасна упутства како да наставници причају са децом и коме деца на радној пракси могу да се обрате за помоћ ако се нађу у ситуацији сексуалног узнемиравања – сем ментора који води праксу. Треба имати на уму, додаје Тања Игњатовић, да ђаци који одлазе на радну праксу у хотеле, ресторане и здравствене установе, могу бити сексуално узнемиравани од запослених, али и од њихових “корисника”, било да су у питању гости или пацијенти.

“Оно што ми знамо из искуства у раду са жртвама насиља јесте да особе које су склоне сексуалном узнемиравању користе збуњеност жртве и најчешће почињу са двосмисленим речима или понашањима, а потом прелазе границу ако жртва не

реагује. Деца се на радној пракси налазе у двоструко подређеном положају – малолетна су и налазе се на дну хијерахијског ланца, што их чини посебно рањивим”, подвлачи она.

Ако су измештени из школског контекста, због стручне праксе које морају да обављају у другим установама, они у њима имају положај некога ко заправо ради иако су суштински ученици који имају менторе на пракси, односно инструкторе у дуалном образовању.

“Дакле, постоје особе које их воде кроз тај процес, који њима дају задатке, који их прате и то би требало да буду особе којима би они могли одмах да се обрате. Ту су и разредне старешине и школски психолози, јер школа је одговорна за све што се ученицима деси, без обзира да ли се десило унутар школских зидина или тамо где ученици бораве због неких школских задатака”, наглашава Тања Игњатовић и додаје да су већ почеле радионице и обуке за средњошколце, са којима њихови вршњаци или студенти разговарају о овим темама и начинима на које се препознаје и реагује на сексуално узнемиравање.

На обукама са наставницима, едукатори су се трудили да просветним радницима објасне који знаци би могли да указују да дете можда трпи сексуално узнемиравање, како би могли приметити и адекватно реагују. Како истиче наша саговорница, изостајање и избегавање школског окружења, одређених наставника или одређених школских и радних контекста може да побуди сумњу да се неко у окружењу ученика понаша на непримерен начин.

Ово истраживање потврдило је да ђаци оба пола показују релативно висок степен разумевања проблема и знају да сексуално узнемиравање не подразумева само физички контакт и не дешава само “згодним” девојкама, али готово сваки други момак и свака трећа девојка сматрају да ученица или ученика могу (сексуално) да изазову наставника, инструктора, послодавца или другу старију особу својим облачењем или понашањем. У просеку, свака друга млада особа сматра да је девојка која својевољно пошаље своју интимну фотографију или видео-запис некеме, а тај неко проследи тај садржај другима или га објави јавно, одговорна за то што јој се десио. Нешто мање од петине младих сматра да је у ситуацији у којој особа запослена у школи или код послодавца даје бољу оцену ученику за противуслугу сексуалне природе, одговорност на том ученику.

“Иако се у јавности већ дуго говори да жртва никада није крива за то што јој се дешава, било да је у питању (сексуално) насиље или узнемиравање, предрасуде и ставови веома су тврдокорни и управо због њих насилници често пролазе некажњено. Из разговора са жртвама ми знамо да често није најтеже то што се десио, већ одсуство подршке околине. Ми смо као друштво веома далеко од нулте толеранције на насиље и става да сваки насилник мора бити кажњен за своје понашање”, закључује Тања Игњатовић.

Катарина Ђорђевић



## ЗАШТО СВЕ МАЊЕ РАЗГОВАРАМО

Ако реченица „У почетку беше реч“ представља сам почетак Јеванђења по Јовану, у којој се реч односи на божанску енергију и силу којом се мисао и воља претварају у стварност, онда треба озбиљно да нас забрину резултати анализе објављене на узорку од 2.000 испитаника, која је објављена у јулском броју часописа „Перспективе психолошке науке“ и показала да Американци и становници још неколико земаља са сваком наредном годином дневно изговоре око 300 речи мање. То одговара смањењу разговора од приближно два до три минута дневно за сваку годину, а када се посматра читав период од 2005. до 2019. године, пад броја изговорених речи износи чак 28 одсто, при чему је промена посебно изражена код особа млађих од 25 година. Због чега се на глобалном нивоу бележи пад комуникације и како овај феномен можемо да разумемо код младих?

„Не бих рекла да људи имају мању потребу за комуникацијом него раније, већ да живимо у околностима у којима је све мање ситуација које од нас захтевају да разговарамо са другом особом. Можемо да купимо карту, наручимо храну, пронађемо пут, обавимо куповину, добијемо информацију или нешто питамо, а да се не сусретнемо и не проговоримо ни са ким. Можда нам је много тога олакшано и убрзано посредством технологије, али истовремено је нестао велики број прилика за „мале“, свакодневне и непосредне разговоре са другим људима које неки од нас можда нису ни примећивали. Код младих људи је то посебно важно јер се способност комуникације, као и свака друга способност, развија кроз однос и искуство - кроз посматрање, покушаје и понављање. Не учимо да разговарамо тако што знамо шта би требало да кажемо, већ тако што смо присутни у тренутку и разговарамо - покушамо, погрешимо, застанемо, не разумемо некога, будемо погрешно схваћени, покушамо поново. Ти свакодневни „мали“ и непосредни разговори који извиру из контекста су нека врста вежбаонице за комуникацију. Ако их је мање, мање је и прилика да вежбамо оно што ће нам касније бити потребно када разговори постану важнији и сложенији“, каже мр.спец. Кристина Пота Радуловић, клинички психолог и гешталт терапеут, додајући да млади одрастају у свету у коме је много више ствари могуће обавити без непосредног разговора са другим људима.

На питање да ли су друштвене мреже „првооптужене“ за пад комуникације и како да разумемо чињеницу да млади седе физички заједно, али комуницирају преко телефона, она одговара:

„Најлакше би било „оптужити“ друштвене мреже и телефоне, али мислим да бисмо тиме пропустили важан део ове теме. Телефон није само препрека комуникацији - он је и простор комуникације. Преко њега се одржавају пријатељства, упознају други људи, размењују искуства и тражи подршка. Проблем настаје ако један облик комуникације почне потпуно да потискује други. Као када седимо за истим столом, али уместо да будемо присутни у заједничком тренутку и међусобно разговарамо, свако буде у свом паралелном свету и ко-



муникацији. У непосредном разговору не можемо у потпуности да контролишемо шта ће се догодити. Не знамо шта ће други рећи, мораћемо можда да издржимо тишину, понекад непријатност, досаду, неслагање или тренутак у коме једноставно не знамо шта да кажемо. Телефон нам омогућава да из таквог тренутка веома лако изађемо“.

Објашњавајући значај живих речи у интерперсоналној комуникацији, она истиче да разговар уживо не значи комуникацију само речима, јер су нам сва наша чула на располагању. Ми чујемо тон гласа, приметимо паузу, поглед, израз лица, брзину говора и промену у држању тела. Чујемо и када неко каже „добро сам“, а начин на који је то рекао не звучи тако. Популарни „емотикони“ могу бити корисни, јер тексту могу да додају емоционални контекст који му недостаје - могу да покажу да се шалимо, да ублаже реченицу или да помогну да изразимо осећање. Али не могу да пренесу читаву слојевитост и богатство непосредног разговора. Емотикон можда може да дода „боју“ реченици, али не може да пренесе глас, тон и израз лица којим је та реченица изговорена.

„Живи разговор има још једну важну особину: одвија се сада, у садашњем тренутку. Не можемо да обришемо изговорену реченицу и напишемо бољу, нити да пола сата уређујемо одговор. Морамо да се снађемо са оним што смо рекли и са реакцијом коју смо добили. Некада ћемо нешто објаснити, некада се извинити, некада променити мишљење. Управо зато је разговор захтевнији од дописивања и управо зато нам омогућава да вежбамо оно што порука не може - спонтаност, примећивање и прилагођавање другој особи у реалном времену“, каже Кристина Пота Радуловић.

Да ли неизговорене речи мењају наш мозак, како сугеришу истраживања, и на који начин?

„Била бих опрезна са том формулацијом, али оно што је евидентно је да људи говоре мање, што отвара веома важно питање шта се догађа ако једну

тако сложену способност као што је говор све ређе користимо. Разговор је за мозак сложена и захтевна операција. Док слушамо другу особу, истовремено памтимо шта је рекла, тумачимо значење, пратимо тон и израз лица, покушавамо да разумемо њену перспективу, припремамо свој одговор и онда га моделујемо у зависности од онога што чујемо. У дописивању имамо времена да станемо, поново прочитамо, исправимо написано и вратимо се неколико порука уназад. У разговору уживо све то радимо у ходу. Зато је разговор много више од само преноса информација. Разговор је и својеврсна вежба за мозак - слушамо, памтимо, предвиђамо, бирамо речи и прилагођавамо се, све готово истовремено.

Када је и како разговор постао непотребан?

„Мислим да разговор није постао непотребан, већ је постао непотребан за обављање велики број ствари које људи свакодневно раде. А то није исто. Некада смо морали некога да питамо којим путем да кренемо, да продавцу кажемо шта желимо, да телефоном резервишемо сто или да колеги поставимо кратко питање. Данас ове и друге потребе можемо да за-

довољимо посредством технологије, што је практично и ефикасно, али тиме су нестали и сви они „мали“ спонтани разговори у најразличитијим контекстима са другим људима. Они на први поглед можда делују безначајно - неколико реченица са продавцем, комшијом, колегом, случајним пролазником или неким ко седи поред нас - али управо су то ситуације у којима смо, а да тога нисмо били ни свесни, свакодневно користили говор, слушање, хумор, љубазност, стрпљење и сналагање са другим људима. У покушају да свакодневни живот учинимо што једноставнијим, можда смо из њега избацили и много малих прилика да разговарамо“, закључује наша саговорница.

А на питање да ли је оптимиста или песимиста када је у питању комуникација младих, она каже:

„Оптимиста сам, управо зато што не мислим да су млади људи изгубили способност за разговор нити потребу да комуницирају са другим људима. Можда неке делове те способности једноставно ређе користе, али оно што се учи и развија кроз однос и искуство може кроз однос и искуство и да се ојача. Не мислим да младима треба држати предавање о томе како се некада разговарало. Њихов начин комуникације је другачији и донео је и много нових вештина. Оно на шта треба да обратимо пажњу јесте да уз брзину, кратке поруке и могућност да увек будемо повезани не изгубимо способност да водимо разговор који траје, да поставимо питање на које не очекујемо инстантан одговор, да поднесемо паузу, неслагање или тренутак у коме немамо спремну реплику. Разговор није нестао, само се више не подразумева. И можда је управо то разлог да о разговору поново почнемо да размишљамо као о важној способности коју је неопходно да негујемо, а не као о нечему што ће се развити само од себе. Да свесно и посвећено стварамо и негујемо прилике за сусрете и разговоре једни са другима“.

Катарина Ђорђевић

## ДРУГИ ПИШУ

## КАНАБИС И МЛАДИ – НОВА ИСТРАЖИВАЊА УКАЗУЈУ НА РИЗИКЕ ПО МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ

Употреба канабиса међу тинејџерима и младим одраслим особама повезана је са повећаним ризиком од психотичних поремећаја, биполарног поремећаја, депресије и анксиозности, показује више великих истраживања. Посебну забринутост изазивају производи са високим концентрацијама ТХЦ-а, чија је јачина током последњих деценија значајно повећана. Питање односа користи и ризика од употребе канабиса добија на значају са ширењем његове медицинске и рекреативне употребе. Иако се канабис неретко представља као средство за ублажавање различитих тегоба, истраживања указују на посебну осетљивост тинејџера и младих одраслих особа.

Кевин Хил са Харварда и његове колеге, у раду објављеном у *American Journal of Psychiatry*, као и Мајкл Хсу са Универзитета Калифорније у Лос Анђелесу (UCLA) и његов тим, у истраживању објављеном у часопису *JAMA*, указали су на повећану подложност младих који користе канабис неповољним психијатријским последицама и поремећајима употребе психоактивних супстанци. Хил и његове колеге наглашавају да је употреба канабиса, нарочито ако почиње рано, ако је честа или подразумева производе са високим садржајем ТХЦ-а, повезана са погоршањем анксиозности, депресије, биполарног поремећаја и психотичних обољења.

Истраживање Хсуа и сарадника показало је и да докази из рандомизованих испитивања не подржавају рутинску употребу канабиса за лечење акутног и хроничног бола или несанице. Аутори су употребу производа високе јачине повезали са каснијом појавом психотичних симптома. Навели су и да је 29 одсто испитаника који су канабис користили у медицинске сврхе испуњавало критеријуме за поремећај употребе канабиса.

## Пола милиона адолесцената под лупом истраживача

На ризике посебно указује нова студија објављена у часопису *JAMA Pediatrics*, којом је обухваћено готово пола милиона адолесцената из здравственог система „Кајзер Перманенте Северна Калифорнија“. Испитаници су током редовних здравствених прегледа давали податке о употреби психоактивних супстанци, а истраживачи су их потом пратили до раног одраслог до касног одраслог доба. Употреба канабиса током претходне године била је повезана са повећаним ризиком од каснијег постављања психијатријских дијагноза, међу којима су психотични и биполарни поремећаји, депресија и анксиозност. Најснажнија повезаност уочена је код психотичних и биполарних поремећаја.

Подаци указују и на могући однос између учесталости употребе и ризика – код адолесцената који су канабис користили чешће забележен је већи ризик него код оних који су га користили ређе. Употреба канабиса била је документована у просеку око 1,7 до 2,3 године пре прве забележене психијатријске дијагнозе. Међутим, сама повезаност не доказује нужно да је канабис непосредно изазвао психијатријски поремећај код сваког појединца. Аутори указују и на могућност да неке особе канабис користе како би покушале да ублаже већ присутне психичке тегобе.

## Од депресије до суицидалног понашања

На потенцијалне последице указала је и анализа више од 280.000 младих одраслих особа у Сједињеним Државама, старости од 18 до 34 године, коју су Нора Волков и сарадници објавили у *JAMA Network Open*. Употреба канабиса била је повезана са већом учесталости суицидалних мисли, планирања самоубиства и покушаја самоубиства. Повезаност је уочена код различитих образаца употребе – од повремене и свакодневне употребе до поремећаја употребе канабиса – а била је присутна и код особа са великим депресивним епизодама и код оних без њих. Посебно снажна повезаност забележена је код жена.

Слични резултати добијени су у великој данској националној кохортној студији, која је обухватила 6,6 милиона људи. Истраживање објављено у *JAMA Psychiatry* показало је повезаност поремећаја употребе канабиса са повећаним ризиком од депресије и биполарног поремећаја. Поремећај употребе канабиса био је повезан са готово двоструко већим ризиком од депресије и два до три пута већим ризиком од развоја биполарног поремећаја код мушкараца и жена.

## Психоза и производи са високим садржајем ТХЦ-а

Посебну пажњу истраживача привлачи повезаност канабиса и психотичних поремећаја. Прва епизода психозе повезана са употребом канабиса најчешће се јавља у периоду између 15. и 30. године. Код мушкараца се обично јавља раније, током касне адолесценције и раних двадесетих година, док се код жена врхунац бележи нешто касније. Искуства налик психотичним симптомима нису неуобичајена током адолесценције. Према проценама, јављају се код пет до десет одсто младих и код већине не прерастају у клинички поремећај. Ипак, трајност и тежина таквих симптома могу



бити показатељ већег ризика од каснијег психотичног обољења. Преглед литературе објављен у *JAMA Internal Medicine* наводи да је редовна употреба производа са високим садржајем ТХЦ-а код адолесцената и младих одраслих повезана са два до 11 пута већим ризиком од психозе. Истраживачи су код особа са поремећајима расположења уочили и већи ризик од развоја поремећаја употребе канабиса и самоповређивања.

## Нема доказа да канабис лечи анксиозност и депресију

Додатне податке доносе систематски преглед и метаанализа Џека Вилсона и његових колега из Аустралије, објављени у *The Lancet Psychiatry*. Истраживачи су анализирали рандомизована испитивања употребе канабиноида код менталних поремећаја и поремећаја употребе психоактивних супстанци. У том прегледу нису пронађени докази да канабис ефикасно лечи анксиозност, депресију или посттрауматски стресни поремећај. Аутори су због тога закључили да је медицинска употреба канабиноида код тих стања ретко оправдана.

Деван Кансагара и његове колеге у *JAMA Internal Medicine* такође наводе да канабис у којем преовлађује ТХЦ не побољшава симптоме ПТСП-а, док нема довољно доказа о његовим повољним ефектима код анксиозности, депресије и поремећаја пажње са хиперактивношћу. Истовремено, указују на могуће значајне нежељене ефекте, међу којима су погоршање маније и функционисања код особа са биполарним поремећајем и појачавање психотичних симптома код особа са поремећајима из психотичног спектра.

## Канабис данас знатно јачи него пре три деценије

Један од фактора који мења процену ризика јесте повећање концентрације ТХЦ-а. Док је током деведесетих година прошлог века типична концентрација износила око три до пет одсто, данас поједини производи садрже 15 до 20 одсто ТХЦ-а или више. Концентрати, попут уља и такозваних „дабова“, могу да садрже између 60 и 90 одсто ТХЦ-а. Већа изложеност ТХЦ-у повезана је са појачаном анксиозношћу, дисфоријом, тешкоћама у емоционалној регулацији и већим ризиком од развоја поремећаја употребе канабиса. Млади притом чешће посежу за производима велике јачине, укључујући концентрате и производе за вејпинг, који омогућавају уношење већих количина ТХЦ-а и понављање дозе у кратким временским интервалима. То је посебно значајно током адолесценције, периода у којем се мозак и даље развија и сазрева. Због тога истраживачи упозоравају да изложеност великим количинама ТХЦ-а у том животном добу може представљати посебан ризик.

Доступни резултати не значе да ће свака млада особа која користи канабис развити психијатријски поремећај, нити сама повезаност доказује узрочно-последични однос у сваком појединачном случају. Ипак, више великих студија указује да ризик расте са ранијим почетком, чешћом употребом и већом концентрацијом ТХЦ-а, због чега истраживачи посебно упозоравају на употребу канабиса међу адолесцентима и младим одраслим особама.

(PTC)