



РЕПУБЛИКА СРБИЈА
АУТОНОМНА ПОКРАЈИНА ВОЈВОДИНА
ПОКРАЈИНСКА ВЛАДА



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ

Развој и ментално здравље: ПУТ КРОЗ ПРОМЕНЕ



Аутори:
Катедра за психологију,
Медицински факултет Универзитета у Новом Саду.

Аутори, чланови Катедре за психологију Медицинског
факултета Универзитета у Новом Саду:

Проф. др Војисалава Бугарски Игњатовић

Проф. др Нина Бркић Јовановић

Проф. др Татјана Крстић

Доц. др Валентина Шобот

Доц. др Жељка Николашевић

Асист. др Александра Ковач

РАЗВОЈНЕ ПРОМЕНЕ И МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ

(ЖИВОТНЕ ПРЕПРЕКЕ И КАКО СЕ ЉУДИ НОСЕ СА ЊИМА)

Ментално здравље, заједно са телесним, важно је за наше опште благостање, јер нам омогућава да учимо, радимо, да се правилно развијамо током живота и остваримо свој пуни потенцијал, али и да верујемо у себе и своју способност да се носимо са стресом и различитим препрекама током живота.

У најранијем детињству најважнији је емоционални контакт са мајком или примарном фигуром старатеља, док је у адолесценцији то постизање идентитета или властитог ЈА. Одрасло доба носи изазове у погледу грађења односа, породице, каријере, бриге о другима. У позним годинама и старости изазови се најчешће односе на проблеме у вези са здрављем.

Бројне препреке могу стајати на путу мање или више успешног остваривања ових развојних задатака. Начини на које прихватамо ове изазове, и адаптирамо се на промене, у великој мери ће имати утицај и на наше ментално здравље и квалитет живота.



ИЗАЗОВИ ТОКОМ РАЗВОЈА

АДОЛЕСЦЕНЦИЈА (ОД 13 ДО 24 ГОДИНЕ)

Однос са родитељима. Због бројних промена са којима се адолесценти суочавају, одвајање од родитељског ауторитета може бити праћено неразумеванјем са обе стране, што води удаљавању и чешћим конфликтима.

Утицај вршњака. Потреба да се буде вољен и прихваћен од стране вршњака може имати велики утицај на слику о себи и самопоштовање. Проблем настаје када је овај утицај негативан, што повећава склоност ка уласку у ризична понашања.

Школа. Док са једне стране школско окружење представља извор социјализације, притисак у вези са постигнућем, конкуритивност међу вршњацима, као и избор будуће професије, могу бити значајан извор стреса за адолесценте.

Ризична понашања. Услед појачане потребе за новим сазнањима и независношћу, а уз још увек присутну тежурегулацију емоција и импулсивност, адолесценти су, најчешће несвесни могућих штетних последица оваквог понашања, склонији и експериментисању са различитим активностима, укључујући злоупотребу психоактивних супстанци и сексуално ризично понашање.



ОДРАСЛО ДОБА (ДО 65. ГОДИНЕ)

Социјалне везе. Одрасло доба је период када постоји изражена тежња да везе са другима буду засноване на блискости и интимности. Искреност и емоционална повезаност може бити нарушена претходним лошим искуствима, те водити неповерењу у односима, страху од везивања и социјалној изолацији.

Посао и каријера. Развој у професионалним улогама и финансијска стабилност који су важни за одржавање квалитета живота могу постати значајан изазов за ментално здравље када постоји стрес на радном месту, немогућност запослења или губитак посла.

Родитељство и породица. Подизање своје деце, али и брига о родитељима који су сада у познијим годинама, уз усклађивање са другим улогама одраслог доба, могу бити додатно отежане околностима као што су развод брака, хронична болест или смрт блиског члана у породици.

Здравље. Стрес или незадовољство у важним животним аспектима, као и изненадни губитак телесног здравља који се дешава онда када су захтеви живота највећи, може иницирати чешћу појаву анксиозности и депресије у одраслом добу.



СТАРОСТ (ОД 65. ГОДИНЕ)

Адаптација на промене. Одлазак у пензију, пресељење, смрт супружника и пријатеља, губитак здравља и самосталности, представљају највеће изазове за старију популацију, што све захтева стално прилагођавање променама.

Социјална изолација. Како се у овом периоду број претходних социјалних улога, активности и остварених веза услед све чешћих губитака сужава, код старије популације може се јавити доживљај усамљености и изолације.

Здравствени проблеми. Процес старења праћен је бројним телесним променама и губитком здравља, укључујући чешћу појаву хроничних болести, што се одражава и на психосоцијално функционисање у старости.



Когнитивна способност. Опадање когнитивних функција које се природно јавља током старости, испољава се кроз све веће проблеме са памћењем, пажњом и концентрацијом те захтева коришћење помоћних стратегија за савладавање дневних активности.

КАДА СЕ ОБРАТИТИ ЗА ПОМОЋ

Свака промена и животни изазов који нам се дешава током развоја носи одређен ниво стреса и захтева од нас ново прилагођавање. Понекад су те промене изненадне, снажне или имају негативне последице по нас. Битно је препознати симптоме на време и потражити подршку породице, пријатеља, или стручњака за ментално здравље.

Кризу насталу као последицу значајних промена које нам се дешавају, најчешће ћемо препознати по осећању туге и сниженог расположења које траје дужи период, доживљају исцрпљености и хроничног стреса, општем незадовољству и променама у навикама као што су апетит и сан. Такође, могуће је чешће повлачење из друштвених активности, као и преиспитивање смисла и сврхе у тренутној животној позицији.

Ово су само неки од знакова које је важно препознати и на време се обратити за помоћ. Подршка нам у значајној мери може помоћи да разумемо шта нам се дешава, да се опоравимо и оснажимо за нове животне изазове.

**ПОТРАЖИ. ПОЗОВИ. РАЗГОВАРАЈ СА НЕКИМ.
НИСИ САМ/А!**

ДРУШТВЕНЕ МРЕЖЕ И МЛАДИ: ИЗМЕЋУ ДОБРА И ЗЛА

РАЗУМЕТИ ДИГИТАЛНИ СВЕТ

Замислите велико, шарено игралиште испуњено узбудљивим игрицама и пријатељски настројеним људима. Тако се друштвене мреже често могу чинити. То је место за повезивање са пријатељима, дељење забавних тренутака и учење нових ствари. Али ипак, као и у стварном свету, поред лепих места и драгих људи постоје и опасна места и недобронамерни људи. Због тога, као и на сваком игралишту, постоје правила која треба поштовати и ствари којих треба бити свестан и због којих треба бити на опрезу.

И док родитељи из страха од свих опасности на друштвеним мрежама покушавају да заштите младе контролишући, неретко бранећи приступ друштвеним мрежама, чини се да млади остају несвесни негативних страна друштвених мрежа и радо им се враћају због свега доброг што могу да им пруже. Ово често ствара расправе и отпор између родитеља и деце, продубљујући неразумевање с обе стране. Због тога је битно да и родитељи и млади буду свесни свих страна друштвених мрежа - и добрих и лоших, а затим да заједно пронађу начин како да узму најбоље од њих.



За младе, друштвене мреже су постале значајан део социјалног живота. То је начин на који комуницирају, деле искуства и уче о свету. Може бити фантастично средство за изградњу пријатељства, изражавање креативности и проналажење подршке. Али важно је запамтити да није све што видимо на мрежи стварно или истинито.

СВЕТЛА СТРАНА ДРУШТВЕНИХ МЕДИЈА

Које су то добре стране друштвених мрежа, због којих им се сви, а наручито млади, враћају:

- **Повезивање са пријатељима:** Друштвени медији нам помажу да останемо у контакту са пријатељима, чак и када смо веома удаљени. То је као да имате сталну конекцију са неким, на један клик, што може бити извор сигурности.
- **Изградња самопоуздања:** Дељење мисли, идеја и талената на мрежи може помоћи младим људима да се осећају сигурнијим у себе. Позитивне повратне информације могу повећати њихово самопоштовање.
- **Учење и раст:** На друштвеним мрежама постоји мноштво образовних ресурса и инспиративних прича људи са најразличитијим искуствима и интересовањима. Млади људи могу научити нове ствари, развијати различита интересовања и научити више о себи.
- **Проналажење подршке:** Заједнице на друштвеним мрежама могу бити безбедан простор за младе људе за повезивање с другима који деле слична искуства. Ово може бити посебно корисно за оне који се осећају усамљено или неприхваћено од стране окружења у ком се налазе у реалном свету.



МРАЧНА СТРАНА ДРУШТВЕНИХ МРЕЖА

Иако друштвене мреже имају многе предности, важно је бити свестан потенцијалних ризика. Ово су ствари којих се родитељи најчешће плаше и због којих је неки вид надзора над коришћењем друштвених мрежа од стране родитеља и оправдан.

- **Сајбер насиље:** Односи се на употребу технологије са намером повређивања, узнемиравања или наношења штете другој особи. То може бити врло узнемирујуће и имати трајне последице по особу над којом се насиље врши.
- **Проблеми са сликом свог тела:** Друштвене мреже могу створити нереална очекивања о томе како људи треба да изгледају. Оно што видимо на друштвеним мрежама је презентација других људи о себи и не мора бити истинита, а постаје критеријум са којим се поредимо. То може довести до проблема са прихватањем слике свог тела и ниског самопоштовања.

- **Страх од пропуштања:** Видети како се сви други забављају на мрежи може учинити да се млади осећају као да нешто пропуштају. То може довести до осећаја усамљености и неадекватности.
- **Зависност:** Провођење превише времена на друштвеним мрежама може створити зависност, ометати сан, школски рад и друге важне активности. Неопходно је пронаћи здраву равнотежу између обавеза и слободних активности као и времена које проводимо у реалном и виртуелном свету.
- **Лажне вести и дезинформације:** Није све што читате на друштвеним мрежама истина. Важно је бити критичан и проверити информације из више извора.

ДОДАТНИ САВЕТИ ЗА МЛАДЕ

- **Будите љубазни:** Третирајте друге на друштвеним мрежама са истим поштовањем као што бисте желели да и вас третирају.
- **Размислите пре него што нешто објавите:** Када је нешто окачено на мрежи, тешко га је заправо и заувек избрисати.
- **Правите паузе:** Важно је да искључите телефоне и да проводите време у стварном свету. Дружење путем друштвених мрежа само је један од начина на који можете да упознајете и квалитетно проводите време са пријатељима.
- **Изградите јаке односе:** Уложите време у пријатељства лицем у лице. Пријатељства на друштвеним мрежама не могу се мерити са временом проведеним уживо и грађењем односа кроз заједничка искуства.
- **Потражите помоћ:** Ако се осећате преоптерећено или имате неки проблем, разговарајте са одраслом особом од поверења.



ПОРУКА ЗА РОДИТЕЉЕ

Као родитељи и старатељи, играте кључну улогу у помагању младима да се сналазе у дигиталном свету. Ево неколико савета који вам могу помоћи да заштитите своје дете на друштвеним мрежама:

- **Отворено комуницирајте:** Разговарајте са својом децом о друштвеним медијима. Створите сигуран простор за њих да са вама поделе своја искуства и бриге.
- **Поставите временска ограничења:** Успоставите јасна правила о времену испред екрана. Подстичите равнотежу између активности на и ван друштвених мрежа.
- **Будите позитиван узор:** Покажите својој деци како да користе друштвене медије одговорно, с поштовањем према другима.
- **Подучавајте дете дигиталној писмености:** Помозите својој деци да развију вештине критичког мишљења за процену информација на мрежи.
- **Будите обазриви:** Пратите шта ваша деца раде на мрежи, али избегавајте директну контролу, као и задирање у њихову приватност.
- **Потражите подршку:** Ако сте забринути због менталног здравља вашег детета или претераног коришћења друштвених мрежа, не оклевајте да потражите стручну помоћ.



Запамтите, друштвени медији су алат, и као сваки алат, може се користити и за добро и за лоше. Радећи заједно са својим дететом, можете му помоћи да искористи позитивне аспекте друштвених медија уз минимизирање потенцијалних ризика.

CIP



Брошура је део Посебног програма из области јавног здравља за територију АП Војводине за 2024. годину: „Унапређење менталног здравља становништва – Подршка породици и покретање заједнице“ који реализује Центар за промоцију здравља, Института за јавно здравље Војводине уз подршку Покрајинског секретаријата за здравство АП Војводине.