



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, компетитивност 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 - Каталогизација у публикацији  
Библиотеке Матице српске, Нови Сад

613.86(035)

**РАЗВОЈ и ментално здравље** : Пут кроз промене / аутори  
Војисалава Бугарски Игњатовић ...[и др.]. - Нови Сад : Институт  
за јавно здравље Војводине, 2024 (Нови Сад : Графо Богданов).  
- 10 стр. : илустр. ; 21 cm

Тираж 10.000.

ISBN 978-86-86185-93-8

1. Бугарски Игњатовић, Војисалава, 1976- [аутор]  
а) Ментално здравље -- Практични савети -- Приручници

COBISS.SR-ID 158440457



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.