



TABOO SHOW



BUDI VJETAR PROMJENE

PUBLIKACIJA

Intervjui, testovi, savjeti, svjedočanstva...
Ono što želimo znati a nemamo koga pitati

PARTNERSKI ODNOSI

MENTALNO ZDRAVLJE

TABOO TEME



DRAGI NAŠI

Kad sam pokretala **Taboo Show** znala sam da ulazim u prostor koji mnogi izbjegavaju – teme koje su važne, ali o kojima se rijetko govori naglas. Ova druga sezona bila je putovanje kroz partnerske odnose, roditeljstvo, mentalno zdravlje, društvene norme i predrasude.

Svaka epizoda bila je prilika da sa stručnjacima i ljudima iz stvarnog života otvorimo razgovore koji su nam svima potrebni.

Ova publikacija je više od pregleda sezone, ona je svjedočanstvo svih tih razgovora, istraživanja koje smo sproveli i uvida koje smo stekli. Ona je poziv na promišljanje, na preispitivanje i, možda najvažnije, na promjenu.

Ako vas je neka epizoda dotakla, inspirisala ili vam pomogla da drugačije sagledate stvari, onda smo postigli ono što smo željeli.

Taboo Show je zajednica, i vi ste njen važan dio. Hvala vam što zajedno pomjeramo granice i mijenjamo narative.

Skenirajte QR kodove, istražite sadržaj, podijelite svoja razmišljanja – i nastavite biti vjetar promjene.

Sa ljubavlju
Albina V. i Taboo Show

PRATITE NAS *online*

www.rtvslon.ba

www.facebook.com/rtvslon

www.instagram.com/rtvslon

www.youtube.com/c/RTVSLON

PRETPLATA ZA NEWSLETTER

www.rtvslon.ba/newsletter

Postani dio Slon zajednice

RTV SLON ide korak dalje i u skladu sa životnim potrebama, ali i željom da budu informisani, čitaocima nudi mogućnost da na svoju e-mail adresu primaju vijesti koje žele i koje odaberu. Dovoljno je da upišete svoju e-mail adresu i odaberete šta vas zanima, a ostalo je naša briga.

Upišite vašu e-mail adresu

Potvrdi

- Podcasti - objave podcast epizoda RTV SLON
- Primajte na svoj e-mail HITNE vijesti RTV SLON
- Servisne informacije svako jutro na vašem e-mailu + dnevni horoskop i recept dana
- Sedmični pregled vijesti (da ostanete uvijek informisani) + bonus sadržaji :)



PARTNERSKI/BRAČNI ODNOSI

*Muškarac koji šuti uglavnom razmišlja.
Žena koja šuti je uglavnom ljuta.*

Je li zaista tako ili je u pitanju samo još jedan stereotip?

Kada bi onako na prvu, sasvim iznenada postavili pitanje koja je tema vječna ili vječnija od vječne teme, dvije trećine ispitanika bi odabralo muško ženske odnose i veze. Ona jedna trećina bi isto pomislila ali ne bi rekla, jer, šta još reći o nečemu o čemu je sve rečeno a rečeno ništa nije?

Svi, ali baš svi su barem jednom doživjeli zaljubljenost, veliku ljubav ili najveće razočarenje i upravo zbog toga odlučili smo da istražimo partnerske odnose. Pozivamo vas da čitanjem narednih redova i stranica zajedno sa nama proučite predbračne ugovore i vanbračne zajednice. Pozivamo vas da istražite jesu li vanbračne zajednice adekvatna zamjena za brak i šta ako naša ljubav doživi epski rastanka, razvod i krah. No to nije sve, pozivamo vas da otkrijete koliko ste spremni za ravnopravne odnose čak i u porodiljnom odsustvu.

I da, razgovoramo i o ljubomori. Jeste li znali da je ona nasilje? Bez velike drame, tu smo i da vas nasmijemo jer o žensko muškim odnosima razgovaramo iz ugla standup komičara, jer, vjerovali ili ne:

„Godišnjica braka je svaki dan, u braku.“ (Neša B.)

U ovom poglavlju donosimo:

Epizoda 1: **Psihičko zlostavljanje: Nasilje (ni)je ljubomora!**

Epizoda 5: **Kako preživjeti bračni brodolom? Šta trebamo znati o razvodu?**

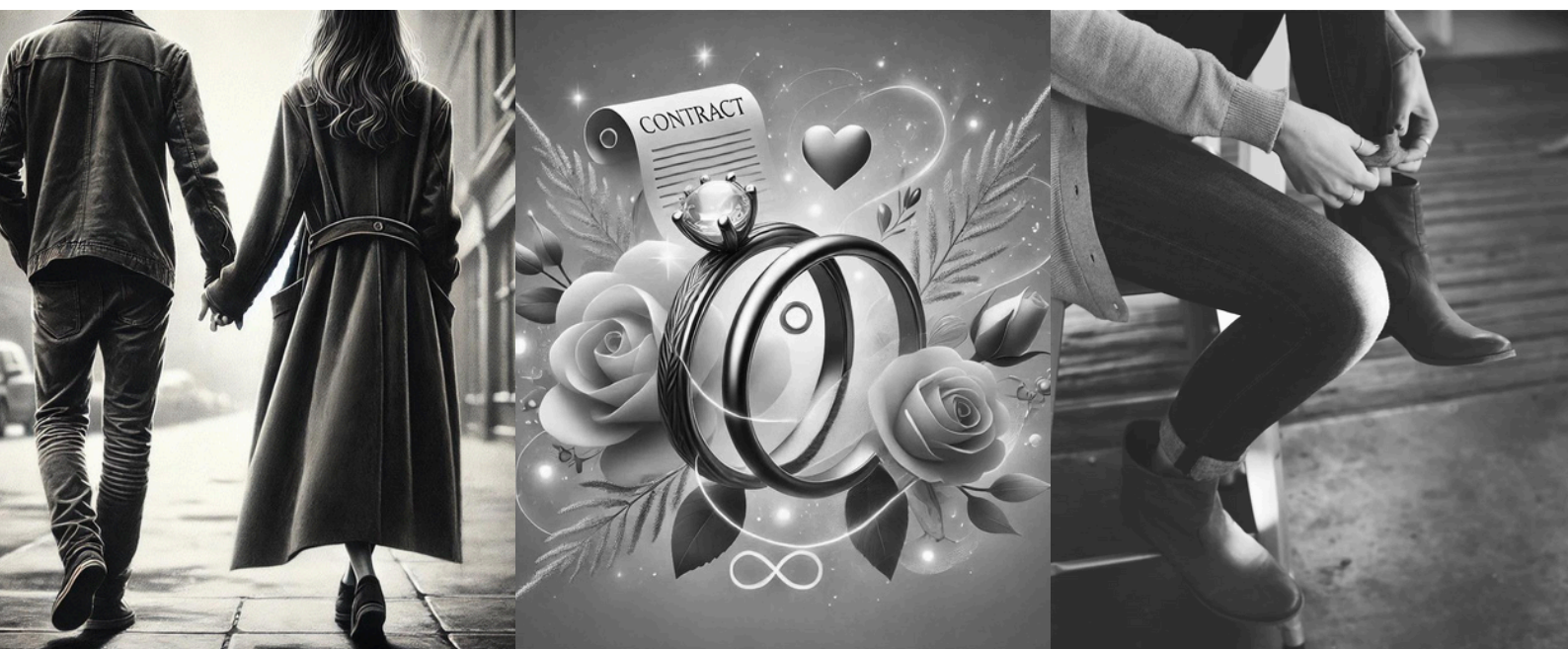
Epizoda 8: **Vanbračna zajednica u zakonu i praksi**

Epizoda 20: **Mame odobrile porodiljni za očeve**

Epizoda 26: **16 dana aktivizma: Zajedno protiv nasilja**

Epizoda 28: **Predbračni ugovori: Ljubav, pravna zaštita ili tabu?**

Epizoda 30: **Muško-ženski svijet Neše Bridžis: Kako se smijati svakodnevnim nesporazumima**



PARTNERSKI/BRAČNI ODNOSI

Pet savjeta za harmonične partnerske odnose

- 1. Postavite zajedničke ciljeve:** Početak veze (odnosa) idealno je vrijeme za dogovor o važnim stvarima – od finansija do zajedničkih putovanja.
- 2. Komunicirajte iskreno:** Jasna komunikacija sprječava nesporazume. Pitajte i slušajte, umjesto da pretpostavljate.
- 3. Poštujte različitosti:** Svi smo jedinstveni – učinite te razlike svojom snagom, a ne preprekom.
- 4. Vrijeme za dvoje:** Bez obzira na obaveze, odvojite trenutke koji pripadaju samo vama.
- 5. Njeguajte zahvalnost:** Redovno se podsjećajte na stvari koje volite jedno kod drugog – to čini čuda za svaku vezu.

PREDBRAČNI UGOVORI: LJUBAV, ZAŠTITA ILI TABU?

Šta biste uradili da vam partner predloži predbračni ugovor? Da li biste ga potpisali ili odbili? Jeste li se ikada zapitali šta je zapravo predbračni ugovor? Da li je to alat za zaštitu ili simbol nepovjerenja?

Tema izaziva snažne emocije i često je tabu u našem društvu, čak i u 21. stoljeću. U okviru podcasta Taboo Show odlučili smo provjeriti je li riječ samo o predrasudama koje nas sputavaju da ovu praksu razumijemo kao odgovoran korak, a ne emotivnu barijeru. Paralelno sa podcastom „Taboo Show“ proveli smo istraživanje kako bismo otkrili kako javnost u Bosni i Hercegovini gleda na ovu temu. Rezultati su pokazali ne samo dominantne stavove, već i duboko ukorijenjene predrasude i mitove.

Kroz istraživanje smo dobili važne uvide

- **73,3% ispitanika** smatra predbračne ugovore pravnom zaštitom koja može osigurati stabilnost i ravnopravnost u vezi.
- **Međutim, 19,8% ih doživljava kao izraz nepovjerenja u partnera, dok 6,6%** misli da su namijenjeni samo bogatima.

Emocionalna dimenzija

Na pitanje kako se osjećaju kada čuju za predbračni ugovor, odgovori su pokazali šarolik spektar emocija

- **63,2% ispitanika** izjavilo je da osjećaju sigurnost i stabilnost.
- **Istovremeno, 17% izražava skepticizam, dok 7,5%** osjeća nesigurnost ili strah.

Ovi podaci ukazuju na jasnu podjelu između onih koji razumiju praktičnu vrijednost ugovora i onih koji ih još uvijek doživljavaju kroz prizmu emocija i predrasuda.

Individualni stavovi: Glas javnosti

Kada se predrasude razbiju, lične priče često govore najglasnije. Evo nekoliko izjava naših ispitanika koje daju dublji uvid u percepciju ove teme:

- *“Predbračni ugovor ne čuva brak, ali može spriječiti dugotrajne i skupe sudske procese.”*
- *“Brak se gradi na povjerenju i ljubavi – ugovori samo unose konflikt.”*
- *“Za mene, predbračni ugovor nije znak nepovjerenja, već odgovornosti.”*
- *“Kao žena koja je već prolazila kroz bračne ucjene oko imovine, smatram da bi predbračni ugovor bio spas.”*

Izjave pokazuju koliko duboko emocije i lična iskustva mogu oblikovati percepciju predbračnih ugovora, ali i koliko je važno otvoreno razgovarati o ovoj temi.

PARTNERSKI/BRAČNI ODNOSI

PREDBRAČNI UGOVORI: LJUBAV, ZAŠTITA ILI TABU?

Zašto razmotriti predbračni ugovor?

Iako neki smatraju da predbračni ugovori podrivaju ljubav i povjerenje, drugi ih vide kao alat za osiguranje pravne i emocionalne stabilnosti. Evo najčešćih razloga koje su naši ispitanici naveli:

- **Zaštita lične imovine i ekonomske sigurnosti (60,4%):** Mnogi ispitanici smatraju da je ugovor ključan za jasno definiranje imovinskih odnosa.
- **Pravni okvir za zaštitu djece (20,8%):** Ova dimenzija pokazuje da ugovori nisu samo za supružnike, već i za sigurnost porodice.
- **Smanjenje konflikata i nesuglasica:** *“Jasne granice pomažu da ljubav ostane u prvom planu, a ne interes,”* izjavio je jedan od ispitanika.

Mitovi i predrasude: Kako ih razbiti?

Jedan od najčešćih mitova je da su predbračni ugovori “samo za bogate”. Međutim, istraživanje pokazuje suprotno:

- **61,1% ispitanika** smatra da ugovori mogu koristiti svima, bez obzira na imovinsko stanje
- **Samo 6,5%** vjeruje da su potrebni samo imućnima.

Ovakvim stavovima otvara se prostor za edukaciju i razgovor o predbračnim ugovorima kao alatu za sve parove, a ne samo za one s velikim bogatstvom.

Kako javnost može promijeniti percepciju?

- **Edukacija:** Razumijevanje pravne svrhe ugovora može smanjiti emotivnu barijeru.
- **Otvorena komunikacija među partnerima:** Jasno definisanje očekivanja prije sklapanja braka doprinosi stabilnosti.
- **Podrška zajednice:** Razgovor o iskustvima i primjerima može pomoći u promjeni percepcije.



„Nekoliko uslova treba da bude ispunjeno prije nego što se zaključi takav bračni ugovor. Teorija je to razradila na svoj način, praksa na svoj način. U praksi je bilo problema unazad par godina, danas je već puno lakše. Prije svega mora postojati saglasnost volja. Bračni ugovor se zasniva na pravilima obligacionog prava i pravilima stvarnog prava. Treća stvar, koja je jako bitna je predmet tog ugovora. I u konačnici, forma ugovora, ono je što je bitno. Međutim, od 2020. godine ta forma ugovora, nije striktno propisana da mora biti notarski obrađena. Bračni partneri, ukoliko ispune osnovne elemente, mogu i sami da zaključe takav ugovor i da svoje potpise ovjere ili na sudu, ili kod notara.“ pojašanjva tuzlanski advokat Damir Alić.

PARTNERSKI/BRAČNI ODNOSI

PREDBRAČNI UGOVORI: LJUBAV, ZAŠTITA ILI TABU?

Praktični vodič: Kako pripremiti predbračni ugovor u pet koraka

1. Otvoreni razgovor s partnerom

Prije svega, važno je započeti iskren i otvoren razgovor s partnerom o vašim očekivanjima, vrijednostima i ciljevima.

- Postavite pitanja poput: "Šta je za tebe najvažnije u vezi naših finansija?" ili "Kako zamišljaš rješavanje imovinskih pitanja u budućnosti?"
- Ovaj razgovor pomaže u izgradnji povjerenja i razumijevanja, što je ključno za uspješnu pripremu predbračnog ugovora.

2. Pronalaženje pravnog savjetnika

Nakon što ste s partnerom dogovorili osnovne ciljeve, obratite se stručnom pravnom savjetniku koji ima iskustvo u porodičnom pravu.

- Pravni savjetnik će vam pomoći da razumijete zakonske aspekte i osigurati da je ugovor u skladu s važećim zakonima.
- Potražite preporuke ili istražite stručnjake u vašem području koji imaju dobru reputaciju.

3. Identifikacija ključnih elemenata ugovora

Definirajte šta želite uključiti u predbračni ugovor. Ovo može uključivati:

- Podjelu imovine i dugova stečenih prije i tokom braka.
- Pravila o nasljedstvu i imovinskim pravima djece.
- Specifične finansijske obaveze (npr. ulaganja, krediti, troškovi).
- Sve dodatne stavke koje su relevantne za vaš zajednički život.

4. Kako izbjeći nesporazume u pregovorima

Pregovaranje o predbračnom ugovoru može biti osjetljivo, ali postoje načini da izbjegnute konflikte:

- Fokusirajte se na zajedničke ciljeve i korist za obje strane.
- Komunicirajte s poštovanjem i izbjegavajte emotivne reakcije.
- Ako dođe do nesuglasica, razmotrite angažovanje medijatora koji može pomoći u usklađivanju stavova.

5. Finalizacija i zakonska registracija ugovora

Nakon što ste postigli dogovor, pravni savjetnik će izraditi finalni dokument.

- Obavezno pažljivo pročitajte ugovor prije potpisivanja.
- U nekim slučajevima, ugovor će biti potrebno ovjeriti kod notara ili registrirati u odgovarajućem pravnom tijelu.
- Osigurajte da obje strane imaju kopiju dokumenta za svoje evidencije.

Sa ili bez ovakvog ugovora, uspješan brak se prije svega temelji na poštovanju, uvažavanju, podršci, kompromisu, emocijama, te zahtjeva mnogo truda i ulaganja. Čuvajte vaš odnos i budite jedno drugom najbolji prijatelj.

PARTNERSKI/BRAČNI ODNOSI

VANBRAČNA ZAJEDNICA U ZAKONU I PRAKSI

Vanbračna zajednica, prema Porodičnom zakonu Federacije Bosne i Hercegovine, definiše se kao zajednica života žene i muškarca koja traje najmanje tri godine ili kraće ako je u njoj rođeno dijete. Izvanbračne zajednice imaju određena prava i obaveze slične bračnim zajednicama, uključujući prava na imovinu stečenu tokom zajednice i prava djece rođene u takvoj zajednici.



„Kad imamo zajedničko dijete malo je lakše dokazati postojanje vanbračne zajednice, imate rodni list djeteta vidi se ko je otac, ko je majka i na osnovu toga može biti kraći vremenski period. Ali kada treba dokazivati da je tri godine ili više, lakše je kod onih zajednica života koje traju deset, petnaest godina pa možete zvati i svjedoke, komšije, prijatelje bilo koga da potvrde da vi živite taj vremenski period, ali sa druge strane kada je ovaj rok tri i po, četiri godine upitno je kako dokazujemo i da li će uopće vanbračni partneri nastaviti crpiti određena prava.“ između ostalog za podcast Taboo Show objašnjava doktor nauka Boris Krešić, vanredni profesor Pravnog fakulteta Univerziteta u Tuzli za užu naučnu oblast Građansko pravo.

Zakonom je propisano da partneri u izvanbračnoj zajednici imaju pravo na međusobnu izdržavanje i podjelu imovine. U slučaju prestanka zajednice, imovina se dijeli na sličan način kao i kod razvoda braka. Praktična primjena zakona često zahtijeva dokazivanje postojanja vanbračne zajednice, što može uključivati zajedničku adresu, zajedničke račune ili svjedočenja. Centri za socijalni rad igraju ključnu ulogu u zaštiti prava partnera i djece iz vanbračnih zajednica.

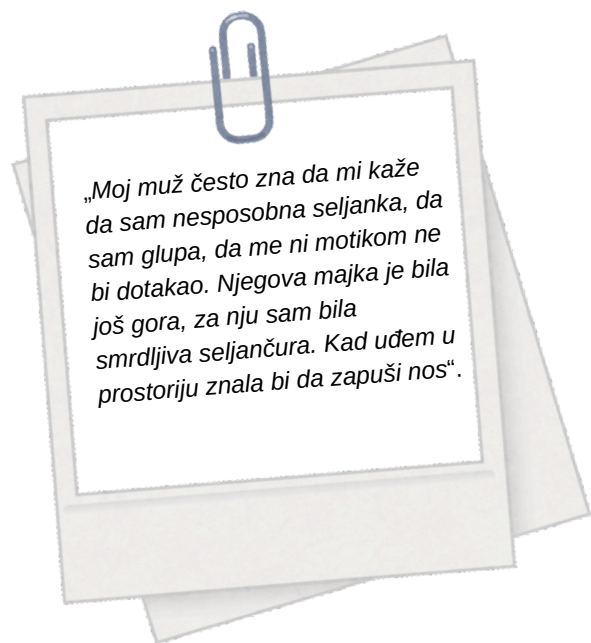
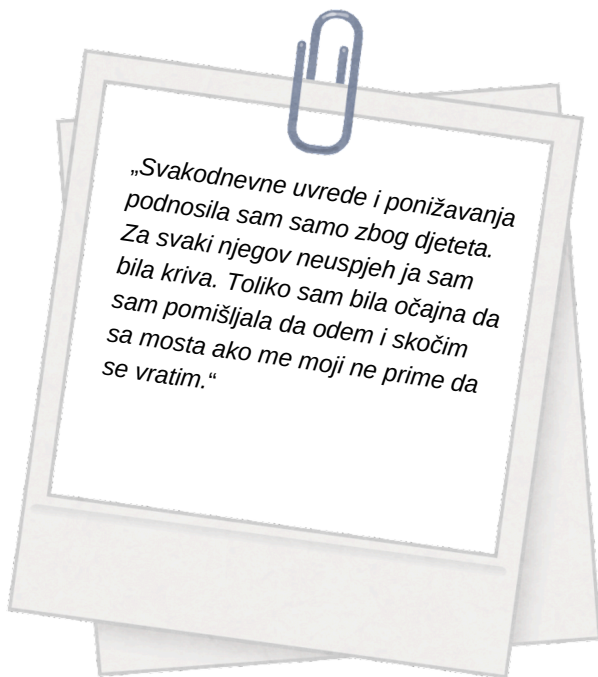
Vanbračna zajednica kao tabu tema

Vanbračne zajednice su sve češće u našem društvu i iako prisutne, i u praksi i u zakonu, još uvijek su tabu tema i iznimno je važno razgovarati o pravnim aspektima, izazovima i praktičnim pitanjima vezanim za vanbračne zajednice.

„Samo jedna zajednica života u Federaciji Bosne i Hercegovine može proizvoditi pravno dejstvo. Ukoliko je nastala jedna vanbračna zajednica i ona traje ne može nastati druga. Ukoliko ste vi u braku ne može nastati vanbračna zajednica.“ poručio je profesor Krešić, koji u vanbračnoj zajednici živi već 22 godine.

PARTNERSKI/BRAČNI ODNOSI

PSIHIČKO ZLOSTAVLJANJE: NASILJE (NI)JE LJUBOMORA!



Nasilje ne podrazumjeva samo fizičko povređivanje. Iako psihičko nasilje ne ostavlja modrice i ožiljke, ono ostavlja posljedice na mentalno zdravlje i blagostanje. Depresija, anksioznost, misli o samoubistvu ili pokušaj samoubistva su neka stanja kroz koja prolaze žene koje su iskusile ili trpe emocionalno zlostavljanje. Psihološkim nasiljem nasilnici urušavaju nezavisnost i samopouzdanje ženi sa ciljem da održe moć i kontrolu u vezi. Fizičko nasilje obično uključuje i različite vidove psihološkog zlostavljanja. U saradnji sa organizacijom „Vive žene“ željeli smo saznati vaše stavove u vezi sa psihološkom nasiljem. Rezultati su vrlo inidikativni.

Istraživanje je provedeno u periodu od 20. do 31. maja 2024. godine, u kojem je učestvovalo 698 ispitanika/ca, uglavnom iz Tuzle. Između ostalog, pitali smo vas kako biste ocijenili ozbiljnost posljedica psihičkog nasilja u partnerskim vezama, kako biste reagovali kada biste posumnjali da neko vama blizak trpi nasilje i kako ocjenjute razinu pomoći i podrške žrtvama nasilja.

Pregled najznačajnijih rezultata

Između ostalog, željeli smo saznati koliko je javnosti uopće jasan pojam psihičkog nasilja. Više od polovine onih koji su se odazvali našem pozivu za učešće u anketi, njih **62,8 posto ili 438 ispitanih smatra da je vrlo svjesno šta podrazumijeva psihološko nasilje u partnerskim vezama**. Umjereno je svjesno 33 posto, što u općem zbiru kaže da je percepcija javnosti takva da smo skoro svi svjesni šta je psihičko nasilje (95,8%). No, to još uvijek na znači da znamo kako prekinuti začarani krug nasilja.

Želimo pružiti pomoć, znamo li kako?

Na pitanja kako biste reagovali ako bi posumnjali da je neko od vaših prijatelja ili članova porodice žrtva psihološkog nasilja u partnerskoj vezi 83,9 % ispitanih bi pružilo podršku i savjetovalo bi da potraže pomoć. No, **16 posto ispitanih nije sigurno kako postupiti ako u njihovom okruženju postoji potencijalna žrtva psihološkog nasilja**. I zaista, jako je važno biti podrška osobama koje su žrtve nasilja, no opravdanim se čini postaviti pitanje na koji način. Je li dovoljno samo reći razvedi se ili nemoj to trpiti, ostavi ga....

PARTNERSKI/BRAČNI ODNOSI

PSIHIČKO ZLOSTAVLJANJE: NASILJE (NI)JE LJUBOMORA!

Čak 81,9 posto učesnica našeg istraživanja ili 585 osoba bili su svjedocima ili žrtvom psihičkog nasilja u partnerskom odnosu pokazali su rezultati istraživanja!

Stoga je jako važno podsjetiti se na neke primjere i vidove emocionalnog i psihičkog nasilja, poput: okrivljavanje žene za sve probleme koji postoje u vezi ili braku, poređenje sa drugima i urušavanje samopouzdanja, ponižavanje i omalovažavanje pred drugima, kritikovanje ženine inteligencije, izgleda, sposobnosti, zlovolja i optuživanje žene za sopstvene neuspjehe i nezadovoljstvo, vikanje, vrijeđanje i psovanje, nazivanje pogrdnim imenima, izazivanje osjećaja krivice ženi ukoliko ne želi seksualni odnos, ucjenjivanje da će učiniti nešto ako ne uradite ono što on želi, prijetnja samoubistvom, nemogućnost da se razgovara o onome što se dešava u vezi ili braku, strah žene da priča o onome što joj se događa i kako se osjeća, kontrolisanje žene kada odlazi i kada se vraća kući, sprečavanja je da se viđa sa prijateljima i porodicom ili da uspostavlja nova prijateljstva i kontakte, ženina potreba da odustane od svega samo da bi ugodila partneru ili izbjegla njegovo nezadovoljstvo.

Pomoć ili samopomoć?

Najboji i najefikasniji način borbe protiv nasilja, prema ocjeni svih stručnjaka i stručnjakinja, uvijek počinje sa prevencijom i edukacijom. Ali kada cjelokupna zajednica zakaže u prvom koraku, ono što je posebno važno jeste naučiti kako se možemo (samo)zaštititi. A da bi se mogli zaštititi trebamo znati da su nasilnici po pravilu manipulatori, da svoje postupke vrlo često opravdavaju brigom, ljubomorom čak i ljubavlju prema partnerici, da – ukoliko im se suprostavite spremni su priuštiti vam tzv. „medeni mjesec“ kada vas obasipaju poklonima, daju vam „poštedu“ i uvjeravaju vas da će se promijeniti, te da se (obično) na jedan način – agresivan ponašaju u porodici i kući, a na sasvim drugi u radnom okruženju ili u društvu.

No, nažalost psihološko nasilje tek je samo jedan djelić nasilničkog rodno uvjetovanog ponašanja koje se svakodnevno globalno događa.

Femicid je i dalje rasprostranjen u cijelom svijetu. Iako pouzdani podaci o broju žrtava femicida u BiH ne postoje, prema medijskim izvještajima u prvih šest mjeseci 2024. godine stradalo je sedam žena. Jesu li sve one mogle biti spašene da smo nasilje prepoznali na vrijeme?

Kako prepoznati različite oblike nasilja?

Psihološko nasilje

- Manipulacija emocijama i konstantna kritika.
- Oduzimanje osjećaja vrijednosti ili samopouzdanja.
- Kontrolisanje i izolacija od prijatelja i porodice.

Ekonomsko nasilje

- Ograničavanje pristupa finansijskim sredstvima.
- Sprečavanje osobe da zarađuje ili kontroliše vlastiti novac.
- Potpuna ovisnost o partneru za osnovne životne potrebe.

Seksualno nasilje

- Neželjeni dodiri, komentari ili pritisak na seksualne aktivnosti.
- Korištenje intimnosti kao sredstva kontrole ili manipulacije.
- Ignorisanje granica i neslaganja u vezi sa seksualnim kontaktom.

PARTNERSKI/BRAČNI ODNOSI

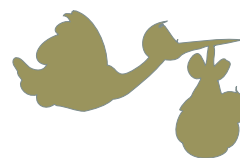
MAME ODOBRILE PORODILJNI ZA OČEVE

Iako očevi u BiH, već više od deset godina, prema zakonskim rješenjima mogu koristiti porodiljni dopust za očeve, tek rijetki su koji se na ovu zakonsku povlasticu i odluče. Prema podacima objavljenog istraživanja "Otac na rodiljskom dopustu", koje je uradio Sarajevski otvoreni centar, pravo na rodiljski dopust u Bosni i Hercegovini od 2016. do 2023. godine koristilo je tek 0,36 posto očeva. Komplicirana procedura, neodobravanje poslodavca, ali i pritisak sredine... sve su to razlozi zbog kojeg porodiljni dopust dominantno koriste majke. Kada bi i u kojim slučajevima podržali korištenje dopusta, koji bi, prema vašem sudu, benefiti bili za bebe, koji za očeve, koji za majke, kako porodiljni dopust očeva može utjecati na bračne odnose, kako na promjenu percepcije rodno stereotipnih uloga u bh. društvu, samo su neki stavovi i pitanja za čijim odgovorima smo tragali i putem portala www.rtvslon.ba. U našem istraživanju učestvovalo je 115 ispitanika diljem Bosne i Hercegovine, ali i naši ljudi koji danas žive u Švedskoj i Njemačkoj, najviše iz starosne kategorije od 25 do 35 godina života (59,6 posto). Rezultate istraživanja o temi trebaju li očevi koristiti porodiljni dopust donosimo u nastavku teksta.

Zbog različitih situacija spremni smo „odobriti“ korištenje porodiljnog odsustva očevima

Čitatelje i čitateljice portala www.rtvslon.ba pitali smo u kojem slučaju bi podržali korištenje porodiljnog odsustva očevima. Ako majka treba pomoć oko bebe, a nema nikog drugog da joj pomaže kao opciju odabralo je 9,3 posto ispitanika. Skoro jednak stav imamo i u slučajevima kada oba roditelja žele podijeliti odgovornost podjednako i ako oba roditelja žele prve dane sa bebom provesti zajedno bez ičije pomoći (po 8,3 posto ispitanih). Prema stavovima učesnika/ca našeg istraživanja nešto smo manje tolerantni prema situacijama u kojima oba roditelja žele podijeliti porodiljni dopust 3,7 posto ispitanika, ako majka ne može koristiti dopust iz ekonomskih razloga i ako otac želi iskoristiti dopust zbog bolje prilagodbe bebe sa po 2,8 posto. Zanimljivo je i da je za korištenje porodiljnog dopusta za očeve samo u izuzetnim slučajevima tek 1,9 posto ispitanih. Ipak, 62 posto ispitanika bi podržalo korištenje porodiljnog dopusta za očeve u koliko je riječ o kombinaciji različitih situacija ili u svim navedenim slučajevima. Obradovao nas je podatak da smo prema mogućnosti korištenja porodiljnog odsustva za očeve postali mnogo otvoreniji i tolerantniji jer je samo 0,9 postu učesnika našeg istraživanja stava da ovu mogućnost ne bi podržao ni u kom slučaju, iako je u našem istraživanju učestvovalo 59,3 posto žena i 39,8 muškaraca. Uzmemo li u obzir godine života u kojima su učesnici našeg istraživanja, može se zaključiti da su otvorenost i tolerancija u direktnoj vezi sa godinama starosti pa se može zaključiti da su mlađe generacije* sklonije dijeljenju porodiljnog dopusta i da su spremni biti ravnopravniji u roditeljstvu.

**Najviše ispitanika je iz starosne kategorije od 25 do 35 godina njih 59,6 posto, zatim od 35 -45 godina života njih 18,4 posto, od 18 do 25 godina života njih 11,4 posto, u starosnoj kategoriji od 45 do 65 godina njih 7,9 posto i tek 2,6 posto iz starosne kategorije preko 65 godina života.*



Zbog čega je porodiljni dopust za očeve dobar za djecu?

Sudeći prema stavovima učesnika našeg istraživanja „Trebaju li očevi koristiti porodiljni dopust“ jedan od glavnih razloga zašto bi ova opcija trebala biti korištena jeste rano povezivanje očeva sa bebama što je potvrdilo 25,9 posto ispitanika. Isto tako, učesnici našeg istraživanja stava su da korištenje porodiljnog dopusta očeva može doprinjeti ravnopravnijem roditeljstvu kako smatra 22,2 posto ispitanika ali i to što ova opcija može zblžiti porodicu što je potvrdilo 15,7 posto učesnika istraživanja. Tek 0,9 posto ispitanih odnosno 1,9 posto ispitanih smatra da je bebama bolje sa majkom odnosno stava su da majke trebaju biti primarni njegovatelj. Svakako, zanimljiv je stav čak 29,6 posto sudionika našeg istraživanja smatra da je korištenje porodiljnog odsustva za očeve dobro jer će i očevi imati uvid u količinu energije koja je potreban za njegu i brigu oko beba kao i uvid u količinu obaveza koje dolaze sa novorođenčetom u porodici.

PARTNERSKI/BRAČNI ODNOSI

MAME ODOBRILE PORODILJNI ZA OČEVE

Može li porodiljni dopust za očeve imati pozitivne refleksije na bračne odnose?

Sudeći prema odgovorima naših ispitanika korištenje porodiljnog odsustva za očeve pozitivno može utjecati i na bračne odnose ali i na poimanje rodno stereotipnih uloga u društvu. Ovaj stav najbolje ilustriraju odgovori naših čitatelja/ca koji smatraju da korištenje porodiljnog odsustva za očeve podstiče zajedničku odgovornost (59,4 posto) i može ojačati vezu između partnera (21,7 posto) te značajno mijenja rodno stereotipne uloge što smatra 59,4 % ispitanika. Također, prema izraženim stavovima korištenje porodiljnog odsustva za očeve smanjilo bi stres kod majke što je kazalo 13,2 posto učesnika/ca našeg istraživanja.

Benefiti za očeve i benefiti za djecu

U slučaju da očevi koriste porodiljni dopust osigurala bi se veća uključenost u roditeljstvo i odgoj djeteta kasnije smatra 38,9 posto ispitanih, osigurala bi se bolja emocionalna povezanost očeva sa djecom što je stav 25 posto ispitanika, očevi bi bolje razumjeli roditeljstvo mišljenje je 20,4 posto čitatelja/ca portala www.rtvslon.ba. S druge strane među benefitima koje bi dobila djeca u slučaju da očevi koriste porodiljni dopust je veća emocionalna stabilnost i bolja emocionalna povezanost sa oba roditelja što smatra 79,6 posto ispitanih, zatim, više vremena provedenog sa ocem što je stav 14,8 posto ispitanih kao i razvijanje različitih obrazaca ponašanja mišljenje je 2,8 posto učesnika našeg istraživanja.

„Djeca ne trebaju istu emociju od nas niti trebaju da se otac i majka isto ponašaju. Niti da se mi osjećmo ugroženo ako u datom momentu dijete zbog te blizine prije ode ocu nego majci iako to nama teško pada. Meni je lično teško palo jer sam vidjela u jednom momentu da su njih dvojica stvorila tu neku svoju vezu da zaista u nekim momentima, što je bilo nezamislivo sa prvim djetetom, gdje je mlađi sin radije odabrao tatu da ga utješi nego mene i gdje je mene, onako, bocnulo. Sa jedne strane, koliko bi me bocnulo, zaista onako kao ljubomora ili nešto, a sa druge strane bilo mi je nevjerojatno drago, bila sam ponosna što njih dvojica imaju tu vezu.“ svjedoči Jelena Tanasković Mićanović, hrabra mama koja je odlučila period porodiljnog dopusta podijeliti sa svojim suprugom.



A benefiti za majke?

Prema rezultatima istraživanja korištenje porodiljnog dopusta za očeve, osim pozitivnih refleksija na bračnu (partnersku) zajednicu, na same očeve i djecu, ova opcija sa sobom nosi i određene benefite za majke. Visoko prvo mjesto među iskazanim stavovima odnosi se na odgovor da bi ova mogućnost zbližila partnere jedne s drugima i sa bebom i to bez uplitanja šire porodice što smatra 33,6 posto naših ispitanika. Među benefitima za majke, čitatelji i čitateljice portala www.rtvslon.ba prepoznaju mogućnost više vremena za oporavak (31,8 posto), manje stresa i umora (25,2 posto) te bolju raspodjelu kućnih obaveza (5,6 posto).

PARTNERSKI/BRAČNI ODNOSI

MAME ODOBRILE PORODILJNI ZA OČEVE

Mogući izazovi u kontekstu dojenja

Čitatelje i čitateljice portala www.rtvslon.ba u sklopu istraživanja „Trebaju li očevi koristiti porodiljni dopust“ pitali smo i koje izazove vide u kontekstu dojenja (ako otac koristi porodiljni dopust). Sudeći prema rezultatima najviše nas brine potreba za korištenjem zamjenskih metoda hranjenja (smatra 26,4 posto ispitanika) te logistički izazovi u organizaciji dojenja (što smatra 18,9 ispitanih). Ipak 38,7 posto učesnika istraživanja ne vidi nikakve posebne izazove koji se mogu dovesti u vezu sa dojenjem.



Može li samo i isključivo otac koristiti porodiljni dopust?

Ova opcija je za 33 posto ispitanih prihvatljiva u slučaju ako otac ima bolju mogućnost za korištenje dopusta, dok za 34 % učesnika našeg istraživanja ova opcija nije prihvatljiva u bilo kojem slučaju. Tek 20,8 posto učesnika smatra da je opcija da samo otac koristi porodiljni dopust prihvatljiva ako majka želi ranije nastaviti sa radom, odnosno 12,3 posto u slučaju da majka zarađuje više od oca.

Moguća ali rijetka praksa

Više od polovine ispitanika, njih 62 posto ne poznaje ni jednog oca koji je koristio zakonsku mogućnost korištenja porodiljnog dopusta za očeve, 21,3 posto učesnika poznaje jednog ili dva oca koji su koristili ovu zakonsku mogućnost, dok 16,7 posto učesnika našeg istraživanja u svom okruženju poznaje više očeva koji su koristili mogućnost porodiljnog dopusta. Razlozi zbog kojih se očevi ili partneri ne odlučuju za korištenje ovog prava jeste komplicirana procedura za ostvarivanje ovog prava, kruta birokracija, odbijanje poslodavaca da omogući korištenje porodiljnog odsustva za očeve, nedostatak informacija o pravima, te pritisak i negativan odnos društva i okoline.

PARTNERSKI/BRAČNI ODNOSI

MAME ODOBRILE PORODILJNI ZA OČEVE

Pet savjeta zašto bi očevi trebali koristiti porodiljni dopust

Jačanje veze s djetetom: Očevi koji provode više vremena sa svojim novorođenččetom od početka grade snažniju emocionalnu povezanost.

Podrška partneru: Dijeljenjem porodiljnog dopusta, majke dobivaju prijeko potrebnu podršku i razumijevanje, što smanjuje stres i poboljšava bračne odnose.

Ravnopravnost u roditeljstvu: Uzimanje porodiljnog dopusta omogućava očevima da se ravnopravno uključe u roditeljske obaveze od samog početka.

Positivan utjecaj na mentalno zdravlje: Očevi koji aktivno učestvuju u prvim mjesecima bebinog života često prijavljuju veću emocionalnu ispunjenost i smanjenje stresa.

Stvaranje fleksibilne porodične dinamike: Dijeljenjem odgovornosti, porodice postaju otpornije na izazove i brže se prilagođavaju novim situacijama.

Važno je da zapamtimo da odluke o roditeljstvu generalno, ali i o porodiljnom dopustu trebaju donositi isključivo partneri (i niko drugi) i da je bilo koja odluka okej ako partneri imaju saglasnost i međusobno uvažavanje. Svaka odluka koju donosite treba odgovarati dinimaci vaše porodice (a ne nečije druge).





BUDI VJETAR PROMJENE

*"Postoje samo dvije ostavštine za koje se možemo nadati da ćemo dati našoj djeci.
Jedan su korijeni, drugi su krila."*

Johann Wolfgang von Goethe

IZAZOVI MODERNOG RODITELJSTVA

„Mala djeca velike granice - velika djeca male granice“, ista je cjeloživotna briga kako da dijeteu budemo najbolji roditelj i kako da ga spremimo za život. Velike su to teme koje žive svi roditelji. Bez upustva o roditeljstvu i sa snažnom vjerom u instinkt ni jedna majka i otac nisu dobili upustvo kako da se nose sa izazovima koji odgoj djece sa sobom nosi. Opasnosti, prilike, izazovi iz okruženja, motivacija, donošenje odluka sve su to izazovi modernog roditeljstva (u, po svjedočanstvu i ocjenama mnogih, nimalo prijateljskom savremenom okruženju). Upravo zbog toga u podcastu „Taboo Show“ otvorili smo teme: samohranog roditeljstva, kako dijete pripremiti za školu (i olakšati mu povratak u školske klupe), šta znači „helikopter roditeljstvo“, šta trebamo znati o seksualnosti tinejdžera i kako se nositi sa „teškim pitanjima“ koja sa adolescencijom dolaze na dnevi red, šta naši mladi stvarno žele i na kraju kako se nositi sa ovisnostima novog doba (online igre). Važno je da znamo, svaki roditelj za svoje dijete želi najbolje i sve što radi u skladu je sa onim što najbolje zna i osjeća. Sigurno je da ćemo greške praviti, jer, roditeljstva bez grešaka nema baš kao što ne postoje ni idealne mame i očevi. Ali ono što nas prati kroz cijeli život jeste spremnost da budemo ljudi i da u našoj djeci probudimo osjećaj samopouzdanja, samopoštovanja i empatije. Nadamo se da će naredni redovi biti naš mali, zajednički doprinos za društvo novih perspektiva i mogućnosti.

U ovom poglavlju donosimo:

Epizoda 10: **Samohrani roditelji: I majka i otac – istovremeno**

Epizoda 16: **Polazak i povratak u školu - Kako pomoći djeci da se lakše prilagode školi?**

Epizoda 21: **Odliv mozgova: Možemo li čuti mlade?**

Epizoda 22: **Šta trebamo znati o seksualnosti?**

Epizoda 24: **Još samo pet minuta? Ovisnost o videoigrama: Kako prepoznati problem i pomoći bližnjima**

Epizoda 31: **Helikopter roditeljstvo: Ljubav ili prekomjerna zaštita?**



IZAZOVI MODERNOG RODITELJSTVA

POLAZAK I POVRATAK U ŠKOLU - KAKO POMOĆI DJECI DA SE LAKŠE PRILAGODE ŠKOLI?

Bilo da vaše dijete kreće u prvi razred, prelazi na predmetnu nastavu ili ulazi u tinejdžerske godine u srednjoj školi, ovaj period donosi niz izazova i pitanja: kako pomoći djetetu da se prilagodi, kako izbjeći stres, kako motivirati dijete kada naiđe na prepreke? Stručnjaci savjetuju da je za povratak u školu bez stresa najvažnija postupnost prelaska primjera radi s ljetne bezbrižnosti na organiziranost i rutinu. Isto tako, ističu da je važno da roditelji imaju realna očekivanja, da više daju pohvale nego kritike i prije svega akcentuju značaj roditeljske podrške u kontekstu djetetovih strahova i osjećanja. Merita Mehić Sokoljanin, diplomirana psihologinja, kognitivno-bihevioralna terapeutkinja, shema terapeutkinja pod supervizijom, osnivačica psihološkog savjetovišta Mensa sano u Tuzli pomogla nam je da bolje razumijemo kako roditelji mogu biti prava podrška svojoj djeci, te kako da škola postane manje stresna za sve.

Tri jednostavne vježbe za uspješniji polazak i povratak u školu

Polazak i povratak u školu često donose nove izazove, kako za djecu, tako i za roditelje. Stoga smo, u saradnji sa stručnjacima, pripremili tri jednostavne vježbe koje možete svakodnevno raditi sa svojim djetetom. Ove vježbe pomažu djeci da razviju odgovornost prema školskim obavezama te im olakšavaju učenje.

Vježbe za prvčiče, prelazak na predmetnu nastavu i srednjoškolce

Ciljevi vježbi:

- Razvijanje odgovornosti prema školskim zadacima
- Olakšavanje organizacije učenja
- Podsticanje koncentracije i samostalnog rada

Vježba za pravčiče - Igra planiranja školskog dana

Svaki dan zajedno kreirajte mali raspored obaveza. Neka dijete nacrti ili napiše šta treba raditi i u kojem redoslijedu, kako bi razvilo osjećaj odgovornosti i lakše pratilo zadatke.

Vježba za učenike koji prelaze na predmetnu nastavu - šarene kartice za predmete

Napravite kartice za svaki predmet, na koje dijete može upisati ključne teme. Svaki dan neka odabere jednu karticu za fokus, što pomaže u boljoj organizaciji i prelasku na složenije gradivo.

Vježba za srednjoškolce - 10-minutni fokus izazov

Podesite timer na 10 minuta i neka dijete odabere jedan zadatak za koji će se potpuno posvetiti bez ometanja. Ovo razvija koncentraciju i odgovoran pristup školskim obavezama.



IZAZOVI MODERNOG RODITELJSTVA

HELIKOPTER RODITELJSTVO: LJUBAV ILI PREKOMJERNA ZAŠTITA?

Svaki roditelj želi najbolje za svoje dijete. Ali, šta se događa kada naša briga i ljubav prelaze granicu i počnu sputavati razvoj djeteta? U okviru podcasta *Taboo Show* istraživali smo fenomen helikopter roditeljstva – stil roditeljstva koji karakteriše prekomjerna zaštita, kontrola i preuzimanje odgovornosti koje pripadaju djeci. Ako ste ikada pomislili da možda previše zaštitnički pristupate svom djetetu, ovo je epizoda koju ne smijete propustiti. Otkrijte kako pomoći djeci da razviju samostalnost, odgovornost i socijalne vještine koje su im potrebne za uspješan život.



Brzi test: Kako prepoznati da ste helikopter roditelj?

- Stalno rješavate probleme umjesto djeteta?
- Osjećate tjeskobu kada dijete radi nešto samostalno?
- Pomažete čak i kada pomoć nije potrebna?

Ako se prepoznajete u ovome, razmislite o malim koracima ka promjeni, poput puštanja djeteta da samo bira svoju odjeću ili odlučuje kako će provesti slobodno vrijeme.

Pet savjeta za balansirano roditeljstvo (s primjerima)

Postavite jasne granice i pravila, ali ostavite prostor za dječije odluke.

Primjer: Ako dijete želi igrati video igrice, postavite vremenski limit od sat vremena dnevno, ali mu dozvolite da samostalno odluči kada će taj sat iskoristiti.

Ohrabrujte djecu da preuzmu odgovornost za svoje postupke, čak i ako to znači pravljenje grešaka.

Primjer: Ako dijete zaboravi školsku torbu kod kuće, umjesto da je nosite, dozvolite mu da osjeti posljedice, poput opomene od učitelja. To ga uči odgovornosti.

Fokusirajte se na kvalitet vremena provedenog s djecom, a ne na kontrolu svakog njihovog poteza.

Primjer: Organizujte porodično veče uz društvene igre ili pripremu večere, umjesto da stalno nadzirete njihove školske zadatke.

Podržavajte razvoj socijalnih vještina tako što ćete ih pustiti da samostalno rješavaju konflikte s vršnjacima.

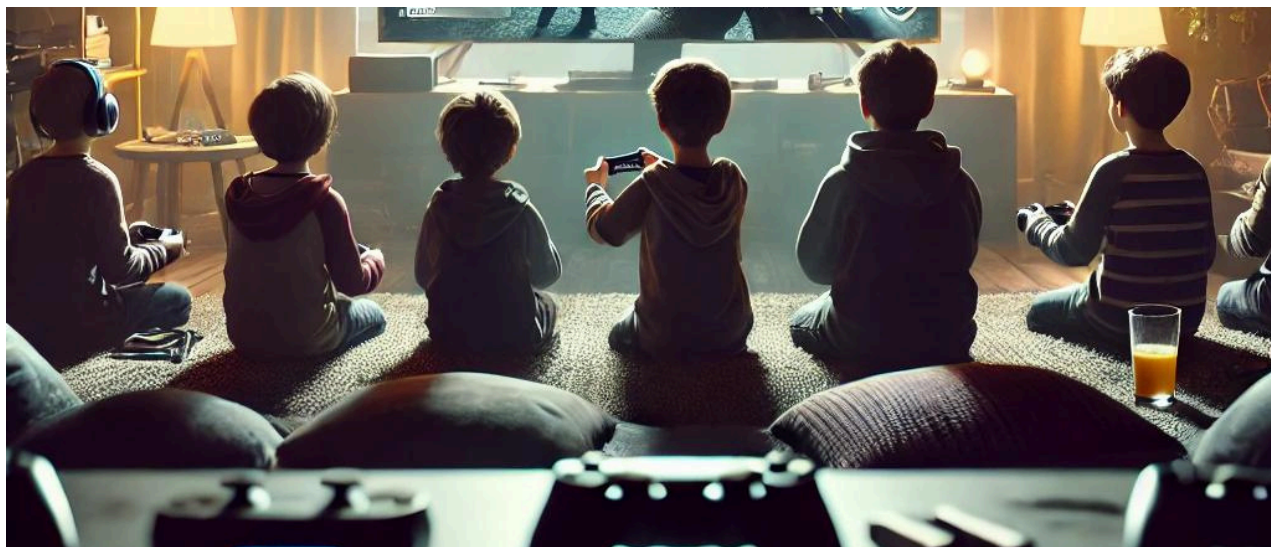
Primjer: Ako se posvađaju s prijateljem, pitajte ih: „Šta misliš da možeš uraditi da to riješiš?“ umjesto da se sami miješate.

Razvijajte otvorenu komunikaciju – pitajte djecu kako se osjećaju i što misle o vašem pristupu.

Primjer: Tokom večere, pitajte ih: „Kako se osjećaš kad ti pomožem s domaćim zadatkom? Da li bi više volio/la da sam tu samo kad zatražiš pomoć?“

IZAZOVI MODERNOG RODITELJSTVA

JOŠ SAMO PET MINUTA? OVISNOST O VIDEOIGRAMA KAKO PREPOZNATI PROBLEM
I POMOĆI BLIŽNJIMA?



**Zašto su videoigre toliko privlačne?
Koji su znakovi ovisnosti koje ne smijete ignorisati?
Kako pomoći sebi ili bližnjima da povrate kontrolu?
Kada je vrijeme za stručnu pomoć?**



„Stručni kriteriji govore o tome: prvo gubi se kontrola nad igranjem igrica. S jedne strane, počinje više da se igra, sve više vremena se provodi na igricama, sve veća pažnja se pridaje tome, nekada to narasta do toga da to postaje glavna preokupacija. Pa onda čak, i jedina preokupacija i vrlo često, čuli ste, čitalo se, objavi se na internetu kao igralo dijete igricu, nije jelo, nije pilo i onda padne u nesvijest ili čak letalno završi. Znači, toliko postane preokupacija da se sve druge stvari zanemaruju, na kraju dolazi do poremećaja, do oštećenja do pretjerivanja sa igricama na vlastitu štetu, da li samim ne uzimanjem hrane, da li kidanjem socijalnih veza, partnerskih veza, profesionalnih odgovora i obaveza to su neki kriteriji na osnovu čega se može govoriti da je neko postao ovisan“ stava je profesor Elvir Bećirović neuropsihijatar.

IZAZOVI MODERNOG RODITELJSTVA

JOŠ SAMO PET MINUTA? OVISNOST O VIDEOIGRAMA KAKO PREPOZNATI PROBLEM I POMOĆI BLIŽNJIMA?

TEST

Prepoznajte ovisnost o videoigrama u osam koraka (za tinejdžere i odrasle)

Odgovaranjem na pitanja provjerite jeste li zaista u rizičnoj skupini za razvoj ovisničkog ponašanja.

1. Osjećate li se zaokupljeni video igricama?
2. Trošite li previše vremena na igrice?
3. Jeste li više puta neuspješno pokušavali kontrolirati, smanjiti ili prestati igrati?
4. Osjećate li nemir, tugu, deprimiranost ili razdražljivost dok pokušavate smanjiti ili prestati igrati igrice?
5. Jeste li online duže od prvobitno planiranog vremena?
6. Ugrožavate li gubitak važne veze, posao, obrazovnu ili poslovnu mogućnost zbog interneta i igrica?
7. Jeste li lagali članovima porodice, terapeutu ili drugima da prikrivate razmjere učestovanja u igricama?
8. Jeste li koristili internet ili video igrice kao način bijega od problema ili olakšavanja raspoloženja (npr. osjećaja bespomoćnosti, krivnje, anksioznosti, depresije)?

Ako ste odgovorili "da" na pola ili više pitanja, možda je vrijeme da razmislite o svom odnosu prema videoigrama i potražite savjet ili pomoć.

Prvi korak je vaš porodični ljekar.

Ne zaboravite, uvijek postoji način da se postigne balans između uživanja i zdravlja.

Simptomi na osnovu kojih možemo posumnjati da je riječ o ovisnosti

- neuspješni pokušaji kontrole ponašanja
- pojačani osjećaj euforije
- zanemarivanje porodice i prijatelja
- zanemarivanje spavanja kako bi osoba bila stalno *online*
- osjećaj krivnje, srama, tjeskobe i depresije kao rezultat dugotrajnog *online* ponašanja
- fizičke promjene i poteškoće (debljanje, bolovi u leđima, glavobolja, problemi s vidom itd.)
- povlačenje iz drugih ugodnih aktivnosti društvena izolacija i usamljenost zanemarivanje svakodnevnih obaveza.



IZAZOVI MODERNOG RODITELJSTVA

JOŠ SAMO PET MINUTA? OVISNOST O VIDEOIGRAMA KAKO PREPOZNATI PROBLEM I POMOĆI BLIŽNJIMA?

SAVJETI ZA RODITELJE

Prije nego što rizična ponašanja pređu u ovisnička važno je slijediti preventivne smjernice i savjete stručnjaka:

0 - 2 godine: dijete ne bi trebalo biti izloženo ekranima

2 - 5 godina: korištenje ekrana trebalo bi vremenski ograničiti na manje od jednog sata dnevno u prisustvu roditelja, pri čemu bi vrijeme upotrebe trebalo biti proporcionalno dobi (mlađa djeca što manje)

6 - 9 godina: vrijeme korištenja ekrana u slobodno vrijeme treba ograničiti na prosječno najviše jedan sat dnevno

10 - 12 godina: vrijeme korištenja ekrana u slobodno vrijeme treba ograničiti na prosječno najviše 1,5 sati dnevno

13 - 18 godina: vrijeme korištenja ekrana u slobodno vrijeme treba ograničiti na prosječno najviše dva sata dnevno

Roditelji djece i adolescenata koji provode previše vremena u igranju videoigara mogu biti u jako osjetljivoj poziciji zato što je teško uspostaviti balans u uvođenju mjera ponašanja kojima će se postići pozitivan, a ne kontraefekt. Potpuna zabrana interneta i videoigrica može zaista stvoriti kontraefekt, posebno ako je vaš odnos s djetetom već narušen. Dijete se u tom slučaju može još više buniti i pronalaziti sumnjive i rizične načine dolaska do interneta kako bi moglo igrati videoigre.



Budite oprezni i mudri te pokušajte provesti sljedećih nekoliko savjeta kako biste smanjili ovisničko ponašanje kod djece.

Potičite dijete na druge društvene aktivnosti – predložite djetetu neke nove hobije, potičite razvoj interesa za kvalitetne aktivnosti te ga dovedite u situacije u kojima će imati priliku vidjeti te aktivnosti

Postavite jasne granice – uvedite nadzor nad korištenjem računara i mobitela, ako dijete od početka korištenja računara nema jasna pravila o vremenu i aktivnostima koje smije raditi na internetu, vrlo vjerovatno će ih samo postaviti, a onda se lako gubi kontrola nad svim štetnim ishodima

Razgovarajte s djetetom – uvijek radite na uspostavljanju povjerenja s djetetom i usavršavanju vašeg odnosa

Potražite stručnu pomoć – ako ni sami niste sigurni kroz što vaše dijete prolazi, potražite stručnu pomoć u obliku razgovora i savjetovanja od osoba koje vas mogu tačno informirati i pomoći vam u daljnjem djelovanju.



BUDI VJETAR PROMJENE

„Ne morate biti pozitivni cijelo vrijeme. Sasvim je u redu osjećati se tužno, ljutito, iznervirano, frustrirano, uplašeno i tjeskobno. Imati osjećaje ne čini vas negativnom osobom. Čine vas čovjekom“

Lori Deschene

MENTALNO ZDRAVLJE



„Jedan element je razumjeti sebe i razumjeti druge. Međutim, ako hoćemo da dođemo na slijedeći nivo trebamo naučiti upravljati svojim ponašanjem i reakcijama i isto tako trebamo naučiti kako se mi odnosimo prema drugim ljudima, jer ista poruka, ja je mogu iskomunicirati na mnoštvo različitih načina i to neće uticati na isti način na različite osobe. E sad, to je jedna vještina koja zaista zahtijeva svjesnost, zahtijeva tehnike nošenja sa našim emotivnim reakcijama jer kad osjetim ljutnju i treba da iskomuniciram nešto, prvo moram znati kako da iskuliram, da otpustim, da procesuiram, da ne ulazim u taj dijalog optrećena i da iskomuniciram sa namjerom da osoba najbolje primi tu poruku, a ne da i on/ona uleti u neki odbrambeni mehanizam. E to nam je taj drugi nivo. A treći nivo o kojem se najmanje priča kada je emocionalna inteligencija u pitanju je motivacija.“ ističe Larisa Halilović, međunarodna ekspertica za razvoj timova i biznisa.

Upravo je ova poruka odličan način da damo pregled tema o kojima smo razgovorali u podcastu „Taboo Show“ u dijelu koji smo rezervirali za mentalno zdravlje, jer u suštini, sve se svodi na emocije i koliko poznamo sami sebe. Zašto? Zato jer naše emocije oblikuju naše ponašanje, naše odnose, postavljaju naše granice i jer nam omogućavaju stalni lični rast te da život živimo vjerodostojno. Vjerodostojnost, utemeljenost i balans su zapravo jedini garant našeg zadovoljstva i sreće kojoj težimo.

Kroz ovo poglavlje upoznajte kakav odnos imamo prema emocijama, šta je toksična pozitivnost, kako da izbjegnemo sindrom „sagorjevanja“ na poslu i kako da gradimo psihološki sigurna radna mjesta, zašto se svađamo na porodičnim okupljanjima i za blagdanskom trepezom, kako da se nosimo sa smrću voljenih osoba, kako da tugujemo, zašto je jako važno da prepoznamo depresiju i kako da izbjegnemo zamku emocionalnog prejedanja.

„Mi na Balkanu imamo vrlo izražene emocije, strastveni smo i temperamentni. Međutim, nisam sigurna koliko smo ih svjesni, odnosno, koliko sam vidjela u praksi, nismo sigurni kako da ih prihvatimo, kako ih pokazujemo i koliko ih znamo imenovati. Ono što je jako važno da znamo je da su emocije u svijetu psihologije ustvari alat. One su podaci. Nama je prirodno da imamo emocije da nam pomognu da dobijemo signal i da na osnovu njega prosudimo koja je naša slijedeća reakcija.“ ističe Larisa Halilović, međunarodna ekspertica za razvoj timova i biznisa.

U ovom poglavlju donosimo:

- Epizoda 3: **Balkan i emocije: Kako da upoznamo sebe?**
- Epizoda 9: **Što zračiš to privlačiš i drugi principi toksične pozitivnosti**
- Epizoda 13: **Sindrom sagorijevanja: Šta kad strast postane teret**
- Epizoda 18: **Kako preživjeti smrt voljene osobe?**
- Epizoda 23: **Crni oblak iznad glave: Depresija ubija**
- Epizoda 27: **Stres na poslu: Ključni savjeti za svakodnevni balans**
- Epizoda 29: **Zašto se svađamo za prazničnim stolom?**
- Epizoda 32: **Emocionalno prejedanje: kad jedemo srcem, kad stomakom?**

MENTALNO ZDRAVLJE

CRNI OBLAK IZNAD GLAVE: DEPRESIJA UBIJA

Depresija je prisutna u našem društvu više nego što mislimo, a percepcija javnosti o njoj varira od razumijevanja do stigmatizacije. Vrlo često depresiju opisujemo kao crni oblak iznad glave, a depresija u svom najtežem obliku ubija. U podcastu Taboo Show razgovorali smo o najčešćim predrasudama o depresiji, simptomima i oblicima pomoći, te smo saznali kako pružiti podršku osobama koje se suočavaju s depresijom. Važno je da prepoznamo, razumijemo i budemo podrška, jer depresija nije znak slabosti, već poziv za pomoć. Iako je prisutna u svim društvenim slojevima i može se pojaviti u bilo kojem trenutku života, percepcija o depresiji često je iskrivljena, što dovodi do stigmatizacije i nerazumijevanja. Na osnovu istraživanja, znamo da mnogi ljudi imaju površno znanje o depresiji, a predrasude i dalje igraju značajnu ulogu kada je u pitanju traženje pomoći.



„Maskirana depresija ili funkcionalna depresija je vrsta depresije gdje ljudi prikazuju sebe kao zdrave osobe u različitim okruženjima. Međutim, onog momenta kada se osoba sa maskiranom depresijom povuče kući ili u svoje sigurno okruženje, sve taj napor koji je osoba uložila da igra tu ulogu će je stići. Depresija će se pojaviti u svom punom obliku i onda će se tek vidjeti, ustvari, o čemu se radi.“ između ostalog, kaže Ivona Erdeljac Senkas iz tuzlanske Amica Educe.

Šta građani BiH misle o depresiji? Istraživanje otkriva stavove, predrasude i stvarne potrebe

Depresija pogađa ljude svih uzrasta i slojeva društva, ali kako je zapravo doživljavamo? Depresiju, vrlo često opisujemo kao crni oblak iznad glave i ako je, u svom najtežem obliku, depresija i figurativno i doslovno ubija (iza velikog broja slučajeva suicida se zapravo krila neliječena depresija). Istraživanje koje je provela naša medijska kuća putem portala www.rtvslon.ba, u oktobru 2024. godine među građanima Bosne i Hercegovine, otkriva koliko razumijemo depresiju, koje predrasude postoje i šta možemo učiniti da bismo bolje podržali osobe koje se bore s ovim stanjem. Ova analiza pokazuje važnost edukacije, svijesti i dostupnosti podrške.

Depresija u javnosti: Koliko je poznata?

Gotovo polovina ispitanika (48,3%) smatra da su vrlo upoznati s depresijom, ali značajan broj (40,4%) kaže da imaju samo površno znanje. Ovaj podatak pokazuje da, iako je depresija prisutna kao tema, još uvijek postoji prostor za dublje razumijevanje. Kroz edukaciju i otvoren razgovor možemo proširiti svijest o ozbiljnosti depresije i razbiti mitove koji je okružuju.

MENTALNO ZDRAVLJE

CRNI OBLAK IZNAD GLAVE: DEPRESIJA UBIJA

Najprepoznatljiviji simptomi depresije: Gubitak interesa i tuga

Prema ispitanicima, najčešći znakovi depresije su osjećaj tuge i praznine (44,9%) te gubitak interesa za svakodnevne aktivnosti (37,11%). Ovo može ukazivati na to da je javnost donekle upoznata s osnovnim simptomima, ali manje prepoznaje suptilne znakove poput poremećaja spavanja ili manjka energije. Širenjem informacija o svim simptomima možemo pomoći ljudima da prepoznaju depresiju kod sebe i bliskih osoba.

Lična iskustva: Polovina ispitanika ima ili je imala depresiju

Više od 51% ispitanika reklo je da su imali lično iskustvo s depresijom, dok je dodatnih 24,7% navelo da je neko blizak njima prošao kroz to. Ovi podaci svjedoče o raširenosti depresije u našoj zajednici i važnosti razgovora o mentalnom zdravlju. Poticanje ljudi da podijele svoja iskustva može smanjiti osjećaj izoliranosti kod oboljelih i otvoriti prostor za empatiju.

Stigma i predrasude: Velika prepreka traženju pomoći

Na pitanje o stigmi, 60,7% ispitanika smatra da je depresija stigmatizirana u društvu, što mnogima otežava traženje pomoći. Ovo pokazuje koliko su još uvijek snažne predrasude prema mentalnim bolestima. Uklanjanje stigme zahtijeva zajednički napor svih – medija, obrazovnog sistema i pojedinaca – kako bi se otvorio prostor za one kojima je pomoć potrebna.

Rano prepoznavanje simptoma: Ključna uloga u liječenju

Većina ispitanika (60,7%) ističe važnost rane dijagnoze kao faktora koji poboljšava liječenje. Brzo prepoznavanje simptoma može dovesti do uspješnijeg i bržeg oporavka, ali često izostaje zbog nedostatka znanja ili straha od stigmatizacije. Informisanost o znacima depresije može pomoći ljudima da se pravovremeno obrate stručnjacima.

Postporođajna depresija i depresija kod mladih i starijih

Kada su u pitanju specifične vrste depresije, ispitanici prepoznaju različite simptome: kod mladih je najčešće povlačenje iz društvenih aktivnosti, dok su kod starijih istaknuti stalna tuga i povlačenje iz svakodnevnih aktivnosti. Ova saznanja ukazuju na potrebu za prilagođenim pristupom različitim dobnim grupama i specifičnim vrstama depresije. Na primjer, kod majki s postporođajnom depresijom najizraženiji simptomi su osjećaj krivice i emocionalna udaljenost od djeteta, što zahtijeva dodatnu podršku.

Dugoročno ignorisanje simptoma: Značajan rizik za mentalno zdravlje

Istraživanje pokazuje da čak 80,8% ispitanika vjeruje da dugotrajno ignorisanje depresije može ozbiljno narušiti mentalno zdravlje. Ovaj podatak ukazuje na svijest o štetnim posljedicama neprepoznavanja simptoma, ali i na potrebu za stalnim podizanjem svijesti o važnosti pravovremene intervencije.

Rezultati ovog istraživanja ukazuju na to da javnost prepoznaje depresiju kao ozbiljno stanje, ali i dalje postoji potreba za edukacijom i uklanjanjem stigme. Samo zajedničkim radom možemo stvoriti društvo koje razumije i podržava osobe s depresijom.

MENTALNO ZDRAVLJE

CRNI OBLAK IZNAD GLAVE: DEPRESIJA UBIJA

Pet mitova o depresiji

Mit 1: Depresija je samo stanje tuge.

Istina: Depresija je ozbiljno stanje koje utiče na raspoloženje, misli i fizičko zdravlje.

Mit 2: Samo slabi ljudi pate od depresije.

Istina: Depresija ne bira i može pogoditi svakoga, bez obzira na snagu ili karakter.

Mit 3: Ako izgledaš sretno, ne možeš biti depresivan.

Istina: Mnogi ljudi skrivaju simptome depresije iza osmijeha.

Mit 4: Razgovor o depresiji samo pogoršava stvari.

Istina: Otvoren razgovor može biti ključni korak prema oporavku.

Mit 5: Antidepresivi su uvijek jedino rješenje.

Istina: Iako su korisni za mnoge, terapija, podrška i promjene načina života također igraju veliku ulogu.

Brzi test za samoprocjenu raspoloženja

Ponekad nismo ni svjesni koliko svakodnevni izazovi utiču na naše raspoloženje. Odvojite trenutak za sebe i razmislite o sljedećem:

- Da li često osjećate umor, čak i kada se odmorite?
- Primjećujete li kod sebe promjene u apetitu ili snu koje traju već neko vrijeme?
- Imate li osjećaj da ste preopterećeni obavezama ili da vas stvari koje su vas nekada radovale više ne ispunjavaju?
- Da li izbjegavate društvene aktivnosti ili komunikaciju s prijateljima i porodicom?

Odgovori na ova pitanja mogu vam pomoći da bolje razumijete kako se trenutno osjećate. Ako prepoznate obrazac koji vas brine, možda je vrijeme za razgovor sa stručnjakom ili pouzdanom osobom.



MENTALNO ZDRAVLJE

EMOCIONALNO PREJEDANJE: KAD JEDEMO SRCEM, KAD STOMAKOM

Jeste li se ikada zapitali zašto posežemo za čokoladom ili grickalicama u trenucima stresa, tuge ili dosade? Naše istraživanje otkriva da čak 87% ispitanika koristi hranu kao način suočavanja s emocijama, dok su stres i dosada najčešći uzroci emocionalnog prejedanja.



Kako prepoznati problem i napraviti promjenu?

U svijetu u kojem se sve više priča o zdravlju i prehranbenim navikama, emocionalno prejedanje postaje tema koja zaslužuje pažnju. Ali, šta je zapravo emocionalno prejedanje, kako utiče na naše zdravlje i šta možemo učiniti da ga spriječimo? Početkom decembra 2024. godine RTV Slon uradila je istraživanje o precepcijama javnosti u vezi sa emocionalnim prejedanjem, a u narednim redovima donosimo rezultate našeg istraživanja.

Ko su bili učesnici našeg istraživanja?

Naše istraživanje obuhvatilo je različite demografske grupe. Većina ispitanika bile su žene (96,7%), dok je 3,3% učesnika činilo muškarci. Starosne grupe su bile raznolike: najveći broj ispitanika pripadao je grupi od 35 do 45 godina (36,4%), dok su mlađe generacije od 18 do 25 godina činile 9,1% učesnika. Cilj istraživanja bio je razumjeti percepciju emocionalnog prejedanja među različitim populacijama.

Šta je emocionalno prejedanje?

Većina ispitanika (71,8%) definiše emocionalno prejedanje kao korištenje hrane za smirivanje emocija poput stresa, tuge ili dosade. Nažalost, 5,1% ljudi nije upoznato s ovim pojmom, što ukazuje na potrebu za većom edukacijom kako bismo svi bolje razumjeli ovaj fenomen.

Emocionalni okidači: Zašto jedemo kada nismo gladni?

Emocionalno prejedanje često je reakcija na unutrašnje ili vanjske stresore. Naše istraživanje otkriva nekoliko ključnih razloga: dosada ili navika (36,8%); reakcija na stresne situacije (28,2%); traženje utjehe ili smirenja (33,3%).

Zanimljivo je da društveni pritisak ili prilike nisu navedeni kao značajan faktor, ali kulturni obrasci i porodični običaji mogu igrati važnu ulogu. U mnogim zajednicama, hrana je način izražavanja ljubavi ili podrške, što dodatno doprinosi ovom problemu.

Kako se osjećamo nakon prejedanja?

Osjećaji nakon prejedanja variraju, ali frustracija zbog gubitka kontrole nad navikama dominira (57,3%). Ostali najčešći osjećaji uključuju: krivica ili sram (17,9%); ravnodušnost (17,1%); zadovoljstvo (7,7%)

MENTALNO ZDRAVLJE

EMOCIONALNO PREJEDANJE: KAD JEDEMO SRCEM, KAD STOMAKOM

Komfort hrana: Privlačna estetika s dugoročnim posljedicama

Komfort hrana označava namirnice koje nam pružaju trenutnu ugodu, često zahvaljujući svom privlačnom izgledu, dekoraciji i načinu serviranja. Ove namirnice, bogate kalorijama, šećerom ili mastima, lako nas privuku svojim bojama, teksturom i prezentacijom. Prema našem istraživanju, većina ispitanika koristi hranu za smirivanje emocija, posebno u stresnim situacijama (28,2%) ili tokom dosade (36,8%). Ova potreba za trenutnim olakšanjem često vodi ka prekomjernom unosu hrane. Izbor zdravijih alternativa može pomoći. Na primjer, orašasti plodovi, svježe voće ili topli biljni čajevi mogu pružiti osjećaj ugone bez negativnih posljedica po zdravlje.

Kako pokušavamo promijeniti navike?

Više od polovine ispitanika (54,3%) pokušalo je smanjiti emocionalno prejedanje kroz lični trud, dok je 31% koristilo dijete. Samo 3,4% ispitanika potražilo je profesionalnu podršku.

Uticaj zajednice i socijalne podrške

Zajednica i socijalna podrška igraju značajnu ulogu u prevenciji emocionalnog prejedanja. Porodični razgovori o zdravim navikama, zajedničko kuhanje ili organizacija aktivnosti koje nisu vezane za hranu mogu pomoći u izgradnji pozitivnih obrazaca ponašanja. Grupni pristup, poput podrške vršnjaka ili zajedničkog rada na postavljanju ciljeva, može pružiti dodatnu motivaciju i smanjiti osjećaj usamljenosti koji često vodi ka emocionalnom prejedanju.

Uticaj medija i društvenih mreža

Društvene mreže i mediji često doprinose pritisku kroz nerealne standarde ljepote. Mnogi ispitanici priznaju da osjećaju dodatni stres ili nezadovoljstvo sobom upravo zbog usporedbi s idealizovanim slikama koje viđaju online. Osvještavanje ovog problema može pomoći ljudima da izbjegnju emocionalno prejedanje izazvano ovakvim pritiscima.

Fizičke i mentalne posljedice emocionalnog prejedanja: Šta kažu naši ispitanici?

Prejedanje ima ozbiljne posljedice na oba aspekta zdravlja, što su prepoznali i učesnici našeg istraživanja. Više od polovine ispitanika (59,5%) smatra da emocionalno prejedanje utiče i na fizičko i na mentalno zdravlje i to:

- Fizičke posljedice:

Povećanje rizika od gojaznosti, dijabetesa i drugih hroničnih bolesti, što je prepoznalo 31% ispitanika.

- Mentalne posljedice:

Depresija, anksioznost i osjećaj krivnje, što je posebno istaklo 9,5% učesnika.

Ovi rezultati ukazuju na potrebu za integrisanim pristupom koji uključuje i fizičke i emocionalne aspekte zdravlja.

Koraci za prevenciju emocionalnog prejedanja

Na osnovu odgovora ispitanika, za rješavanje ovog problema, prema ocjenama naših ispitanika potrebno je:

1. Jačanje emocionalne otpornosti: Psihološka podrška smatra se ključnom za 65% ispitanika.
2. Edukacija o prehrani: Važnost informacija o zdravim navikama ističe 17% ispitanika.
3. Promocija zdravog načina života: Uloga porodice i zajednice naglašena je kod 16,2% učesnika.

MENTALNO ZDRAVLJE

EMOCIONALNO PREJEDANJE: KAD JEDEMO SRCEM, KAD STOMAKOM

Praktični savjeti za bolje navike

Ako se prepoznajete u ovim rezultatima, probajte:

- Potražite podršku: Razgovarajte s nutricionistom ili psihologom.
- Uvedite male promjene: Postavite jasne ciljeve i fokusirajte se na male korake.
- Oslonite se na aktivnosti: Bavite se hobijima, meditirajte ili provodite više vremena u prirodi.

Savjeti za upravljanje emocionalnim prejedanjem

Zapisujte svoje emocije: Umjesto da posegnete za hranom, uzmite bilježnicu i zapišite kako se osjećate. Često samo osvještavanje emocija može pomoći da ih bolje razumijemo i prebrodimo bez hrane.

Postavite tajmer za 10 minuta: Kad osjetite potrebu za hranom, postavite tajmer i sačekajte 10 minuta prije nego što jedete. U tom vremenu pokušajte prošetati, popiti čašu vode ili duboko disati. Ovo može pomoći da prepoznate jeste li stvarno gladni.

Napravite svoj kutak za smirenje: Kreirajte prostor u svom domu s predmetima koji vas smiruju, poput omiljene knjige, svijeće ili biljnog čaja. Kada osjetite potrebu za "komfort hranom," povucite se u ovaj kutak i dajte sebi trenutak mira.

Recept: Zdrava čokoladna poslastica za trenutke stresa

Sastojci: 2 zrele banane, 3 kašike nezaslađenog kakaa, 1 kašičica meda (po želji), 50 g tamne čokolade (min. 70% kakaa), malo kokosovog ulja.

Priprema:

1. Zgnječite banane u glatku smjesu i dodajte kakao i med. Dobro izmiješajte.
 2. U manjoj posudi otopite tamnu čokoladu s malo kokosovog ulja.
 3. Čokoladnu smjesu dodajte u banane i sve dobro sjedinite.
 4. Prebacite smjesu u silikonske kalupe za praline ili mini muffine.
 5. Ohladite u zamrzivaču 30 minuta i uživajte u zdravoj poslastici koja zadovoljava vašu potrebu za komfort hranom!
- Ako volite čvršću strukturu, dodajte 1-2 kašike kokosovog brašna ili mljevenih orašastih plodova u smjesu.



MENTALNO ZDRAVLJE

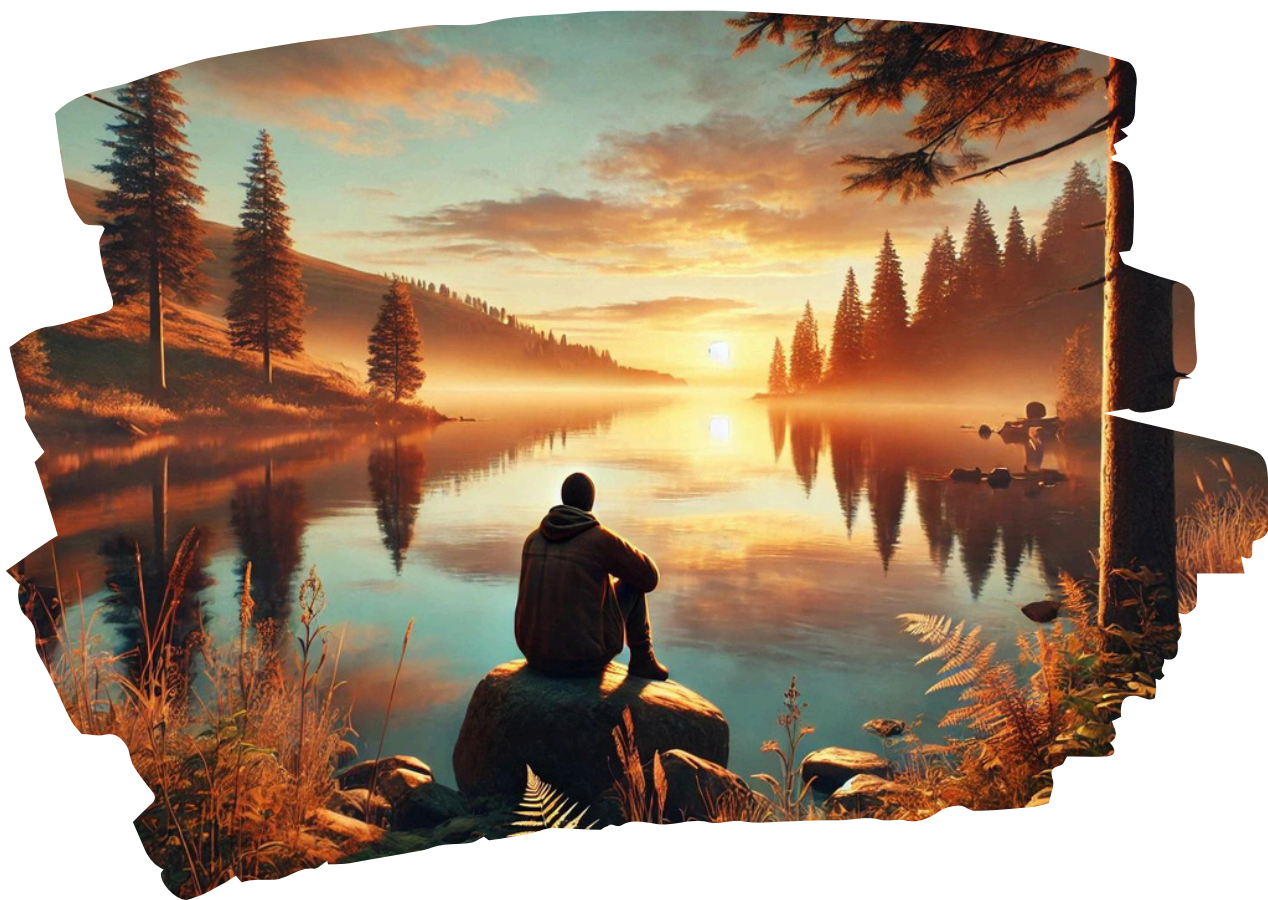
KAKO PREŽIVJETI SMRT VOLJENE OSOBE?

Smrt voljene osobe jedno je od najtežih i najemotivnijih iskustava koje možemo doživjeti. Gubitak nosi sa sobom val tuge, osjećaj praznine i bespomoćnosti, koji mogu biti izuzetno stresni i izazovni. Kako se nositi sa smrću voljene osobe, koliko period tugovanja treba trajati, kako se utješiti, kolika podrška nam mogu biti prijatelji i ostatak porodice, daje li nam utjehu duhovnost ili vjera, pitanja su za čijim odgovorima smo i mi tragali. S ciljem podrške svima onima koji prolaze kroz težak period uzrokovan gubitkom/ smrću voljene osobe početkom septembra RTV Slon Tuzla objavila je istraživanje u kojem smo željeli saznati iskustva naših sugrađana u vezi sa ovom temom.

Čitatelje i čitateljice portala www.rtvslon.ba pitali smo kako preživjeti smrt/gubitak voljene osobe i kako su se oni nosili sa ovim tužnim događajem/događajima sve s ciljem boljeg razumijevanja i pružanja podrške onima koji se susreću sa sličnim gubicima.

U istraživanju koje je bilo na dobrovoljnoj bazi učestvovao je 231 ispitanik/ca među kojima 89,3 posto žena i 10,3 posto muškaraca. Našem istraživanju odazvali su se čitatelji/ce portala www.rtvslon.ba u starosnim kategorijama od 18 do 24 godine 2,7 %, u kategoriji od 25-34 godine 8,8%, 30,5 posto učenisnika/ca je iz starosne kategorije od 35 -44 godine života, 36,3 posto od 45 do 54 godina života, u kategoriji od 55 – 64 godine njih 19,9 posto i 65 godina i više tek 1,8%.

Među učesnicima najveći procenat odnosi se na one koji su iskusili/doživjeli gubitak ili smrt roditelja (49,8 posto) i smrt partnera (23,7 posto). Na trećem mjestu je smrt brata ili sestre (11,8 posto), slijedi smrt djeteta (6,3 posto) a bilježimo i iskustva onih koji su izgubili druge članove bliže i dalje porodice, prijatelja i kolega.



MENTALNO ZDRAVLJE

KAKO PREŽIVJETI SMRT VOLJENE OSOBE?

Nemogućnost prihvatanja stvarnosti najteže osjećanje i stanje

Čitatelje/ce portala www.rtvslon.ba u okviru istraživanja "Kako preživjeti smrt/gubitak voljene osobe" pitali smo šta im je, u vezi sa tim iskustvom, bilo najteže. Prema svjedočenju naših učesnika/ca to je intenzivna tuga koju osjetimo nakon gubitka voljene osobe 26,6 posto, osjećaj bespomoćnosti 16,6 posto, osjećaj samoće 13,8 posto te nedostatak podrške i razumijevanja okruženja u 9,8% iskustava. Ipak, ono što nam prilikom smrti voljene osobe najteže pada jeste nemogućnost prihvatanja stvarnosti što je potvrdilo 32,2 posto naših ispitanika.



Kako se nositi sa smrću voljene osobe?

Prema iskustvu 231 osobe, koliko ih je učestvovalo u istraživanju RTV Slon o temi „Kako preživjeti gubitak/ smrt voljene osobe“ čak 30,6 posto ispitanih smatra da im je pomogao/pomaže razgovor sa prijateljima i članovima porodice, 26,9 % svjedoči da im je pomoglo fokusiranje na posao i hobi, 23,3 posto učesnika je kazalo da su se sa smrću voljene osobe nosili tako što su se povlačili u sebe, te 14 posto da im je u nošenju sa gubitkom pomogla stručna pomoć poput psihologa ili terapeuta.

Članovi porodice i prijatelji i dalje su najveća podrška u procesu tugovanja

Slični su i i rezultati na pitanje ko vam je bio najveća podrška u procesu tugovanja. Na prvom mjestu su članovi porodice što je potvrdilo 49,7 posto sudionika našeg istraživanja, zatim slijede prijatelji sa 21%, stručni savjetnici sa 7 posto te religijska zajednica (bez obzira o kojoj konfesiji je riječ) sa 5,2 posto. Također, našim čitateljima/ca, kako navode, pomagale su šetnje, briga o drugima, kućni ljubimac i sve navedeno pomalo. No, bilježimo i stavove da su se osjećali bez podrške, da im niko nije pomogao i da su isključivo sami sebi bili izvor podrške.

MENTALNO ZDRAVLJE

KAKO PREŽIVJETI SMRT VOLJENE OSOBE?

Distanca od tragičnog događaja i religijske zajednice

Prema iskustvo naših ispitanika religijske zajednice i duhovnost opečnito vrlo su značajan vid pomoći u suočavanju sa gubitkom/smrću voljene osobe, pa je tako 26,7 posto učesnika/ca potvrdilo da su im upravo religijske zajednice pomogle da se suoče sa gubitkom. Na trećem mjestu su razgovor i izražavanje emocija što je posvjedočilo 24,9 % ispitanika, dok se prvo mjesto odnosi na vrijeme i vremensku distancu od tragičnog događaja što smatra 30,4 posto ispitanika. Tek 6,9 posto ispitanih smatra da im je u suočavanju najviše pomoglo povezivanje sa drugim ljudima koji su prošli kroz istu ili sličnu situaciju. Istina je i ta da među ispitanicima imamo i stavove da im ništa nije pomoglo niti da su se suočili sa gubitkom/smrću voljene osobe. Bilježimo i primjere da su pomoć našli u hobijima, crtanju, pisanju, čitanju određene literature.

Jesmo li spremi tražiti stručnu pomoć nakon gubitka/smrti voljene osobe

Prema stavovima naših čitatelja i čitateljica tek 8,3 posto je tražilo ovaj vid podrške odmah nakon tragičnog događaja, 21,1% ispitanih nakon nekog vremena, 37 posto ispitanih nije tražilo stručnu pomoć ali je razmišljalo o tome, dok 33 posto ispitanih svjedoči da nakon smrti voljene osobe nisu imali potrebu za stručnom pomoći.

Zašto je važno da imamo proces tugovanja?

Vlastito vrijeme i prostor za tugovanje najvažniji je segment u procesu suočavanja sa gubitkom voljene osobe (smatra 35,5 % učesnika). Koliko će ovaj proces biti uspješan ovisi i o prisutnosti i podršci porodice i prijatelja (34,1 posto) te o podršci šireg okruženja poput religijskih zajednica (18,7%) i profesionalne psihološke pomoći (6,1 posto). Proces suočavanja ovisi i o osobnim mehanizmima suočavanja poput pisanja dnevnika, meditacije ili prihvatanja da nakon gubitka ili smrti voljene osobe žive dan po dan u skladu sa sopstvenim emocijama.



„Teorija kaže: po Međunarodnoj klasifikaciji bolesti postoji žalovanje kao dijagnoza, i negdje je to ranije bilo da ljudi treba da žaluju do godinu dana i poslije toga, da se vrate normalnim uobičajenim životnim aktivnostima, međutim sada se to svelo na šest mjeseci. Ja to nikako ne mogu podržati, jer zapravo, ta faza tugovanja je vrlo individualna i zavisi od osobe do osobe koliko neko treba da tuguje. Radim sa klijentima koji tuguju i duže, normalno funkcionišu ali još nisu otpustili taj proces tugovanja jer im treba, treba im proces tugovanja od dvije godine i to je okej.“ između ostalog ističe Vahida Djedović, psihoterapeutkinja sa dugogodišnjim iskustvom iz Tuzle i dodaje „Valja nam biti svjestan smrtnosti i da, izgubiti ćemo drage ljudi i da, tugovati ćemo, ali tuga je cijena koju plaćamo za ljubav.“

MENTALNO ZDRAVLJE

KAKO PREŽIVJETI SMRT VOLJENE OSOBE?

Faze tugovanja i kako ih prepoznati

Tugovanje je proces koji je različit za svakoga, ali postoje faze koje većina nas prođe dok se nosimo s tim iskustvom. Ove faze nisu pravolinijske niti uvijek dolaze redom, ali one mogu pružiti okvir za razumijevanje vlastitih emocija.

- **Poricanje** - U ovoj fazi možete osjećati šok ili nevjericu. Kao da vas um pokušava zaštititi od boli. Dajte sebi vremena i prostor da procesuirate ovu realnost. Nema žurbe.

Savjet: Dajte sebi vremena da procesuirate stvarnost gubitka. Nemojte se osjećati krivima ako vam treba vremena da potpuno prihvatite ono što se dogodilo. Razgovor s prijateljem ili stručnjakom može pomoći.

- **Ljtnja** - Možda ćete osjetiti bijes – na situaciju, na druge, ili čak na preminulu osobu. To je prirodan način na koji vaše tijelo traži odgovore u haosu. Izrazite tu ljutnju, možda kroz razgovor, pisanje ili fizičku aktivnost.

Savjet: Ne potiskujte ljutnju, ali također nastojte ne dopustiti da ona preuzme kontrolu nad vama.

- **Osjećaj krivnje** - Pitanja poput "Šta da sam učinio/la drugačije?" su česta. Ova faza može biti zbunjujuća, ali pomaže u razumijevanju koliko je život krhak.

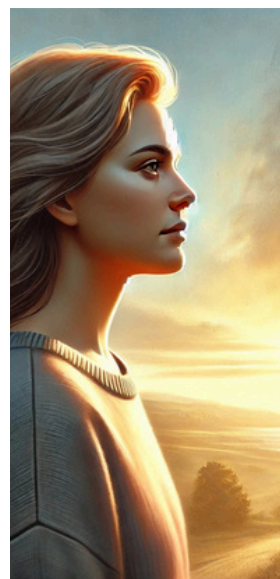
Savjet: Pokušajte se usredotočiti na to što možete kontrolisati sada. I zapamtite, učinili ste sve što ste učiniti mogli.

- **Tuga** - Dolaze dani kad vam se čini da se tuga nadvija nad vama poput oblaka. I to je u redu. Neka vam suze budu lijek, i dopustite sebi trenutke slabosti, jer je upravo tada najvažnije biti blag prema sebi.

Savjet: Plakanje, prisjećanje uspomena i izražavanje tuge nisu znakovi slabosti. Ako tuga postane preteška, ne oklijevajte potražiti pomoć terapeuta ili grupe za podršku.

- **Prihvatanje** - Prihvatanje ne znači zaboravljanje, već pronalaženje načina da nastavite živjeti sa sjećanjem na voljenu osobu. Postepeno ćete osjetiti kako se život vraća u ravnotežu, iako nikada neće biti isti.

Savjet: Prihvatanje dolazi postepeno i u vlastitom ritmu. Nađite načine da čuvate sjećanje na voljenu osobu i integrirate ga u svoj život, bilo kroz rituale, razgovore ili kreativne projekte.





BUDI VJETAR PROMJENE

„Tajna sreće je sloboda. A tajna slobode je hrabrost.“

Tukidid

MI NE PRISTAJEMO NA TABUE

„Taboo Show“ - podcast o temama o kojima se rijetko javno govori ili često šuti u najkraćem, opis je naše misije: da otvaramo teme, postavljamo pitanja, izvlačimo stvari ispod tepiha, rastresemo prašinu... sa svega. Smio i hrabar poduhvat, rekli bi mnogi. Jesmo li uspjeli ili ne, vrijeme će dati najbolju ocjenu i najispravnije odgovore. U jedno smo sigurni, detektovali smo brojne teme o kojima moramo govoriti ako želimo biti društvo koje raste, koje je inkulzivno, tolerantno, otvoreno, društvo koje odgovara na izazove, pojave i fenomene i u konačnici, ako želimo biti vjetar promjena.

Stoga smo razgovarali o: zaštiti djece, položaju osoba sa invaliditetom, inkulzivnoj umjetnosti, legalizaciji kanabisa, položaju marginaliziranih i manjinskih grupa, trgovini ljudima, značaju građanskog aktivizma, rodnoj ravnopravnosti, o promociji zdravih životnih stilova, o zlatnim godinama. U ovom poglavlju donosimo pregled tema koje će i u budućnosti biti okosnica u izgradnji društva jednakih šansi i prilika za sve. Jer, mi na tabue, predrasude i stereotipe ne pristajemo!



...sa snimanja prve epizode, prve sezone Taboo Show-a

U ovom poglavlju donosimo:

Epizoda 2: **Volim da se ne bojim!**

Epizoda 4: **Život sa 65 +: Starost nije bolest**

Epizoda 6: **Legalizacija kanabisa u BiH: Ima li nade?**

Epizoda 7: **Buntovnici sa razlogom - danas moj sutra problem tvoj**

Epizoda 11: **Kako do rodne ravnopravnosti: GAP za grad u kojem živi najviše žena u BiH**

Epizoda 12: **Moje pravo: Mi nikada odustati nećemo!**

Epizoda 14: **(Ne)vidljiva u jeziku, (ne)vidljiva u životu**

Epizoda 15: **Štikle, patike i balans: Život je da se živi u sopstvenom ritmu!**

Epizoda 17: **Jednake perspektive: Inkluzivna umjetnost**

Epizoda 19: **Budimo Osnažene**

Epizoda 25: **Nevidljivi heroji djetinjstva: Socijalni radnici i zaštita djece**

Epizoda 33: **Demografski izazovi u BiH: Kako poboljšati život starijih?**

Epizoda 34: **Trgovina ljudima: Znamo li kada postajemo karika u lancu kriminala?**

Epizoda 35: **Ne znam kako se zovem: Kako se nositi s demencijom roditelja**

MI NE PRISTAJEMO NA TABUE

NE ZNAM KAKO SE ZOVEM: KAKO SE NOSITI S DEMENCIJOM RODITELJA

Demencija roditelja: Izazovi, simptomi i podrška

Demografske promjene u Bosni i Hercegovini jasno pokazuju da naše društvo stari. Procjene sugeriraju da će broj osoba starijih od 65 godina znatno porasti u narednim decenijama, što donosi nove izazove za zdravstveni i socijalni sistem. Među ovim izazovima, demencija zauzima posebno mjesto. Ovo medicinsko stanje, koje utiče na milione ljudi širom svijeta, sve više pogađa porodice u BiH.

Nedavno istraživanje koje je RTV Slon proveo putem online upitnika za potrebe podcasta *Taboo Show* otkrilo je kako opća populacija doživljava demenciju i s kakvim se izazovima suočavaju osobe koje brinu o oboljelima. Rezultati su ukazali na potrebu za većom edukacijom, podrškom i razumijevanjem ovog kompleksnog stanja.

Ko su učesnici našeg istraživanja?

Većina učesnika našeg istraživanja su žene (98,4%) i to osobe starije od 45 godina (89,3%). Ovo sugerira da su ispitanici vjerovatno oni koji već brinu o starijim članovima porodice. Potvrđujemo to i u rezultatu da čak 79,6% ispitanika u svom bliskom okruženju ima osobu koja je dementna, što ukazuje na visok stepen direktnog iskustva.



Šta su demencija i senilnost?

Istraživanje je pokazalo da većina ispitanika (94,6%) ispravno prepoznaje demenciju kao specifično medicinsko stanje koje uzrokuje gubitak pamćenja i kognitivnih funkcija. Međutim, kada je riječ o senilnosti, odgovori su podijeljeni. Dok neki smatraju senilnost normalnim dijelom starenja (32,2%), drugi je poistovjećuju s demencijom (25,1%). Važno je naglasiti razliku:

- **Demencija** nije normalan dio starenja. To je medicinsko stanje koje uzrokuje progresivni gubitak pamćenja, sposobnosti rasuđivanja i promjene u ponašanju.
- **Senilnost**, s druge strane, može označavati opšti pad funkcija povezan sa starenjem, ali nije uvijek rezultat bolesti poput demencije.

Upravo shvatanje razlika između demencije i senilnosti, često je vrlo važno za pružanje prave podrške oboljelima.

MI NE PRISTAJEMO NA TABUE

NE ZNAM KAKO SE ZOVEM: KAKO SE NOSITI S DEMENCIJOM RODITELJA

Simptomi demencije

Demencija se manifestira kroz različite simptome koji se mogu pogoršavati s vremenom:

- **Gubitak pamćenja:** Osobe zaboravljaju nedavne događaje, imena ili mjesta.
- **Dezorijentacija:** Teško razlikuju vrijeme dana, gube se u poznatom okruženju.
- **Promjene raspoloženja i ponašanja:** Česte su epizode depresije, anksioznosti ili ljutnje.
- **Smanjena sposobnost donošenja odluka:** Poteškoće u procjeni situacija ili planiranju.
- **Problemi s govorom:** Teško pronalaze prave riječi ili razumiju složene rečenice.

Prepoznavanje i rano otkrivanje simptoma porodicama može pomoći da reaguju na vrijeme i da pruže adekvatnu njegu.

Važni izazovi prema rezultatima istraživanja

Naše istraživanje je pokazalo da su najveći izazovi s kojima se suočavaju porodice:

- **Ravnoteža između posla i brige** (34,6%)
- **Upravljanje promjenama u ponašanju** (18,8%)
- **Pružanje emocionalne podrške** (17%)
- **Održavanje sigurnosti u okolini** (16,7%)

Ispitanici su također istakli da je prepoznavanje simptoma, poput gubitka orijentacije u prostoru i vremenu (34,7%) i problema sa pamćenjem (28,6%) dodatno otežavajuće za porodice koje brinu o oboljelima.

Kako razumjeti osobe s demencijom?

Osobe s demencijom često doživljavaju svijet drugačije, gube pojam o vremenu, imaju trenutke straha od napuštanja i ispoljavaju promjenjivo raspoloženje. Važno je razumjeti da to nije znak "staračkog egoizma". Dementne osobe mogu imati trenutke lucidnosti kada izgledaju potpuno svjesne, što porodici može biti zbunjujuće.

Na šta trebamo obratiti pažnju:

1. **Razumijevanje gubitka orijentacije:** Dementne osobe često ne prepoznaju vrijeme dana ili godine. Redovne rutine i vizualni podsjetnici, poput kalendara ili satova, mogu biti od velike pomoći.
2. **Strah od napuštanja:** Ove osobe mogu osjećati nesigurnost ako su same. Važno je osigurati prisustvo bliske osobe ili pružiti utjehu kroz jednostavnu fizičku blizinu.
3. **Promjene raspoloženja:** Promjene mogu biti izazvane frustracijom ili konfuzijom. Strpljenje i smiren ton govora mogu smanjiti tenziju.
4. **Komunikacija:** Dementne osobe često ne prepoznaju porodicu, ali to ne znači da ih ne treba podsjećati na zajedničke uspomene. Korištenje fotografija ili razgovor o prošlosti može probuditi lijepe emocije.
5. **Smirivanje uznemirenih osoba:** Koristite smiren glas i usmjerite pažnju na aktivnosti koje ih opuštaju, poput slušanja muzike ili crtanja.

Razumijevanje ovih iskustava pomaže njegovateljima da pruže bolju podršku i stvore okruženje puno razumijevanja i strpljenja. Briga o osobi s demencijom je izazovna, ali uz adekvatnu edukaciju, podršku i empatiju, moguće je poboljšati kvalitet života i oboljelih i njihovih porodica.

MI NE PRISTAJEMO NA TABUE

NE ZNAM KAKO SE ZOVEM: KAKO SE NOSITI S DEMENCIJOM RODITELJA

Kako se nositi s izazovima?

Briga o osobi s demencijom zahtijeva angažman cijele porodice i često ostavlja emotivne i psihološke posljedice. Naše istraživanje je pokazalo da porodice koriste različite strategije za suočavanje:

- **Podrška porodice i prijatelja** (45,5%)
- **Profesionalna terapijska podrška** (31,5%)
- **Tehnike smanjenja stresa** poput meditacije ili joga (15,3%)

Osobe koje brinu o dementnim osobama vrlo često osjećaju:

- **Stres i iscrpljenost:** Kontinuirana briga može dovesti do fizičke i mentalne iscrpljenosti.
- **Emocionalni teret:** Suočavanje s promjenama u voljenoj osobi može izazvati tugu, frustraciju i osjećaj gubitka.
- **Socijalna izolacija:** Njegovatelji često zanemaruju vlastite društvene potrebe, što može dovesti do osjećaja usamljenosti.

Njegovatelji često dožive sindrom sagorijevanja, stoga je nužno pronaći balans i potražiti pomoć kada je potrebna.



Savjeti za njegovatelje

U saradnji sa stručnjacima za čitatelje portala www.rtvslon.ba pripremili smo nekoliko praktičnih savjeta koji mogu pomoći njegovateljima u svakodnevnoj brizi:

1. **Uspostavite rutinu:** Dosljedan dnevni raspored može pružiti osjećaj sigurnosti oboljeloj osobi.
2. **Komunicirajte jasno i smireno:** Koristite jednostavne rečenice i održavajte kontakt očima.
3. **Pružite emocionalnu podršku:** Budite strpljivi i pokazujte empatiju prema osjećajima oboljele osobe.
4. **Potražite pomoć:** Ne ustručavajte se zatražiti podršku od drugih članova porodice ili profesionalaca.
5. **Brinite o sebi:** Vodite računa o vlastitom zdravlju i uzimajte redovne pauze kako biste spriječili sagorijevanje.

Poziv na akciju

Demencija nije samo zdravstveni problem; to je izazov za porodicu i društvo. Potrebno je podići svijest o ovom stanju i pružiti podršku oboljelima i njihovim porodicama.

Naše istraživanje, provedeno za potrebe podcasta Taboo Show, naglašava koliko je bitno razumjeti iskustva i izazove s kojima se suočava naša zajednica. Ako ste suočeni s demencijom u svom okruženju, tražite pomoć, informišite se i razgovarajte o ovoj temi. Edukacija i razumijevanje prvi su koraci ka stvaranju zajednice koja pruža podršku, a ne osudu.

MI NE PRISTAJEMO NA TABUE

NE ZNAM KAKO SE ZOVEM: KAKO SE NOSITI S DEMENCIJOM RODITELJA

Praktični savjeti: Kako organizirati dnevnu rutinu za dementne osobe

- **Redovna rutina:** Postavite svakodnevni raspored koji uključuje obroke, vrijeme za odmor i lagane aktivnosti. Stabilnost pomaže smanjenju anksioznosti i zbunjenosti.
- **Vizualni podsjetnici:** Koristite kalendare, naljepnice na vratima, ili satove sa velikim brojevima kako bi osoba lakše pratila vrijeme i aktivnosti.
- **Uključite jednostavne aktivnosti:** Pomozite osobi da se uključi u jednostavne zadatke poput slaganja rublja ili zalijevanja biljaka. Ovo može poboljšati njihovo raspoloženje i osjećaj korisnosti.

Emotivna podrška za negovatelje

- **Postavite granice:** Ne morate sve raditi sami. Podijelite odgovornosti s drugim članovima porodice ili tražite profesionalnu pomoć kada je to potrebno.
- **Vodite računa o svom zdravlju:** Zakažite vrijeme za vlastite hobije, fizičku aktivnost, ili jednostavno odmor. Vaše mentalno zdravlje je ključ za dugoročnu brigu.
- **Razgovarajte:** Pronađite nekoga s kim možete podijeliti svoje osjećaje – prijatelja, savjetnika ili drugog negovatelja. Dijeljenje iskustava može značajno smanjiti stres.

Svjetska zdravstvena organizacija ističe važnost zdravog načina starenja kao vještine uspješnog održavanja svih funkcionalnih sposobnosti u starosti. Proces starenja je normalan proces kod svakog čovjeka, a ne bolest, dok starenje postaje ometajuće tek kada se pojave određeni zdravstveni problemi. S tim u vezi, naglasak se stavlja na aktivno i zdravo starenje te uživanje u cjelokupnom procesu. Starost nije bolest nego normalna fiziološka pojava i sigurna budućnost svakog čovjeka u značajnoj mjeri ovisi o primjeni pozitivnog zdravstvenog ponašanja tokom starenja. Zdravo i aktivno starenje nisu sinonimi, no vrlo su povezani s obzirom da jedno ne može bez drugog. Produktivno starenje, prema znanstvenicima Rowe i Khan, uključuje tri najvažnije pretpostavke. Odsustvo bolesti, aktivno sudjelovanje u životu kao i visoke tjelesne te kognitivne sposobnosti – sve to čini krug uspješnog starenja.

O populaciji 65+ govorili smo i kroz aspekte socijalne geroantologije ali i organizacije koje svakodnevno osmišljavaju projekte kako bi naši stariji što duže živjeli i uživali u svojim zlatnim godinama.



„Jednostavno, prihvatamo sva ograničenja koja godine sa sobom nose, ali razvijamo paralelno zdrave životne stilove koji će nam omogućiti da smo što duže aktivni, da smo što duže zdravi.“ između ostalog smatra Tanja Bijedić, projekt koordinatorka Crvenog križa TK.

MI NE PRISTAJEMO NA TABUE

NE ZNAM KAKO SE ZOVEM: KAKO SE NOSITI S DEMENCIJOM RODITELJA

Test: Koliko ste svjesni potreba starijih u vašoj zajednici?

Odgovorite sa "Da" ili "Ne":

Da li redovno razgovarate sa starijim članovima porodice ili komšijama?

Znate li koje su najčešće potrebe starijih u vašem okruženju?

Da li vaša zajednica ima dovoljno sadržaja ili aktivnosti prilagođenih starijima?

Jeste li ikada pomogli starijoj osobi s namirnicama, plaćanjem računa ili sličnim zadatkom?

Da li biste rado volontirali ili pomogli u domovima za starije osobe?

Smatrate li da su stariji ravnopravni članovi društva?

Da li poznajete programe ili institucije koje nude podršku starijima u vašoj zajednici?

Da li ste ikada pozvali starijeg člana porodice da učestvuje u vašim svakodnevnim aktivnostima?

Razmišljate li o prilagodbi vlastitog doma kako biste olakšali život starijima?

Da li vjerujete da međugeneracijska solidarnost može unaprijediti društvo?

Rezultati:

- **8-10 odgovora "Da":** Odlično razumijete potrebe starijih i već doprinosite njihovoj dobrobiti.
- **5-7 odgovora "Da":** Imate solidnu svijest, ali postoji prostor za poboljšanje.
- **Manje od 5 odgovora "Da":** Ovo je prilika da se više angažujete i doprinesete njihovom boljem životu.

Kratki vodič: Kako potaknuti međugeneracijsku solidarnost u porodici?

1. **Uključite starije u porodične aktivnosti:** Umjesto da stariji članovi porodice budu samo pasivni promatrači, uključite ih u donošenje odluka, kuhanje, zajedničke šetnje ili izlete. Osjećaj pripadnosti može im značajno podići moral.
2. **Razgovarajte i slušajte:** Stariji članovi porodice često imaju zanimljive priče i životne lekcije koje mogu inspirirati mlađe generacije. Odvojite vrijeme za razgovor, pitajte ih o njihovim iskustvima i savjetima.
3. **Dijelite znanja i vještine među generacijama:** Mlađi mogu učiti starije o tehnologiji i modernim alatima, dok stariji mogu prenositi tradicionalne recepte, zanate ili vrijedne životne vještine.
4. **Zajednički volonterski rad:** Potičite cijelu porodicu da zajedno volontira – bilo u lokalnoj zajednici, domovima za starije ili kroz ekološke inicijative. To može povezati generacije i pružiti osjećaj korisnosti.
5. **Poštujte njihove granice i potrebe:** Stariji članovi često imaju drugačiji tempo života i specifične zdravstvene potrebe. Poštivanje tih granica ključno je za izgradnju uzajamnog povjerenja i solidarnosti.

Pet top savjeta za poboljšanje kvalitete života starijih

Redovna komunikacija s porodicom i prijateljima.

Poticanje fizičke aktivnosti, čak i laganih šetnji.

Osiguravanje nutritivno bogate prehrane.

Angažiranje u lokalnim zajednicama ili klubovima za starije.

Prilagodba doma za veću sigurnost i udobnost.

MI NE PRISTAJEMO NA TABUE

LEGALIZACIJA KANABISA U BiH: Ima li nade?

Bosanci (ke) i Hercegovci (ke) rekli veliko DA legalizaciji kanabisa!

Legalizaciju kanabisa u medicinske svrhe preporučili su Svjetska zdravstvena organizacija i Evropski parlament. Komisija Ujedinjenih nacija za opojne droge 2020. godine odlučila je da iz kategorije najopasnijih narkotika ukloni kanabis i smolu kanabisa koja se koristi za proizvodnju hašiša. Priča o procesu legalizacije kanabisa u medicinske svrhe u BiH traje već desetljeće, od kada je Komora magistara farmacije Federacije BiH pokrenula tu inicijativu i uputila prema Ministarstvu civilnih poslova BiH. Također, Agencija za lijekove i medicinska sredstva BiH predložila je Vijeću ministara odluku koja otvara vrata upotrebi kanabisa u medicinske svrhe, ali ova odluka nikad nije usvojena.

U Bosni i Hercegovini kanabisom se liječi ilegalno, pripravnici se nabavljaju na crnom tržištu, bez ikakve garancije kvaliteta proizvoda i po ogromnim cijenama. U periodu od 11. juna do 4. jula ove godine RTV Slon uradila je istraživanje o percepciji javnosti u vezi sa ovom temom. U istraživanju je učestvovalo 627 ispitanika iz cijele Bosne i Hercegovine, nešto više žena negu muškaraca najviše u starosnoj kategoriji od 31. do 50. godina života. Između ostalog pitali smo vas podržavate li legalizaciju kanabisa, znate li nekog ko se liječio ili liječi kanabisom, ukoliko bi to bilo indikovano da li bi ste upotrebljavali kanabis... Generalna je ocjena da su građani/ke ZA legalizaciju kanabisa.



Koliko su Bosanci (ke) i Hercegovci (ke) upoznati sa korištenjem kanabisa u medicinske svrhe?

Prema rezultatima našeg istraživanja 60 posto ispitanih smatra da su potpuno upoznati sa korištenjem kanabisa u medicinske svrhe naspram 40% oni koji kažu da nisu. No, bez obzira koliko bili kritični prema sopstvenom znanju 97,7 posto učesnika istraživanja smatra da je korištenje kanabisa sa svrhom liječnja – opravdano. Prema njihovom sudu kanabis može pomoći u stanjima i oboljenjima poput karcinoma (svih vrsta) što smatra 27,9 posto ispitanih, multiple skleroze 25,4 posto ispitanih, Parksinove bolesti i kod Alzhajmera 21,3 odnosno 18,4 posto. Isto tako, građani BiH vjeruju da kanabis može pomoći u tretmanu autoimunih oboljenja, epilepsije, glaukoma...

Prema rezultatima istraživanja čak 98,3 % ispitanih smatra da bi kanabis trebao biti legaliziran!

MI NE PRISTAJEMO NA TABUE

LEGALIZACIJA KANABISA U BiH: Ima li nade?

Kanabisom protiv bola

Prema stavovima čitatelja i čitateljica portala RTV Slon njih 47,2 posto smatra da se upotrebom kanabisa u kontekstu medicinske upotrebe može zaustaviti ili ublažiti bol. Za umanjene anksioznosti i depresije odlučilo se 17,8 posto ispitanih, 12,5% za probleme sa spavanjem, a među ostalim simptomima su i mučnina, povraćanje, oticanje i edemi, grčevi, spazmi....

Visok postotak onih koji poznaju nekog ko se liječi (liječio) uljem kanabisa

Čak 78 posto učesnika/ca našeg istraživanja (507 odgovora) lično je poznavalo ili poznaje nekog ko se liječi (liječio) uljem kanabisa. Dakle, svi oni su do kanabisa dolazili na crnom tržištu, ilegalno! Približan je procenat i onih koji bi, u slučaju da se kanabis legalizuje, bili spremni ulje ili druge pripravke koristiti u svrhu liječenja njih 73,5 posto je potpuno spremno, 19,3 posto djelimično, 4,8 % ne zna da li bi se liječilo kanabisom dok tek 2,5 posto ispitanih ima stav da se kanabisom ne bi liječili i da je legalan. Prema stavovima učesnika/ca našeg istraživanja u slučaju legalizacije, upotrebu kanabisa u medicinske svrhe trebali bi propisivati ljekari i to na ljekarski recept što je stav 60,7 posto ispitanih, 20,8% smatra da bi to trebao biti konzilij ljekara, 15 posto – farmaceut, a nisu rijetki ni stavovi da bi prodaja kanabisa trebala biti slobodna.



Prvo dekriminalizacija pa onda legalizacija

Prema stavu Irfana Ribića, bh. glumca koji je upotrebom kanabisa zaustavio napredovanje svoje bolesti i iz invalidskih kolica došao do najnormalnijeg kretanja bez ikakvog traga dijagnosticiranog oboljenja, pitanje legalizacije kanabisa u BiH morat će biti riješeno, prije ili kasnije, najdalje tokom pristupanja EU. No, i tada ćemo, kako ocjenjuje, morati stalno raditi na dodatnom reguliranju ove oblasti jer je riječ o vrlo živoj materiji. Važno je, ocjenjuje Ribić, da ljudi budu kvalitetno informirani i da imaju mogućnost izbora i u liječnju, što se mora sistemski riješiti. Nužna je saradnja svih, što znači da ne bi smjeli preskočiti ni jedan korak u ovom procesu, od edukacije, informiranosti, dekriminalizacije i na kraju legalizacije. Legalizacijom kanabisa benefite bi ostvarili i pojedinci i država jer bi, bolesni imali mogućnost liječenja a država novi izvor prihoda kroz poreze.

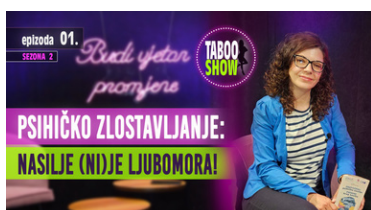


„Prva informacija je zapravo najvažnija u svemu ovome. Mi možemo pričati o kanabisu, ja, evo osam ili devet godina, koliko god pričam o tim pozitivnim stvarima, toliko uvijek ističem i nešto što je, negativna strana, pa mi ljudi postave pitanje je li moguće da neko napravi problem pa se predozira. Naravno da jeste, ali upravo zbog toga treba da pričamo i o legalizaciji i o pravom putu, odlasku ljekara i tako dalje. Jer, upravo, taj ljekar bi trebao da kaže to su te doze, to su te količine.“ smatra Irfan Ribić, glumac, čovjek koji je zbog svog iskustva, pitanju legalizacije kanabisa dao vidljivost u našem okruženju, osnivač udruženja „KanaBiH“.

SKENIRAJ I ISTRAŽI!



Drugu sezonu podcasta „Taboo Show“ čini 35 epizoda. Sve epizode dostupne su za gledanje, slušanje, preuzimanje bilo kad i bilo gdje. Bez obzira da li ih želite pogledati odmah ili spremiti za kasnije, bez obzira da li želite čuti samo jedan savjet ili više njih, možda se nekim temama želite vraćati ponovo ili koristiti ih za vaše dalje istraživanje ... dovoljno je da vašim telefonima skenirate QR kod. I epizoda je tu! Voila!



epizoda 09.
SEZONA 2

Budi vjetar promjene

TABOO SHOW

**ŠTO ZRAČIŠ TO PRIVLAČIŠ
I DRUGI PRINCIPI TOKSIČNE
POZITIVNOSTI**




epizoda 10.
SEZONA 2

Budi vjetar promjene

TABOO SHOW

**SAMOHрани RODITELJI
I MAJKA I OTAC ISTOVREMENO**




epizoda 11.
SEZONA 2

Budi vjetar promjene

TABOO SHOW

**KAKO DO RODNE RAVNOPRAVNOSTI
GAP ZA GRAD U KOJEM ŽIVI NAJVIŠE ŽENA U BIH**




epizoda 12.
SEZONA 2

Budi vjetar promjene

TABOO SHOW

**MOJE PRAVO
MI NIKADA ODUSTATI NEĆEMO!**




epizoda 13.
SEZONA 2

Budi vjetar promjene

TABOO SHOW

**SINDROM SAGORIJEVANJA
ŠTA KAD STRAST POSTANE TERET**




epizoda 14.
SEZONA 2

Budi vjetar promjene

TABOO SHOW

**(NE)VIDLJIVA U JEZIKU
(NE)VIDLJIVA U ŽIVOTU**




epizoda 15.
SEZONA 2

Budi vjetar promjene

TABOO SHOW

**ŠTIKLE, PATIKE I BALANS
ŽIVOT U SOPSTVENOM RITMU!**




epizoda 16.
SEZONA 2

Budi vjetar promjene

TABOO SHOW

**POLAZAK I POVRATAK U ŠKOLU
KAKO POMOĆI DJECI DA SE
LAKŠE PRILAGODE ŠKOLI**




epizoda 17.
SEZONA 2

Budi vjetar promjene

TABOO SHOW

**JEDNAKE PERSPEKTIVE
INKLUZIVNA UMJETHOST**





epizoda 18.
SEZONA 2

Budi vjetar promjene

TABOO SHOW

**KAKO PREŽIVJETI
SMRT VOLJENE OSOBE?**




epizoda 19.
SEZONA 2

Budi vjetar promjene

TABOO SHOW

**NOVE PRILIKE
BUDIMO OSNAŽENE**




epizoda 20.
SEZONA 2

Budi vjetar promjene

TABOO SHOW

**MAME ODOBRILE
PORODILJNI DOPUST ZA OČEVE**




epizoda 21.
SEZONA 2

Budi vjetar promjene

TABOO SHOW

**ODLIV MOZGOVA
MOŽEMO LI ČUTI MLADE**




epizoda 22.
SEZONA 2

Budi vjetar promjene

TABOO SHOW

**ŠTA TREBAMO ZNATI
O SEKSUALNOSTI?**




epizoda 23.
SEZONA 2

Budi vjetar promjene

TABOO SHOW

**CRNI OBLAK IZNAD GLAVE
DEPRESIJA UBIJA**




epizoda 24.
SEZONA 2

Budi vjetar promjene

TABOO SHOW

**JOŠ SAMO PET MINUTA
MRAČNA STRANA VIDEO IGARA**




epizoda 25.
SEZONA 2

Budi vjetar promjene

TABOO SHOW

NEVIDLJIVI HEROJI DJETINJSTVA
SOCIJALNI RADNICI I ZAŠTITA DJECE




epizoda 26.
SEZONA 2

Budi vjetar promjene

TABOO SHOW

16 DANA AKTIVIZMA:
ZAJEDNO PROTIV NASILJA




epizoda 27.
SEZONA 2

Budi vjetar promjene

TABOO SHOW

STRES NA POSLU
KLJUČNI SAVJETI ZA
SVAKODNEVNI BALANS




epizoda 28.
SEZONA 2

Budi vjetar promjene

TABOO SHOW

PREDBRAČNI UGOVORI
ZAŠTITA ILI NEPOVJERENJE?




epizoda 29.
SEZONA 2

Budi vjetar promjene

TABOO SHOW

PORODIČNE SVABE
ZA PRAZNIČNIM STOLOM




epizoda 30.
SEZONA 2

Budi vjetar promjene

TABOO SHOW

MUŠKO - ŽENSKI SVIJET
KAKO SE SMIJATI
SVAKODNEVNIM NESPORAZUMIMA




epizoda 31.
SEZONA 2

Budi vjetar promjene

TABOO SHOW

HELIKOPTER RODITELJSTVO
LJUBAV ILI PREKOMJERNA ZAŠTITA?




epizoda 32.
SEZONA 2

Budi vjetar promjene

TABOO SHOW

EMOTIVNO PREJEDANJE
KAD JEDEMO SRCEM, A NE STOMAKOM




epizoda 33.
SEZONA 2

Budi vjetar promjene

TABOO SHOW

DEMOGRAFSKI IZAZOVI U BIH
KAKO POBOLJŠATI ŽIVOT STARIJIH




epizoda 34.
SEZONA 2

Budi vjetar promjene

TABOO SHOW

TRGOVINA LJUDIMA
KAKO SVAKODNEVNO FINANSIRAMO
ORGANIZIRANI KRIMINAL




epizoda 35.
SEZONA 2

Budi vjetar promjene

TABOO SHOW

NE ZNAM KAKO SE ZOVEM
KAKO SE NOSITI SA
DEMENCIJOM RODITELJA




KORISNI RESURSI

U narednim redovima pronađite dodatne informacije, publikacije, kontakte institucija, savjetovališta i organizacija civilnog društva koji mogu biti vaš alat za rješavanje svakodnevnih izazova, bilo da je riječ o partnerskim i bračnim odnosima, mentalnom zdravlju, roditeljstvu ili zaštiti vaših prava.

Popis institucija

Služba specifične zaštite rada

Medicina rada JZNU Dom zdravlja „Dr. Mustafa Mujebgović“ Tuzla, kontakt telefon 035/368-423
Centar za mentalno zdravlje Tuzla, kontakt telefon [035 368-411](tel:035368411) lokal 207.

Ukoliko trebate pomoć ili znate nekog kome je pomoć potrebna donosimo popis centara za socijalni rad u Tuzlanskom kantonu a vas pozivamo da ove kontakte podijelite sa drugima.

Centar za socijalni rad Tuzla 035/369–010
Centar za socijalni rad Lukavac 035/ 553–861
Centar za socijalni rad Banovići 035/ 875-981
Centar za socijalni rad Gračanica 035/ 703-144
Centar za socijalni rad Gradačac 035/ 817-227
Centar za socijalni rad Kalesija 035/ 631-176
Centar za socijalni rad Kladanj 035/622-460
Centar za socijalni rad Doboj Istok 035/722-695
Centar za socijalni rad Srebrenik 035/645-770
Centar za socijalni rad Sapna 035/597-419
Centar za socijalni rad Teočak 035/756-073
Centar za socijalni rad Čelić 035/668-120
Centar za socijalni rad Živinice 035 740-096

Za sve one kojima je potreban savjet, podrška ili razgovor, ako niste sigurni koji je prvi korak koji trebamo napraviti u borbi protiv rodno zasnovanog nasilja pozovite **SOS besplatni telefonski broj 1265**.

Dom za djecu bez roditeljskog staranja / <https://dzdtuzla.ba/>

Privatna savjetovališta u Tuzli

Psihološko savjetovalište „Mensa sano“ Tuzla – Merita Mehić Sokoljanin /<https://mensasano.ba/>

Psihološko savjetovalište Vahida Djedović Tuzla / <https://psihoterapijatuzla.com/>

Advokatska kancelarija, advokat Damir Alić Tuzla

Aleja Alije Izetbegovića br.25. Tuzla
Telefon: 035/261-022

Regionalna advokatska komora Tuzla / <https://www.advokombih.ba/regionalna-advokatska-komora-tuzla/>

Nutricionistički centar „NutriSano“ / Nutricionistkinja Mirha Skakić

Kontakt podaci: mirha@nutrisanocentar.com
Trg slobode bb Tuzla, 061/150 501

Besplatni online priručnici

Priručnik za njegu: "Vodič za neformalne negovatelje" dostupan na <https://stampar.hr/sites/default/files/202303/Vodi%C4%8D%20za%20neformalne%20negovatelje%20osoba%20starije%20%C5%BEivotne%20dobi-fin.pdf>

Rječnik i leksikon rodne ravnopravnosti

Rječnik i leksikon termina iz oblasti rodne ravnopravnosti do sada je preveden na sve zvanične jezike Evropske unije. Zahvaljujući projektu Evropskog instituta za rodnu ravnopravnost "Povećani kapaciteti zemalja kandidatkinja i potencijalnih kandidatkinja za EU za mjerenje i nadgledanje uticaja politika za rodnu ravnopravnost (2018–2022)", prevodi su od sada dostupni i na bosanskom jeziku.

Rječnik i leksikon na bosanskom jeziku možete preuzeti na ovom linku:

https://eige.europa.eu/publications-resources/thesaurus?language_content_entity=bs

Publikacija „Seksualnost mladih u BiH“

<https://proeduca.net/wp-content/uploads/2024/05/Final-knjige-seksualnost-mladih-u-BiH-2024.pdf>

Lokalna podrška (kontakt informacije lokalnih NVO organizacija i organizacija civilnog društva)

Kontaktirajte Crveni križ u vašem gradu – nude besplatne radionice i savjetovanja za porodice. Uvijek vam je dostupan i Crveni križ TK. Svi detalji su na linku <https://cktk.org/>

Mreža udruženja u Federaciji Bosne i Hercegovine „Moje pravo“ je organizacija za pružanje podrške djeci i osobama s teškoćama u razvoju i/ili invaliditetom. Mreža udruženja u Federaciji Bosne i Hercegovine „Moje pravo“ djeluje kao koalicija udruženja sa područja Federacije Bosne i Hercegovine koja se bave podrškom ovoj populaciji.

Mreža udruženja u Federaciji BiH - "MOJE PRAVO"

+387 61 381 583 / +387 61 579 006

<https://mojepravo.ba/umrezavanje/>

Udruženje „Amica Educa“

<https://amicaeduca.ba/>

Udruženje „Vive žene“

<https://vivezene.ba/>

Vijeće mladih Tuzla

Ako želite saznati više ili se uključiti u rad Vijeća mladih, možete ih kontaktirati putem emaila na info@mladi075.ba ili posjetiti njihovu web stranicu <https://mladi075.ba/>

Udruženje za uzajamnu pomoć u duševnoj nevolji „Fenix“ Tuzla

<https://tkfenix.ba/>

Udruženje žena Romkinja „Bolja budućnost“ Tuzla

<https://www.bolja-buducnost.org/>

Udruženje „Front slobode“ Tuzla

<https://frontslobodetuzla.org/> i <https://zdravatuzla.ba/>

IMPRESUM:

Urednica izdanja i podcasta:

Albina Vicković

Redakcija:

Selma Jatić, gl. i odg. urednica RTV Slon

Adnan Čebić,

Nedžida Sprečaković,

Arnela Šiljković Bojić,

Edina Rizvić Aščić,

Adin Jusufović,

Jasmina Ibrahimović

Grafički dizajn:

Zlatko Muharemagić

Priprema:

Haris Mehmedović

Tehnička podrška:

Alen Hajdarević,

Sandra Iličković,

Damir Mujabašić,

Igor Iličković,

Željko Kaloci,

Sanja Javor

Podrška:

Melisa Šehanović,

Meliha Mujačić,

Elvida Čorbić

Izdavač:

„Vidik“ doo

<https://www.rtvslon.ba/impressum/>

Za izdavača

Damir Đapo, direktor RTV Slon

Štamparija: OFF-SET Tuzla

Tiraž: 100 komada

Besplatan primjerak

Zahvalni smo društveno odgovornim kompanijama i organizacijama koje su podržale „Taboo Show“: „dm BiH – dm-drogerie markt“, „NLB Banka“, „Lactalis BiH“, frizerski saloni „Dalma – D & D“ Tuzla i organizaciji „Vive žene“ Tuzla.



T A B O O
S H O W
P R O D U C E D

life
... journey

... a
... great
... story

Slon / TELEVIZIJA **SLON**
RADIO / *eXtra*

www.rtvslon.ba