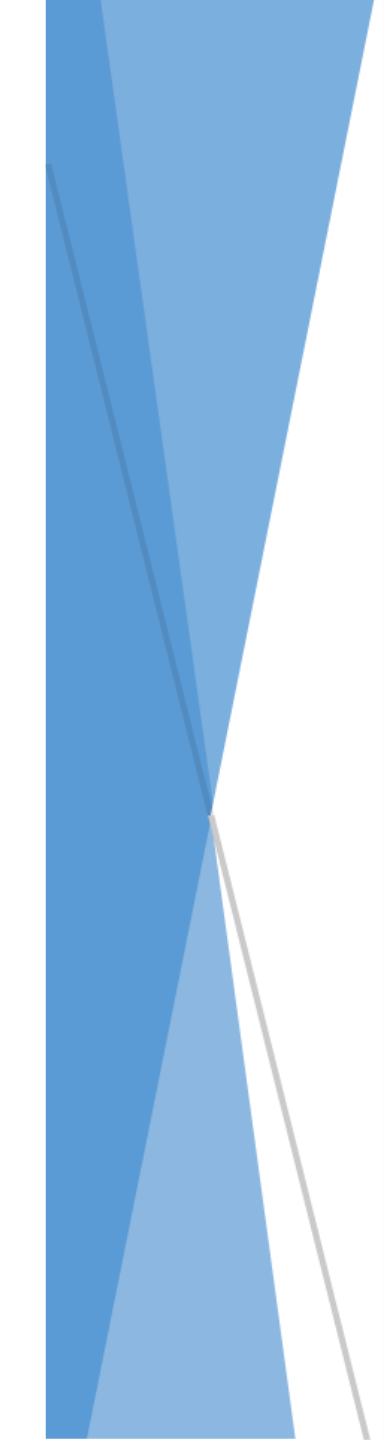




РИЗИЧНА ПОНАШАЊА МЛАДИХ - ВЕЛИЧИНА ПРОБЛЕМА

Зашто људи преузимају ризике?

ЈЕДНАЧИНА РИЗИКА:

РИЗИК = ОПАСНОСТ + ДОБИТ



РИЗИЧНА ПОНАШАЊА - ДЕФИНИЦИЈА

- Ризична понашања обухватају активности које могу директно угрозити здравље и добробит младих људи.
- Такво понашање може имати озбиљне дугорочне последице, за физичко здравље младих, за њихов социјални и емоционални развој.
- То су избори понашања који се доносе када појединци изгубе перцепцију ризика повезаног са избором или погрешно верују да је ризик безначајан или оправдан.

Да се подсетимо...

- Адолесценција- период између 10-19 година
 - рана 10-14 година (пубертет)
 - касна 15-19 година
 - пост-адлесценција 20-24 година
- Млади – 15-24 година
- Закон о младима у РС –15-29 година

Изазовно доба одрастања

- Адолесценти пролазе кроз:
 - физичке
 - интелектуалне
 - психосоцијалне промене до одраслог доба

Склони су експериментисању, истраживању, тестирању способности, доношењу погрешних одлука у процесу одрастања.

Адолесценција је период у животу када су млади људи изложени различитим физиолошким поремећајима и неповољним последицама свог понашања

Ризична понашања

Разлози за настанак:

- Јаз између биолошке и социјалне зрелости адолесцената
- Адолесценти потцењују ризике и виде потенцијалну корист (недостатак образовања и искуства за резонување)-разлика од одраслих
- Адолесценти резонују на емоцијама-ограничено је разумевање последица својих поступака

Ризична понашања

Она која доприносе негативним последицама, ненамерним повредама и насиљу.

- *Физичка:*

- нездрав начин живота
- злоупотреба алкохола
- конзумација цигарета
- злоупотреба дрога
- незаштићен сексуални однос

- Емоционална:*

- лагање

- *Социјална:*

- изазивање физичког обрачуна
- дигитално насиље

- Интелектуална:*

- варање на школском тесту
- бежање из школе

- Духовна:*

- лош утицај вршњака-радити нешто из туђих убеђења

- Понашања везана за безбедност*

- непоштовање саобраћајних прописа
- опасне игре и изазови

Нездрав начин живота

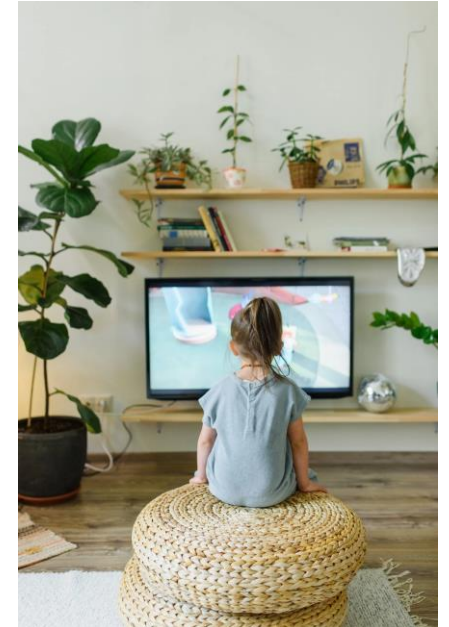
Обухвата низ понашања и навика које негативно утичу на физичко, ментално и емоционално здравље појединца.

Овај начин живота укључује лоше изборе у исхрани, физичкој активности, спавању, као и друге навике које могу повећати ризик од хроничних болести, попут срчаних болести, дијабетеса, гојазности, менталних поремећаја и других проблема са здрављем.

Савремени начин живота деце

- ✓ Велики удео времена у **седентарним активностима**.
- ✓ Код деце која **више од 5 сати/дан** проведу испред ТВ-а, **стопа гојазности је 8,3 пута већа** него код деце која то чине мање од 2 сата дневно.
- ✓ Исхрана у великој мери одређује здравље људи - **повећан унос хране богате мастима и угљеним хидратима доприноси настанку гојазности**.
- ✓ **Неодговарајућа хигијена спавања** је често присутна код деце, посебно код адолесцената и **повећава ризик од гојазности**.

Поред гојазности, овакав начин живота може довести до бројних поремећаја физичког и менталног здравља!



Процењује се да ће до 2035. **18% девојчица и 20% дечака** бити **са прекомерном телесном тежином или гојазно**, што повећава ризик од срчаних болести, дијабетеса и респираторних обољења!

Гојазност у дечијем узрасту



- Гојазност у дечијем узрасту представља **основ за развој великог броја обољења у каснијим годинама.**
- Иницијални процеси атерогенезе и метаболичког дисбаланса могу да почну већ у најранијем узрасту и директно су условљени количином масти у организму.
- 30 - 40% гојазне деце узраста до седам година и око 60% адолесцената с прекомерном телесном масом остаје гојазно и у одраслом добу.**

Стање у Србији и Београду

Истраживање здравља становништва Републике Србије
(2019)

**Пораст удела гојазне деце (7 до 14 година) у Србији у 2019 у
односу на резултате претходних истраживања**
/2019. - **10,5%**/ /2013. - **4,9%**/ /2006. - **2,6%**/

Србија, 2019. година

- Узраст 5-14 година:
 - **16,6%** умерено гојазних
 - **12,9%** гојазних
- Узраст 15 и више година
 - **36,3%** предгојазних
 - **20,8%** гојазних



свако
3. дете

Београд, 2019. година

- Узраст 5-14 година:
 - **16,3%** умерено гојазних
 - **8,6%** гојазних



свако
4. дете

Истраживање о здравственом понашању деце школског узраста
Health Behaviour in School-aged Children Survey, HBSC

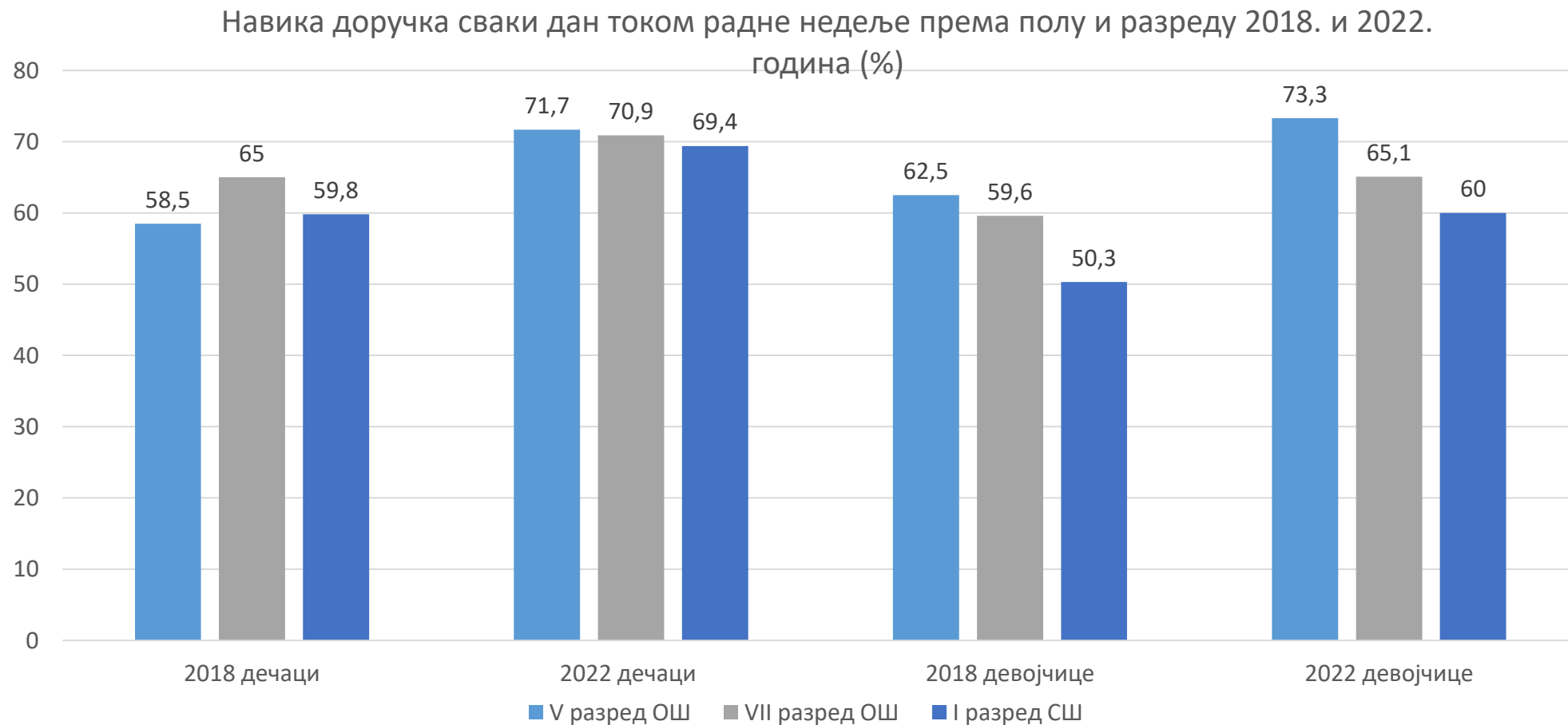
- Спроводи се од 1983.
- Међународни упитник: обавезна, опциона и специфична питања
- Имплементиран у преко 40 (школске 2021/22. године 44) европских земаља
- **Циљ** – добијање података о знању, ставовима и понашању у вези са здрављем ученика петих и седмих разреда основних и првих разреда средњих школа.
- У Србији – први пут 2013/14.
- 198 одељења из 101 школе
- 2021/22 - спроведено на репрезентативном узорку од 3962 ученика петог, седмог разреда основне школе и прве године средње школе.



РЕЗУЛТАТИ ИСТРАЖИВАЊА ПОНАШАЊА У ВЕЗИ СА ЗДРАВЉЕМ
ДЕЦЕ ШКОЛСКОГ УЗРАСТА У РЕПУБЛИЦИ СРБИЈИ 2022. ГОДИНЕ
(Health behaviour in School-aged Children Survey, HBSC)

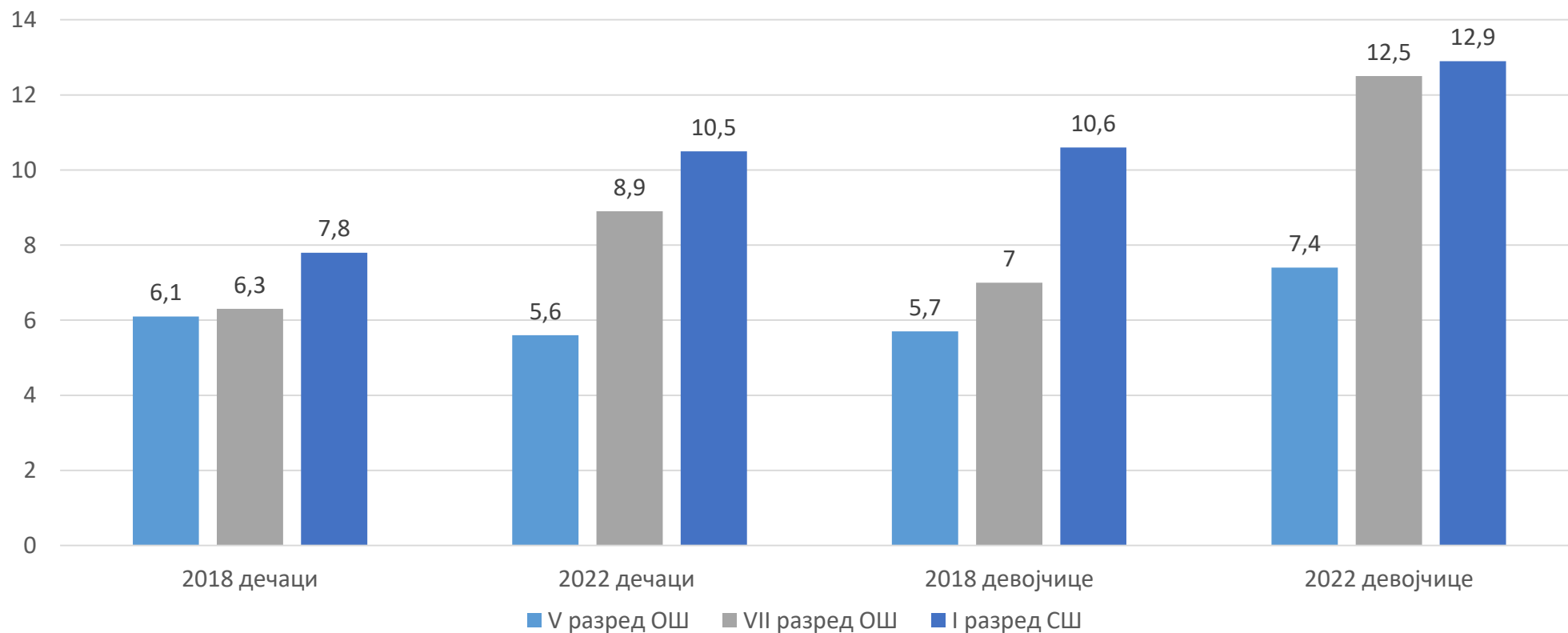
КЛЮЧНИ РЕЗУЛТАТИ

Навике у исхрани - доручак



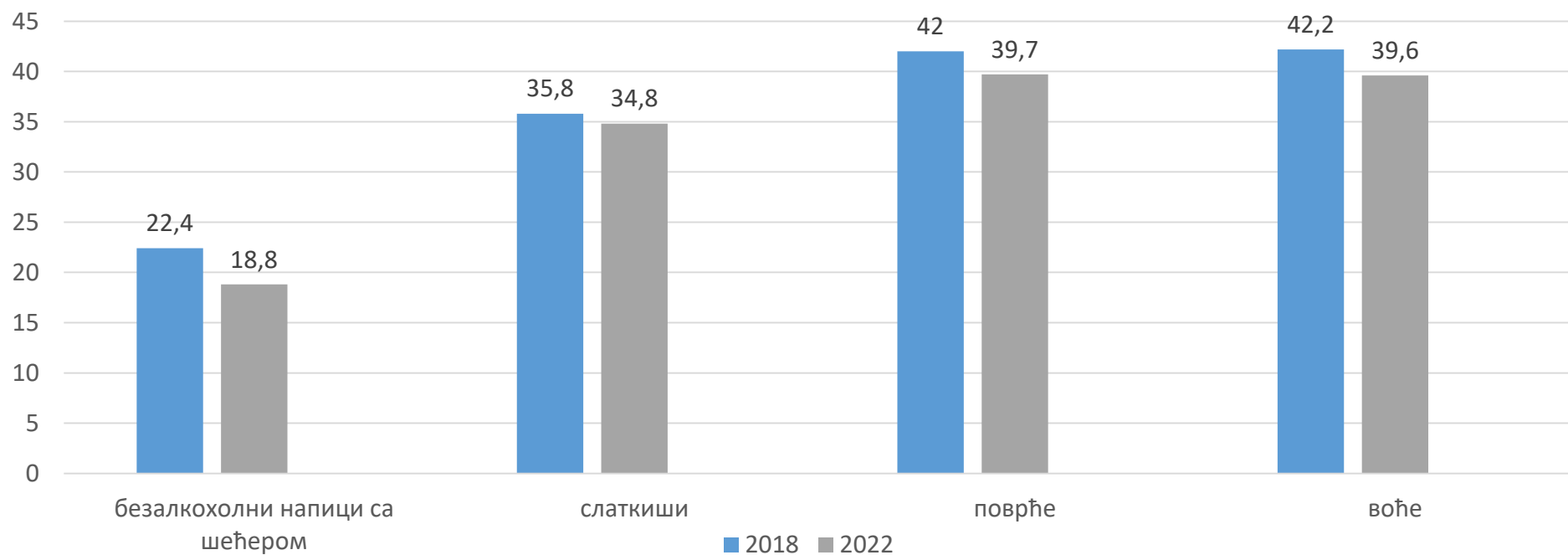
Навике у исхрани - доручак

Заступљеност ученика који никада не доручкују током радне недеље према полу и разреду 2018. и 2022. година (%)



Навике у исхрани

Заступљеност ученика који једном дневно и чешће конзумирају воће, поврће, слаткише и безалкохолне напитке са шећером, 2022. године, Србија (%)



КОЛИКО СУ НАМ ДЕЦА АКТИВНА?



У ШКОЛИ

- ✓ 98% редовно похађа наставу физичког

Више физички активни:

- Дечаци
- Београдски регион
- Деца из имућнијих домаћинстава

ДЕЦА И МЛАДИ – минимум 60 минута свакога дана!

ВАН ШКОЛЕ

- ✓ 2/3 се бави физичком активношћу у слободно време (1-2 х недељно)
- ✓ 1/5 свакодневно физички активна ван школе

**4,8 сати
недељно**

Са узрастом - смањење броја свакодневно физички активне деце

Узраст 7-14 год: ПАД бављења физичком активношћу у односу на 2013. годину!

Лоше навике спавања



- ❖ Негативан утицај на текуће дневне активности
- ❖ Дугорочне последице по здравље и ментално благостање сваког човека.
- ❖ Неадекватно спавање или сан који није ресторативан може ометати нормално физичко, ментално, социјално и емоционално функционисање.
- ❖ Недостатак континуитета у довољној количини или квалитету спавања карактерише **лошу хигијену спавања**.
- ❖ Тешко успављивање, чести поремећаји сна и поспаност током дана су најизразитији симптоми који прате **лоше навике спавања**.

Употреба психоактивних супстанци (ПАС) у Србији међу децом и младима



ИСТРАЖИВАЊА

*ESPAD (2019)

European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs

- Истраживање о употреби цигарета, алкохола и других ПАС међу младима узраста 16 година
- Спроводи се од 1995.
- Имплементиран у преко 40 европских земаља
- У Србији – први пут 2008.
- 2019 - спроведено на репрезентативном узорку од 3529 ученика прве године средње школе

**HBSC (2022)

Health Behaviour in School-aged Children Survey

- Увид у здравствена понашања школске деце (дуван, алкохол, канабис, коцкање)
- Спроводи се од 1983.
- Спроведено у 44 земље
- Узраст: 5. и 7. разред ОШ и 1. разред СШ
- 2022 - спроведено на репрезентативном узорку од 3713 ученика у 101 ОШ и СШ

[*https://www.batut.org.rs/download/izdvajamo/EvropskoSkolskoIstrazivanje2019.pdf](https://www.batut.org.rs/download/izdvajamo/EvropskoSkolskoIstrazivanje2019.pdf)

[**https://www.batut.org.rs/download/publikacije/IstrazivanjeHBSC2022.pdf](https://www.batut.org.rs/download/publikacije/IstrazivanjeHBSC2022.pdf)

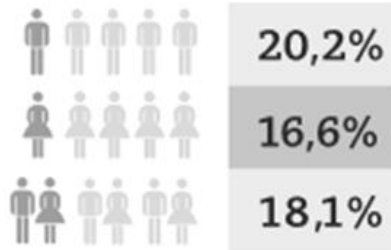
ПУШЕЊЕ - HBSC

- Бар једном током живота - 15,1% ученика (14,5% дечака и 15,6% девојчица)
- Редовно пушење - 10,2% (разлике по узрасту)-18,1 % у 1. разреду СШ
- Пад у односу на 2018?

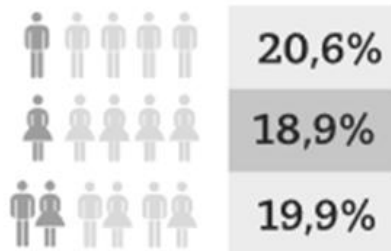


Е-цигарете и загревани дувански производи - *HBSC*

Цигарете



Електронске цигарете



- Е – цигарете бар једном пробало 20,6%
 - највише међу дечацама 1. разреда СШ - 30,6%
- 19,9% ученика 1. разреда СШ – редовни корисници, подједнако дечаци и девојчице
- Загреване дуванске производе пробало је 6,4% ученика, 4,5% у претходних 30 дана
 - највише међу девојчицама 1. разреда СШ – 9,9% (6,6% у претходних 30 дана)

НАРГИЛЕ – некадашњи тренд?

ESPAD, 2019

- 29,0% пробало икада
- 11,1% у претходних 30 дана

HBSC, 2022

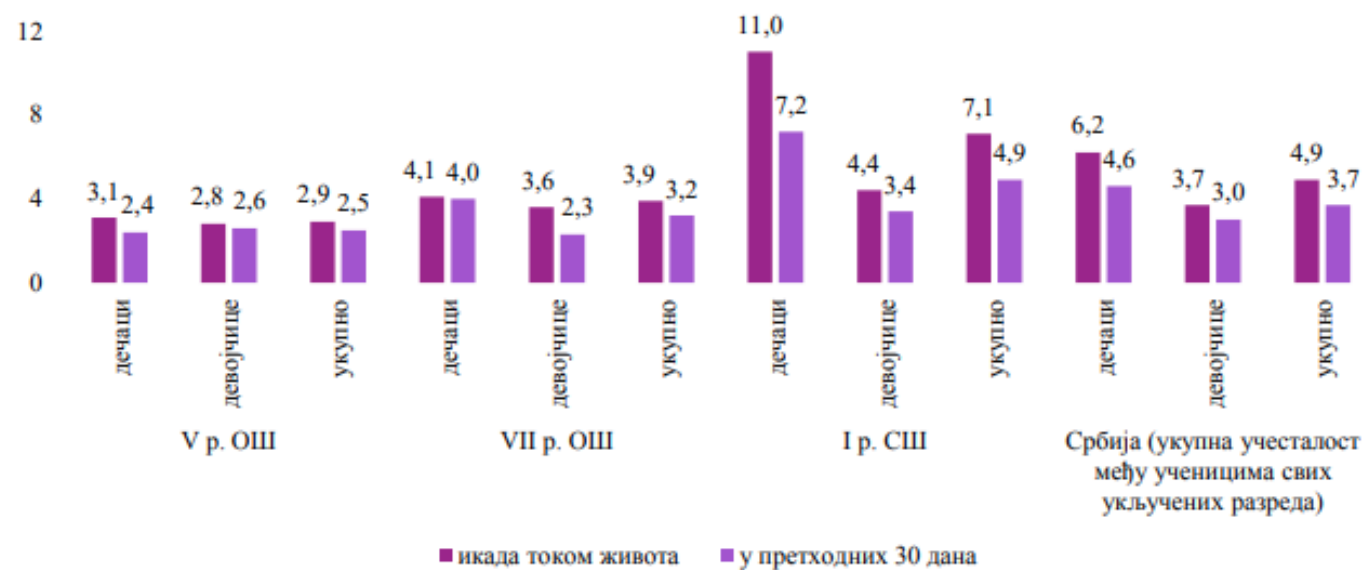
- 12,8% ученика пробало да пуши наргиле
- 7,1% у претходних 30 дана
- 21,2% ученика 1. разреда СШ пробало наргиле (19,8% девојчица)
- 11,1% ученика 1. разреда СШ - користило наргиле у претходних 30 дана (дечака – 13,9%)

- 36 пута више катрана
- 15 пута већа конц. угљен-моноксида
- 45-60 мин – количина катрана и угљен-моноксида као цела попушена паклица цигарета!!!
- 60 мин - 100-200 пута већа количина дима од 1 цигарете!!!



СНУС И НИКОТИНСКЕ ВРЕЋИЦЕ - HBSC, 2022

- 4,9% ученика 5. и 7. разреда ОШ и 1. разреда СШ
 - већа учесталост међу дечацима
 - највећи проценат међу дечацима 1. разреда СШ – 11%



АЛКОХОЛ

ESPAD

- **87,4% - пробало неко алкохолно пиће**
 - 55,9% - у претходних месец дана
- Највише пију:
 - пиво (51,6%)
 - вино (39,4%)
 - жестока пића (33,7%)
- **36,2% - ексцесивно пијење (*binge drinking*) у претходном месецу**
 - 40,7% дечака
 - 32,0% девојчица
- **36,7% се опило икада у току живота**
 - 12,4% у претходних месец дана

HBSC

- **45,4% - пробало неко алкохолно пиће**
 - 67,3% ученици 1. разреда
 - Повећао се % у 5. и 7. разреду ОШ
- **30,7% - у претходних 30 дана**
 - Повећан % девојчица у 5. разреду ОШ, са 4,3% на 9,4%!!!
- **19,3% се опило макар једном у животу**
 - 10,7% у претходних месец дана

КОНТЕКСТ...

(*ESPAD*)

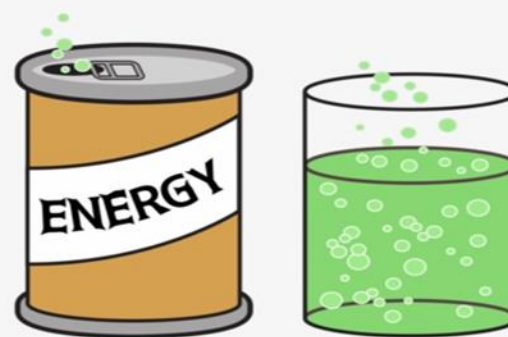
- **42% - први пут пили алкохолно пиће у узрасту са 13 или мање година**
 - 6,6% је навело да су били пијани у том узрасту

Најчешћи мотиви:

- уживање на журци
 - побољшање забаве
 - уклапање у друштво
 - осећај приликом пијења
-
- **81,9%** мисли да је лако набавити било коју врсту алкохолног пића
 - **18,2%** мисли да је свакодневно пијење једног или два пића велики ризик за здравље

ЕНЕРГЕТСКА ПИЋА - *ESPAD*

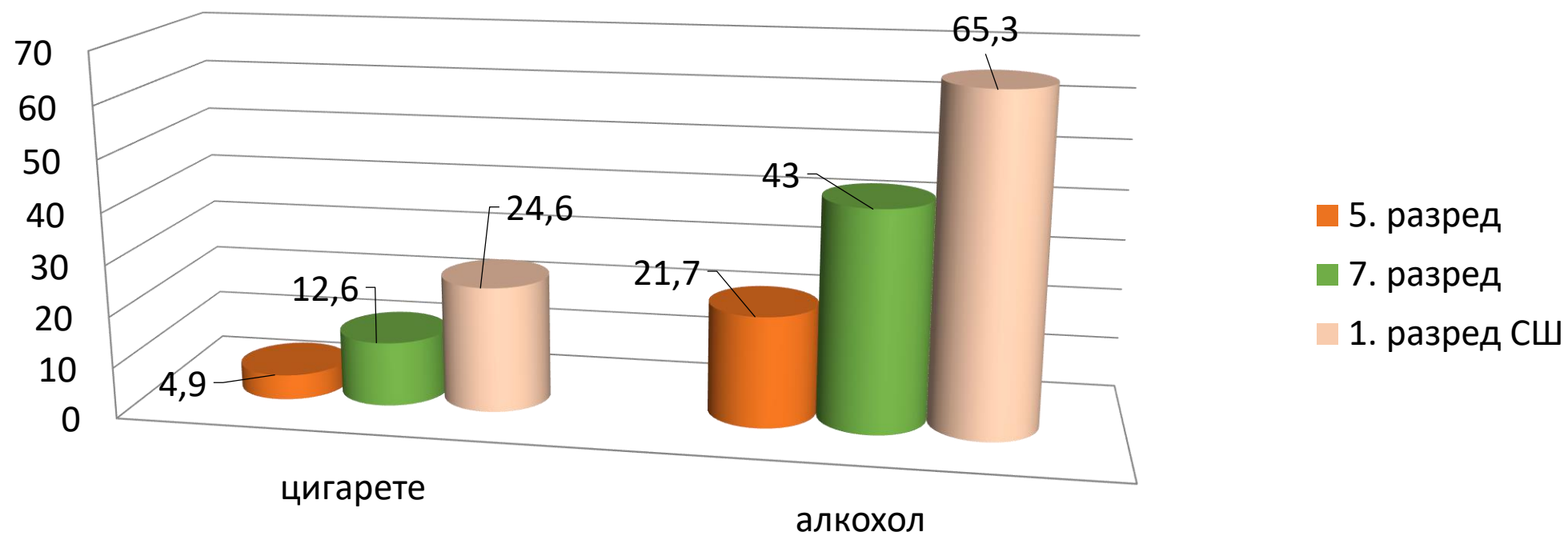
- **74,2%** - икада током живота
- **42,9%** -у претходних месец дана
- **24,3%** - у комбинацији са алкохолним пићем



HBSC 2022.

„мала“ деца vs. „велика“ деца?

Пробали током живота (%)



КАНАБИС

HBSC, 2022

Употреба канабиса код ученика I разреда средњих школа

Проценат ученика који су најмање једанпут током живота користили **канабис**



Проценат ученика који су најмање једанпут у претходних 30 дана користили **канабис**



ESPAD 2019

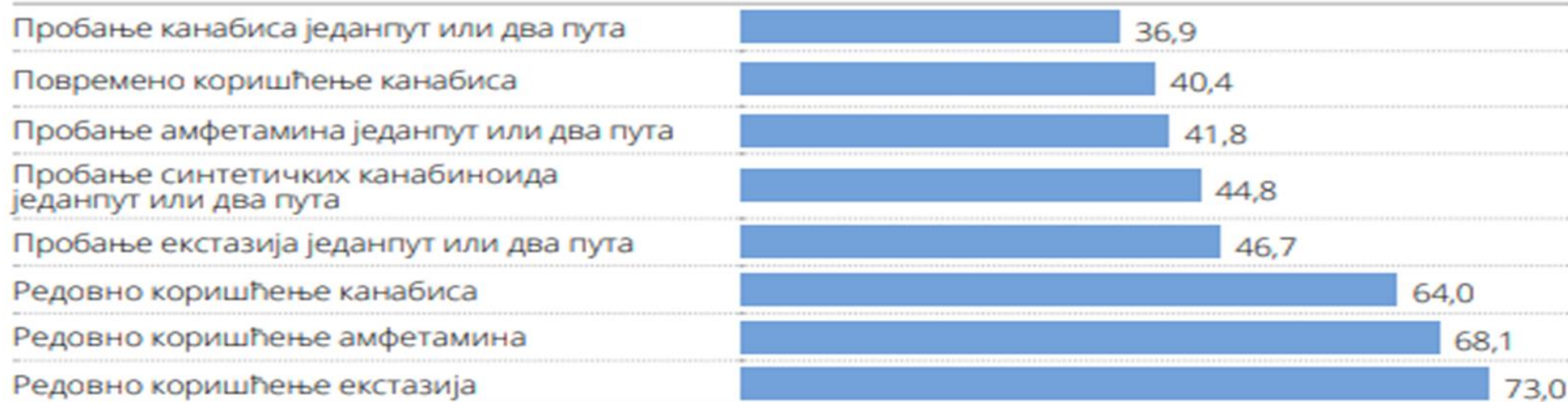
- **7,3%** - пробало барем једном током живота
 - Већа учесталост међу дечацима
- **29,5%** - имали прилику да пробају, али нису то учинили
- 22,6% оних који су конзумирали у претходних 12 месеци = **ВИСОКОРИЗИЧНА УПОТРЕБА**
- **CAST-Cannabis Abuse Screening**

ОСТАЛЕ ИЛЕГАЛНЕ ПСИХОАКТИВНЕ СУПСТАНЦЕ - *ESPAD*

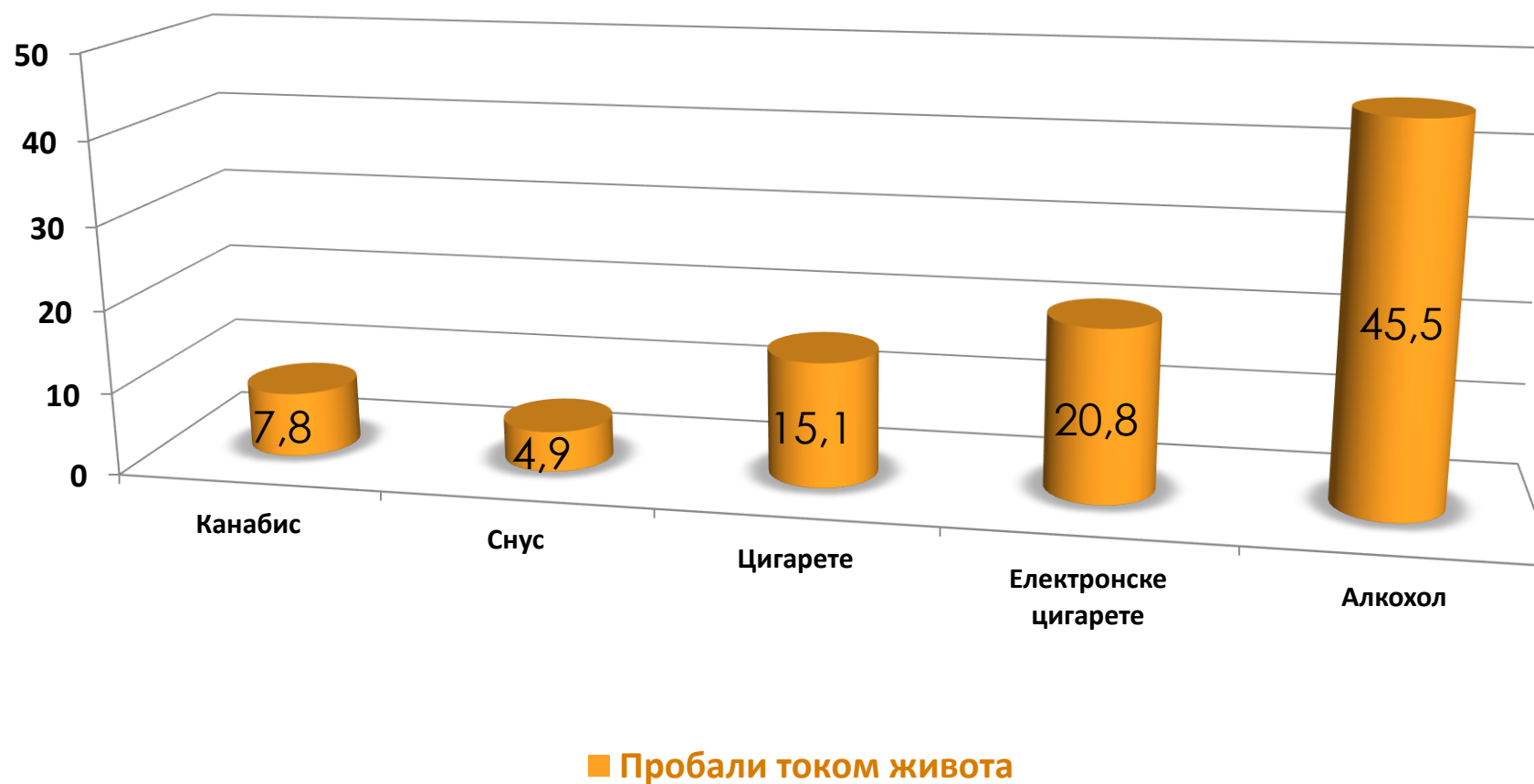
- **3,4%** је пробало друге психоактивне супстанце осим марихуане/хашиша
 - 2,1% - екстази
 - 1,7% - амфетамине
 - 1,5% - кокаин
 - 1,5% - LSD или други халуциногени
 - 1,1% - хероин
- **6,1%** је користило инхалансе током живота
- **5,8%** - седативе без савета лекара - **више девојчице!**

ПЕРЦЕПЦИЈА РИЗИКА ПО ЗДРАВЉЕ?

Проценат ученика првих разреда средњих школа који сматрају да је одређено понашање велики ризик по здравље (%), Србија, 2019.



Озбиљност vs. величина проблема? (HBSC)



Репродуктивно здравље младих

- У Србији чак 70% младих узраста од 15 до 29 година је сексуално активно, а знатно мањи проценат користи савремене контрацептивне методе.
- Само 42,3% особа женског пола редовно користи контрацепцију, што као последицу има висок степен учешћа у делу популације инфицираним неким видом сексуално преносивих болести.
- Један од најважнијих разлога је што питање васпитања младих за безбедно сексуално и репродуктивно понашање за сада **није системски решено**, иако је његов значај препознат у неколико закона и стратешких докумената.
- Најчешћи извори информисања младих су вршњаци, средства јавног информисања и интернет.

Ризична сексуална понашања

❖ Ризична сексуална понашања су она која могу имати дуготрајне, нежељене и тешке последице по здравље, а укључују:

- рано ступање у сексуалне односе
- непримењивање позуданих метода контрацепције
- некоришћење кондома ради заштите од полно преносивих инфекција и нежељене трудноће.

Шта кажу истраживања...?

	2013	2019
Млади узраста 15-19 година који су ступили у сексуалне односе	33,1% дечаци 39,9% девојчице 25,7%	26,8% дечаци 29,5% девојчице 24,5%
Узраст ступања у први сексуални однос међу младима 15-24 година	17 година	18 година
Млади који су ступили у сексуалне односе пре 15. године	2%	2,9%
Млади 15-19 који су имали сексуалне односе са повременим партнером	73,8%	55,6%
Употреба кондома приликом последњег сексуалног односа са повременим партнером	43,3% дечаци 76,4% девојчице 58%	50,5% дечаци 61,0% девојчице 48,2%

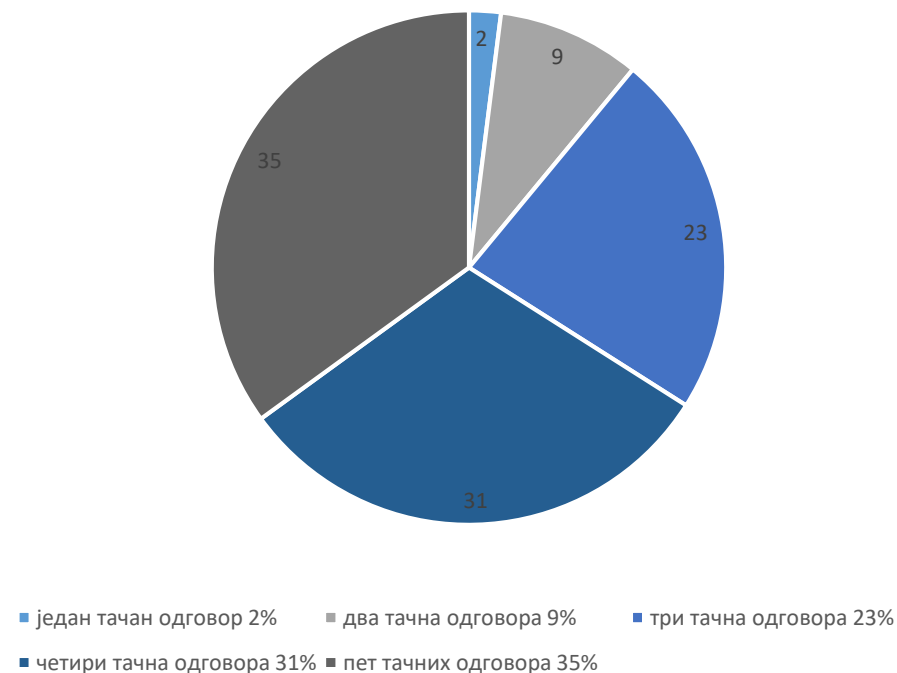
Сексуално и репродуктивно здравље младих - **Знање**, ставови и понашање



Сексуално и репродуктивно здравље младих - ЗНАЊЕ, ставови и понашање

ТВРДЊА	ПРОЦЕНАТ ТАЧНИХ ОДГОВОРА
Употреба оралне хормонске контрацепције (пилуле) пружа заштиту од полно преносивих болести. (НЕТАЧНО)	84,9
Употреба оралне хормонске контрацепције (пилуле) пружа заштиту од полно преносивих болести. (ТАЧНО)	67,2
Кондоми су 100% гаранција против сексуално преносивих болести. (НЕТАЧНО)	69,6
Орална хормонска контрацепција је ефикасна чак и ако жена пропусти да пилулу узме два или три дана заредом. (НЕТАЧНО)	79,8
Младе жене могу да користе интраутерину контрацепцију (спиралу) иако нису рађале. (ТАЧНО)	62,7

Дистрибуција испитаника према броју тачних одговора

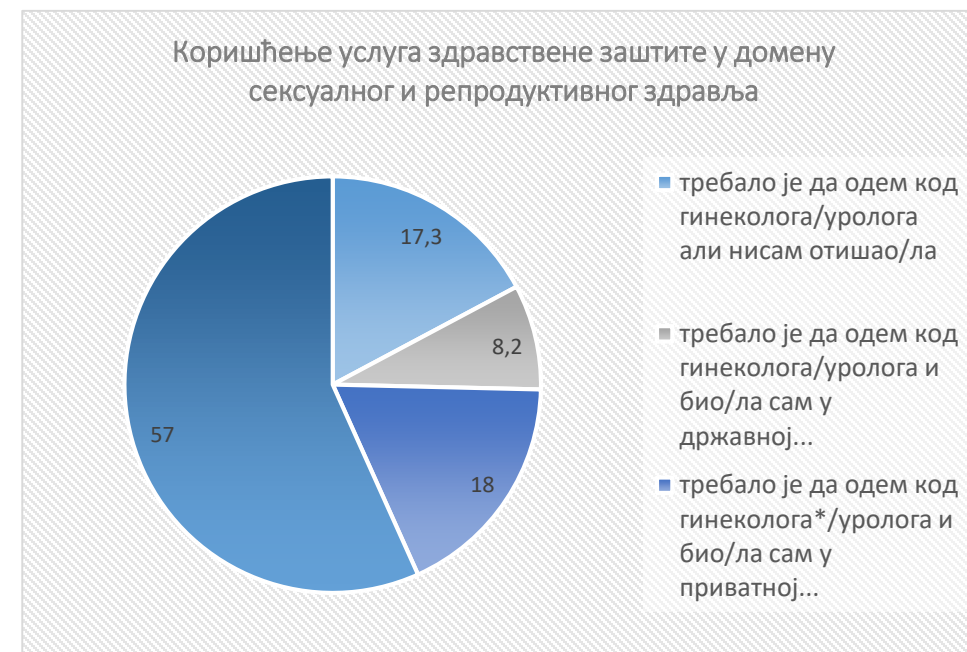


Сексуално и репродуктивно здравље младих - знање, СТАВОВИ и понашање



Сексуално и репродуктивно здравље младих - знање, ставови и понашање

Током претходних 6 месеци пре овог истраживања, свега 26% испитаника/ца је користило услуге здравствене заштите у домену гинекологије или урологије (17,8% у приватном сектору здравствене заштите и 8,2% у државном сектору) док је више од половине (56,7%) испитиваних младих особа изјавило да им нису биле потребне услуге гинеколога/шкиње односно уролога/шкиње.



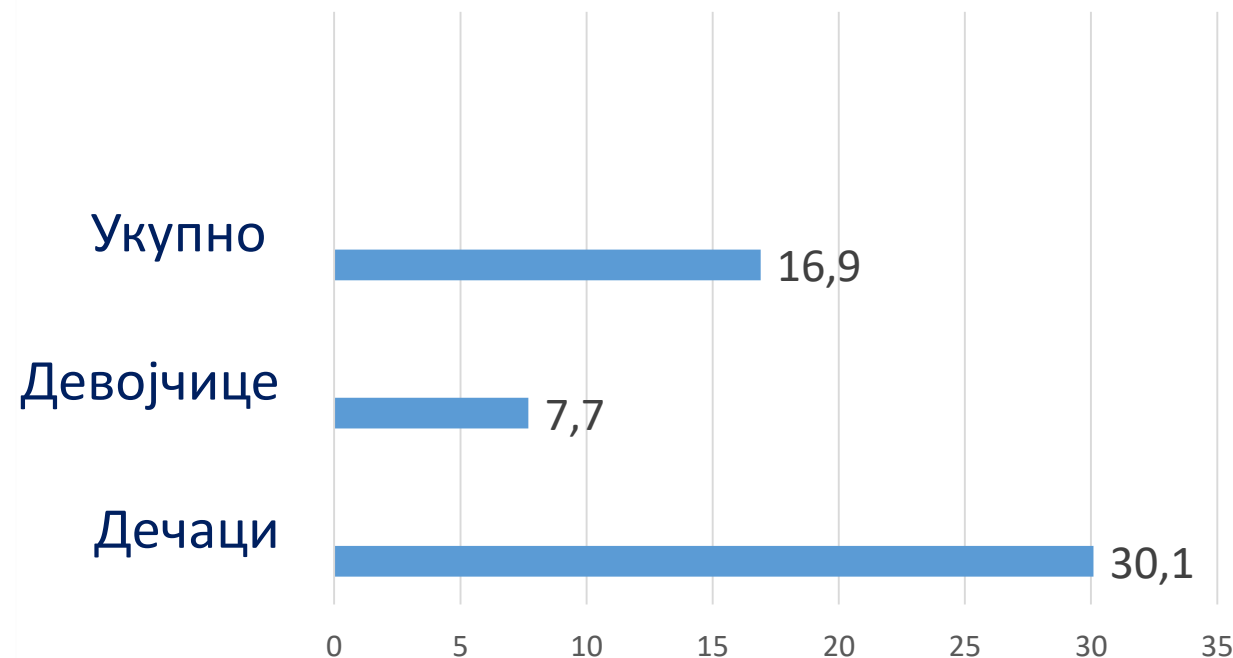
Сексуално и репродуктивно здравље младих - знање, ставови и понашање

- ✓ Девојке су одговарале и на питање које се односило на познавање протокола у здравственом систему односно ком гинекологу/шкињи и на који начин могу да се обрате за питање, помоћ, савет или преглед.
- ✓ Свега половина девојка (51,6%) је навела да зна коме може да се обрати, трећина (33,6%) не зна док је 15% изјавило да им гинеколог/шкиња није потребан.



Ступање у сексуални однос?

Проценат ученика/ца који су ступили у сексуалне односе

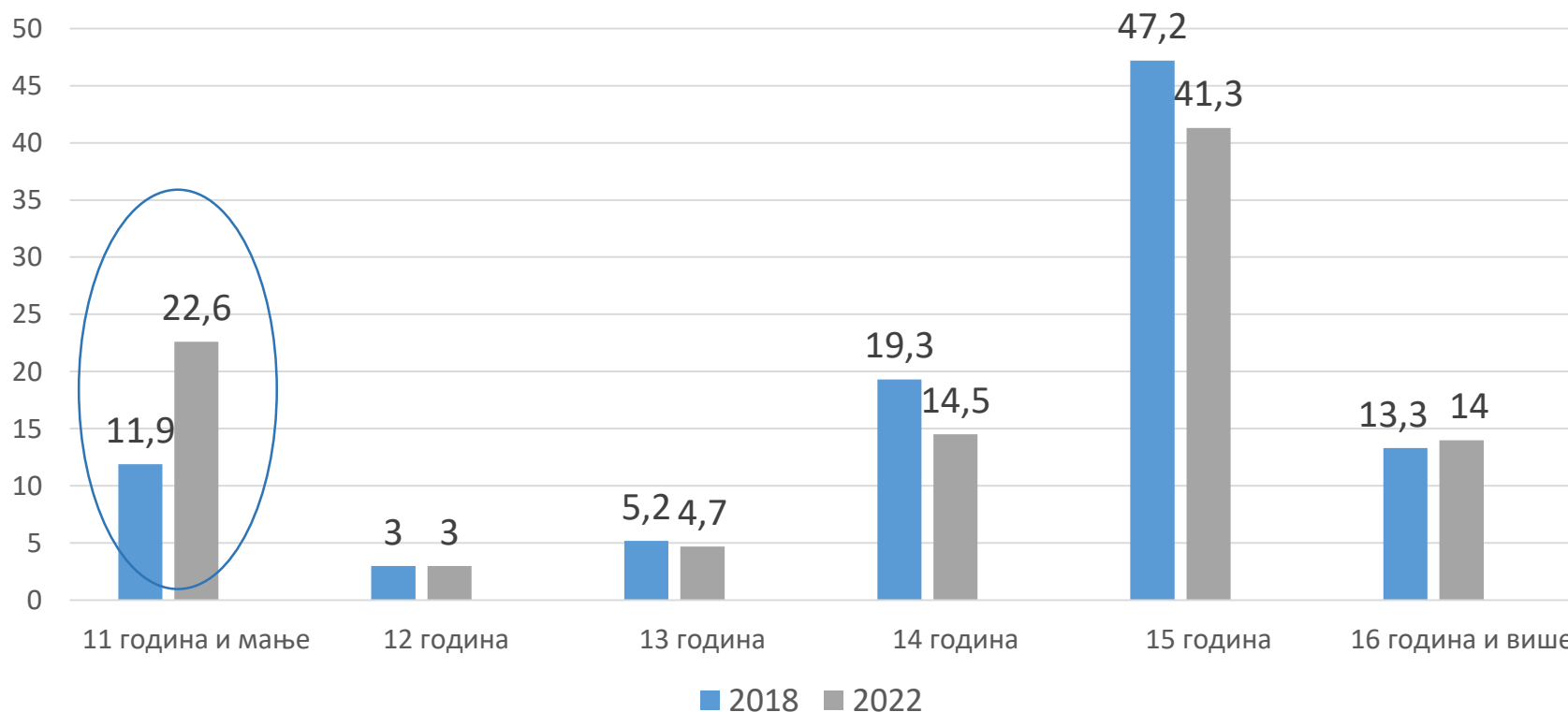


Највећи број ученика/ца (41,3%) је у **први** сексуални однос имао у **15. години.**

12,2 % оних који похађају гимназију

Ступање у сексуални однос?

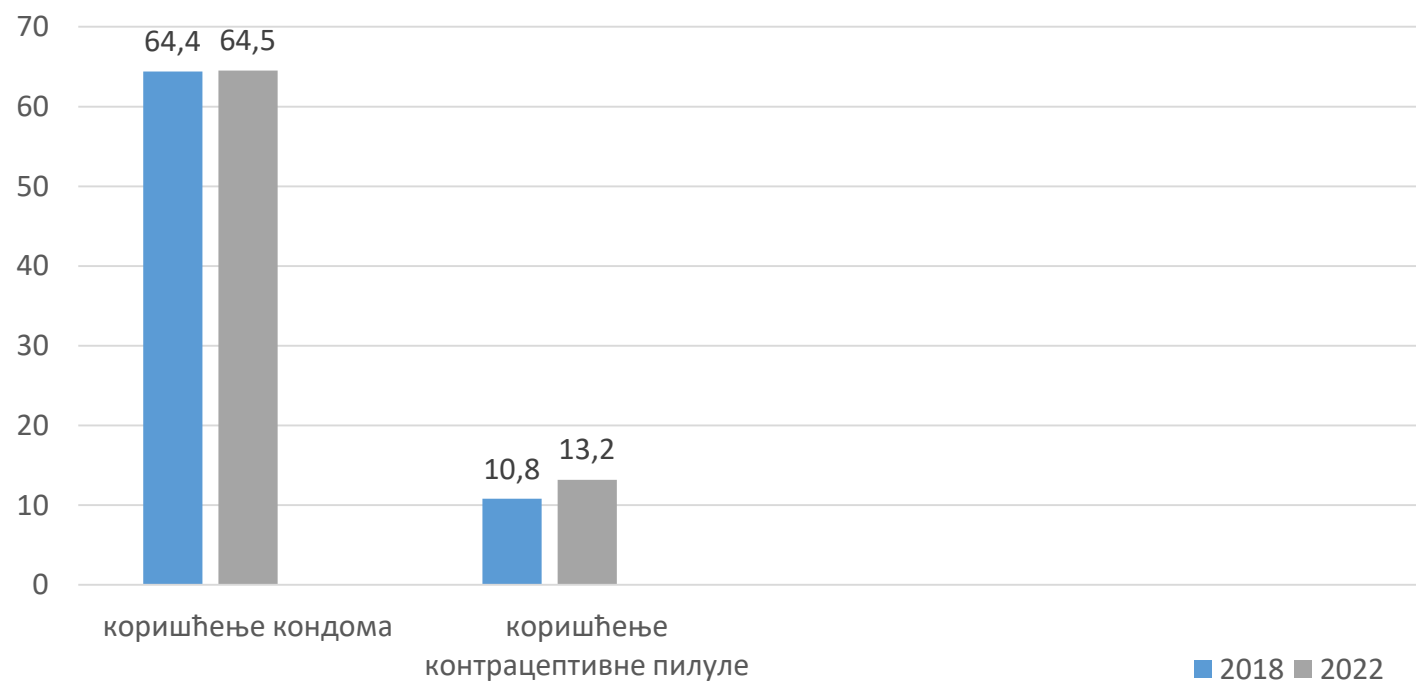
Проценат ученика/ца који су ступили у сексуални однос према узрасту и години истраживања



Извор: [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.batut.org.rs/download/aktuelno/Seksualno%20ponasanje%20hbsc%202023.pdf](https://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.batut.org.rs/download/aktuelno/Seksualno%20ponasanje%20hbsc%202023.pdf)

Употреба контрацептивних средстава?

Употреба најчешће коришћених контрацептивних средстава код деце
узраста 16 година 2018/2022. година



ПРЕВЕНЦИЈА РИЗИЧНИХ ПОНАШАЊА

- Превенција ризичних понашања међу младима захтева координисане напоре на:
- индивидуалном,
- породичном,
- школском и
- друштвеном нивоу.

ПРЕВЕНЦИЈА РИЗИЧНИХ ПОНАШАЊА

- Едукација и информисање: Пружање младима тачних информација о последицама ризичних понашања кроз школе, радионице, кампање и друштвене мреже.
- Програми сексуалне едукације, едукације о употреби супстанци и промоција здравих стилова живота могу смањити учесталост ризичних понашања.
- Подршка породици: Програми који пружају подршку породицама, као што су савети о здравој комуникацији и родитељству, могу допринети смањењу ризичних понашања.
- Развијање социјалних вештина и емоционалне интелигенције: Програми који помажу младима да развију социјалне вештине, способност решавања конфликта и емоционалну регулацију могу смањити потребу за деструктивним понашањима.
- Подстицање физичке активности и здравих избора: Промоција спорта и физичке активности, као и доступност здравих опција исхране, може помоћи у смањењу стреса и спречавању нездравих навика.

ЗАКЉУЧАК

- Ризична понашања младих представљају озбиљан проблем који захтева заједнички рад друштва, образовног и здравственог система и породице.
- Разумевање узрока и последица ових понашања кључно је за развијање ефикасних стратегија превенције.
- Кроз образовање, социјалну подршку, изградњу позитивних модела понашања и јачање психолошке отпорности младих, могуће је смањити учесталост ризичних понашања и створити здравију и сигурнију будућност за нове генерације.

Литература

- <https://www1.racgp.org.au/ajgp/2018/december/risk-taking-behaviour-in-adolescents>
- <https://www.batut.org.rs/download/izdvajamo/EvropskoSkolskoIstrazivanje2019.pdf>
- Истраживање здравља младих: Положај и потребе младих у Републици Србији 2021.
- <https://www.batut.org.rs/download/publikacije/IstrazivanjeHBSC2022.pdf>
- chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.batut.org.rs/download/aktuelno/Seksualno%20ponasanje%20hbsc%202023.pdf
- <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7007513/>