ASOCIJACIJAXY

Vijeće mladih
Općine Novo Sarajevo

PRIRUČNIK

ZDRAVI ŽIVOTNI STILOVI I ODNOSI MEĐU ADOLESCENTIMA

ASOCIJACIJA**XY**

IZDAVAČ

Asocijacija XY, Sarajevo

AUTORI

Geko Mirela, Jakić Zvjezdana, Jašarbašić Elvira, Mehmedović Feđa, Penava Amela

RECEZENTICE

dr.sc. Suada Branković

Lamija Husić

LEKTURA

Nirmala Ajanović

GRAFIČKA PRIPREMA

DotArt@webs.com

ŠTAMPARIJA

DotArt@webs.com

TIRAŽ

100 kom

Projekat „Aktivizmom mladih protiv nasilja u Općini Novo Sarajevo“ se realizuje u sklopu UNDP-ovog projekta „Jačanje lokalne demokratije/demokracije IV – LOD IV“ kojeg finansira Europska unija iz sredstava Instrumenta za pretpristupnu pomoć (IPA) u iznosu od 2 miliona eura.

PRIRUČNIK

ZDRAVI ŽIVOTNI STILOVI I ODNOSI MEĐU ADOLESCENTIMA

Sarajevo, 2016.

SADRŽAJ

Recenzije **6**

1. Uvod **8**

1.1. O priručniku 9

1.2. Šta želimo i šta trebamo 10

1.3. Akronimi 10

2. Omkadinski aktivizam **11**

2.1. Uloga mladih u prevenciji nasilja i promociji zdravih životnih stilova – omladinski aktivizam 11

2.2. Zašto mlada osoba treba volontirati i biti uključena u neku organizaciju u svojoj zajednici? 12

2.3. Uloga nevladinih organizacija u omladinskom aktivizmu 13

2.4. Cyber aktivizam 13

3. Stvorimo svijet bez nasilja **15**

3.1. Imam pravo na nenasilje 15

3.2. Uzroci i posljedice nasilja 16

3.3. Definicija vršnjačkog nasilja 17

3.4. Koje vrste nasilnih ponašanja postoje? 17

3.5. Cyberbullying – nasilje preko interneta 17

3.6. Mobilni telefoni i nasilje 18

3.7. Spol i rod, povezanost s nasiljem 18

3.8. Koje su posljedice nasilja među djecom? 19

3.9. Kako se djeca trebaju ponašati u situaciji kada su izložena nasilju? 20

3.10. Kako se roditelji trebaju ponašati u slučaju nasilja među djecom? 20

3.11 Spol i rod, povezanost s nasiljem 20

3.12. Svjedoci nasilja, pasivni posmatrači i/ili saveznici nasilja!? 22

4. Zdravi životni stilovi **24**

4.1. Uvod 24

4.2. Upotreba i zloupotreba psihoaktivnih supstanci 27

4.3. Steroidi, opasnost koja vreba a o kojoj znamo malo ili nimalo 32

4.4. Ishrana 34

4.5. Seksualnost i seksualno i reproduktivno zdravlje 38

5. Vršnjačka edukacija **48**

5.1. O vršnjačkoj edukaciji - od edukacije do mobilizacije 48

5.2. Šta nas čini vršnjacima? 48

5.3. Kako nastaje vršnjački edukator? 49

5.4. Ko su vršnjački edukatori? 49

5.5. Šta rade vršnjački edukatori? 49

5.6. Testiranje znanja učesnika 50

5.7. Modul 1 „Prevencija nasilja u osnovnim i srednjim školama“ 50

5.8. Modul 2 „Zdravi životni stilovi“ 54

6. 6.1. O Asocijaciji XY 60

6.2. O Vijeću mladih Općine Novo Sarajevo 61

7. Literatura 62

RECENZIJE

Husić Lamija

Ministarstvo za obrazovanje, nauku i mlade Kantona Sarajevo

Sarajevo,01.12.2015.godine

Uraditi recenziju jednog priručnika nije lagan posao. Posebno, u odnosu na činjenicu da se radi o priručniku za mlade, priručniku koji je namijenjen najosjetljivijoj populaciji u društvu. Kakav treba biti sadržaj jednog priručnika da bi, uz lako dostupne informacije iz bilo koje tematike, mogao ipak privući pažnju mlade osobe, zainteresirati je da pročita takav jedan priručnik i što je najbitinije, primjeni nešto od preporuka iz priručnika.

Upravo jedan takav priručnik - Zdravi životni stilovi i odnosi među adolescentima, će, po mom mišljenju, zaintrigirati mladu osobu, podstaknuti je na razmišljanje, uticati na uključivanje u volonterski rad i sl.

Dakle, Priručnik pod nazivom Zdravi životni stilovi i odnosi među adolescentima, je materijal predviđen da ga čitaju mladi ljudi – od učenika starijih razreda osnovne škole, preko srednjoškolaca, pa do studentske populacije.

Namijenjen je mladim osobama željnih novih saznanja, drugačijih pogleda, a prije svega spremnih na promjene. Dakle, ne samo željnih promjena, već spremnih na promjene.

Novi pravac u razmišljanju i djelovanju mladih ljudi, za početak, je sasvim dovoljan da bi čitalac uvidio na kvalitet ovog priručnika.

Kada sam dobila zadatak da uradim recenziju Priručnika pod nazivom Zdravi životni stilovi i odnosi među adolescentima, moram priznati da sam prvo pomislila da li se nešto novo, nešto što već nije viđeno i napisano, može naći u ovom materijalu. Bila sam skeptična u vezi sa ovom tematikom. Međutim, nakon pročitanog i analiziranog materijala, priznajem da su dileme bile nepotrebne. Jer, materijal je koncipiran tako da na moderan, savremen način nudi mnoštvo novih informacija, iz provjerenih izvora. Materijal nudi teme za razmišljanje, podstiče mlade ljude na akciju, na aktivno uključivanje u dešavanja u društvu. Otvaraju se različiti putevi mladima ka promjenama, mladi prestaju biti samo pasivni promatrači ili kritizeri postojećeg stanja u kojem se generalno nalazimo.

Stoga, preporučujem Priručnik za upotrebu i korištenje mladima i mislim da treba imati zasluženo mjesto u biblioteci (vlastitoj ili školskoj). Teme za diskusiju između mladih se vrlo lako mogu naći u Priručniku. Takođe, teme za ragovor mladih sa roditeljima, nastavnicima, autoritetima se mogu crpiti iz Priručnika.

dr.sc. Suada Branković

Fakultet zdravstvenih studija

Sarajevo, 01.02.2016. godine

Publikacija "Zdravi životni stilovi i odnosi među adolescentima"je orginalno djelo grupe autora zasnovano na savremenim dostignućima nauke i struke. Djelo predstavlja znalački sintetiziran iscrpan pregled savremenih pristupa i metoda i na specifičan način predstavlja ovu složenu materiju. Autori su pokazali visoku sposobnost za konsekventno povezivanje naslova rukopisa sa pojedinačnim poglavljima u jedinstvenu zajedničku cjelinu.

Danas je period adolescencije, znatno turbulentniji u odnosu na prethodne generacije. Veliki broj savremenih naučnika koji se bave ovom problematikom, sa različitih aspekata djelovanja i istraživanja navode da je danas veoma teško biti adolescent zbog mnogih utjecaja, pritisaka i izazova za ovu populaciju.

Danas mladi imaju potrebu za konciznim i savremenim priručnikom kao što je "Zdravi životni stilovi i odnosi među adolescentima" jer svojim sadržajem pokriva u cjelosti oblast na koju se odnosi. U priručniku je istaknut primarni značaj promocije zdravlja kao i edukacija u cilju smanjenja negativnog trenda razvoja i prisustva multiplih riziko faktora (MRF) među adolescentima.

U odnosu na cjelokupan pregled, sadržaj rukopisa potpuno odgovara potrebama ove populacije kako u sadašnje vrijeme tako i u budućnosti. Priručnik je koncipiran tako da se stimulira njihova kreativnost hrabreći ih da uče i nudeći im potrebne vještine učenja o zdravim životnim stilovima i odnosima među adolescentima. Praktičan rad je osmišljen kroz pristupe interaktivnog i samostalnoga rada, koji teži otvaranju perspektiva za razvoj vlastitih mišljenja, znanja i stavova baziranih na naučnim dokazima i teorijama o očuvanju individualnog zdravlja sa prikazom metodologije procjene zdravstvenih potreba.

1 UVOD

Priručnik je nastao kao rezultata rada mladih i eksperata na projektu „Aktivizmom mladih protiv nasilja u Općini Novo Sarajevo“ koji se realizuje u sklopu UNDP-ovog projekta, „Jačanje lokalne demokratije/demokracije IV – LOD IV“ kojeg finansira Europska unija iz sredstava instrumenta za predpristupnu pomoć (IPA) u iznosu od 2 miliona eura.

Jedan od najstarijih društveno negativnih fenomena je nasilje kao oblik interakcije među ljudima, posebno među mladim osobama. Svakodnevno smo svjedoci ubrzanog razvoja ekspresije različitih oblika nasilja koji destruktivno utiču na razvoj ličnosti. Sve to je bila inspiracija Vijeća mladih Općine Novo Sarajevo i Asocijacije XY da kreiraju priručnik za prevenciju nasilja prilagođen specifičnim potrebama mladih koji trebaju preventivno djelovati i smanjiti stopu nasilja među vršnjacima.

Asocijacija XY je od 2006. godine u svoj program rada uvrstila i preventivne programe u polju prevencije nasilja gdje je ostvarila zavidne rezultate implementirajući programe za muškarce, programe za žene, kombinovane programe, edukacije vršnjaka, nastavnog osoblja, članove i članice drugih nevladinih organizacija ali i predstavnike i predstavice ministarstava obrazovanja. Navedeno iskustvo je bilo polazna osnova za kreiranje priručnika Zdravi životni stilovi i odnosi među adolescentima. Vijeće mladih je doprinijelo u dijelu priručnika koji se odnosi na rad sa mladima u zajednici i važnost volonterizma za društvene promjene.

Dokument predstavlja dugoročni alat svim pojedincima i pojedinkama, mladim ljudima, formalnim i neformalnim omladinskim udruženjima i tijelima, nevladinim organizacijama, institucijama i vijećima mladih koji tretiraju probleme mladih i u svom radu koriste metodologiju vršnjačke edukacije. Priručnik doprinosi promociji aktivizma mladih u oblasti prevencije maloljetničkog nasilja, delikvencije i promocije zdravih stilova života u lokalnoj zajednici, što je i sveukupni cilj projekta.

1.1. O priručniku (metodološki kontekst)

Priručnik „Zdravi životni stilovi i odnosi među adolescentima" rezultat je saradnje mladih aktivista, edukatora, trenera, vršnjačkih edukatora i drugih volontera i profesionalaca okupljenih oko ideje da promjene počinju aktivizmom, voluntarizmom i solidarnim odnosom prema onima kojima je pomoć potrebna. Upravo ta skoncentrisana snaga mladih generator je brojnih promjena u gotovo svim kantonima, gradovima, općinama i lokalnim zajednicama širom Bosne i Hercegovine. Tamo gdje su stariji stali, mladi su nastavili. Tamo gdje se nepomirljivi stavovi odraslih čine nerazrješivim, aktivizam mladih i vrijednost kojima se rukovode kažu drugačije.

Prema procjenama, u Bosni i Hercegovini živi oko 700 000 mladih ljudi, međutim, mnogi od njih nisu aktivni, ne znaju za svoja prava ili se ne bore za njihovu primjenu. Mnogi od njih žive u teškim uslovima, s otežanim pristupom obrazovanju, druženju, kulturi, nauci, istraživanjima i drugim oblastima ključnim za društveni razvoj. Mnogi od njih nisu u mogućnosti da se bore za svoja prava.

S druge strane, u tom broju od 700 000 živi manji broj mladih koji svoje vrijeme, pažnju i kapacitete usmjeravaju na promjene kojima teže i za koje se bore. Ti mladi ljudi zalažu se za svih 700 000 vršnjaka, ali i onih nekoliko miliona koji se rađaju i koji će biti rođeni. Ti mladi ljudi stvaraju svijet po mjeri ljubavi, demokratije, poštovanja, tolerancije i ljudskih prava.

Namjena ovog priručnika je da omogući pristup provjerenim, relevantnim i prilagođenim informacijama i da pruži podršku izgradnji kapaciteta omladinskih organizacija i drugih formalnih i neformalnih grupa koje se zalažu za principe jednakosti, poštivanje ljudskih prava te mobiliziraju mlade ljude u cilju unapređenja njihovog položaja, pristupa obrazovanju, zdravlju i boljoj i kvalitetnijoj tj. prosperitetnijoj budućnosti.

Priručnik se sastoji od 4 poglavlja:

1. Aktivizam
2. Nasilje
3. Zdravi životni stilovi
4. Moduli za provođenje edukativnih aktivnosti u školama

Kroz uvodno poglavlje predstavljamo vam razloge nastanka priručnika i metodološke okvire korištenja pojedinih struktura priručnika za planiranje i realizaciju aktivnosti u školama i lokalnim zajednicama.

Drugo poglavlje upoznaje vas s principima aktivizma te nudi odgovore na brojna pitanja o značaju aktivizma, u dimenziji individualnog ali i društvenog razvoja.

Kroz poglavlje o nasilju, autorica nudi osnovne informacije o pojavi, vrstama i posljedicama nasilja. Važno je istaći da u tom poglavlju možete pronaći informacije o najnovijim strategijama i intervencijama u kontekstu prevencije nasilja i mobilizacije javnosti u pravcu društvene osude nasilja i razvijanja nulte tolerancije prema svim oblicima nasilja.

Poglavlje „Zdravi životni stilovi" govori o zdravlju iz ugla životnih navika, trendova i važnih socijalnih i životnih vještina. Naravno, kroz to poglavlje ponuđene su važne zdravstvene informacije neophodne za razumijevanje posljedica nezdravih životnih navika i značaj uvođenja zdravih.

Posljednje poglavlje, pored informacija o vršnjačkoj edukaciji, sadrži module koji pružaju jasne instrukcije za izvođenje edukativnih radionica s mladima u osnovnim i srednjim školama.

Sva četiri poglavlja čine cjelinu koja, sigurni smo, može biti dostojan izvor kvalitetnih informacija iz navedenih oblasti.

1.2. Šta želimo i šta trebamo?

Mladi u Bosni i Hercegovini suočavaju se s različitim problemima i izazovima koji su u vezi s njihovim zdravljem, obrazovanjem i zapošljavanjem. Društvene nejednakosti, politička klima i socijalna nesigurnost značajno utiču na percepciju mladih prema njihovoj vlastitoj budućnosti. Posebno zabrinjava indolentan odnos odraslih u rješavanju problema mladih.

Bosna i Hercegovina je zemlja koja nema historiju omladinskih pokreta koji su doveli do nekih ozbiljnijih promjena. Dok u nekim zemljama omladinski pokreti dovode do promjena zakona, propisa, uslova obrazovanja i zapošljavanja, u našoj zemlji mali broj mladih ustaje i koristi svoje slobodno vrijeme za pozitivne društvene promjene.

Upravo zbog toga je jedan od važnih ciljeva ovog priručnika ohrabriti mlade ljude da ustanu i glasno iznesu svoj stav i svoje mišljenje te udruže se sa svojim vršnjacima i traže željene promjene. To mogu uraditi na različite načine:

1. Uključivanjem u organizacije civilnog društva
2. Edukacijom drugih
3. Organizacijom demonstracija
4. Zagovaranjem i lobiranjem
5. Otvaranjem nevladinih organizacija
6. Podizanjem svijesti građana o važnim društvenim pitanjima
7. Istraživanjima
8. Uključivanjem medija i sl.

Šta ustvari želimo?

Želimo da ovaj priručnik bude mjesto susreta ideja, informacija, znanja i pozitivnih stavova i vrijednosti te pomogne mladima i omladinskim organizacijama da udruženim snagama traže od društva veća ulaganja u njihovu budućnost.

Želimo ohrabriti mlade da se aktivno uključe u promociju zdravlja, zdravih životnih stilova i kulture nenasilne komunikacije.

Želimo podržati aktiviste tj. volontere u njihovim nastojanjima da prave potrebne socio-kulturale promjene, u cilju razvoja zdravijeg i sigurnijeg društva.

Želimo društvo koje njeguje, promoviše i štiti ljudska prava.

Želimo društvo koje mladima nudi mogućnosti kroz osiguravanje pristupa kvalitetnom obrazovanju.

Želimo društvo koje uvažava, prepoznaje značaj i promoviše seksualna i reproduktivna prava.

Želimo društvo u kojem stigma i diskriminacija nemaju svoje mjesto.

Želimo društvo u kojem nasilje nema prostora za egzistenciju, društvo u kojem su empatija i solidarnost principi u komunikaciji među ljudima.

A šta trebamo?

A za to su nam potrebne promjene i mladi ljudi koji će kroz aktivizam mobilizirati svoje vršnjake da insistiraju na svojim pravima te svi zajedno potaknu društvene promjene koje će osigurati primjenu i zaštitu njihovih prava. Također, mladi ljudi su generatori ideja, stoga aktivizam posmatramo kao prostor u kojem mladi razvijaju, dijele i koriste ideje za podsticanje pozitivnih promjena važnih za razvoj našeg društva i naše zemlje.

1.3. Akronimi

HIV – Human immunodeficiency virus (virus humane imunodeficijencije)

AIDS – Acquired Immunodeficiency Syndrome (sindrom stečenog gubitka imuniteta)

SPI – spolno prenosive infekcije

NVO – nevladine organizacije

OCD – organizacije civilnog društva

XY – Asocijacija XY

IPPF EN – International Planned Parenthood Federation European Network

UNDP – United Nations Development Programme

LOD – The Reinforcement of Local Democracy project

IAVE – International Association for Volunteer Effort

2 OMLADINSKI AKTIVIZAM

2.1. Uloga mladih u prevenciji nasilja i promociji zdravih životnih stilova – omladinski aktivizam

Šta je to što jedna mlada osoba može uraditi da bi promijenila svoj položaj u društvu u kojem živi? Da li postoji mogućnost da mladi sami budu pokretači promjena u svojoj zajednici? Mladi imaju mogućnost i snagu u svojim rukama da kroz aktivizam krenu nadograđivati sebe, mijenjati svijest društva i boriti se za poboljšanje svog položaja kako u lokalnoj zajednici tako i u regionalnoj, entitetskoj i državnoj strukturi.

U Bosni i Hercegovini je zakonima definisano da su osobe od 15 do 30 godina u kategoriji mladih. Na državnom nivou, kategorija mladih broji 700 000 stanovnika, državljana Bosne i Hercegovine.

Aktivizam mladih predstavlja društveni angažman mladih koji su okupljeni oko neke zajedničke ideje i koji kroz zajedničko umrežavanje te provođenje određenih projekata za cilj imaju unapređenje života mladih, sticanje kompetencija, rješavanje relevantnih pitanja čime doprinose društvu kako u lokalnim zajednicama tako i na višem nivou.

Aktivizam mladih predstavlja široku aktivnost koja obuhvata više različitih aktivnosti i projekata. Tako pod pojmom omladinski aktivizam mogu se podrazumijevati male akcije u lokalnim sredinama, ali i šire djelovanje na regionalnom, nacionalnom i/ili međunarodnom nivou. Aktivizam kao takav je planirano ponašanje da bi se postigli socijalni ili politički ciljevi kroz aktivnosti kakve su podizanje svijesti, stvaranje koalicija, vođenje kampanja (ne samo političkih), proizvodnja propagandnog materijala, stvaranje publiciteta, kao i preduzimanje drugih akcija kako bi se uticalo na socijalne promjene.

Omladinski aktivizam obično predstavlja samoorganizovanje mladih kroz formalne grupe, tj. omladinske organizacije. U Federaciji Bosne i Hercegovine ove organizacije su definisane Zakonom o mladim, koji je usvojen 2010. godine. Prema tom zakonu, omladinske organizacije su sve one organizacije koje u svom upravljačkom tijelu imaju 2/3 mladih (osobe od 15 do 30 godina). Zakon o omladinskom organizovanju je drugačije definisao omladinske organizacije, te imamo podjelu omladinskih organizacija u dvije grupe, prva kategorija omladinskih organizacija jeste ista kao i u Zakonu o mladima FBiH, a druga pod pojmom omladinske organizacije podrazumijeva sve organizacije koje u svom statutu imaju definisano da je njihov rad usmjeren ka mladima i da se bave pitanjem položaja i potreba mladih. U svim omladinskim organizacijama bi trebale postojati stručne osobe za rad s mladima i te osobe se nazivaju omladinskim radnicima/radnicama. Još jedna mogućnost za omladinski aktivizam je i osnivanje ili priključivanje već postojećoj, neformalnoj grupi mladih kao što su školske sekcije, vijeće učenika, lokalne akcije i sl.

„Volonteri nisu plaćeni, ne zato što je njihov rad besplatan, već zato što je njihov rad neprocjenjiv."

(Sherry Anderson)

Omladinski aktivizam najčešće podrazumijeva:

- zajednički poduhvat mladih;
- prilike za sticanje novih znanja, vještina i stavova;
- skup različitih interesovanja, talenata, mogućnosti i potreba;
- lični doprinos mladih u ostvarivanju zajedničkih ciljeva i interesa;
- zasnovanost na potrebama mladih;
- mogućnost za nova iskustva i izazove;
- koristan je mladima i/ili zajednici.

Osnova bilo koje vrste aktivizma, pa tako i omladinskog jeste volontiranje. Volontiranje se može definisati na više načina. Jedna od definicija jeste i ona koju je usvojio 2001. godine Međunarodni upravni odbor IAVE-a (Međunarodna asocijacija za volonterske aktivnosti) univerzalnom deklaracijom o volonterizmu, a glasi: „Volontiranje predstavlja jedan od osnova civilnog društva, afirmišući ono najplemenitije u čovjeku - pacifizam, slobodu, jednake mogućnosti, sigurnost i pravdu za sve ljude."

2.2 Zašto mlada osoba treba volontirati i biti uključena u neku organizaciju u svojoj zajednici?

Na to pitanje postoji čitav niz odgovora, a neki od važniji su: da bi mladi bili društveno korisni, da bi naučili nešto novo, stekli nova iskustva, pomogli onima kojima je potrebno, ispunili slobodno vrijeme, upoznali nove prijatelje i drugo. Mladi najlakše i najuspješnije zastupaju svoje interese kroz omladinski aktivizam, jer se tako umrežavaju i provode projekte u cilju unapređenja kvaliteta života mladih, ali i ostvarivanja prava i jednakih mogućnosti učešća u različitim oblastima društva. Ono što je najbitnije jeste da mladi trebaju što više učestvovati u bilo kojem obliku aktivizma i na taj način doprinijeti donošenju odluka koje su od značaja za njihovu budućnost i poboljšanje njihovog položaja u društvu. Iskustva mnogih zemalja pokazala su da bez aktivizma i učešća mladih u društvenom životu mladi postaju marginalizovani dio društva, a njihove potrebe bivaju ignorisane.

Ulične aktivnosti, interaktivne radionice i sve što jedno omladinsko udruženje radi da bi skrenulo pažnju na određenu temu ne bi bilo moguće bez aktivista. Svaki aktivista ima priliku doprinijeti svakoj akciji, od pripreme do realizacije same akcije. Najbolji osjećaj za mladu osobu koja je aktivista jeste kada akcija prođe i kada shvati da je zaista uradio/la nešto korisno za sebe, svoje društvo i svoju lokalnu zajednicu.

Akcije na ulici koje su na neki način šokantne i neočekivane za sve prolaznike su akcije koje dobiju najviše pažnje. Dobar primjer toga je obilježavanje Međunarodnog dana tolerancije 2013. godine, gdje su aktivisti nudili prolaznicima kafu, kahvu i kavu, a sve iz jedne termos boce. Na taj način su željeli pokazati da smo svi isti bez obzira kako nas zvali. Mlade osobe koje su bile aktivisti u tome su imali priliku da prvenstveno vide reakcije ljudi kada shvate da razlike ne postoje, da dožive da im ljudi kažu lijepe riječi i ohrabre za ono što rade. Za jednog/u

aktivistu/kinju važno je da zna da je nekoga taj dan oraspoložio/la, naveo/la na razmišljanje o nekoj temi i da je doprinio/la maloj promijeni unutar tih osoba.

Podjela promotivnog materijala o određenoj aktivnosti kroz razgovor s prolaznicima, aktivistima dozvoljava da ljudima pokušaju objasniti zašto baš to rade i zašto je potrebno da ih podrže u tome.

Svaka osoba može doprinijeti promjeni u društvu, mlade osobe imaju snagu da kroz aktivizam i omladinske organizacije doprinesu promjenama u svojoj zajednici i društvu.

Organizacije postoje jer imaju aktiviste i ništa ne bi bilo moguće da aktivisti koji vjeruju u neku ideju nisu tu. Aktivisti su najvažniji dio svakog društva, i baš svako može biti aktivista i može doprinijeti promjeni u društvu.

2.3 Uloga nevladinih organizacija u omladinskom aktivizmu

Nevladine organizacije su specifična forma organizovanja građana, a sam pojam nevladine organizacije je usko povezan s pojmom civilnog društva. Nevladine organizacije su udruženja koja su apolitično tijelo, bave se društvenim pitanjima, mogu uticati na politiku, i one trebaju biti korektori vlasti. Kao takve, mogu se baviti svim pitanjima koja se tiču jednog društva, okupljati mlade i pružati im podršku.

Nevladin sektor u većini zemalja ima veliki značaj za razvoj civilnog društva, vladavinu prava i razvoj demokratije. Praksa je da se nevladine organizacije uključuju u rješavanje skoro svih problema u društvu, a koji se tiču njihovog polja djelovanja. Razvijaju se partnerstva s vlastima i realizuju njihovi zajednički projekti i programi.[1]

Osnovna srž aktivizma mladih jeste u nevladinim organizacijama koje pružaju mnoštvo načina na koje mlada osoba može upotpuniti svoje vrijeme, osjećati se korisno za sebe i svoju zajednicu. Putem nevladinih organizacija mlade osobe mogu dobiti priliku za putovanja, upoznavanja novih prijatelja te sticanje novih znanja i vještina. U pogledu novih znanja, vještina i iskustava, čiju potrebu nameću i zahtijevaju problemi i izazovi razvoja modernog civilnog društva, a koje aktivisti nevladinog sektora stiču kroz različite oblike edukacije i usavršavanja, veliki doprinos su dale mnoge međunarodne, vladine i nevladine agencije, organizacije i fondacije specijalizovane za pružanje edukativnih i konsultantskih usluga.

Mladi predstavljaju izuzetno značajnu kategoriju stanovništva i buduće nosioce promjena. Zato je neophodno posvetiti adekvatnu pažnju njihovim potrebama, stavovima i željama, kao i podršci i razvoju omladinskog aktivizma. Biti aktivan znači znati šta hoćeš i želiš, i uraditi to. To znači uticati na odluke o ličnom razvoju, razvoju tvoje zajednice, osim škole i kafića imati i druge aktivnosti koje će omogućiti da putuješ, upoznaješ nove ljude, stičeš nova znanja (npr. o održivom razvoju, ljudskim pravima, ravnopravnosti spolova, evropskim integracijama i dr.) i vještine (projektnog menadžmenta, komuniciranja, lobiranja, debatovanja, marketinga).

Omladinski aktivizam ima najveću moć za promjenu stanja u jednom društvu jer, kako je već rečeno, mladi su nosioci promjena i oni mogu biti ta snaga koja će pokazati kroz svoj aktivizam šta je ispravno ponašanje. Mlade osobe kroz aktivizam mogu pokazati svojim kolegama, prijateljima i prijateljicama da je aktivizam ispravan izbor i da im on pruža alternativu za neispunjeno vrijeme van nastave. Aktivizam je jedan od vidova prevencije vršnjačkog nasilja, jer mlade osobe koje su jednom krenule s volontiranjem i upoznale se sa svim što nudi volonterizam kao takav, vidjet će da nasilje nije odgovor na konfliktne situacije. Svaka organizacija ima svoje pravilnike o ponašanju i jedno od osnovnih pravila je da se osobe ne smiju ponašati devijantno i nasilno. Kada se desi da neki volonter/ka pokaže simptome nasilnog ponašanja, tu je uvijek neko od članova organizacije ko će razgovarati i pokušati objasniti kroz primjere dobre prakse da nasilje nije rješenje.

Mlada osoba ima mogućnost da kroz aktivizam pokrene akcije koje su prvenstveno bitne lično njoj/njemu, te da promijeni nešto u svojoj sredini. Lokalne akcije koje djeluju direktno na stanovništvo jedne lokalne zajednice prilika su za mlade ljude da pokažu šta je to što oni žele promijeniti u svojoj zajednici.

2.4 Cyber aktivizam

Živimo u 21. stoljeću kada za jednu mladu osobu važi ideja da „što nije na **facebooku** nije se ni desilo“. Bezbroj je

1 Izvor: „Priručnik za nevladine organizacije u Bosni i Hercegovini“, izdavač: Razvojni program Ujedinjenih nacija, Ured u Bosni i Hercegovini, 2006.

primjera gdje se internet, koji još uvijek nije zakonom regulisan u Bosni i Hercegovini, koristi u negativne svrhe, ali je dobra i pozitivna vijest da se sve više mladih osoba uključuje u tzv. **kliktizam**. Kliktizam je naziv za oblik aktivizma u društvenim medijima.

Pozitivna strana digitalnog aktivizma je da jedna mlada osoba može širiti pozitivne vijesti među svojim vršnjacima bez obavezog članstva u nekoj organizaciji. Primjer dobre prakse za digitalni aktivizam je **Social Media Team** koji je nastao u okviru projekta „Super Građani Super Građanke", gdje svi članovi tog tima širom Bosne i Hercegovine na svoje privatne profile postavljaju pozitivne vijesti o toleranciji i poštivanju drugog i drugačijeg. **Social Media Team** funkcioniše na taj način da njegovi članovi ne postavljaju negativne vijesti nego šire samo pozitivne priče i pozitivne vijesti. Ovaj vid aktivizma ne zahtijeva previše uključenosti mladih osoba u sam rad organizacije, ali doprinosi vidljivosti i pozitivnom pritisku na ljude koje imaju oko sebe, pa tako dolazi do toga da se neka osoba zainteresuje za ono što se stalno postavlja na društvene mreže i odluči se uključiti u neku organizaciju.

Svaki vid aktivizma, bilo to kroz organizacije ili putem društvenih medija, ima mogućnost da promoviše pozitivne društvene vrijednosti. Organizacije koje su prepoznate kao partneri vlasti u donošenju odluka imaju mogućnost da pozitivno utiču na cjeokupno društvo. Najbolji primjer direktne saradnje vlasti i NVO je uvođenje izbornog predmeta **Zdravi životni stilovi** u osnovne škole, za koji je zaslužna Asocijacija XY koja je prepoznala da osnovci sve više žive „nezdrav" i neaktivan život što poslije dovodi do zdravstvenih problema.

U Bosni i Hercegovini postoji inicijativa „Supergrađani i Supergrađanke" koju čini devetnaest koalicija za borbu protiv mržnje na području cijele države. Sve koalicije su od 16. oktobra do 16. novembra obilježavale mjesec tolerancije. Aktivnosti su se obavljale u realnom svijetu ali isto tako i na društvenim mrežama. Koalicija za borbu protiv mržnje „Zanemari razlike" iz Sarajeva je svoju kampanju počela na **facebooku** i to uz podršku koju joj je pružio Edin Džeko. Zašto baš taj početak?! Edin Džeko je podržao ovu kampanju tako što se fotografisao u promotivnoj majici s porukom protiv mržnje, ozvaničio koaliciju i na taj način pokrenuo podršku mnogih. Oni koji do tada nisu znali za koaliciju i Supergrađane/ke, u tom momentu su počeli istraživati. U to su se uključile i druge poznate ličnosti, što je pozvalo i građane/ke da se tome priključe. Počelo je širenje ideja o obilježavanju mjeseca tolerancije virtuelnim svijetom i ljudi su počeli razgovarati o tome i u realnom svijetu. Važno je da se uvijek pronađe način kako skrenuti pažnju svih ljudi u **online** svijetu na dešavanja u realnom svijetu. A najbolji način za širenje poruka tolerancije u ovom konkretnom slučaju bilo je uključivanje poznatih sportista koji su uzor mladim ljudima.

3 STVORIMO SVIJET BEZ NASILJA

3.1. Imam pravo na nenasilje

Živjeti, upoznavati se s drugim ljudima je jedna od najljepših stvari u životu. U prijatelju ili prijateljici iz škole možeš otkriti nešto što ispunjava tvoju dušu, osobu koja će te uvesti u svijet glume, energiju neophodnu da funkcioniše muzička grupa u školi.

To su osobe od kojih naučiš važne stvari u životu! S njima se želimo osjećati prijatno, mada nam nekada to ne polazi za rukom. Često u tom zajedničkom životu jedni drugima nanosimo bol koja stvara pritisak, ružne stvari i narušava odnose među prijateljima.

U zadnje vrijeme često se spominje riječ nasilje - nasilje u školi, kući, roditelji pričaju o nasilju na poslu. Bolne su situacije kada neko ismijava onog drugog u kontinuitetu, vrijeđa ga i zlostavlja, fizički napada ili ga jednostavno ignoriše, praveći se da on ne postoji i da ne vrijedi družiti se s njim/njom. U svim slučajevima namjera je ista: povrijediti nekoga i biti iznad te osobe. Nažalost, nakon što dječak/-ca ili grupa počne ismijavati nekoga, ostali bilo iz istog ili iz susjednih razreda također počnu sa ismijavanjem. Dijete se počinje osjećati izolovano, odbačeno od svih.

NASILJE je neprihvatljivo ponašanje, jer razara ličnost pojedinca, remeti međuljudske odnose, razvija strah, nanosi bol, stvara nezadovoljstvo, uznemirava, unesrećuje.. To je uzastopno, namjerno uznemiravanje i napadanje drugih.

Nasilje je skup ponašanja koji ima za cilj kontrolu nad drugim osobama upotrebom sile i moći, zastrašivanjem i manipuliranjem.

Nasilje se odražava na tjelesno, intelektualno, emocionalno, socijalno i materijalno blagostanje svakog pojedinca, pa se zato može posmatrati kroz prizmu zanemarivanja i zlostavljanja.

ZANEMARIVANJE je nedostatak odgovarajuće brige i njege odraslih prema djetetu, što bitno utiče na njegov normalni psihički i fizički razvoj a ima više oblika:

- zanemarivanje osnovnih životnih potreba djeteta (hranjenje, presvlačenje, čuvanje..)
- fizičko (npr. kada je dijete nezaštićeno od povreda i opasnosti),
- emocionalno - kada odrasli imaju pasivan stav prema djetetovim potrebama i ne uvažavaju njihove emocije (npr. kada se insistira da dijete spava samo bez obzira na strahove koji ga prate ili kada se ne reaguje na djetetov plač, jer se misli da je to dobro za njegov razvoj; isključivanje pojedinca iz grupe ili imitiranje gesti pojedinca, ismijavanje načina odijevanja)
- zdravstveno - kada se ne vodi računa o djetetovoj zdravstvenoj zaštiti (npr. uskraćivanje uzimanja terapije neophodne za izlječenje)
- edukativno - kada roditelji ne sarađuju sa školom i ne pružaju pomoć djetetu)
- socijalno zanemarivanje (uskraćivanje društva vršnjaka, igranje, zabava...)

ZLOSTAVLJANJE je svaka namjerna, neizazvana zloupotreba moći sa svrhom nanošenja boli ili stresa drugoj osobi. To je obrazac ponašanja koji destruktivno djeluje na djetetov razvoj i osjećaj vlastite vrijednosti, a podrazumijeva kontinuirano nasilno ponašanje.

Vrste zlostavljanja i nasilnog ponašanja su:

- fizičko
- psihičko
- emocionalno
- ekonomsko
- seksualno
- medijsko
- edukativno
- verbalno

U društvenoj zajednici nasilje se manifestuje krađama, ubistvima, otmicama, ratovima i sl. U školi se neki od spomenutih oblika mogu sresti, ali postoje i oni specifični koji se prepoznaju samo u školskim hodnicima: nedisciplina, vandalizam i materijalna šteta, fizičko i emocionalno nasilje, zastrašivanje među grupama, seksualno nasilje i sl.

Čini se da na svijetu nema države koju nije dotaklo zlo nasilja nad djecom i njihove zloupotrebe. Međunarodna zajednica sve više potencira primjenu Konvencije UN-a o pravima djeteta, pozivajući ujedno države da preuzmu odgovornost u sprečavanju nasilja. Prema izvještajima neovisnih nevladinih organizacija koje se bave ljudskim pravima, stanje u BiH, kada su prava djece u pitanju, među najlošijima je u Evropi.

Istraživanja o nasilništvu nad djecom provedena u BiH pokazuju da i nismo ništa drugačiji od ostalih zemalja - nasilje je u porastu, ima nekoliko pojavnih oblika, a u preko 50 posto slučajeva trajalo je duži vremenski period.

Ono što je upečatljivo jeste zasigurno i činjenica da prevenciju nasilja nad djecom, posebno u Bosni i Hercegovini, ali i šire, posmatramo kao dio sistema zaštite djece od nasilja koji većinom uključuje aktivnosti najvažnijih institucionalnih sistema kao što su: obrazovanje, zdravstvena zaštita, socijalna zaštita, pravosuđe i policija. Upravo stoga, većina vladinih studija pravi osvrt u odnosu na spomenute sektore djelovanja, analizirajući najfrekventnije mjere slučajeva prevencije nasilja nad djecom koje se provode u tim sektorima zaštite u Bosni i Hercegovini.

3.2 Uzroci i posljedice nasilja

Nasilje u školi se često pojavljuje kada ne postoje ili se ne poštuju pravila ponašanja, nastavnici i drugi autoriteti u školi, kada nema povjerenja, prijateljstva ni odgovornosti među učenicima i kada ne postoje uslovi za dijalog i suočavanje s problemima. Šutnja i saučesništvo pred nasilnim ponašanjem i maltretiranjem, diskriminacija, zloupotreba moći i sl. faktori su koji doprinose nasilju. Ako govorimo o uzrocima, otvaramo mogućnost i olakšavamo nekome da nam pomogne u razmišljanjima i načinima sprečavanja nasilja. Ako se o postupcima otvoreno razgovara i ako su poruke jasne i prepoznate, oni koji provode nasilno ponašanje i ne poštuju drugoga, moraju objasniti zašto to rade i prestati s tim.

Nasilje je možda svojstveno čovjekovoj prirodi, ali joj je svojstvena i njegova suprotnost: „**LJUBAV**".

Nasilna ponašanja mogu rezultirati dugoročno nesagledivim posljedicama, zato je bitno naglasiti da se ponašanja i nasilna i nenasilna uče, što znači da se mogu mijenjati i naučiti nova. Ovo je jako važno, ako znamo da nasilje nastaje kao produkt nezadovoljenih potreba i očekivanja, nepoznavanja emocija, nepostojanja empatije i loše komunikacije.

Promovisanje nenasilne komunikacije važno je radi upućivanja na važnost prepoznavanja osjećaja kod drugih, tolerancije, saradnje, razumijevanja toga kako emocije utiču na misli i ponašanje, savladavanja frustracija, impulsivnosti, ljutnje i strategije rješavanja sukoba.

Riječ je o sposobnostima koje će pomoći učenicima da prihvate posljedice svojih postupaka, suoče se s rizikom i nepoznatim, planiraju i iznalaze načine za rješavanje problema. One će ih naučiti kako da se nose s porazom i gubitkom iluzije. Životne vještine u zajedničkom životu podrazumijevaju pozitivnu komunikaciju s drugima, koja je bazirana na dogovoru, kompromisu, razvijanju svog ličnog identiteta, socijalnog identiteta, osjećanja pripadnosti - grupi, društvu u cjelini.

3.3. Definicija vršnjačkog nasilja

Postoje brojne definicije vršnjačkog nasilja, a za sve njih je zajedničko da pod nasiljem podrazumijevaju svako fizičko ili psihičko nasilno ponašanje prema djeci (po Konvenciji UN-a svaka osoba mlađa od 18 godina) od strane njihovih vršnjaka, koje je učinjeno s ciljem povređivanja i uključuje ponavljanje istog obrasca i odražava neravnopravan odnos snaga karakterističan na dvjema ravnima: jači protiv slabijih ili grupa protiv pojedinca. Svako od ovih svjesnih postupaka može se razlikovati po obliku, težini, intenzitetu i vremenskom trajanju. Nasilničko ponašanje djece, poznato i kao „buling" (bullying, eng. termin) razlikuje se od kratkotrajnih incidenata i svađa djece. Osnovna razlika je upravo u namjernoj želji da se drugom djetetu nanese zlo, ponavljanoj akciji tokom određenog vremena i dominaciji sile na individualnom ili grupnom planu.

3.4 Koje vrste nasilnih ponašanja postoje?

Nasilna ponašanja se mogu dijeliti na različite načine, s obzirom na njihov oblik, funkciju i na to na koga su usmjerena. S obzirom na oblik nasilja, postoje sljedeće vrste:

1. **Fizičko nasilje** – nasilje kojim se povređuje tijelo druge osobe. To može biti: udaranje, šutiranje, guranje, davljenje, čupanje, zatvaranje i zaključavanje, otimanje i uništavanje stvari.
2. **Verbalno nasilje** – nasilje kada se koriste riječi da bi se povrijedila nečija osjećanja. To može biti: vrijeđanje (kada neko nekome kaže da je glup, ružan, naziva ga ružnim imenima), ismijavanje (kada se neko nekome ruga zbog visine, težine, porijekla, ocjena..), omalovažavanje (kada neko nekome kaže da ne vrijedi, da ga niko ne voli...), kada se neko okrivljuje za nešto što nije uradio/la, ili mu se prijeti, kada se uvredljivi sadržaji šalju putem SMS ili e-mail poruka.
3. **Socijalno nasilje** – nasilje kada se neko isključuje iz grupnih aktivnosti, ogovara, kada se pričaju laži o nekoj osobi, ili nagovaraju druge da se s tom osobom ne druže, kada se putem SMS ili e-mail poruka šire glasine o žrtvi ili druge osobe nagovaraju da se s njom ili s njim ne druže.
4. **Seksualno nasilje** – nasilje kada nekoga protiv njegove/njene volje dodiruju po intimnim dijelovima tijela, upućuju bezobrazne riječi, pokazuju bezobrazne slike, tjeraju na seksualne odnose, kada se bezobrazni sadržaji u vidu slika i riječi šalju, putem SMS ili e-mail poruka, žrtvi.
5. **Psihološko nasilje** – nasilje kada se upućuju prijeteći pogledi, grimase, kada se uhodi određena osoba, ili se od nje iznuđuje novac, te ju se ucjenjuje, kad se žrtvu poziva na telefon, a ne odgovara na njeno javljanje.

Nasilje se, s obzirom na funkciju, dijeli na:

1. **Instrumentalno nasilje** – nasilje kojim se želi nešto dobiti.
2. **Neprijateljsko nasilje** – nasilje kojim se nekom drugom želi nanijeti bol ili ga ozlijediti.

Nasilje se, s obzirom na koga je usmjereno, dijeli na:

1. **Direktno nasilje** – ono koje se ispoljava direktno na osobu ili osobe, kojima se želi nanijeti bol, kao i na stvari koje se žele uništiti, odnosno kojima se želi nanijeti šteta.
2. **Indirektno nasilje** – ono koje se ispoljava prema supstituiranim ciljevima (osobe, stvari).

3.5 Cyberbullying – nasilje preko interneta

Moderne tehnologije (internet, mobilni telefon) omogućile su djeci i odraslima sticanje mnoštva informacija i neslućene komunikacijske mogućnosti. Dopadljivi virtuelni svijet, gotovo bezgraničan, posebno je izazovan za djecu i mlade, podstiče njihovu radoznalost i privlači ih prividom slobode i samostalnosti. Međutim, pored zanimljivih sadržaja i razmjene informacija i komunikacije, nasilje je također pronašlo svoje mjesto i sve češće mladi postaju žrtve cyber nasilja.

Ovaj oblik nasilja nad djecom obuhvata situacije kad je dijete izloženo napadu nekog drugog djeteta, tinejdžera ili grupe djece ili odrasle osobe putem interneta ili mobilnog telefona. Postoje dvije vrste nasilja preko interneta, direktno i indirektno.

Direktno nasilje se događa kada osoba koja vrši nasilje:

- šalje uznemirujuće poruke mobilnim telefonom, e-mailom ili na chatu,
- ukrade ili promijeni lozinku za e-mail ili nadimak na chatu,
- objavljuje privatne podatke ili neistine na chatu, blogu ili internetskoj stranici,
- šalje uznemirujuće slike putem e-maila ili MMS poruka na mobitelu,
- postavlja internetske ankete o žrtvi,
- šalje viruse na e-mail ili mobilni telefon,
- šalje pornografiju i neželjenu poštu na e-mail ili mobilni telefon,
- lažno se predstavlja kao onaj nad kojim se vrši nasilje, itd.

Nasilje putem interneta uključuje podsticanje grupne mržnje, napade na privatnost, uznemiravanje, praćenje, vrijeđanje, nesavjestan pristup štetnim sadržajima, te širenje nasilnih i uvredljivih komentara. Može uključivati slanje okrutnih, katkad i prijetećih poruka, kao i kreiranje internetskih stranica koje sadrže priče, crteže, slike i šale na račun žrtve. Posljedice nasilja preko interneta katkad mogu biti i ozbiljnije od posljedica nasilja u stvarnim situacijama.

Naime, publika koja posmatra nasilje preko interneta često je mnogo šira od one na školskom igralištu, u razredu, ispred zgrade i slično. Uz to, kod nasilja na internetu postoji snaga pisane riječi, jer žrtva može svaki put ponovno pročitati šta je nasilnik o njoj napisao, a u verbalnom obliku uvrede se lako mogu zaboraviti. Pisana riječ djeluje konkretnije i realnije od izgovorene. Dalje, vrlo je mala mogućnost da se izbjegnu ovakva nasilna ponašanja, s obzirom na to da se na internetu može dogoditi bilo kad i bilo gdje. Pošto nasilnik može ostati anoniman, velikom broju djece upravo ta činjenica služi kao podsticaj da se nasilno ponašaju, iako u stvarnom
svijetu vrlo vjerovatno ne bi bila nasilna.

3.6 Mobilni telefoni i nasilje

Jedan od popularnih oblika nasilja nad djecom, koji donosi moderno doba tehnologije, jeste i nasilje putem mobilnih telefona. Ono uključuje bilo kakav oblik poruke zbog koje se dijete osjeća neugodno ili mu se tako prijeti – može biti tekstualna, videoporuka, fotografija, poziv – odnosno bilo kakva višestruko slana poruka kojoj je cilj uvrijediti, zaprijetiti, nanijeti bilo kakvu štetu djetetu, vlasniku mobilnog telefona.

Moderne aplikacije kao što su **Whatsapp**, **Viber**, **Messenger**, **Skype Mobile App** i sl. omogućavaju brzu razmjenu podataka uključujući fotografije, video i audiosnimke, a unutar aplikacije moguće je formiranje grupa kojima se spomenuti sadržaji mogu distribuirati. Upravo to olakšanje u izradi i razmjeni podataka često se koristi za vršenje određenog oblika nasilja među većim grupama povezanim spomenutim aplikacijama.

Dopadljivi virtuelni svijet, gotovo bezgraničan, posebno je izazovan za djecu i mlade, podstiče njihovu radoznalost i privlači ih prividom slobode i samostalnosti.

3.7. Spol i rod, povezanost s nasiljem

Pojam spola povezan je s karakteristikama pojedinca/ke ukorijenjenim u biologiji, anatomskim i fiziološkim razlikama koje uslovljavaju razlike u fizičkoj pojavnosti i reproduktivnim organima jer se nalaze u funkciji njihovih reproduktivnih uloga. U većini društava spol djeluje kao kategorija s dvjema međusobno isključivim alternativama – muško i žensko. Spolne razlike često prati pretpostavka da razlike između muškaraca i žena proizlaze ponajprije iz bioloških faktora. Praksa podjele pojedinaca prema spolu pokazuje također grupe muškaraca i žena kao da su kategorijalno različiti, što znači da se ne preklapaju karakteristike ljudi etiketiranih kao „žensko" nasuprot onima etiketiranima kao „muško". Nerijetko se uzima zdravo za gotovo da se ponašanje muških i ženskih pojedinaca i pojedinki može jednostavno razlikovati na temelju puke pripadnosti jednoj od tim dvjema kategorijama. To su pogrešne pretpostavke, jer između muškaraca i žena postoje mnoge sličnosti pa se to ponašanje ne može pretpostaviti samo na temelju spola. Međutim, zapadna kultura tipično klasifikuje ljude isključivo ili kao muškarce ili kao žene, u pravilu na temelju reproduktivnih organa, premda se ta podjela ne može primijeniti na sve pojedince u ljudskoj vrsti, kao ni u ostalim životinjskim vrstama. Rod podrazumijeva društvene, kulturološke i povijesne razlike između žena i muškaraca te obuhvata različite društvene uloge, identitete i očekivanja za žene i muškarce u društvu.

Odnosi se na nebiološke, kulturalno i društveno proizvedene razlike žena i muškaraca, muškosti i ženskosti (**Calhoun, Light i Keller**, 1994; **Wharton**, 2005; Milić, 2007). Tako kategorija roda ukazuje na preoblikovani i društveno-kulturno uobličeni pojam spola u ljudskom društvu. Rod je sigurno jedna od ključnih dimenzija identiteta, koja podrazumijeva slike, predodžbe, očekivanja, norme, konvencije, stavove, vrijednosti, ponašanja i osjećaje koje društvo, uz pomoć različitih modela i mehanizama socijalizacije, „utiskuje" biološkim spolovima. On nije zauvijek zadan ili nepromjenljiv. Sami ga tvorimo i dekonstruiramo „kao članovi određene društvene zajednice, prema kulturnim uzorima koje nam ona podastire, ali i prema našim ličnim afinitetima" (Milić, 2007:136).

RODNO ZASNOVANO NASILJE je bilo koji oblik nasilja koji se provodi nad osobom samo zbog pripadnosti određenom spolu, upotrebom fizičke ili psihičke sile, uključujući silovanje, fizičko nasilje, seksualno uznemiravanje, incest i pedofiliju.

Muško nasilje nad ženama je svaki čin protiv ženine volje, a koji je ugrožava psihički, fizički, seksualno ili ekonomski. Nasilnik može biti član porodice (muž, sin, otac, brat, ujak...) ili bilo koji poznati (prijatelj, poznanik, šef, kolega) ili nepoznati muškarac. Važno je znati da se nasilje može desiti svakoj ženi i da nasilje nije posljedica ženinog ponašanja nego sistema patrijarhata u kojem muškarci imaju moć, a nasilje nad ženama je način da oni tu moć održe. Nasilje nad ženama je primjer zloupotrebe moći jednog spola nad drugim. Nasilje nad ženama je tokom hiljada godina historije podstaknuto od svake duštvene zajednice sve do danas.

3.8. Koje su posljedice nasilja među djecom?

Koliko je ozbiljna pojava nasilja među djecom govori činjenica da ono ostavlja posljedice, kako na djecu koja su žrtve nasilja, tako i na one koji vrše nasilje, ali i na onu djecu koja to nasilje posmatraju.

3.8.1. Koje posljedice imaju djeca koja su žrtve vršnjačkog nasilja?

Djeca se vrlo teško odlučuju da prijave nasilje, tako da se nasilje nad njima teško uočava ukoliko nema tragova na tijelu, ali roditelji i nastavnici trebaju znati da djeca na indirektan način, svojim ponašanjem, odnosno promjenama u njemu, ukazuju na nasilje nad njima. Koja su to ponašanja koja nam mogu ukazati na nasilje nad djetetom?

- Djeca koja su žrtve vršnjačkog nasilja često su tužna i depresivna, imaju nisko samopoštovanje, nesigurna su, karakteriše ih anksioznost i strah.
- Često im se ne ide u školu, ili se boje ići u školu i dolaziti iz nje, pa mole roditelje da ih voze i dovoze iz škole. Ponekad se dešava da mijenjaju put do škole.
- Kada treba da idu u školu, dobijaju temperaturu, žale se na bolove u stomaku i glavobolje.
- Često nisu raspoložena, znaju zaspati plačući, a da za to nemaju određeni razlog.
- Povlače se u sebe, prestaju da jedu, imaju noćne more, a ponekad se javlja i nesanica.
- Odbijaju da razgovaraju s roditeljima i postaju drska prema njima.

3.8.2. Koje posljedice imaju djeca koja vrše nasilje?

Takva djeca su vrlo često i sama bila izložena nasilju, bilo u školi, porodici ili negdje drugdje. Imaju lošiju pažnju i koncentraciju, često ometaju školske aktivnosti i imaju loš uspjeh u školi. Opčinjena su nasilnim filmovima, videoigricama, imaju malo prijatelja, te su vrlo često neprihvaćena zbog svog ponašanja. Druže se s drugom djecom koja su također nasilna i konstantno vole da se suprotstavljaju odraslim osobama. Često se osjećaju frustrirano i djeluju kao da ne saosjećaju s onima nad kojima je izvršeno nasilje. Ponekad djeca koja se ponašaju nasilno ne znaju da je takvo ponašanje loše, ili oponašaju stariju braću i sestre ili ljude kojima se dive. Ona možda ne znaju bolje načine komuniciranja s vršnjacima ili prolaze kroz neke probleme, pa to pokazuju kroz nasilje. Ponekad ih neko drugi navodi na nasilje, npr. neki prijatelji.

Ta djeca ne moraju uvijek biti uključena u čin nasilja, mogu biti i organizatori grupe, tj. podsticati i nagovarati druge da se nasilno ponašaju.
Sklonost ka nasilju, ukoliko se ne zaustavi, ostavlja dugoročne posljedice i na nasilnika.

Djeci koja se ponašaju nasilno također treba pomoći, a ne samo kazniti ih. Ako se njima ne pomogne, ona će odrasti u nasilne odrasle ljude i nasiljem će rješavati svoje probleme.

3.8.3. Koje posljedice nasilje ostavlja na djecu koja to nasilje posmatraju?

Treća kategorija učesnika u nasilju su svjedoci nasilja koji kao posljedicu prisustvovanja nasilju mogu imati povećanu anksioznost ili strah, ali mogu u budućnosti postati i tolerantniji prema različitim oblicima agresivnog ponašanja.

Djeca nasilnog ponašanja osjećaju se snažnijim, vjeruju da su popularni, vide se veoma moćnim, ustvari njih se boje. Osoba koja tako nastupa - s poniženjem i nepoštivanjem drugoga, a realno nije vrijedna, cijenjena, već ulijeva strah, jedino što će postići bit će strah ostalih, ne njihovo poštovanje.

Često oni koji su izloženi nasilju, s kojima se drugi zezaju i koje ismijavaju, tužni su, strah ih je i nikome ne govore šta im se dešava.

Nasilje se hrani šutnjom svih onih koji ga provode, onih koji ga trpe i onih koji ga vide a ne reaguju i ne sprečavaju.

3.9 Kako se djeca trebaju ponašati u situaciji kada su izložena nasilju?

Svako nasilje treba biti prijavljeno pravovremeno, kako bi se adekvatno reagovalo i spriječilo daljnje nasilno ponašanje. Ono o čemu djeca nad kojom se vrši nasilje ne trebaju razmišljati jeste da su ona ta koja zaslužuju nasilje, jer **nasilje ne zaslužuje niko**. Žrtve nasilja obično osjećaju sram, jer je neko nasilan prema njima. Sram ne treba osjećati žrtva, već onaj koji vrši nasilje, jer on ima problem. Djeca se ne bi trebala sama suočavati s problemom nasilja, već trebaju tražiti pomoć odraslih i to onih u koje imaju povjerenja, a to mogu biti: roditelji, omiljeni nastavnik, stručni saradnici u školi, direktor ili neko drugi.

3.10 Kako se roditelji trebaju ponašati u slučaju nasilja među djecom?

Ukoliko roditelj ima sumnju da mu je dijete žrtva nečijeg nasilnog ponašanja, potrebno je ohrabriti ga da mu ispriča sve što može. Ono čega se roditelj treba pridržavati dok mu dijete priča jeste sljedeće:

- slušati svoje dijete i ne prekidati ga,
- potruditi se da pružite svom djetetu priliku da vam detaljno, koliko je ono u stanju, opiše događaje koji su vezani za nasilje nad njim/njom,
- potruditi se da ga uvjerite da vam treba prijaviti svaki oblik nasilja koji se nad njim ili njom provodi, te da time ne čini ništa pogrešno,
- ne ohrabrivati dijete da uzvraća nasiljem prema osobi koja vrši nasilje nad njim/njom.

Također je važno da roditelji prije, tokom i nakon razgovora sa svojim djetetom uzmu u obzir i sljedeće:

- ne treba zanemarivati zastrašivanje, kao jedan oblik nasilja,
- reagovati odmah, čim se dijete prvi put povjeri da je doživilo nasilje,
- informisati se o simptomima koji se javljaju kod djece koja su doživjela nasilje i potruditi se da, ukoliko se neki od njih prepozna kod djeteta, potražite pomoć stručne osobe (npr. stručnog saradnika u školi, psihologa u nekoj zdravstvenoj instituciji).

Ukoliko se nasilje dešava na putu do škole ili u školi:

- savjetovati dijete da u školu ide ili se iz nje vraća uvijek u društvu drugova,
- potražiti pomoć nastavnika i stručnih saradnika u školi,
- obavijestiti i roditelje druge djece, koja mogu biti potencijalne žrtve nasilja.

Ukoliko roditelj sumnja da se njegovo dijete nasilno ponaša, potrebno je da pokuša to zaustaviti, tako što će uraditi sljedeće:

- razgovarati s njim/njom i objasniti mu/joj posljedice nasilnog ponašanja,
- povećati prisutnost roditelja u djetetovim aktivnostima, više se baviti djetetom,
- ukoliko primijeti da dijete ima model nasilnog ponašanja u porodici, uticati na te ljude da se drugačije ponašaju, kako dijete ne bi prisustvovalo nasilnim scenama u porodici,
- razgovarati s djetetovim nastavnicima i stručnim saradnicima u školi, kako bi se i od njih dobila podrška u promjeni ponašanja svog djeteta,
- hvaliti svoje dijete svaki put kada se ono ne ponaša nasilno, odnosno, kada neku konfliktnu situaciju nenasilno riješi,
- ukoliko dijete ne želi da razgovara o tome šta se dešava u školi, potrebno je biti uporan i ne treba odustajati.

Poznato je da je jedini način zaustavljanja nasilja među vršnjacima – prepoznavanje postupaka i osjećanja, te zajednički (otvoreni) razgovor o onome šta se dešava.

Vlastitim primjerom gradimo autoritet kod djece. Ukoliko je odnos s djecom zasnovan na poštivanju ličnosti djeteta, razumijevanju djetetovih potreba ili ograničenja - gradimo povjerenje, a kad djeca uvide da smo pravedni i istrajni, možemo očekivati njihovu spremnost i volju za saradnju i kompromise.

3.11 Svjedoci nasilja, pasivni posmatrači i/ili saveznici nasilja!?

Iako sve češće slušamo, vidimo ili svjedočimo određenim oblicima nasilja, nasilje je u stalnom porastu i sve veći broj mladih izjavljuje da su bili žrtve jednog ili više slučajeva nasilja. Razloga je mnogo, a najčešći su:

- Žrtve ne znaju ili nemaju dovoljno snage da se

adekvatno suprotstave nasilju. Prvenstveno mislimo na prijavljivanje nasilja, traženje stručne pomoći i podrške ili uključivanje roditelja/staratelja u rješavanje problema nasilja;
- Mladi, često žrtve, misle da je nasilje individualna stvar i da ga treba tako i tretirati;
- Društvene norme obeshrabruju osobe da prijave nasilje, što je posebno evidentno među mladićima koji smatraju da je prijavljivanje nasilja kukavički čin, što je apsurdno;
- Svjedoci nasilja nemaju dovoljno snage, hrabrosti ili odlučnosti da prijave, zaustave ili obeshrabre nasilje u njihovoj okolini;
- Pojedini mladi ljudi smatraju da postoje blaže forme nasilja, pa misle da one ne ostavljaju ozbiljne posljedice na žrtvu te se stoga ne osvrću na njihovu pojavu;
- Roditelji nesvjesni mogućih posljedica ohrabruju djecu da na nasilje odgovaraju nasiljem;
- Nedostatak informacija i znanja koji bi mladima pomogli da prepoznaju određene forme ponašanja kao nasilne;
- Nedostatak empatije tj. saosjećajnosti prema žrtvama nasilja.

Svjedoci nasilja su osobe koje vide određene nasilne situacije, ali ne znaju kako ili ne žele da reaguju. Mnoge međunarodne studije ističu potrebu za uključivanjem svjedoka nasilja u prevenciju nasilja, stoga ovaj priručnik ujedno predstavlja naša nastojanja da ohrabrimo mlade da ne budu pasivni posmatrači i saveznici nasilja već generatori pozitivnih promjena, mali super heroji u svojim lokalnim zajednicama, svjedoci koji znaju kako se treba ophoditi u slučaju da svjedoče nasilju.

Svjedoci nasilja nisu direktno uključeni u vršenje nasilja, ali njihova pasivnost ih svrstava u poziciju saveznika nasilja. Razlog tome je činjenica da mogu doprinijeti zaustavljanju, prijavljivanju nasilja ili pružanju pomoći žrtvi. To su odrasli ili mladi ljudi koji su u poziciji da se umiješaju, glasno progovore ili urade bilo šta što bi doprinijelo zaustavljanju nasilne radnje ili radnji. Svjedoci nasilja mogu uraditi mnogo toga a da ne ugroze sebe, što je najvažniji princip. Svjedoci nasilja su prijatelji žrtve, komšije, rođaci, članovi tima, vršnjaci, učenici i sl. Svjedoci nasilja su „publika" koju nasilnici vole i trebaju kako bi imali gdje i pred kim da demonstriraju svoju moć i superiornost u odnosu na žrtvu. Upravo zato se nasilje najčešće dešava u javnosti, jer nasilje se hrani odobravanjem i šutnjom. Dokazivanje u grupi upotrebom nasilja često podrazumijeva ismijavanje, udaranje, vrijeđanje i omalovažavanje osobe pred grupom, **online** ili **offline**, u školi ili na ulici.

Nasilje osobu čini tužnom, nesretnom, nezadovoljnom i osobe koje su žrtve nasilja često se zatvaraju u sebe, pate, prestaju izlaziti s prijateljima, prestaju učiti i postižu često lošije rezultate u školi nego je to bio slučaj prije nego su postali žrtve. Ne postoji teže i lakše nasilje! Zašto onda šutimo? Zašto ne budemo na strani žrtve?

Razgovarali smo s učenicima osnovnih i srednjih škola o nasilju, uzrocima nasilja i posljedicama koje ostavlja na žrtvu. Interesantno je da veliki broj mladih ne zna da je ogovaranje, davanje etiketa osobama na osnovu njihovih osobina (štreber, glavonja i sl.) i postavljanje negativnih komentara na **Facebooku** ili **Twitteru** oblik nasilja koji na žrtvu može destruktivno djelovati. Neki od njih su čak izjavili kako smatraju da ove forme nasilja pripadaju „blažim" oblicima nasilja koje „jačaju" žrtvu s obzirom da ne ostavljaju fizičke posljedice. Kasnije, nakon edukacije o žrtvama i posljedicama nasilja, učenici su promijenili mišljenje ističući kako su smatrali da samo fizičke forme nasilja mogu biti destruktivne. To nam govori da mladi ljudi ne poznaju nasilje u mjeri koja bi ih ohrabrila da se aktivno uključe u njegovu prevenciju.

3.12. Zašto svjedoci nasilja šute i ne reaguju?

Mnogo je razloga zašto mladi koji svjedoče nasilju ne reaguju na njega:

- Nije moje da se miješam, to je njihov problem
- Boje se da ne budu povrijeđeni ili ne postanu nova žrtva nasilnika
- Osjećaju se bespomoćno da bi zaustavili nasilje
- Ne vole žrtvu ili smatraju da žrtva zaslužuje to što joj/mu se dešava
- Ne žele skrenuti pažnju na sebe
- Plaše se osvete nasilnika
- Smatraju da ukoliko kažu odraslima, neće postići ništa ili mogu još više zakomplikovati situaciju
- Smatraju da samo slabići prijavljuju nasilje
- Ne znaju šta da urade

Kako se svjedok osjeća zbog toga:

1. Frustrirano – jer se osjeća bespomoćnim da nešto uradi. Smatra da ne može ili nije u poziciji da kaže ili uradi nešto što bi zaustavilo nasilje ili pomoglo žrtvi.
2. Zbunjeno i nekomotno – pritisak da se pridruži nasilju jer želi biti na strani pobjednika ili većine vršnjaka (fenomen: „sakrivanja u grupi")
3. Uplašeno – biti na strani nasilnika jer ne želi postati nova žrtva
4. Krivim – jer nije reagovao i pomogao žrtvi

Važno je naučiti mlade, posebno potencijalne svjedoke nasilja, kako da na sigurne i pozitivne načine preveniraju ili intervenišu u slučaju da dođe do nasilja ili uznemiravanja. Pristup **aktivnih svjedoka nasilja** podrazumijeva intervencije u slučaju fizičkog, verbalnog, seksualnog, digitalnog i drugih oblika nasilja, zaustavljajući ih prije nego se i dese, zaustavljajući ih tokom dešavanja, govoreći javno protiv nečije ideje da se ponaša nasilno, ohrabrujući druge vršnjake da postupe pozitivno, obeshrabrujući pojedince i grupe da budu nasilni prema nekome.

Također, aktivni svjedoci nasilja potražit će pomoć prije nego se nasilje desi ili će pozvati pomoć tokom nasilja. Aktivni svjedoci će pružiti pomoć žrtvi, uputiti je do stručnih osoba koje mogu pružiti adekvatnu pomoć. Aktivni svjedoci nasilja ohrabrit će žrtvu da se obrati za pomoć.

Dok svako može biti svjedok nasilja, aktivni svjedok je samo ona osobe koja prepoznaje problem i odlučuje zaustaviti nasilje, naravno, na način koji je siguran za nju ali i za žrtvu.

4.1 Uvod

Govoriti o zdravlju i zdravim životnim stilovima nije jednostavan zadatak, posebno ne u zemljama u kojima je zdravlje **taboo** ili se ne posmatra kao važno društveno pitanje o kojem mladi uče u školama. Bosna i Hercegovina pripada zemljama koje ne ulažu u zdravlje mladih. Koliko zdravstvenih programa imamo u osnovnim i srednjim školama, kakva je ishrana učenika, da li su i kolikoj mjeri su im dostupne nezdrave namirnice, sokovi, cigarete i alkohol. Mislimo da odgovor na svako od postavljenih pitanja ujedno naglašava značaj preokreta u društvenoj svijesti o značaju zdravlja za nas danas i naše društvo sutra.

ZDRAVI ŽIVOTNI STILOVI

Prva cigareta, odlazak u caffe barove koji poslužuju nargile i alkohol, marihuana, maloljetničke trudnoće i rano stupanje u seksualne odnose izazovi su s kojima se svakodnevno susreću mladi i odrasli. Živjeti u društvu koje indirektno propagira stav da prva cigareta predstavlja korak naprijed tj. iskorak u svijet odraslih ili da će prvi seksualni odnos doprinijeti razvoju pozitivnog imidža mlade osobe opasni su društveni trendovi koji su duboko ukorijenjeni u bh. društvo. Posebno su opasni u sredinama u kojima su ove teme tabuizirane, jer u takvim mjestima mladi teško pronalaze relevantne sagovornike pa informacije traže na različitim mjestima a najčešće od svojih vršnjaka.

Brojna istraživanja, analize, strategije, politike i izvještaji zdravstvenih institucija ističu potrebu za ulaganjem u zdravlje adolescenata. Mladi u BiH suočeni su s brojnim problemima koji su u vezi s njihovim zdravljem, zapošljavanjem, mentalnim zdravljem, nasiljem, nezdravim životnim navikama, upotrebom i zloupotrebom psihoaktivnih supstanci, maloljetničkim trudnoćama i seksualnim i reproduktivnim zdravljem i pravima. Studija „Evaluacija implementacije i efektivnosti programa Inicijativa mladića u BiH i Hrvatskoj" koja je obuhvatila 260 učenika prvih razreda (srednja škola u Sarajevu) ponudila je važne i relevantne informacije o mladima u KS. Studija je pokazala da se mladi suočavaju s nedostatkom informacija, često preuzimaju stavove svojih vršnjaka ili su pod izraženim vršnjačkim pritiskom, pod izraženim su uticajima maskuliniteta te su skloni različitim oblicima rizičnih ponašanja, često međusobno povezanih.

Posebno je izražen fenomen „uvezanih rizika", gdje mladi ljudi npr. pod uticajem alkohola izlažu se dodatnim rizicima (upotreba droga, rizična seksualna ponašanja i nasilje) što umnogome dodatno povećava rizik. Kod velikog broja ispitanika, preko 50%, zabilježeno je više povezanih rizika kojima su oni bili izloženi u posljednjih 6 mjeseci od dana istraživanja. Sljedeći problemi su identifikovani kao najčešći među adolescentima s područja Kantona Sarajevo:

- upotreba i zloupotreba psihoaktivnih supstanci (alkohol i duhanski proizvodi),
- nasilje,
- rodna nejednakost,
- izražena sklonost negativnim i rigidnim društvenim normama (maskulinitet),
- rizična seksualna ponašanja,
- rano stupanje u seksualne odnose,
- nezdrave životne navike i
- problemi s mentalnim zdravljem.

Ovom studijom utvrđeno je da 65% ispitanika redovno praktikuje opijanje s više od 6 pića po jednoj noći, 30% ispitanika je izjavilo da pije jednom mjesečno. Prema podacima ovog istraživanja, srednjoškolska populacija je suočena s brojnim problemima vezanim za mentalno zdravlje, što potvrđuje podatak da je 68% mladih izjavilo da se često osjećaju stresno i anksiozno.

Godina stupanja u prvi spolni odnos je 13,6 godina. Posebno je zabrinjavajuća činjenica da mladi sve ranije stupaju u spolne odnose bez potrebnog znanja i informacija koje bi im pomogle da donesu zdrave i sigurnije odluke.

Prema podacima Zavoda za javno zdravlje FBiH, korištenje duhanskih proizvoda jedan je od najizraženijih zdravstvenih problema adolescenata u FBiH. Ukupno 14% aktivnih pušača su pripadnici školske populacije (11% djevojke i 17% mladići).

Prekomjerna tjelesna težina i pretilost posebno su prisutni među starijom djecom gdje se 31,2% djece uzrasta od 5 do 10 godina suočava s prekomjernom tjelesnom težinom a od tog broja 13,3% djece je pretilo. Kod djece uzrasta od 10 do 15 godina, 22,3% njih je suočeno s prekomjernom tjelesnom težinom a od tog broja 3,9% je pretilo. Politika za unapređenje ishrane djece u Federaciji Bosne i

Hercegovine jasno naglašava potrebu za obrazovnim i socijalnim odgovorom na ovaj problem.

Zloupotreba i ovisnost o psihoaktivnim supstancama predstavlja veliki problem kako u svijetu tako i u našoj zemlji. Ovaj problem postaje sve veći jer se godišnje prati porast broja novih potrošača psihoaktivnih supstanci kao i broja osoba koje su postale ovisne, po rezultatima Akcionog plana za borbu protiv opojnih droga FBiH 2012/2013.

Na osnovu tih istraživanja, procjenjuje se da je u Bosni i Hercegovini oko 7.500 osoba koje ubrizgavaju droge (4.900 u Federaciji BiH), s rasponom od 6 do 10.000, dok je neprecizan broj onih koji eksperimentišu s drogama ili su već ovisnici o nekim vrstama droga, ali ih ne ubrizgavaju. Najčešće korištena droga je marihuana, koju koristi od 7 do 25% adolescenata, a procent se mijenja ovisno o uzrastu, sredini u kojoj žive, spolu (procent se povećava s uzrastom, veći je u urbanim sredinama i u većim gradovima, te među muškom populacijom). U porastu je i korištenje sintetskih droga, naročito među srednjoškolskom omladinom. Prosječna dob prvog uzimanja je 15 godina, prvog injektiranja droga je 21 godina, a prvog odlaska na liječenje između 22-25 godina. Pravilo je da ovisnik uzima više supstanci istovremeno, uobičajeno počinje s alkoholom i marihuanom, brzo se prelazi na opijatska sredstva. Opijatski tip ovisnosti najprisutniji je među ovisnicima i čini oko 90% populacije koja dođe na liječenje.

Analizom stanja u Bosni i Hercegovini može se konstatovati sljedeće:

- Dostupnost opojnih droga je sve veća
- Eksperimentisanje s drogama počinje sve ranije
- Trend porasta broja mladih i žena koje konzumiraju droge ima kontinuitet
- U porastu je broj saobraćajnih nesreća vezanih za upotrebu opojnih droga i alkohola
- Visoka korelacija korištenja opojnih droga sa samoubistvom, trovanjem, kriminalom i nasiljem
- Značajan broj rizičnih grupa stvoren je tokom rata: trajno onesposobljene osobe, raseljena lica, djeca bez roditelja, demobilisani borci i druge rizične grupe
- Skromna su finansijska sredstva koja se izdvajaju za rješavanje ovog problema u domenu prevencije i edukacije, represije i tretmana.

Prema Studiji o mladima u Bosni i Hercegovini objavljenoj 2014. Godine, 21% mladih konzumira duhan svaki dan (67,8% muškarci, 32,2% žene) dok 6,6% mladih konzumira duhan povremeno (od čega je 53% žena). Svakodnevno konzumiranje češće je među mladim muškarcima, dok je ženska populacija povremeni konzument; 38,9% mladih koji konzumiraju duhan su u dobi od 18 do 22 godine.

Rezultati istraživanja o konzumiranju alkohola među mladima ukazuju da 44,2% mladih smatra alkohol neprihvatljivim, 46,4% ne konzumira alkohol dok 33,8% smatra alkohol prihvatljivim a 13,3% smatra da je alkohol potreban za pripadnost društvu.

Istraživanje je pokazalo da 3,1% mladih alkohol konzumira svaki dan, 5,7% mladih alkohol konzumira više puta sedmično dok 15,5% alkohol konzumira vikendom.

Konzumiranje alkohola je učestalo među muškom populacijom i to u dobi 18-22 godine života.

Prema rezultatima istraživanja determinanti općeg zdravlja Zavoda za javno zdravstvo FBiH, populacija mladih koja ima dnevnu fizičku aktivnost iznosi 15% dok 27% ispitanika nije fizički aktivno.

Prema rezultatima Zavoda za javno zdravstvo FBiH, 60% mladih doručkuje svaki dan, 16% mladih nikada ne doručkuje, 54% ispitanika svakodnevno konzumira slatkiše dok 37,3% svakodnevno konzumira slatka pića te je 20% prekomjerno gojazno.

Značaj ovog priručnika ogleda se u podizanju svijesti adolescenata[1] i razvijanju njihovih zdravih životnih stilova koji imaju veoma važnu ulogu u njihovom daljnjem psihofizičkom razvoju ličnosti jer kao zdrave i vrijedne mlade ličnosti bit će korisni članovi porodice i cjelokupne društvene zajednice. Alkoholičari i narkomani su isključivo zaliječeni a ne izliječeni jer posljedice tog konzumiranja trajno oštećuju organizam.

1 Adolescencija je razdoblje razvoja i odrastanja čovjeka. Označava prijelaz iz djetinjstva u svijet odraslih i uobičajeno traje od 15. do 20. godine života. Ova životna faza se odlikuje konsolidovanjem mentalnog života, kristalizacijom stavova i mišljenja, a posebno racionalnim mentalnim sazrijevanjem.

4.2 Upotreba i zloupotreba psihoaktivnih supstanci

Psihoaktivna supstanca (PAS) predstavlja hemijsku materiju koja unošenjem u organizam mijenja psihičku strukturu, mijenja raspoloženje, mišljenje, ponašanje. Droge umanjuju kvalitet života, te utiču destruktivno na cijele porodice i podloga su velikog broja oboljenja.

Zloupotreba PAS predstavlja kontinuiranu upotrebu bez obzira na znanje o pojavi stalnih ili povremenih socijalnih, radnih, psihičkih ili fizičkih problema koji su uzrokovani ili pogoršani upotrebom tih supstanci. Zloupotreba označava ponovljenu upotrebu u situacijama u kojima to može biti opasno za konzumenta i/ili druge osobe. Zloupotrebom se smatra upotreba supstance koja nije u skladu s medicinskim preporukama (npr. nemedicinska upotreba lijekova koje propisuje ljekar).

Psihoaktivne supstance možemo podijeliti na legalne i nelegalne. Legalne su alkohol, kafa, energetska pića, lijekovi, ljepila i sl. Nelegalne dijelimo na marihuanu, kokain, amfetamine, ekstazi, heroin i sl.

Farmakološka podjela droga:

- depresori CNS-a: alkohol, barbiturati, opijati (morfij, heroin, kodein);
- stimulansi: kokain, ekstazi, amfetamini, fenciklidin;
- halucinogeni: lsd, meskalin, psilocobin, marihuana, ljepila i isparljive otopine.

4.2.1 Marihuana

Marihuana je najčešće korištena droga u svijetu ali i BiH. Glavni sastojak je THC koji mijenja stanje svijesti. Uočljivi simptomi konzumiranja su: suzne i crvene oči - osjetljive na promjenu svjetla, zanemarivanje higijene i obaveza, problemi sa snom, depresija, povučenost. Javlja se suhoća usta i grla te ubrzan puls. Izaziva probleme s pamćenjem, učenjem, javlja se dezorijentisanost, anksioznost i nekontrolisano povećana potreba za slatkišima. Moguće posljedice su oštećenje mozga i CNS-a, poremećaj i u reproduktivnim organima i radu srca, oštećenje kože (suha koža, svrab), a prema najnovijim istraživanjima u Švedskoj dokazano je da dugotrajno korištenje marihuane može povećati rizik razvijanja teških fizičkih oboljenja: šizofrenija, hronična anksioznost, poremećaj ličnosti.

4.2.2 Heroin

Heroin ima snažno euforično dejstvo pa vrlo brzo dolazi kod korisnika do ovisnosti. Znakovi konzumiranja su: devijantno ponašanje, gubitak etičkih osobina ličnosti, vadalizam, ubilački ataci, nezainteresovanost, pospanost, tragovi uboda igle, gubitak apetita, mršanje, usporeno disanje, usporen govor i svrab kože. Oči su tamnije zbog širenja zjenica pred nadolazeću apstinencijalnu krizu. Zubi heroinskih ovisnika su krti i lome se, i njihova usna šupljina je podložnija teškim infekcijama koje mogu biti vrlo pogubne za zdravlje. Injektiranje je najopasniji način uzimanja heroina, posebno zbog nesterilnog pribora što dovodi do nastanka HIV-a i Hepatitisa B i C. Čak 60% ovisnika je zaraženo hepatitisom B i C.

Preko 100.000 mladih u BiH ili konzumira ili se bavi preprodajom droge. To su procjene policijske misije EU u BiH u saradnji s entiteskom policijom.

4.2.3 Duhan

Pušenje duhana je javni i zdravstveni problem. Konzumacija duhana skraćuje životni i radni vijek za 10 godina. Prekomjerna i dugotrajna konzumacija dovodi do akutnog i hroničnog trovanja duhanom i duhanskim dimom.

Akutno trovanje se javlja pri prekomjernom pušenju duhana, pri dubokom uvlačenju duhanskog dima. Znaci

akutnog trovanja su: glavobolja, nagon na povraćanjem, nesanica, zbunjenost u odnosu na okruženje i sl.

Hronična trovanja su mnogo češća i opasnija jer se ljudski organizam izlaže dugotrajnom djelovanju opasnih materija. Nastaju oštećenja pluća (bronhitis, plućna nadutost i rak pluća) i srca (duhansko srce, arterioskleroza, povišen krvni pritisak, Burgerova bolest[1]).

U svakoj cigareti postoji petnaest kancerogenih tvari. Duhanski dim sadrži preko **4.000** hemijskih spojeva, koji su štetni po zdravlje. Sadrži i teške metale, **200** otrovnih gasova. Osoba koja konzumira kutiju cigareta dnevno nakon jedne godine ima šolju katrana u plućima. Jedan od otrovnih sastojaka cigarete jeste **AMONIJAK** koji se dodaje da bi nikotinski ovisnik za što kraće vrijeme (za samo **3** sekunde) osjetio zadovoljstvo poslije udahnutog dima (taj isti centar u mozgu poslije uzimanja heroina reaguje tek poslije **20** sekundi). Vježbanje ne poništava negativno djelovanje cigareta. Duhan je u 80% slučajeva odgovoran za nastanak raka kod muškaraca i 90% kod žena. Pušenje uništava tijelo i redukuje iskorištavanje vitamina u tijelu. Zubi mijenjaju boju, koža lica mijenja izgled, prsti na rukama imaju žute fleke dok se iz usta osjeti neugodan zadah. Pušenje izaziva hroničnu opstruktivnu plućnu bolest (HOBP), hronični bronhitis i emfizem.

HOBP (hronična opstruktivna bolest pluća) ima simptome u obliku nedostatka daha, kašlja, „zviždanja" pri disanju i povećanog lučenja sekreta u plućima. Bolest počinje „pušačkim" kašljem a stanje se postepeno pogoršava, oboljeli sve teže diše i zamara se. Veliki broj oboljelih umire od te bolesti. Kod HOBP dolazi do uništavanja plućnog tkiva i do zatvaranja sitnih krvnih žilica i kapilara, srce mora povećati pritisak u plućnim arterijama, što dovodi do sve većeg proširenja desne srčane komore i nastanka tzv. **„plućnog srca**".

Hronični bronhitis je dugotrajna upala disajnih puteva s proizvodnjom velike količine sluzi, koja se pokušava izbaciti kašljanjem.

Apstinencijalni sindrom se razvija odmah po prestanku pušenja. Kriza počinje već poslije dva sata a može trajati i do šest mjeseci.

1 Burgerova bolest je hronična bolest arterija i vena, koju karakteriše stvaranje upalnih, vaskularnih oštećenja. Bolest pogađa muškarce od 25 do 45 godina. Osnovni uzrok bolesti je duhan. Prvi znaci javljaju se na nožnim palcima. Plavičaste su boje, hladni su i trnu. Posljedica toga je odumiranje tkiva u većini slučajeva. Vremenom dolazi do amputacije dijela noge.

Bivši pušač je suočen sa žudnjom za cigaretom, promjenljivog je raspoloženja, uzrujan sa znacima anksioznih i depresivnih reakcija. Usporen je srčani rad, koncentracija je niža, usporen je metabolizam, primjetna je stalna glad...

Pasivno pušenje nastaje udisanjem dima koji se nalazi u prostoriji u kojoj drugi ljudi puše. Dim nastaje na dva načina:

- direktno iz cigarete,
- izdisanjem dima od strane pušača.

Značajan dio dima od cigareta je oku nevidljiv i bez obzira na otvorene prozore zadržava se u prostoriji i skoro 3 sata nakon prestanka pušenja. Pasivno pušenje pridonosi ozbiljnim zdravstvenih problemima, koja uključuju bolesti pluća (astma, bronhitis te druge hronične bolesti pluća mogu biti pokrenute ili pogoršane izloženosti pasivnom pušenju), bolesti srca (pasivno pušenje povećava rizik od srčanog udara i drugih srčanih problema, oštećuje krvne žile, ometa cirkulaciju i povećava rizik od krvnih ugrušaka) i rak (pasivno pušenje je poznati faktor rizika za karcinom pluća).
Pasivno pušenje je dodatni rizik za djecu, koja su posebno osjetljiva na učinke dima.

4.2.4 NARGILA – Novi opasni trend među mladima

Iako se o štetnim efektima zna malo ili nimalo, upotreba nargile sve je zastupljenija među mladima širom svijeta. Posljednjih godina brojne međunarodne institucije ukazuju na štetne efekte koje upotreba nargile ostavlja na zdravlje, no mnoge zemlje, uključujući Bosnu i Hercegovinu, o tome šute i tome ne pridaju zasluženi značaj. Posebno zabrinjava činjenica da su korisnici nargila često mladi ljudi, učenici osnovnih i srednjih škola. Mladim ljudima nargila je postala način zabave, trend koji mnogi vole i lako mu se predaju, no sigurni smo da većina, ako ne i svi, ne znaju šta ja to nargila i kakve opasnosti tj. rizike nosi sa sobom.

Ovo su neke od štetnih posljedica koje ćemo u nastavku teksta dodatno pojasniti:

- Upotrebom nargile unosite nikotin, supstancu koja podstiče razvoj ovisnosti, stoga je potreba za nargilom nakon svake upotrebe refleksija ovisnosti koju njena upotreba razvija.
- Duhanski dim koji osoba udiše u sebi sadrži sve

štetne i kancerogene materije koje se također unose upotrebom cigareta.
- Osobe koje koriste nargile u povećanom su riziku za razvoj karcinoma pluća, grla, razvoj hroničnih oboljenja disajnih puteva, srca i krvnih sudova.
- Sagorijevanjem uglja koji zagrijava duhan u nargili nastaju visoke koncentracije ugljen- monoksida, metala i kancerogenih materija što, pored štetnih supstanci iz duhana dodatno povećava rizik i štetu po zdravlje.
- Aromatizovani duhan i arome koje se koriste prilikom pušenja nargile otpuštaju dodatne kancerogene i otrovne materije koje povećavaju rizik za pojavu karcinoma usta.
- Bez obzira da li je osoba aktivni pušač ili slučajni prolaznik, boravak u zadimljenoj prostoriji ugrožava zdravlje i izlaže organizam otrovnim i kancerogenim supstancama.

U Bosni i Hercegovini ne postoji ozbiljna analiza ili istraživanje koje govori o upotrebi nargila među mladima, opsegu problema, njenoj zastupljenosti među mladima i sl. Još je manje informacija koje govore o vrstama duhana koje se koriste, sadržaju smjesa koje se distribuiraju i dostupne su u nargila barovima, standardima čišćenja i održavanja i sl. Mnogi posmatraju upotrebu nargile kao manje štetnu u odnosu na cigarete, no to je zabluda. Prema studiji „Prevencija hroničnih bolesti", koju je Američki CDC objavio 2012. godine, većina ispitanih korisnika nargile izjavila je kako vjeruje da je upotreba nargile manje štetna i rizična nego upotreba cigareta. Duhan u cigaretama sadrži iste štetne materije i supstance koje se nalaze i u duhanu u nargilama i u oba slučaja osoba u organizam unosi supstance koje se povezuju s pojavom karcinoma pluća, grla, pojavom srčanih oboljenja, oboljenja disajnih puteva, oboljenja krvnih sudova i sl. Dakle, sasvim je jasno da je zbog zabluda i nedostatka informacija, upotreba nargila i šiša u našem društvu percipirana kao svojevrstan i bezopasan trend koji ne zaslužuje pažnju stručne i drugih javnosti.

Upotrebom nargile ili šiše, osoba u svoj organizam unosi kancerogene i otrovne materije koje ozbiljno narušavaju zdravlje. Ono što dodatno povećava rizik je količina duhana tj. duhanskog dima koji osoba unosi u svoj organizam prilikom korištenja nargile ili šiše. Prema izvještaju Svjetske zdravstvene organizacije, osoba se izlaže daleko većoj koncentraciji dima i otrovnih supstanci prilikom upotrebe nargile nego je to slučaj s cigaretama. Količina dima ovisi o načinu pušenja, količini dima koju osoba uvlači u pluća, trajanju zadržavanja dima u plućima, trajanju seanse (koliko dugo osoba koristi nargilu tokom dana). Svaki od spomenutih faktora povećava koncentraciju štetnih materija te vrijeme i stepen izloženosti.

No pored supstanci koje nastaju sagorijevanjem duhana, upotrebu nargile prate dodatni rizici o kojima mladi ne znaju dovoljno. Da bi nargila gorila, koristi se ugalj tj. čvrsto gorivo o čijem sastavu ne znamo gotovo ništa. Dakle, prilikom upotrebe nargile, osoba udiše dim koji nastaje sagorijevanjem duhana ali također i gasove koji nastaju sagorijevanjem uglja koji se koristi zajedno s duhanom. Prilikom sagorijevanja uglja, otpuštaju se visoke koncentracije ugljen-monoksida, metala i kancerogenih materija. Poseban je problem manjak kontrole kojim bi se ispitao sadržaj uglja te eventualno identifikovale štetne i opasne supstance koje se u njemu nalaze.

Bez obzira da li dim prolazi kroz vodu, dim iz nargile sadrži visoke koncentracije ovih opasnih supstanci. Duhan za nargile sadrži nekoliko otrovnih supstanci koje se povezuju s pojavom karcinoma usta.

Posebno je zanimljivo da isparenja nastala sagorijevanjem aromatizovanog duhana iritiraju sluznice usta i povećavaju rizik za nastajanje karcinoma usta.

Pored otrovnih i štetnih materija koje nastaju sagorijevanjem duhana, arome i uglja, pribor za korištenje nargile također donosi određene rizike. Različite infekcije mogu se prenijeti preko cijevi kroz koju prolazi dim a koju je teško u potpunosti očistiti. U posljednjih nekoliko mjeseci različiti mediji su pisali o tome kako se čišćenju dijelova nargile ne posvećuje pažnja niti se čišćenje bazira na zdravstvenim informacijama i preporukama, već se koriste obična ili neefikasna sredstva za čišćenje koja ne

uništavaju mikroorganizme koji se kasnije prenose s osobe na osobu preko nargile tj. njene cjevčice i drugog pribora.

Da li je pasivno udisanje dima opasno?

Da! Kao i kod pasivnog izlaganja duhanskom dimu cigareta, izlaganje dimu koji nastaje upotrebom nargila je također opasno i štetno. Dakle, odlazak s prijateljima u nargila barove i boravak u zadimljenim prostorijama izlaže vas duhanskom dimu i štetnim supstancama koje se tu nalaze.

Šta je s ne-duhanskim punjenima nargila i šiša?

Dostupne su smjese koje se mogu koristiti putem nargile a nisu bazirane na duhanu. Reklame ili deklaracije ovih produkata često ističu i naglašavaju da osobe prilikom upotrebe uživaju isti ukus i miris dima, ali bez štetnih efekata za zdravlje, što nije tačno. Različite analize su potvrdile da duhanske nargile i ne-duhanske nargile prilikom sagorijevanja otpuštaju ugljen-monoksid i druge otrovne supstance za koje se zna da povećavaju rizik za pojavu karcinoma grla, pluća, usta, oboljenja krvnih sudova i srca.

4.2.5 Alkohol

Alkoholizam je stanje, psihičko i fizičko, koje se javlja kao posljedica konzumiranja alkohola, a karakterišu ga ponašanje i druge reakcije koje uključuju prinudu da se konzumira alkohol, stalno ili periodično. Alkohol stimuliše pretjerano lučenje želučane kiseline i nagriza želučanu sluznicu, što izaziva gastritis a nakon nekog vremena i rak. Alkohol uzrokuje gupitak apetita, poremećaj rada crijeva, crvenilo kože, pojavu anemije, nervozu, povlačenje od obaveza. Alkohol oštećuje mozak i vrši cjelokupnu destrukciju mlade osobe.

Poremećaji koje uzrokuje alkohol:

- **Delirijum tremens (alkoholno ludilo)** – javlja se kod osoba koje više godina piju pretežno žestoka pića. Nekoliko dana ranije mogu se javiti neodređeni simptomi koji upozoravaju da može doći do ludila. Osoba se osjeća malaksalo, ima pojačano znojenje, pritisak joj je povišen, napeta je, tužna i sve to prati stalna nesanica. Pacijent ima strašan san i ne može zaspati. Priviđaju mu se sitne životinjice (miševi, mravi, crvi) koji nisu uvijek u pokretu i ima osjećaj da hodaju po njemu. Pokušava ih stresti sa sebe. Ne zna koji je dan ni koji je mjesec, ni gdje se nalazi, ali zna ko je on. Najčešće djeluje uplašeno i zbunjeno, a nekada i agresivno prema okolini. Ukoliko se bolnički liječi, za 7-10 dana to stanje prolazi, a ako ponovno nastavi piti, dolazi do trajnih i ozbiljnih oštećenja mozga.
- **Demencija** (gubitak pamćenja) uz promjene sposobnosti razmišljanja, slabljenje sposobnosti snalaženja u društvu i promjene u emocionalnim reakcijama. Pojavljuje se zbog oslabljivanja nekih dijelova mozga i nastaje zbog direktnog štetnog djelovanja alkohola na ćelije mozga i njegovog izumiranja.
- **Paranoja –** primjer: bolesna ljubomora.
- **Epilepsija (alkoholna padavica)** – nastaje zbog oštećenja ćelija mozga. Bolest se ispoljava u napadima koji su dramatični za pacijenta i za okolinu.
- **Karakterna deprivacija alkoholičara** – redovno pijenje alkohola dovodi do promjene karaktera. Neobjektivnost i potreba da opravda svoje pijenje od takve ličnosti stvara drugačiju od one koja je bila prije započinjanja pijenja. Alkoholičar koristi tzv. odbrambene mehanizme, čiji je osnovni cilj da

izbjegne i negira nepovoljnu stvarnost u kojoj se nalazi zbog pijenja alkohola. Glavna preokupacija postaje pijenje alkohola i sva događanja u vezi s njim. Ranija interesovanja kao što su: filmovi, pozorišne predstave, čitanje knjiga, rekreacija i dr. bivaju potpuno zanemareni. Gube ranije prijatelje, tj. mijenjaju društvo za ono koje ima slične ili iste navike.

Hepatitis - posljedica konzumiranja alkohola

Riječ hepatitis u prijevodu znači upalni proces u jetri ili upala jetre. Pojedine droge, bolesti, toksini (otrovi), lijekovi, alkohol, bakterije i virusi mogu dovesti do upale jetre. Alkohol negativno utiče na gotove sve organe u organizmu pa tako i na jetru. Popijeni alkohol se metabolizuje u jetri usljed djelovanja jetrenih enzima, no jetra može metabolizovati samo malu količinu alkohola, tako da ostatak i dalje cirkuliše kroz organizam, oštećujući tako jetru i sve druge organe.

Tinejdžeri koji piju imaju veću vjerovatnoću da se ugoje ili da imaju zdravstvene probleme, a posebno oni koji nastavljaju prekomjerno piti do odrasle dobi rizikuju oštećenja svojih organa, kao što su jetra, srce i mozak.

Česta su **trovanja alkoholom** s opasnim posljedicama. Glavni uzroci smrti između 16 i 25 godina starosti su nesreće, samoubistva i nasilje. Alkohol je često uključen u takvim slučajevima.

Djeca počinju razvijati svijest o alkoholu i pušenju još od malih nogu **putem**:

- televizije,
- reklama,
- svoje porodice,
- svoje zajednice.

Tinejdžeri uče o alkoholu kroz vlastita iskustva i posmatranjem efekata pijenja na porodicu, prijatelje i zajednicu.

Alkoholizam i pušenje mladih je u porastu! U Federaciji Bosne i Hercegovine 61% mladih konzumira alkohol!

Evropsko istraživanje u školama o konzumiranju alkohola, droga i duhana (ESPAD), provedeno u toku 2008. godine, čiji su rezultati predstavljeni u Sarajevu, pokazalo je da čak 61% mladih u FBiH konzumira alkohol, a 6% njih je do 16. godine probalo marihuanu. Istraživanje je provedeno na uzorku od 2.970 učenika prvih razreda srednjih škola u Federaciji BiH.

Ako mladi piju i puše prije nego što napune 15 godina, oni imaju:

- **četiri puta veću vjerovatnost** da razviju ovisnost o alkoholu i cigaretama nego oni koji čekaju da napune 21;
- **sedam puta veću vjerovatnost** da će biti učesnici saobraćajne nesreće zbog pića;
- **jedanaest puta veću vjerovatnost** da će pretrpjeti nenamjerne ozljede nakon pijenja.

Poznata je zabluda starijih o alkoholizmu i pušenju kao **čarobnim sredstvima** za otklanjanje svih teškoća i prepreka. Ta zabluda se prenosi i na mlade koji alkohol i cigarete prihvataju kao sredstvo kojim se rješavaju mnogi životni problemi. Često kada postanu svjesni posljedica i

stanja u kojem se nalaze, to iziskuje liječenje uz stručnu pomoć ljekara i podršku roditelja, ali bez velike garancije o potpunom izlječenju i trajnim oštećenjima psihofizičkog stanja organizma.

4.3. Steroidi i kreatini

Anabolički steroidi kao i drugi legalni suplementi (dodaci) mogu ugroziti zdravlje mladih i usporiti ili zaustaviti njihov rast i razvoj. Dostupnost tih sredstava kao i nepoznavanje osnovnih informacija o njihovom djelovanju i popratnim efektima u velikoj mjeri doprinose da mladi pristanu na korištenje ovih opasnih i štetnih supstanci što dalje vodi stvaranju brojnih problema u rastu i razvoju mladih koji ih koriste.

Anabolički steroidi su lijekovi kreirani u laboratorijama s ciljem da imitiraju efekte muškog hormona testosterona. Ti hormoni dovode do rasta kostiju i mišića. Kod djevojaka steroidi mogu dovesti do pojave ćelavosti po modelu muškaraca, sterilnosti, pojave brade i brkova i nepovratne promjene glasa.

Nakon unosa steroida (muških hormona testosterona), organizam radi eliminacije velike količine muškog hormona počinje proizvoditi veće količine ženskog hormona estrogena. Kod muškaraca povećana količina estrogena dovodi do rasta grudi, skupljanja testisa, debljanja, nadutosti i sl. Pored takvih popratnih pojava, steroidi mogu dovesti i do ozbiljnijih komplikacija. Ljudsko tijelo je programirano da zaustavi svoj rast i razvoj nakon puberteta. Organizam to procjenjuje na osnovu količine hormona koja se nalazi u tijelu, a steroidi mogu povećati količinu hormona do te mjere da prevare organizam i da on pomisli da je do te količine došlo radi puberteta i da na taj način zaustavi daljnji rast. Dakle, ako je mlada osoba u polovini svoga putovanja kroz pubertet i počne koristiti steroide, oni mogu zaustaviti rast te mlade osobe tako da ostane u toj fazi razvoja u kojoj je počela/o koristiti takve dodatke.

Pored tih, steroidi dovode i do drugih dodatnih komplikacija: agresivnosti, pojave akni, nervoze, paranoje, halucinacije, depresije i pojave suicidalnih misli. Organi i njihove funkcije također su pod uticajem steroida, pa ako ih mlada osoba koristi, rizikuje i stvaranje srčanih smetnji, srčanih bolesti, pojavu karcinoma jetre i prostate i sl.

4.3.1. Steroidi, opasnost koja vreba a o kojoj znamo malo ili nimalo

Posljednjih godina sve veći broj mladih odlučuje se za zdrave životne stilove kroz sport i rekreativne fizičke aktivnosti. Takve odluke i aktivnosti mogu se nazvati „zdravim" ukoliko uz njih vodimo računa o pravilnoj ishrani i ne koristimo hemijske suplemente (dodatke). Nerijetko pojedini mladi ljudi, ne znajući za štetne i negativne efekte, odlučuju se za korištenje dodataka koji im „pomažu" u obavljanju zahtjevnih fizičkih aktivnosti. Često su to kreatini, a sve češće možete čuti da se u tom kontekstu spominju i steroidi.

Zabrinjavajuće je da značajan broj mladih u svijetu, ali i u BiH, koristi određene dodatke koji im poboljšavaju performanse ali u isto vrijeme štetno djeluju na njihov organizam. Obično mladi počinju s korištenjem kreatina, a nedugo nakon toga, često na nagovor „iskusnih" sportista ili ljudi koji rade u teretanama i/ili prodaju suplemente, počnu koristiti steroide.

Admir (15) se bavi body buildingom već dvije godine. Iako redovno diže tegove, njegova mišićna masa se nije razvijala brzinom kojom je on želio. Zato je na nagovor iskusnog i starijeg „sportiste" odlučio početi s korištenjem anaboličkih steroida. U početku mu je sve to izgledalo smisleno i korisno, do pojave prvih problema, o kojima nije ni sanjao da su mogući.

Steroidi su hormoni, vrlo slični onima koje proizvodi naš organizam. Primjer može biti testosteron, hormon koji kod muškaraca dovodi do razvoja sekundarnih spolnih karakteristika (androgeni uticaj), pomaže oporavku tkiva i održavanju mišićne mase (anabolički uticaj). Dakle, testosteron utiče androgeno i anabolički. Vještački steroid je napravljen tako da manje djeluje androgeno a više anabolički, tj. da njegova namjena bude usmjerena na jačanje mišićne mase. Zbog toga takve supstance nazivamo anabolički steroidi.

Dostupnost anaboličkih steroida kao i nepoznavanje osnovnih informacija o njihovom djelovanju i popratnim efektima u velikoj mjeri doprinose da mladi pristanu na korištenje ovih opasnih i štetnih supstanci što dalje vodi stvaranju brojnih problema u njihovom rastu i razvoju.

Kod djevojaka steroidi mogu dovesti do pojave ćelavosti po modelu muškaraca, sterilnosti, pojave brade i brkova i nepovratne promjene glasa. Steroidi također utiču na menstrualni ciklus, stoga je važno izbjegavati njegovu upotrebu.

Nakon unosa steroida (muških hormona testosterona), organizam radi eliminacije velike količine muškog hormona počinje proizvoditi veće količine ženskog hormona estrogena. Kod muškaraca povećana količina estrogena dovodi do rasta grudi, skupljanja testisa, debljanja, nadutosti i sl. Pored takvih popratnih pojava, steroidi mogu dovesti i do drugih ozbiljnijih komplikacija. Ljudsko tijelo je programirano da zaustavi svoj rast i razvoj nakon puberteta. Organizam to procjenjuje na osnovu količine hormona koja se nalazi u tijelu, a steroidi mogu povećati količinu hormona do te mjere da prevare organizam i da on pomisli da je do te količine došlo radi puberteta i da na taj način zaustavi daljnji rast. Dakle, ako je mlada osoba u polovini svoga putovanja kroz pubertet i počne koristiti steroide, oni mogu zaustaviti rast te mlade osobe tako da ostane u toj fazi razvoja u kojoj je počela/o koristiti takve dodatke.

Pored tih, steroidi dovode i do drugih dodatnih komplikacija: agresivnosti, pojave akni, nervoze, paranoje, halucinacije, depresije i pojave suicidalnih misli. Organi i njihove funkcije također su pod uticajem steroida, pa ako ih mlada osoba koristi, rizikuje i stvaranje srčanih smetnji, srčanih bolesti, pojavu karcinoma jetre i prostate i sl.

Važno je spomenuti snažne psihološke popratne pojave kod upotrebe steroida. Posebno zabrinjava činjenica da je u takvim situacijama (ispoljavanje agresije i svadljivost) osoba uvjerena da je upravu (deluzije – osoba smatra da je upravu, iako svi dokazi pokazuju suprotno) i često je prati osjećaj nepovjerljivosti čak i prema najbližim i najboljim prijateljima (paranoja – osoba vjeruje da druge osobe rade protiv nje i imaju loše namjere, iako to nije tačno).

Dakle, ukoliko vi ili vaš prijatelj/ica želite /le koristiti neke od tih ili sličnih supstanci, sjetite se posljedica koje smo izdvojili i dobro razmislite o vašoj odluci.

Ukoliko vas odrasli prodavač ili „iskusni sportista“ uvjerava da su te supstance bezopasne, sjetite se ovog našeg komentara: „naravno da vas nagovaraju i da tvrde da nisu štetne, kako bi vam ih drugačije prodali“.

Steroidi štete našem organizmu, svaki unos ovih supstanci u organizam prati određeni zdravstveni rizik.

4.4 Ishrana

„Budi cool, konzumiraj svježe cijeđene sokove jer imaju direktan pozitivan uticaj na izgled kože, kose i cijelog organizma".

ISHRANA - podrazumijeva dnevni unos dovoljne količine hranjivih tvari u organizam radi održavanja tijela u zdravom stanju.

Pravilna ishrana je najbolji metod i način prevencije mnogih oboljenja te stvaranje temelja za optimalno zdravlje. Zdrava ishrana se temelji na uravnoteženom unosu hranjivih materija, što ukazuje da ne postoji dobra i loša hrana već samo pretjeran unos određene grupe prehrambenih proizvoda.

Mladi ljudi, posebno u periodu adolescencije, prolaze kroz brojne fizičke promjene koje zahtijevaju unos različitih materija u omjeru koji zahtijeva organizam. Često o unosu hrane razmišljamo na taj način da je puno isto što i dovoljno, to nije tačno. Za mlade ljude adolescentskog uzrasta jako je važno da je ishrana raznovrsna prije nego obilna, da je umjerena i odmjerena, za njegov pravilan rast i razvoj. Zdrave navike u ishrani snabdijevaju mlade ljude energijom u nutritivnim sastojcima koji su im potrebni za:

- zdrav i pravilan rast i razvoj,
- akademske sposobnosti,
- učešće u fizičkim aktivnostima.

Djeca u uzrastu osnovnog i srednjeg obrazovanja su osjetljivija na nepravilnu ishranu od odraslih jer je njihov organizam izložen psihofizičkom rastu i razvoju. Iz tog razloga je neophodno osigurati sve energetske (ugljikohidrati i masti), gradivne (bjelančevine i minerali) i zaštitne materije (vitamini i minerali). U ukupnoj vrijednosti obroka bjelančevine treba da su zastupljene 10-15%, masti najviše 30%, a ugljeni hidrati sa 50-60%. Energetske potrebe školskog djeteta iznose od 1.700 do 2.800 kcal dnevno. Napredovanje djeteta u visini i težini je najbolji pokazatelj da je dovoljan energetski unos i zastupljenost energetskih, hranljivih i zaštitnih materija. Bjelančevine su važne za rast i obnavljanje tkiva, kao i za jačanje imunološkog sistema organizma. Zbog toga se smatraju zaštitnim prehrambenim tvarima i glavni su gradivni elemenat ćelija, a mogu biti i izvor energije jer 1 gram bjelančevine daje 17 kJ, 4 kilokalorije. Ima ih u namirnicama životinjskog porijekla (meso, riba, jaja, mlijeko i mliječni proizvodi), a ima ih i u namirnicama biljnog porijekla (mahunarke, soja, žitarice). Dnevna potreba za školsku djecu je 1-1,5 g/kg.

Masti su izvor energije, jer po gramu daju 9 kcal energije, a omogućavaju apsorpciju vitamina topivih u mastima - A, D, E i K. Naučna istraživanja su pokazala da ishrana bogata mastima životinjskog porijekla predstavlja vodeći riziko faktor u nastanku gojaznosti, bolesti srca i krvnih sudova, dijabetesa, karcinoma. Obično ih ima puno u hrani koju vole mladi - čips, pomfrit, salama i suhomesnati proizvodi. Ugljeni hidrati su važan izvor energije i izvrsno nadoknađuju izgubljenu energiju kod školske djece, ali ako se uzimaju prekomjerno, pretvaraju se u masti. Dnevno je potrebno unijeti 4 grama po kg tjelesne mase. Najvažniji izvor su namirnice biljnog porijekla (žitarice i proizvodi od žitarica).

4.4.1 Piramida zdrave ishrane

Baza piramide koja je najšira i najpreporučljivija u svakodnevnoj prehrani su žitarice, riža, hljeb od integralnog brašna i krompir. Žitne pahuljice su posebno bitne jer su važan izvor energije za organizam i imaju nizak sadržaj holesterola, a bogate su esencijalnim masnim kiselinama i biljnim vlaknima.

1. Vlakna vam pomažu da se osjećate sitima – uz ishranu uz koju imate obilje hrane bogate vlaknima nećete osjećati glad. Povećanje unosa vlakana višestruko je korisno za zdravlje:

a) Hrana bogata vlaknima puna je vitamina i minerala.
b) Ona sadrži visok postotak vode – bitno za sprečavanje konstipacije (održavanja dobrog rada crijeva i uredne probave).
c) Vlakna pomažu u optimizaciji probavnog procesa, osiguravaju prohodnost i bržu eliminaciju toksina i otpadnih tvari iz organizma.
d) Hrana bogata vlaknima crijevima osigurava korisne bakterije koje smanjuju broj loših bakterija na minimum, čime stvaraju unutrašnju ravnotežu. Samim tim mogućnost pada imuniteta organizma i pojave infekcije je svedena na minimum. Ova grupa namirnica je bogata ugljikohidratima, iz koje organizam dobija energiju potrebnu za rast, igru i učenje. Dnevno se preporučuje 6 porcija iz ove grupe namirnica.

2. Na drugom mjestu piramide nalazi se voće i povrće, po mogućnosti svježe ili kratkotrajno kuhano.
Dovoljan unos voća i povrća zbog visokog sadržaja antioksidanasa štiti od srčanih oboljenja i karcinoma. Zbog toga se preporučuju 3 porcije povrća i 2 porcije voća dnevno.

3. Na trećem mjestu su mlijeko, mliječni proizvodi, riba, meso (piletina, puretina, teletina, junetina, svinjetina) **i mahunarke.**
Ova grupa namirnica je značajan izvor bjelančevina (za izgradnju koštanog tkiva i zuba) i željeza koje je neophodno za odvijanje važnih procesa u organizmu – izgradnju crvenih krvnih zrnaca i transport kisika putem krvi. Dnevno se preporučuju 2 porcije mlijeka ili sira (tvrdi ili svježi), jogurt,
puter, sladoled, puding.
U tu grupu namirnica spadaju orasi, lješnaci, bademi, pistacije i kikiriki, koji su vrlo hranjivi i zdravi zbog sadržaja nezasićenih masnih kiselina.

4. Na četvrtom mjestu su, najmanje zastupljeni, so, šećer, masti i ulje.

Prilikom pripreme hrane poželjno je dodavati što manje masti, a kuhanju dati prednost u odnosu na pečenje i prženje. Koristiti masti biljnog porijekla bogate nezasićenim masnim kiselinama (suncokretovo, kukuruzno, sojino, a prije svega maslinovo ulje). Hranu ne dosoljavati jer visok unos soli može uticati na povećanje rizika od srčanih bolesti, visokog krvnog pritiska, bolesti bubrega i sl. Šećer i slatkiši imaju puno kalorija, a malo hranjivih materija, i pogoduju nastanku karijesa. U medicini je poznato da su brašno, šećer i sol tri bijele smrti, jer prekomjerno k o n z u m i r a n j e uzrokuje nastanak niza oboljenja.

4.4.2 Najnovija otkrića koja se odnose na piramidu zdrave ishrane

Dosadašnje preporuke o ishrani svodile su se na veliki udio ugljenih hidrata, malo bjelančevina i vrlo malo masnoća. Nova piramida ishrane iz 2005. godine mijenja odnos namirnica koje treba uzimati u određenim količinama. Na osnovu dugogodišnjih ispitivanja, Harvardska škola javnog zdravlja (**Harvard School of Public Health**) 2005. godine daje „Piramidu zdrave ishrane", s akcentom na zdrave i nezdrave masti. Ta piramida ima odstupanja od CINDI piramide u odnosu na položaj biljnih ulja i rafinisanih žitarica. Osnova na kojoj je ta piramida stvorena jeste „Moja piramida" (USDA, 2005) i ima sličnosti s njom.
Da bi se umanjili nedostaci piramide, a u piramidu uključila savremena shvatanja, 2005. godine napravljena je modifikacija piramide ishrane koja je nazvana **MyPyramid** (Moja piramida). Ova piramida je trodimenzionalna i s jedne njene strane su stepenice, što treba naglasiti koliki je značaj fizičke aktivnosti za zdrav život. Namirnice su raspoređene u trouglove različitih širina, što treba označiti proporciju njihovog unosa. Ti trouglovi se ka vrhu sužavaju i to treba pokazati da svaka promjena u ishrani treba biti postepena i balansirana. Postepeno smanjivati unos hrane do onog kojim se održava ciljna tjelesna masa, ali ne mijenjati odnos namirnica u ishrani.
Ističe se protektivna (zaštitna) uloga leguminoza/ mahunarki, koštunjavog voća i sjemenki, značaj crvenog mesa, mliječnih masti, bijelog brašna i šećera.

4.4.3 Osnovni savjet nove piramide ishrane je uravnotežiti ishranu i tjelesnu aktivnost

- Novom piramidom ishrane prvi se put ukazuje na važnost fizičke aktivnosti.
- Pripaziti na unos kalorija i ne unositi više od dnevnih potreba.
- Biti fizički aktivan barem 30 minuta većinu dana u nedjelji.
- Oko 60 minuta fizičke aktivnosti na dan može spriječiti porast tjelesne mase.
- Za održivi gubitak težine potrebno je 60 do 90 minuta fizičke aktivnosti na dan.
- Djeca i tinejdžeri trebali bi biti fizički aktivni 60 minuta gotovo svaki dan.

Ova piramida je trodimenzionalna i s jedne strane su stepenice, što naglašava koliki je značaj fizičke aktivnosti za zdrav život.
Uz bazu Piramide, kao osnova ishrane stavljene su **žitarice,** ali se naglašava – **cijelo zrno**. **Biljna ulja** se, iznenađujuće, nalaze blizu baze Piramide a razlika se pravi između „dobrih" i „loših" masnoća.

Nedostatak fizičke aktivnosti i neadekvatna ishrana u posljednjih nekoliko godina svrstani su među vodeće faktore rizika za obolijevanje od širokog spektra bolesti u modernom vremenu. Promocija aktivnog stila života predstavlja jedan od efikasnih načina borbe protiv stresa, gojaznosti, nedostatka fizičke aktivnosti, loše ishrane i drugih negativnih elemenata koji ugrožavaju kvalitet života.

Aktivni životni stil objedinjuje svijest i aktivnu borbu protiv faktora rizika, odnosno borbu za zdrav, kvalitetan i dug život.

Povećanje nivoa fizičke aktivnosti koje prati i pravilna ishrana je jedna od osnova aktivnog stila života.

Fizička aktivnost je aktivnost kojom angažujemo naš aparat za kretanje (mišiće, koštano-zglobni sistem, povećavamo potrošnju kiseonika i opću metaboličku aktivnost). Prateći organski sistemi: srce, krvni sudovi, aparat za disanje, nervni sistem i drugi regulatorni sistemi također se angažuju tako da možemo reći da u fizičkoj aktivnosti učestvuje cijelo naše tijelo.

Ako svakodnevno odvojimo do 30 minuta za fizičku aktivnost, uočit ćemo da imamo više energije i bolju koncentraciju za radnu aktivnost i sve druge životne aktivnosti.

Povećanje dnevnog nivoa fizičke aktivnosti mora pratiti i adekvatna ishrana, jer će u protivnom zbog povećanja potrošnje hranljivih materija i ubrzanja metabolizma doći do iscrpljivanja energetskih i drugih depoa.

Ishrana je veoma važan segment aktivnog stila života i treba biti takva da nam omogući neometano bavljenje fizičkom aktivnošću, uporedo s radnim i ostalim svakodnevnim aktivnostima. Optimalan način ishrane je kao i optimalan nivo fizičke aktivnosti, različit za svaku osobu. Tokom svakodnevnih aktivnosti tijelo troši energiju. Proces dobijanja energije i pretvaranje te energije u pokret i toplotu zasnovan je na razgradnji ugljenih hidrata i masti a u ekstremnim slučajevima i razgradnji bjelančevina. U sam proces stvaranja energije i transformisanja te energije u pokret uključeni su i brojni drugi elementi kao što su minerali, vitamini, voda i kiseonik.

Ritam ishrane, broj dnevnih obroka i obim energetskog unosa ovise o individualnim osobinama svakog pojedinca. Količina unesene hrane u jednom obroku treba zadovoljiti energetske i druge potrebe a da pri tome ne izazove neprijatne ishode zbog kojih će trpiti kvalitet aktivnosti.

Kod povećane fizičke aktivnosti podjednako je važan i povećan unos vode. Poznato je da tokom fizičkog rada dolazi do povećane eliminacije vode iz organizma putem znoja. Na količinu eliminacije vode utiče intenzitet i trajanje fizičke aktivnosti ali i vanjska temperatura i vlažnost vazduha.

4.4.4 Nepravilna ishrana i bolesti koje nastaju kao njena posljedica

Pored stresa s kojim se savremeno čovječanstvo bori decenijama, jedan od osnovnih uzroka pojave izuzetno velikog broja bolesti je nepravilna ishrana. Među najrasprostranjenijim bolestima modernog doba su:

- gojaznost, (prekomjerna težina)
- šećerna bolest,
- povišen krvni pritisak,
- arterioskleroza (promjene na krvnim sudovima),
- srčani udar,
- moždani udar,
- karijes,
- alergije,
- anemija,
- degenerativne bolesti,
- kiselost organizma.

Gojaznost se definiše kao povećanje tjelesne težine u odnosu na idealnu težinu za 15%. Riječ je o kliničkom pojmu gojaznosti, vezanom za zdravstveni aspekt i potrebu svakog bića da teži svojoj idealnoj tjelesnoj težini, koji podrazumijeva da ako je idealna težina 50 kg, a osoba ima tjelesnu težinu 57,5 kg, smatra se gojaznom.

Kiselost organizma (faktor pH) je jedna od najrasprostranjenijih, malo poznatih, skrivenih bolesti savremenog čovječanstva, koja izaziva i pojačava mnoge od gore navedenih tegoba. Posebno utiče na pojavu uporne i teško izlječive gljivične bolesti – kandidadijaze. Koncept faktora pH poznat je već hiljadama godina i zasniva se na teoriji da je čovjekovo zdravlje direktno povezano s tim faktorom i ovisi
o tome na kojem nivou kiselosti - baznosti je tijelo. Ukoliko je tijelo previše kiselo, tj. ne postoji balans, tada dolazi do poremećaja koji se manifestuju u obliku velikog broja bolesti. Najčešći simptomi kiselosti organizma su: akne, bolovi u mišićima, malaksalost, bolovi u zglobovima, nervoze i depresije, zatvor, jak miris urina, bijel jezik, teškoće da se ujutro probudi i ustane iz kreveta. Jače izraženi simptomi su: depresija, gubitak memorije, gubitak koncentracije, znojenje, bakterijske infekcije (izazvane bakterijama stafilo i streptokoke), sinusitis (upala sinusa), gljivične infekcije (kandida, atletsko stopalo), jače opadanje kose, dijareja, alergije, bolovi kičmenog stuba, izražena potreba za slatkišima, nemogućnost da se izgubi višak kilograma.
Namirnice koje utiču na povećanje baznosti organizma (treba da su zastupljene 80% u dnevnoj ishrani): voda, povrće - kupus, celer, krompir, mrkva, krastavci, paradajz, cvekla, brokuli, grah, luk, špinat, zelena salata, boranija, grašak; voće - jabuke, kajsije, kupine, višnje, jagode, mandarine, kruške, breskve, limun, lubenica, narandža, ananas, grožđe, grejpfrut, maline, badem, proso, suhe smokve, hurme, suho grožđe.
Namirnice koje utiču na povećanje kiselosti organizma: sve vrste mesa i ribe, sve vrste hljeba i brašna, sve vrste tjestenine, mliječni proizvodi (puter, jogurti, sirevi), sve vrste žitarica osim prosa, sve vrste sočiva, suhi grašak, sve vrste sjemenki osim badema, sve vrste šećera, čokolade, keksa, med, jaja, kvasac, šljiva, tikva, maslinovo ulje, sve vrste riže, sve vrste gaziranih i alkoholnih pića, sve vrste čipsa i grickalica. Ukoliko su neki od navedenih simptoma jače izraženi, neophodno je odmah pristupiti izboru namirnica isključivo baznog uticaja i već nakon dvije sedmice efekti su vidljivi, što se manifestuje kroz slabljenje ili čak nestanak pojedinih simptoma.

4.4.5 Zašto je doručak bitan?!

Doručak je najvažniji obrok u danu, ali veliki broj ljudi ga često preskače ili ipak jede nezdrave namirnice, koje ne sadrže dovoljnu količinu proteina. Uravnotežen doručak, koji uključuje visokoproteinsku hranu, podrazumijeva pravilan početak dana - daje energiju.
Doručak koji je bogat proteinima potiče sitost, igra važnu ulogu u očuvanju tjelesne mase, sprečava pretilost i uravnotežuje količinu dušika u organizmu.
Doručak je na neki način gorivo koje naš organizam dobije nakon odmaranja i spavanja. Zalihe energije se tokom noći i dalje troše, dakle važno ih je nadoknaditi ujutro.

Zdrav doručak = zdrav početak dana!

Ishrana radikalno utiče na stanje našeg organizma. Pravilna ishrana može nas učiniti fizički ljepšima tako što će povećati čvrstinu i sjaj kože, lica i tkiva općenito. Mnogi pokušavaju riješiti problem suhe ili masne kože korištenjem proizvoda za vanjsku upotrebu, ne vodeći pritom računa da se ćelije kože stvaraju, kao i ostale ćelije, od sastojaka koje unosimo u organizam. Obilna upotreba voća i povrća u ishrani obogaćuje organizam vitaminima A i C. Kosa i nokti su važna tkiva našeg organizma. Nepravilna ishrana dovodi do lomljivih noktiju s bijelim mrljama, suhe kose bez sjaja, kožne infekcije, seboreje i peruti. Kvalitet ishrane osobe posebno se odražava u pogledu. Bistre, blistave oči, bez crvenila i otoka, pokazatelj su dobre, pravilne ishrane. Nedostaci vitamina mogu se uočiti po očima (vitamini A i B2): gubitak oštrine vida pri smanjenoj svjetlosti, trepavice se suše i opadaju, oči postaju crvene. Također je i osmijeh znak zdravog načina ishrane. Namirnice bogate kalcijem neophodne su za stvaranje zdravih zuba. Slatkiši, pića s puno šećera, najveći su neprijatelji zuba jer podstiču stvaranje karijesa.

„Sve što putem hrane unosimo u organizam gradi nas i mijenja, a o tome šta smo unijeli ovisi naša snaga, naše zdravlje i naš život." Hipokrat

4.5 Seksualnost i seksualno i reproduktivno zdravlje

Seksualnost je univerzalna i individualna. Svaka osoba je seksualna a razvoj seksualnosti počinje odmah nakon rođenja. Biti seksualan ne znači imati seksualne odnose pa samim tim izjava da su sve osobe seksualne ne implicira njihov aktivan seksualni život.

Kroz historiju je termin seksualnost nailazio na različite interpretacije i često je seksualnost prevođena na pogrešan način, u čijem kontekstu je seksualnost prevođena kao seksualni odnos, što je netačna konstatacija. Seksualnost je naprotiv daleko širi pojam koji podrazumijeva različite dimenzije života, odrastanja, ponašanja, osjećanja i sl.

U januaru 2002. godine Svjetska zdravstvena organizacija pokrenula je jedinstvenu inicijativu radi definisanja seksualnosti. Ta inicijativa je rezultirala kreiranjem definicija seksa, seksualnog i reproduktivnog zdravlja i seksualnosti.

„Seks" – tj. spol su biološke karakteristike koje generalno prave podjelu između muškaraca i žena, mada se u ustaljenom jeziku ta riječ interpretira kao seksualna aktivnost. Pored muškog i ženskog spola, osoba se može roditi kao interseks, tj. osoba se rodi s karakteristikama muškog i ženskog spola.

„Seksualnost" – kao širok koncept, definišemo u skladu s radnom definicijom SZO-a (Svjetske zdravstvene organizacije - **World Health Organization**) koja kaže: „Ljudska seksualnost je prirodan dio ljudskog razvoja kroz svaku fazu života i uključuje fizičku, psihološku i socijalnu komponentu." (**WHO Regional office for Europe 1999/2001**)

Sveobuhvatnija definicija, na kojoj insistira SZO, kaže sljedeće: „Seksualnost predstavlja centralni aspekt svakog ljudskog bića tokom života i uključuje spol, rodne identitete i uloge, seksualnu orijentaciju, erotiku, užitak, intimnost i reprodukciju". Seksualnost doživljavamo i ispoljavamo kroz misli, fantazije, želje, uvjerenja, stavove, vrijednosti, ponašanje, prakse, uloge i odnose.

Ova definicija je važna iz više razloga. Ona naglašava da je seksualnost odrednica čovjeka; ne ograničava nas na uzrast, blisko je vezana za rod (**gender**); obuhvata različite

seksualne orijentacije i podrazumijeva mnogo više od samog seksualnog čina ili reprodukcije. Također, ona ističe da je seksualnost daleko više od samog ponašanja i varira u odnosu na brojne uslove i različite sredine. Definicija također indirektno ukazuje na potrebu da bi seksualna edukacija trebala podrazumijevati daleko više od edukacije o seksualnom ponašanju, što se nažalost ponekada pogrešno tumači.

Termin seksualno zdravlje nastao je 1972. godine na tehničkom sastanku SZO-a (WHO, 1975) i kaže sljedeće:

„**Seksualno zdravlje** predstavlja integraciju somatskog, emocionalnog, intelektualnog i socijalnog aspekta svakog seksualnog bića na taj način da pozitivno obogaćuje i upotpunjuje ličnost."

Iako je ova definicija zastarjela, ona se i dalje koristi. Tokom tehničkih konsultacija SZO-a, 2002. godine nastao je novi draft definicije seksualnog zdravlja:

„Seksualno zdravlje podrazumijeva stanje fizičkog, emocionalnog, mentalnog i socijalnog blagostanja u vezi sa seksualnosti; ne podrazumijeva samo odsustvo bolesti, disfunkcije i nemoć. Seksualno zdravlje zahtijeva pozitivan i poštujući odnos prema seksualnosti i seksualnim orijentacijama, kao i mogućnost da osoba na siguran način uživa u seksualnim odnosima, bez prisile, diskriminacije i nasilja. Da bi se seksualno zdravlje postiglo i održalo, seksualna prava svih ljudi moraju biti ispoštovana, zaštićena i ispunjena."

Shvatanje zdravlja, koje smo nekada uslovljavali samim odsustvom bolesti, danas zahtijeva jedan potpuno novi pristup u kojem zdravlje predstavljamo kao kapacitet čovjeka kojem sam treba da teži a u skladu sa seksualnim i reproduktivnim pravima. Zdravlje, posebno kada govorimo o adolescentima, ne bi smjelo podrazumijevati samo fizički, već i emocionalni, socijalni i svaki drugi relevantni aspekt.

„Seksualna prava" najvećim dijelom naglašavaju značaj obrazovanja i pristupa tačnim i provjerenim informacijama. Na već spomenutom tehničkom sastanku Svjetske zdravstvene organizacija održanom 2002. godine zaključeno je sljedeće: „Seksualna prava se oslanjaju na ljudska prava koja su već prepoznata u međunarodnim zakonima, međunarodnim dokumentima o ljudskim pravima i drugim usaglašenim izjavama. Seksualna prava podrazumijevaju mogućnost svakog pojedinca da bez prisile, diskriminacije i nasilja:

- uživa najveće standarde u seksualnom zdravlju, uključujući pristup seksualnim i reproduktivnim zdravstvenim uslugama,
- traži i dobije informacije u vezi sa seksualnosti,
- dobije pristup seksualnoj edukaciji tj. obrazovanju koje uključuje oblasti važne za očuvanje zdravlja,
- uživa poštovanje tjelesnog integriteta,
- odabere svog partnera/icu,
- donosi odluke o tome da li želi biti seksualno aktivan/ativna ili ne,
- ulazi u seksualne veze zasnovane na pristanku,
- ulazi u bračnu zajednicu zasnovanu na pristanku,
- odabere kada i koliko djece želi imati,
- ima siguran, zadovoljavajući i uživajući seksualni život.

Iako su ta prava univerzalna, neka od njih nisu primjenljiva na djecu i adolescente jer su suprotna međunarodnim ali i lokalnim zakonima. Logično je da prava na bračnog partnera i pravo na izbor koliko djece i kada ih imati nije relevantno za djecu i adolescente, u njihovom slučaju fokus je na edukaciji i informacijama koje će ohrabriti mlade ljude da žive zdravije, kreirati ambijent u kojem će pristup informacijama i edukacijama biti znatno olakšan. Pravo djeteta i adolescenata da imaju pristup kvalitetnim informacijama prepoznale su i usaglasile kao krucijalno Ujedinjene nacije kroz „Konvenciju o pravima djeteta" iz 1989. godine, koju je potpisala i naša zemlja.

Nedavno je IPPF, vodeća međunarodna federacija na polju seksualnog i reproduktivnog zdravlja, usvojila „Deklaraciju seksualnih prava" (IPPF 2008). Ta deklaracija, koja se najvećim dijelom bazira na međunarodno usaglašenim ljudskim pravima, vrlo je slična prethodnom „IPPF poglavlju o seksualnim i reproduktivnim pravima" (IPPF 1996). Ta deklaracija također podrazumijeva edukaciju i informaciju iz oblasti seksualnog i reproduktivnog zdravlja.

4.5.1 Seksualnost i adolescencija

U prošlosti se smatralo da su adolescenti generalno zdrava populacija i tom globalnom stavu je prethodila analiza stepena smrtnosti adolescenata na globalnom nivou. Iz tog razloga (stopa smrtnosti u odnosu na definisane uzroke bila je niska) adolescenti su svrstavani u nisko prioritetnu grupu, što se svakako odrazilo na broj programa koji u fokusu imaju komponentu vezanu za zdravlje adolescenata. Danas se svijet suočava s novim globalnim stavom koji je potpuno suprotan prijašnjim shvatanjima o tome koliko su adolescenti zaista u riziku. Danas smo svjesni da kombinacija bioloških, psiholoških i socijalnih faktora (npr. vršnjački pritisak) mlade ljude postavlja u vrlo nepovoljan položaj te se mladi ljudi suočavaju s brojnim zdravstvenim problemima. Ti problemi rezultat su nezaštićenih seksualnih odnosa, upotrebe i zloupotrebe psihoaktivnih supstanci (droge i alkohola), negativnog vršnjačkog pritiska te različitih oblika nasilja. Spolno prenosive infekcije goruće su problem adolescenata na globalnom nivou.

Adolescencija je vrijeme mogućnosti ali i rizika, stoga postoje brojna pitanja koja stoje otvorena a na koja mladi nemaju adekvatne odgovore. Bez tih odgovora, mlada osoba je u povećanom riziku da dobije određenu infekciju. Mladi nam danas postavljaju različita pitanja iz oblasti seksualnosti. Neka su pitanja jednostavna, dok su druga pak jako kompleksna. Nekada i ta kompleksna nisu toliko komplikovana da bi se na njih odgovorilo koliko smo mi nespremni da sumiramo odgovor u formi prihvatljivoj za uzrast mlade osobe. Prijateljica mi je pričala kako ju je njena četverogodišnja kćerka pitala zašto njen prijatelj Danijel ima „prst među nogama“ (među preponama) i zašto ga ona nema. Mama je skupila hrabrost i s punim poštovanjem prema svom djetetu objasnila je da to nije prst već penis i da je to ono što muškarce čini drugačijim od djevojčica. Činjenica je da će njeno dijete postaviti veliki broj pitanja. Pubertet sa sobom nosi brojna pitanja na koja mladi u ovoj životnoj fazi, često nemaju adekvatne odgovore. Često su to pitanja vezana za odnose sa vršnjacima, nekada se radi o pitanjima vezanim za izgled, ljubav i sl. Često, radi se o osjetljivim pitanjima vezanim za seksualnost, a što je taboo tema pa roditelji rijetko otvoreno razgovaraju sa svojom djecom. Zašto nam je teško govoriti o tim i sličnim temama? Zašto bi trebali s adolescentima razgovarati o njihovoj seksualnosti? Šta nas zabrinjava kada su adolescenti u pitanju? Pa otkrivanje

INFO – ostale definicije seksualne edukacije UNESCO-a i IPPF-a

Sveobuhvatna seksualna edukacija teži da opremi mlade ljude sa znanjem, vještinama i vrijednostima koje im trebaju kako bi spoznali i uživali svoju seksualnost, fizički i emocionalno, individualno ili u vezi. Ona posmatra seksualnost kao širi koncept koji je u vezi s emocionalnim i i društvenim/ socijalnim razvojem. Dokazano je da zasebna informacija nije dovoljna. Potrebno je da se mladim ljudima ponudi prilika da steknu osnovne životne vještine, razviju pozitivne stavove i vrijednosti. (IPPF 2006b)

U nedavno formiranim Međunarodnim tehničkim smjernicama o seksualnoj edukaciji, koje je kreirao UNESCO s ostalim UN-ovim agencijama, seksualna edukacija je opisana na sljedeći način:

Seksualna edukacija je definisana kao edukacija prilagođena uzrastu, koja podrazumijeva kulturalno relevantan pristup učenju o seksualnosti i vezama pružanjem naučno dokazanih, tačnih i neosuđujućih informacija. Seksualna edukacija pruža mogućnost da istražujemo i preispitujemo svoje lične stavove i vrijednosti te da na kraju razvijemo vještine donošenja odluka, vještine smanjenja rizika i vještine komunikacije a u kontekstu seksualnog zdravlja i seksualnosti.

seksualnosti, posebno u periodu puberteta, sa sobom povlači vrlo jasne rizike. Mladi ljudi u periodu odrastanja fizički se razvijaju prije nego psihički, tako da rano stupanje u seksualne odnose može značiti da je mlada osoba fizički spremna na seksualni čin, no šta je s psihičkom i socijalnom komponentom.

Između 11. i 13. godine pre-adolescenti s više interesa pristupaju znanju o svom tijelu i spolnim organima. Tokom puberteta socijalni identitet je upotpunjen potragom za psihološkim identitetom. Oni traže i pronalaze svoje mjesto u svijetu i teže izgrađivanju ličnosti koja je neovisna i koja sama može donositi odluke za sebe. Formiranje identiteta također je uslovljeno viđenjem samoga sebe. Pubertet je također vrijeme intelektualnog razvoja adolescenta te mladi razvijaju moralne koncepte koje često preispituju.

Tokom puberteta razvoj seksualnosti se znatno ubrzava. Percepcija i motivi vezani za seksualnost stiču socijalnu dimenziju: kroz druge ljude i s njima. Razlika među dječacima i djevojčicama postaje sve evidentnija. Istospolni prijatelji tj. vršnjaci igraju značajnu ulogu u toku ovog razvoja. Vršnjaci su neko s kim se razgovara o osjetljivim temama, oni često daju savjete i pomažu u rješavanju problema svojih prijatelja. Mladi u tom periodu počinju osjećati privlačnost prema drugima. U tom periodu stvara se značajan raskorak između fizičkog i psihološkog razvoja. U toj fazi njihovog života adolescenti sve intenzivnije prolaze kroz period značajnih refleksija koje podrazumijevaju da mladi uče i razgovaraju, misle i donose zaključke o stvarima i temama koje nisu direktno doživjeli. Samo preispitivanje je u toj fazi moguće. Također, u toj fazi mladi ljudi uče kako da na smislen način rješavaju određene probleme. Od 12. pa do 20. godine mladi razvijaju svoju seksualnu orijentaciju.

U nastavku smo izdvojili neke od značajnih promjena koje se dešavaju u periodu adolescencije a u direktnoj su vezi sa sek sualnosti i seksualnim i reproduktivnim zdravljem:

1. Uzrast od 10. do 15. godine života:

U tom uzrastu mladi ljudi ulaze u pubertet. Seksualni i reproduktivni hormoni počinju se lučiti što utiče na psiho-fizičke promjene. Mladi često mijenjaju raspoloženje. Njihove emocije se razvijaju, ali kontroleri emocija nisu u potpunosti formirani pa mlada osoba ponekada nije u stanju kontrolisati ekspresiju emocija. Djevojčice u pubertet ulaze najčešće dvije godine prije dječaka. Uočljiv razvoj tijela, posebno grudi, evidentan je u toj fazi razvoja.

Od 10. godine života djeca pokazuju sve više interesa prema seksualnosti odraslih. Oni u tom periodu fantaziraju, te vide i saznaju o mnogim stvarima u knjigama,

Info - UNESCO

Efekti seksualne edukacije su dokazani i oni nam potvrđuju da nemaju negative učinke na odluke mladih, već naprotiv seksualna edukacija pomaže mladima da nauče i shvate svoju seksualnost, razviju stavove i vještine koje im mogu pomoći da odluke koje će donositi u budućnosti budu zasnovane na tačnim i provjerenim informacijama:

- Trećina programa seksualne edukacije dovela je do odlaganja početka seksualnog života kod ispitanika (adolescenata).
- Trećina programa je smanjila frekvenciju imanja seksualnih odnosa među ispitanicima.
- Gotovo trećina programa je dovela do toga da je među ispitanicima smanjen broj seksualnih partnera, kako među generalnom skupinom ispitanika tako i među posebno ranjivim grupama.

Studije koje su evaluirale programe koji se koriste u SAD-u pokazale su da od 11 programa koji su se fokusirali isključivo na promociju apstinencije (programi slični onima koji su se provodili u BiH sve do 2011) nisu postigli efekte kao što je to slučaj s konceptom koji se koristi u ovom kurikulumu. Od 11 programa samo su dva dovela do promjena, ostalih 9 nisu imali efekta.

časopisima, na TV-u, internetu, od svojih vršnjaka, što dalje pobuđuje njihovu zainteresovanost.

Prvi koraci do ljubavi mogu biti napravljeni u tom periodu. Oni počinju izlaziti jedni s drugima te prave oprezne međusobne korake (držanje za ruku, zagrljaj i prvi poljubac u obraz).

2. Uzrast od 12. do 15. godine života:

Većina dječaka u tom uzrastu ulazi u pubertet. Njihovi spolni organi (testisi i penis) se počinju razvijati i rasti. Pojava dlaka po tijelu također je jedna od promjena koje se dešavaju u tom periodu. Glas im postaje dublji i brada i brkovi počinju rasti. Dječaci svoju prvu ejakulaciju (izbacivanje sperme) doživljavaju prosječno u toku 13. godine života. Prva ejakulacija ujedno govori da je mlada osoba seksualno zrela i da može započeti svoj reproduktivni život. Naravno, u tom periodu mladi su emocionalno nezreli.

> To je period kada su mladi pod jakim vršnjačkim pritiskom i njihovi vršnjaci znatno utiču na odluke koje prave.

Djevojčice se također razvijaju u tom periodu. Kod njih su se već pojavile dlačice po tijelu i spolnim organima. Prosječno, djevojčice svoju prvu menstruaciju doživljavaju u svojoj 12. godini (menarha - prva menstruacija) i ona označava da su djevojke prošle svoj seksualni i reproduktivni razvoj te da mogu ostati trudne.

Masturbacija se u tom periodu intenzivira, no više među dječacima nego djevojčicama.

Promjene do kojih dolazi mogu u tom periodu uplašiti mladu osobu jer ona nije sigurna da li su te promjene normalne. Često mladi u tom periodu postavljaju sebi pitanje da li se sporo razvijaju i da li se njihovo tijelo razvija istim intenzitetom kao i kod njegovih/njenih vršnjaka.

Adolescentima treba vremena da se naviknu na svoje novo tijelo i često se osjećaju posramljeno i nelagodno.

Mladi ljudi u tom periodu razvijaju seksualnu projekciju sebe: oni vide sebe kao nekoga ko može imati seksualni odnos, stoga je za njih jako važno da se osjećaju privlačno. S obzirom da su još uvijek nesigurni u razvoj svog tijela, to se projicira i kao njihova nesigurnost koliko su privlačni drugima. U tom periodu mladi dosta vremena posvećuju svom izgledu.

U tom periodu mladi su jako osjetljivi na stavove drugih u pogledu njih samih. To je period kada su pod jakim

Info – Romantične veze: udvaranje i zabavljanje

Definicija: Udvaranje i zabavljanje se odnose na društvenu interakciju s onima koji bi mogli postati romantični ili seksualni partneri.

Udvaranje i izlaženje nudi ljudima priliku da razviju interpersonalne vještine. Te vještine uključuju prepoznavanje, uvažavanje i izražavanje vlastitih osjećaja, prepoznavanje osjećaja drugih i razvijanje razumijevanja za njihove vrijednosti, ono u čemu uživaju i cijene u drugoj osobi. Također daju ljudima priliku za druženje i nova iskustva te da se postupno upoznaju s potencijalnim romantičnim ili seksualnim partnerom.

Dob u kojoj mladi počinju izlaziti varira od osobe do osobe i u različitim kulturama i društvima. Dob u kojoj roditelji dopuštaju mladim ljudima da počnu izlaženje ili udvaranje varira, kako unutar zajednice tako i u različitim zajednicama i kulturama.

vršnjačkim pritiskom i njihovi vršnjaci značajno utiču na odluke koje prave.

Oni također u tom periodu uočavaju seksualnu privlačnost svojih vršnjaka.

Također, to je vrijeme kada otkrivaju da li ih privlače dječaci ili djevojčice (razvoj seksualne orijentacije).

Obično se zaljubljuju prvi put i osjećaju leptiriće u stomaku (pogledaj info **Romantične veze i udvaranje**).

Flertuju jedni s drugima i započinju veze.

Neki iskusniji već su otkrili ljubljenje i dodirivanje.

3. Uzrast od 16. do 18. godine života:

Mladi u tom periodu postaju više neovisni te sve više vremena provode sa svojim vršnjacima a prisne veze s roditeljima polako slabe.

Mladi u tom periodu znaju da li su heteroseksualni ili homoseksualni.

Oni eksperimentišu u vezama.

Oni stiču prva seksualna iskustva: poljubac i dodirivanje.

Seksualna iskustva obično se dešavaju sljedećim redoslijedom: ljubljenje, dodirivanje i ispoljavanje nježnosti s odjećom na tijelu, dodirivanje golog tijela, seksualni odnos, vaginalni, oralni i analni.

Na kraju stiču više iskustava u vezama s osobama suprotnog spola: pregovaranje, komunikacija, isticanje želja i očekivanja i pokazuju sve više poštovanja prema svim tim temama.

4.5.2 Kako počinju zabavljanje i udvaranje

Ljudi se sreću na različite načine, uključujući posao, školu, porodicu, zajedničke prijatelje, društvene mreže, zajednicu, internet ili negdje drugdje. U mnogim heteroseksualnim sredinama od dječaka i muškaraca se očekuje da će pokrenuti inicijativu za zabavljanje. Međutim, u nekim mjestima se , opušteno prilazi tom običaju i djevojke i žene ga također mogu pokrenuti. Mnogi ljudi osjećaju nervozu prilikom pitanja za prvi izlazak.

Ponekad ljudi koji izlaze zajedno mogu otkriti da se fizički privlače i oboje poželjeti seksualne kontakte, koji mogu uključivati držanje za ruke, ljubljenje, milovanje ili druge intimne aktivnosti. U kontekstu povjerenja, uzajamnosti i poštovanja, takva iskustva mogu biti prekrasna i uzbudljiva. Ona mogu pružiti šanse mladim ljudima da uče o vlastitim seksualnim osjećajima i reakcijama. Za mnoge ljude dijeljenje seksualnog iskustva uvijek uključuje naklonost, intimnost ili ljubav. Za druge ljubav nije uvijek dio seksa. Čak i u nedostatku ljubavi, seksualni partneri mogu dijeliti povjerenje, poštovanje, brigu i zadovoljstvo. Neki ljudi se osjećaju ugodno predviđajući da će imati seks. Oni mogu osigurati kondome ili neku drugu kontracepciju unaprijed (I muški i ženski kondomi mogu spriječiti trudnoću i zaštitu od HIV-a i drugih infekcija). Prilikom razgovora partnera o seksu važno je osiguravanje obostranog pristanka. Takva rasprava može poboljšati opuštenost oba partnera i obezbijediti njihovu sigurnost. Niko nije obavezan da ima neželjeni seksualni kontakt iz bilo kojeg razloga (Pogledaj seksualni pristanak).

4.5.3 Šta je zaljubljivanje a šta „prava ljubav“?

Zaljubljenost uključuje osjećaje strasti, seksualne privlačnosti i uzbuđenja. Ponekad se taj osjećaj naziva „zaljubljenost“, „romansa“ ili „zaluđenost“.

Zaljubljivanje je često uzbudljiv doživljaj. Zaljubljivanje može biti jednostrano iskustvo, objekt ljubavi može ne osjećati isto. Odrasli se, kao i adolescenti, zaljubljuju. Osobe se mogu zaljubiti samo jednom ili više puta u životu.

Voljeti nekoga znači istinski se brinuti za tu osobu i zalagati se za njegovo ili njeno blagostanje i sreću. Voljeti i biti voljen može biti izvor duboke radosti i smisla u životu. Ljubav je jedna od najmoćnijih emocija koju mladi ali i odrasli ljudi doživljavaju. Ona je nadahnula velika djela umjetnosti, književnosti i muzike. Postoji mnogo različitih načina da se voli nekoga. Ljudi mogu osjećati ljubav za članove njihove uže ili šire porodice, za bliske prijatelje kao i za svoje partnere ili bračne drugove istog ili drugog spola. Izrazi „prava ljubav“ ili „istinska ljubav“ često se odnose na intimno povezivanje partnera koje nadilazi fazu „zaljubljenosti“ ili „zaluđenosti“.

Kada ljudi osjete da im je važan odnos ugrožen, mogu postati ljubomorni. Ljubomora (u bilo kakvoj vezi, uključujući i romantičnu) odnosi se na osjećaje zavisti, posesivnosti, ranjivosti, gnjeva i ljutnje. Većina ljudi ima osjećaj ljubomore u nekom trenutku. U ljubavnoj vezi ljudi mogu biti ljubomorni na stvarne ili zamišljene romantične suparnike. Neki ljudi izražavaju ljubomoru prijetnjama, nasiljem ili kontrolirajućim ili manipulativnim ponašanjem. Takva ponašanja nisu ljubav i nikada nisu izraz ljubavi. Nasilje i prisile su demonstracije moći nad drugom osobom. One uvijek krše ljudska prava osobe na koju su usmjerene, bez obzira na to jesu li izrazili ljubomoru ili druge osjećaje.
Razvoj visokog nivoa udobnosti, komunikacijske vještine i zrelosti u seksualnim odnosima je proces koji zahtijeva učenje i vrijeme.

4.5.4 Seksualnost u Bosni i Hercegovini

Društvene norme u našoj zemlji kao i jak uticaj religije na koncept odrastanja ne umanjuje značaj seksualnosti ali zasigurno nam otežava snalaženje u njenim brojnim dimenzijama.

> Društvo nas izlaže seksualnosti, ali nam ograničava informacije i uskraćuje znanje koje bi nam pomoglo da seksualnost razumijemo u što više njenih dimenzija i zasigurno otežava da u svojoj seksualnosti uživamo zdravije i sigurnije

Zašto se ustručavamo govoriti o seksualnosti, koliko roditelja razgovara sa svojom djecom o seksualnosti, koliko ih nikada nije izustilo niti jednu riječ? Kako god, činjenica je da o seksualnosti učimo kroz život. Učimo od društva i društvenih normi, učimo od prijatelja, porodice, na internetu, gledajući TV, od partnera, odnosno, učimo iz svega što nas okružuje. Ukoliko se osvrnete oko sebe, zaključit ćete da mi živimo u seksualno orijentisanom društvu. Seksualnost se koristi u svim porama našeg društva, od prodaje cigareta i odjeće, pa do filmova i muzike. No ono što nas zabrinjava jeste da živimo u vremenu koje ograničava informacije o tome šta je

zdrava seksualnost. Dakle, živimo u vremenu koje je u kontekstu seksualnosti okrunjeno jednim vrlo izraženim paradoksom. Društvo nas izlaže seksualnosti, ali nam ograničava informacije i uskraćuje znanje koje bi nam pomoglo da seksualnost razumijemo u što više njenih dimenzija i zasigurno otežava da u svojoj seksualnosti uživamo zdravije i sigurnije. Pojedinci smatraju da razgovor o sekusalnosti može implicirati da mladi tinejdžeri lakše ulaze u seksualne odnose što će u konačnici dovesti npr. do povećanog broja infekcija (SPI*) ili neplaniranih trudnoća. S druge strane nalaze se oni koji vjeruju da razgovor i učenje o seksualnosti može ohrabriti i osnažiti mlade ljude da donose zdravije odluke. Mi se svrstavamo u ovu drugu kategoriju i u narednim poglavljima pokušat ćemo i vas u to uvjeriti.

U posljednje vrijeme svjedočimo različitim događajima koji znatno utiču na to kako gledamo na seksualnost. Brojne međunarodne kampanje, pojava kontraceptivnih pilula i pilula jutro poslije, promocija seksualnih i reproduktivnih prava kroz EU legislative, antidiskriminacijski zakon i promocija prava seksualnih manjina stvaraju ambijent u kojem je lakše govoriti o pojedinim segmentima seksualnosti. Ljudska seksualnost utemeljena je u biološkoj funkcionalnosti svakog ljudskog bića koje se mijenja tokom našeg razvoja. Ispoljavanje seksualnosti utemeljeno je u kulturološkim shvatanjima seksualnosti kroz pravila kao što su: kako i kada razgovarati o seksu, stavovi o moralnim i nemoralnim načelima seksualnosti, navike vezane za seksualno ponašanje i sl.

4.5.5 Ko se bavi seksualnošću?

Seksualnost je područje kojim se bave seksolozi. Pored seksologa, u nekim zemljama se tim temama bave biolozi, antropolozi, fizijatri, historičari, sociolozi, teolozi, ljudi koji se bave javnim zdravljem i mnogi drugi. Malo je koje područje konfuzno i „komplikovano" kao seksualnost. Društvo djeluje represivno na govor o seksualnosti i ma koliko se trudili kao individua da ne govorimo o seksualnosti, ona uvijek pronađe put do nas. Živimo u ubjeđenju da je seks nešto što svi rade, no opet svima je neugodno govoriti o tome. Roditelji djecu uče o tome kako da pređu ulicu, kako da ugase vatru, kako da kažu ne lošem društvu, no izostaje razgovor o sigurnom seksualnom životu, rizicima i posljedicama nezdrave seksualnosti.

4.5.6 Činjenice o seksualnoj edukaciji

Iako smo danas svjesni da je seksualna edukacija više nego neophodna, posebno za adolescente koji su sve češće izloženi različitim negativnim uticajima koji dolaze iz njihove okoline, mnoge zemlje svijeta je i danas nemaju u svom programu. Brojni su razlozi zbog čega je to tako. Ljudi često u strahu od efekata seksualne edukacije i „percipiranih" rizika pokazuju značajan otpor prema njenom uvođenju. Istraživanja pokazuju da mnogi predstavnici ministarstava obrazovanja, školski direktori i nastavnici nisu uvjerenja da je seksualna edukacija neophodna i često je zaobilaze. Razlog tome može biti nepoznavanje osnovnih načela seksualnosti, predrasude da seksualna edukacija podrazumijeva edukaciju o seksualnim ponašanjima ali i nelagoda koju prati nedostatak vještina da se tim temama priđe iz ugla prilagođenog potrebama adolescenta. Lične i profesionalne vrijednosti često su u raskoraku među nastavnicima što uslovljava samu spremnost nastavnika da se posvete tim temama. U našoj zemlji za sada ne postoje preporuke koje bi nastavnicima ponudile smjernice o tome kako da se uključe u taj vid edukacije. Ovaj kurikulum upravo predstavlja iskorak koji pravi naša zemlja na putu postizanja većeg stepena seksualnog i reproduktivnog zdravlja jer sadržava spomenute preporuke.

4.5.7 Seksualno ponašanje

Svi seksualno aktivni ljudi donose odluku kada, kako i s kim žele imati seksualni odnos. Pojedini svoj seksualni život započinju prije braka, dok drugi pak svoj seksualni život započinju nakon uspostavljenog braka. Činjenica je da je granica stupanja u seksualne odnose drastično spuštena u odnosu na devedesete godine prošloga stoljeća te da je sve više onih koji svoju seksualnost otkrivaju u toku puberteta, dakle, prije braka. Pojedini smatraju da ne mogu imati seksualni odnos s osobom koju ne vole, dok postoji dosta onih koji mogu imati seks s nekim koga su tek upoznali ili se neko vrijeme poznaju. Različitosti koje obiluju u samom fenomenu seksualnosti zasigurno postoje i u jednom njenom dijelu koji zovemo seksualno ponašanje. Bez obzira o kojoj varijaciji seksualnog ponašanja (seks u braku, seks prije braka, seks s osobom istog spola, seks za jednu noć i sl.) govorimo, sve one se odlikuju s dvije glavne podjele a to su sigurnije seksualno ponašanje i rizično seksualno ponašanje!

Mladi ljudi sve ranije započinju svoj seksualni život, stoga je i naše društvo prateći ostatak svijeta započelo brojne transformacije koje zadiru kako u socijalne grupe, muziku, filmove tako i u one državne aparate koji su najvažniji za građane ove zemlje. To su na prvom mjestu ministarstva zdravstva i obrazovanja, zatim obrazovne institucije, zdravstvene institucije pa i vjerske institucije. Svi zajedno rade na podizanju javne svijesti o tome šta podrazumijeva rizično seksualno ponašanje, a šta podrazumijeva sigurnije ponašanje. Za razliku od prethodnih programa koji su na neki način „branili" mladima da započinju svoj seksualni život plašeći ih pričom o infekcijama i rizikom od neplanirane trudnoće, današnji programi su u potpunosti napustili taj tradicionalni pristup. Danas se s mladima radi na taj način da im se ponude informacije, pomogne u sticanju znanja i vještina neophodnih da oni sami donose zdrave odluke.

4.5.8 Seksualni pristanak i prisila

Pristanak znači slaganje da se učini nešto. Davanje seksualne saglasnosti znači da pristajete na seks. Svi ljudi

imaju odgovornost da se poštuje njihovo partnersko pravo davanja ili uskraćivanja saglasnosti. Seksualna prisila se događa kada neko prisiljava (ili pokušava prisiliti) drugog pojedinca da se uključi u seksualnu aktivnost protiv njegove/njene volje. U situaciji prisiljavanja, osoba može fizički biti prisiljena na seks. On ili ona mogu imati strah od društvenih ili fizičkih posljedica zbog odbijanja neželjenog seksa.

Svako može biti prisiljen na neželjene seksualne aktivnosti. Međutim, najčešće su djevojke i žene žrtve prisile. Osobe mogu seksualno biti prisiljene na različite načine: od emocionalne manipulacije (ako me voliš, pristat ćeš na seks), prevare, fizičke sile ili prijetnje, zastrašivanja i ekonomskih poticaja i sl. Prisilni seks i silovanje mogu se dogoditi bilo gdje. Dodirivanje nečijeg tijela bez njenog ili njegovog pristanka može biti oblik prisile. Ako vas neko dotakne na taj način da se osjećate neugodno, imate pravo reći toj osobi da prestane.

Mnogi ljudi osjećaju zbunjenost kada je u pitanju seksualni pristanak. Žele razumjeti granicu između primjerenog i neprimjerenog ponašanja u smislu osiguranja pristanka.

Mnogi faktori utiču na sposobnost osobe da ponudi stvaran i smislen pristanak na seks. Biti u stanju komunicirati potpuno i otvoreno o sprečavanju infekcija i neželjene trudnoće je, također, dio smislenog pristanka.

Seksualna prisila je uvijek kršenje ljudskih prava, bez obzira na to gdje, kada i kako se to događa. U mnogim zemljama nastavnici mogu pružiti postojeći popis linija i službi podrške mladim ljudima koji su doživjeli seksualnu prisilu.

4.5.9. Promiskuitet, prostitucija

Neki ljudi ulaze u posao sa seksom po izboru. Drugi prodaju seks jer se nisu u stanju izdržavati drugim sredstvima, ili mogu biti prisiljeni na posao sa seksom kroz prevare ili druge pritiske. Neki ljudi se zalažu za pravo da se omogući plaćeni seks između odraslih koji su složni oko toga i protive se stigmi i pravnim posljedicama vezanim za takav rad. Seksualni rad ili kako se to prije zvalo prostitucija podrazumijeva da osoba samostalno odluči da pruža seksualne usluge za novac. To nije slično trgovini ljudima gdje su osobe prisiljene da pružaju seksualne usluge.

Za kraj

Sve društvene promjene koje smo spomenuli ali i o kojima ćemo detaljnije govoriti u sljedećim poglavljima, dovele su do toga da smo kao društvo prihvatili činjenicu da svoje programe za mlade prilagodimo novim trendovima i da postojeće zdravstvene usluge prilagodimo specifičnim potrebama mladih. Danas u 26 bosanskohercegovačkih gradova egzistira 26 prijateljskih centara za zdravlje mladih. Doktori i medicinske sestre posebno su obučeni da pružaju usluge mladima a te usluge su prvenstveno namijenjene zaštiti i promociji seksualnog i reproduktivnog zdravlja adolescenata. Pogledajte video „Prijateljski centri za mlade u BiH“. Formalno obrazovanje u gotovo svim gradovima upotpunjeno je neformalnim obrazovanjem adolescenata. U slučaju Bosne i Hercegovine, programi vršnjačke edukacije i vršnjačkog savjetovanja vodeći su modeli u neformalnom obrazovanju koje se provodi u osnovnim i srednjim školama, različitim institucijama koje se bave djecom te fakultetima i sl.

VRŠNJAČKA EDUKACIJA

5.1 O vršnjačkoj edukaciji - od edukacije do mobilizacije

Vršnjačka edukacija predstavlja neformalni vid odgojno-obrazovnog procesa koji sve češće postaje sastavni dio programa mnogih škola koje na taj način oplemenjuju svoj odgojno-obrazovni pristup i uključuju mlade u njegovo planiranje, izvođenje i evaluaciju.

U posljednjih 30 godina takva edukacija je postala svojevrstan suplement formalnom obrazovanju i programima zaštite i promocije zdravlja u gotovo svim zemljama svijeta. Upravo iz tog razloga mnoge škole u Bosni i Hercegovini imaju obučene vršnjačke edukatore koji u svojoj, ali i drugim školama provode edukativne aktivnosti vezane za različite teme relevantne za mlade, društvo i sl.

Uzimajući u obzir Teoriju socijalnog učenja i činjenicu da je adolescencija kritično i doba izraženih aktivnosti na polju socijalizacije individue, vršnjačka edukacije se nameće kao logičan i obećavajući koncept, što zaista i jeste, a što su potvrdile brojne međunarodne i lokalne studije.

5.2 Šta nas čini vršnjacima?

Vršnjaci su dvije osobe ili više njih koje dijele određene sličnosti. Iako u našem jeziku termin vršnjaci često implicira osobe koje su sličnog uzrasta, vršnjaci mogu biti osobe različitog uzrasta ali npr. istog zdravstvenog stanja ili iste rodne, nacionalne ili neke druge pripadnosti.

Vršnjačka edukacija je pristup u kojem pripadnik određene specifične vršnjačke grupe (dijele slične osobine, karakteristike, žive u sličnim životnim uslovima, imaju isto oboljenje) dobije znanje i vještine neophodne da postane vršnjački edukator u toj grupi.

Pojednostavljeno govoreći, vršnjačka edukacija predviđa da će ishodi edukacije biti kvalitetniji ukoliko edukator i učesnik dijele slične ili iste karakteristike i osobine.

5.3 Kako nastaje vršnjački edukator?

Tome prethodi dugotrajna obuka koja podrazumijeva rad na unapređenju znanju, usvajanju novih i relevantnih informacija, usvajanje osnovnih etičkih i pedagoških principa relevantnih za prijenos znanja na vršnjake i korištenju vještina facilitiranja kao osnove u prenosu informacija. Ono što je specifično za vršnjačku edukaciju jeste njena interaktivnosti i participativnost. U osnovi, vršnjačka edukacija je participativna i inkluzivna te se korištenjem posebnih vještina nastoji osigurati bolja komunikacija između edukatora i učesnika.

Treningu vršnjačke edukacije prethodi regrutacija potencijalnih vršnjačkih edukatora. Ukoliko nam je vršnjačka osnova uzrast, onda je važno da u grupi okupimo što više različitih mladih ljudi istog uzrasta. Zašto? Zato što nam to povećava šanse da će naši vršnjački edukatori moći ostvariti više vršnjačkih interakcija sa sebi sličnim učesnicima, a s obzirom da je sličnost karakteristika koja u kontekstu vršnjačke edukacije pospješuje postizanje obrazovnih ishoda, to će doprinijeti boljim rezultatima našeg programa.

Model treninga za edukatore vršnjaka, koji koristi Asocijacija XY, sastoji se iz osnovnog treninga koji traje šest dana, zatim praktičnog rada na terenu koji prati supervizija i završnog tj. naprednog treninga koji traje od 3 do 5 dana. U ovom slučaju, proces obuke vršnjačkih edukatora može trajati od 1 do 6 mjeseci.

5.4 Ko su vršnjački edukatori?

Vršnjački edukatori mogu biti doktori, učenici, nastavnici, mladi, odrasli tj. svi koji unutar svoje vršnjačke grupe žele provoditi edukacije po modelu vršnjačke edukacije i prethodno su prošli odgovarajuće metodološke obuke.

Pojedine organizacije edukuju vršnjačke edukatore za jedan ili dva dana, no to nije kvalitetan pristup jer u tako kratkom vremenu vršnjački edukator ne može dobiti potrebno znanje, stavove i uvježbati vještine neophodne za provođenje interaktivnih i kvalitetnih prezentacija i radionica.

Svaki edukator vršnjaka prolazi trening za edukaciju vršnjaka gdje stiče znanje iz oblasti ključnih za njegov budući angažman, kao i posebne vještine, a neke od njih su:

- Interaktivne vještine
- Gestikulacija
- Intonacija
- Mimika
- Govor tijela
- Korištenje prostora
- Glumačke vještine
- Kontakt očima
- Korištenje shema i slika
- Timski rad

5.5 Šta rade vršnjački edukatori?

Vršnjačka edukacija omogućava mladima da stečeno znanje prenose na svoje vršnjake putem prezentacija u školama, prezentacija van škola, radionica, treninga, javnih okupljanja i sl. Kreativna sloboda je osnovna prednost vršnjačke edukacije koja nastoji korisno integrisati u zabavno i tako učenje učiniti pristupačnim, korisnim i zabavnim.

Također, tokom posljednjih 10 godina Asocijacija XY je proširila set usluga koje pružaju vršnjački edukatori te uvela u BiH novi koncept rada s vršnjacima putem programa vršnjačkog savjetovanja. Priručnik vršnjačkog savjetovanja možete preuzeti sa zvanične web-stranice Asocijacije XY.

Prezentacije vršnjačke edukacije u velikoj se mjeri razlikuju od uobičajenih časova koji su dio formalnog obrazovanja. Najveća razlika se ogleda u pristupu edukatora, ali i

njihovom uzrastu. S obzirom da vršnjačku edukaciju provodimo u osnovnim i srednjim školama, to zahtijeva ulaganja u pripreme mladih ljudi za izvođenje i korištenje ove metodologije.

Prezentacije koje se najčešće provode širom BiH realizuju se u osnovnim i srednjim školama, obično traju 45 minuta tj. jedan školski čas. Praksa je pokazala da grupa učesnika ne bi trebala biti veća od 25 ljudi jer u suprotnom je teško osigurati participativnost svih učesnika te facilitirati sesije i prateće radionice koje mogu biti dio prezentacije. Preporučljivo je da prezentaciju vodi tim od minimalno 2 vršnjačka edukatora.

Radionica se sastoji iz više prezentacija i traje mnogo duže od klasičnih prezentacija. Trajanje radionice ovisi o sadržaju koji se obrađuje na radionici. Radionice obično u svom sadržaju imaju različite diskusije, edukativne igre, multimedijalne edukativne sadržaje, edukativne kvizove i sl. Nakon radionice, učesnici mogu dobiti i certifikat o učešću na radionici.

Za razliku od prezentacije i radionice koji se završe u jednom danu, trening je mnogo složeniji proces koji u slučaju vršnjačke edukacije traje u više ciklusa, a svaki ciklus se sastoji od 4 do 6 dana. Na treningu, pored znanja, učesnici dobijaju određene vještine koje im mogu služiti kao alat za rad. Trening ne mogu voditi edukatori vršnjaka, već isključivo certifikovani treneri.

5.6 Testiranje znanja učesnika

Ukoliko želite analizirati učinak implementirane prezentacije, možete koristiti princip predtestiranja i završnog testiranja znanja. Za tu svrhu koristite upitnik za predtestiranje i završno testiranje koji sadrži ista pitanja, a komparacijom rezultata dobijate uvid u promjene znanja, stavova i ponašanja. Predtestiranje radite prije početka prezentacije i na osnovu odgovora učesnika tj. analize popunjenih upitnika predtestiranja, edukatori dobijaju informacije o početnom znanju učesnika prije njihovog učešća na prezentaciji. Nakon prezentacije, učesnici popunjavaju **post testing** upitnik tj. završni upitnik s istim pitanjima kao u predtestiranju. Nakon analize završnog upitnika, uporedite rezultate s nalazima predtestiranja i komparacijom tačnih i netačnih odgovora oba upitnika možete uočiti porast znanja, promjene u stavovima i vrijednostima učesnika prezentacije.

Primjer: Na pitanja da li je ogovaranje oblik nasilja, u predtestiranju je od ukupno 20 učesnika, njih 5 zaokružilo DA. Dakle, ukupno 25% učesnika je tačno odgovorilo na to pitanje. Nakon održane prezentacije, na to pitanje je potvrdno odgovorilo 15 učesnika, tj. njih 75%. Uporedite li ova dva rezultata, dolazite do podatka da je kod ovog pitanja došlo do povećanja znanja od 50%.

Moguće je da kod pitanja dođe do pada procenta tačnih odgovora, a do toga najčešće dolazi zbog sljedećeg:

- učesnici su slučajno u predtestiranju zaokružili veći procent tačnih odgovora,
- niste obradili temu na adekvatan način,
- niste uopće obuhvatili određenu temu svojim prezentacijama,
- učesnici su nasumično zaokruživali odgovore tokom završnog testiranja znanja.

5.7. Modul 1 „Prevencija nasilja u osnovnim i srednjim školama“

Cilj modula:

Potrebni materijal: Flipchart papiri, markeri, ljepljive trake

Trajanje modula: 45 minuta

Učesnicima objasnite da ćete u narednih 45 minuta govoriti o nasilju i oblicima ponašanja koji se mogu smatrati nasilnim. Također, razgovarat ćete o uzrocima i posljedicama nasilja te kroz diskusije identifikovati moguće strategije koje mogu biti korisne u prevenciji nasilja.

Prije početka tematskog dijela radionice, učesnicima podijelite predtestne upitnike i objasnite princip ispunjavanja i najavite da ćete nakon održane radionice, učesnicima podijeliti posttestne upitnike, s istim pitanjima kao u prvom upitniku, a putem kojih mjerite uspješnost održane radionice. Naglasite da se učesnici ne trebaju potpisivati na upitnik.

Učesnicima objasnite da je radionica interaktivnog karaktera i da je učešće svakog učenika jednako važno za postizanje planiranih ciljeva.

Dio 1 – Šta je nasilje?

Učesnike podijelite u dvije grupe, svaka grupa treba da dobije list papira i da unutar grupe identifikuje najčešće oblike nasilja. Učesnicima objasnite da će imati 7 minuta na raspolaganju za rad u grupama. Također, od učesnika tražite da u okviru zadatka u jednoj rečenici objasne šta je to nasilje. Naglasite da ne očekujete definiciju nasilja, već konkretno mišljenje učenika o tome šta za njih predstavlja nasilje.

Na tabli nacrtajte koordinatni sistem nasilja kao na slici:

Učesnicima predstavite koordinatni sistem nasilja i objasnite da ćete u nastavku radionice primjere nasilja koje su učesnici identifikovali u grupama kroz interakciju postaviti na mjesto koje odgovara obliku nasilne radnje, te je moguće da određeni oblici nasilnog ponašanja zauzmu mjesto na koordinatnom sistemu koje obuhvata više kategorija. Sljedeće kategorije integrisane u koordinatni sistem koristite u vježbi:

- Fizičko nasilje
- Psihološko nasilje
- Seksualno nasilje
- Digitalno nasilje

Cilj ove sesije je da kod učenika pobudi kritičku svijest o tome kako određene forme nasilja mogu biti u više kategorija, npr. razmjena neprimjerenih slika neke osobe, bez njenog/njegovog dopuštenja može se posmatrati kao digitalno nasilje. Također, zbog posljedica i morfologije ovog vida nasilja, možemo ga svrstati u kategoriju psihološkog, a ovisno o slici i akonotaciji, ono se može posmatrati i kao seksualno. Dakle, pojedine nasilne radnje po svojoj morfologiji mogu zauzeti više mjesta na našem koordinatnom sistemu nasilja. S druge strane, seksualno nasilje često ulazi u kategoriju psihološkog i fizičkog, stoga je u pojedinim situacijama teško odrediti samo jednu kategoriju kojoj bi taj vid nasilja odgovarao.

Zatim učesnike zamolite da pročitaju rečenicu kojom opisuju nasilje. Zapišite te rečenice na tabli i nastavite vježbu. Ovim rečenicama ćete se ponovo posvetiti pred kraj radionice.

Nakon što obje grupe pročitaju svoje odgovore tj. nabroje najčešće oblike nasilja u njihovoj okolini, kroz interakciju provjerite da li su izostavili neke od sljedećih:

- Ogovaranje
- Etiketiranje
- Prijetnje
- Dijeljenje tuđih slika/videosadržaja bez odobrenja te osobe
- Zabrana izlazaka i druženja s prijateljima (od strane partnera)
- Ljubomora
- Nagovaranje na spolni odnos i onda kada je osoba rekla ne
- Ismijavanje fotografija i postavljanje komentara koji se odnose na izgled neke osobe

Sada u interakciji s učenicima definišite poziciju svakog od izdvojenih oblika ponašanja, a pri tome vodite računa da oblike ponašanja koji pripadaju dvjema kategorijama ili više njih postavite na odgovarajuće mjesto. Prije postavljanja izdvojenih nasilnih radnji na odgovarajuće pozicije, s učesnicima kroz diskusiju definišite odgovarajuće mjesto,

pri tome objasnite razloge zbog kojih bi neka nasilna radnja mogla zauzeti više pozicija i pitajte učesnike da li smatraju drugačije. Ako da, tražite od učesnika pojašnjenje, ako ne, pitajte učesnike da li se slažu sa željenom pozicijom.

U nastavku radionice učesnike pitajte šta je po njima najčešći razlog zašto se osobe ponašaju nasilno. Također, pitajte učesnike da li postoje određeni oblici ponašanja za koje smatraju da mogu biti opravdani?

Nakon što učesnici podijele svoje stavove u vezi s nasiljem, zaključite da zbog posljedica i činjenice da je nasilje u potpunoj suprotnosti s osnovnim ljudskim pravima i slobodama jasno da nasilje ne smije i ne može imati opravdanje. Ne postoje blaže i teže forme nasilja, svako nasilje ostavlja određene posljedice, a stepen posljedica je individualan i ovisi o mnogim faktorima. Svako nasilje je štetno i zbog toga mora biti osuđeno i društveno neprihvatljivo.

Dio o uzrocima nasilja zaključite sljedećim tekstom:

Nasilje u školi se često pojavljuje kada ne postoje ili se ne poštuju pravila ponašanja, nastavnici i drugi autoriteti u školi, kada nema povjerenja, prijateljstva ni odgovornosti među učenicima i kada ne postoje uslovi za dijalog i suočavanje s problemima. Šutnja i saučesništvo pred nasilnim ponašanjem i maltretiranjem, diskriminacija, zloupotreba moći i slično faktori su koji doprinose nasilju. Ako govorimo o uzrocima, otvaramo mogućnost i olakšavamo nekome da nam pomogne u razmišljanjima i načinima sprečavanja nasilja. Ako se o postupcima otvoreno razgovara i ako su poruke jasne i prepoznate, oni koji provode nasilno ponašanje i ne poštuju drugoga, moraju objasniti zašto to rade i prestati s tim.

Nasilje je možda svojstveno čovjekovoj prirodi, ali joj je svojstvena i njegova suprotnost: „**LJUBAV**“.
Nasilna ponašanja mogu rezultirati dugoročno nesagledivim posljedicama, zato je bitno naglasiti da se ponašanja i nasilna i nenasilna uče, što znači da se mogu mijenjati i naučiti nova. Ovo je jako važno, ako znamo da nasilje nastaje kao produkt nezadovoljenih potreba i očekivanja, nepoznavanja emocija, nepostojanja empatije i loše komunikacije. Također, društvene norme mogu biti značajan faktor koji doprinosi nasilju. Stoga je važno prepoznati takve uticaje i naučiti mlade ljude da im se adekvatno suprotstave.

Sada učesnike pitajte koje strategije mogu poduzeti da bi spriječili nasilje?

Promovisanje nenasilne komunikacije važno je radi upućivanja na važnost prepoznavanja osjećaja kod drugih, tolerancije, saradnje, razumijevanja kako emocije utiču na misli i ponašanje, savladavanja frustracija, impulsivnosti, ljutnje i strategije rješavanja sukoba.

Riječ je o sposobnostima koje će pomoći učenicima da prihvate posljedice svojih postupaka, suoče se s rizikom i nepoznatim, planiraju i iznalaze načine za rješavanje problema. One će ih naučiti kako da se nose s porazom i gubitkom iluzije. Životne vještine u zajedničkom životu podrazumijevaju pozitivnu komunikaciju s drugima, koja je bazirana na dogovoru, kompromisu, razvijanju svog ličnog identiteta, socijalnog identiteta, osjećanja pripadnosti - grupi, društvu u cjelini.

Također, posebno je važno uticati na svjedoke nasilja koji mogu značajno doprinijeti u borbi protiv nasilja i njegovoj prevenciji. Pitajte učesnike ko su svjedoci nasilja? Nakon toga, učesnike pitajte zbog čega svjedoci nasilja ostaju po strani i ne pokušavaju pomoći žrtvi i/ili zaustaviti nasilje. Pokušajte kroz interakciju doći do sljedećih odgovora:

- Nije moje da se miješam, to je njihov problem
- Boje se da ne budu povrijeđeni ili ne postanu nova žrtva nasilnika
- Osjećaju se bespomoćno da bi zaustavili nasilje
- Ne vole žrtvu ili smatraju da žrtva zaslužuje to što joj/mu se dešava
- Ne žele skrenuti pažnju na sebe
- Plaše se osvete nasilnika
- Smatraju da ukoliko kažu odraslima, neće postići ništa ili mogu još više zakomplikovati situaciju
- Smatraju da samo slabići prijavljuju nasilje
- Ne znaju šta da urade

Nakon interakcije o razlozima indolentnosti svjedoka nasilja, objasnite osjećanja koja prate takvo ponašanje. Učesnicima istaknite da se zbog indolentnog ponašanja svjedoci najčešće osjećaju:

- Frustrirano – jer se osjećaju bespomoćnim da nešto urade. Smatraju da ne mogu ili nisu u poziciji da kažu ili urade nešto što bi zaustavilo nasilje ili pomoglo žrtvi.
- Zbunjeno i nekomotno – pritisak da se pridružimo nasilju jer želimo biti na strani pobjednika ili većine vršnjaka (fenomen: „sakrivanja u grupi“)
- Uplašeno – biti na strani nasilnika jer ne žele postati nove žrtve
- Krivim – jer nisu reagovali i pomogli žrtvi

Objasnite da se nasilje hrani šutnjom i da nasilnici vole publiku. Upravo je to novi princip koji se koristi u prevenciji nasilja.

Važno je naučiti mlade, posebno potencijalne svjedoke nasilja, kako da na sigurne i pozitivne načine preveniraju ili interveniraju u slučaju rizika da dođe do nasilja ili uznemiravanja. Pristup **aktivnih svjedoka nasilja** podrazumijeva intervencije u slučaju fizičkog, verbalnog, seksualnog, digitalnog i drugih oblika nasilja, zaustavljajući ih prije nego se i dese, zaustavljajući ih tokom dešavanja, govoreći javno protiv nečije ideje da se ponaša nasilno, ohrabrujući druge vršnjake da postupe pozitivno, obeshrabrujući pojedince i grupe da budu nasilni prema nekome.

Učesnicima objasnite da u slučaju nasilja, pored žrtve i nasilnik/ca također ima posljedice s kojima se treba suočiti. Na tabli napišite:

Koliko je ozbiljna pojava nasilja među djecom govori činjenica da ono ostavlja posljedice, kako na djecu koja su žrtve nasilja, tako i na one koji vrše nasilje, ali i na onu djecu koja to nasilje posmatraju.

Kroz razgovor s učenicima definišite sljedeće posljedice koje osjećaju žrtve nasilja:

Djeca se vrlo teško odlučuju da prijave nasilje, tako da se nasilje nad njima teško uočava, ukoliko nema tragova na tijelu, ali roditelji i nastavnici trebaju znati da djeca na indirektan način, svojim ponašanjem, odnosno promjenama u njemu, ukazuju na nasilje nad njima. Koja su to ponašanja koja nam mogu ukazati na nasilje nad djetetom?

- Djeca koja su žrtve vršnjačkog nasilja često su tužna i depresivna, imaju nisko samopoštovanje, nesigurna su, karakteriše ih anksioznost i strah.
- Često im se ne ide u školu, ili se boje ići u školu i dolaziti iz nje, pa mole roditelje da ih voze i dovoze iz škole. Ponekad se dešava da mijenjaju put do škole.
- Kada trebaju ići u školu, dobijaju temperaturu, žale se na bolove u stomaku i glavobolje.
- Često nisu raspoložena, znaju zaspati plačući, a da za to nemaju određeni razlog.
- Povlače se u sebe, prestaju jesti, imaju noćne more, a ponekad se javlja i nesanica.
- Odbijaju da razgovaraju s roditeljima i postaju drska prema njima.

Kroz razgovor s učenicima definišite sljedeće posljedice koje osjećaju osobe koje vrše nasilje:

Takva djeca su vrlo često i sama bila izložena nasilju, bilo u školi, porodici ili negdje drugdje. Imaju lošiju pažnju i koncentraciju, često ometaju školske aktivnosti i imaju loš uspjeh u školi. Opčinjena su nasilnim filmovima, videoigricama, imaju malo prijatelja, te su vrlo često neprihvaćena zbog svog ponašanja. Druže se s drugom djecom koja su također nasilna i konstantno vole da se suprotstavljaju odraslim osobama. Često se osjećaju frustrirano i djeluju kao da ne saosjećaju s onima nad kojima su izvršila nasilje. Ponekad djeca koja se ponašaju nasilno ne znaju da je takvo ponašanje loše, ili oponašaju stariju braću i sestre ili ljude kojima se dive. Ona možda ne znaju bolje načine komuniciranja s vršnjacima ili prolaze kroz neke probleme, pa to pokazuju kroz nasilje. Ponekad ih neko drugi navodi na nasilje, npr. neki prijatelji.

Ta djeca ne moraju uvijek biti uključena u čin nasilja, mogu biti i organizatori grupe, tj. podsticati i nagovarati druge da se nasilno ponašaju.
Sklonost ka nasilju, ukoliko se ne zaustavi, ostavlja dugoročne posljedice i na nasilnika.

Djeci koja se ponašaju nasilno također treba pomoći, a ne samo kazniti ih. Ako se njima ne pomogne, ona će odrasti u nasilne odrasle ljude i nasiljem će rješavati svoje probleme.

Kroz razgovor s učenicima definišite sljedeće posljedice koje osjećaju osobe koje svjedoče nasilju:

Treća kategorija učesnika u nasilju su svjedoci nasilja, koji kao posljedicu prisustvovanja nasilju mogu imati povećanu anksioznost ili strah, ali mogu u budućnosti postati i tolerantniji prema različitim oblicima agresivnog ponašanja.

Djeca nasilnog ponašanja osjećaju se snažnijim, vjeruju da su popularni, vide se veoma moćnim, ustvari njih se

boje. Osoba koja tako nastupa – s poniženjem i nepoštivanjem drugoga, a realno nije vrijedna, cijenjena, već ulijeva strah, jedino što će postići bit će strah ostalih, ne njihovo poštovanje.

Često oni koji su izloženi nasilju, s kojima se drugi zezaju i koje ismijavaju, tužni su, strah ih je i nikome ne govore šta im se dešava.

Nasilje se hrani šutnjom svih onih koji ga provode, onih koji ga trpe i onih koji ga vide a ne reaguju i ne sprečavaju.

Radionicu završite ponovnim čitanjem rečenica koje su učenici napisali na početku radionice a koje reflektuju mišljenje mladih o tome šta je nasilje. Pitajte učesnike da li bi nešto dodali ili izbrisali u rečenicama koje su prethodno napisali. Ukoliko da, napravite zajedno korekciju. Ukoliko ne, zahvalite se učenicima na njihovom doprinosu.

Prije nego završite radionicu, zamolite učesnike da se potpišu na papire na kojima se nalazi njihova rečenica s opisom nasilja. Potpis simbolizuje njihovu odlučnost da aktivno doprinesu prevenciji nasilja.

5.8.Modul 2 „Zdravi životni stilovi“

Cilj modula:

Potrebni materijal:

Trajanje modula: 45 minuta

Učesnicima objasnite da ćete u narednih 45 minuta govoriti o zdravlju, zdravim životnim stilovima i faktorima koji utiču na nas, naše odluke i naše zdravlje.

Prije početka tematskog dijela radionice, učesnicima podijelite predtestne upitnike i objasnite princip ispunjavanja i najavite da ćete nakon održane radionice učesnicima podijeliti posttestne upitnike, s istim pitanjima kao u prvom upitniku, a putem kojih mjerite uspješnost održane radionice. Naglasite da se učesnici ne trebaju potpisivati na upitnik.

Dio 1

Šta je zdravlje i šta su zdravi životni stilovi?

Učesnike podijelite u četiri grupe i svakoj grupi dajte jedan prazan papir i marker/olovku. Dajte grupama 5 minuta da na papir nacrtaju ljudsku siluetu i oko nje 5 asocijacija koje su povezane sa zdravljem.

Zamolite učesnike da predstave svoje radove i objasne svaki crtež.

Sada učesnicima podijelite još jedan papir i zamolite ih da u 3 minute nacrtaju sve asocijacije koje povezuju sa štetnim uticajem na zdravlje.

Zamolite učesnike da predstave svoje radove i objasne svaki crtež.

Na jednu stranu table, npr. lijevu, zalijepite sve slike koje asociraju na zdravlje, a s desne sve one koje su učesnici povezali sa štetnim uticajima na zdravlje.

Prije nego nastavite radionicu, pitajte učesnike kojih asocijacija su se lakše sjetili, da li su to one koje povezujemo sa zdravljem ili one koje povezujemo sa štetnim uticajima na zdravlje. Pitajte učesnike koliko mladi ljudi znaju o zdravlju, a koliko o štetnim uticajima na zdravlje? Pitajte ih da li njihovi vršnjaci znaju dovoljno o tim temama?

Zahvalite se učesnicima na njihovom doprinosu i radionicu nastavite definišući zdravlje i pojašnjavanjem šta to znači zdravlje:

Riječ zdravlje kod ljudi pobuđuje različite asocijacije. Zdravlje nije proces, već stanje. Dakle, to stanje možemo čuvati i štititi no pojedina ponašanja i drugi faktori mogu negativno uticati na zdravlje. Definicija zdravlja kaže da je zdravlje stanje potpunog fizičkog, mentalnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti ili nemoći.

Najčešće ljudi dijele zdravlje na dvije ključne kategorije tj. na fizičko i mentalno (psihičko). U nastavku radionice upoznat ćemo se s obje dimenzije zdravlja.

Fizičko zdravlje podrazumijeva mnoge aspekte, no na radionici ćemo se fokusirati na nekoliko ključnih oblasti:

Ishrana – naše tijelo treba različite materije, stoga je ishrana jedini način unošenja tih materija u organizam. Tokom puberteta tijelo ima povišene potrebe za različitim gradivnim, zaštitnim i drugim materijama, stoga pravilan razvoj zahtijeva adekvatan unos tih materija. Pravilna ishrana podrazumijeva unos onih materija koje naše tijelo treba! Pravilna ishrana u kombinaciji s redovnim fizičkim aktivnostima ključan je faktor zaštite zdravlja.

Fizičke aktivnosti i pravilan položaj tijela – pomažu psihofizičkom razvoju, pomažu u kontroli tjelesne težine, smanjuju rizik pojave različitih bolesti, jačaju kosti i mišiće, poboljšavaju mentalno zdravlje i produžavaju život[1]. Izražene fizičke aktivnosti zahtijevaju unos dodatnih materija. Svjetska zdravstvena organizacija definiše fizičke aktivnosti kao svaki pokret tijela koji dovodi do potrošnje energije. Dakle, s obzirom da tijelo troši energiju, nju moramo i unositi. Ne smijemo zaboraviti da i kada sjedimo, tijelo troši energiju za procese koji se dešavaju u organizmu. Stoga unos hrane mora zadovoljiti potrebe za fizičkim aktivnostima i onim unutrašnjim. Smanjen unos odražava se na sve procese.

1 CDC The Benefits of Physical Activity

Pravilan položaj tijela je često zanemaren aspekt zdravlja. Obratite pažnju na položaj glave kada kucate na tastaturi ili kada koristite tablet/telefon. Šta primjećujete? Da li je to pravilan položaj? Nije! Važno je naučiti da tijelo pamti položaj koji često koristimo i na određeni način se navikava na taj položaj. Dakle, ukoliko tablet ili telefon koristite pognute glave, a to radite često, vaše tijelo će se navići na taj položaj i sve teže ćete moći zauzeti prirodni tj. ispravan položaj glave i vrata.

Alkohol i droge[1]

Alkohol je najrasprostranjenija legalna droga na svijetu. Alkohol utiče na naše stavove, način na koji razmišljamo, zapažamo i u konačnici utiče na naše ponašanje. Alkohol je krivac za:

- 65% svih nasilnih ponašanja u svijetu
- 50% svih fizičkih povreda na svijetu
- 30% svih emocionalnih poteškoća kod mladih u svijetu
- 30% svih problema u učenju i nepostizanju boljih obrazovnih rezultata

Duhan je također dostupna i česta legalna droga. Pored toga što dovodi do pojave karcinoma i drugih ozbiljnih oboljenja, duhanski dim negativno utiče na status mladih u društvu, njihovu fizičku spremu, izgled i drugo. Iako u svijetu broj mladih koji koristi duhan opada, kod nas to nije slučaj. U nastavku ćemo se osvrnuti na neke od činjenica koje se vežu za upotrebu duhana:

- U duhanskom dimu se nalazi više od 4.000 supstanci, a od tog broja 2.000 je otrovno (neki od otrova su: aceton za skidanje laka na noktima, otrov za miševe, kiselina iz baterija, insekticidi i sl.)

- Pušenje i pasivno pušenje ubije više ljudi nego SIDA, alkohol, droge, avionske nesreće, ubistva, samoubistva i požari - SVE ZAJEDNO!
- Jedan od tri adolescenta koji proba cigaretu postat će ovisan do svoje 20 godine
- Nikotin izaziva jednaku ovisnost kao heroin i kokain
- Osobe koje puše obično umiru ranije nego oni koji ne puše. Prosječno, pušači žive 14 godina kraće

Posebno zabrinjava sve češća i sve ranija upotreba određenih droga među mladima. Droge direktno utiču na fizičko i mentalno zdravlje, no posebno je opasan uticaj droga na način na koji osoba misli i ponaša se, često nesvjesna rizika i situacije u kojoj se nalazi. Mnogi mladi ljudi koji koriste droge kažu da to mogu kontrolisati i prestati kada žele. Upravo taj stav, a ukoliko ga ističe osoba koja koristi droge, primjer je ovisnosti i nesvjesnosti njenog uticaja na stavove i ponašanje. Pod uticajem droga osoba će lakše pristati na određene oblike ponašanja na koje trezvena ne bi pristala. Također, upotreba određenih droga sa sobom može nositi posljedice i od dobijanja određenih infekcija putem nesterilnog pribora. Pitajte učesnike koje su to droge i o kojem se priboru radi. Učesnici bi trebali navesti marihuanu, heroin, **speed** i kokain. Od pribora, kod marihuane je to karton (filter) koji više ljudi koristi i putem kojeg se može prenijeti npr. herpes. Kod upotrebe heroina, pribor može biti cjevčica, ukoliko osoba ušmrkava ovu drogu, ili igla i šprica koje osobe koriste ukoliko ubrizgavaju drogu. U oba slučaja moguće je prijenos vrlo ozbiljnih i opasnih infekcija (hepatitis B i C, HIV i sl.). Kod ušmrkavanja amfetamina i kokaina, osobe putem nesterilnog pribora za ušmrkavanje također mogu prenijeti i dobiti hepatitis B i C, HIV i sl.

Seksualno ponašanje

Učesnicima napravite uvod koristeći sljedeći tekst:

Svi seksualno aktivni ljudi donose odluku kada, kako i s kim žele imati seksualni odnos. Pojedini svoj seksualni život započinju prije braka, dok drugi pak svoj seksualni život započinju nakon uspostavljenog braka. Činjenica je da je granica stupanja u seksualne odnose drastično spuštena u odnosu na devedesete godine prošloga stoljeća te da je sve više onih koji svoju seksualnost otkrivaju u toku adolescencije, dakle, prije braka. Pojedini smatraju da ne mogu imati seksualni odnos s osobom koju ne vole, dok postoji dosta onih koji mogu imati seks s nekim koga su tek upoznali ili se neko vrijeme poznaju. Dakle, osobe, bez obzira na njihov spolni identitet, spol ili fizičku sposobnost mogu izraziti i doživjeti svoju seksualnost kroz razne

[1] http://www.pamf.org/teen/risk/smoking/

vidove seksualnog ponašanja. Jedna seksualna praksa nije bolja ili gora od druge – sve dok partneri poštuju jedni druge a između oba partnera vlada potpuni pristanak.

Slijede primjeri pojedinih seksualnih ponašanja:

- Masturbacija (dodirivanje samog sebe) i dalje ostaje uobičajena praksa tijekom cijelog života za većinu ljudi. Masturbacija je sigurno seksualno ponašanje. Nije ni fizički ni psihički štetna.
- Milovanje, ljubljenje, dijeljenje erotskih fantazija, stimuliranje partnerovih genitalija svojom rukom i trljanje jednih o druge su prakse koje mogu dovesti do orgazma, koji ne uključuje penetraciju.
- Oralni seks je kontakt usta s genitalijama.
- Snošaj je seksualna aktivnost u kojoj penis ulazi u vaginu ili anus. Ostali oblici penetracijskog seksa mogu uključivati prste ili objekt.

Ono što je bitno istaći jeste da je uvijek važno podvući značaj **sigurnog** seksualnog ponašanja kada se mlada osoba na adekvatan način štiti od neplaniranih trudnoća i spolno prenosivih infekcija.

Učenike pitati šta sve utiče na mladu osobu da donese odluku da započne seksualni život? Facilitator treba naglasiti da stil donošenja odluke ovisi o pojedincu i drugačiji je kod različitih ljudi, no faktori koji utiču na naše odluke često su slični kod većine mladih ljudi pa ih stoga neće biti teško identifikovati. Odgovore treba pisati na tabli, a ovo su neki od onih do kojih trebamo doći kroz početnu diskusiju: lična uvjerenja; znanje/neznanje, informisanost/neinformisanost; vršnjački pritisak; eksperimentisanje; društvene norme; znatiželja i sl.

Facilitator čas o rizičnim ponašanjima nastavlja pitanjem: koliko je važno biti spreman za prvi seksualni odnos i da li, ukoliko osoba to uradi nespremna, tada govorimo o rizičnom ponašanju? U nastavku ćemo diskutovati o faktorima spremnosti za prvi seksualni odnos. Tokom diskusije koristite sljedeća pitanja:

- Kako se osoba može osjećati kada razmišlja o donošenju odluke o stupanju u prvi seksualni odnos?
- Šta znači biti spreman emocionalno, mentalno i fizički?
- Da li su adolescenti fizički razvijeni tj. spremni fizički za seksualni odnos?
- Šta znači osjećati se pod vršnjačkim pritiskom u kontekstu donošenja odluke o stupanju u prvi seksualni odnos. Koje vrste vršnjačkog pritiska se mogu javiti?
- Šta znači povjerenje u partnera i koliko je ono važno?

- Da li je važno poznavati spolno prenosive infekcije i zašto?
- Koliko je važno da se mlada osoba prethodno informiše o metodama zaštite?
- Koje su posljedice i rizici „preuranjene odluke“ za stupanje u prvi seksualni odnos?
- Zašto ljudi pristaju na rizike? Da li godine i rod igraju ulogu u donošenju rizičnih odluka i kako?
- Šta znači rizično seksualno ponašanje?

Zaključak diskusije:
Rizično seksualno ponašanje podrazumijeva svaki seksualni čin koji za posljedicu može dovesti do pojave spolno prenosive infekcije, neplanirane trudnoće pa čak i osjećaja nezadovoljstva zbog određene odluke. Ukoliko osoba stupa u seksualni odnos a pod uticajem je alkohola ili droga, tada je rizik za dobijanje infekcija daleko veći. Osoba pod uticajem droga ili alkohola lakše će pristati na rizična seksualna ponašanja čak i ako posjeduje znanje i informacije iz te oblasti.

Mlađe osobe, s obzirom da prolaze kroz fazu psiho-fizičkog razvoja, u povećanom su riziku za dobijanje infekcija, ali i drugih problema a prvenstveno se misli na narušeno mentalno zdravlje. Nastavnik treba objasniti na koji način fizička nerazvijenost kod adolescenata doprinosi riziku za dobijanje spolno prenosivih infekcija. Ukoliko mlada osoba nije spremna za seksualni odnos, ali iz nekog razloga pristane na to, kasnije može osjećati grižnju savjesti zbog svoje odluke i tada govorimo o negativnom uticaju odluke na mentalno zdravlje te osobe.

Također, osoba može imati jednog seksualnog partnera, no ukoliko je njen/njegov partner promiskuitetan i ima veliki broj drugih seksualnih partnera, tada opet govorimo o visokom riziku za dobijanje infekcija.

U nastavku su ponuđene neke od rizičnih seksualnih praksi:

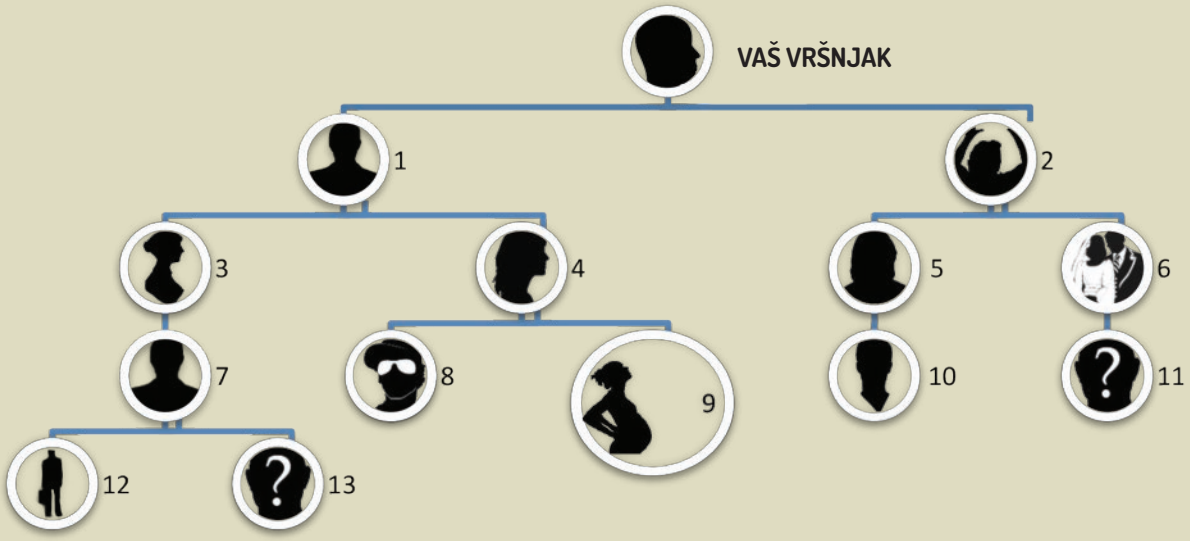
- Nezaštićeni vaginalni seksualni odnos. U toku ovog seksualnog odnosa penis ulazi u vaginu. Ukoliko niti jedan partner ne koristi muški ili ženski kondom, tada govorimo o nezaštićenom vaginalnom seksu. Tim putem se mogu prenijeti sve spolno prenosive infekcije i mnoge od njih nemaju vidljive ili osjetne simptome što za posljedicu može dovesti do toga da osoba ne zna da je inficirana i da prenosi infekciju dalje.
- Oralni seks podrazumijeva više varijacija. Muškarac oralno može zadovoljavati ženu, ali i žena muškarca. U oba slučaja važno je koristiti kondom. Ukoliko npr. muškarac ili djevojka imaju HPV tj. spolne bradavice u ustima, tada se iste mogu prenijeti na spolni organ u toku seksa i obrnuto. Upotrebom kondoma ovaj se rizik značajno smanjuje.
- Stupanje u nezaštićene seksualne odnose prije 18 godine
- Stupanje u nezaštićene seksualne odnose s više partnera
- Stupanje u seksualni odnos s osobom koja ima više seksualnih partnera
- Stupanje u nezaštićene seksualne odnose s osobom koja injektira droge
- Ukoliko osoba posjeduje određenu infekciju, tada je u većem riziku da putem sljedećeg nezaštićenog seksualnog odnosa dobije još jednu infekciju
- Stupanje u seksualne odnose s partnerom koji se bavi seksualnim radom
- Stupanje u seksualne odnose s osobom čija je seksualna historija nepoznata

Čas nastaviti pitanjem šta podrazumijeva promiskuitetno seksualno ponašanje? Nakon što učenici iznesu svoje mišljenje, facilitator zaključuje sljedeće:

Promiskuitet predstavlja društveno određeni koncept ponašanja koji ne podrazumijeva samo često mijenjanje seksualnih partnera već i nasumičnost prilikom njihovog izbora . Osoba može preferirati različite seksualne partnere no to nije isto što i nasumično biranje seksualnih partnera. Naše društvo kroz različite društvene norme muškarca koji često mijenja seksualne partnere projicira kao pozitivnog „machoo“ muškarca. To često muškarce ohrabruje da tokom svog seksualnog i reproduktivnog života teže ka sticanju ovog epiteta i ukoliko muškarcu/momku nedostaju informacije i svijest o rizicima koji prate promiskuitetno ponašanje, tada možemo pretpostaviti da je on u povišenom riziku kada su u pitanju spolno prenosive infekcije. Dakle, promiskuitet treba posmatrati kao riziko faktor za narušavanje seksualnog i reproduktivnog zdravlja ukoliko osoba ne koristi zaštitu prilikom svakog seksualnog odnosa.

Važno je spomenuti i to da seksualni odnos s promiskuitetnom osobom također predstavlja visok rizik za dobijanje infekcije, bez obzira da li se radi o jednom seksualnom odnosu ili je u pitanju više njih.

Facilitator bi trebao na tabli nacrtati shemu/stablo seksualnih partnera kao na slici:



U nastavku nastavnik pojašnjava na koji način se posmatra seksualna historija određene osobe:

Obratite pažnju na gornju shemu koja predstavlja seksualno ponašanje pojedinca. Spolno prenosive infekcije prenose se razmjenom tjelesnih tečnosti do koje dolazi nezaštićenim seksualnim odnosom. Što je više seksualnih partnera, to je razmjena veća i rizik je veći. Problem je u tome što seksualni odnos s jednom osobom podrazumijeva seksualni odnos sa svim prethodnim seksualnim partnerima te osobe. Pogledajte shemu iznad. Možete vidjeti da se na vrhu dijagrama nalazi silueta osobe koja predstavlja vašeg vršnjaka. Pretpostavimo da je on/ona imao/la dva seksualna partnera označena brojevima 1 i 2. Ukoliko obratite pažnju na brojeve ispod, oni predstavljaju seksualnu historiju te dvije osobe. Osoba s oznakom jedan imala je dva seksualna partnera (3 i 4). Osoba s oznakom tri imala je jednog partnera (7) dok je osoba s oznakom 7 imala dva partnera. Osoba s oznakom 4 također je imala dva partnera. To znači da vaš vršnjak koji je imao seksualni odnos s osobama 3 i 4, imao je odnos sa svim osobama koje se nalaze ispod njih. Isto važi i za osobu pod oznakom 2. Dakle, na osnovu dijagrama seksualnog ponašanja lako nam je zaključiti da je vaš vršnjak, imajući seksualni odnos s dvije osobe, u stvari imao odnos sa 13 osoba. Kolika je šansa da jedna od tih osoba ima neku spolno prenosivu infekciju.

Sigurnije ponašanje

Učenike pitati šta osoba može poduzeti da smanji rizik od dobijanja spolno prenosivih infekcija te da manji rizik za neplaniranu trudnoću? Od učenika treba očekivati sljedeće odgovore:

- Da se osoba prethodno edukuje i informiše o temama kao što su seksualno i reproduktivno zdravlje, spolno prenosive infekcije, neplanirana trudnoća, kontracepcija i zaštita od infekcija
- Da osoba pristane na seksualni odnos tek onda kada osjeti da je spremna za takvo ponašanje
- Da osoba nauči pravilno koristiti zaštitu
- Da osoba koristi zaštitu

U nastavku facilitator zaključuje sljedeće:

Zdravi stilovi života i životne vještine mogu nam pomoći da živimo sigurnije. Sigurniji seks koji podrazumijeva upotrebu kondoma zasigurno će smanjiti rizik od dobijanja spolno prenosivih infekcija. To također podrazumijeva da upoznamo partnerovu seksualnu historiju, vodimo računa da koristimo kondom i da to radimo pravilno te da izbjegavamo upotrebu alkohola i droga kako bi se izbjegao njihov uticaj na naše odluke.

O ASOCIJACIJI XY

Asocijacija XY je nevladina, neprofitna, nepolitička organizacija sa sjedištem u Sarajevu i podružnicom u Banja Luci. Osnovana je, uz pomoć IPPF EN-a, 2001. godine udruživanjem grupe građana zainteresovanih za rješavanje postojećih i prijetećih problema u vezi seksualnog i reproduktivnog zdravlja. Pridruženom članicom IPPF-a[1] je postala 2004., a u novembru 2006. je primljena u punopravno članstvo IPPF najraširenije organizacije u svijetu u polju seksualnog i reproduktivnog zdravlja. Primarna ciljna grupa Asocijacije XY su mladi ljudi općenito, a pogotovo oni iz vulnerabilnih i teško dostupnih grupa. U svom radu, Asocijacija XY ima podršku i sarađuje sa relevantnim vladinim ustanovama, profesionalnim osobljem, domaćim i međunarodnim nevladinim organizacijama i drugim profesionalcima. Od 2004. godine u okviru Asocijacije XY djeluje Savjetovalište za zaštitu zdravlja i promociju zdravih stilova života, a u septembru 2006. sa radom je počela i medicinska ordinacija koja pruža ginekološke i dermatovenerološke usluge. Tako je Asocijacija XY postala zapravo Prijateljski centar za zdravlje mladih čije su sve usluge apsolutno povjerljive, anonimne i besplatne. Asocijacija sve svoje projekte implementira kroz tri programske oblasti: seksualno i reproduktivno zdravlje i prava koje uključuje pet programskih podoblasti (adolescenti, zagovaranje, pristup, aborus i AIDS), druga oblast je zdravlje i zdravi stilovi života koji uključuju i prevenciju nasilja i treća programska oblast je mentalno zdravlje.

1 International Planned Parenthood Federation – Međunarodna federacija za planiranje porodice

O VIJEĆU MLADIH OPĆINE NOVO SARAJEVO

Vijeće mladih općine Novo Sarajevo je osnovano 2012. godine u saradnji općine Novo Sarajevo, Instituta za razvoj mladih KULT i udruženja koja se bave mladima i djeluju na području općine Novo Sarajevo. Osnivači Vijeća mladih su Udruženje Obrazovanje gradi BiH, Demokratski omladinski pokret, Kultura Novo Sarajevo, Crveni križ Novo Sarajevo te Mreža mladih. Tokom rada Vijeća mladih došlo je do izmjene u članstvu tako da je udruženje Mreža mladih istupilo iz Vijeća mladih, a pridružila se Humanitarna organizacija Bezdan – Sprofondo.

Vijeće mladih je spona udruženja, njihovih članova, te mladih osoba sa lokalnim strukturama vlasti i kroz takav angažman ostvaruje veću participaciju mladih u društvenim i političkim tokovima. Tako će općina Novo Sarajevo postati jedinica lokalne samouprave u kojoj su mladi osviješteni da mogu koristiti svoje resurse i kapacitete pri djelovanju i aktivnoj participaciji u istoj.

Svi mladi koji žive na području općine Novo Sarajevo imaju mogućnost da se uključe u rad Vijeća mladih, da se okušaju u volontiranju te da pokušaju da naprave pozitivnu promjenu u svojoj zajednici kroz aktivizam unutar Vijeća mladih.

LITERATURA

1. Berged, D. (2010), Standards for Sexuality Educationin Europe, Cologne
2. Bilić, V., Zloković, J. (2004), Fenomen maltretiranja djece- Prepoznavanje i oblici pomoći obitelji i školi. Naklada Ljevak: Zagreb
3. Bilić V. Buljan-Hlander G. Hrpka H. (2012), Nasilje nad djecom i među djecom, Naklada Slap, Zagreb
4. Bott, S., Lloyd, C., Smit, H., Qian, X., Channon, A., Falkingham, J., Matthews, Z., Awoonor-Williams,J., Vaughan-Smit, M., Phillips, J.,Graf, M., Montagu, D., Tavorow., Malarcher, S. (2008), Social determinants of sexual and reproductive health, Geneva
5. Breaken, D. (2011), Sexuality educationin on the radar again!,Brusseles
6. Carrol, J.L. (2010), Sexuality now: embarecing diversity,USA
7. Centers for Disease Control and Prevention. (2008), Teen sexual activity increases,contraceptive use decreases: Results from the 2007 Youth Risk Behavioral System. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services (HHS). Retrieved June 5, 2009, from http://www.cdc.gov/healthyyouth/yrbs/
8. Crooks, R., Baur, K.(2008), Our sexuality, Belmont
9. D. Tilman, D.Hsu (2007): Životne vrednosti, Kreativni centar: Beograd
10. Dž. Kalaš, M. Mavrak (2007.) Psihologija sa pedagogijom, Naklada Zoro: Sarajevo
11. Grupa autora (2008) Nemoj mi pomagati, nauči me da sebi pomognem, i
12. Nenasilje se uči: priručnik za odrasle, Fondacija lokalne demokratije, Sarajevo
13. Grupa autora (2013): Zdravi životni stilovi. Asocijacija XY i Ministarstvo za obrazovanje, nauku i mlade Kantona Sarajevo, Sarajevo
14. Gordon, C.P. (1996), Adolescent decision making: A broadly based theory and its application to the prevention of early pregnancy[Electronic version]
15. I. Furlan, B. Petz (2005), Psihologijski rječnik, Naklada Slap: Zagreb
16. Ilić, Z., Jovanović, V., Krunić-Zita, Lj., Muhibić, E., Poturković, M., Raguz, B., Sarajlija, Dž. Putokazi, Institucija Ombudsmana Federacije BiH, Sarajevo
17. Johnston, L. D., O'Malley, P. M., Bachman, J. G. (2002). (NIH Publication No. 03-5374). Monitoring the Future: National Results on Adolescent Drug Use: Overview of Key Findings. U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, National Institutes of Health
18. Johnston, L. D., O'Malley, P. M., Miech, R. A., Bacham, J. G., Schulenberg, J. E. (2014). Monitoring the Future: National Survey Results on Drug Use 1975-2014: Overview, Key Findings on Adolescent Drug Use. The University of Michigan, Institute for Social Research
19. Kelava Vera (2009), Priručnik za voditelje vršnjačke obuke u savjetima učenika srednjih škola, OSCE- Projekat "Obuka vršnjačkih edukatora: razvoj savjeta/vijeća učenika" je realizovan u partnerstvu Misije OSCE-a u BiH i OKC Banjaluka.
20. Kusserow, R. P. (1991). Adolescent Steroid Use. U.S. Department of Health and Human Services, Office of Inspector General
21. Kuzman M., Pejnović Franelić I. , Pavić Šimetin I. (2012), Ponašanje u vezi sa zdravljem u djece školske dobi – Zagreb, Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Zagreb
22. Lažetić, Goran (2011), Alkoholizam i narkomanija razumeti i pobediti zavisnost, Institut za mentalno zdravlje, Beograd
23. Llewellyn, W. Anabolics (2000): Anabolic Steroid Reference Manual
24. Maleš D. Stričević I. (2004), Bez straha u školu-zajedno protiv zlostavljanja među učenicima, Udruženje Djeca prva, Zagreb
25. Man are changing: Case study evidence on working with man and boys to promote gender equality and positive masculinitys, London
26. Marshall B Rosenberg (2006) Nenasilna komunikacija, jezik života, Centar za mir, nenasilje i ljudska prava, Osijek
27. Mićanović Miroslav-ured. (2013) Priručnik za nastavnike i stručne suradnike u srednjoj školi- Zdravstveni odgoj- tiskara Zelina d.o.o. Agencija za odgoj i obrazovanje Hrvatska
28. Pekić S., Smailbegović T. (2006), Priručnik Multidisciplirarni pristup prevenciji zloupotrebe psihoaktivnih supstanci, Udruženje za prevenciju ovisnosti i smanjenje štete LINK, Sarajevo
29. Prebreg Ž. 2001, Školska medicina – jučer – danas – sutra; Knjiga sažetaka, 3. Hrvatski kongres školske i sveučilišne medicine, Zagreb
30. Slavens Elaine (2006), Nasilništvo-učini nešto prije nego zagusti, Mosta, Zagreb
31. Waterpipe Tabacco Smoking: Health Effects, Research Needs and Recommended Actions by Regulators. World Health Organization.
32. Vosika, M., Tse, C., Skeater,M., Shapiro, S. 2011, Its all one curriculum: Guidelines and Activites for unified approach to sexuality, gender, HIV ad human rights education , New York

WEB IZVORI

www.cdc.gov/features/hookahsmoking/

www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/tobacco_industry/hookahs/

www.drfizio.com

www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm373014.htm

www.fmoh.gov.ba

www.foxnews.com/health/2012/11/19/dangerous-trend-kids-and-teens-using-steroids.html

www.lung.org/assets/documents/tobacco/hookah-policy-brief-updated.pdf

www.library.fes.de

www.medicalnewstoday.com/articles/252984.php

www.pamf.org/teen/risk/drugs/steroids/

www.pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/99/6/904.full.pdf

www.teens.drugabuse.gov/sites/default/files/rrsteroids_0.pdf

www.zzjzfbih.ba

ASOCIJACIJA**XY**

URED U SARAJEVU
Danijela Ozme br. 12
71 000 Sarajevo
Tel: 033/ 260 – 615
Fax: 033/ 260 – 617
e-mail: bhfpa.xy@bih.net.ba

URED U BANJA LUCI
Pave Radana 40
78 000 Banja Luka
Tel.: 051/215 211
e-mail: bhfpa.xy@bih.net.ba

facebook.com/AsocijacijaXY

twitter.com/AsocijacijaXY

youtube.com/AsocijacijaXY

www.xy.com.ba

Kada sam dobila zadatak da uradim recenziju Priručnika pod nazivom Zdravi životni stilovi i odnosi među adolescentima, moram priznati da sam prvo pomislila da li se nešto novo, nešto što već nije viđeno i napisano, može naći u ovom materijalu. Bila sam skeptična u vezi sa ovom tematikom. Međutim, nakon pročitanog i analiziranog materijala, priznajem da su dileme bile nepotrebne. Jer, materijal je koncipiran tako da na moderan, savremen način nudi mnoštvo novih informacija, iz provjerenih izvora. Materijal nudi teme za razmišljanje, podstiče mlade ljude na akciju, na aktivno uključivanje u dešavanja u društvu. Otvaraju se različiti putevi mladima ka promjenama, mladi prestaju biti samo pasivni promatrači ili kritizeri postojećeg stanja u kojem se generalno nalazimo.

Lamija Husić

Rukopis "Zdravi životni stilovi i odnosi među adolescentima"je autentično djelo visokog kvaliteta, sačinjen prema savremenim principima nauke i struke i ispunjava precizno kriterije priručnika kao publikacije, koja će značajno doprinijeti kvalitetu i očuvanju zdravlja adolescenata. Radi se o kvaliteno napisanom sadržaju, koji će omogućiti uspješan proces transfera i edukacije adolescenata, odnosno, radi se o sadržaju koji treba postati obavezna nastavna materija za ovu populaciju te ga u cjelini pozitivno ocjenjujem i toplo preporučujem za širu primjenu.

dr.sc.Suada Branković

Projekat finansira Evropska unija

Ministarstvo pravde Bosne i Hercegovine

Empowered lives. Resilient nations.

Općina Novo Sarajevo

Štampanje ovog materijala realizovano je u sklopu projekta Jačanje lokalne demokratije/ demokracije IV – LOD IV kojeg finansira Europska unija. Mišljenja izražena u ovom materijalu su mišljenja autora i kao takva ne odražavaju službene stavove Europske unije niti Razvojnog programa Ujedinjenih nacija. Sadržaj teksta je isključiva odgovornost Asocijacije XY.