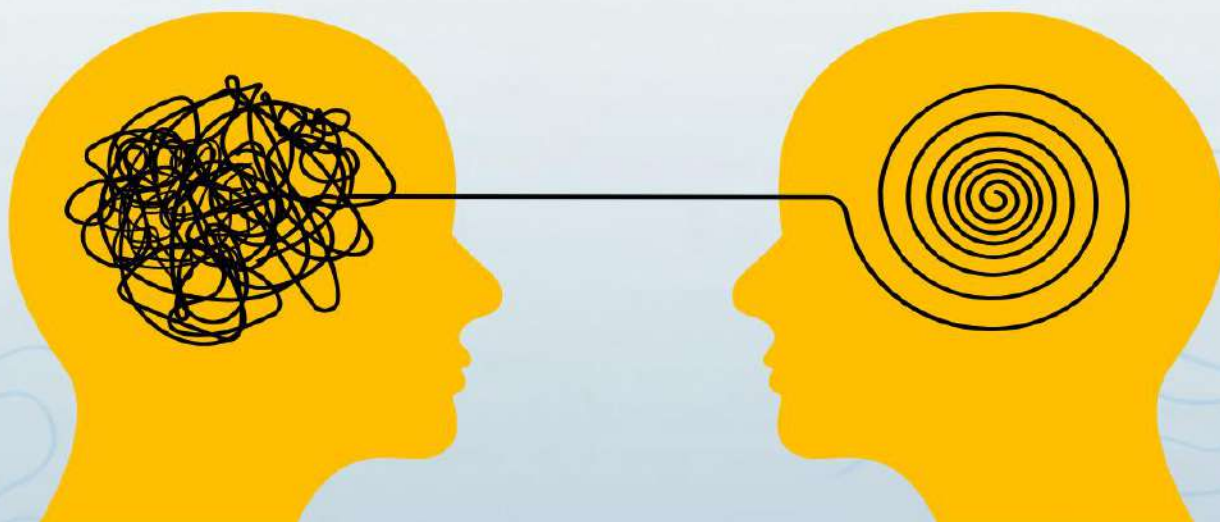




klub mladih za zaštitu mentalnog zdravlja – Užice

RIZIČNA PONAŠANJA – KONTROLA I GRANICE

*Zašto ponekad URADIMO nešto za šta smo već znali da
nije dobra ideja?*



Ko zapravo donosi odluke – ti ili društvo?



Da li si ikada uradio nešto samo zato što su svi drugi rekli: ***Ma neće biti ništa?***

Možda si ostao napolju mnogo duže nego što si planirao. Možda si popio nešto što nisi želeo, prihvatio izazov sa društvenih mreža ili prečutao da ti nešto nije prijalo jer nisi želeo da ispadneš „smarač“. Posle si se pitao: ***Zašto sam uopšte pristao?***

Ako ti se to nekada dogodilo, nisi jedini. Većina rizičnih ponašanja ne počinje željom da sebi naudimo. Počinju mnogo neprimetnije – željom da pripadamo, da nas prihvate ili da ne budemo jedini koji će reći „ne“. Upravo zato je važno da naučimo gde je granica između istraživanja sveta, koje je normalan deo odrastanja, i odluka koje mogu da ugroze naše zdravlje, bezbednost ili budućnost.

Brzi test.

Šta misliš, koja od ove dve osobe ima više hrabrosti?

- Ona koja bez razmišljanja prihvati svaki izazov.
- Ona koja ume da kaže: *Ne, to nije za mene.*

Ako si izabrao prvo, nisi jedini. Mnogi misle da je hrabrost dokazivati se pred drugima. Međutim, psiholozi kažu nešto sasvim drugo – mnogo je teže ostati dosledan sebi nego pratiti grupu. Upravo zato najveći broj rizičnih ponašanja nema veze sa hrabrošću, već sa pritiskom, željom da budemo prihvaćeni i osećajem da će nas društvo odbaciti ako kažemo „ne“.

Znaš li koja je najopasnija rečenica na svetu? Ne glasi: *Probaj*. Niti: *Hajde*. Najčešće glasi: ***Ma neće biti ništa***. Tom rečenicom počinju mnoge loše odluke. Jedna cigareta. Jedno energetske piće više nego što treba. Jedan izazov sa TikToka. Jedna vožnja bez pojasa. Jedna opklada. Jedna nespavana noć pred kontrolni.

Problem je što se ozbiljne posledice gotovo nikada ne vide odmah. Zato lako poverujemo da držimo sve pod kontrolom. A upravo tada najčešće počinjemo da pomeramo sopstvene granice.

Odrastanje nije u tome da nikada ne rizikuješ. Odrastanje je da naučiš koji su rizici vredni iskustva, a koji mogu skupo da te koštaju. Upravo o tome govori ova lekcija.

- *Ma neće meni ništa.*
- *Samo ovaj put.*
- *Mogu da prestanem kad god poželim.*

Većina rizičnih ponašanja ne počinje velikim odlukama, već upravo ovakvim mislima. Jedna cigareta, jedna opklada, još jedan energetske napitak, još jedna nespavana noć, još jedan izazov sa društvenih mreža. U početku deluje bezazleno. Problem nastaje kada ono što smo mi kontrolisali polako počne da kontroliše nas.

Rizično ponašanje nije samo ono što je zabranjeno ili opasno. To je svako ponašanje koje povećava verovatnoću da ćemo ugroziti svoje zdravlje, bezbednost ili odnose sa drugima. Tu ne spadaju samo alkohol, psihoaktivne supstance ili kockanje. Rizično može biti i beskonačno skrolovanje do tri ujutru,

vožnja bez kacige, namerno uskraćivanje sna pred kontrolni, opasni internet izazovi ili preterano konzumiranje energetskih pića. Zajedničko im je da kratkoročno mogu da deluju uzbudljivo ili da nam donesu osećaj pripadanja, ali dugoročno često imaju cenu koju ne vidimo odmah.

Tokom adolescencije prirodno je da želimo da istražujemo, isprobavamo nove stvari i pomeramo svoje granice. To nije mana, već važan deo odrastanja. Upravo kroz nova iskustva upoznajemo sebe, otkrivamo šta volimo i gradimo samostalnost. Međutim, postoji velika razlika između **zdravih rizika**, koji nam pomažu da rastemo, i **opasnih rizika**, koji mogu ozbiljno da ugroze naše zdravlje ili bezbednost.

Prijaviti se za takmičenje, prvi put otputovati bez roditelja, upisati novi sport ili stati pred publiku nose određenu dozu rizika jer ne znamo kako će se završiti. Ali iz takvih iskustava učimo, razvijamo samopouzdanje i stičemo nove veštine. Nasuprot tome, rizici koji postoje samo da bismo impresionirali druge ili dokazali da smo "hrabri" najčešće nemaju nikakvu stvarnu korist.

MOZAK U AKCIJI

Tokom adolescencije deo mozga koji traži uzbuđenje i nagradu razvija se brže od dela koji procenjuje posledice i kontroliše impulse. Zato mladi češće donose brze odluke, posebno kada su u društvu vršnjaka. To ne znači da adolescenti ne umeju da razmišljaju, već da su u situacijama punim emocija ili pritiska skloniji impulsivnim odlukama. Dobra vest je da se ova sposobnost jača vežbanjem – svaki put kada zastaneš i razmisliš pre nego što nešto uradiš, treniraš svoj mozak.



Nije svaki rizik isti. Psiholozi često govore o tome da nije cilj živeti bez rizika, već naučiti kako da procenimo da li je neki rizik vredan. Dobro pitanje koje možeš sebi da postaviš jeste: **Šta mogu da dobijem, a šta mogu da izgubim?** Ako je jedini odgovor "da me društvo ne bi zezalo", možda je vreme da još jednom razmisliš.

Još jedan važan znak jeste osećaj da više nemaš izbor. Kada kažeš: *Moram da proverim telefon, Ne mogu da zaspim bez igrice, Ne mogu da izađem ako nema alkohola* ili *Ne mogu da propustim nijedan izazov*, vredni da zastaneš. Sloboda nije kada možeš da radiš šta god poželiš. Sloboda je kada možeš i da kažeš "ne" i da se zbog toga ne osećaš loše.

SCENA IZ ŽIVOTA

Drugari planiraju da preskoče školu.

Jedan kaže: *Ma svi idu. Neće valjda baš danas da prozivaju.* Ti nisi siguran da želiš. U glavi se odmah javljaju dve misli. *Ako ne odem, ispašću dosadan. Ako odem, radiću nešto što zapravo ne želim.* Pitanje nije šta će uraditi društvo. Pitanje je – **ko donosi odluku umesto tebe?**

ŠTA SU NAUČNICI OTKRILI 1?

Istraživanja pokazuju da većina adolescenata **procenjuje koliko njihovi vršnjaci učestvuju u rizičnim ponašanjima**. Mnogi misle da "svi piju", "svi vape" ili "svi probaju", iako stvarni podaci pokazuju da to često nije tačno. Ova pojava naziva se **pluralističko neznanje** – pogrešno verujemo da je neko ponašanje mnogo češće nego što zaista jeste, pa mu se lakše priklanjamo kako bismo se uklopili.

ŠTA SU NAUČNICI OTKRILI 2?

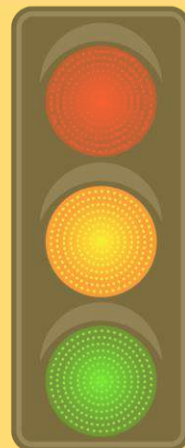
Zašto rizikujemo više kada smo u društvu? Američki psiholog Laurence Steinberg želeo je da proveriti da li mladi donose drugačije odluke kada su sami i kada ih posmatraju vršnjaci.

Napravio je jednostavnu kompjutersku igru vožnje. Učesnici su morali da odluče da li će stati na žuto svetlo ili će rizikovati i proći kroz raskrslu kako bi stigli brže. Greška je značila "sudar" i gubitak vremena.

Kada su igrali sami, mladi su uglavnom donosili oprezne odluke.

Ali kada su ih posmatrali vršnjaci, mnogo češće su rizikovali i prolazili kroz crveno ili žuto svetlo.

Zaključak? Prisustvo vršnjaka može da poveća spremnost na rizične odluke, čak i kada niko direktno ne vrši pritisak. Nekada je dovoljno samo da osećamo da nas drugi gledaju.



MIT ILI ČINJENICA?

MIT: Ljudi koji postavljaju granice nisu zabavni.

ČINJENICA: Najviše samopouzdanja često imaju upravo oni koji ne rade nešto samo zato što to rade drugi. Postavljanje granica nije znak slabosti, već sposobnosti da donosiš sopstvene odluke.

CRVENA ZASTAVICA

Zapitaj se da li je vreme da usporiš ako:

- radiš nešto samo zato da bi bio prihvaćen;
- kriješ svoje ponašanje od ljudi kojima veruješ;
- osećaš da više ne možeš lako da prestaneš;
- zbog tog ponašanja zapostavljaš školu, prijatelje ili aktivnosti koje si ranije voleo;
- sve češće pomeraš sopstvene granice da bi postigao isti osećaj uzbuđenja.



IZAZOV ZA OVU NEDELJU

Sledeći put kada budeš donosio neku važnu odluku, zastani na deset sekundi i postavi sebi tri pitanja:

- *Da li ovo radim zato što ja to želim? Šta mogu da izgubim ako pristanem? Da li bih isto uradio da nema nikoga da me gleda?*

Ako na poslednje pitanje odgovoriš sa "**ne**", možda odluka nije zaista tvoja.

MENTALNI KVIZ

1. Šta je rizično ponašanje?

- A) Samo korišćenje alkohola ili droga.
- B) Svako ponašanje koje može ugroziti zdravlje, bezbednost ili dobrobit.
- C) Sve što izaziva strah.

2. Tačno ili netačno?

Ako nešto radi većina vršnjaka, to znači da nije rizično.

- ☐ Tačno
- ☐ Netačno

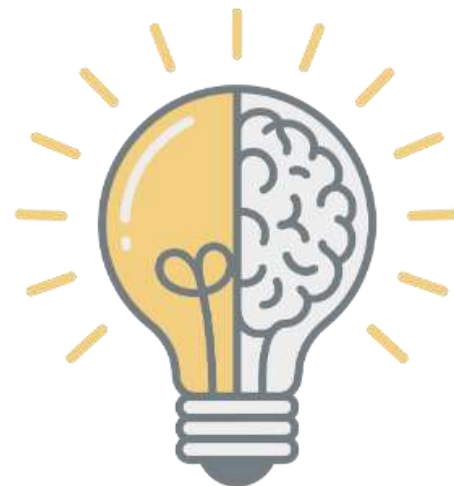
3. Šta je primer zdravog rizika?

- ☐ Prijaviti se za školsko takmičenje.
- ☐ Voziti bicikl bez kacige da bi impresionirao društvo.
- ☐ Učestvovati u opasnom internet izazovu.

4. A šta bi ti uradio/la?

Drug te nagovara da uradiš nešto zbog čega se osećaš neprijatno i govori: *Ma neće biti ništa.*

- ☐ Pristao/la bih samo da me ne bi zadirkivao.
- ☐ Rekao/la bih da to nije za mene i predložio/la nešto drugo.
- ☐ Ćutao/la i pratio/la grupu.



Ovakav pristup zadržava edukativni karakter, ali ne zvuči kao predavanje. Fokus nije na zabranama, već na razumevanju sopstvenih granica, donošenju odluka i razvijanju samokontrole – veštinama koje su mladima zaista potrebne.