



klub mladih za zaštitu mentalnog zdravlja – Užice

GDE NAM **NESTAJE** ENERGIJA?

*Zašto si nekad potpuno **ISCRPLJEN**, iako ceo dan nisi fizički radio gotovo ništa?*



Kako je moguće da sam umoran? Nisam ni trenirao, nisam radio fizički posao, a imam osećaj kao da mi je neko ispraznio baterije.

Ako ti se ovo nekada dogodilo – nisi jedini. Mnogi mladi danas osećaju upravo ovu vrstu umora. Nije ih iscrpeo trening niti dugo pešačenje, već nešto mnogo manje vidljivo – njihov mozak.

Naš mozak radi neprekidno. Dok pratiš nastavu, odgovaraš na poruke, slušaš muziku, gledaš TikTok, razmišljaš o kontrolnom, proveravaš Instagram i pokušavaš da zapamtiš šta treba da uradiš sutra, on stalno obrađuje nove informacije. Problem nije u tome što koristiš telefon ili računar. Problem nastaje kada mozak satima nema priliku da uspori.

Zamisli da voziš automobil bez prestanka. Nije važno da li voziš brzo ili sporo – ako nikada ne staneš da sipaš gorivo, pre ili kasnije motor će stati. Slično je i sa nama. Mozak ima ogromne mogućnosti, ali i njemu je potrebno vreme da obradi informacije, odmori pažnju i obnovi energiju.

MOZAK U AKCIJI

Naš mozak troši oko **20% ukupne energije** koju telo proizvede, iako čini samo oko 2% telesne mase. Zato nije čudno što se posle dana punog učenja, donošenja odluka, poruka i društvenih mreža osećaš mentalno iscrpljeno, čak i ako fizički gotovo da nisi bio aktivan.



Zašto nas telefon nekada umori više nego šetnja?

Telefon nije neprijatelj. On nam pomaže da učimo, komuniciramo i zabavimo se. Ali način na koji ga koristimo može da umori naš mozak više nego što primećujemo.

Razmisli kako izgleda samo nekoliko minuta na društvenim mrežama. Gledaš jedan video, zatim drugi, odgovoriš na poruku, pročitaš komentar, otvoriš novu aplikaciju, pa se vratiš nazad. Svaki put kada pažnju prebacimo sa jedne stvari na drugu, mozak mora ponovo da se prilagodi. Psiholozi ovaj proces nazivaju **prebacivanje pažnje**. Što ga češće radimo, to se brže umaramo.

Zato nije isto provesti sat vremena u šetnji ili sat vremena neprekidno skačući sa jedne informacije na drugu. U jednom slučaju pažnja se smiruje, a u drugom radi punom brzinom.

SCENA IZ ŽIVOTA

Kažeš sebi: *Samo pet minuta na telefonu, pa krećem da učim.*

Pet minuta postane četrdeset. Ne znaš ni kako. Pogledao si dvadesetak videa, pročitao gomilu komentara i odgovorio na nekoliko poruka. Kada konačno sedneš da učiš, imaš osećaj da ti se ništa ne da.

Da li si lenj? Ili je tvoj mozak jednostavno već umoran?

ŠTA SU NAUČNICI OTKRILI?

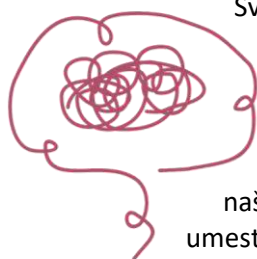
Naučnici su otkrili da problem nije samo u tome koliko vremena provodimo pred ekranom, već **šta zbog toga izostaje iz našeg dana**. Mladi koji previše vremena provode uz ekrane često manje spavaju, manje se kreću, ređe borave napolju i imaju manje razgovora licem u lice. Upravo te aktivnosti najviše doprinose očuvanju mentalnog zdravlja.

Drugim rečima, nije telefon jedini problem. Problem nastaje kada ekran zameni san, druženje, sport, hobi ili vreme provedeno u prirodi.

Dopamin – zašto je teško stati?

Da li ti se nekada dogodilo da kažeš: *Još samo jedan video*. A onda shvatiš da je prošlo pola sata?

To nije slučajno.



Svaki put kada vidi nešto novo, zanimljivo ili neočekivano, naš mozak oslobađa **dopamin** – supstancu koja nas podstiče da nastavimo sa onim što radimo. Zato su društvene mreže pune kratkih videa, novih sadržaja i obaveštenja. One stalno nude nešto novo, pa mozak želi da vidi „šta je sledeće“.

To ne znači da si slab ili da nemaš samokontrolu. To znači da aplikacije koriste način na koji naš mozak prirodno funkcioniše. Upravo zato je ponekad potrebno da mi postavimo granice, umesto da čekamo da ih postavi telefon.

Zašto se posle šetnje osećamo bolje?

Sigurno ti se nekada dogodilo da izađeš napolje bez neke posebne volje, a da se vratiš kući mnogo bolje raspoložen.

To nije samo osećaj.

Boravak u prirodi, fizička aktivnost i razgovor sa ljudima kojima verujemo pomažu našem mozgu da se odmori od stalnog priliva informacija. Za razliku od ekrana koji neprestano traže našu pažnju, priroda nam dozvoljava da usporimo. Zato čak i kratka šetnja može da popravi koncentraciju i raspoloženje.

Zašto je kretanje jedan od najjačih "alata" za mentalno zdravlje

Možda zvuči čudno, ali jedan od najboljih načina da odmoriš mozak jeste da pokreneš telo. Kada trčiš, voziš bicikl, plešeš, igraš basket ili jednostavno brzo prošetáš, ne jačaju samo tvoji mišići. Tada se u mozgu oslobađaju supstance koje pomažu da se smanji napetost, popravi raspoloženje i lakše izboriš sa stresom. Zato mnogi ljudi posle treninga ili šetnje kažu da se osećaju „lakše“, iako fizički mogu biti umorni. Kretanje ne briše probleme, ali pomaže mozgu da ih sagleda mirnije i da lakše pronađe rešenja.

Istraživanja pokazuju da fizička aktivnost nije važna samo za kondiciju već i za mentalno zdravlje. Mladi koji se redovno kreću češće imaju bolju koncentraciju, kvalitetniji san, više energije tokom dana i ređe prijavljuju simptome anksioznosti i depresivnosti. Dobra vest je da nije potrebno da budeš vrhunski sportista niti da svakog dana provodiš sate u teretani. Već i 30 do 60 minuta umerenog kretanja – šetnja,



vožnja bicikla, ples, rekreacija ili sport koji voliš – može da napravi razliku. Najbolja fizička aktivnost nije ona koja je „najzdravija“, već ona kojoj ćeš se rado vraćati jer u njoj uživaš.

MIT ILI ČINJENICA?

MIT: Ako sedim ceo dan, ne mogu da budem umoran.

ČINJENICA: Mentalni umor može biti jednako jak kao fizički. Naš mozak troši ogromnu količinu energije dok uči, rešava probleme, donosi odluke i neprekidno obrađuje nove informacije.

ŠTA TI PUNI, A ŠTA PRAZNI BATERIJE?

Puni baterije:

- ✓ kvalitetan san
- ✓ sport ili šetnja
- ✓ razgovor sa prijateljima uživo
- ✓ hobi i kreativne aktivnosti
- ✓ vreme provedeno u prirodi

Prazni baterije:

- ✗ skrolovanje do kasno u noć
- ✗ stalne notifikacije
- ✗ preskakanje odmora
- ✗ poređenje sa drugima na društvenim mrežama
- ✗ previše stvari odjednom (multitasking)



EKSPERIMENT ZA TVOJ MOZAK

Probaj ovo samo jedan dan. Kada sedneš da učiš, ostavi telefon u drugoj sobi na 20 minuta. Posle odgovori sebi na tri pitanja:

- Da li si manje prekidao ono što radiš?
- Da li si brže završio zadatak?
- Kako si se osećao u odnosu na dane kada ti je telefon bio pored tebe?

Možda će te rezultat iznenaditi.

ZAPAMTI

Briga o mentalnom zdravlju ne počinje tek kada nam je teško. Ona počinje svakodnevnim navikama. Nije poenta da nikada ne koristiš telefon ili da svaki dan budeš savršeno organizovan. Poenta je da tvom mozgu svakog dana daš priliku da se odmori, kreće, naspava i provede vreme sa ljudima koji ti prijaju. Male navike možda ne menjaju život preko noći, ali kada ih ponavljamo iz dana u dan, one postaju najjača podrška našem mentalnom zdravlju.



1. Šta najviše doprinosi mentalnom umoru?

- A) Samo fizički napor.
- B) Neprekidno prebacivanje pažnje između različitih sadržaja.
- C) Samo učenje.

2. Tačno ili netačno?

Ako dugo sediš, ne možeš da budeš umoran.

- ☐ Tačno
- ☐ Netačno

3. Šta najviše „puni baterije“ našem mozgu? (Može više odgovora.)

- ☐ Kvalitetan san
- ☐ Šetnja ili fizička aktivnost
- ☐ Razgovor sa bliskom osobom
- ☐ Boravak u prirodi
- ☐ Sve navedeno

4. A šta bi ti uradio/la?

Došao/la si kući umoran/umorna. Planirao/la si da odmoriš pola sata uz telefon, ali primećuješ da se posle sat vremena osećaš još iscrpljenije.

Šta bi mogao/la da probaš sledeći put?

- ☐ Još sat vremena na telefonu.
- ☐ Kratku šetnju, razgovor sa nekim ili pauzu bez ekrana.
- ☐ Da preskočim spavanje i nastavim da skrolujem.