

MOGU LI MEDIJI BITI PRIJATELJI DECI I MLADIMA?

Milica Pejović Milovančević^{1,2}

¹ Institut za mentalno zdravlje, Beograd, Srbija

² Medicinski fakultet Univerziteta u Beogradu, Beograd, Srbija

Apstrakt: Nove tehnologije su oduvek bile intrigantne posebno kada se uzme u obzir uticaj na decu i mlade. Čini se da je savremeno društvo nespemno da shvati značaj socijalnih medija i uglavnom preovladavaju negativni stavovi o upotrebi istih. Koristiti socijalne medije postalo je integrativni deo svakodnevnog funkcionisanja dece i mladih. Veza između upotrebe interneta i mentalnog blagostanja je predmet brojnih istraživanja, ali i dalje ne postoji jasan naučni konsenzus oko uticaja socijalnih medija ili životnog stila koji se bazira na upotrebi ekrana na mentalno zdravlje dece i mladih. Svrha ovog rada je da ispita eventualni pozitivan uticaj socijalnih medija na decu i mlade. Studije pokazuju pozitivan efekat na blagostanje, socijalnu komunikaciju, socijalnu podršku, autentičnu samoprezentaciju. Socijalni mediji se koriste kako bi se unapredila socijalna povezanost, proširili socijalni odnosi kao i radi zabave. Mediji kao takvi mogu biti vrlo korisni i relativno dostupan način kako bi se uspostavila komunikacija o mentalnom zdravlju, bez predrasuda i bez stigme.

Ključne reči: *deca, mladi, socijalni mediji*

Uvod

Još davne 1941. godine Meri Preston je publikovala rad u pedijatrijskom časopisu na temu kakve su reakcije dece na radijske drame – proučavala je reakcije stotinu šesnaestogodišnjaka i zaključila da je više od polovine ispitivane dece bilo zavisno od istih, ukazujući da su takvi sadržaji doveli do toga da „deca usvajaju praksu koju je veoma teško prevazići čak i ako ne žele da se tako ponašaju” [1]. To je i prvi zvanični rad koji se bavi temom kako mediji utiču na decu i mlade; zaključak je bio jasan – „zastrašujući” sadržaji drame mogu imati inhibitorni efekat na funkcionisanje svakog organa u telu [1]. Inače i pre publikovanja ovog rada vladalo je mišljenje da efekat slušanja radija na populaciju može biti poguban „dozvoljava se svakome da svira i peva, i taj džez postaje sve prisutniji u našim domovima“ [2].

Gotovo osamdeset godina kasnije ovakve pretpostavke zvuče svima preterano. Danas bi većina roditelja volela da njihova deca slušaju radijske drame umesto što su stalno uz pametne telefone. Nakon radijskih drama sledile su naredne „pošasti“ – stripovi, televizija, filmovi, automobili, telefoni, tabloidi, video igrice, i sve do današnjih dana – socijalni mediji. Svaka dekada uvodi nove tehnologije u ljudske živote i uvek će biti tema kako ista utiče na one koje su najvažniji i najvulnerabilniji – decu i i mlade. Briga odraslih je kontinuirana i svaki novi tehnološki bum je dovodio uvek do sličnih pitanja – kakav je uticaja i koji je efekat na zdravlje mladih, a isti su ispitivani od strane naučnika, političara, sociologa i sl.

I čini se da je i 2019. godine društvo nespremno da shvati značaj socijalnih medija, jer i dalje preovladavaju negativni stavovi – upotreba socijalnih medija se povezuje sa zloupotrebom droga [3] i narasta strah da je većina adolescentne populacije navučena na iste s nesagledivim posledicama po njihovo zdravlje.

Takođe je važno napomenuti da polovina svih mentalnih bolesti počinje pre 14 godine a gotovo dve trećine pre 20 godine [4]. Poremećaji mentalnog zdravlja predstavljaju vodeći teret bolesti među mladima, a podrška koja im se pruža je mnogo ređa od one koja se pruža odraslima, te slobodno možemo reći da je mentalno zdravlje zanemarena kategorija među mladima. S tim u vezi, cilj ovog rada je da ukaže mogu li socijalni mediji pomoći u unapređenju mentalnog zdravlja dece i mladih kao i kakva su iskustva u svetu.

Zašto se razvija panika od tehnologije?

Većina debata o uticaju tehnologije na decu i mlade se vodi ne na naučni već na populistički način. Predominantan način tehnološke reforme je tehnološki determinizam: 1. tehnologija koja se koristi u društvu kreira osnovno tj. fundamentalno stanje koje utiče na sve oblike funkcionisanja, odnosno 2. tehnologija je inovativna i dovodi do napretku društva [5]. Tehnologija se vidi kao nosilac promene, a čini se da samo društvo ima malo snage da s istom izađe na kraj. Utopistički gledano, tehnologija kao da ima

isti uticaj na sve ljude u svim situacijama, što se najviše ogleda u tome kako Internet kreira javno mnjenje [6].

Kada donosioci odluka u jednom društvu treba da osmisle način na koji odgovaraju na napredak tehnologije obično su vođeni na tri načina: 1. svoje mišljenje zasnivaju na dokazima, a kako nema dovoljno jasnih dokaza ne donose se neke promene; 2. biraju one dokaze koji su u skladu s već postojećim političkim odlukama, 3. ne obaziru se na naučne dokaze već na pretpostavke, pravdajući se željom da se stanovništvo, posebno deca i mladi zaštite od potencijalne štete.

Gotovina polovina sveta je povezana na Internet, a u većini evropskih zemalja Internet je skoro svakome dostupan [7]. Za decu i mlade, biti „online” i koristiti socijalne medije postalo je integrativni deo svakodnevnog funkcionisanja. Tako na primer, tipični adolescent star petnaest godina, koji dolazi iz evropske zemlje od desete godine koristi Internet i na istom provodi više od dva sata radnim danima, najčešće posle škole, odnosno tri sata vikendima.

Ta povezanost dece i mladih s novim tehnologijama zabrinjava roditelje, nastavnike, vlade država, posebno uzimajući u obzir informacije da tehnologije i socijalni mediji podstiču pojavu anksioznosti, depresije, da utiču na obrasce spavanja i da mogu dovesti do toga da dete bude žrtva ili počinitelj elektronskog nasilja.

Stavovi vlada prema ovom pitanju širom sveta su različiti – neke se zalažu za strogu kontrolu i restrikciju, dok druge žele da iz upotrebe medija izvuku ono što je najbolje za njihovu decu. Tako npr. u Južnoj Koreji neophodno je da u određenim periodima dana pristup internetu bude isključivo uz dozvolu roditelja tj. specifičnog registracionog broja; u Velikoj Britaniji ne razmišlja se o restrikcijama već o tome koliko korišćenje socijalnih medija može biti zdravo za pojedinca.

U ovom momentu i s obzirom da je masovna upotreba digitalnih tehnologija relativno skorašnji fenomen postoji mali broj dokaza, zasnovan na dobro i precizno dizajniranim studijama, o tome da li socijalni mediji uzrokuju probleme mentalnog zdravlja dece i mladih. Ono što je činjenica jeste da svakako postoji veza između upotrebe interneta i mentalnog blagostanja. Čini se da ograničena upotreba interneta može imati pozitivan efekat na mentalno blagostanje dece i mladih, a da dva ekstrema – apsolutno ne korišćenje ili preterano korišćenje mogu imati negativne efekte na mentalno blagostanje [8]. Izražena upotreba socijalnih medija je udružena sa slabijim spavanjem, a posebno je uočena veza između igranja video igrice u večernjim časovima i deprivacija spavanja [9].

Zbog svega navedenog neophodno je razviti pristupe kojima bi se minimizirali rizici bez da se uvode restrikcije i zabrane, pre svega zbog koristi koje nosi sa sobom racionalna upotreba digitalnih tehnologija odnosno socijalnih medija. Decu, mlade i njihove roditelje neophodno je edukovati

da budu odgovorni korisnici, a industriju koja proizvodi iste treba podstrekivati da stvaraju relevantne, odgovarajuće i dostupne sadržaje i alate. I naravno, ono što je najvažnije, svakom detetu ili mladoj osobi koja razvije znake koji ukazuju na probleme mentalnog zdravlja treba omogućiti dostupnu zaštitu u okviru službi za mentalno zdravlje.

Ono što je važno napomenuti da je se internet sada koristi na više aparata nego ranije, što predstavlja još veći izazov za eventualnu kontrolu upotrebe. Deca i mladi su posebno oduševljeni otkrivanjem novih vidova primene interneta na različitim aparatima i gotovo 84% njih iste koriste za socijalno povezivanje [10]. Postoji i jasna polna razlika u upotrebi interneta – dečaci češće isti koriste za „online” igrice, dok devojčice više isti koriste za socijalna povezivanja. Tako npr. u Americi, devojčice više koriste „Snapchat” dok dečaci više idu na „Youtube” [11]. U istoj državi, dve trećine roditelja su zabrinuti da deca previše vremena provode na društvenim mrežama, ali svega polovina istih uvodi i restrikcije korišćenja [11]. Brine i podatak da 61% petnaestogodišnjaka zaboravi na vreme kada koristi digitalne tehnologije i više od polovine prijavljuje da se osećaju loše kada ne mogu da uspostave internet vezu iz tehničkih razloga [10]. Gotovo 72% američkih tinejdžera prvo što ujutro uradi kad otvori oči je da proveri notifikacije na svom smart telefonu.

Naučni stavovi o uticaju medija

Istraživanja o efektima tehnologije na mlade obično sadrži ovih četiri elementa [11];

1. Fokus na tehnologiji, sadržaju i medijumu preko koga se isti prenosi
2. Bavi se specifičnom publikom, odnosno onima koji koriste tehnologije
3. Ispituje ponašanje koje je posledica upotrebe tehnologije, sadržaja medija i
4. Obezbeđuje teoriju ili metodologiju kako bi došli do određenih zaključaka

U poslednjih deset godina panika oko uticaja tehnologije narasta – zabrinutost je zbog uticaja digitalne tehnologije na empatiju, socijalne interakcije, pažnju, blagostanje [12]. Međutim, i dalje ne postoji jasan naučni konsenzus oko uticaja socijalnih medija ili životnog stila koji se bazira na upotrebi ekrana (tzv. „*screen-based lifestyle*”) na mentalno zdravlje mladih [13].

Aktuelno je oko 80 sistematskih pregleda i metanaliza objavljeno na temu veze između socijalnih medija i uticaja na populaciju [14]. Ove analize su različitog kvaliteta i suprostatavljenih rezultata. Generalno, ovi rezultati pružaju dokaz o pozitivnoj povezanosti između vremena provedenog u upotrebi digitalne tehnologije i depresivnih simptoma [15]. Istraživanja efekata na veoma maloj deci pronašla su slabe do umerene dokaze da je upotreba TV udružena s neželjenim ponašanjima [16]. S druge strane, studije su pokazale da su ovakvi efekti utvrđeni samo studijama preseka (u „*cross-sectional*“

analizama), ali ne i u longitudinalnim studijama. Korelacija veze je vrlo niska i kreće se od $r = 0.11$ do $r = 0.13$ [17]. Kad se radi o metanalizama, ni tu nema jasnih dokaza povezanosti upotrebe socijalnih medija i blagostanja (manja od 0.01) [18]. Svakako da ovako mali efekti nam ne govore da li je to samo uticaj medija ili su roditelji i uopšte odnos društva prema svemu uticali na iste.

Međutim, ne treba zanemariti i pozitivan uticaj socijalnih medija. Studije pokazuju pozitivan efekat na blagostanje, socijalnu komunikaciju, socijalnu podršku, autentičnu samoprezentaciju [19]. Oni mladi koji putem „Facebooka” promovišu druženje i povezanost imaju manje depresivnih simptoma [20]. Uopšteno, pokazuje se da je neophodno napraviti razliku između emocionalnih i socijalnih ishoda upotrebe medija odnosno novih tehnologija – socijalni mediji mogu imati negativan efekat na emocionalne ishode (raspoloženje ili depresiju), ali pozitivan na socijalne ishode (socijalnu povezanost). Pozitivni i negativni ishodi mogu da koegzistiraju među onima koji koriste socijalne medije i u različitim kontekstima [20].

Prilikom proučavanja efekta upotrebe socijalnih medija na mlade važno je napraviti razliku između aktivnih i pasivnih korisnika medija. Aktivni su oni koji putem medija komuniciraju, „postuju” svoje komentare i sl., dok pasivni samo pretražuju i „skroluju” slike i nove postavke. Aktivna upotreba povećava socijalni kapital i povezanost, te na taj način pozitivno utiče na blagostanje, dok pasivna podstiče upoređivanje s drugima i izazivanje osećaja zavisti, utičući negativno na blagostanje [17]. Međutim, ni ova veza nije sasvim jasna jer postoje studije koje upravo suprotno ukazuju – npr. studija na preko deset hiljada korisnika „Facebooka” ukazuje da aktivno korišćenje ove socijalne mreže nema efekta na blagostanje i da samo direktna komunikacija s bliskim prijateljima i porodicom dovodi do pozitivnih ishoda [21]. Takođe su važna i istraživanja koja ukazuju na razliku između onih koji se na „Facebooku” predstavljaju pod lažnim odnosno autentičnim profilima – oni sa lažnim profilima su nižeg samopoštovanja i s višom socijalnom anksioznošću [22].

Optuživanje socijalnih medija i digitalne tehnologije da su odgovorni za različite probleme mladih čini se da je previše površno i olako zaključeno stanovište – lakše je skoncentrisati se i optužiti tehnologiju nego širi socijalni kontekst koji je doveo do toga da je upotreba socijalnih medija zamenila uobičajna ranija socijalna dešavanja. Tehnologija postaje žrtveni jarac i lako se skreće pažnja s drugih problema kao što su organizacija službi za mentalno zdravlje, unapređenje mentalnog zdravlja i sl. i zbog toga današnji strah od novih tehnologija može biti stranputica, odnosno „pravi”, opasni uticaji na mlade olako se stavljaju po strani; kako prevazići siromaštvo, krize u porodici, zlostavljanje i zanemarivanje dece je mnogo teži zadatak od stavljanja socijalnih medija pod kontrolu.

Zašto je važno proučavati digitalne tehnologije?

Tek smo na početku ere u kojoj će tehnologija, hteli mi to ili ne, uticati na društvene promene na način na koji je za sada teško predvideti do kraja. Zbog toga je važno raditi na tome da efekat bude što pozitivniji, jer svakako efekat već postoji i postojaće. Odavno je prevaziđena ideja tzv. borbe protiv novih socijalnih medija, i mnogo je važnije pitanje kako ih iskoristiti da služe i deci/mladima, njihovim starateljima i profesionalcima.

Postavlja se i pitanje tzv. kredibilitetne revolucije – naučna istraživanja moraju proći stroge kontrole i opravdati zaključivanja po strogo definisanim naučnim pravilima gde se dati efekat istih bazira na strogo definisanim kriterijumima, a ne na paušalnim zaključcima s vrlo malo validnosti. I ono što je najvažnija, u trci s vremenom izgleda da tehnologija i socijalni mediji već značajno vode – Luis Karol u *Alisi u zemlji čuda* u jednom delu poručuje „Draga moja, ovde moramo trčati što brže možemo, samo da bi ostali na mestu. I ako želiš da odeš negde drugo moraš da trčiš najmanje dva puta brže” [23].

Većina studija pokazuje da umerena upotreba digitalnih tehnologija pokazuje pozitivne efekte na mentalno blagostanje dece i mladih. Međutim, ekstremna upotreba (više od 6 sati dnevno) dovodi do manjeg zadovoljstva svakodnevnim životom. Mladi koji umereno koriste internet (1-2 sata dnevno) imaju najviše zadovoljstva [8]. Slične rezultate je objavila i Svetska zdravstvena organizacija (SZO), opisujući da najviše problema imaju ona deca-mladi koji prijavljuju veoma malo odnosno veoma mnogo upotrebu [24].

Uočena je niska udruženost između upotrebe socijalnih medija i depresije, kao i između anksioznosti i visoke dnevne upotrebe [25]. Kod veoma male dece upotreba ekrana za zabavu više od 2 sata dnevno je udružena s emocionalnim i ponašajnim problemima, pogotovo ako se uporede sa starijom grupom decom [26,27].

Kako mediji da budu korisni?

U odgovoru na ovo pitanje neophodno je sagledati upotrebu medija iz ugla potencijalnog korisnika – deteta, adolescenta, roditelja, nastavnika. Za decu i mlade „online” platforme mogu da obezbede prostor gde mogu da diskutuju o temama koje im je teško da iznesu u svakodnevnom životu. Dostupnost informacije treba svakako prilagoditi uzrastu.

Sve se više razvijaju kompjuterizovani programi za pružanje zdravstvenih intervencija za mlade, posebno npr. kompjuterizovana kognitivno-bihejvioralna terapija (cCBT) za tretman anksioznosti i depresivnosti koja pokazuje ohrabrujuće rezultate [28].

Organizacije kao što je „*England Digital Mentality*” razvijaju specifične programe kojima se podržava mentalno zdravlje dece i mladih. Kvalitetni digitalni resursi mogu biti odličan alat za poboljšanje mentalnog zdravlja mladih, a da bi bili i sigurni moraju biti podržani dokazima i stručnošću onih koji ih kreiraju. „*England Digital Mentality*” koristi sve oblasti digitalnih terapija – od savetovanja, kampanja za proizvodnju sadržaja

posvećenih mentalnom zdravlju, preko štampanih materijala, medija i filmova, daje konsultacije o kliničkoj bezbednosti i razvija sadržaje za kreiranje zdravstvenih aplikacija [29].

U Australiji program „*Digital Dog*” razvija odgovarajuće programe, „online” mobilne alate („apps-ove“), „website”-ove i igrice kojima se pomaže umanjenju depresije, smanjenje suicidalnog rizika, smanjenje stresa i unapređenju blagostanja [30]. Statistički podaci pokazuje da nešto malo manje od polovine Australijanaca prijavljuje probleme mentalnog zdravlja; uprkos povećanim ulaganjima i snažnim dokazima koji ukazuju da prevencija i intervencije spašavaju život, faktori poput geografije, stigme i društvenih okolnosti otežavaju pomoć.

S tim u vezi eMental Health (eMH) se odnosi na usluge koje ciljaju uobičajne probleme mentalnog zdravlja, a koji se isporučuju klijentima, korisnicima, pacijentima putem internet i mobilnih interaktivnih „web” lokacija, aplikacija, senzornih uređaja za praćenje, računara i telefona. Tako u Australiji eMH postaje komplementaran način tradicionalno organizovanim uslugama u oblasti mentalnog zdravlja koji podrazumevaju kontakt lice u lice. Iskustva pokazuju da je eMH dragoceni resurs za bavljenje mentalnim zdravljem zbog neposrednosti, nestigmatizovanosti, i doprinosi da se smanje troškovi u oblasti pružanja usluga. Prema iskustvima iz Australije naročitu korist imaju mladi koji žive u ruralnim i udaljenim oblastima, gde su udaljenost ali i društvena stigma razlog što se ne obraćaju za pomoć tradicionalnim službama [30].

„*Digital dog*” organizacija služi kreiranju aplikacija kojima se pomaže tretman depresija, smanjuje rizik od suicida i unapređuje opšte blagostanje. Koriste se „Tweet-er” i „blogovi” putem kojih se unapređuje mentalno zdravlje. Za mlade se otvaraju aplikacije koje se kontrolisano koriste, inkorporirano u nastavne programe.

„*CalmHarm*” aplikacija pomaže mladim ljudima da bolje kontrolišu svoje emocije kao i da smanje potrebu za samopovređivanjem; takva vrsta podrške ostvaruje se putem aplikacije, a zasnovana je na principima dijalektičko-bihejvioralne terapije (DBT-a). Ova aplikacija omogućava mladima da se uzdrže od samopovređivanja. Za ovu uslugu je neophodno obezbeđivanje pristupne šifre. Uz pomoć aplikacije prati se napredak i uočavaju se promene [31].

„*CATCH-IT* program” (*Primary Care/Internet-based Depression Prevention Intervention* (CATCH-IT) uključuje tretman adolescenata u riziku da razviju depresiju, koji imaju tzv. simptome ispod praga i koji se sprovodi u okviru primarne zdravstvene zaštite. Ovaj program podrazumeva dve faze – tzv. motivacioni program (dva motivaciona intervjua, razgovor putem telefona od strane obučениh stručnjaka iz primarne zdravstvene zaštite, ugovor o promeni ponašanja i raspored aktivnosti), a onda primena treninga koji je post-

avljen na internetu i koji podrazumeva određene veštine za smanjenje ispoljenih rizičnih oblika ponašanja i emocija [32].

„SilverCloud” je digitalna platforma za unapređenje mentalnog zdravlja i predstavlja lidera u oblasti digitalnog pružanja pomoći i podrške i koja radi s preko 240 organizacija u cilju unapređenja ishoda i redukcije troškova. Na ovoj platformi se mogu pronaći različiti saveti gde i kako da se dođe do najbolje pomoći i podrške, daje se pregled resursa, organizacija, ali sama platforma ne daje psihološku pomoć individuama – već više organizacijama, i sl.

Mogućnost instant konekcije s drugima putem socijalnih medija pomaže mladima da se osećaju socijalno uključeni i to je posebno važno za one mlade koji se u svakodnevnom životu osećaju isključeno i koji tragaju za prihvatanjem u svom socijalnom okruženju, uključujući i npr. osobe s visoko funkcionalnim poremećajem iz spektra autizma [33]. Kod ove grupe, socijalni mediji mogu biti koristan izvor komunikacije. Ovakvi „online” kontakti pomažu unapređenju destigmatizujućeg prostora gde se mogu deliti lična iskustva, gde se unapređuje socijalno umrežavanje i uči o mogućnostima pružanja podrške (udruženja vršnjaka, obezbeđivanje neophodnih informacija, uvida, učenje strategija za prevazilaženje kriza i sl).

Kao primeri dobre prakse navodi se i prezentacija organizacije „*It's Ok to Talk*” u Indiji [34]. Ono što je karakteristika ove prezentacije je to što obiluje primerima iz prakse, promovise brigu o mentalnom zdravlju mladih i posebno se odnosi na destigmatizaciju, naglašavajući da je glavni korak u očuvanju mentalnog zdravlja taj da se mlada osoba s problemima obrati za pomoć, a ne da trpi, krije i stidi se svog problema. Najveći broj priloga se odnosi na depresiju mladih, kao i samopovređivanje.

„*ReachOut.com*” u Australiji omogućava deci i mladima da podele svoja iskustva i zatraže „online” podršku u slučaju pojave nekih problema. Ova „web” platforma je tako organizovana da omogućava pretraživanje po različitim temama i nudi različite priloge gde se mogu dobiti korisne i dobre informacije, napisane i obezbeđene od strane stručnjaka [35].

Socijalni mediji i roditelji

Obrazovanje porodica o odgovarajućoj upotrebi i rizicima upotrebe socijalnih medija takođe bi trebalo da bude zadatak i nastavnika i terapeuta. Obrazovanost generacija roditelja o socijalnim medijima za sada kasni u odnosu na znanja adolescenata. Stasavanjem „milenijanaca” u roditelje situacija će svakako biti povoljnija, međutim socioekonomska situacija, nivo obrazovanja i struktura porodice će uvek uticati na informisanost.

Poslednja istraživanja koja je sprovedla UNICEF kancelarija u Srbiji govore da deca počinju da koriste internet pre šeste godine. Skoro 90 odsto njih internet koristi u proseku 80 minuta svakog dana, a svako treće dete izloženo je nekoj vrsti sadržaja koji je za njih uznemirujući. Istraživanja pokazuju i da svaki četvrti roditelj ne misli da ima dovoljno znanja da pruži

adekvatnu podršku detetu u bilo kojoj potencijalno opasnoj situaciji na internetu.

Zato je edukaciju dece o bezbednom korišćenju Interneta potrebno početi u ranom, predškolskom uzrastu. Tokom 2016. godine za 4000 učenika osnovnih škola organizovan je događaj pod nazivom „Sajber bukvar“, uz podršku Ministarstava prosvete i nauke i UNICEF-a. Od septembra 2017. godine uveden je kao obavezan predmet informatika od petog razredu osnovne škole. Tim povodom, 2017. Započet je projekat „Bezbedan internet za celu porodicu“ („*Family Safety Net*“).

Socijalni mediji i odgovor vlada

Vlade bi trebalo da promovišu edukaciju roditelja u smislu uspostavljanja zakonskih regulativa posebno omogućavajući da roditelji imaju mogućnost uvida u aktivnosti dece na medijima. Tako npr. u Nemačkoj, država je ta koja omogućava roditeljima informacije o mogućim opasnostima upotrebe socijalnih medija, a u Japanu zakonski se definišu filteri i monitoring roditelja prema upotrebi socijalnih medija među njihovom decom.

Veoma je važno da država finansira kreatore socijalnih medija i ta briga treba da počne od najranijih dana. Kao primer dobre prakse navodimo nedavno kreiranu aplikaciju „Halo bebe“ koja je izrađena uz podršku UNICEFa i uz učešće stručnjaka iz različitih medicinskih i obrazovnih oblasti koji su kreirali sadržaje neophodne za mlade roditelje i za praćenje razvoja njihove dece.

U svetu se posebno obraća pažnja na bezbednost – Microsoft, Sony, Nintendo obezbeđuju uputstva za „online“ igrice i već „postuju“ video sadržaje o bezbednoj upotrebi tj. o načinima na kojima se limitira vreme provedeno na istim kao i kako se regulišu sadržaji.

Pogled iz ugla kliničara

Zadatak kliničara je da pomogne bezbednoj i odgovornoj upotrebi novih tehnologija tako što koristi ogroman potencijal istih kako u dostupnosti tako i mogućnosti postavljanja različitih, kontrolisanih i dobro superviziranih sadržaja kojima se mogu prenositi pozitivne preporuke. Razgovarajući s decom o upotrebi socijalnih medija, roditelji, nastavnici, kliničari treba da usvoje i nauče šta je najprivlačnije za decu i mlade, imajući na umu pre svega njihov uzrast, interesovanja i potrebe. Sadržaji treba da budu lepi i zanimljivi, usklađeni s potrebama dece i mladih, a ne odraslih koji ih stvaraju..

Neophodno je uspostaviti jasan balans između bezbednog i korisnog, odgovarajućeg i neodgovarajućeg sadržaja, zbog čega su neophodne investicije i obuke kako onih koji kreiraju programe tako i svih onih koje iste preporučuju. „Facebook“ je razvio „*Bullying Prevention Hub*“ u okviru koga se mogu naći preporuke i za decu i za roditelje i nastavnike [36]. Škole bi trebale da razviju digitalne platforme te nastavu prilagode aktuelnom trenutku –

ex katedra predavanja su za nove generacije prevaziđen način prenosa znanja (dobar primer prakse je u III Beogradskoj gimnaziji – profesor Gugl i njegova predavanja na „Youtube“; ili „Internetprofa“ za pomoć u savladavanju matematike i fizike).

Posebno su zanimljive brošure koje se bave profesionalnom upotrebom interneta od strane zdravstvenih radnika i saradnika. Na primer, izdaju se uputstva na koji način da se kreira sajt tako da uspostavi najbolji način terapijskog odnosa, na koji način da se izbegne nekomplijansa, ili kršenje zakona, kako da se uspostave i drugi etički standardi. „Postovane“ informacije na sajtu treba da sadrže adekvatne sadržaje; posebna pažnja se poklanja potencijalnom ugrožavanju privatnosti i kliničara i pacijenta.

Upotreba Facebooka nije samo više domen pojedinica; mnoge organizacije se opredeljuju da imaju svoje Facebook strane. Pre započinjanja korišćenja istog neophodno je znati da sve što je ikada postavljeno ostaje negde u „web“ prostoru, stvari mogu biti vidljive i od samih pacijenata čak i ako nisu „prijatelji“, takođe mogu biti vidljivi rukovodstvu i ostalim radnicima, drugim profesionalcima, mogu biti iskorišćeni u pravne svrhe. Američka medicinska asocijacija ne podržava prijateljstva na Facebooku između lekara i pacijenata, dok neke druge državne organizacije to podržavaju.

Profesionalne mreže kao što su „Linkedin“, „Reserach Gate“ mogu biti korisne za razmenu informacija kao i postavljanja radova u celosti, ali je tk. važno da ne budu dostupne pacijentima. „Bloggung“ i „Tweeter“ bi trebalo oprezno koristiti, s posebnom pažnjom na privatnost, terapijske odnose, javne forume, reklamiranje i sl. „Guglanje“ o pacijentu i njegovoj porodici je tk. posebno pitanje i u razvijenim zemljama s dobrim zakonskih propisima može biti okarakterisano kao narušavanje privatnosti u slučaju da za takvu informaciju nije dobijena saglasnost.

Telepsihijatrija se u ovom momentu smatra budućnosti u pružanju psihijatrijskih usluga. Omogućava fleksibilnu praksu i povećava dostupnost pacijentima, tako što omogućava pristup udaljenim korisnicima koji imaju ograničenu dostupnost službama. Telepsihijatrija se može praktikovati bilo gde, čime omogućava psihijatru da svoj rad usaglasi sa sopstvenim potrebama – psihijatar može da radi od kuće, da izabere svoje vreme i sl. Takođe, telepsihijatrija omogućava da psihijatar blisko saraduje sa psihijatrijskim timom unutar neke ustanove, ili da bude u znatno bližem kontaktu s lekarom opšte medicine, tzv. porodičnim lekarom.

Pacijenti ili njihovi roditelji imaju potrebu za interakcijama sa zdravstvenim radnicima putem socijalnih medija. Takva vrsta podrške je naravno moguća, ali je neophodno precizno odrediti sve regulative i voditi računa o dokumentovanju istog. U razvijenim zemljama profesionalna udruženja psihijatara odredila su jasne procedure i uputstva u uspostavljanju ovakve vrste komunikacije, a osnovna pitanja tiču se očuvanja poverljivosti, održavanje profesionalnih granica, prijemčivosti standardima brige i odgo-

voru na profesionalne izazove. Zbog toga su postavljene jasne preporuke poštovanja pravila pre uspostavljanja ovakve vrste komunikacije.

Zaključak

Tradicionalno, socijalni mediji se koriste kako bi se unapredila socijalna povezanost, proširili socijalni odnosi kao i radi zabave [37]. Mediji kao takvi mogu biti vrlo koristan i relativno dostupan način da bi se uspostavila komunikacija o mentalnom zdravlju, bez predrasuda i bez stigme [38]. U poslednje vreme socijalni mediji se koriste za unapređenje fizičkog zdravlja, za promovisanje traženja pomoći za probleme mentalnog zdravlja [39] i mogu biti korisni za opšte unapređenje strategija očuvanja mentalnog zdravlja [40]. Za sada je relativno malo istraživanja na temu unapređenja mentalnog zdravlja mladih putem korišćenja socijalnih medija, u smislu njihovog pozitivnog uticaja [41], odnosno kao medijuma za smanjenje stigme [39] i sredstva koje se može koristiti za smanjenje izolacije [42].

Evidentno je da deca, a posebno mladi žele brze, dostupne i anonimne načine dolaska do informacija o mentalnom zdravlju i mentalnim poremećajima, zbog čega više vole platforme gde mogu anonimno da saznaju o istom. Adolescenti više vole vizualne socijalne medije kao što su „Instagram” i „YouTube”, što otvara mogućnost da se cilja na određene grupe sa specifičnim razvojno odgovarajućim porukama. Takođe, obezbeđujući lične priče popularnih ličnosti i idola mladih otvara se mogućnost prenošenja ubedljivih poruka.

Sve ukupno gledano – ne znamo još sasvim sigurno kakve sve posledice mogu biti od upotrebe interneta i zbog toga je važno biti oprezan i procenjivati rizike. Tehnologija može imati vrlo pozitivan uticaj na efikasnost i medicinsku praksu. S druge strane, psihijatri koji koriste tehnologije moraju stalno preispitivati rizike i prema istim se određivati kako zbog sopstvene zaštite tako i zaštite svojih pacijenata [37].

CAN THE MEDIA BENEFIT THE CHILDREN?

Milica Pejovic Milovancevic

Institute of Mental Health, Belgrade, Serbia
School of Medicine, University of Belgrade, Belgrade, Serbia

Abstract: New technologies have always been intriguing, especially when considering their impact on children and young people. It seems that modern society is not ready to grasp the importance of social media which is why the attitudes towards the use of social media are usually negative. The usage of social media has become an integral part of the daily functioning of children and young people. The link between internet usage and mental well-being of children has been one of the main subjects of extensive research in the last two decades. However, there is still no clear scientific consensus on the impact of social media (or lifestyles based on screen use) on the mental health of children and adolescents. The purpose of this article is to present the possible positive impact of social media on children and young people. Among young people social media is usually used for fun, but also to improve social cohesion and to expand social relationships. Studies show multiple positive effects on well-being, social communication, social support and self-representation. Owing to the fact that they are highly available, media can be a very useful way to communicate about mental health, without prejudice and without stigma.

Keywords: *social media, children, adolescents*

Literatura:

1. Preston MI. Children's reactions to movie horrors and radiocrime. *J Pediatr.* 1941;19(2):147-68.
2. Dennis PM. Chills and thrills: Does radio harm our children? The controversy over program violence during the age of radio. *1998;34(1):33-50.*
3. Orben A, Przybylski AK. Screens, Teens, and Psychological Well-Being: Evidence From Three Time-Use-Diary Studies. *Psychol sci.* 2019;30(5):682-96.
4. Kessler RC, Amminger GP, Aguilar-Gaxiola S, Alonso J, Lee S, Ustun TB. Age of onset of mental disorders: a review of recent literature. *Curr Opin Psychiatry.* 2007;20(4):359-64.
5. Leonardi PM. Interpreting Relationships between the Social and the Material. *Car Crashes without Cars. Lessons about Simulation Technology and Organizational Change from Automotive Design: Mit Press; 2012. p. 177-234.*
6. Livingstone S, Mascheroni G, Ólafsson K, Haddon L. Children's online risks and opportunities: comparative findings from EU Kids Online and Net Children Go Mobile 2014.
7. Echazarra A. How intwrnet use changed between 2012 and 2015? Paris: OECD Publishing; 2018.
8. Kardefelt-Winther D. How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review. UNICEF Innocenti Discussion Paper. 2017.
9. Billari FC, Giuntella O, Stella L. Broadband internet, digital temptations, and sleep. *J Econ Behav Organ.* 2018;153:58-76.
10. Hooft Graafland J. New technologies and 21st century children: Recent trends and outcomes. Paris: OECD Publishing; 2018.
11. Grimes T, Anderson J, Lori B. Media Violence and Aggression. Texas State University, San Marcos, USA: SAGE Publications, Inc; 2007. 280 p.
12. Greenfield S. Mind Change: How digital technologies are leaving their mark on our brains. Ebury Digital; 2014.
13. Frith E. Social media and children's mental health: a review of the evidence: Education Policy Institute; 2017.
14. Dickson K, Richardson M, I K. Screen-based activities and children and young people's mental health and psychosocial wellbeing: a systematic map of reviews. EPPI-Centre, Social Science Research Unit, UCL Institute of Education, University College London 2018.
15. Hoare E, Milton K, Foster C, Allender S. The associations between sedentary behaviour and mental health among adolescents: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2016;13(1):108.
16. Poitras VJ, Gray CE, Janssen X, Aubert S, Carson V, Faulkner G, et al. Systematic review of the relationships between sedentary behaviour and health indicators in the early years (0-4 years). *BMC public health.* 2017;17(Suppl 5):868.

17. Verduyn P, Ybarra O, Résibois M, Jonides J, Kross E. Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? A Critical Review: Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? *SIPR*. 2017;11:274-302.
18. Huang C. Time Spent on Social Network Sites and Psychological Well-Being: A Meta-Analysis. *Cyberpsychol, behav and soc netw*. 2017;20(6):346-54.
19. Erfani E, Abedin B. Impacts of the use of social network sites on users' psychological well-being: A systematic review. *JASIST*. 2018.
20. Frost RL, Rickwood DJ. A systematic review of the mental health outcomes associated with Facebook use. *Computers in Human Behavior*. 2017;76:576-600.
21. Burke M, Kraut RE. The Relationship Between Facebook Use and Well-Being Depends on Communication Type and Tie Strength. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2016;21(4):265-81.
22. Twomey C, O'Reilly G. Associations of Self-Presentation on Facebook with Mental Health and Personality Variables: A Systematic Review. *Cyberpsychol, behav and soc netw*. 2017;20(10):587-95.
23. Valkenburg PM, Piotrowski JT. *Plugged In How Media Attract and Affect Youth*: Yale University Press; 2017.
24. WHO. Growing up unequal. *HBSC 2016 study (2013/2014 survey)*. 2016. pp277.
25. McCrae N, Gettings S, Pursell E. Social Media and Depressive Symptoms in Childhood and Adolescence: A Systematic Review. *Adol Res Rev*. 2017;2(4):315-30.
26. Griffiths P. *Youth and Authority: Formative Experiences in England 1560–1640*: Oxford Scholarship Online: October 2011; 1996.
27. Parkes A, Sweeting H, Wight D, Henderson M. Do television and electronic games predict children's psychosocial adjustment? Longitudinal research using the UK Millennium Cohort Study. *Archives of disease in childhood*. 2013;98.
28. Hollis C, Falconer CJ, Martin JL, Whittington C, Stockton S, Glazebrook C, et al. Annual Research Review: Digital health interventions for children and young people with mental health problems - a systematic and meta-review. *JCPP*. 2017;58(4):474-503.
29. Selby E. *Digital Mentality*: NHS; 2019 Available from: <https://www.digitalmentality.co.uk/>. Date accessed: 02.12.2019
30. Dog D. *Using Social Media as an Indicator of Mental Health Risk*: Black Dog Institute; 2019. Available from: <http://digitaldog.org.au/what-is-digital-dog/> Date accessed: 02.12.2019.
31. Krause N. *Calm Harm 2019* [Available from: <https://calmharm.co.uk>
32. Iloabachie C, Wells C, Goodwin B, Baldwin M, Vanderplough-Booth K, Gladstone T, et al. Adolescent and parent experiences with a primary care/Internet-based depression prevention intervention (CATCH-IT). *Gen Hosp Psychiatry*. 2011;33(6):543-55.
33. Colder Carras M, Mojtabai R, Cullen B. *Beyond Social Media: A Cross-Sectional Survey of Other Internet and Mobile Phone Applica-*

- tions in a Community Psychiatry Population. *J Psychiatr Pract.* 2018;24(2):127-35.
34. It's ok to talk. Sangath, India 2019. Available from: <http://itsoktotalk.in/> Date accessed: 02.12.2019.
 35. Reach Out. Australia, 2019. Available from: <https://au.reachout.com/explore-articles?page=1&tags=Communication%20skills>. Date accessed: 02.12.2019.
 36. Cantone E, Piras AP, Vellante M, Preti A, Danielsdóttir S, D'Aloja E, et al. Interventions on bullying and cyberbullying in schools: a systematic review. *Clin Pract Epidemiol Ment Health.* 2015;11(Suppl 1 M4):58-76.
 37. Allen K-A, Ryan T, Gray D, McInerney D, Waters L. Social Media Use and Social Connectedness in Adolescents: The Positives and the Potential Pitfalls. *AJDEP.* 2014;31:18-31.
 38. Betton V, Borschmann R, Docherty M, Coleman S, Brown M, Henderson C. The role of social media in reducing stigma and discrimination. *BJPsych.* 2015;206:443-4.
 39. Burns JM, Durkin LA, Nicholas J. Mental health of young people in the United States: what role can the internet play in reducing stigma and promoting help seeking? *JAH: official publication of the Society for Adolescent Medicine.* 2009;45(1):95-7.
 40. O'Reilly M, Svirydzhenka N, Adams S, Dogra N. Review of mental health promotion interventions in schools. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 2018;53(7):647-62.
 41. Fergie G, Hunt K, Hilton S. Social media as a space for support: Young adults' perspectives on producing and consuming user-generated content about diabetes and mental health. *Soc Sci Med (1982).* 2016;170:46-54.
 42. Gowen K, Deschaine M, Gruttadara D, Markey D. Young adults with mental health conditions and social networking websites: seeking tools to build community. *Psychiatr Rehabil J.* 2012;35(3):245-50.

Prof. dr Milica PEJOVIĆ-MILOVANČEVIĆ, Institut za mentalno zdravlje, Medicinski fakultet Univerziteta u Beogradu, Beograd, Srbija

Profesor Milica PEJOVIC MILOVANČEVIC, MD, PhD, Institute of Mental Health, School of Medicine, University of Belgrade, Serbia

E-mail: milica.pejovic@imh.org.rs