

ŠTO NAM ČINI USAMLJENOST?

Crtice studenata
psihologije,
osmišljene s ciljem
pružanja podrške
srednjoškolcima u
suočavanju s
usamljenošću



Naziv djela: Što nam čini usamljenost?

Urednice:

izv. prof. dr. sc. Anita Lauri Korajlija, pročelnica Odsjeka za psihologiju
Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu

doc. dr. sc. Jelena Maričić

Fakultet hrvatskih studija Sveučilišta u Zagrebu

Ella Selak Bagarić, klinička psihologinja

Voditeljica Centra za zdravlje mladih Doma zdravlja Zagreb - Istok

Autorice_i:

Mario Vlaović, student psihologije*

Paola Huljić, studentica psihologije*

Val Ivan Klašterka, student psihologije*

Tomislav Petar Dužević, student filozofije**

Ana Marija Nogolica, studentica psihologije**

Bruno Bencarić, mag. psihologije***

Katarina Biuk, mag. psihologije***

*Fakultet hrvatskih studija Sveučilišta u Zagrebu

**Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu

***Centar za zdravlje mladih Doma zdravlja Zagreb - Istok

Recenzentice_i:

prof. dr. sc. Darko Marčinko, Klinički bolnički centar Zagreb

dr. sc. Mirela Šentija Knežević, Grad Zagreb

Nakladnik: Grad Zagreb

Tisak: Damago d.o.o.

Grafičko oblikovanje: Centar za zdravlje mladih

Fotografije: Canva

Mjesto i godina izdanja: Zagreb, 2024.

ISBN: 978-953-8319-48-8

© Grad Zagreb, 2024. Dozvoljeno je slobodno korištenje, kopiranje i distribuiranje ove publikacije za namjenu edukacije. Nije dozvoljena prodaja niti bilo kakvo drugačije komercijalno korištenje. Dozvoljeno je citiranje i prenošenje dijelova ili cijelih tekstova uz obavezno navođenje izvora i autora.

Predloženi način citiranja:

Dužević, T. P., Huljić, P., Klašterka, V. I., Nogolica, A. M., Vlaović, M., Bencarić, B., Biuk, K. (2024). Što nam čini usamljenost. Grad Zagreb.

Mario Vlaović, Paola Huljić, Val Ivan Klašterka, Tomislav,
Petar Dužević, Ana Marija Nogolica, Bruno Bencarić,
Katarina Biuk

Što nam čini usamljenost?

Crtice studenata
psihologije, osmišljene
tijekom studentske
prakse u suradnji s
mentorima i nastavnicima,
s ciljem pružanja
podrške srednjoškolcima
u suočavanju s
usamljenošću.
Kreirane s ljubavlju i
pažnjom.

Zagreb, 2024.

IZ RECENZIJA

dr. sc. Mirela Šentija Knežević
prof. log., univ. spec. admin. urb.
Pomoćnica pročelnice Gradskog ureda za socijalnu zaštitu, zdravstvo,
branitelje i osobe s invaliditetom
Grad Zagreb

Jedinstvenost ove brošure leži u činjenici da su je osmislili i napisali i sami mladi, odnosno studenti psihologije u suradnji sa svojim nastavnicima i mentorima, što dodaje osobnu notu i vjerodostojnost sadržaju. Sadržaj brošure nudi pomoć u razumijevanju emocionalnih procesa, pristupe u suočavanju s usamljenošću, uključujući korisne tehnike za jačanje mentalnog zdravlja i inspirativne poruke koje potiču pozitivne promjene. Također, brošura normalizira različita stanja, pružajući mladima osjećaj nade i pomoć u razumijevanju sebe i svojih osjećaja. Grad Zagreb dugogodišnjom podrškom kvalitetnim sadržajima i projektima njeguje brigu o mentalnom zdravlju naših sugrađana, a posebice ranjivih skupina poput djece i mladih. Edukacija i razvoj vještina odnosno emocionalne pismenosti kod djece i mladih prioritet je zagrebačkom sektoru zdravstva, te se nadam i vjerujem da će i ova brošura pomoći u jačanju otpornosti naših mladih.

IZ RECENZIJ

Prof. dr. sc. Darko Marčinko
Specijalist psihijatar, subspec. biologijske psihijatrije, psihoterapije i forenzičke
psihijatrije, psihoanalitički i obiteljski psihoterapeut,
stalni sudski vještak za područje psihijatrije
Predstojnik Klinike za psihijatriju i psihološku medicinu Medicinskog fakulteta KBC Zagreb
Redoviti profesor na Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu
Predsjednik Hrvatskog društva za personologiju, poremećaje ličnosti i poremećaje
hranjenja pri Hrvatskom liječničkom zboru
Redoviti član Akademije medicinskih znanosti Hrvatske

Svjetska zdravstvena organizacija prepoznala je usamljenost kao jedan od vodećih zdravstveno socijalnih problema današnjice te preporučuje da se više govori o ovoj temi. U ovoj brošuri tema usamljenosti obrađuje se iz više perspektiva. Autori na neposredan i jasan način opisuju usamljenost koja može biti prisutna i u mladoj populaciji. Pri tome autori lijepo objašnjavaju kako je usamljenost više subjektivno stanje uma, dok je samoća odraz fizičke izolacije. Pohvalno je da autori uz opise faktora koji utječu na nastanak usamljenosti, nude i nadu, odnosno načine suočavanja i razrješenja problema usamljenosti. Sve poruke tekstova utemeljene su na realnim, znanstveno utemeljenim činjenicama, što daje autentičnost sadržaju. Raditi na usamljenosti svakako je izazov, a svaki izazov nudi i bolje razumijevanje sebe i širenje istina o sebi. U vremenu kada se puno toga procjenjuje izvana i objektivizira, usamljenost je primjer kako upravo unutarne, subjektivno iskustvo ima težinu, odnosno potvrđuje esenciju ljudske prirode. Ovi tekstovi namijenjeni su temeljno učenicima srednjih škola te ih može potaknuti na brojna promišljanja, u procesima rada na sebi i dobivanja novih spoznaja, a što im kao recenzent ove brošure od srca preporučujem.

ŠTO JE USAMLJENOST?



Usamljenost je neugodan osjećaj da naše potrebe za društvom nisu zadovoljene količinom i kvalitetom odnosa s drugima.

U istraživanjima usamljenosti čak 80% ljudi zaključuje da se bar ponekad osjećaju usamljeno.

Neke osobe mogu živjeti samotne živote, ali ne osjećati se usamljeno, dok drugi mogu živjeti bogatim društvenim životima, ali i dalje osjećati usamljenost.



Kada je riječ o osjećaju
usamljenosti,
subjektivnost doživljaja
je nekada važnija od
objektivnih činjenica.



Usamljenost ne mora značiti da je osoba
zaista sama, već da nema ostvarene veze
kakve želi imati. Primjerice, možda imaš
blizak odnos s obitelji, a u razredu imaš
jednog ili dva prijatelja te i dalje žudiš
za druženjem s većim brojem vršnjaka.
Iako objektivno nisi sam, osjećaš se
usamljeno.



SAMOVANJE

I USAMLJENOST

Dok je s jedne strane usamljenost neugodan osjećaj, s druge strane samovanje je ugodno stanje i često izvor čovjekove sreće, zadovoljstva i mira. Samovanje čovjek odabire, i do njega može doći zdravim načinima suočavanja s usamljenošću.

**"U SAMOVANJU ČOVJEK SPOZNAJE SLOBODU,
DOK U USAMLJENOSTI ZAROBLJENIŠTVO"**



VRSTE USAMLJENOSTI



1

emocionalna usamljenost

otuđena usamljenost



2



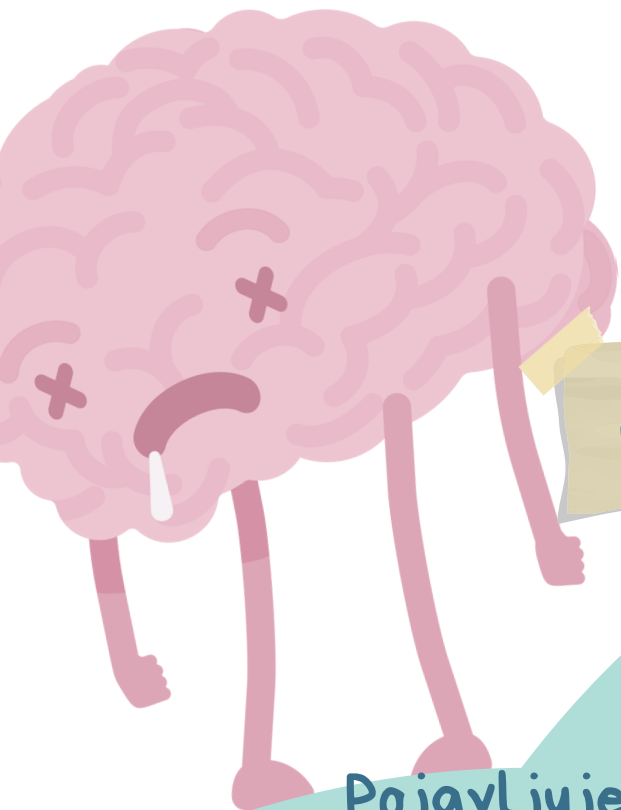
3

izolirana usamljenost

usamljenost zbog
preseljenja



4



EMOCIONALNA USAMLJENOST

Pojavljuje se kada se osjećamo nepovezano s drugim, bliskim osobama, a skoro svim ljudima će se pojaviti nakon prekida intimne veze ili bliskog prijateljstva.

OTUĐENA

USAMLJENOST

Nastaje kada se pojedinac smatra drugačijim od drugih te ima dojam da u društvu ostaje neshvaćen i neuključen.





IZOLIRANA USAMLJENOST

Osoba može doživjeti u situaciji prisilne izolacije. Recimo, nedavna pandemija uzrokovana koronavirusom kod mnogih je potaknula ovu vrstu usamljenosti. Problem se može pogoršati na način da se pojedinac i dalje osjeća usamljeno i kada izolacija prestane.



USAMLJENOST ZBOG PRESELJENJA

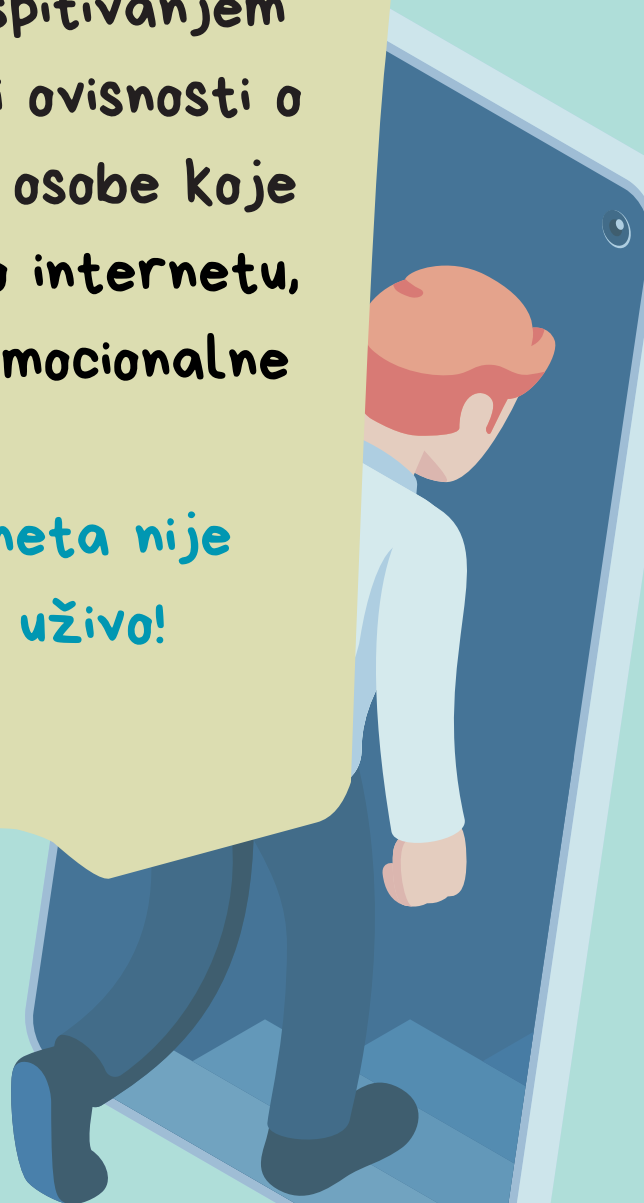
Javlja se kada se osoba seli, na primjer zbog odlaska u srednju školu ili na fakultet i naglo mijenja svoju okolinu.

USAMLJENOST I OVISNOST O INTERNETU

Čest problem modernog društva je **problematična uporaba interneta.**

Istraživanja koja se bave ispitivanjem odnosa između usamljenosti i ovisnosti o internetu, pokazala su kako osobe koje imaju veće razine ovisnosti o internetu, ujedno imaju i veću razinu emocionalne usamljenosti.

Socijalizacija preko interneta nije zamjena za druženjem uživo!



GHOSTANJE



Ghostanje je nagli prekid odnosa ili komunikacije s drugom osobom te se najčešće odnosi na dopisivanje preko poruka na mobitelu

Ono **ostavlja ozbiljne posljedice** jer kad nas netko tako ignorira počinjemo misliti da je to u redu i počinjemo se i mi ponašati kao da nemamo osjećaje i da nas to nije povrijedilo

Možda ćemo se s vremenom i mi tako krenuti odnositi prema drugima jer će nam se činiti kao prihvatljivo i uobičajeno ponašanje, čime **može doći do smanjenja empatije**

Iako se na prvu ne čini kao big deal, "ghostanje" u stvarnosti predviđa depresivne simptome kod onih kojima se dogodi, **ako budeš u situaciji da te netko ghosta: možeš napisati da ti to nije ok, a uz pomoć prijatelja pokušati prihvatiti situaciju kakva jest i okrenuti se drugim odnosima**



#BENCHING

“Benching” je trend koji se odnosi na situaciju u kojoj te netko zadržava kao “rezervu”, iako je zapravo zainteresiran/a za drugu osobu/e

Ograničena dostupnost - redovito im je potrebno više od nekoliko sati ili čak dana da odgovore na poruke.

Nedosljednost - osoba šalje mješovite signale. Na trenutak nas “bombardira” ljubavlju nakon čega može uslijediti razdoblje ignoriranja.

Jednosmjerna komunikacija - dojmama smo da puno ulažemo u odnos i nemamo osjećaj uzajamnosti.

Ako se prepoznaješ u nekoj od ovih točaka važno je postaviti svoje granice i razlučiti što ti je ok, a što nije i jasno to iskomunicirati s drugom osobom.

KAKO SE SUOČITI S USAMLJENOSTI?

ZDRAVI NAČINI SUOČAVANJA

1 Isprobaj nove aktivnosti poput sportova, umjetnosti, debatnih i čitateljskih klubova, planinarenja, pub kvizova i sličnih aktivnosti.

Kretanje u novim sredinama otvara ti prilike za upoznavanje drugih osoba sa zajedničkim interesima.

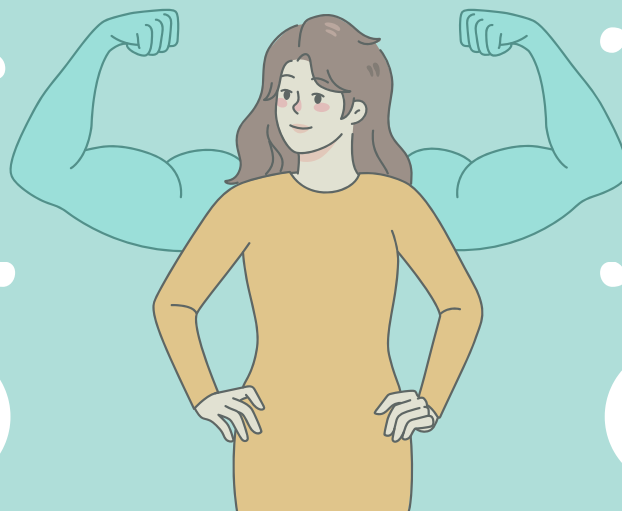


KAKO SE SUOČITI S USAMLJENOSTI?

ZDRAVI NAČINI SUOČAVANJA

2 Iskoristi vrijeme za produktivne aktivnosti i stekni nove vještine: čitaj, crtaj, uči, vježbaj, sviraj.

Rad na sebi nije lagan, ali gradi naše samopouzdanje što nam pomaže u novim interakcijama s ljudima.



KAKO SE SUOČITI S USAMLJENOSTI?

ZDRAVI NAČINI SUOČAVANJA

3 Potakni kontakt i druženja s drugima! Održavaj kontakt s obitelji i prijateljima!

Javi im se, pitaj kako su!



Kada upoznaš novu osobu na nekim od spomenutih aktivnosti, razmjeni kontakte i dogovori druženje izvan same aktivnosti gdje ste se upoznali.



KAKO SE SUOČITI S USAMLJENOSTI?

ZDRAVI NAČINI SUOČAVANJA

4

Prilikom druženja provedi vrijeme kvalitetno!

Obraćaj pozornost na druge i daj im na važnosti, slušaj ih i pitaj kako su!



Postavljaj otvorena pitanja i pokaži interes za temu o kojoj razgovarate! Iako je to ponekad izazov, pokušaj što manje koristiti mobitel.

KAKO SE SUOČITI S USAMLJENOSTI?

neZDRAVI NAČINI SUOČAVANJA

1 Pasivnost i negiranje osjećaja

Konzumiranje alkohola i droga

2

3 Zamjena druženja uživo društvenim mrežama i internetom

USAMLJENOST I PODRŠKA

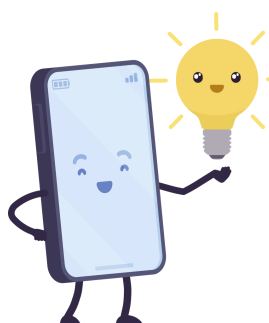


Usamljenost može biti izazovna, ali također predstavlja priliku za osobni rast. To je dobar trenutak da se bolje upoznamo sa sobom i svojim interesima. Usamljenost je samo dio nečije priče, ali nije cijela priča. Tada je važno dopustiti si pisati novo poglavlje i otvoriti vrata za nekoga tko nas razumije i tko će biti uz nas.

Osjećaj usamljenosti je sasvim prirodan i često se javlja u različitim fazama života. Biti usamljen ne znači da si slab/a ili neuspješan/a, već samo da si čovjek s osjećajima kao i svi drugi. Važno je naučiti prepoznati kada je usamljenost postala opterećujuća i kada je vrijeme potražiti pomoć od drugih. Nema ničeg lošeg u traženju podrške od prijatelja, obitelji ili stručnjaka. Pokazati hrabrost i otvoreno razgovarati o svojim osjećajima može biti prvi korak prema stvaranju dubljih veza s drugima. Zajedno možemo prevladati i najteže trenutke!

KONTAKTI USTANOVA KOJE PRUŽAJU PODRŠKU MENTALNOM ZDRAVLJU DJECE I MLADIH

Dodatne informacije o ustanovama koje pružaju podršku mentalnom zdravlju djece i mladih u gradu Zagrebu, kao i mnoštvo korisnih tekstova i informacija povezanih s područjem mentalnog zdravlja potražite na web portalu Grada Zagreba: <https://mentalnozdravlje.zagreb.hr/>



Centar za zdravlje mladih Doma zdravlja Zagreb – Istok
Heinzelova 62a
Telefon: 01 6468 333

Psihijatrijska bolnica za djecu i mladež:
Ul. Ivana Kukuljevića 11
Od 0:00 do 24:00 sata - jedini hitni prijem u Republici Hrvatskoj za maloljetnu djecu s psihičkim smetnjama
Telefon: 01 4862 503

Klinika za dječje bolesti Zagreb – Poliklinika za dječju i adolescentnu psihijatriju
Klaićeva 16
Telefon: 01 4600 150

Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba:
Ul. Ignjata Đorđića 26
Telefon: 01 3457 518

KBC Zagreb – Zavod za dječju i adolescentnu psihijatriju i psihoterapiju:
Kišpatićeva 12
Telefon: 01 2376 504

Centar za mentalno zdravlje djece i mladih pri NZJZ “Dr. Andrija Štampar”
Mirogojska cesta 11
Telefon: 01 383 00 66
Hirčeva 1
Telefon: 01 646 83 40
Remetinečki gaj 14
Telefon: 01 383 00 88

Dom zdravlja Zagreb - Zapad
Centar za zaštitu mentalnog zdravlja
Baštijanova 92
Telefon: 01 3667 546

Klinika za psihijatriju Vrapče – Dnevna bolnica za mlade:
Bolnička cesta 32
Telefon: 01 3713 298

LITERATURA

Cacioppo, S., Capitanio, J. P., i Cacioppo, J. T. (2014). *Toward a neurology of loneliness*. *Psychological bulletin*, 140(6), 1464.

Ćubela, V., i Nekić, M. (2002). *Usamljenost srednjoškolaca u domenama prijateljskih, obiteljskih i ljubavnih odnosa*. *Papers on Philosophy, Psychology, Sociology and Pedagogy*, 41(18).

Forrai, M., Koban, K., & Matthes, J. (2023). *Short-sighted ghosts. Psychological antecedents and consequences of ghosting others within emerging adults' romantic relationships and friendships*. *Telematics and Informatics*, 80, 101969. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2023.101969>

Harris E. *Meta-Analysis: Social Isolation, Loneliness Tied to Higher Mortality*. *JAMA*. 2023;330(3):211. doi:10.1001/jama.2023.11958

Hawkey, L. C., i Cacioppo, J. T. (2010). *Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms*. *Annals of behavioral medicine : a publication of the Society of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>

Koporčić, M., i Ručević, S. (2018). *Odnos osobina ličnosti, tipova usamljenosti i ovisnosti o internetu*. *Medijska istraživanja: znanstveno-stručni časopis za novinarstvo i medije*, 24(2), 69–90. DOI: 10.22572/mi.24.2.4

LeFebvre, L. E., & Fan, X. (2020). *Ghosted?: Navigating strategies for reducing uncertainty and implications surrounding ambiguous loss*. *Personal Relationships*, 27(2), 433–459. <https://doi.org/10.1111/pere.12322>

Navarro, R., Rubio, E. L., Jiménez, S. Y., & Villora, B. (2020). *Psychological Correlates of Ghosting andBreadcrumbing Experiences: A Preliminary Study among Adults*. *International Journal of Environmental Research and Public Health/International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 1116. <https://doi.org/10.3390/ijerph17031116>

Penezić, Z., Lacković-Grgin, K., i Sorić, I. (1999). *Uzroci usamljenosti*. *Papers on Philosophy, Psychology, Sociology and Pedagogy*, 38(15).

Ružić, F., i Bouillet, D. (2008). *Neki fenomenološki aspekti usamljenosti adolescenata*. *Kriminologija & socijalna integracija: časopis za kriminologiju, penologiju i poremećaje u ponašanju*, 16(1), 15-24. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a003768>

Sussex Publishers. (n.d.). *The new “benching” dating trend*. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/a-funny-bone-to-pick/202307/the-new-benching-dating-trend>



CENTAR ZA ZDRAVLJE MLADIH KAO NASTAVNA BAZA ZA STRUČNU PRAKSU STUDENATA PSIHOLOGIJE

U Centru za zdravlje mladih veliku važnost posvećujemo ulaganju u razvoj vještina i kompetencija mladih budućih psihologa, te kao ustanova surađujemo s tri fakulteta odnosno studija psihologije, kojima s ponosom služimo kao nastavna baza u obavljanju stručne prakse - Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, Fakulteta hrvatskih studija Sveučilišta u Zagrebu te Hrvatskog katoličkog sveučilišta.

Kod nas se studenti imaju prilike upoznati prvenstveno sa opisom poslova psihologa u području kliničke psihologije ali kroz individualiziranu praksu po principima praćenja psihologa u direktnom radu s korisnicima. Zajedno s našim kliničkim psiholozima imaju se prilike upoznati sa principima psihodijagnostičke procjene i korištenja psihodijagnostičkih sredstava, kliničkog intervjua kao i pisanja nalaza i mišljenja psihologa. Također, imaju prilike prisustvovati savjetodavnom radu sa djecom, mladima i njihovim obiteljima kroz individualan rad ali i obiteljsko savjetovanje, u onim okolnostima koje su etički opravdane i uz suglasnost korisnika. Uz navedene poslove psihologa, u našoj ustanovi studenti imaju jedinstvenu priliku prisustvovati i na tzv. drop-in savjetovanju, savjetovanju korisnika koji dolaze bez najave i bez uputnice, ali i istraživati etičke aspekte rada i vrijednosti kojima se psiholozi Centra za zdravlje vode u svom radu.

© Grad Zagreb, 2024

