



Modul 1: Razumijevanje dezinformacija i zdravstvene pismenosti

Partner: Bureau for Integration and Social Innovations
Autori: Denitsa Lozanova, Mina Kuteva



Co-funded by
the European Union



Summary

Uvod	03
.....	
Ishodi učenja	04
.....	
Kako procijeniti informacije na internetu	04
.....	
Znakovi upozorenja na lažne zdravstvene sadržaje	07
.....	
Kako algoritmi oblikuju ono što vidimo	10
.....	
Umjetna inteligencija i zdravstvene informacije – što trebate znati	12
.....	
Zdravstvene teme na internetu – razmišljajte kritički	13
.....	
Kontrolni popis: prije nego što podijelim sadržaj	16
.....	
Kartica napretka zdravstvene pismenosti i Kartica izazova	17
.....	

Uvod

Svakodnevno su mladi ljudi okruženi golemom količinom informacija. Neprestano pregledavaju videozapise, objave, naslove, komentare, priče, oglase i poruke. Savjeti o zdravlju prisutni su posvuda na internetu – na TikToku, Instagramu, YouTubeu, blogovima, forumima te u razgovorima s prijateljima ili influencerima. Dio tih informacija može biti koristan i osnažujući, no dio može biti zbunjujući, obmanjujući, pristran ili potpuno netočan.

Budući da se toliko sadržaja natječe za našu pažnju, nije uvijek lako procijeniti što je pouzdano. Internetske platforme osmišljene su tako da korisnike što dulje zadrže angažiranima, često prikazujući emocionalan, iznenađujući ili sadržaj koji se često ponavlja, umjesto najtočnijih informacija. Zbog toga se netočne tvrdnje mogu vrlo brzo proširiti, osobito ako zvuče jednostavno, dramatično ili uvjerljivo.

Zato su medijska i zdravstvena pismenost iznimno važne:

- Medijska pismenost pomaže propitivati sadržaj koji vidimo na internetu, razumjeti kako nastaje i širi se sadržaj te prepoznati manipulaciju, pristranost i dezinformacije.
- Zdravstvena pismenost pomaže pronaći, razumjeti i koristiti pouzdane zdravstvene informacije kako bismo donosili informirane odluke o vlastitom zdravlju i dobrobiti.

Učenje sigurnog i promišljenog snalaženja u digitalnom okruženju važna je životna vještina. Ona nam pomaže zaštititi sebe i druge, donositi informirane odluke te kritički razmišljati prije nego što povjerujemo ili podijelimo sadržaj povezan sa zdravljem.

Ishodi učenja

Nakon završetka ovog modula moći ćete:

- Razumjeti zašto digitalni svijet zdravstvene informacije čini istovremeno dostupnima i zbunjujućima;
- Objasniti zašto su medijska i zdravstvena pismenost važne u svakodnevnom životu;
- Razlikovati pouzdane informacije od obmanjujućih ili netočnih sadržaja;
- Prepoznati najčešće znakove dezinformacija i pogrešnih informacija na internetu;
- Promišljati o tome kako društvene mreže, algoritmi i internetski trendovi utječu na ono što vidimo i u što vjerujemo;
- Primijeniti vještine kritičkog razmišljanja pri pretraživanju, korištenju i dijeljenju zdravstvenih informacija na internetu.

Kako procijeniti informacije na internetu

Svakodnevno nailazimo na zdravstvene savjete na internetu – od influencera, prijatelja, oglasa ili nasumičnih objava. Neki od njih mogu biti korisni, ali drugi mogu biti obmanjujući ili čak štetni. Donošenje odluka na temelju netočnih informacija može utjecati ne samo na vaše zdravlje, već i na dobrobit ljudi oko vas.

Problem je u tome što se ne provjeravaju sve informacije prije nego što budu podijeljene. Sadržaj koji je jednostavan, emotivan ili iznenađujući često se širi brže od točnih informacija. To znači da ono što se najčešće pojavljuje na vašem zaslonu nije nužno i najpouzdanije.

Primjer:

„Pij ovo svako jutro kako bi detoksicirao/la organizam i brzo smršavio/la.”

Video s tisućama oznaka „svida mi se” i oduševljenih komentara može djelovati popularno i uvjerljivo – ali popularnost nije isto što i točnost.

Zapitajte se: biste li vjerovali tom savjetu da vam ga je dala potpuno nepoznata osoba na ulici?

Prije nego što postupite prema bilo kojoj zdravstvenoj tvrdnji, razmotrite sljedeća tri pitanja.

3.1 Tko je izradio ovu informaciju?

Podrijetlo zdravstvenih informacija iznimno je važno. Pouzdane zdravstvene informacije najčešće dolaze od:

- zdravstvenih djelatnika
- sveučilišta
- javnozdravstvenih organizacija
- znanstvenih časopisa s recenzijom stručnjaka (peer-reviewed)

Ako sadržaj nema jasno navedenog autora ili instituciju, to je već samo po sebi znak upozorenja. Anonimne objave, neimenovani „stručnjaci” ili neodređene tvrdnje poput „znanstvenici kažu” zahtijevaju dodatni oprez.

3.2 Je li informacija potkrijepljena dokazima?

Pouzdana zdravstvene informacije obično se temelje na znanstvenim istraživanjima, navode vjerodostojne izvore i jasno objašnjavaju dokaze na kojima se temelje. Ako toga nema, potreban je oprez.

Tvrdnje koje zvuče predobro da bi bile istinite, poput trenutačnih izlječenja ili čudesnih rezultata, gotovo nikada nisu potkrijepljene kvalitetnim znanstvenim dokazima. Izostanak izvora nije samo propust – često znači da vjerodostojni dokazi uopće ne postoje.

Budite oprezni ako:

- nisu navedeni izvori
- tvrdnje zvuče predobro da bi bile istinite
- sadržaj donosi zaključke bez objašnjenja kako se do njih došlo

3.3 Jesu li informacije ažurne?

Preporuke vezane uz zdravlje mijenjaju se kako se pojavljuju nova znanstvena saznanja. Ono što se prije pet godina smatralo najboljom praksom danas može biti izmijenjeno, dopunjeno ili čak potpuno odbačeno.

Uvijek provjerite datum objave zdravstvene informacije te postoji li naznaka da je sadržaj nedavno pregledan ili ažuriran. Zastarjele informacije prikazane bez datuma mogu navesti ljude da slijede savjete koji više nisu u skladu s trenutačnim znanstvenim spoznajama.

Znakovi upozorenja na lažne zdravstvene sadržaje

Obmanjujuće zdravstvene informacije prisutne su posvuda na internetu i često izgledaju vrlo uvjerljivo. Nerijetko su posebno osmišljene kako bi privukle pozornost koristeći snažne emocije, jednostavna obećanja ili šokantne tvrdnje – sadržaj koji je napravljen kako bi ljudi prestali skrolati i podijelili ga bez razmišljanja..

Primjer

„Do ovakvog tijela došao/la sam za samo dva tjedna – bez dijete i bez odricanja.“

Objavu prate profesionalno uređene fotografije, a tisuće komentara poručuju: „Ovo mi treba!“

Zapitajte se: gledate li stvarnost ili pažljivo filtriranu i uređenu verziju stvarnosti?

Određeni znakovi upozorenja dosljedno ukazuju na obmanjujuće ili lažne zdravstvene informacije. Naučiti ih prepoznati jedna je od najkorisnijih vještina medijske pismenosti.

4.1 Čudesni lijekovi i trenutačni rezultati

Tvrdnje koje obećavaju dramatične rezultate uz malo ili nimalo truda pouzdan su pokazatelj da sadržaj nije provjeren.

Primjeri poput:

- „Smršavite 10 kg u tjedan dana bez dijete.“
- „Prirodno izliječite dijabetes u 30 dana.“

proturječe načinu na koji funkcionira ljudsko tijelo i gotovo nikada nisu potkrijepljeni znanstvenim dokazima.

Stvarna poboljšanja zdravlja zahtijevaju vrijeme, dosljednost i ovise o individualnim razlikama među ljudima.

4.2 Emocionalan ili dramatičan jezik

Izrazi poput:

- „Liječnici ne žele da saznate ovu tajnu!”
- „Skrivaju lijek koji će vas izliječiti!” predstavljaju tehnike manipulacije.
-

Pouzdana zdravstvena komunikacija ne mora izazivati paniku kako bi prenijela svoju poruku. Ako je glavni učinak nekog sadržaja da vas učini zabrinutima, ljutitima ili uplašenima, upravo bi vas ta snažna emocionalna reakcija trebala potaknuti na skepticizam, a ne na trenutno dijeljenje sadržaja.

4.3 Nedostatak vjerodostojnih izvora

Svaku zdravstvenu tvrdnju koja ne navodi znanstvena istraživanja, mišljenja stručnjaka ili imenovane institucije treba promatrati s oprezom. Nedostatak izvora nije samo propust. Vjerodostojne zdravstvene informacije uvijek se mogu povezati s dokazima. Ako objava ili video ne može pokazati odakle dolaze informacije koje iznosi, ne postoji opravdan razlog da im vjerujete.

4.4 Teorije zavjere

Sadržaji koji tvrde da znanstvenici, vlade ili farmaceutske tvrtke skrivaju važne zdravstvene istine iskorištavaju nepovjerenje u institucije kako bi zaobišli kritičko razmišljanje.

Teorije zavjere funkcioniraju upravo zato što svaki dokaz koji im proturječi predstavljaju kao dio navodnog prikrivanja istine. To je obilježje dezinformacija, a ne stvarnih znanstvenih rasprava.

4.5 Komercijalni interes

Kada se uz zdravstveni savjet nudi proizvod za kupnju, dodatak prehrani ili program u koji se treba uključiti, potrebno je uzeti u obzir financijski interes autora sadržaja. To ne znači automatski da je savjet pogrešan, ali znači da autor ima interes koji možda nije u skladu s vašim zdravstvenim interesima. Sadržaje koji imaju komercijalnu svrhu treba procjenjivati prema strožim, a ne blažim kriterijima kada je riječ o dokazima.

Znakovi upozorenja	Kako izgleda
Čudesni lijekovi ili trenutačni rezultati	„Smršavite 10 kg u tjedan dana bez dijete.”
Emocionalan dramatičan jezik ili	„Liječnici ne žele da saznate ovu tajnu!”
Nedostatak vjerodostojnih izvora	Nema izvora, stručnjaka ni imenovanih institucija.
Teorije zavjere	„Znanstvenici skrivaju istinu.”
Komercijalni interes	„Zdravstveni savjet” koji je zapravo reklama za proizvod.

Kako algoritmi oblikuju ono što vidimo

Ono što vidite na internetu nije slučajno. Platforme društvenih mreža koriste algoritamsku personalizaciju – automatizirane sustave koji analiziraju vaše ponašanje i odlučuju koji će vam sadržaj prikazati kako bi vas što dulje zadržali na platformi.

Ti sustavi prate:

- što gledate, označavate oznakom „svida mi se“, komentirate i dijelite
- koje profile pratite i s kojima najčešće komunicirate
- koje videozapise pogledate do kraja
- koje teme pretražujete ili na koje klikate

Na temelju tih podataka platforma neprestano predviđa koji će vas sadržaj najvjerojatnije zanimati te prema tome oblikuje vaš korisnički sadržaj (feed).

Rezultat je personalizirani sadržaj, ali i filtrirana stvarnost. Ne vidite uravnotežen raspon različitih mišljenja i perspektiva, nego uglavnom ono za što algoritam procjenjuje da će zadržati vašu pažnju.

Budući da algoritmi daju prednost sadržaju koji izaziva snažne reakcije, poput iznenađenja, straha ili ljutnje, te sadržaju sličnom onome s kojim ste već ranije komunicirali, ono što najčešće vidite nije nužno:

- najtočnije,
- najraznovrsnije,
- niti najbolji odraz stvarnosti.

Posljedice toga posebno su važne kada je riječ o zdravstvenim informacijama i slici o vlastitom tijelu.

Primjerice, mlada osoba pogleda nekoliko videa o fitnessu i mršavljenju. U vrlo kratkom vremenu njezin će feed biti prepun influencera koji prikazuju „savršena“ tijela, stroge dijetе i dramatične transformacije.

Stalna izloženost takvom sadržaju može učiniti da ti standardi izgledaju normalno i dostižno, iako su često nerealni, digitalno obrađeni ili čak štetni. Osoba se može početi uspoređivati s drugima, osjećati pritisak da izgleda isto ili slijediti ekstremne dijetе temeljene na sadržaju koji nikada ¹⁰ nije medicinski provjeren.

Takva dinamika stvara nekoliko problema:

- stvara informacijski mjehur, u kojem dominira samo jedna vrsta sadržaja, jedan ideal izgleda i jedan način života, dok se realističnije i znanstveno utemeljene perspektive gotovo uopće ne prikazuju;
- iskrivljuje našu predodžbu o tome što je „normalno“, jer stalna izloženost ekstremnim ili obrađenim prikazima mijenja percepciju onoga što smatramo uobičajenim ili poželjnim;
- utječe na način na koji ljudi doživljavaju sami sebe – stalno uspoređivanje povezano je s nižim samopouzdanjem i nezdravim navikama;
- može izravno utjecati na zdravstvene odluke, uključujući prehranu, tjelesnu aktivnost, mentalno zdravlje i rizična ponašanja.
- Čak i ako je sadržaj koji vam se prikazuje obmanjujući, platforma ga može nastaviti preporučivati zato što izaziva velik broj reakcija i interakcija.
- Razumijevanje algoritama i eho-komora (echo chambers) – situacija u kojoj stalno nailazimo samo na mišljenja koja potvrđuju naša postojeća uvjerenja – važan je dio digitalne zdravstvene pismenosti.

Pitanje za razmišljanje

Ako vaš feed iznova prikazuje isti tip tijela i isti način života, prikazuje li vam stvarnost ili samo ono što je algoritam odlučio da ćete najvjerojatnije gledati?

Umjetna inteligencija i zdravstvene informacije – što trebate znati

Danas sav internetski sadržaj ne stvaraju stvarni ljudi, niti svi zdravstveni savjeti dolaze od pravih stručnjaka.

Alati umjetne inteligencije (AI) mogu:

- stvarati slike, videozapise i priče koje izgledaju potpuno autentično;
- pisati uvjerljive objave i preporuke;
- odgovarati na pitanja o zdravlju, simptomima ili liječenju jezikom koji zvuči stručan i uvjerljiv.

Zbog toga je sve teže razlikovati:

- što je stvarno,
- što je točno,
- i što je sigurno slijediti.

Važno je razumjeti da umjetna inteligencija ne poznaje vaše zdravstveno stanje.

Ona funkcionira prepoznavanjem obrazaca u velikim količinama teksta, a ne primjenom individualiziranog medicinskog znanja.

Zbog toga može dati:

- nepotpun savjet,
- netočan savjet,
- ili previše pojednostavljen odgovor.

Budući da su ti odgovori obično napisani sigurnim, jasnim i dobro strukturiranim jezikom, mogu djelovati pouzdanije nego što zapravo jesu.

Primjer

Osoba se ne osjeća dobro i zatraži savjet od AI alata. Odgovor zvuči jasan, logičan i siguran.

No možda nije:

- točan,
- potpun,
- niti siguran za konkretnu situaciju te osobe.

Zapitajte se: biste li jednako vjerovali tom savjetu da vam ga daje osoba koja vas nikada nije upoznala i ne zna ništa o vašoj zdravstvenoj povijesti?

Problemi koje umjetna inteligencija može donijeti u području zdravstvenih informacija uključuju:

Lažan osjećaj sigurnosti

Samouvjeren ton odgovora ne znači da su informacije točne.

Nije prilagođena pojedincu

AI ne poznaje vašu medicinsku povijest, čimbenike rizika ni cjelokupni kontekst vašeg zdravstvenog stanja.

Rizik od samodijagnosticiranja

Ljudi mogu slijediti savjete umjetne inteligencije bez savjetovanja sa zdravstvenim stručnjakom, što može dovesti do pogrešnih odluka.

Obmanjujući sadržaj

AI može stvarati lažne fotografije, izmišljena svjedočanstva i izmišljene „priče o uspjehu“ koje stvaraju lažan osjećaj povjerenja.

Pretjerano pojednostavljivanje

Složene zdravstvene probleme umjetna inteligencija može svesti na jednostavne odgovore koji zapravo zahtijevaju procjenu stručnjaka.

Budući da sadržaj danas mogu stvarati umjetna inteligencija, a preporučivati algoritmi društvenih mreža, kritičko razmišljanje važnije je nego ikada prije.

To znači:

- propitivati savjete čak i kada zvuče uvjerljivo;
- razumjeti ograničenja umjetne inteligencije;
- znati kada je potrebno potražiti pomoć kvalificiranog zdravstvenog stručnjaka.

AI može pomoći pri traženju informacija, ali ne može zamijeniti stvarnu medicinsku skrb.

Zdravstvene teme na internetu – razmišljajte kritički

Na društvenim mrežama svakodnevno se pojavljuju sadržaji o zdravlju, načinu života i dobrobiti. Dio njih ima edukativnu svrhu, ali mnogi sadrže obmanjujuće savjete, nerealna očekivanja ili čak štetne poruke.

Razumijevanje načina na koji se dezinformacije pojavljuju u temama koje su mladima najvažnije pomaže prepoznati kada su informacije pretjerano pojednostavljene, preuveličane ili netočne.

7.1 Seksualno zdravlje

Na društvenim mrežama često se šire mitovi o seksualnom zdravlju, partnerskim odnosima i kontracepciji.

Budući da je seksualno zdravlje tema o kojoj ljudi zbog srama ili stigme ponekad izbjegavaju tražiti stručni savjet, netočne informacije na ovom području mogu imati ozbiljne posljedice.

Budite oprezni s objavama koje:

- promiču nesigurne ili opasne prakse;
- šire dezinformacije o kontracepciji ili spolno prenosivim infekcijama;
- tvrde da postoje „prirodni lijekovi“ za zdravstvena stanja koja zahtijevaju stručnu medicinsku terapiju.

Pouzdanе informacije o seksualnom zdravlju uvijek trebaju dolaziti od zdravstvenih stručnjaka ili vjerodostojnih zdravstvenih organizacija, a ne iz anonimnih objava ili sadržaja influencera.

7.2 Pritisak vršnjaka i ovisnosti

Internetske zajednice mogu normalizirati štetne navike poput korištenja elektroničkih cigareta (vape), zlouporabe alkohola ili rekreativne uporabe droga. Na društvenim mrežama rijetko se prikazuju stvarne posljedice ovisnosti, kao što su:

- razvoj ovisnosti,
- narušavanje fizičkog zdravlja,
- društvene posljedice,
- psihološke posljedice.

Društvene mreže mogu stvoriti pritisak da:

- isprobate određene stvari samo zato što se čine popularnima;
- ovisnička ponašanja doživljavate kao bezopasna;
- podcijenite dugoročne zdravstvene rizike.

Prepoznavanje ovakvog selektivnog prikaza stvarnosti važan je dio kritičkog vrednovanja sadržaja na internetu.

7.3 Mentalno zdravlje

Sadržaji o mentalnom zdravlju na internetu mogu biti vrlo korisni kada:

- smanjuju stigmatu;
- potiču ljude da potraže pomoć;
- dijele točne informacije o uobičajenim iskustvima i poteškoćama.

Međutim, dio sadržaja može biti i štetan.

Budite oprezni sa sadržajima koji:

- potiču samodijagnosticiranje na temelju kratkih videa ili internetskih kvizova;
- obećavaju trenutačno izlječenje anksioznosti ili depresije;
- šire stigmatu ili dezinformacije o mentalnim poremećajima.

Mentalni poremećaji medicinski su definirana stanja koja svaka osoba doživljava na svoj način te zahtijevaju procjenu kvalificiranih stručnjaka.

Podršku u području mentalnog zdravlja uvijek treba tražiti od stručnih osoba i pouzdanih izvora informacija.

7.4 Prehrana i slika o tijelu

Jedna od najčešćih kategorija obmanjujućih zdravstvenih sadržaja na internetu odnosi se na prehranu, dijetu i izgled tijela.

Takav je sadržaj često motiviran komercijalnim interesima – povezan je s prodajom proizvoda, dodatka prehrani ili plaćenih programa – te ga često šire influenceri čiji prihod ovisi o broju pregleda i interakcija, a ne o točnosti informacija.

Obratite pozornost na:

- ekstremne dijetu i obećanja o brzom mršavljenju;
- ideale ljepote nastale intenzivnim uređivanjem fotografija i korištenjem filtera;
- savjete koji zanemaruju individualne zdravstvene potrebe i različitost tjelesne građe.

Zdrav pristup prehrani i slici o tijelu temelji se na ravnoteži, dobrobiti i prihvatanju vlastitog tijela, a ne na prilagođavanju digitalno stvorenim standardima izgleda.

Kontrolni popis: prije nego što podijelite sadržaj

Svaki put kada razmišljate o dijeljenju zdravstvenih informacija na internetu, postavite si sljedeća pitanja.

Odvojiti nekoliko trenutaka za njihovo razmatranje može spriječiti širenje obmanjujućih ili štetnih sadržaja.

Zapitajte se:

1. **Tko je izradio ovaj sadržaj? Je li izvor vjerodostojan, jasno naveden i neovisan?**
2. **Jesu li navedena znanstvena istraživanja ili mišljenja stručnjaka? Jesu li izvori jasno citirani?**
3. **Zvuči li tvrdnja realno ili obećava rezultate koji djeluju predobro da bi bili istiniti?**
4. **Jesu li informacije aktualne? Jesu li usklađene s najnovijim stručnim preporukama?**
5. **Pokušava li netko putem ovog sadržaja prodati proizvod, dodatak prehrani ili program?**
6. **Koristi li objava emocionalan, dramatičan ili alarmantan jezik kako bi izazvala reakciju?**
7. **Jesam li provjerio/la barem još jedan pouzdan izvor koji potvrđuje iste informacije?**

Ako na ova pitanja ne možete sa sigurnošću odgovoriti, zastanite prije nego što sadržaj podijelite.

Provjera još jednog vjerodostojnog izvora traje vrlo kratko, ali može spriječiti širenje ozbiljno štetnih dezinformacija.

Kartica napretka i kartica izazova

TKako bi vam pomogao tijekom učenja, ovaj modul uključuje dva praktična alata: karticu napretka zdravstvene pismenosti (Health Literacy Progress Card), karticu izazova zdravih životnih navika (Healthy Lifestyle Punch Card) Ovi alati pomažu pretvoriti stečeno znanje u praksu potičući samoprocjenu, promišljanje i razvoj malih, ali dosljednih zdravih navika tijekom vremena.

9.1 Kartica napretka zdravstvene pismenosti

Kartica napretka zdravstvene pismenosti pomaže vam pratiti kako se vaše razumijevanje digitalnih zdravstvenih informacija razvija tijekom rada na ovom modulu.

Tijekom radionice (Skills Lab) procjenjivat ćete nekoliko ključnih kompetencija, uključujući:

- razumijevanje pojmova vezanih uz zdravlje i medije;
- razlikovanje pouzdanih i obmanjujućih izvora informacija;
- kritičko razmišljanje prije dijeljenja zdravstvenih sadržaja.

Za svaku vještinu procijenit ćete svoju trenutačnu razinu prema sljedeće četiri kategorije:

Početak	S ovim se konceptom susrećem prvi put.
Svjestan/na	Razumijem koncept i mogu prepoznati njegove primjere.
Vješt/a	Mogu primijeniti ovaj koncept u stvarnim situacijama.
Napredni korisnik	Dosljedno primjenjujem ovu vještinu i mogu je objasniti drugima.

9.2 Kartica napretka zdravstvene pismenosti

Zdravstvena pismenost ne odnosi se samo na razumijevanje informacija, već i na donošenje zdravih odluka u svakodnevnom životu. Kartica izazova zdravih životnih navika (Healthy Lifestyle Punch Card) potiče vas da razvijate male, ali važne navike koje pridonose zdravlju i dobrobiti u nekoliko ključnih područja:

- mentalno zdravlje
- prehrana i slika o tijelu
- digitalna dobrobit
- utjecaj vršnjaka i osviještenost o ovisnostima
- tjelesna aktivnost

Svakoga dana možete izvršiti jednu ili više jednostavnih aktivnosti koje pridonose zdravlju. Primjerice, napraviti pauzu od ekrana, provjeriti vjerodostojnost zdravstvene tvrdnje na koju ste naišli na internetu, popiti dovoljno vode ili razgovarati s nekime o nečemu što vas brine. Nakon što izvršite neku aktivnost, označite jedan kružić na kartici.

Tijekom 14 dana ove male aktivnosti stvaraju vidljiv zapis vaših pozitivnih izbora te pomažu razviti navike koje podupiru zdravlje i postaju dio vaše svakodnevne rutine.