



MODUL 3 – Zdravstvena pismenost i dobrobit mladih

Partner: Centar za mir, nenasilje i ljudska prava – Osijek

Autori: Tena Mur, Lara Bebek



Co-funded by
the European Union



Sadržaj

Uvod	04
Ishodi učenja	05
Razumijevanje zdravstvene pismenosti i dobrobiti mladih	06
Prepoznavanje pouzdanih i nepouzdatih zdravstvenih informacija	07
Upozoravajući znakovi nepouzdanog zdravstvenog sadržaja	08
Čimbenici koji utječu na mentalno zdravlje, sliku o tijelu i životni stil	09
Empatija i aktivno slušanje u razgovorima o zdravlju	10
Primjena znanja u stvarnim životnim situacijama	11
Prepoznavanje rizika u svakodnevnim situacijama	11
Aktivnost: Zdravstveni mit ili činjenica?	12

Summary

Aktivnost: Vjerovati ili odbaciti?	13
.....	
Aktivnost: Mreža utjecaja	15
.....	
Aktivnost: Odloži mobitel, usredotoči se na slušanje	16
.....	
Aktivnost: Što bi ti učinio/la?	18
.....	
Informirani izbori: Posljedice su važne	20
.....	

Uvod

Mladi danas odrastaju u digitalnom okruženju u kojem su zdravstvene informacije dostupne posvuda i u svakom trenutku. Društvene mreže poput Instagrama, TikToka i YouTubea postale su glavni izvori savjeta o prehrani, mentalnom zdravlju, izgledu, odnosima i životnom stilu. Ovakav dosad nezabilježen pristup informacijama donosi brojne prednosti, ali istodobno nosi i značajne rizike. Uz korisne i vjerodostojne sadržaje, mladi su svakodnevno izloženi dezinformacijama, nerealnim standardima izgleda, štetnim narativima o mentalnom zdravlju te komercijalno motiviranim zdravstvenim tvrdnjama koje mogu dovesti u zabludu, obeshrabiliti ili čak uzrokovati izravnu štetu.

Izazov nije samo u tome što postoje netočne informacije. Problem je i u tome što ih je teško razlikovati od točnih i pouzdanih informacija, osobito kada ih predstavljaju osobe kojima se vjeruje, popularni influenceri ili sadržaji koji djeluju profesionalno i vjerodostojno. Mladi često donose odluke o prehrani, tjelesnoj aktivnosti, mentalnom zdravlju, uporabi sredstava ovisnosti i drugim temama povezanim sa zdravljem na temelju onoga što pronađu na internetu, bez potrebnih alata za kritičku procjenu sadržaja kojem su izloženi.

Ovaj modul odgovara upravo na taj izazov. Njegov je cilj razviti vještine zdravstvene pismenosti koje su mladima potrebne kako bi se sigurnije i kritičnije snalazili u digitalnom informacijskom okruženju. Umjesto da se usredotočuje samo na usvajanje činjenica o zdravlju, modul razvija sposobnost pronalaženja, procjene i primjene zdravstvenih informacija te potiče primjenu tih vještina u stvarnim životnim situacijama.

Ishodi učenja

Po završetku ovog modula polaznici će moći:

- opisati koncept zdravstvene pismenosti i njezinu važnost u današnjem digitalnom društvu
- razlikovati pouzdane od nepouzdanih izvora zdravstvenih informacija
- prepoznati uobičajene zdravstvene dezinformacije i njihove moguće štetne posljedice
- prepoznati utjecaj društvenih mreža, influencera i internetskih trendova na zdravstvena uvjerenja i ponašanja
- primijeniti empatiju i aktivno slušanje tijekom razgovora o zdravstvenim temama
- koristiti jednostavne strategije za provjeru zdravstvenih tvrdnji prije njihova prihvatanja ili dijeljenja
- primijeniti zdravstvenu pismenost u svakodnevnom donošenju odluka, vlastitom zdravstvenom ponašanju te zagovaranju vlastitog i tuđeg zdravlja.

Razumijevanje zdravstvene pismenosti i dobrobiti mladih

Zdravstvena pismenost nije samo skup znanja. Ona predstavlja skup vještina – sposobnost pronalaženja informacija, njihova razumijevanja, procjene njihove pouzdanosti i donošenja informiranih odluka. Kod mladih se taj proces prvenstveno odvija u digitalnom okruženju, gdje su informacije brojne, brzo se mijenjaju i nisu uvijek točne. Razvijanje zdravstvene pismenosti znači razvijanje sposobnosti snalaženja u takvom okruženju, a ne samo usvajanje činjenica o zdravlju.

Utjecaj zdravstvene pismenosti na dobrobit izravan je i jasno vidljiv u područjima koja su najvažnija u životu mladih:

Mentalno zdravlje

Mlada osoba koja razumije anksioznost može ranije prepoznati njezine simptome, potražiti odgovarajuću pomoć i izbjeći zamku samodijagnosticiranja na temelju sadržaja s društvenih mreža koji često pojednostavljuje složena psihološka stanja.

Slika o tijelu i utjecaj digitalnih medija

Razumijevanje da su fotografije na društvenim mrežama često filtrirane, uređene i pažljivo odabrane smanjuje pritisak uspoređivanja s nerealnim standardima izgleda. Samo to znanje može zaštititi mlade od štetnih prehrambenih navika, nezadovoljstva vlastitim tijelom i niskog samopoštovanja.

Prehrana

Sposobnost procjene prehrambenih trendova – razlikovanje preporuka koje se temelje na znanstvenim dokazima od zdravstvenih tvrdnji motiviranih komercijalnim interesima – pomaže u sprječavanju nezdravih prehrambenih navika i razvijanju zdravijeg odnosa prema hrani.

Pritisak vršnjaka i ovisnosti

Mladi koji posjeduju razvijene vještine zdravstvene pismenosti bolje prepoznaju kada se društveni pritisak koristi za poticanje štetnih ponašanja te su skloniji donositi informirane odluke umjesto da nekritički slijede trendove.

Prepoznavanje pouzdanih i štetnih zdravstvenih informacija

Mladi su danas neprestano izloženi zdravstvenim informacijama putem društvenih mreža, influencera i internetskih platformi. Izazov nije u tome što su informacije dostupne, nego u razlikovanju točnih i pouzdanih informacija od onih koje su osmišljene kako bi privukle pozornost. Profesionalno izrađen video, estetski privlačna infografika ili entuzijastičan influencer koji preporučuje proizvod ne jamče da su informacije medicinski točne.

Ovaj odjeljak razvija sposobnost kritičke procjene zdravstvenih sadržaja – sagledavanja više od samog izgleda i postavljanja pitanja o vjerodostojnosti prije prihvatanja zdravstvenih informacija ili postupanja prema njima. Ove su vještine ključne za donošenje informiranih odluka i izbjegavanje rizika za zdravlje i dobrobit.

Upozoravajući znakovi nepouzdanog zdravstvenog sadržaja

Upozoravajući znakovi i primjeri

Čudesni rezultati ili nerealna obećanja

Primjer: „Izgubite 10 kg u tjedan dana!” ➡ Takve tvrdnje gotovo nikada nisu potkrijepljene znanstvenim dokazima.

Nedostatak dokaza ili izvora

Odgovorani zdravstveni sadržaj navodi istraživanja, stručnjake ili vjerodostojne izvore. Tvrdnje bez ikakvih referenci treba promatrati s oprezom.

Pretjerano pojednostavljeni ili „čudesni” lijekovi

„Liječi sve”, „bez nuspojava” ili „jedno rješenje za sve” česte su tvrdnje koje upućuju na nepouzdan sadržaj.

Viralni sadržaj bez konteksta

Objava koja je podijeljena tisućama puta nije nužno točna. Popularnost nije dokaz vjerodostojnosti.

Jednostrani savjeti

Zdravstvene informacije trebaju uzeti u obzir različite pojedince i okolnosti. Tvrdnje poput „ovo vrijedi za sve” ili „ovo je jedino rješenje” često su znak pretjeranog pojednostavljivanja.

Pravilo

Ako zdravstvena tvrdnja pokazuje jedan ili više ovih upozoravajućih znakova, zastanite i provjerite informacije. Nekoliko minuta provedenih u provjeri pouzdanog izvora, poput službenih zdravstvenih ustanova ili recenziranih znanstvenih publikacija, može spriječiti donošenje pogrešne odluke.

Čimbenici koji utječu na mentalno zdravlje, sliku o tijelu i životni stil

Na dobrobit mladih oblikuju brojni međusobno povezani čimbenici. Neki su unutarnji – poput osobnih uvjerenja, samopoštovanja, prijašnjih iskustava i emocionalnih reakcija – dok su drugi vanjski, uključujući društvene mreže, kulturu, vršnjačke odnose i društvene norme. U većini slučajeva ti čimbenici djeluju istodobno, utječući na način na koji mladi razumiju zdravlje, donose odluke i razvijaju svakodnevne navike.

Razumijevanje tih utjecaja nije samo akademska vježba. Kada mladi prepoznaju kako njihovo okruženje oblikuje njihove izbore i način na koji doživljavaju sebe, mogu donositi promišljenije, zdravije i sigurnije odluke.

Najvažnije skupine čimbenika koje utječu na dobrobit uključuju:

- društvene mreže i digitalno okruženje
- vršnjačke odnose i osjećaj pripadnosti
- obiteljske i kulturne vrijednosti
- školsko okruženje i očekivanja
- osobna iskustva i identitet.

Empatija i aktivno slušanje u razgovorima o zdravlju

Zdravstvena pismenost nije samo sposobnost procjene točnosti zdravstvenih informacija. Ona uključuje i sposobnost učinkovitog komuniciranja o zdravlju s drugima, primjenjujući poštovanje, empatiju i aktivno slušanje.

Razgovori o zdravlju – osobito oni koji se odnose na mentalno zdravlje, sliku o tijelu, ovisnosti, seksualno zdravlje ili zdravstvene probleme povezane s traumom – često uključuju osjetljive teme i zahtijevaju više od pukog poznavanja činjenica.

Aktivno slušanje temeljna je vještina u tim razgovorima. Ono podrazumijeva potpunu usmjerenost na drugu osobu, pokazivanje iskrenog interesa bez prekidanja, izbjegavanje osuđivanja ili brzog davanja savjeta te odgovaranje na način koji pokazuje da je osoba doista saslušana.

Aktivno slušanje u praksi uključuje:

- održavanje ugodnog kontakta očima i otvorenog, nenametljivog govora tijela
- korištenje verbalnih znakova poput: „Razumijem.“ ili „Reci mi više.“
- postavljanje otvorenih pitanja kako bi se potaknulo dijeljenje iskustava
- izbjegavanje osuđivanja
- ponavljanje vlastitim riječima onoga što je osoba rekla radi provjere razumijevanja
- pružanje podrške kada osoba podijeli osobna iskustva ili zatraži pomoć.

Primjena znanja u stvarnim životnim situacijama

Posjedovanje znanja o zdravlju važno je, ali samo po sebi nije dovoljno. Prava vrijednost znanja očituje se u njegovoj primjeni u svakodnevnim situacijama – u načinu na koji ga koristimo za donošenje promišljenih zdravstvenih odluka.

Stvarne zdravstvene situacije rijetko su jednostavne. Često uključuju pritisak vršnjaka, nepotpune informacije, emocionalno opterećenje, dezinformacije ili ograničeno vrijeme za razmišljanje. U takvim trenucima zdravstvena pismenost pomaže razviti kritičko razmišljanje, samopouzdanje i sposobnost donošenja informiranih odluka.

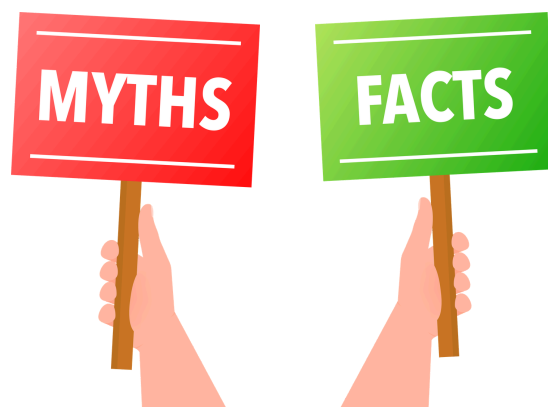
Prepoznavanje rizika u stvarnim životnim situacijama

Kada naidete na zdravstveni sadržaj ili situaciju povezanu sa zdravljem – bilo na internetu ili u svakodnevnom životu – korisno je postaviti nekoliko pitanja:

1. Koje konkretne tvrdnje se iznose i koji ih dokazi podupiru?
2. Tko iznosi tu tvrdnju i koji bi mogli biti njegovi motivi?
3. Što nedostaje među informacijama? Jesu li izostavljeni rizici, nuspojave ili druga moguća gledišta?

4. Bih li slijedio/la ovaj savjet kada bi dolazio od kvalificiranog zdravstvenog stručnjaka, a ne od influencera na društvenim mrežama?
5. Ako nisam siguran/na, koji je najpouzdaniji izvor u kojem mogu provjeriti informacije prije nego što ih podijelim ili postupim prema njima?

Aktivnost: Mit ili činjenica?



Ova aktivnost upoznaje sudionike s osnovama kritičkog procjenjivanja zdravstvenih tvrdnji prije nego što ih prihvate ili podijele. Djeluje kao zabavan i zanimljiv način za razvijanje svijesti o tome koliko često ljudi na internetu vjeruju informacijama koje nisu pravilno provjerene.

Kako aktivnost funkcionira

Sudionicima se predstavlja niz od 10 zdravstvenih tvrdnji ili mitova. Za svaku tvrdnju trebaju odlučiti radi li se o mitu ili činjenici te ukratko obrazložiti svoje mišljenje prije nego što se otkrije točan odgovor.

Tvrdnje

- „Detoks čajevi pomažu ukloniti toksine iz organizma.” – Mit
- „Fotografije na društvenim mrežama često su uređene ili filtrirane.” – Činjenica
- „Razgovor o mentalnom zdravlju može poboljšati dobrobit.” – Činjenica
- „Preskakanje obroka dobar je način za mršavljenje.” – Mit
- „Pritisak vršnjaka može utjecati na odluke povezane sa zdravljem.” – Činjenica

Pitanja za raspravu

Kako ste odlučili je li pojedina tvrdnja istinita ili netočna?

Je li vas neki od odgovora iznenadio? Zašto?

Koje su tvrdnje bilo najteže procijeniti? Što ih je činilo zahtjevnima?

Ključna poruka

Procjenjivanje zdravstvenih tvrdnji vještina je koja se razvija učenjem i praksom. Što više vježbamo kritičko promišljanje i provjeru informacija, to ćemo brže i pouzdanije razlikovati vjerodostojne zdravstvene informacije od dezinformacija.

Aktivnost: Vjerovati ili odbaciti?



Ova aktivnost pomaže sudionicima razviti sposobnost kritičke procjene zdravstvenog sadržaja koji svakodnevno susreću na internetu. Cilj nije procijeniti koliko je sadržaj privlačan, nego koliko je vjerodostojan.

Kako aktivnost funkcionira

Sudionicima se prikazuje niz objava povezanih sa zdravljem, snimki zaslona ili kratkih videozapisa. U manjim skupinama raspravljaju o svakom primjeru i zajednički odlučuju treba li mu vjerovati ili ga odbaciti. Svoju odluku trebaju obrazložiti.

Primjer 1

Influencer promovira „čudesni dodatak prehrani” koji navodno istodobno jača imunitet, povećava razinu energije i poboljšava kvalitetu sna.

Primjer 2

Infografika izrađena u stilu Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) s navedenim referencama objašnjava kako prepoznati simptome depresije.

Primjer 3

TikTok video tvrdi da „kava zaustavlja rast”, bez ikakvih izvora, uz samouvjerenog prezentera i dva milijuna pregleda.

Primjer 4

Objava na blogu o upravljanju anksioznošću koja ne navodi stručne izvore, a završava poveznicom na wellness program koji se plaća.

Pitanja za raspravu

- Što je sadržaj činilo vjerodostojnim?
- Je li na vašu odluku utjecao vizualni izgled ili profesionalan dojam sadržaja? Treba li?
- Koliko je lako biti zaveden kvalitetno izrađenim internetskim sadržajem?

Ključna poruka

Privlačan sadržaj nije isto što i pouzdan sadržaj. Dokazi, vjerodostojni izvori i stručnost važniji su od atraktivnog dizajna.

Aktivnost: Mreža utjecaja



Ova aktivnost pomaže sudionicima uočiti koliko su različiti čimbenici međusobno povezani te kako zajedno utječu na zdravlje i dobrobit mladih.

Kako aktivnost funkcionira

Na veliki list papira postavlja se središnja figura koja predstavlja mladu osobu.

Sudionici dobivaju samoljepljive papiriće te razmišljaju o različitim čimbenicima koji mogu utjecati na zdravlje i dobrobit mlade osobe. Svaki sudionik zapisuje jedan čimbenik na papirić i postavlja ga oko središnje figure. Kako broj papirića raste, nastaje mreža utjecaja.

Kada je mreža dovršena, sudionici zajedno procjenjuju djeluje li svaki čimbenik uglavnom pozitivno, negativno ili njegov učinak ovisi o okolnostima

Pitanja za raspravu

- Koji čimbenici najviše utječu na vas osobno? Jesu li unutarnji, vanjski ili kombinacija oboje?
- Na koje od tih čimbenika možete utjecati, a na koje ne?
- Kako društvene mreže posebno utječu na sliku o tijelu? Možete li navesti primjer iz vlastitog iskustva?
- Što vam ova mreža govori o složenosti dobrobiti koju jednostavne poruke poput „budi zdrav“ često zanemaruju?

Ključna poruka

Dobrobit oblikuju brojni međusobno povezani čimbenici.

Razumijevanje tih utjecaja prvi je korak prema njihovom uspješnom prepoznavanju i upravljanju.

Aktivnost: Odložiti mobitel i usredotočiti se na slušanje



Ova aktivnost sudionicima pruža iskustvo kako izgleda biti u potpunosti saslušan, bez prekidanja i ometanja.

Kako aktivnost funkcionira

Sudionici rade u parovima. Jedna osoba ima ulogu govornika, a druga slušatelja. Govornik dijeli stvarnu ili izmišljenu situaciju povezanu sa zdravljem ili dobrobiti, primjerice osjećaj preopterećenosti uspoređivanjem na društvenim mrežama, zabrinutost zbog uklapanja u društvo ili napetost u odnosima s roditeljima zbog vremena provedenog pred ekranom.

Zadatak slušatelja jest primijeniti aktivno slušanje:

- održavati kontakt očima
- koristiti otvoren govor tijela
- pružati kratke verbalne znakove podrške.

Slušatelj ne postavlja pitanja, ne daje savjete, ne dijeli vlastita iskustva i ne koristi mobitel.

Nakon završetka razgovora parovi kratko razmjenjuju dojmove, a zatim svoja iskustva podijele s ostatkom skupine.

Pitanja za raspravu

- Kako ste se osjećali kada vas je netko slušao bez prekidanja, savjetovanja ili ometanja?
- Koliko vam je bilo teško odoljeti potrebi da odmah ponudite savjet, utjehu ili ispričate vlastito iskustvo?
- Što nam ova aktivnost govori o tome koliko se mladi često osjećaju istinski saslušanima u razgovorima o zdravlju i dobrobiti?
- Kako se ova vještina povezuje sa zdravstvenom pismenošću, odnosno stvaranjem okruženja u kojem se ljudi osjećaju dovoljno sigurno da potraže informacije i podršku?

Ključna poruka

Mnogi mladi imaju osjećaj da ih drugi ne saslušaju do kraja, nego im odmah nude rješenja. Razvijanjem navike da najprije pažljivo slušamo, a tek potom savjetujemo, gradimo povjerenje i omogućujemo kvalitetnije razgovore o zdravlju.

Aktivnost: Što bi ti učinio/la?



Scenarij 1

Prijatelj/ica je započeo/la dijetu koju je pronašao/la na TikToku – vrlo niskokaloričan plan prehrane koji obećava dramatičan gubitak tjelesne mase u samo dva tjedna. Oduševljen/a je rezultatima i pita želiš li i ti isprobati istu dijetu.

- A) Ignorirati prijedlog – to je njihov izbor i ne želiš se miješati.
- B) Podržati njihov entuzijazam, ali pitati odakle potječu informacije o toj dijeti i jesu li ih provjerili s liječnikom ili drugim zdravstvenim stručnjakom.
- C) Isprobati dijetu zajedno s njima – ako djeluje njima, vjerojatno će djelovati i tebi.

Točan odgovor: B

Scenarij 2

Pregledavaš Instagram i vidiš poznatog influencera s 1,2 milijuna pratitelja koji promovira dodatak prehrani za „jačanje imuniteta“. U objavi piše da je „odobren od strane liječnika“, ali nije navedeno ime liječnika niti bilo kakvi dokazi.

- A) Velik broj pratitelja i profesionalan izgled objave znače da je proizvod vjerodostojan.
- B) Odbaciti objavu jer očito širi dezinformacije.
- C) Potražiti informacije o proizvodu i njegovim sastojcima u pouzdanim zdravstvenim izvorima prije donošenja zaključka.

Točan odgovor: C

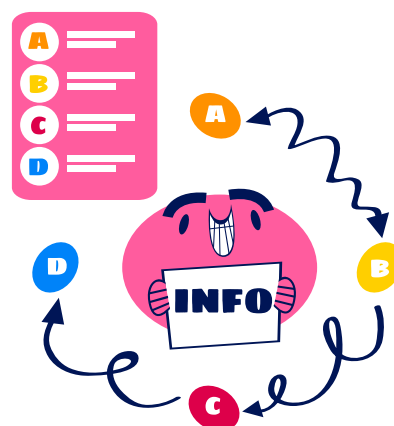
Scenarij 3

Prijatelj/ica kaže da vjeruje kako ima mentalni poremećaj na temelju videa koji je pogledao/la na TikToku.

- A) Složiti se s njihovom samodijagnozom.
- B) Reći im da TikTok nije pouzdan izvor i da bi trebali prestati gledati takve videe.
- C) Pažljivo ih saslušati, potvrditi da su njihovi osjećaji stvarni i važni te ih nježno potaknuti da potraže pomoć kvalificiranog stručnjaka.

Točan odgovor: C

Informirani izbori: Posljedice su važne



Odluke povezane sa zdravljem imaju posljedice, ali one nisu uvijek odmah vidljive. Na društvenim mrežama najčešće se prikazuju dramatične fotografije „prije i poslije“, završetak viralne dijete ili trenutak kada dodatak prehrani navodno daje obećane rezultate. Ono što se pritom često ne prikazuje jesu dugoročne posljedice, mogući rizici ili situacije u kojima takvi pristupi nisu bili uspješni.

Prije nego što prihvatite ili primijenite bilo koju zdravstvenu tvrdnju, korisno je postaviti nekoliko pitanja:

- Koji su mogući rizici ako ova dijeta ili savjet ne uspiju?
- Što će se dogoditi ako prestanem koristiti ovaj dodatak prehrani?
- Što znanstvena istraživanja govore o dugoročnim učincima, a ne samo o kratkoročnim rezultatima?

Ovakva pitanja ne bi trebala biti prepreka donošenju zdravstvenih odluka. Naprotiv, ona predstavljaju alat koji pomaže u donošenju informiranih, sigurnijih i odgovornijih odluka o vlastitom zdravlju