

**S****story.hr****BACK TOGETHER SUMMIT UKLJUČIO ALARM ZA MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH: Vrijeme je za zajedničko djelovanje!**

Treći BACK TOGETHER SUMMIT, najveći zdravstveno-komunikacijski summit u Hrvatskoj, ove godine okupio je čak 40 najuglednijih hrvatskih stručnjaka iz područja medicine, znanosti i komunikacija, a čija...



Treći BACK TOGETHER SUMMIT, najveći zdravstveno-komunikacijski summit u Hrvatskoj, ove godine okupio je čak 40 najuglednijih hrvatskih stručnjaka iz područja medicine, znanosti i komunikacija, a čija su neprocjenjiva znanja istaknula važnost još snažnijeg razmišljanja o brizi za zdravlje, te učvršćivanju mentalne stabilnosti mladih. Izvor: promo Dr. Natko Beck, suorganizator Back Together Sumnita osvrnuo se na ovogodišnji Summit: „Simbolično nas broj 3 podsjeća na prošlost, sadašnjost i budućnost, a 3. Back Together Summit za mene predstavlja iskustvo prva dva sumnita, propitkujemo teme koje se tiču naše sadašnjosti, kako bi gradili zdraviju budućnost. Posebno mi je drago da jasno povežemo medicinu i ekonomiju kako bi pokazali koliko trebamo interdisciplinarno razmišljati ako želimo unaprijediti te sustave. Izvor: promo Šećer na kraju, najsretniji sam jer sve to povežemo s ljudima. Radionice, pregledi, paneli, razgovori, sve je to tu zbog svih onih koji su željni nešto naučiti i unaprijediti sebe i svoje zdravlje. Što nas je više takvih, to smo zdraviji kao sustav. Uvijek je dobro vrijeme za zdrave ideje. Na 3. Back Together Summitu predstavljeni su i rezultati istraživanja ekskluzivno provedeni za ovaj summit u suradnji s Ekonomskim fakultetom te studentima istog fakulteta. Izvor: promo Kroz istraživanje o mentalnom zdravlju mladih, u kojem su sudjelovali studenti Ekonomskog fakulteta provedenog ekskluzivno za Back Together Summit, Tatjana Rajković, mr.sc. MBA, konzultantica za istraživanje i analizu tržišta, kroz istraživanje „Mentalno zdravlje mladih: Revolucija uma“ pozabavila se temom fundamentalnih načina razmišljanja, percepcije svijeta i načina života pojedinca ili čitavog društva. „Puno se o mladima govori, jako malo ih se pita, a najmanje ih se sluša. Stoga, smo za konferenciju Back Together odlučili razgovarati s mladima, studentima Ekonomskog fakulteta u Zagrebu kako oni vide problematiku mentalnog zdravlja, što njima osobno donosi najveći pritisak i na koji način se nose sa stresom. I ono najvažnije, koga vide kao svoju sigurnu zonu za potporu kada im je najteže. Provedeno istraživanje donosi kako je gotovo 40% studenata izjavilo da se često do uvijek osjećaju anksiozno i zabrinuto, 55% se slaže s tvrdnjom da su preplavljeni stresom, ali i 82% vjeruje u podršku obitelji i prijatelja kad im je teško. Rezultati ovog istraživanja na uzorku od 154 mladih studenata daje indikacije da se pitanjem mentalnog zdravlja mladih moramo što prije i ozbiljno pozabaviti“, zaključila je Tatjana Rajković. Jedan od najvažnijih zaključaka ovog istraživanja donosi rezultate prema kojem oko 40% studenata smatra da si sami postavljaju previsoke ciljeve, kako kroz obaveze tako i u privatnom životu. Takvi stavovi i zaključci istraživanja ukazuju da je stanje alarmantno. Na semaforu je crveno, te je vrijeme za zajedničko djelovanje. Izvor: promo Također, progovorio se o važnim temama spajanja ekonomije i zdravstva, nutritivnom rollercoaster poremećaju prehrane uzrokovanim hranjenjem zdravom prehranom, poveznicom misli i rada probavnog sustava, uspješnim medicinskim startupovima te mnogim drugima. Sve prisutne najviše je zainteresirao panel koji je pokušao odgovoriti na pitanja o „Stresu u doba Selfija: Društvene mreže i anksioznost“ koji su zaključili da su društvene mreže dobar sluga, ali loš gospodar. Na važna pitanja kako se nositi danas sa



stresom uvjetovanim stalnom prisutnošću na društvenim mrežama pokušao je odgovoriti Igor Mikloušić, dr.sc. mag.psych koji je naglasio kako „istraživanja generalno pokazuju da povećano korištenje društvenih mreža ima negativan utjecaj na mentalno zdravlje. Time postaju izvor anksioznosti, a jesu li dobre ili loše ovisi o tome na koji način ih koristimo. Jesmo li aktivni ili pasivni useri? Participiramo li u zajednici ili samo promatramo sa strane pa nam to stvara osjećaj izoliranosti i osjećaja da je svima drugima bolje. Stvaraju se ideološki baloni u kojima ljudi zajedno dijele bijes prema drugoj strani, a tehnologija prati što useri žele. Problem je što dugoročno ne znamo posljedice. Klinici su pušteni u arenu u kojoj roditelji nemaju pristup.“ Izvor: promo Ida Prester, glazbenica, voditeljica te i influencerica istakunala je kako svjedočimo trendu kako sve više mladih djevojaka u dobi od 20 godina razmišlja o tome da moraju "peglati" bore, povećavati usne, i to sve zbog nekog dostizanja nerealnog ideala. Kad to postane svojevrsni standard, onda smo u velikom mentalnom problemu. “Društvene mreže su mi i strast i posao. Ja sam analogan tip i u DM sam ušla u zrelim godinama, da sam ušla kao tinejdžerica, vjerojatno bih poludila, i možda bi me dosta koštalo... Treba znati kontrolirati sebe i svoj ego. Društvene mreže su postale moj medij, a kroz osobnu životnu priču nastojim prenositi ideju kako život oplemeniti. IG mi je najbolja sredina gdje sam okupila ljude koji mene nadahnjuju. Komunikacija nije jednosmjerna. Ti inspiriraš druge, a oni tebe“ dodala je. Izvor: promo Dario Marčac, TikTok kreator, Crew founder, odgovarao je na pitanja kako se može promovirati pozitivan i uravnotežen pristup korištenju društvenih mreža među mladima te kako se može educirati o važnosti samoprihvatanja i autentičnosti na tim platformama? „Na društvenim mrežama kao i u realnom životu možeš naći ljude koji te inspiriraju kroz sadržaj te mogu inspirirati na toksičan, ali i na pametan način. Svatko ima odgovornost što objavljuje i na koji način. Društvene mreže su novi oblik komunikacije. Promijenio se način kako ljudi komuniciraju. To se neće promijeniti, a pitanje je kako ćemo se prilagoditi i hoćemo li ih znati iskoristiti na najbolji način“ izjavio je Dario Marčac. Dunja Ivana Ballon, direktorica HURA, IAB Croatia & Dani komunikacija s marketinške strane naglasila je kako se danas marketinški stručnjaci bore za pažnju korisnika, te da je ta pažnja 2004. godine s 2,5 minute danas pala na 47 sekundi. Ta količina informacija koja se izmjenjuje dovodi do preopterećenja, posebno kod djece, što je zabrinjavajuće. Izvor: promo Svi zdravstveno-edukativni paneli prvog dana održavanja Sumnita su se mogli pratiti uživo, dok je tijekom vikenda praćenje bilo dostupno online, putem streama na YouTube kanal Back Together Sumnita. Cilj svih edukacija je povećanje zdravstvene pismenosti i poboljšanja kvalitete života. Za pozitivnu atmosferu, na zadovoljstvo svih gledatelja i prisutnih govornika, pobrinuli su se organizatori sumnita Tajana i Natko Beck i Vesna Babić te moderatori Antonija Mandić, Petar Štefanić i Rajana Radosavljević, koji su u opuštenu atmosferu Sumnita uz cijenjene govornike došli do zdravstvenih zaključaka koje bismo trebali usvojiti kroz svoje dnevne rutine. Izvor: promo Galerije fotografija, sve dodatne informacije o samom događaju, kao i o svim održanim panel-raspravama i zanimljivostima vezanim uz paneliste, pogledajte na stranici [backtogether.hr](#), te Instagram, Facebook, YouTube i LinkedIn profil sumnita.