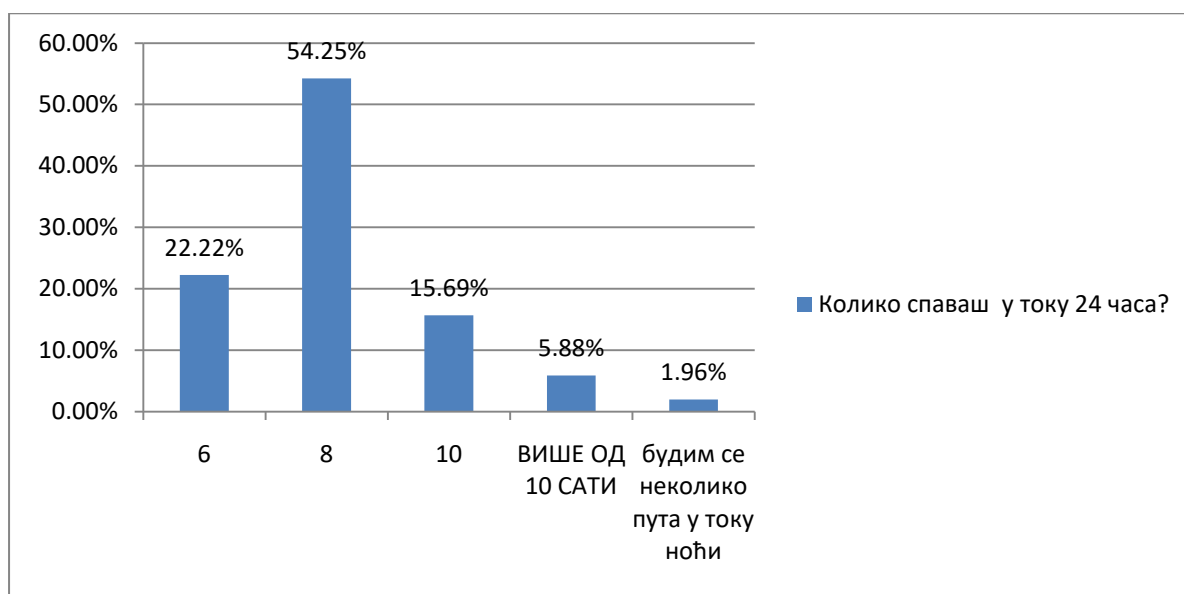


ЗДРАВЉЕ

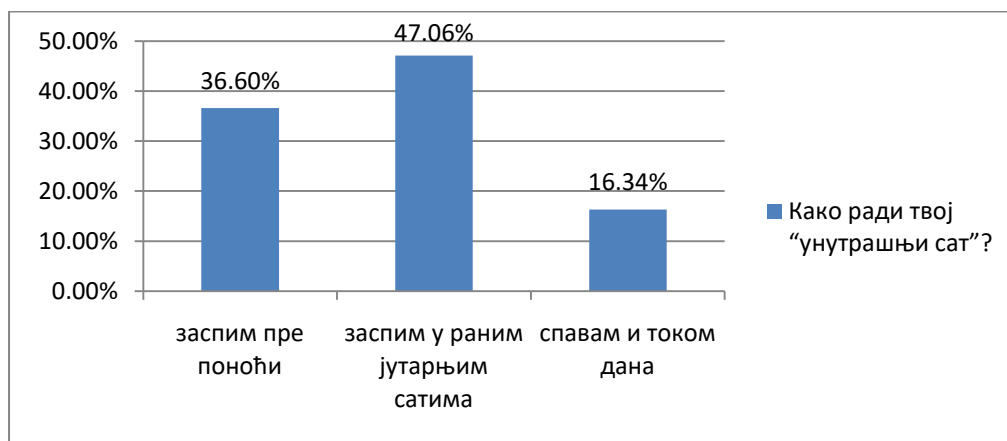
Анализом ставова и мишљења младих општине Врбас о њиховом животном стилу, навикама и здрављу добијених истраживањем које је рађено у оквиру израде Локалног акционог плана за младе у Врбасу дошло се до следећих података:

Спавање у току 24 часа и унутрашњи сат

ОПИС	Процент од укупног броја одговора
Колико спаваш у току 24 часа?	
6 сати	22,22%
8 сати	54,25%
10 сати	15,69%
више од 10 сати	5,88%
будим се неколико пута у току ноћи	1,96%
Како ради твој “унутрашњи сат”?	
заспим пре поноћи	36,60%
заспим у раним јутарњим сатима	47,06%
спавам и током дана	16,34%



РЕЗУЛТАТИ ИСТРАЖИВАЊА ПО ОБЛАСТИМА 2025. ГОДИНА



Већина испитаника спава око 8 сати дневно (54,25%), док 22,22% спава 6 сати, 15,69% 10 сати, а мали део више од 10 сати или се буди неколико пута током ноћи. Када је реч о унутрашњем сату, готово половина испитаника (47,06%) заспи у раним јутарњим сатима, док 36,6% заспи пре поноћи, а 16,34% спава и током дана.

У фокус групама млади средњошколци су прокоментарисали резултате истраживања који су наведени у табели, рекавши да спавају шест или мање од шест сати, да заспивају после поноћи око два или три ноћу и да се током ноћи буде да погледају поруку на телефону.

Уз исхрану и физичку активност, сан је суштински стуб здравља. Током сна се одвијају физиолошки процеси који омогућавају телу да ефикасно функционише када смо будни. То укључује процесе укључене у опоравак мишића, консолидацију памћења и емоционалну регулацију.

Повезаност анксиозности и лошег сна

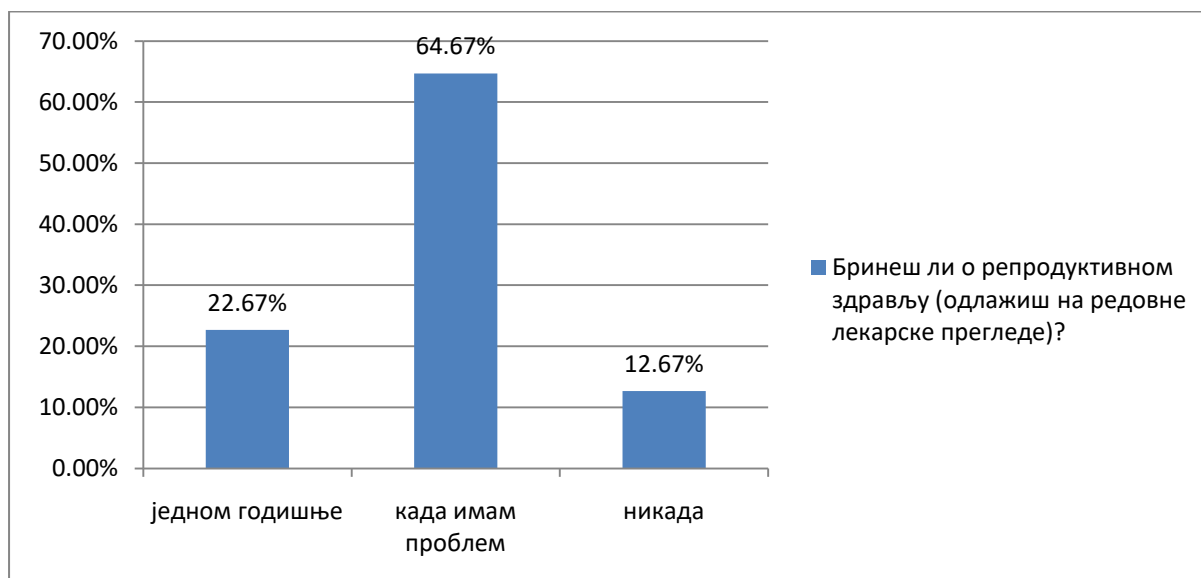
Недостатак сна и анксиозност често су удружени.. Мозак остаје активан и преоптерећен бригама, као да је стално у стању приправности, што отежава опуштање и миран сан. Овакво стање може ослабити нашу емоционалну отпорност и смањити способност уживања у свакодневним, позитивним искуствима.

Репродуктивно здравље

Учесталост одлазака на прегледе у вези са репродуктивним здрављем

	Процент од укупног броја одговора
Бринеш ли о репродуктивном здрављу (одлазиш на редовне лекарске прегледе)?	
једном годишње	22,67%
када имам проблем	64,67%
никада	12,67%

РЕЗУЛТАТИ ИСТРАЖИВАЊА ПО ОБЛАСТИМА 2025. ГОДИНА

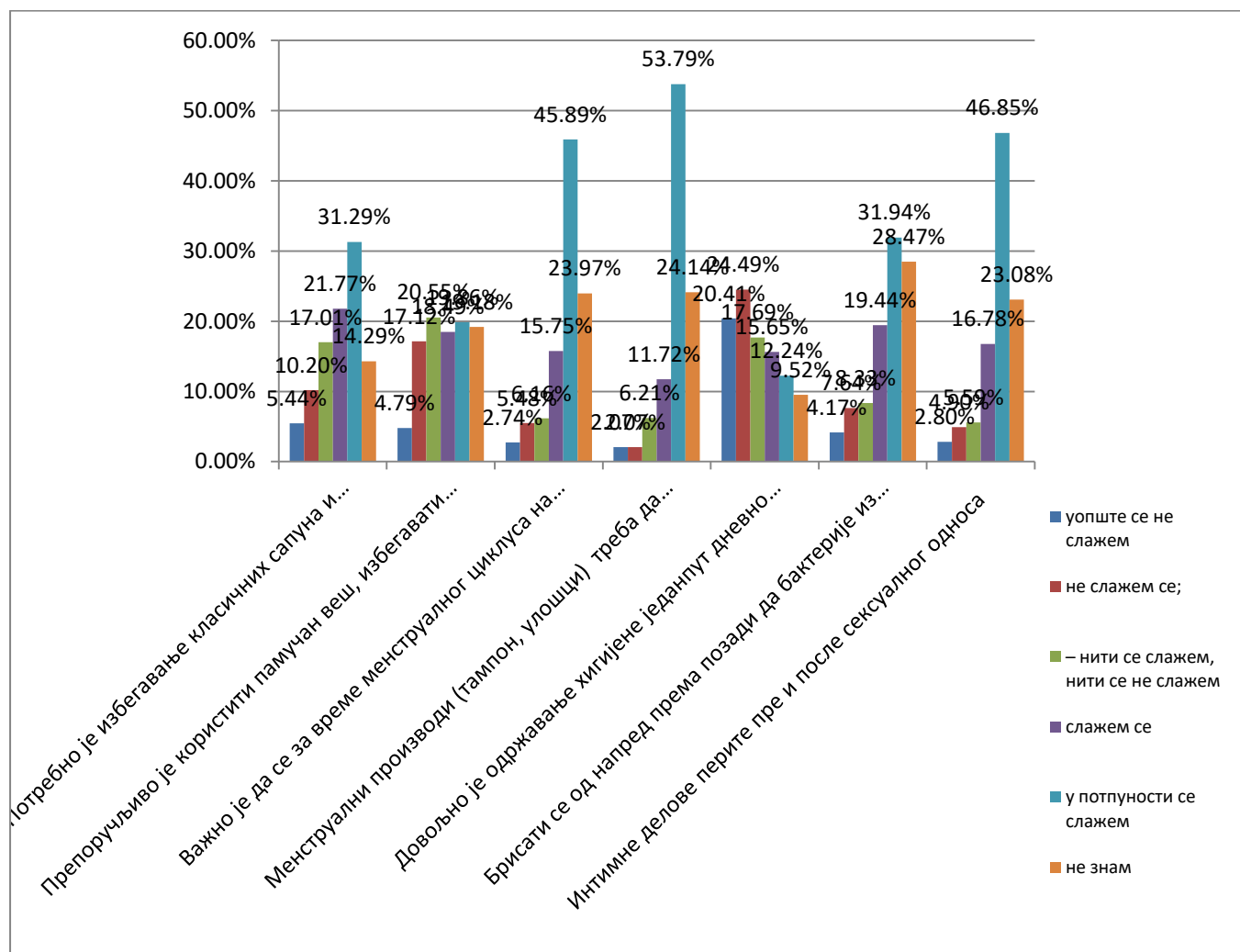


Већина испитаника (64,67%) брине о репродуктивном здрављу тек када се појави неки проблем, док 22,67% одлази на редовне годишње прегледе, а 12,67% никада не прати своје репродуктивно здравље.

Брига о репродуктивном здрављу

	уопште се не слажем	не слажем се;	– нити се слажем, нити се не слажем	слажем се	у потпуности се слажем	не знам
Потребно је избегавање класичних сапуна и коришћење благих средстава за интимну негу жена	5,44%	10,20%	17,01%	21,77%	31,29%	14,29%
Препоручљиво је користити памучан веш, избегавати дневне улошке и тампоне	4,79%	17,12%	20,55%	18,49%	19,86%	19,18%
Важно је да се за време менструалног циклуса на свака 2-3 сата мењати уложак	2,74%	5,48%	6,16%	15,75%	45,89%	23,97%
Менструални производи (тампон, улошци) треба да буду бесплатни и доступни свима,	2,07%	2,07%	6,21%	11,72%	53,79%	24,14%
Довољно је одржавање хигијене једанпут дневно млаком водом	20,41%	24,49%	17,69%	15,65%	12,24%	9,52%
Брисати се од напред према позади да бактерије из црева не би доспеле у вагину	4,17%	7,64%	8,33%	19,44%	31,94%	28,47%
Интимне делове перите пре и после сексуалног односа	2,80%	4,90%	5,59%	16,78%	46,85%	23,08%

РЕЗУЛТАТИ ИСТРАЖИВАЊА ПО ОБЛАСТИМА 2025. ГОДИНА



Резултати показују да испитаници у највећој мери изражавају сагласност са већином препорука о интимној хигијени. Највиши ниво слагања бележи се код тврдњи да менструални производи треба да буду бесплатни и доступни свима, где 53.79% испитаника наводи да се у потпуности слаже, а укупно 65.51% се слаже или у потпуности слаже. Висок ниво слагања присутан је и код препоруке да се интимни делови перу пре и после сексуалног односа, где се 63.63% испитаника слаже или у потпуности слаже, као и код ставке да је потребно избегавати класичне сапуне и користити блага средства, са укупно 53.06% сагласних одговора.

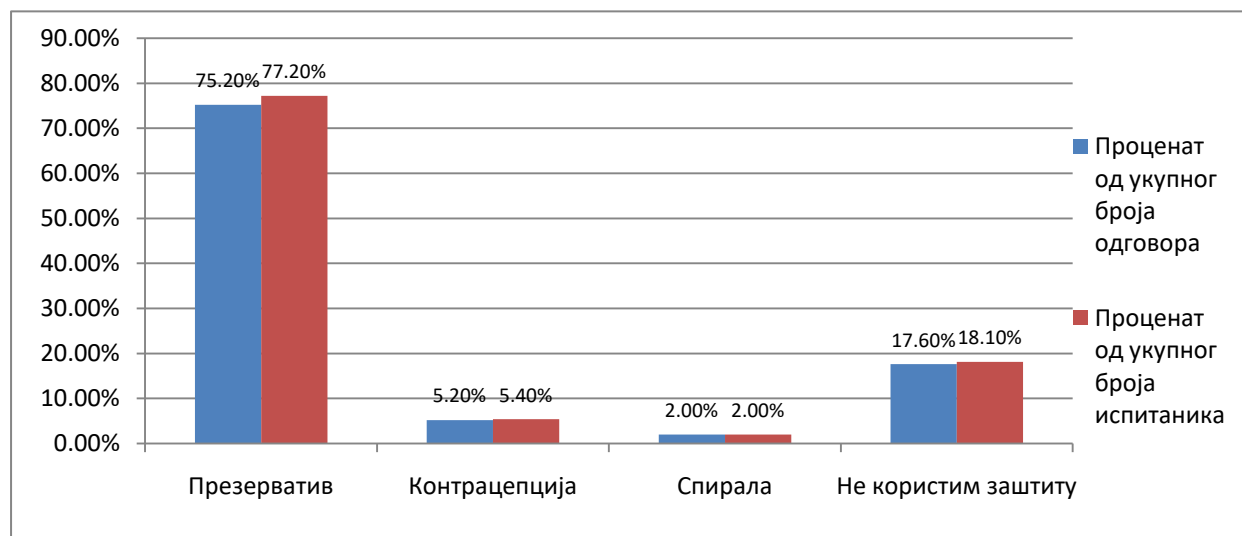
Код препоруке о мењању улошка на свака 2–3 сата, 61.64% испитаника наводи слагање или потпуно слагање, док 23.97% одговара „не знам“. Ставка о брисања од напред ка назад такође има висок ниво прихватања (51.38%), али и један од највећих удела „не знам“ одговора (28.47%).

С друге стране, једина тврдња код које преовлађује неслагање јесте да је једном дневно прање млаком водом довољно, где се 44.90% испитаника не слаже или уопште не слаже, док 27.89% изражава слагање. Код тврдње о коришћењу памучног веша и избегавању дневних уложака и тампона, одговори су расподељени, без јасне већине у смеру слагања или неслагања, уз релативно висок удео неодлучних и испитаника који не знају (заједно готово 40%).

РЕЗУЛТАТИ ИСТРАЖИВАЊА ПО ОБЛАСТИМА 2025. ГОДИНА

Коришћење средстава заштите

	Процент од укупног броја одговора	Процент од укупног броја испитаника
Презерватив	75,20%	77,20%
Контрацепција	5,20%	5,40%
Спирала	2,00%	2,00%
Не користим заштиту	17,60%	18,10%



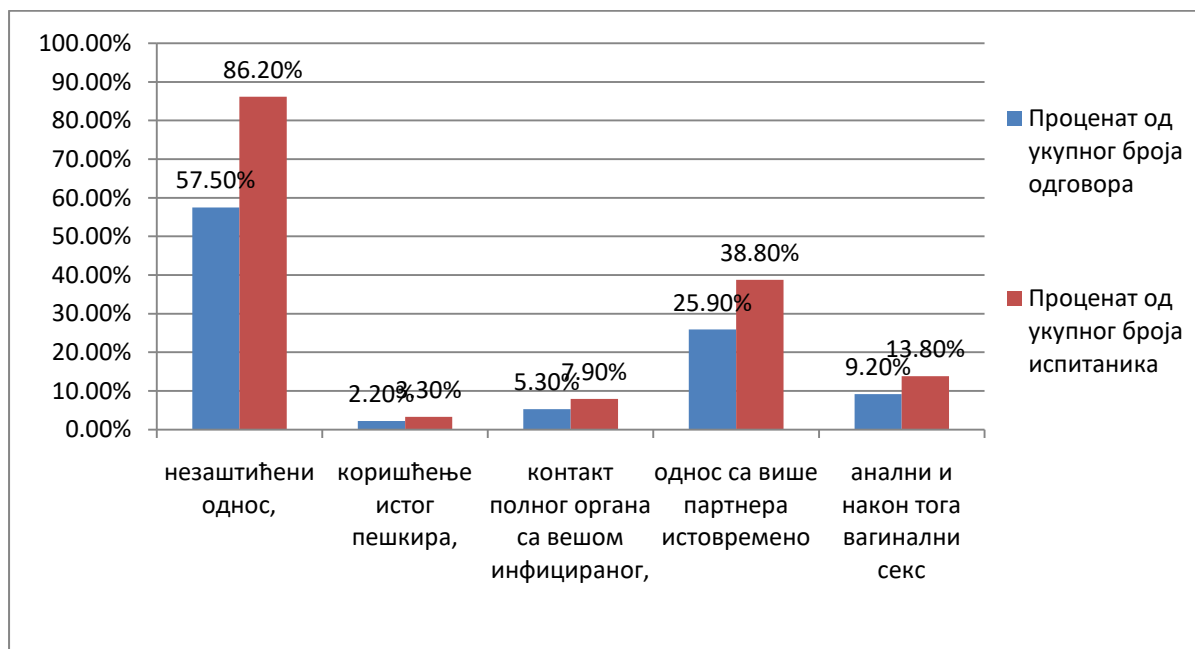
Резултати показују да већина испитаника користи неку врсту заштите током сексуалних односа, при чему је убедљиво најчешћи избор презерватив, који наводи 75,2% одговора (77,2% испитаника). Остали облици заштите знатно су ређе заступљени: хормонску контрацепцију користи 5,2% одговора (5,4% испитаника), а спиралу 2,0% одговора (2,0% испитаника). Истовремено, 17,6% одговора (18,1% испитаника) показује да не користе никакву заштиту. Подаци јасно указују да је презерватив доминантан облик заштите, док су други видови ретко коришћени, а приметан је и релативно висок удео испитаника који уопште не користе заштиту.

Начини преношења полно преносивих болести

	Процент од укупног броја одговора	Процент од укупног броја испитаника
незаштићени однос	57,50%	86,20%
коришћење истог пешкира	2,20%	3,30%
контакт полног органа са вешом инфицираног	5,30%	7,90%

РЕЗУЛТАТИ ИСТРАЖИВАЊА ПО ОБЛАСТИМА 2025. ГОДИНА

однос са више партнера истовремено	25,90%	38,80%
анални и након тога вагинални секс	9,20%	13,80%



Резултати показују да испитаници најчешће препознају незаштићени однос као ситуацију ризика, што наводи 57,5% одговора (86,2% испитаника). Као ризично понашање наводи се и однос са више партнера истовремено, са 25,9% одговора (38,8% испитаника). Мањи удео испитаника препознаје анални однос након ког следи вагинални секс као ризик (9,2% одговора; 13,8% испитаника), као и контакт полног органа са вешом инфициране особе (5,3% одговора; 7,9% испитаника). Најређе се као могућ пут преноса наводи коришћење истог пешкира, са 2,2% одговора (3,3% испитаника).



Ментално здравље младих

Ментално здравље младих је кључно за развој свести о себи, доношење одлука и превазилажење свакодневних изазова. Ментални поремећаји се разликују од уобичајених промена расположења по томе што су симптоми упорни и ометају свакодневно функционисање у односима, школи, спавању и исхрани. Поремећаји попут анксиозности, депресије и поремећаја понашања су најчешћи.

Кључни знаци могу укључивати:

- Упорна осећања туге, безнађа или беспомоћности.
- Прекомерна брига, страх или напади панике.
- Промене у навикама спавања или исхране.
- Повлачење из друштвених активности и губитак интересовања за ствари које су раније пријале.
- Потешкоће у суочавању са свакодневним стресом или решавањем проблема.

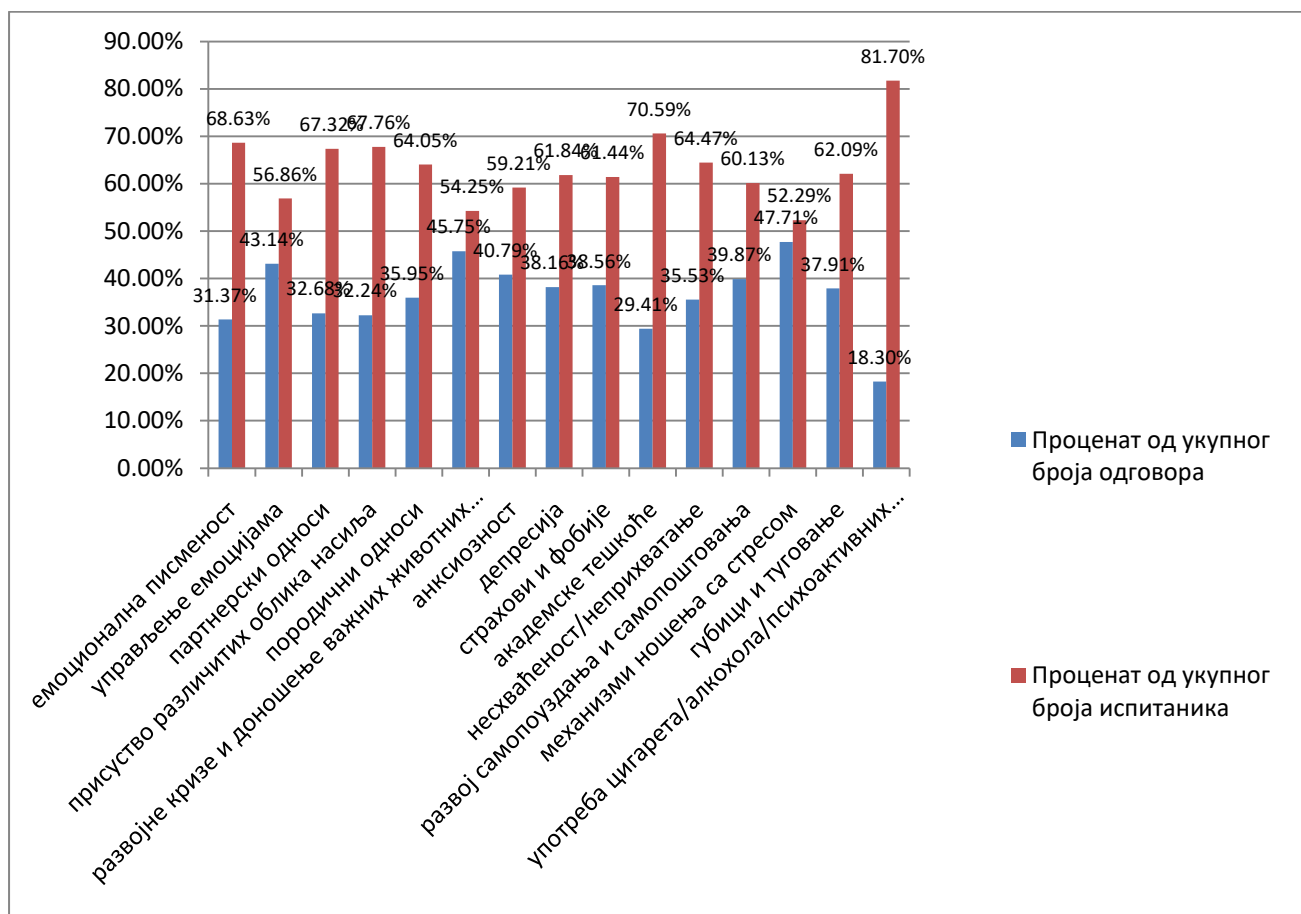
Подршку очувању и унапређењу здравља младих пружају стручњаци одређених профила који су наведени у табели испод у којој су и приказана интересовања младих за подршком.

Теме о Којима млади имају потребу да причају са неким стручњаком

	Процент од укупног броја одговора ДА	Процент од укупног броја испитаника НЕ
емоционална писменост	31,37%	68,63%
управљење емоцијама	43,14%	56,86%
партнерски односи	32,68%	67,32%
присуство различитих облика насиља	32,24%	67,76%
породични односи	35,95%	64,05%
развојне кризе и доношење важних животних одлука	45,75%	54,25%
анксиозност	40,79%	59,21%
депресија	38,16%	61,84%

РЕЗУЛТАТИ ИСТРАЖИВАЊА ПО ОБЛАСТИМА 2025. ГОДИНА

страхови и фобије	38,56%	61,44%
академске тешкоће	29,41%	70,59%
несхваћеност/неприхватање	35,53%	64,47%
развој самопоуздања и самопоштовања	39,87%	60,13%
механизми ношења са стресом	47,71%	52,29%
губици и туговање	37,91%	62,09%
употреба цигарета/алкохола/психоактивних супстанци	18,30%	81,70%



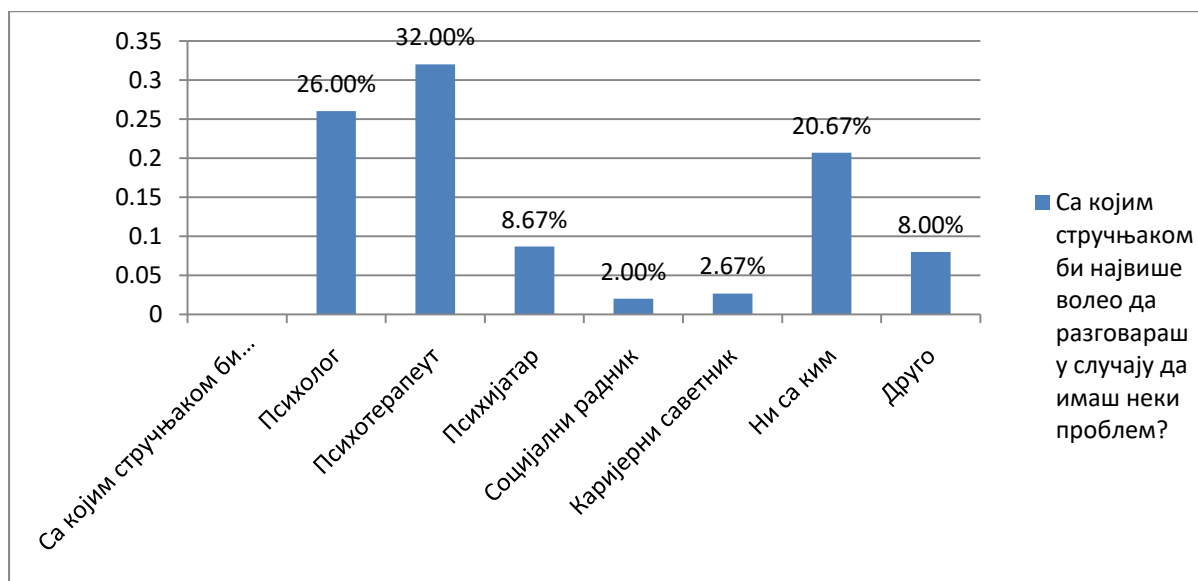
Подаци показују да се теме које испитаници најчешће препознају као области у којима им је потребна подршка односе на механизме ношења са стресом (47.71%), развојне кризе и доношење важних одлука (45.75%), управљање емоцијама (43.14%), као и питања анксиозности (40.79%) и развоја самопоуздања и самопоштовања (39.87%). Нешто мањи, али и даље значајан проценат испитаника наводи потребе у областима страхова и фобија (38.56%), депресије (38.16%) и губитака и туговања (37.91%).

РЕЗУЛТАТИ ИСТРАЖИВАЊА ПО ОБЛАСТИМА 2025. ГОДИНА

Подршка у сегментима породичних и партнерских односа, насиља у окружењу и осећања неприхваћености креће се око 32–36%. Нешто мање испитаника истиче потребу за радом на академским тешкоћама (29.41%) и најмање њих за рад на проблемима везаним за употребу цигарета, алкохола и психоактивних супстанци, где само 18.30% наводи да им је потребна подршка.

Стручњак са којим би разговарали на ове теме

	Процент од укупног броја одговора
психолог	26,00%
психотерапеут	32,00%
психијатар	8,67%
социјални радник	2,00%
каријерни саветник	2,67%
ни са ким	20,67%
друго	8,00%



Резултати показују да би испитаници, у случају да имају неки проблем, најрадије разговарали са психотерапеутом (32%) или психологом (26%), што их чини најпожељнијим стручњацима за тражење подршке. Знатно мањи удео испитаника би се обратио психијатру (8.67%), док су социјални радник (2.00%) и каријерни саветник (2.67%) веома ретко наведени. Истовремено, 20.67% испитаника наводи да не би желело да разговара ни са ким, што указује на присутан отпор или неповерење према стручном тражењу помоћи. Испитаници додатно наводе у малом проценту да би то могао бити свештеник, пријатељ или неки члан породице.

РЕЗУЛТАТИ ИСТРАЖИВАЊА ПО ОБЛАСТИМА 2025. ГОДИНА

Конзумација цигарета, алкохола и ПАС

	Процент од укупног броја одговора
--	-----------------------------------

Да ли си конзумираш цигарете?

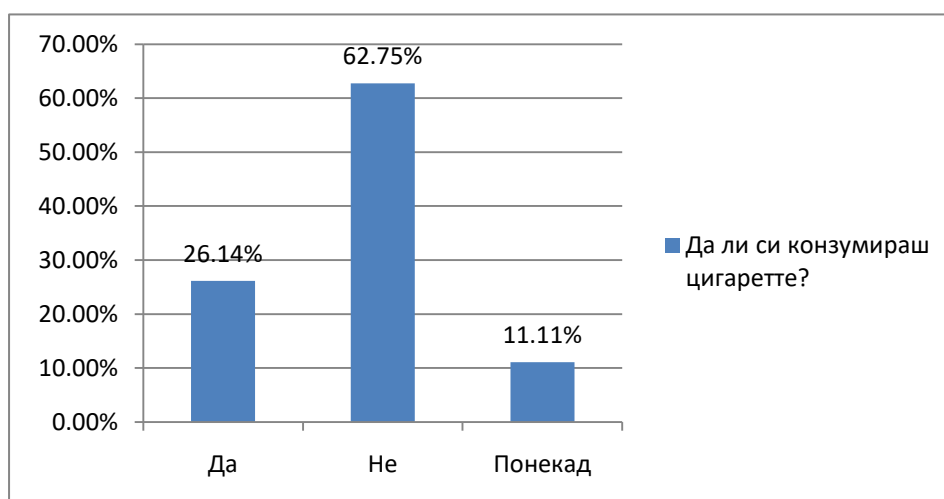
Да	26,14%
Не	62,75%
Понекад	11,11%

Колико често конзумираш алкохол?

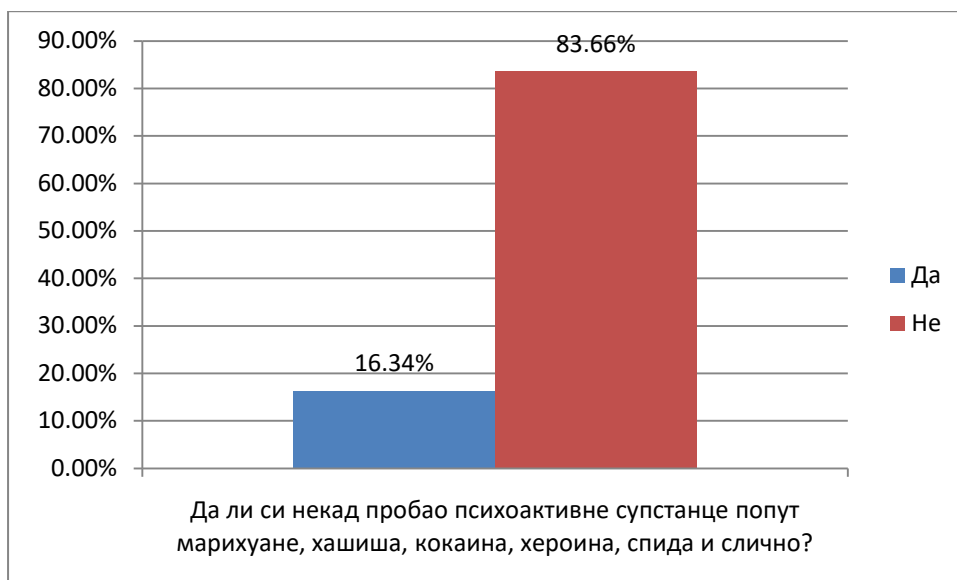
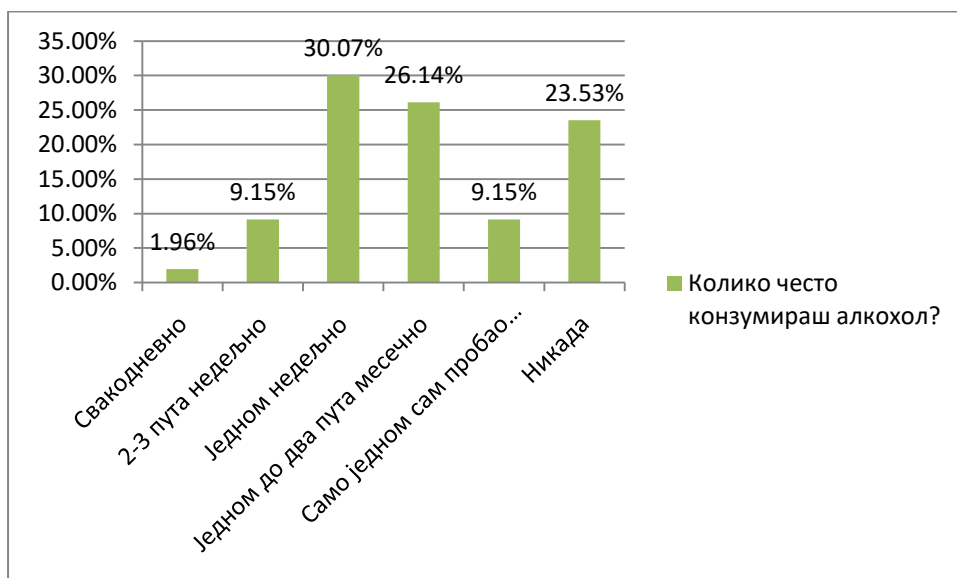
Свакодневно	1,96%
2-3 пута недељно	9,15%
Једном недељно	30,07%
Једном до два пута месечно	26,14%
Само једном сам пробао алкохол	9,15%
Никада	23,53%

Да ли си некад пробао психоактивне супстанце попут марихуане, хашиша, кокаина, хероина, спида и слично?

Да	16,34%
Не	83,66%



РЕЗУЛТАТИ ИСТРАЖИВАЊА ПО ОБЛАСТИМА 2025. ГОДИНА



Подаци показују да 26.14% испитаника конзумира цигарете, док већина, 62.75%, не пуши, а 11.11% наводи да то чини повремено. Када је реч о алкохолу, најзаступљенији образац је конзумација једном недељно (30.07%), док 26.14% пије једном до два пута месечно. Мањи удео испитаника алкохол пије чешће — свакодневно 1.96%, а 2–3 пута недељно 9.15%. Истовремено, 9.15% испитаника алкохол је пробало само једном, док 23.53% наводи да никада не пије. Када је реч о психоактивним супстанцама, 16.34% испитаника их је некада пробало, док велика већина, 83.66%, није имала такво искуство.