

Фото: Горан Станковић



Потпуковник др Дејан Вучинић,  
начелник Одељења за развој  
психолошке делатности

# ДА У ЗДРАВОМ ТЕЛУ ЗАИСТА БУДЕ И ЗДРАВ ДУХ

Пише Драгана МАРКОВИЋ

**Савремени човек мора да схвати да очување менталног здравља подразумева константан рад на себи. Попут одржавања физичке снаге константним физичким вежбањем, неопходно је у праксу увести и идеју да је ментална снага нешто што захтева непрестану пажњу и бригу. Управо о томе говоре и последњи стихови песме „In corpore sano” наше представнице на Евровизији Констракте, која указује на постојање проблема менталног здравља упркос здравом телу.**

**О**дељење за развој психолошке делатности Управе за кадрове Сектора за људске ресурсе отворило је Психолошко саветовалиште намењено свим припадницима организационих јединица Министарства одбране, које у свом саставу немају психолога. Новина у раду тог одељења је и Центар за психолошку селекцију, који почиње рад са битно измењеним моделом селекције. Како изгледа нови модел селекције, која врста селекције ће се вршити у овом центру, али и какво је ментално здравље припадника система одбране само су нека од питања за потпуковника др Дејана Вучинића, начелника Одељења за развој психолошке делатности.

Рад Одељења за развој психолошке делатности примарно је фокусиран на заштиту и унапређење менталног здравља припадника Министарства одбране и Војске Србије – информација је са сајта Одељења. Шта то у стварности значи?

– Током прошле године Одељење за развој психолошке делатности започело је процедуру нормативног уређења модела психолошке превенције у Министарству одбране и Војсци Србије, која је крунисана израдом „Упутства о психолошкој превенцији у Министарству одбране и Војсци Србије”. Идеја нормативног уређења била је да дефинише форме рада у психолошкој превенцији и да помогне у достизању боље координације и сарадње психолога на примарном, секундарном и терцијалном нивоу психолошке превенције. Тежња нам је да створимо такав систем заштите менталног здравља који ће бити доступан свима и који ће припадницима система одбране створити осећај да се о њима брине када је у питању ментално здравље. У пракси то подразумева отварање мреже психолошког саветовалишта у организационим јединицама Министарства одбране, формирање кол-центра за пружање константне психолошке подршке лицима, јачање институције Примарно-ментално хигијенских тимова итд...

С тим у вези, Одељење за развој психолошке делатности отворило је Психолошко саветовалиште намењено свим припадницима организационих јединица Министарства одбране које у свом саставу немају психолога. Психолошко саветовалиште почело је са радом 10. марта 2022. године. У претходних осам месеци Одељење за развој психолошке делатности радило је на формулисању садржаја и креирању новог сајта „Психолошка подршка”, који је почео са радом 25. фебруара ове године. Сајт је доступан свим припадницима система одбране и може се наћи у виду линка на сајту Министарства одбране у оквиру Сектора за људске ресурсе. На њему се могу наћи информације о учесталим психичким стањима и начинима хватања у коштац са њима.

#### **Која је то прва линија одбране менталног здравља и шта је то што се може учинити психолошком подршком?**

– Прва линија одбране менталног здравља јесте свест да је важно водити бригу о менталном здрављу. Имајући у виду да су политичке и друштвене промене интензивне на глобалном нивоу и да све те промене креирају нове контексте у којима људи морају да се изнова сналазе, неминовно је спознати да сваки појединац у таквом окружењу постаје рањив. Стога прва линија одбране подразумева свесност о ситуацији и рад на себи, а то значи да се треба наоружати психолошким техникама које у кризним ситуацијама, али и у свакодневним, могу ако ништа друго бар да „амортизују” утицаје који долазе из средине. Таква је била и наша идеја када смо креирали сајт „Психолошка подршка”, који концептуално представља приказ психолошке прве помоћи у ситуацијама стреса, панике, депресије и других стања. Осим тога што сваки припадник система мора бити „наоружан” психолошким техникама, при конструисању сајта имали смо у виду и да колеге и старешине човека који има проблем треба да препознају да постоји проблем, како не би остављали људе саме у кризним ситуацијама. Дакле, сајт је двострука подршка. Оваква идеја сајта проистекла је из искуства психолога да су бројна психолошка стања често изједначавана са неприлагођеним понашањима, као што су недисциплина, нерад и константно боловање. У ствари добар део оваквих понашања био је начин појединца да заштити себе од бројних изазова са којима се суочава. Не треба заборавити и да бројна здравствена стања, нарочито кардиоваскуларне, онколошке и гастроинтесталне природе, настају и развијају се под утицајем психолошких фактора.

#### **Који су то најчешћи проблеми због којих вас припадници система одбране контактирају?**

– Наш народ још увек стидљиво прилази проблемима менталног здравља и плаши се стигматизације. Управо овакве чињенице разочаравају јер се људи онда окрећу себи, и на тај начин изолују, покушавајући да нађу начине како да сами себи помогну. Наш циљ је да разбијемо те баријере и да укажемо на чињеницу да су кризе нормалан и саставни део живота и да је у реду „бити у кризи”. Оно што савремена психолошка теорија говори јесте да је криза неизбежан и добар начин за развој психолошких капацитета неопходних за живот. Наравно, друга страна кризе је да можете и да „потонете”... Сведоци смо да се то у већини случајева дешава онда када човек остане сам и не затражи помоћ. Искуство које имамо до сада говори да су припадници система одбране тражили више психолошке савете како да одреагују у одређеним ситуацијама. Та нас чињеница радује и верујемо да је она права слика реалности.

#### **Кажу да је „рат за људске душе” у нашем времену израженији него икада до сад. Човек који трага за смислом своје egzистенције све чешће наилази на питања на која све теже добија одговоре... Све су присутније депресија, анксиозност, паника... Колико смо ментално здрави?**

– У четвртном кварталу сваке календарске године Одељење за развој психолошке делатности Управе за кадрове и психолози Војске Србије спроводе испитивање психосоцијалног стања и психофизичког оптерећења професионалних војних лица. Као индикатор менталног статуса испитује се степен изражености симптома професионалног сагоревања. Одлука да се на тај начин испита ментални статус донета је на основу сличности које постоје између симптомологије професионалног сагоревања, с једне стране, и стресних, депресивних и анксиозних реакција, с друге стране. Последњих година бележи се пад броја лица са израженим степеном професионалног сагоревања. Можемо слободно рећи да проценат професионалног сагоревања никада није био висок, нити је прелазило одређене, унапред дефинисане и прописане стандарде, те се са сигурношћу може потврдити да су припадници Министарства одбране и Војске Србије пример добро (о)чуваног менталног здравља. С друге стране, свесни смо времена у којем живимо и чињенице да су бројне менталне болести, пре свега поремећаји расположења и анксиозни поремећаји, у порасту. Тај тренд је глобалног карактера и прилично је повезан са новим стиловима живота и начинима размишљања. Стога је тешко утицати системски на превенцију таквих стања. Савремени човек мора да схвати да очување менталног здравља подразумева константан рад на себи. Попут одржавања физичке снаге константним физичким вежбањем, неопходно је у праксу увести и

*Нови сајт „Психолошка подршка” који је почео са радом 25. фебруара ове године доступан је свим припадницима система одбране и може се наћи у виду линка на сајту Министарства одбране у оквиру Сектора за људске ресурсе. Сајт пружа информације о учесталим психичким стањима и начинима хватања у коштац са њима.*

идеју да је ментална снага нешто што захтева непрестану пажњу и бригу. Управо о томе говоре и последњи стихови песме „In corpore sano” наше представнице на Евровизији Констракте, која указује на постојање проблема менталног здравља у(пркос) здравом телу.

У време ковид пандемије, прво путем телефонске линије, а од 13. јула 2020. и уласком у „црвене зоне” ковид болница „Штарк Арена” и „Карабурма”, психолози Одељења за развој психолошке делатности свакодневно су пружали психолошку подршку оболелима од инфекције. Да ли се сада сусрећете са последицама ковида?

– Важно је поменути да су поред Одељења за развој психолошке делатности, у активност психолошке подршке укључени и психолози из војноздравствених установа и психолози из организацијских јединица Војске Србије. Већ две године синхронизовано пружамо психолошку подршку хоспитализованим лицима и медицинском особљу директним контакт радом у ковид болницама. И не само то, континуирано пружамо психолошку помоћ путем телефонских линија и лицима која су у кућној изолацији и самоизолацији. Изазов је био велики и морам признати да смо задовољни резултатима које смо постигли и признањем које смо добили од људи којима је пружана подршка и помоћ. Мислим да су последице ковида у већој мери саниране и да томе нису допринели само психолози већ и јачина нашег народа. Годинама уназад као нација били смо изложени тешким друштвеним појавама и кризама, тако да сам мишљења да су људи на пандемију гледали као на кризу слабијег интензитета. Наравно, било је појединачних случајева, и има их и данас, код којих је ковид оставио дубок траг у физичком и менталном функционисању, али у глобалном смислу, као нација и као институција Министарства одбране можемо бити задовољни да смо из ове кризе успели да изађемо храбрији и јачи.

Новоформирана Група за селекцију Одељења привлачи велику пажњу наше војне јавности. Која врста селекције ће се вршити у тој групи, како ће се одвијати селекција и коме је намењена?

– Намена Групе за психолошку селекцију је да подржи досадашњи рад колега у војноздравственим установама.

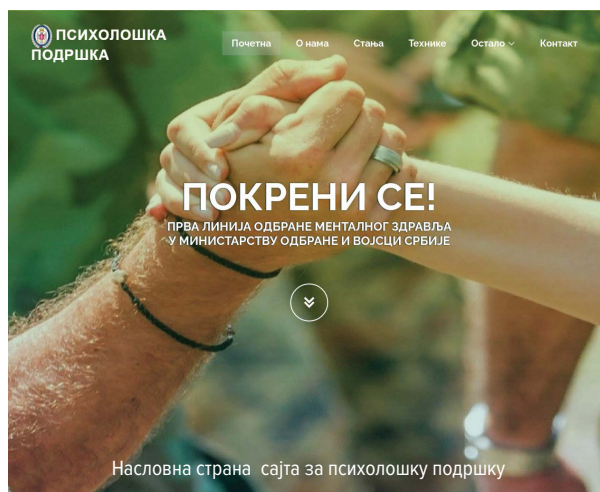
Имајући у виду да је Центар за психолошку селекцију на ВМЦ Карабурми већ две године изван система функционисања јер је формирана ковид болница „Карабурма”, као и да су потребе за психолошком селекцијом највеће у Београду, сматрали смо да је потребно подржати систем селекције отварањем новог центра за психолошку селекцију у Управи за кадрове. Нови Центар за психолошку селекцију Управе за кадрове броји дневни капацитет од 15 кандидата. Наведени центар првенство ће пружати услуге организационим јединицама Министарства одбране и Војске Србије за потребе: школовања и усавршавања официра и цивилних лица, пријема у Војнобезбедносну и Војнообавештајну агенцију и непосредног пријема цивилних лица. Поступак и процедуре психолошке процене биће истоветне као што и налаже „Стручно

упутство за психолошку селекцију у Министарству одбране и Војсци Србије”, које је израдио Одељење за развој психолошке делатности и на снази је од 1. септембра 2021. године.

Колико су измењени услови психолошке процене у поступку професионалне селекције кадра?

– Измењени услови иду у прилог кандидатима. Наша идеја је била да поступак психолошке селекције учинимо ефикаснијим, једноставнијим и прецизнијим, а да при томе квалитет

резултата буде бољи. Доношење оваквих одлука није било „ad hoc”, већ напротив, за промену модела селекције припремали смо се око три године. Током тог периода спровели смо бројне активности које су нас припремале за доношење закључака да нам треба нови модел психолошке селекције. Активности које смо спроводили биле су валидација постојеће психолошке батерије тестова, поступак анализе посла, избор нове батерије тестова... Све ове активности претходиле су одлуци да је потребно променити модел психолошке селекције. Када су у питању услови психолошке процене, за разлику од претходног модела у којем је психолошко тестирање трајало између два и три сата и у којем су психолошки капацитети кандидата испитивани путем десет когнитивних тестова и једног теста личности, садашња батерија тестова има четири теста за чије решавање је потребно од 30 до 45 минута. Оваква процедура дала је веће могућности да се временско трајање интервјуа повећа и да се психолозима да већи простор да лично упознају и процене капацитете кандидата.



*За разлику од претходног модела у којем је психолошко тестирање трајало између два и три сата и у којем су психолошки капацитети кандидата испитивани путем десет когнитивних тестова и једног теста личности, садашња батерија тестова има четири теста за чије решавање је потребно од 30 до 45 минута.*