



# STRES I DEPRESIVNO RASPOLOŽENJE (STRESS AND DEPRESSIVE MOOD)

Autorica : Dženita Novalić

**Neizostavni dijelovi svakodnevnice**

**Negativni učinci zdravlja i kvaliteta života**

**Narušioci produktivnosti i funkcionisanja**

**Razlozi nezadovoljstva, usamljenosti,  
suicidalnih ideja, asocijalnosti...**

**Riziko faktori mnogih patoloških stanja**

**Opasni neprijatelji**

**„tihe ubice“**

**Strahovi i slabosti nezrelih  
ličnosti**

**prijetnje**



Vaš spol : \*

- Muški
- Ženski

Koji je Vaš bračni status : \*

- slobodan/slobodna
- uodata/oženjen
- u vezi

Kojom ocjenom, od 0 do 10, biste ocjenili svoje zdravstveno stanje? \*



# MATERIJAL I METODE

Koliko često posjećujete ljekara i obavljate kontrolne preglede? \*

- rijetko
- često
- samo po potrebi
- javljam se ljekaru samo kada me nešto zaboli

Da li ste izloženi stresu i u kojoj mjeri? \*

- Da
- Ponekad
- Mnogo
- Veoma često
- Nikad

Koliko stres utiče na Vas i Vašu produktivnost? \*

- Poprilično često utiče
- Sasvim malo utiče
- Nikada i skoro nikako ne utiče

Kako se oslobođate stresa? \*

Vaš odgovor

S kim razgovarate kada imate neki problem ili kada se loše osjećate? \*

Vaš odgovor

Koliko sati dnevno koristite telefon, internet i društvene mreže? \*

- 2 do 3 sata
- Pregledam samo osnovne obavijesti, odgovorim na propuštene pozive i poruke
- Otpriklike pola dana
- Skoro cijeli dan
- Mnogo koristim telefon i internet jer mi posao tako zahtjeva

Da li radije birate komunikaciju uživo ili preko telefona? \*

- Uživo
- Preko telefona (pozivi,poruke)

# MATERIJAL I METODE

Koliko ste fizički aktivni? \*

- Nedovoljno
- Sasvim malo
- Dovoljno
- Mnogo se krećem i volim fizičku aktivnost

Koliko često se osjećate depresivno, iscrpljeno i nezadovoljno? \*

- Veoma često
- Ponekad
- Nikad

Koliko obično traje Vaše bezvoljno/depresivno raspoloženje? \*

- Nekoliko sati
- Nekoliko dana
- 2-3 sedmice
- Nekoliko mjeseci

Da li imate previše obaveza a premalo vremena za druženje sa dragim ljudima? \*

Vaš odgovor

Kako se slažete sa radnim kolegama/kolegicama, odnosno drugarima/drugaricama iz škole ili sa fakulteta? \*

- Ne komuniciramo
- Komuniciramo samo po potrebi i formalno
- Super komuniciramo i odlično se slažemo (družimo)

Zbog čega najčešće prekidate prijateljstva i kontakte s ljudima? \*

Vaš odgovor

Da li ste uporni u ostvarenju svojih ciljeva ili se lako predajete i odustajete? \*

Vaš odgovor



Koliko okruženje u kojem se nalazite utiče na Vas i Vaše raspoloženje? \*

- Ne utiče
- Sasvim malo utiče
- Ponekad utiče
- Veoma često utiče
- Mnogo utiče

Da li ikada poželite otići daleko od svega i svih i odmoriti se? \*

- Da
- Ne
- Veoma često to poželim

Da li se osjećate usamljeno i zbog čega? \*

Vaš odgovor

Šta Vas čini sretnim i šta Vam obično popravi raspoloženje? \*

Vaš odgovor

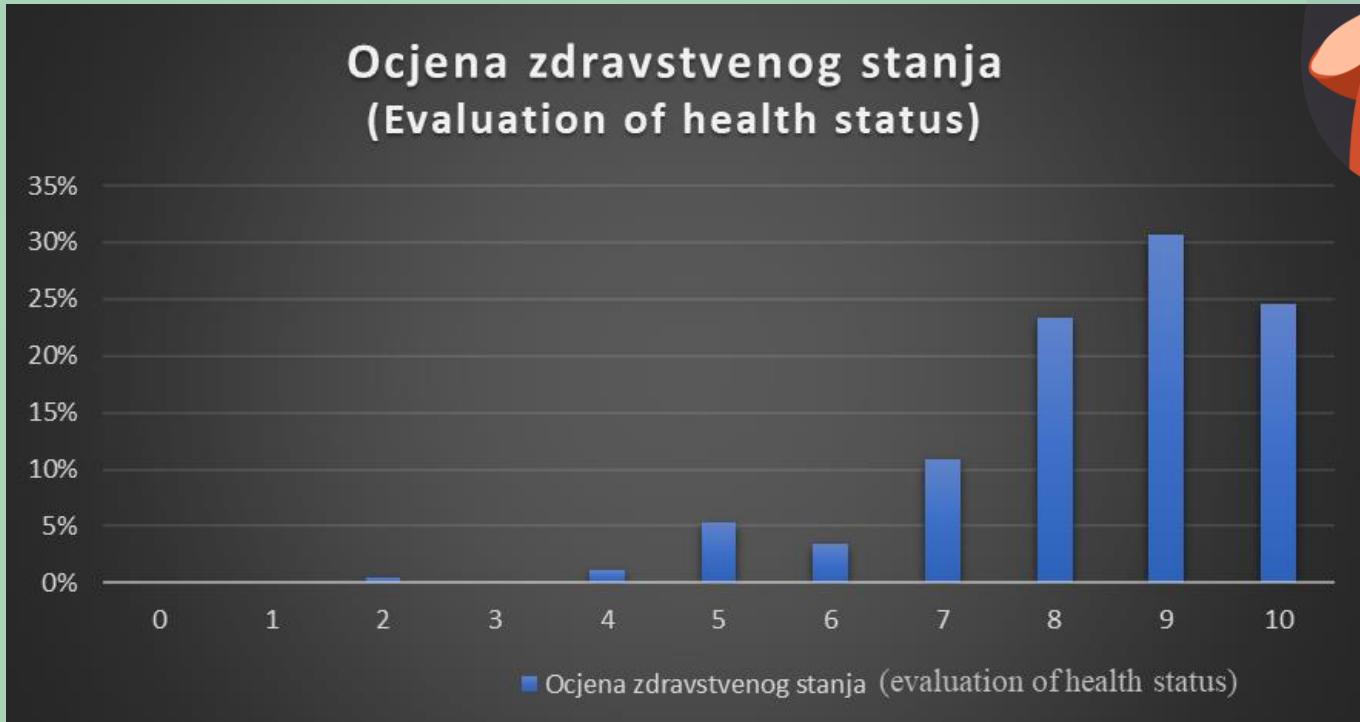
Da li biste promijenili neke navike kod sebe i koje na primjer? \*

Vaš odgovor

Podnesi

Izbriši obrazac

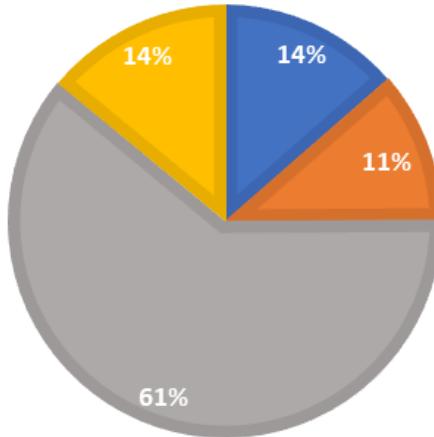
# Rezultati i diskusija



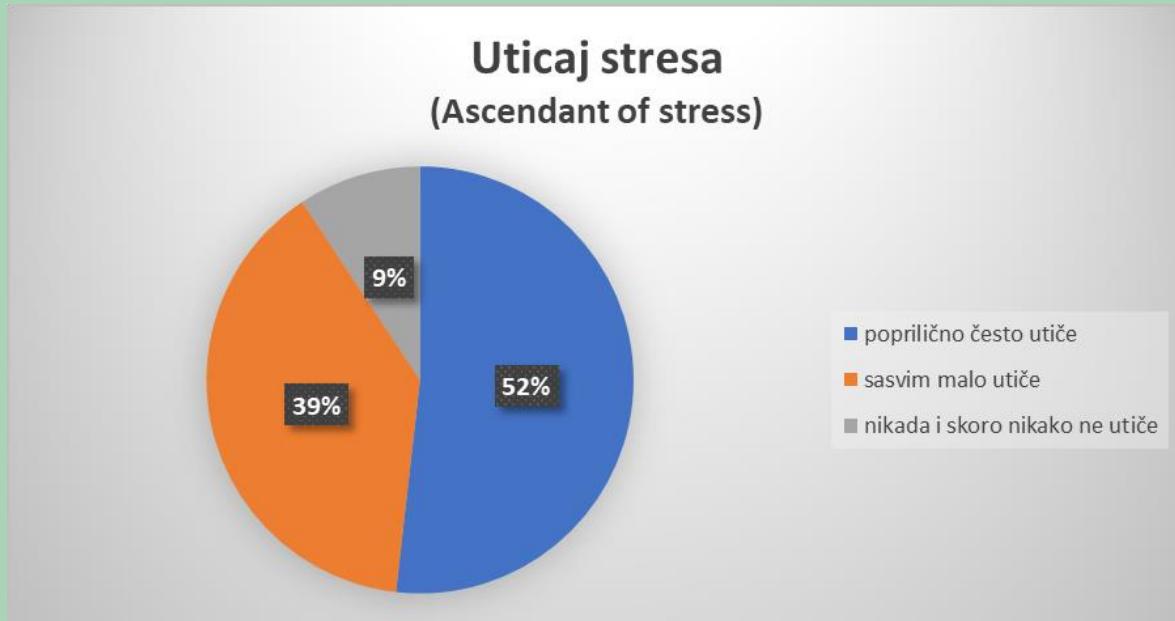
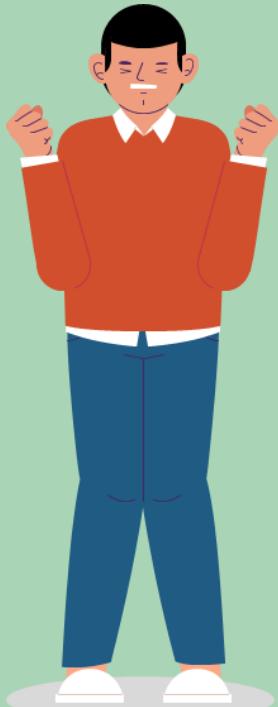
Grafikon broj 1. Ocjena zdravstvenog stanja  
Chart number 1. Evaluation of health status

## ODLAZAK LJEKARU (VISITS TO THE DOCTOR)

■ rijetko  
rarely   ■ često  
often   ■ samo po potrebi  
only as needed   ■ samo kada me nešto zaboli  
only when something hurts me



Grafikon broj 2. Učestalost odlaska ljekaru  
Chart number 2. Frequency of visits to the doctor



Grafikon broj 3. Uticaj stresa  
Chart number 3. Ascendant of stress





**Tabela broj 1. Najčešći odgovori**  
**Table number 1. Most common answers**

Kako se oslobađate od stresa?	Sa kim razgovarate kada imate problem?
How do you relieve of stress?	Which who do you talk when you have a problem?
Treningom/Trainig	Sa članovima porodice/ With family members
Duhovnošću/Religion	Sa prijateljima/With friends Sam/a sa sobom/ Alone with myself
Muzikom/Music	Sa ljudima koji su imali isti problem/ With people who had the same problem
Šetnjom/Walking	
Spavanjem/Sleeping	Sa partnerom/With partner





**Tabela broj 2. Neki od najčešćih odgovora**  
**Table number 2. Some of the most common answers**

Zbog čega najčešće prekidate kontakt s ljudima?	Koliko okruženje utiče na Vas i Vaše raspoloženje?
Why do you most often cut off contact with people?	How much does the environment affect you and your mood?
Ne prekidam (10%)	Ne utiče (8,2%)
I do not interrupt (10%)	Does not affect (8,2%)
Zbog laži i nekorektnog ponašanja (55%)	Sasvim malo utiče (13,3%)
Because of lies and misconduct (55%)	Very little (13,3%)
Zbog izdaje i ogovaranja (53%)	Ponekad utiče (42,2%)
Because of treason and gossip (53%)	Sometime (42,2%)
Zbog poslovnih i drugih obaveza (50%)	Veoma često utiče (24,2%)
Because of business and other obligations (50%)	Very often (24,2%)
Zbog nepoštovanja (50%)	Mnogo utiče (12,1%)
Because of disrespect (50%)	So much (12,1%)



**Tabela broj 3. Zanimljivi odgovori**  
**Table number 3. Interesting answers**

Da li se osjećate usamljeno?	Da li poželite otići daleko od svega i odmoriti se?
Do you feel lonely?	Do you want to go far from everything and rest?
Ne	Da (60,2%)
No	Yes (60,2%)
Ponekad	Ne (16,4%)
Sometime	No (16,4%)
Da, nakon izdaje	Veoma često (23,4%)
Yes, after treason	Very often (23,4%)



**Tabela broj 4. Najbrojniji odgovori**  
**Table number 4. Most numerous answers**

<b>Šta Vas čini sretnim? / What makes You happy?</b>	
<b>Porodica</b>	<b>Family</b>
<b>Prijatelji</b>	<b>Friends</b>
<b>Dragi ljudi</b>	<b>Dear people</b>
<b>Sitnice</b>	<b>Trifles</b>
<b>Zdravlje</b>	<b>Health</b>
<b>Religija</b>	<b>Religion</b>
<b>Uspjeh</b>	<b>Success</b>





## Tabela broj 4. Najbrojniji odgovori

### Table number 4. Most numerous answers

Da li biste promijenili neke navike kod sebe i koje, na primjer?
Would you change some habits in yourself and which ones for example?
Ništa ne bih mijenjao/la
Nothing to change
Prestati konzumirati cigarete
Stop smoking
Manje jesti
Eat less
Više sna i fizičke aktivnosti
More sleep and physical activity
Izvršavanje obaveza na vrijeme
Fulfilling obligations on time



# Cilj rada



01

Saznanje provočirajućih i  
stresnih faktora

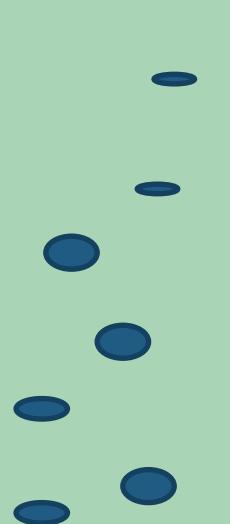
02

Uticaj stresora na ponašanje

03

Oslobađanje od stresa i  
promjena loših navika

# Zaključak



„Udaljiti se od svega onog što stvara osjećaj tjeskobe i neugodnosti.“



Učešće na konferenciji je dijelom podržao Projekat jačanja sestrinstva u Bosni i Hercegovini, sredstvima Vlade Švicarske.

Više informacija o projektu možete saznati na:

Web stranici:  
[www.fondacijafami.org](http://www.fondacijafami.org)

The screenshot shows the homepage of the Fondacija fami website. At the top, there's a header with the Fondacija fami logo and a search bar. Below the header, the ProSes logo is prominently displayed. The main content area features a large blue banner with the text "FONDACIJA FAMI" and "Projekat jačanja sestrinstva u Bosni i Hercegovini". Below the banner, there are several sections: "Projekt", "O nama", "Aktivnosti", "Kontakt", "Projekti", "Galerija", and "Kontakt". A sidebar on the left contains links for "Projekti novosti" and "NURSES A VOICE TO LEAD". The footer contains small text about the website's purpose and copyright information.

YouTube kanalu:  
[www.youtube.com/playlist?list=ULFMXM1H0LxY7PDyXtuTuFA](https://www.youtube.com/playlist?list=ULFMXM1H0LxY7PDyXtuTuFA)

The screenshot shows the YouTube channel page for "Fondacija fami". The channel has 2 subscribers and a "SUBSCRIBE" button. The "Uploads" section shows four video thumbnails: "Obuka medicinskih sestara i tehnicara - mjesecje uspehi" (11 views), "Sestrinstvo u BiH - izazovi i uspeli" (195 views), "Standarde operativne procedure i kvalitet" (2 views), and "Sestrinstvo u zajednici poljoprivredna patologija vise" (3 views). On the left, there's a sidebar with categories like "BEST OF YOUTUBE", "Music", "Sports", "Gaming", "Movies", "News", "Live", and "360° Video". The footer of the page includes links for "HOME", "VIDEOS", "PLAYLISTS", "CHANNELS", "DISCUSSION", and "ABOUT".

Facebook stranici:  
[facebook.com/FondacijafamiBiH](https://facebook.com/FondacijafamiBiH)

The screenshot shows the Facebook page for "Fondacija fami". The page has 1,000 likes and a "SUBSCRIBE" button. The "Posts" section shows several updates: "Ovako projektjeri vide vašu stranicu: Vratite se na svoj pogled kako biste upravljali stranicom" (with a link to the YouTube channel), a photo of a medical professional with a patient, and another photo of a medical professional. The "Info" section provides basic information about the page. The "Podstrana" section lists "Info", "Fotografije", "Videstvapo", "Zajednica", "Grupe", "Osvrta", "Objave", and "Ako želite da nas posetite". The "Zajednica" section shows a post from "Nevladinu organizaciju u Sarajevu, Bosna i Hercegovina" with a 5.0 rating and 10 likes. The footer includes links for "Pogledajte videozapise" and "Polaj ponaku".

Hvala na pažnji!

Thanks for watching!