

Istraživački aspekt problemske reportaže “Mentalno zdravlje generacije Z: Kriza studentskog uma u današnjem svijetu”

Jovanović, Petra

Undergraduate thesis / Završni rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, The Faculty of Political Science / Sveučilište u Zagrebu, Fakultet političkih znanosti**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:114:948077>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-11-23**



Repository / Repozitorij:

[FPSZG repository - master's thesis of students of political science and journalism / postgraduate specialist studies / dissertations](#)



Sveučilište u Zagrebu
Fakultet političkih znanosti
Sveučilišni preddiplomski studij Novinarstvo

Petra Jovanović

**ISTRAŽIVAČKI ASPEKT PROBLEMSKE REPORTAŽE “MENTALNO ZDRAVLJE
GENERACIJE Z: KRIZA STUDENTSKOG UMA U DANAŠNJEM SVIJETU”**

ZAVRŠNI RAD

Zagreb, 2024.

Sveučilište u Zagrebu

Sveučilište u Zagrebu
Fakultet političkih znanosti
Sveučilišni preddiplomski studij novinarstva

**ISTRAŽIVAČKI ASPEKT PROBLEMSKE REPORTAŽE “MENTALNO ZDRAVLJE
GENERACIJE Z: KRIZA STUDENTSKOG UMA U DANAŠNJEM SVIJETU”**

Mentorica: doc. dr. sc. Petra Kovačević

Komentor: Kristian Došen, pred.

Studentica: Petra Jovanović

Zagreb

Rujan, 2024.

Izjavljujem da sam završni rad ISTRAŽIVAČKI ASPEKT PROBLEMSKE REPORTAŽE “MENTALNO ZDRAVLJE GENERACIJE Z: KRIZA STUDENTSKOG UMA U DANAŠNJEM SVIJETU”, koji sam predala na ocjenu komentoru Kristianu Došenu, napisala samostalno i da je u potpunosti riječ o mojem autorskom radu. Također, izjavljujem da dotični rad nije objavljen ni korišten u svrhe ispunjenja nastavnih obaveza na ovom ili nekom drugom učilištu, te da na temelju njega nisam stekla ECTS bodove. Nadalje, izjavljujem da sam u radu poštovala etička pravila znanstvenog i akademskog rada, a posebno članke 16-19. Etičkoga kodeksa Sveučilišta u Zagrebu.

Petra Jovanović

SADRŽAJ

1. SAŽETAK.....	5
2. UVOD.....	6
3. ISTRAŽIVANJE TEME.....	7
4. ISTRAŽIVAČKI FOKUS.....	10
5. KREATIVNI PRISTUP.....	11
5.1. SINOPSIS.....	11
5.2. METODE ISTRAŽIVANJA U AUDIOVIZUALNOM RADU.....	11
5.3. PRISTUP.....	12
6. TV TEKST.....	14
7. RASPRAVA I ZAKLJUČAK.....	25
8. POPIS LITERATURE I IZVORA.....	26
9. PRILOZI.....	27
10. SHOT LISTA, TRANSKRIPTI INTERVJUA.....	31
11. SAŽETAK NA ENGLLESKOM JEZIKU.....	32

1. SAŽETAK

Završni rad „Novinarski aspekt problemske reportaže „Mentalno zdravlje generacije Z: Kriza studentskog uma u današnjem svijetu“ bavi se problematikom suvremenog svijeta koja uključuje razne izazove poput rastuće prisutnosti društvenih mreža, sve češće pojave depresije i anksioznosti te pritiska za postizanjem uspjeha s kojima se suočavaju mlade osobe rođene od 1995. do 2012. godine. Generacija Z ili *zoomeri* poznata je i kao prva generacija koja ne prepoznaje vrijeme prije interneta i društvenih mreža. Cilj istraživanja je utvrditi je li prisutnost i intenzitet društvenih mreža uzrok povećanja poremećaja u mentalnom zdravlju ove generacije, te identificirati druge ključne čimbenike koji utječu na to.

Tema je važna jer problemi s mentalnim zdravljem i odgađanje njihova rješavanja može dovesti do dugoročnih posljedica. Nedostatkom fizičkog kontakta dolazi do osjećaja nesigurnosti koje *online* razgovori ne mogu zamijeniti, a mladi se često suočavaju s osjećajem da nešto propuštaju što ih dodatno tereti i otežava normalno životno funkcioniranje.

Istraživanje je provedeno kroz problemsku TV reportažu u trajanju od 15 minuta, koja obuhvaća intervjue s relevantnim stručnjacima i članovima generacije Z, većinom studentima. Audiovizualni sadržaj odabran je radi dubljeg utiska na gledatelje - cilj je slikovito prikazati sve događaje, osjećaje i reakcije. Prikazivanjem izraza lica i mimike stvara se empatija s druge strane koja je ključan element kada se radi o temama mentalnog zdravlja. Izjave stručnjaka mogu promijeniti stajalište gledatelja koje je često vezano za stigmatizaciju traženja pomoći kod stručnjaka, dok se izjavama iz prve ruke studenata stvara osjećaj realnosti i potreba za promjenom.

Intervjuima i istraživanjem teme stečeno je novo znanje o kompleksnosti faktora koji mogu utjecati na mentalno zdravlje mladih poput vršnjačkoga pritiska, pretjeranog korištenja društvenih mreža te nedostatka fizičkog kontakta. Tanka je granica između življenja života punim plućima, pružanja maksimuma u svim aspektima i pritiska koji takvo ponašanje može vršiti na mentalno zdravlje mladih.

Ključne riječi: mentalno zdravlje generacije Z, depresija, anksioznost, utjecaj društvenih mreža, audiovizualni sadržaj, psihološka pomoć

2. UVOD

Problemi s mentalnim zdravljem danas su sve češća pojava u svijetu *zoomera*. Drastične promjene u mentalnom zdravlju između generacije Z i prijašnjih generacija najviše se očituje u povećanju potražnje za psihološkom pomoći. Članovi ove generacije često se suočavaju s jedinstvenim problemima u kojima pokušavaju postići savršenstvo u svim aspektima života – od obrazovanja do društvenih odnosa. Kada u to uvrstimo akademske obaveze, posao (ili više njih) i privatni život, pojedinac se nađe u vrtlogu gdje u pokušaju savršenstva zaboravi na svoje mentalno zdravlje.

Stigma o odlasku kod psihologa, iako sve manja, još uvijek je prisutna. Često je vezana za roditeljsku odluku u kojoj roditelji ne shvaćaju situaciju ozbiljno dok ona ne izmakne kontroli. Dok su prijašnje generacije za uzore uzimali pjevače, glumce ili pisce, danas su ih zamijenili *influenceri* ili utjecajnici. Njihovo prikazivanje savršenih života putem društvenih mreža postavlja nerealne standarde koji često rezultiraju mentalnim poteškoćama poput anksioznosti, depresije i niskog samopouzdanja.

Tema ovoga rada je novinarski istraživački pristup televizijskoj reportaži koji uključuje istraživanje o mentalnom zdravlju mladih. Prije samog početka realiziranja reportaže, potrebno je isplanirati pitanja, situacije i lokacije za snimanje. Pitanja su planirana tako da svaki student i stručnjak obuhvati jedan aspekt mentalnog zdravlja - budući da se radi o kompleksnoj temi. Sugovornici su također birani tako da izjavama daju širu sliku mentalnog zdravlja mladih. Istraživanje je također uključivalo i analizu koliko prosječan student provodi vremena na društvenim mrežama, koliki utjecaj imaju *influenceri* u svijetu mladih te koliko se zapravo mladih osoba susreće sa *cyberbullyingom* - na temelju kojih rezultata su i formirana pitanja za intervju.

Cilj ovoga rada je približiti važnost mentalnog zdravlja gledateljima, s posebnim naglaskom na generaciju Z. Obavljeni su intervjui sa stručnjacima i studentima u kojima nastoje objasniti zašto je došlo do ovakvog pada razine mentalnog zdravlja. Intervju je obavljen i s jednim *influencerom/Tik Tokerom* kako bi dobili percepciju strane koja, svjesno ili ne, vrši pritisak nad mladima. Naglasak je na stvaranju kontrasta između stvarnog i virtualnog života te borbe koja se nalazi između.

3. ISTRAŽIVANJE TEME

U suvremenom svijetu, društvene mreže i digitalna tehnologija postali su neizostavni. Dan bez interneta teško je zamisliv ne samo za generaciju Z, već i za sve ostale generacije. Međutim, virtualni je svijet najviše utisaka ostavio kod spomenute generacije Z. Iako su ti alati otvorili nove mogućnosti za povezivanje, učenje, druženje, pisanje i čitanje, isto su tako donijeli izazove u sferi mentalnoga zdravlja. (Stampar.hr, n.d.)

Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije (SZO), potvrđeno je da je depresija među generacijom Z (točnije mladima između 15 i 24 godine) porasla za 54 % u posljednjih 10 godina. To potvrđuje i povećan broj potražnje za psihološkom pomoći koju je danas sve teže pronaći. SZO isto tako potvrđuje da je osim depresije prisutna i stopa anksioznosti koja se povećala za 35 %. Posebna pažnja posvećena je društvenim medijima koji su glavni uzroci mentalnog pada mladih. Njihovim korištenjem gubi se pojam realnog svijeta i dolazi do osjećaja manje vrijednosti. Prema istraživanju koje je provela Američka psihološka udruga (APA), čak 90 % mladih u dobi od 18 do 29 godina svakodnevno koristi društvene mreže i izlažu se nerealnim životima takozvanih influencera. O pojavi anksioznosti i depresije nakon korištenja društvenih mreža, prema podacima Američke psihološke udruge, izvijestilo je njih 45 %.

Jedan od ključnih aspekata utjecaja na mentalno zdravlje su društvene mreže i osjećaj propuštanja – poznatiji kao fenomen FOMO (fear of missing out). Kako su društvene mreže postale neizostavan dio dana, mladi su sve više izloženi “savršenim” životima drugih, koji im nesvjesno stvaraju pritisak i osjećaj manje vrijednosti. Ovaj fenomen posebno je istaknut na platformi Imperfectly Perfect (nesavršeno savršen), koja se u svom članku “The Impact of Social Media and Media on Mental Health and Beauty Standards” fokusira na utjecaj društvenih mreža koje postavljaju nerealna očekivanja i stvaraju pritisak na mlade. Imperfectly Perfect je društveni pokret koji je usmjeren na podizanje svijesti o mentalnom zdravlju i stvaranju realnijih prikaza života na društvenim mrežama. Kampanja je pokrenuta 2019. godine od strane Glena Marsdena i postala je poznata po tome što koristi poznate osobe i influencere kako bi razbila mitove o savršenstvu koje društvene mreže nameću. U većini slučajeva rezultat je osjećaj nezadovoljstva samim sobom, mržnja prema samom sebi, nisko samopouzdanje te se kod nekih javlja i poremećaj u prehrani. Portal je iskoristio fenomen “kulture usporedbe” kako bi ilustrirao problem nerealnog prikaza svijeta. Osim samog uspoređivanja i nezadovoljstva, kod nekih se stvara i poremećaj u prehrani – „Uz stalnu

izloženost filtriranim i uređenim slikama, pojedinci često doživljavaju iskrivljenu percepciju vlastitog tijela. Ova iskrivljena slika tijela može dovesti do negativne slike o sebi, nezdravih dijeta i opsesije postizanjem nedostižnog ideala ljepote.“ (Kampanja *The Impact of Social Media and Media on Mental Health and Beauty Standards*, 2023.)

Kada govorimo o uspoređivanju mladih s virtualnim svijetom, ne misli se samo na fotografije i izgled – on se veže za cijeli sistem življenja, zabave, izlaženja, društva, upotpunjenog života gdje nema mjesta depresiji, učenju, plakanju, lošem izgledu i lošim danima.

Činjenicu o padu razine mentalnog zdravlja potvrđuje i Orygen institut, međutim njihov fokus je u razlici razmišljanja kada je riječ o uzroku pada mentalnog zdravlja. Starije generacije, iako se često nazivaju mudrijima, smatraju da su razne supstance (psihoaktivne tvari, uključujući droge poput marihuane) glavni uzrok opadanja mentalnog zdravlja (Orygen, 2023). S druge strane, razgovori s mladima otkrivaju kako oni smatraju da takve supstance uzrokuju pritisak, ali ne koliko i društvene mreže te balansiranje životnih obveza. Orygen je australska organizacija specijalizirana za istraživanje o mentalnom zdravlju mladih. Njihova glavna hipoteza zbog koje su i počele svoj rad bio je rezultat istraživanja Australskog instituta za mentalno zdravlje koji je prikazao da čak jedan od tri mlada Australca iskusi problem s mentalnim zdravljem (Australian Institute of Health and Welfare [AIHW], 2023). Problem koji Orygen također ističe kao veliki nedostatak je adekvatan pristup uslugama mentalnog zdravlja, posebice kada je riječ o ruralnim područjima. Realizacijom problemske reportaže doznajemo da nije samo problem u nedostatku pomoći već i u neznanju kakva je pomoć dostupna. Mnogi mladi ne znaju da razne ustanove nude pomoć i stručnjake za tu branšu, i to besplatno. Dodatni problem predstavlja preopterećenje privatnih pružatelja usluga i cijelog sustava mentalnog zdravlja koji nije adekvatno financiran.

Članak „*Young people's mental health is finally getting the attention it needs*“ objavljen na web stranici časopisa *Nature* također potvrđuje da je učestalost mentalnih problema kod mladih u stalnom porastu. U njemu se ističe anksioznost, depresija i usamljenost oko koje se stvara najveći upitnik. Kako osoba može biti usamljena ako je u svakom trenutku virtualno povezana sa cijelim svijetom? To je pitanje koje stvara kontradiktoran osjećaj i osjećaj zbunjenosti kod mladih. Članak se osvrće i na samo pitanje o ulaganju u mentalno zdravlje mladih: „Iako većina mentalnih poremećaja nastaje tijekom adolescencije, UNICEF navodi da je samo jedna trećina ulaganja u istraživanje mentalnog zdravlja usmjerena na mlade“ (UNICEF, 2023). Rezultat je manjak veze onoga što se doznaje velikim brojem istraživanja, a

to je da mentalno zdravlje mladih otpada, i onoga što se primjenjuje u uslugama zdravstva. Snimajući problemsku reportažu, saznali smo da je generacija Z prepoznatljiva po manjku šetanja u prirodi, čitanja knjiga, gledanja TV-a, slušanja radija, jer u tim trenucima nemaju crtu povezanosti s ostatkom svijeta. Psihologinja Tanja Dejanović Šagadin, voditeljica psihološkog centra Tesa, ističe primjer online poslova gdje se najbolje može uočiti nedostatak fizičkog kontakta koji je prijeko potreban za normalno funkcioniranje. Iako mnogi preferiraju rad od kuće, nakon nekog vremena dolazi do doze zbunjenosti i nedostajanja. Kako mi posao može nedostajati? Nije riječ o samom poslu već o fizičkom kontaktu i osjećaju pripadnosti koji virtualni svijet ne može pružiti dugoročno.

Kada bi mentalno zdravlje morali opisati u jednoj rečenici, najbolje se osvrnuti na Svjetsku zdravstvenu organizaciju koja je to opisala kao „stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi sa životnim stresovima, može raditi produktivno i plodno te je sposoban/na pridonositi svojoj zajednici“ (WHO, 2004 prema Perišić i Tomaša, 2018). Svaka osoba tijekom svog života radi na svom mentalnom zdravlju – nekima pomaže društvo, nekima samoća, dok neki ipak izabiru put k stručnoj osobi. Hrvatski zavod za javno zdravstvo tvrdi kako „Prema procjenama više od 20 % odrasle populacije u Europi u bilo kojem trenutku pati od nekog problema mentalnog zdravlja ili mentalnog/duševnog poremećaja.“ (Hrvatski časopis za javno zdravstvo, Vol 7, Broj 28, 7. listopada 2011.) Časopis također ističe jednu zanimljivu činjenicu, a to je da u nekim zemljama, broj samoubojstava (koji su često rezultat depresije) veći od broja poginulih u prometnim nesrećama.

U HRT-ovoj emisiji „U fokusu“, jedna od mnogih tema bila je i Gen Z, poznatiji kao *zoomeri* ili generacija Z. Kada na *Googleu* pretražimo ‘Gen Z’, ono što nas dočeka su pojmovi poput “neradnička generacija”, “zahtjevna generacija”, i na kraju “usamljena generacija”. Na te su se tvrdnje u emisiji fokusirale profesorica Odsjeka za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu - Darja Maslić Seršić, te pripadnica te generacije - Lara Tomorad - Rudec. Psihologinja odmah na početku tvrdi da „ono što se promijenilo generacijski da danas puno ranije i puno više mlade generacije rade“, s čime se suzbila činjenicu o lijenosti mladih generacija. Ono što se isto tako promijenilo, kako psihologinja Darja tvrdi, je zapravo briga na poslu. Prije su mladi radili puno manji broj sati, brinulo se o njihovom mentalnom zdravlju, a odgovornost je bila na prvome mjestu. S druge strane, danas je situacija drugačija – poslodavci ne mare za obveze studenata i ne izlaze u susret. Zahtijevanje punog radnog vremena (5 dana po 8 sati) je uobičajeni prikaz na student servisu. Studentica Lara tvrdi kako

mladi traže bolje uvjete i ne pristaju na sve, dok se stariji tome opovrgavaju i smatraju generaciju Z zahtjevnima. Profesorica također staje na stranu mladih i zaključuje stvar - „Oni će se izboriti za sve nas.“

4. ISTRAŽIVAČKI FOKUS

Fokus ovoga rada je istraživanje navika i problema hrvatske generacije Z s obzirom na svakodnevnu upotrebu društvenih mreža. Poseban naglasak imamo na fenomenu FOMO (fear of missing out) ili strahu od propuštanja. Cilj rada je steći uvid kako online svijet utječe na percepciju stvarnosti. Postaju li studenti nesvjesno dio začaranog kruga gdje gube samopouzdanje, postaju nezadovoljni sami sa sobom i imaju osjećaj “propuštanja stvari”. Promjene u mentalnom zdravlju mladih i samom razmišljanju, s obzirom na prijašnje generacije, stvara globalan problem koji se najviše očituje kod povećanja potražnje stručne pomoći – stoga je važnost ove vrste istraživanja neosporna.

Mladi se sve više bore s anksioznošću, depresijom i drugim poremećajima koji imaju utjecaj na cijeli sastav života. Hipoteze ovog istraživanja odnose se na povećanje broja influencera i sveprisutnost društvenih mreža gdje se digitalni pritisak nad pripadnicima generacije Z povećava, pa i u Hrvatskoj. Sve je veći broj slučajeva *cyberbullyinga*, osobito među mlađom generacijom. Što se nekada komuniciralo osobno, danas se izražava putem virtualnih kanala, često anonimno.

Skraćena koncentracija jedan je od fenomena koji je najviše zaleta dobio nakon pandemije i populariziranja aplikacije TikTok. Je li istina da ta koncentracija seže toliko duboko da prosječna mlada osoba ne može pogledati film u trajanju od 1 sat i 30 minuta jer je naviknuta na Tik Tok videa i *reelsove* od 15 sekundi? Iako je danas pomoć prisutna na svakom koraku, mladi još uvijek nisu dovoljno educirani gdje sve mogu potražiti pomoć, a ni svjesni kada je pravo vrijeme za to.

5. KREATIVNI PRISTUP

Kako bi se tema mentalnog zdravlja prezentirala što bolje, izabrana je problemska TV reportaža. Tema nije namijenjena za samo pisano istraživanje, jer se radi o kompleksnoj temi koju najbolje upotpunjuju svjedočanstva iz prve ruke praćena neverbalnim aspektom komunikacije. Sugovornici i stručnjaci birani su kako bi što bolje dočarali cijeli problem mentalnog zdravlja kod generacije Z. Cilj rada je na što realniji način prikazati život studenata koji se bore s fakultetskim obvezama, poslom, i na kraju krajeva, samim sobom. Naziv reportaže uključuje širi spektar problema – „Mentalno zdravlje generacije Z“. Iz naslova se jasno može pretpostaviti tema reportaže i što se u njoj očekuje. Očekivano trajanje reportaže je između 13 i 14 minuta.

5.1. SINOPSIS

Prilog započinje uvođenjem u priču i temu – tko spada u generaciju Z i s kakvim problemima se ta generacija bori. Nakon obavljenih intervjua s mnogim studentima i stručnjacima, kreativno je odabran redoslijed priče i događanja - organiziranje materijala tako da priča teče logično i koherentno, teme se nadovezuju jedna na drugu. Priču započinje studentica Ivana koja i ne smatra da je njena generacija toliko usamljena, ali isto tako osjeća negativan pomak u mentalnom zdravlju. Kao i većina, i ona za to krivi virtualni svijet. Psihologinja Tanja Dejanović Šagadin, koja se pojavljuje u reportaži, potvrđuje prisutnu socijalnu anksioznost. Fenomen FOMO objasnio je psiholog Bruno Bencarić koji se nadovezao i na samu pandemiju koja je po njemu imala velikog utjecaja. Priča se, uključivanjem drugih sugovornika studenata, nastavlja na društvene mreže i mlade koji se svakodnevno uspoređuju s virtualnim svijetom.

5.2. METODE ISTRAŽIVANJA U AUDIOVIZUALNOM RADU

Audiovizualni rad sastoji se od sedam koraka. Prvo je istraživanje teme koje smo proveli koristeći se internetom, čitajući članke, slušajući podcaste i dr. Drugi korak je bio napraviti plan cijeloga rada, o čemu ćemo pričati sa stručnjacima i koji nam je krajnji cilj. Treći korak je možda i najvažniji, a to je pronalaženje važećih sugovornika koji će bez puno naprezanja

zaokružiti temu. Za sugovornike smo izabrali stručnjake iz područja psihologije za razvoj mladih, koji se svakodnevno susreću s problemima generacije Z. Četvrti korak bio je napisati pripremu rada, točnije osmisliti koja će pitanja biti postavljena stručnjacima i studentima. Pretposljednji korak se veže za samo provođenje i snimanje intervjua. Ovaj korak može se uspješno realizirati ako je priprema rada jasna, detaljna i sveobuhvatna. Iako će povremeno doći do odstupanja od plana, upravo te nepredviđene situacije često doprinose stvaranju najvrjednijih dijelova audiovizualnog sadržaja. Sedmi korak je montiranje videa i snimanje glasa novinara preko slike gdje se realizira sav trud i rad.

Intervjui su ključni alat u istraživanju. Iako su pitanja pripremljena prije samog snimanja, odskakanje od tema i pronalaženje novih kroz razgovor može otvoriti potpuno drugu dimenziju problematike. Novinar koji postavlja pitanja treba biti spreman i smiren. S druge strane, snimanje služi kao jedna od metoda bilježenja situacija, sugovornika, priče, zvuka i ustanova. Centar za zdravlje mladih, knjižnica, i fakulteti u kojima studenti i stručnjaci pričaju svoju priču, pomažu u boljem predstavljanju problematike. Tu su i boje koje su pomno birane (crvena, plava i žuta) kako bi vizualni prikaz bio cjelovit.

5.3. PRISTUP

Reportaža “Mentalno zdravlje generacije Z” bavi se ozbiljnim problemima s kojima se suočavaju pripadnici takozvane generacije Z, odnosno mladi rođeni između 1995. i 2012.. Ova generacija poznata je i kao prva generacija koja ne prepoznaje vrijeme prije interneta i društvenih mreža. Suočavanje sa svakodnevnim izazovima poput depresije, anksioznosti i pritiskom za postizanjem uspjeha opravdava povećan broj potražnje za psihološkom pomoći.

Za novinarski pristup temi „Mentalno zdravlje generacije Z: Kriza studentskog uma u današnjem svijetu“ ključno je bilo pronalaženje početnih teza i dobrih sugovornika koji će teze potvrditi ili opovrgnuti. Analizirani su relevantni izvori poput akademskih studija, članaka, intervjua i podcasta.

Prikupljanje različitih perspektiva i podataka od sugovornika kako bi se stvorila sveobuhvatna slika problema, glavni je alat pristupanja temi. Intervjui s relevantnim stručnjacima i članovima generacije Z, uglavnom studentima, pružaju osnovu za lakše

razumijevanje teme. Posebna pažnja posvećena je odabiru tema pomoću kojih se formiraju pitanja. Teme su dodijeljene prema profilima studenata ovisno o njihovoj otvorenosti razgovoru i mentalnim izazovima s kojima se suočavaju u svakodnevnom životu.

Ključni korak novinarskog aspekta je osmišljavanje i formulacija istraživačkih pitanja. Cilj je obuhvatiti svaki stupanj problema kod mentalnog zdravlja mladih. Pitanja su formulirana jednostavno i kratko, ali isto tako da otkriju uzroke, posljedice i potencijalna rješenja problematike kod mladih kada je riječ o depresiji i anksioznosti. Predviđeno je da svaki student obuhvati dio istraživačkog rezultata - utjecaj društvenih mreža na mentalno zdravlje mladih, stigma o odlasku u psihologa, utjecaj pandemije na društvo te problemi s prehranom koji su uglavnom rezultat 'savršenih' života na društvenim mrežama.

6. TV TEKST

TV TEKST za složeni prilog – Mentalno zdravlje generacije Z

Novinarka: Petra Jovanović

Snimateljica: Lucija Barbarić

LINK NA PRILOG: <https://www.youtube.com/watch?v=z5E5nqpbUI4>

VIDEO	AUDIO
<i>(u ovom dijelu opisujemo sliku, ime i prezime sugovornika u tonskim izjavama)</i>	<i>(u ovaj dio se upisuju offovi, kompletno ispisan sadržaj tonova, stad upovi i IT TON ako ih ima)</i>
Razgovor studenata ispred knjižnice	IT TON
<p>Studenti ispred knjižnice</p> <p>Student leži na travi i gleda u mobitel</p> <p>Mladi šetaju Ilicom</p> <p>Detalj nogu prolaznika koju prelaze preko zebre i auta prolaze</p>	OFF: Generacija Z ili popularno nazvana zoomersi, obuhvaća populaciju rođenu u razdoblju od 1995. do 2012. godine. Iako u virtualnom svijetu uglavnom izgledaju sretno i nasmijano, često su okarakterizirani kao najusamljenija generacija. Što to vrši pritisak na pripadnike ove generacije? Bore li se protiv nečega vanjskog ili je ipak riječ o onoj najtežoj borbi - borbi sa samim sobom?
<p>POTPIS: Ivana Vranjković, studentica Medicinskog fakulteta u Zagrebu</p> <p>Ivana tipka na laptop i uzima mobitel</p>	TON: Pa iskreno ne bi rekla da je moja generacija baš usamljena, u potpunosti, kao što to pričaju stariji, ali isto tako mislim da previše vremena provodimo na društveni mrežama, u svoja 4 zida i da bi se mogli malo više socijalizirati.
<p>POTPIS: Iva Magazin, studentica Ekonomskog fakulteta u Zagrebu</p> <p>Kadar mladih ispred knjižnice koji se družu</p>	TON: Smatram da zbog tih društvenih mreža, bas zato sto imamo toliki pristup jedno drugome, jednostavno izostane te komunikacije fizičkog kontakta.
Polutotal zavjesa u tanjinom uredu, zavjese se polako njišu	OFF: Tanja Dejanović Šagadin, ugledna je psihologinja i psihoterapeutkinja u udruzi Tesa, specijaliziranoj za rad s adolescentima. Smatra kako zbog pretjeranog korištenja društvenih mreža, mladi nisu ni svjesni nedostatka

<p>Detalj maramica i kemijskih na prozoru</p> <p>Polutotal Tanje koja sjedi na svom kauču i priča o čovjeku iz nekog dalekog grada gdje je bio izoliran i zvao svaki dan (pozadinski IT TON)</p>	<p>fizičkog kontakta. Sve dok ne dođe do anksioznosti ili depresije. Uspoređuje to sa terminom besmisla i nedostajanja zrcalne uloge drugih ljudi, točnije živih odgovora i reakcija.</p>
<p>POTPIS: Tanja Dejanović Šagadin, psihologinja</p> <p>Tanja ulazi u svoj ured i otvara ormar, uzima neke dokumente</p>	<p>TON: Neke specifičnosti njihovog, ajde recimo odrastanja, i sazrijevanja su uglavnom puno virtualnih sadržaja puno ekrana, puno online, zapravo života. I onda vezano za to se očekuju i nekakve teškoće koje su uglavnom vezane za ovo socijalno funkcioniranje, socijalnu anksioznost.</p>
<p>Studentica sjedi sama ispred knjižnice, okrenuta leđima</p> <p>Lara u knjižnici zabrinuti lista mobitel, detalj mobitela gdje gleda poznatu ličnost Kyle Jenner</p>	<p>OFF: Socijalna anksioznost samo je jedna od posljedica koje može uzrokovati prekomjerno korištenje društvenih mreža. Na njima brojni mladi pronalaze svoje virtualne uzore, popularno zvane – influenceri ili na hrvatskom, utjecajnici.</p> <p>Profesor psihologije i bivši savjetnik na Hrabrom telefonu, Bruno Bencarić, napominje da influenceri zarađuju od plasiranog sadržaja. Samim time, to nije uvijek vjerodostojan prikaz njihovog stvarnog života.</p>
<p>POTPIS: Bruno Bencarić, psiholog</p> <p>Sekvenca Bruna, spušta se niz stepenice i ide prema komodi s knjigama</p> <p>Detalji Brunina lica i ruku</p> <p>Plakat na zidu - prvo zamagljen pa se postepeno odmagljuje</p>	<p>TON: I onda kad smo u tom nekom, pogotovo kad smo u fazi, kad učimo, kad radimo neke stvari koje su neugodne, za koje nam treba i strpljenja i vremena da se posvetimo, kada upalimo društvene mreže, imamo taj FOMO, odnosno fear of missing out gdje je dojam da se svi ostali zabavljaju a meni je katastrofa.</p>
<p>Studenati ispred knjižnice koji se smiju i zabavljaju</p> <p>Lina koja zabrinuto lista po mobitelu</p>	<p>OFF: FOMO je fenomen koji opisuje korisnike društvenih mreža koji redovito konzumiraju sadržaj misleći da će propustiti važne informacije ili događaje. U strahu od društvene izoliranosti, nesvjesno su dio izraza „usporedi i očajavaj“. Ta uzrečica podrazumijeva uspoređivanje sa savršenim životima na društvenim mrežama.</p>

<p>POTPIS: Ingrid Vujević, studentica Fakulteta političkih znanosti</p> <p>Detalji Ingridinog lica</p>	<p>TON: Mislim da svi stavljaju najbolju verziju sebe, najbolji kut, outfit i trenutak.</p>
<p>Ivana priča na mobitel</p>	<p>IT TON Ivane dok priča na mobitel, uznemirenost zbog fakultetskih obaveza</p>
<p>Lara skrola po mobitelu</p> <p>Detalj Pjerovog sata</p>	<p>OFF: Osobe koje većinu svog slobodnog vremena provode na društvenim mrežama, često smatraju druge ljude sretnijima i upadaju u začarani krug nezadovoljstva. Jedna od popularnih rečenica ove generacije jest „Kako on ima, a ja nemam“?</p>
<p>POTPIS: Ivana Vranjković, studentica Medicinskog fakulteta u Zagrebu</p> <p>Krupni kadar plakata "Brini o svom tijelu to je jedino mjesto u kojem moraš biti"</p> <p>Total Ivane koja se penje uza skale</p>	<p>TON: U osnovnoj školi mi se činilo da je sve savršeno, da jedino moj život, da sam ja ružna i svakakva, ali s vremenom shvatiš da nije sve tako kako se prikazuje.</p>
<p>POTPIS: Pjero Kargotić, student i Tik Toker</p> <p>Detalji Pjerovog i Petrinog lica</p> <p>Detalji Pjerove tetovaže</p> <p>Detalj glave osoba koje šetaju na Ilici</p>	<p>TON: Pa čuj, prvi ja ću doći i objaviti lijepe momente i hvatat svoje najljepše kadrove, mislim da nitko ne bježi od toga i svi možemo priznati da objavljujemo samo ono što želimo. tako da mene i je sasvim u redu da influenceri objavljuju doslovno samo najljepše momente iz njihovog života. Ja prvi neću doći i objaviti ako mi je netko umro, ako sam tužan i neproduktivan.</p>

<p>POTPIS: Iva Magazin, studentica Ekonomskog fakulteta u Zagrebu</p> <p>Detalji Ivine majice i lica</p>	<p>TON: Nisu društvene mreže kamera Big Brothera koja vas prati cijelo vrijeme. Stavljate što vam se stavlja, ne stavljate što vam se ne stavlja.</p>
<p>Danko koji lista društvene mreže</p> <p>Detalj natpisa na zidu SAVJETOVALIŠTE PROMICANJE ZDRAVLJA</p> <p>Detalj Brunova lica dok tipka na laptop</p>	<p>OFF: Razina samopoštovanja usko je povezana s upotrebom društvenih mreža, a još veći problem nastaje kada djeca i mlađi adolescenti na tim platformama traže uzore. Uglavnom je riječ o ugledanju na nečiji fizički izgled.</p>
<p>POTPIS: Tanja Dejanović Šagadin, psihologinja</p> <p>Tanja sjedi za svojim radnim stolom i rješava papirologiju</p> <p>Detalji knjiga na policama u uredu Tanje</p>	<p>TON: Ja mislim da tu postoji puno stvari koje mogu biti problematične. Teenager može sebi naći tko mu je influencer, a da njegovi roditelji pojma nemaju da je to nekakva javna osoba.</p>
<p>Detalji letka Tesa na prozoru</p> <p>Tanja piše na svom random stolu</p> <p>Tanja zamišljeno gleda u prozor</p>	<p>OFF: Psihologinja smatra da je nekada bilo mnogo lakše prepoznati tko ima utjecaj na društvo. Kako kaže, danas na društvo utječe širi krug ljudi koji često nema nikakve stručne kvalifikacije.</p>
<p>POTPIS: Tanja Dejanović Šagadin, psihologinja</p> <p>Detalji Tanjinog lica</p>	<p>TON: U neko vrijeme mog odrastanja, znalo se tko su poznati glumci, tko su poznati pjevači, mislim nisi mogao baš ne zna ono nešto o tome. Ovaj, uz malo truda, naravno.</p>
<p>POTPIS: Bruno Bencarić, psiholog</p> <p>Bruno tipka na kompjutor</p>	<p>TON: Prije je bilo jednostavnije zbog toga što smo se uspoređivali s ljudima iz naše okoline, iz našeg razreda, iz naše obitelji i kruga prijatelja. A sada imamo dojam da su mete upravo ti ostali ljudi koji su na društvenim mrežama.</p>

<p>Uzima knjgu s police I otvara na zadnju stranicu</p> <p>Natpis sa zadnje stranice knjige</p>	
<p>POTPIS: Iva Magazin, studentica Ekonomskog fakulteta u Zagrebu</p> <p>Iva se vraća iz škole</p>	<p>TON: Uvijek će postojat neki uzori, bili oni influenceri, zvali se oni tako ili bili to rimski pjesnici, političari, tako da jednostavno, bez toga, društvo ne ide.</p>
<p>Iva koja zamišljeno i tužno gleda u daljinu</p> <p>Detalj plakata vršnjačko nasilje</p> <p>Detalji Brunovih ruku dok tipka na kompjutor</p>	<p>OFF: Svaki peti adolescent provodi više od pet sati dnevno na društvenim mrežama. Posljedica toga često je cyberbullying - vršnjačko zlostavljanje putem interneta. Također, slaba regulacija i anonimnost na društvenim mrežama mogu dugoročno naštetiti pojedincu i obilježiti njegov identitet.</p>
<p>POTPIS: Ingrid Vujević, studentica Fakulteta političkih znanosti</p> <p>Ingrid bočno priča s Petrom i pije kavu</p> <p>Ingrine ruke i mobitel u rukama dok sjedi u kafiću</p>	<p>TON: Smatram da je komunikacija danas otišla malo u krivom smjeru zato jer svi su online, uključujući djecu - oni sve više i više. mislim da je jako lako napraviti neku grupu mržnje da se velik broj ljudi obruši na jednog pojedinca zbog nečeg što se možda krivo interpretiralo.</p>
<p>POTPIS: Bruno Bencarić, psiholog</p> <p>Plakati na zidovima u Domu za zdravlje mladih</p> <p>Studentica sjedi sama ispred knjižnice</p>	<p>TON: Imamo povećanje u korištenju elektronike, društvenih mreža i svega da djeca već od tri godine dobivaju laptove i iPad u ruke da .. zbog čega i između ostalog to ima velik utjecaj i na razum mozga iz neutralne perspektive gdje imamo povećanje poteškoće, zadržavanja pažnje, ADHD, i drugih možda, što se koristi naziv, neurodivergentnosti.</p>
<p>POTPIS: Pjero Kargotić, student i Tik Toker</p> <p>Pjero oblizuje prste</p>	<p>TON: Koliko često koristiš društvene mreže? Je li nekad misliš da pretjeraš?</p>

<p>Detalji prstiju Pjera dok skrola po mobitelu</p>	<p>S obzirom da sam istovremeno student i radim full time job i treniram ples i putujem i imam psa o koje se trebam brinut jer živim od svojih roditelja 400km udaljen, ja na tik toku provodim pola sata vremena.</p>
<p>Iva koja šeta sa skriptom u ruci</p> <p>Iva baca skriptu na pod I odlazi</p>	<p>OFF: Jedan od velikih izazova ove generacije je i balansiranje između fakulteta, društvenog života i studentskih poslova. Situacija je dodatno otežana za studente koji se ne mogu osloniti na podršku obitelji, već su prepušteni sami sebi. Studentica Ingrid ističe kako željeni balans postiže jako teško.</p>
<p>POTPIS: Ingrid Vujević, studentica Fakulteta političkih znanosti</p> <p>Detalj Ivine skripte na podu</p>	<p>TON: Što najviše pati?</p> <p>TON: Pa najviše pati, ja bi rekla fakultet. zato jer sam jako radišna po prirodi i volim zarađivat novce. Volim imat svoje novce tako da najviše možda fakultet, što nije najbolje ali ide to nekako sve skupa.</p>
<p>POTPIS: Iva Magazin, studentica Ekonomskog fakulteta u Zagrebu</p> <p>Iva čita skriptu i vata se za glavu</p>	<p>TON: U mom slučaju kako kad. Ponekad društveni život, ponekad faks, ali srećom će se to brzo završit.</p>
<p>POTPIS: Danko, student Medicinskog fakulteta u Zagrebu</p> <p>Natpis na zgradi NACIONALNA KNJIŽNICA U ZAGREBU</p> <p>Danko se hvata za glavu</p>	<p>TON: Ja studiram Medicinski fakultet pa je fakultet dosta težak pa suštinski nemam sa strane vremena ništa ni radit, pogotovo ovako kad su rokovi, to je ono nebuloza skroz.</p>
<p>Brunove noge dok se spušta niz skale</p>	<p>OFF: Profesor Bencarić smatra da pokušaj balansiranja navedenih obveza može dovesti do poremećaja u prehrani</p>

<p>Krupni kadar plakata na zidu "Volim zdravlje"</p> <p>Total šarenih foteljica</p>	<p>i spavanju. Mladi često zaborave okus zdravog i kuhanog jela.</p>
<p>POTPIS: Ivana Vranjković, studentica Medicinskog fakulteta u Zagrebu</p> <p>Detalji Ivaninog tijela dok priča</p> <p>Detalj posvete u knjizi - ti si jaci nego što misliš, sposoban si suočiti se s svime - Ana iz PPG-a</p>	<p>TON: Kako sad trenutno rokovi na faksu utječu na tvoje mentalno zdravlje?</p> <p>Utječe zapravo na čitav život, na sve segmente života, od prehrane, čitav taj tres, ne mogu jest, pa evo svi mi govore da sam i smršavila.</p>
<p>POTPIS: Danko, student Medicinskog fakulteta u Zagrebu</p> <p>Polutotal odraza natpisa knjižnice sa zgrade u staklo</p> <p>Total dvorišta i knjižnice vide se i zastave , dobar, pokretna snimka na kraju</p>	<p>TON: Utječe na moju prehranu naravno kad u NSK gori nema ničeg za pojest osim pizze i cordon bluea, a kad je sritan dan imaš panirani pileći.</p>
<p>Velike stepenice ispred knjižnice i dvoje studenata sjede na njima i tipkaju na mob</p> <p>Njihovi detalji</p>	<p>OFF: Utjecaja na mentalno zdravlje, između ostalog, ostavili su i online nastava, video pozivi te virtualna druženja.</p>
<p>POTPIS: Bruno Bencarić, psiholog</p> <p>Dvije žene na klupi s leđa</p> <p>Ekipa koja se druži ispred knjižnice, prvo zamagljeno pa se postepeno odmagljuje</p>	<p>TON: Period pandemije u kojem su mladi izgubili zapravo neka važna iskustva. To mogu biti maturanci, to može bit druženje s kolegama, izleti, nekakva putovanja, u tom periodu smo se svi izolirali nekako jedni od drugih. Došlo je naravno do porasta osjećaja usamljenosti.</p>
<p>Kadrovi s Ilice</p>	<p>IT TON</p>

POTPIS: Bruno Bencarić, psiholog	TON: Nekako, dvije ti godine izolacije se i dalje osjete na razini opće populacije.
POTPIS: Danko, student Medicinskog fakulteta u Zagrebu Danko tipka na mobitel Danko se smije I razmišlja Studentica koja sama sjedi na prolazu od knjižnice, priča na mobitel Polutotal ulaza u knjižnicu, studenti stoje ispred i pričaju	TON: Ovako generalno. bilo je perioda kad smo svi bili zatvoreni , i to je meni osobno bilo prestrašno, ali opet smo se nekako snašli, društvo, igrali smo Playstation. TON: Ali je opet sve išlo virtualnim putem? TON: pa je manje vise je na početku sve išlo virtualnim putem, ali nakon nekog vremena smo mi te zabrane, ilegalce, ne smiješ vanka ovo ono, mi to vise ništa nismo šljivili, pa smo se opet svi počeli družiti, ali vjerujem da je to dosta mlade pogodilo i da se tu stvorila velika distanca među mladima.
Polutotal Tanje koja sjedi na stolici i tipka na mobitel Kadar blizu Tanjinog lica dok rješava papire	OFF: Pojedine navike koje su se formirale tijekom pandemije još uvijek su prisutne. Iako rad od kuće zvuči dobro, psihologinja Tanja se s time ne slaže.
POTPIS: Tanja Dejanović Šagadin, psihologinja Lina koja zamišljeno/zabrinuto sjedi na travi I razmišlja	TON: S jedne strane jako je komotno raditi od kuće, jako je super, ali u nekom trenutku postane, ono stišće ih, ta tjeskoba od nečeg što im fali. Fali im konkretno kontaktna svakodnevno s ljudima.
Lara koja živčano spušta mobitel na stol Iva koja prolazi prstom oreko skripte I vata se za glavu, baca skriptu na pod	OFF: Generacija Z suočava se sa značajnim izazovima vezanim uz mentalno zdravlje. Visoke stope stresa, anksioznosti i depresije, samo su neke od nuspojava. Jedan od glavnih problema jest da je preko 90% generacije Z iskusilo fizičke ili emocionalne simptome uzrokovane stresom, poznatijih i kao breakdownovi.
POTPIS: Pjero Kargotić, student i Tik Toker	TON: Doživljavaš li često break downove i kako se nosiš s njima? (pitanje postavljeno Ivi, pokrit to)

	<p>Svako mjesec dana imam barem jedan mental brakedown gdje ja doslovno stanem i kažem kad ću više završit faks, kad ću malo smanjit s poslom, kad će ljeto da mogu otići doma.</p>
<p>POTPIS: Iva Magazin, studentica Ekonomskog fakulteta u Zagrebu</p> <p>Detalji Ivinih ruku</p> <p>Grafiti napisani po zidovima</p>	<p>TON: Pa break downove toliko često ne doživljavam, ali sam ih doživljavala prije i obično sam u tim momentima htjela biti sama, i zapravo ono usamiti se jer sam bila jako iritabilna i zapravo bi mi sve smetalo.</p>
<p>Detalj Ivinog Lica</p> <p>Slika publike na nekoj zabavi (u onom prolazu na Ilici)</p>	<p>OFF: Dok je Iva jedna je od onih koji vole psihičke tegobe prebroditi u svoja četiri zida, većina je ipak otvorena za razgovor. Time se stigma odlaska kod psihologa među društvom znatno smanjila.</p>
<p>POTPIS: Tanja Dejanović Šagadin, psihologinja</p> <p>Rad iz ureda u CZM</p> <p>Natpis na ulazu CZM</p> <p>Otvaranje pokretnih vrata u CZM</p>	<p>TON: Ljudi su zapravo sve lakše i sve više krenuli tražit psihološku pomoć, pomoć psihoterapeuta. I u tom pogledu zbilja se osjeća da se to nekako smanjilo. Vidimo da se događa da firme ili neke veće kompanije, jedna od stvari koja im postaje dosta bitna za privlačenje zaposlenika je ta koliko oni imaju organiziranu mentalnu podršku.</p>
<p>POTPIS: Bruno Bencarić, psiholog</p> <p>Detalji natpisa Tesa na prozoru</p>	<p>TON: Traženje pomoći stručnjaka mentalnog zdravlja postaje sve češće. i smanjuje se nekako tabu toga. Mislim da je razgovor sa stručnjakom nešto što bi koristilo svakoj osobi, ali ono što liste pokazuju da su liste čekanja u javnom zdravstvu po tri mjeseca.</p>

<p>Detalj natpisa na skalama gdje se što nalazi, psihijatar psiholog</p>	
<p>Fascikle na polici u Tanjinom uredu</p> <p>Sat koji otkucava</p> <p>Hrpa papira</p>	<p>OFF: Fraza 'Koliko para, toliko muzike' često može opisati neke životne situacije. Iskustva i podaci pokazuju da ni ovaj slučaj nije izuzetak. Uz duge liste čekanja, postoji i zabrinutost da studenti nisu dovoljno informirani o dostupnim psihološkim udrugama i uslugama.</p>
<p>POTPIS: Ivana Vranjković, studentica Medicinskog fakulteta u Zagrebu</p> <p>Ivana tipka na laptop i vata se za glavu</p> <p>Ivana šeta prema knjižnici</p>	<p>TON: Znam da u osnovnim i srednjim školama postoje stručne službe kod kojih se možemo obratiti ukoliko imamo neki problem. Za fakultete, ne mogu reći stopostotno. A ovako općenito, mislim da postoje, ali se ja nisam s tim bavila i istraživala.</p>
<p>POTPIS: Iva Magazin, studentica Ekonomskog fakulteta u Zagrebu</p> <p>Danko priča na mobitel</p>	<p>TON: Čula sam za udruge kao što je recimo Plavi telefon ali smatram da kvaliteta usluge nije ista kao kad se neko vama posveti onoliko vremena koliko se i plati.</p>
<p>Pjero lista Tik Tok I pjeva</p>	<p>IT TON</p>
<p>POTPIS: Pjero Kargotić, student i Tik Toker</p> <p>Detalji Pjerovog tijela</p> <p>Kadrovi s Ilice</p>	<p>TON: Je li ti ikad fali pitanje kako si?</p> <p>TON: Uffff iskreno pogodila si u sridu doslovno. Pitanje kako si, kompliment na bilo kojoj razini, mislim da svatko zaslužuje dobivat. ako ne jednom dnevno, makar jednom tjedno.</p>

<p>POTPIS: Iva Magazin, studentica Ekonomskog fakulteta u Zagrebu</p> <p>Iva se rashlađuje skriptom</p>	<p>TON: Pa mislim da fali to pitanje, mislim da se općenito to pita onako poslovno, kulturno i da će ti svi odgovorit sa super, odlično.</p>
<p>POTPIS: Pjero Kargotić, student i Tik Toker</p> <p>Pjero leži na kauču i lista mob</p>	<p>TON: Svima toga fali i svima to digne život za 100 posto. tako da ja svima preporučam, kad ste god u mogućnosti, ako to promišliš, molim te reci to nekome, ono, lipa si danas.</p>
<p>Sat koji otkucava</p> <p>Lina miriše cvijet i odlazi</p>	<p>OFF: Uz male znakove pažnje kao društvo sigurno nećemo nazadovati. Oni nas samo mogu potaknuti da više obraćamo pozornost jedni na druge. Iza širokih osmijeha ponekad se kriju velike borbe.</p>

*gdje bude potrebno, iskoristit ćemo neutralne pokrивne: kadrovi s Ilice, mladi studenti, kadrovi iz CZM

7. RASPRAVA I ZAKLJUČAK

Kao najbitniju tezu možemo izdvojiti da se mentalno zdravlje mladih, zbog utjecaja virtualnog svijeta, pogoršalo. Nakon provedenih intervjua, istraživanja, snimanja i bilježenja reakcija, prvo studenti, pa onda i stručnjaci, potvrdili su ovu tezu. Iako je priprema bila napravljena prije samog snimanja, nisam se strogo držala smjernica. Razmatrajući razne situacije i priče, pomoću dobrih sugovornika, proces je doveo do složenijih spoznaja nego što je prvobitno postavljeno. Istina je da se za generaciju Z uvjetno može reći da je najusamljenija generacija do sada, a provodeći novinarsko istraživanje, saznali smo i zašto. Iako se mladi svakodnevno povezuju putem virtualnog svijeta, fizički kontakt je taj koji nedostaje i stvara osjećaj nemira i samoće. Psihologinja Tanja Dejanović Šagadin je najbolji primjer pronašla u radu od kuće. Takva vrsta rada najveći je zamah dobila za vrijeme pandemije, a neke su tvrtke taj ritual i zadržale. Iako se čini praktičnim, bržim i zahtjeva manje fizičkog napora i spremanja, nakon nekog vremena postaje monotono. Nedostajanje fizičkog i verbalnog kontakta s drugim ljudima stvara osjećaj besmislenosti, ne dobivaju se povratne informacije i osoba se osjeća usamljeno. Također se stvara i osjećaj zbunjenosti – kako posao od kuće, koji bi trebao biti lakši i zahtijevati manje napora, može stvoriti osjećaj besmislenosti? Povratne informacije su ključne u svakoj vrsti komunikacije, pa tako i u poslovanju.

U reportaži smo istražili i kako naša istraživana generacija stoji sa stigmom o odlasku kod psihologa. Iako je prvobitna teza bila da u društvu još uvijek postoji stigma, odgovori studenata su se ispostavili sasvim suprotnim. Većina studenata smatra da bi odlazak na razgovor s nekim stručnim trebao biti ritual svakoj mladoj osobi, a posebice onima koji se bore sa nekim problemom. Ono što zaista predstavlja problem kada je riječ o odlasku k stručnoj osobi je da su mladi premalo educirani gdje mogu potražiti pomoć. Veliki broj institucija nudi besplatan razgovor za koji se može odvažiti bilo tko, bilo da se radi o ozbiljnom problemu, ili su to pak studentske obveze.

Ako se osvrnemo na novinarski aspekt problemske reportaže, možemo reći da su se ideje i namijenjena pitanja novinara kroz realizaciju reportaže mijenjala. Prvobitna zamisao pronalaska dobrih sugovornika ostvarila se, pa novinar nije morao mnogo ulagati u potpitanja za sugovornike. Svaki se aspekt mentalnog zdravlja mladih obuhvatio - student i *Tik Toker*, Pjero Kargotić, dao je uvid na svijet društvenih mreža iz perspektive influencera, dok su se studentice Iva Magazin i Ivana Vranković više osvrnule na problematiku balansiranja

studentskih obveza, privatnog života i mentalnog zdravlja. Nadalje, psiholog Bruno Bencarić pobliže je objasnio o čemu se točno radi kada student ima osjećaj propuštanja bitnih stvari kada se radi o društvenim mrežama. Redoslijed događaja bio je takav da su studenti izložili probleme s kojima se suočavaju zbog društvenih mreža i vršnjačkog pritiska, prateći novinarske smjernice, pitanja i potpitanja, dok su izjave psihologa pružile stručna objašnjenja tih problema. Ispravnim odabirom redoslijeda priče i intervjuima koji pomiču radnju naprijed te otvaraju nova pitanja, uspješno je istražen i na zanimljiv način napravljena problemska reportaža.

8. POPIS LITERATURE I IZVORA

1. Silobrčić Radić, Maja (2011) Mentalno zdravlje. *Hrvatski zavod za javno zdravstvo*, 7(28).
2. The Impact of Social Media and Media on Mental Health and Beauty Standards. (2023, June 6). Imperfectly Perfect.
3. Australian Institute of Health and Welfare. (2023). Prevalence and impact of mental illness. Australian Institute of Health and Welfare.
4. UNICEF. (2024). Young people's mental health is finally getting the attention it needs.
5. UNICEF. *State of the World's Children 2023: Promoting youth mental health*. New York: United Nations Children's Fund, 2023.
6. Hrvatska radiotelevizija. (7. velj 2024.) U fokusu: Je li gen Z generacija neradnika? Ili se oni bore za radna prava u ime svih ostalih? YouTube.
7. Perišić, Kristina i Tomiša, Tia. (2018) *Mentalno zdravlje*. Zagrebačko psihološko društvo.
8. Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba. (2020).
9. Stampar.hr. "Generacija X, Y, Z: Tehnologija, mentalno zdravlje i odgoj." *Stampar.hr*. Pristupljeno 2.9.2024.

9. PRILOZI

MENTALNO ZDRAVLJE GENETACIJE Z - TREATMENT

Problemska reportaža

Novinarka: Petra Jovanović

Snimateljica: Lucija Barbarić

Termin snimanja: od 19. do 23.6.2024.

Lokacije snimanja: Centar za zdravlje mladih, Borovje (stan studenta Pjera Kargotića), Fakultet političkih znanosti (hodnik i knjižnica), park Zrinjevac (više lokacija – klupica, ispred stabla...), Ilica (ured Tanje Dejanović Šagadin)

Fokus:

Približiti gledateljima važnost mentalnog zdravlja, posebice kod generacije Z. Generacija Z (zoomers) prva je generacija koja ne poznaje vrijeme prije Interneta i društvenih mreža. Upravo to je razlog manjka izgradnje odnosa u društvu, a višak provođenja vremena na pametnim telefonima. Većina njih upada u tzv. zamku „usporedi i očajavaj“ – uspoređivanje vlastitoga života sa onim 'savršenim' na društvenim mrežama. Upravo tako dolazi do razmišljanja o nesavršenosti i nezadovoljstva samim sobom. Problemi sa mentalnim zdravljem danas su sve češća pojava u društvu „zoomera“.

Teze:

- Više nego ikada prije vidljive su drastične promjene u ponašanju prijašnjih, i sadašnje generacije Z
- Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji u prvoj godini pandemije u cijelom je svijetu zabilježen porast anksioznosti i depresije od 25 %
- Pripadnici generacije Z suočavaju se s posebnim izazovima u usklađivanju fakultetskih obaveza, posla i društvenog života. Posebno su pogođeni oni koji su otišli na studij u drugi grad zbog nedostatka odgovarajućih obrazovnih mogućnosti u svom rodnom mjestu. Takvi studenti balansiraju akademske zadatke, želju za društvenim životom (provodi, putovanja, događanja) kako bi se osjećali dijelom zajednice, i posao koji često uključuje fizički napor i dugotrajne smjene.
- Dolaskom influencera na tržište dodatno se remeti percepcija stvarnosti društva. Generacija Z, koja je najviše pogođena ovim trendom, često nije zadovoljna onim što ima i stalno teži nečemu višem. Influenceri kreiraju idealizirane prikaze života koji postavljaju nerealna očekivanja. Takav konstantni pritisak za postizanjem savršenog izgleda, stila života i materijalnih dobara dovodi do nezadovoljstva, frustracije i osjećaja manje vrijednosti među mladima.
- Pripadnost u društvu od većeg je značenja od pripadanja samom sebi
- Usamljenost je svakidašnji osjećaj ove generacije
- Velika većina ove generacije, zbog utjecaja društvenih mreža, žudi sa skupim i markiranim stvarima koje im roditelji ne mogu priuštiti, pa često krive roditelje i nikada u potpunosti nisu zadovoljni sami sa sobom
- Odlazak psihologu za neka je društva postao čak i trend, posebice kod ženske populacije koje svoj odlazak psihologu iskorištavaju kao privlačenje pažnje i pozornosti
- Zbog previše vremena provedenog na društvenim mrežama, vrijeme koncentracije im je značajno smanjeno (Tik Tok videa)
- Prema nacionalnom istraživačkom projektu „Društvena online iskustva i mentalno zdravlje mladih“, svaki treći adolescent društvene mreže koristi od 3 do 5 sati dnevno, a svaki peti adolescent koristi ih više od 5 sati dnevno
- Razina samopoštovanja usko je povezana sa upotrebom društvenih mreža
- Mentalno zdravlje mladih veže se uz stavove i kritike vršnjaka, mladi se ne znaju nositi sa isključivanjem iz grupe ili izrugivanjem
- Cyberbullying je česta pojava među generacijom Z - Nacionalno istraživanje pokazalo je da 5 % djece doživljava vršnjačko nasilje u virtualnom svijetu 2 do 3 puta mjesečno, dok svako treće dijete doživljava takvo nasilje 1 do 2

puta mjesečno (Pregrad, J., Tomić Latinac, M., Mikulić, M. i Šeparović, N. (2011). Iskustva i stavovi djece, roditelja i učitelja prema elektroničkim medijima. Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku).

- Povećan broj mladih koji se suočavaju sa samoozljeđivanjem i suicidalnim mislima
- Samoubojstvo je drugi vodeći uzrok smrti među osobama u dobi od 15 do 29 godina, prema Hrvatskom zavodu za javno zdravstvo

Sugovornici i pitanja:

Bruno Bencarić, bivši profesor psihologije u Prvoj privatnoj gimnaziji u Zagrebu, savjetovatelj na Hrabrom telefonu

- Osjećate li promjenu u mentalnom zdravlju sadašnje generacije Z i prijašnje, točnije Vaše generacije?
- Smatrate li da društvene mreže utječu na razmišljanje mladih? Jesu li društvene mreže promijenile način na koji mladi formiraju svoj identitet i postavljaju svoje ciljeve? Predstavljaju li se mladi preko društvenih mreža kao nešto što nisu kako bi zadovoljili društvene standarde?
- Što mislite o influencerima, stvaraju li dojam savršenog života koji dovodi do osjećaja nesavršenosti kod mladih?
- Što je po Vama imalo najviše utjecaja na ovakvu promjenu u mentalnom zdravlju? Mislite li da je Corona tu imala veliku ulogu? Koje su dugoročne posljedice pandemije na mentalno zdravlje mladih prema vašem mišljenju?
- Kako financijske poteškoće utječu na mentalno zdravlje učenika?
- Je li traženje pomoći od psihologa postalo uobičajeno među mladima? Koje barijere i predrasude još uvijek postoje u društvu koje otežavaju mladima da se obrate za pomoć? Imaju li roditelji utjecaja na odluku odlaska kod psihologa ili mladi to već sada više rade na svoju ruku?

Iva Magazin, studentica ekonomskog fakulteta u Zagrebu

- Smatraš li sebe usamljenom generacijom u kojoj sati provedeni na društvenim mrežama povećavaju osjećaj izoliranosti i nesigurnosti?
- Utječe li balans posla, fakulteta i društvenog života na tvoje mentalno zdravlje? Jesi li primijetila da se tvoje raspoloženje ili stres mijenjaju ovisno o tome koliko uspješno upravljaš svojim obavezama?
- Kako je karantena utjecala na tebe? Je si li u tom periodu provodila više vremena na društvenim mrežama, ili si pronašla neku drugu zanimaciju?
- Misliš li da tvoja generacija probleme zadržava u sebi radi straha od okoline ili pak ne žele ni sami sebi priznati s čime se suočavaju? Kada te netko zadnji put pitao "Kako si?" ili da si ti nekoga pitala?
- Jesi li se ti kada susrela sa preprekom u životu koja je značajno imala utjecaj na tvoje mentalno zdravlje i kako gledaš na to? Jesi li se s njom borila sama ili si imala podršku obitelji i prijatelja?
- Smatraš li da bi svaka osoba trebala redovito obavljati razgovor sa stručnom osobom? Imaju li utjecaja roditelji na takve odluke?

Pjero Kargotić, student i tik toker

- Smatraš li da društvene mreže potiču poznanstva ili imaju loš utjecaj stvarajući nerealan dojam tuđih života?
- Koliko vremena dnevno provodiš na društvenim mrežama i smatraš li da ponekad pretjeraš?
- Koji su po tebi pozitivni, a koji negativni utjecaji influencera na razmišljanje i stavove generacije Z? Mogu li oni promijeniti već postojeća stajališta ili pak samo stvoriti nova (o nekoj temi koja te do tada nije zanimala)?
- Kako balansiranje između fakulteta, posla i društvenog života može utjecati na mentalno zdravlje mladih osoba? Mora li nešto patiti, ili je samo stvar dobre organizacije?

- Vidiš li cyberbullying kao čestu pojavu u današnjem svijetu tehnologije i jesi li ikada doživio takvo iskustvo? Koliko su virtualne grupe mržnje sada prisutne među društvima?
- Postoji li još uvijek stigma o odlasku kod psihologa među društvom? Ako da, očituje li se više kod ženske ili muške populacije i zašto?

Ivana Vranjković, studentica medicinskog fakulteta u Zagrebu

- Smatraš li sebe usamljenom generacijom?
- Na koji način društvene mreže imaju utjecaj na mentalno zdravlje mladih? Je li Tik Tok utjecao na tvoje vrijeme koncentracije?
- Jesi li ikad čula za termin 'usporedi i očajavaj' ili možeš li pretpostaviti kakvo on značenje ima u virtualnom svijetu? Jesi li ti ikad bila u situaciji da si se uspoređivala sa 'savršenim' životima na društvenim mrežama?
- Smatraš li da je danas lako pronaći pomoć stručnjaka? Jesi li upoznata sa službama za mentalno zdravlje u svojoj zajednici? Ako da, kojim?
- Koliko je stigma odlaska kod psihologa danas proširena društvom? Je li se više osjeti kod ženske ili muške populacije i zbog čega?

Tanja Dejanović Šagadin iz Psihološkog društva Tesa

- Koje su najčešće mentalne poteškoće s kojima se suočava generacija Z? Postoje li specifične tendencije koje primjećujete kod ove generacije? Mislite li da su društvene mreže igrale ulogu u povećanju određenih problema, poput poremećaja prehrane ili anksioznosti, ako da, kako?
- Kakav je utjecaj imala pandemija s obzirom na nedostatak druženja, online nastavu itd.? Neke generacije nisu čak imale maturalac, kao ni ekskurziju.
- Koliko je stigma oko traženja pomoći psihologa prisutna među mladima danas? Postoje li predrasude koje mladi imaju o psihološkoj pomoći i imaju li roditelji tu kakvu ulogu?
- Kako financijske poteškoće utječu na mentalno zdravlje učenika? Znaju li kriviti roditelje što im ne mogu nešto priuštiti, a što u tom trenu tvori 'savršen' život koji su vidjeli na Instagramu?

Ingrid Vujević, studentica Fakulteta političkih znanosti

- Smatraš li da se tvoj virtualni identitet razlikuje od onog stvarnog?
- Koje tehnike ili aktivnosti koristiš za očuvanje mentalnog zdravlja? Pomaže li ti društvo, ili si sama sa sobom voliš prebroditi nešto?
- Kako se nosiš s pritiscima vezanim za akademski uspjeh i ocjene? Utječu li oni na tvoje mentalno zdravlje? Je si li ikad odustala od akademskog uspjeha samo kako bi sačuvala svoje mentalno zdravlje?
- Jesi li ikada napravila pauzu od društvenih mreža? Ako da, zašto i kako je to utjecalo na tebe? Smatraš li da su današnja poznanstva i način na koji etiketiramo ljude svedeni samo na razinu društvenih mreža?
- Smatraš li da je tehnologija danas otišla u krivom smjeru od same komunikacije i prenošenja vijesti? (tema cyberbullyinga - gdje se najviše očituje, je li to postavljanje slika, komentari putem fake profila, ili virtualne grupe mržnje?)

Sekvence i situacije:

- **Centar za zdravlje mladih**
- Total cijelog prostora: Prikaz Centra za zdravlje mladih iznutra, s fokusom na recepciju i čekaonicu.
- Detalji knjiga i natpisa po zidovima: Kadrovi policajaca s knjigama o mentalnom zdravlju, plakati s informativnim natpisima o prevenciji vršnjačkog nasilja i zdravlju mladih.

- **Bruno Bencarić:**
- Čitanje knjige: Krupni plan Bruno čita knjigu, s naglaskom na naslov knjige i izraze lica dok je zadubljen u čitanje. Fokus na posvetu knjiga.
- Rad na kompjuteru: Polutotal i krupni plan Bruna dok radi na kompjuteru, s detaljima zaslona i njegovih ruku dok tipka.
- **Caffe bar “Meet Mia”**
- **Intervju s Ingrid Vujević**
- Total okoline - dvorište kafića (dozvoljeno snimanje od strane vlasnice kafića)
- Detalji kave i ruku dok pije kavu
- Intervju s novinarkom Petrom Jovanović, sjede jedna kraj druge u opuštenom okruženju, detalji izraza lica Ingrid
- **Stan Pjera Kargotića**
- **Pjero na svom balkonu**
- Polutotal Pjera kako bezbrižno leži na kutu, jede grickalice i skrola Tik Tok, u pozadini se čuju pjesme s Tik Toka koje su sada u trendu
- Detalji grimasa lica kada vidi neki Tik Tok koji mu se ne sviđa
- Pokrivni kadrovi Pjera kako pleše (iz plesnog studija)
- Kadrovi kako se igra sa svojim ljubimcima (ako budu kod kuće)
- Detalji pokreta ruku tijekom intervju s novinarkom Petrom Jovanović, sjede jedno kraj drugoga na balkonskom kutu
- Sekvenca: Pjero radi kavu i posprema stan
- **Ilica 49**
- **Intervju sa psihologicom Tanjom Dejanović Šagadin**
- Ne znamo kako ured izgleda, ali pretpostavljamo sljedeće situacije:
- Polutotal Tanje koja sjedi na svom mjestu (mjesto gdje obavlja razgovore s klijentima)
- Novinar sjedi na mjestu klijenta
- Američki plan Tanje koja vadi knjigu s polica, polutotal dok obavlja administrativne poslove za kompjuterom
- Čitanje knjiga: Polutotal i detalj naziva knjige
- Polutotal gledala kroz prozor: Tanja stoji ispred prozora i razmišlja
- Pokrivni kadrovi zamagljenih (pozadinskih) prepunih mailova ili poruka koji predstavljaju sve veću potrebu za psihološkoj pomoći
- **Nacionalna i sveučilišna knjižnica u Zagrebu**
- **Intervju s Ivanom Vranjković**
- Total cijele knjižnice
- Sekvenca: Ivana ulazi u knjižnicu, sjeda za stol i vadi knjige
- Fokus je na ulazu u knjižnicu i brojne studente koji je posjećuju
- Detalji Ivaninog zabrinutog lica nad knjigom (dok priča o balansiranju fakultetskih obaveza, društvenog života i dva posla koja radi)
- Detalji ruku dok jede snack u pauzi od učenja
- Polutotal Ivane kako s prijateljima za stolom komentira gradivo, pozadinski zvuk
- Pokrivni kadar: Ivanina slika u medicinskoj odori tijekom njene prakse
- **Fake scene uznemirujućih pripadnika generacije Z**

- **Helena Čatić i Adrian Golub**, snimanje na Fakultetu političkih znanosti, bijela pozadina
- Kadrovi čupanja kose od nervoze, Helena grize nokte, a Adrian se drži za glavu, zabrinuto listaju mobitele i bacaju ga po podu, fake scene vrištanja (bez zvuka), crno - bijela slika

10. SHOT LISTA, TRANSKRIPTI INTERVJUA

SHOT LISTA ZA ZAVRŠNI RAD <i>MENTALNO ZDRAVLJE GENERACIJE Z</i>		
	<u>PRVO</u> <u>SNIMANJE</u>	
1	TON Bruno u uredu za radnim stolom	<p>Novinar: kao profesor u srednjoj školi i na trenutnom radnom mjestu, osjećaš li promjenu u mentalnom zdravlju sadašnje generacije Z s obzirom na razvoj tehnologije, širenje društva itd.</p> <p>Bruno: pa definitivno imaju neke promjene koje su svojstvene za ovu noviju generaciju. što više ljudi zapravo provode vrijeme na društvenim mrežama, to je povećanje izolacije, povećanje osjećaja usamljenosti, što bi zapravo bilo paradoksalno zapravo s tim pojmom društvenih mreža. Iz razloga što se smanjuje vrijeme koje provodimo uživo, a stavlja se sve veći pritisak i povećanje socijalnog uspoređivanja s drugima. Prije je bilo jednostavnije zbog toga što smo se uspoređivali s ljudima iz naše okoline, iz našeg razreda, iz naše obitelji i kruga prijatelja. A sada imamo dojam da su mete upravo ti ostali ljudi koji su na društvenim mrežama. statistički nekako da se na društveni mrežama prikazujemo svi u nekako boljem svijetlu, malo više fake, i onda ne shvaćamo da kad smo na njima.... MOGU LI KRENIT ISPOČETKA</p>

2	<p>Ponovljeni TON Bruno za radnim stolom u njegovom uredu</p>	<p>Novinar: Kao profesor u srednjoj školi, osjećate li promjenu u mentalnom zdravlju sadašnje generacije Z s obzirom na razvoj tehnologije, širenje društva itd.?</p> <p>Bruno: Promjene što se tiče mentalnog zdravlja su očite. Vidi se da nakon korone, nakon potresa u Zagrebu, nakon svega što se događalo da je došlo do povećanja zapravo mentalnih poteškoća. To može bit povezano i zapravo i jest povezano za sve češćim korištenjem mobitela, ekrana i društvenih mreža. Ali trenutno u ovim uvjetima u kojima živimo, trenutno smo nekako i u financijskim problemima i dolazi do velike stope inflacije. Mladima je sve teže pronaći stanove, nekakvu sigurnu budućnost zbog čega bilježimo porast poteškoća u anksioznom krugu, u depresivnom krugu. Društvene mreže su posebno zaslužne za povećanje poremećaja prehrane, povećanja slike, odnosno BDM - bodydismorfija. Dakle sve je više nekako anksiozne depresivne simptomatike, i mladi učenici, čak i u osnovnim školama se žale na povećanje pritiska i neizvjesnosti općenito.</p> <p>Novinar: kada govorimo o društvenim mrežama, utječu li oni na razmišljanje mladih što se tiče samih influencera. stvaraju li oni nekakav dojam nesavršenosti kod drugih jer imaju nekakav savršeni život</p> <p>Bruno: na to pitanje možemo i pogledat kako se zapravo i mi predstavljamo na društvenim mrežama: Mi koji imamo Instagram Snapchat i tik tok, vidimo da nećemo objaviti sliku gdje smo loše ispali. znači i nama je nekako u interesu, što je ljudski, što je prirodno, da se prikažemo u što boljem svijetlu. A društvene mreže su još to nekako naglasile, dakle to je na steroidima, u smislu da možemo koristiti još dodatne filtere, a influenceri zapravo zarađuju od toga da prikažu svoj život kao da je uzbudljiv, kao da</p>
---	--	--

		<p>su oni turisti da putuju, da jedino šta rade zapravo zabavljaju se. I onda kad smo u tom nekom, pogotovo kad smo u fazi, kad učimo, kad radimo neke stvari koje su neugodne, za koje nam treba i strpljenja i vremena da se posvetimo, kada upalimo društvene mreže i vidimo te influencere koji se zabavljaju, imamo taj FOMO, odnosno <i>fear of missing out</i> gdje je dojam da se svi ostali zabavljaju a meni je katastrofa. I influenceri definitivno imaju utjecaj na to da se sve više uspoređujemo u negativnom smislu s drugima.</p>
--	--	--

3	<p>TON Bruno u čekaonici na narančastom kauču kraj knjiga</p>	<p>Novinar: što je po vama najviše utjecaja imalo na ovakvu promjenu u mentalnom zdravlju.</p> <p>Bruno: Najviše utjecaja na ovakvu promjenu u mentalnom zdravlju je imao nekako sveopći pritisak koji se stavlja na djecu i mlade koji je počeo s ovim novim generacijama. općenito vrijeme u kojem živimo je puno tih neizvjesnosti da se i roditelji zbog te neizvjesnosti brinu kako će izgledati budućnost njihova djeteta, zbog čega možda nenamjerno stavljaju pritisak na njih da budu savršeni da imaju najbolje ocjene i tu vidimo tu inflaciju peticu, 5.0. jedino što je zapravo dobro su osjene. osim toga imamo povećanje u korištenju elektronike, društvenih mreža i svega da djeca već od tri godine dobivaju laptose i iPad u ruke da .. zbog čega i između ostalog to ima velik utjecaj i na razum mozga iz neutralne perspektive gdje imamo povećanje poteškoće, zadržavanja pažnje, ADHD, i drugih možda, što se koristi naziv, neurodivergentnosti.</p> <p>Novinar: Kako financijske poteškoće utječu na mentalno zdravlje učenika'</p> <p>Bruno: Financijske poteškoće utječu na mentalno zdravlje učenika na način da svi trebamo imat neke osnovne bazične potrebe zadovoljene, a to je između ostalog i potreba za sigurnosti, da znamo što možemo očekivati od budućnosti. A baš što je sad u jednom periodu jer ne znamo kako će izgledati posao, ima utjecaja na način da učenici koji imaju možda više, koji imaju brendiranu odjeću i obuću, da iskazuju to i da može doći do vršnjačkog nasilja prema onima koji nemaju.</p>
4	<p>FAIL</p>	

5	TON Bruno o koroni u čekaonici na narančastom kauču	Bruno: Također ono što je sigurno utjecalo na mentalno zdravlje opće populacije, i djece i mladih je period korone period pandemije u kojem su mladi izgubili zapravo neka važna iskustva. to mogu biti maturanci, to može bit druženje s kolegama, izleti, nekakva putovanja, u tom periodu smo se svi izolirali nekako jedni od drugih. došlo je naravno do porasta osjećaja usamljenosti što je posljedično povećalo anksioznu simptomatiku i depresivnu simptomatiku. Nekako, dvije ti godine izolacije se i dalje osjete na razini opće populacije. Vidimo da je nakon tog perioda porast mentalnih poteškoća, tako da... korona je ostavila traga i još uvijek osjećamo njezine posljedice.
6	FAIL	

7	<p>TON Bruno na kauču onome točno ispred ureda mu</p>	<p>Novinar: Je li traženje pomoći od psihologa postalo uobičajeno danas ili pak sve zadržavaju u sebi?</p> <p>Bruno: Traženje pomoći stručnjaka mentalnog zdravlja postaje sve češće. i smanjuje se nekako tabu toga gdje dolazi do destigmatizacije mentalnog zdravlja iz razloga što mislim da je razgovor sa stručnjakom nešto što bi koristilo svakoj osobi, ali ono što liste pokazuju da su liste čekanja u javnom zdravstvu po tri mjeseca tako da je sve češća i stalna potreba za razgovorom sa stručnjakom. Svejedno imamo ljude koji drže stvari u sebi, ima ljudi kojima je teško potražiti pomoć tako da bih rekao da je nekako u trendu porast traženja pomoći , ali još uvijek moramo raditi na destigmatizaciji i harmonizaciji toga.</p> <p>Novinar: Misliš li da mladi drže stvari u sebi iz razloga što će drugi reći ili da se ne bi proširilo društvom "taj i taj ide u psihologa"</p> <p>Bruno: Mislim da i dalje mladi i ljudi općenito drže stvari u sebi iz nekakvog straha od te stigme i od toga što bi netko drugi rekao, ali onda je tu važno zapamtiti da je život nepredvidiv i da uvijek ima nekih trenutaka kad ćemo se osjećat loše. gdje uvijek ima trenutaka kada će nam biti teško gdje je korisno razgovarati sa stručnim osobama možda čisto iz razloga da vidimo viđenje situacije objektivno. Znači iz neke treće perspektive.</p>
8	<p>POKRIVNI</p>	<p>Krupni kadar plakata na zidu "Volim zdravlje"</p>
9	<p>POKRIVNI</p>	<p>Kadar blizu plakata "Volim zdravlje"</p>

10	POKRIVNI	Krupni kadar natpisa na zidu "ovdje ulazim", švenk kamera prema natpisu ispod "a izlazim"
11	POKRIVNI	Krupni kadar sveukupnog plakata na zidu "ovdje ulazim brzo, a izlazim..."
12	POKRIVNI	Krupni kadar gdje se vidi natpis „Volim zdravlje“ i „Ovdje ulazim brzo a izlazim...“
13	POKRIVNI	Krupni kadar plakata "Brini o svom tijelu to je jedino mjesto u kojem moraš biti"
14	POKRIVNI	Kadar blizu plakata "Brini o svom tijelu to je jedino mjesto u kojem moraš biti"
15	POKRIVNI	Detalj plakata na zidu, prvo zamagljen pa se postepeno odmagljuje
16	POKRIVNI	Detalj plakata usluga na zidu - prvo je zamagljen pa se postepeno odmagljuje
17	POK	Kadar blizu dve knjige na radnom stolu – „Predoziranje drogama kako prepoznati i reagirati“
18	POK	Detalj knjižice o HIVU na radnom stolu

19	POK	Krupni plan plakata na zidu – „Što roditelji trebaju znati o HPV – u“
20	POK	Švenk plan plakata o HIVu, prema dolje
21	POK	Detalj hrpe knjižica "što roditelji trebaju znat o HPV"
22	POK	Krupni plan police za knjigama ispred ureda od Bruna
23	POK	Krupni plan police ispred ureda od Bruna
24	POK	Krupni plan police ispred ureda od Bruna
25	POK	Plan blizu police ispred ureda od Bruna
26	POK	Plan blizu donjeg dijela police i vidi se biljka
27	POK	Detalj natpisa na zidu SAVJETOVALIŠTE PROMICANJE ZDRAVLJA
28	POK	Blizu plan plakata KAKO TI MOGU POMOĆI
29	POK	Polutotal čekaonice, vide se skale i čistačica koja taman prolazi (nije neki kadar)

30	POK	Plan blizu stepenica, vide se u kutu ulazna vrata kako se otvaraju i čistačica
31	POK	Plan blizu natpisa odmah na ulazu CZM (okrugli natpis)
32	POK	Polutotal čekaonice, vide se i plakati na zidu
33	POK	Plan blizu police sa knjigama u čekaonici
34	POK	Krupni kadar tete na recepciji, vidi se i žena koja sjedi u čekaonici
35	POK	Kadar blizu tete na recepciji dok se javlja na telefon
36	POK	Kadar blizu natpisa CZM i taman se teta sa recepcije diže (dobar kadar)
37	POK	Kadar blizu natpisa na skalama , pokazuje na kojem se katu šta nalazi
38	POK	Detalj natpisa na skalama gdje se što nalazi, psihijatar psiholog
39	POK	Detalj natpisa na skalama gdje se što nalazi, psihijatar psiholog
40	POK	Kadar blizu natpisa na skalama , pokazuje na kojem se katu šta nalazi

41	POK	Kadar blizu natpisa na skalama , pokazuje na kojem se katu šta nalazi
42	POK	Total natpisa na skalama gdje se što nalazi
43	POK	Kadar blizu police sa knjigama, u pozadini se vidi rad iz ureda (top)
44	POK	Total čekaonice gdje se vidi i rad iz ureda
45	POK	Kadar blizu rad u uredu (dobar)
46	POK	Detalj rada u uredu (dobar)
47	POK	Detalj posvete iz knjige „Greška u našim zvijezdama“ (top) - nema toga što ne možeš postići ako uložiš srce i dušu u to - Petra iz PPG-a
48	POK	Detalj posvete u knjizi - ti si jaci nego što misliš, sposoban si suočiti se s svime - Ana iz PPG-a
49	POK	Kadar posvete - male promjene vode do velikih rezultata - Jovana iz PPG-a
50	POK	Kadar blizu knjige na polici (dobar)
51	POK	Total čekaonice, one gdje je Bruno drugo sjedio (onako nije nešto)
52	POK	Total šarenih foteljica (top)
53	POK	Total Officea onoga odmah kraj ulaza

54	POK	Total Officea i ulaza - vrata se otvaraju i zatvaraju (dobar)
55	POK	Bruno se spušta niz stepenice, početak FAIL, na kraju ok
56	POK	Kadar blizu Brunovih nogu dok se spušta niz skale
57	FAIL	
58	POK	Total iz perspektive recepcije, Bruno se spušta niza skale i uzima knjigu (sekvenca)
59	FAIL	
60	FAIL	
61	POK	Bruno uzima knjigu i otvara na stranu posvete (sekvenca)
62	POK	Kadar blizu (sekvenca) gdje dolazi do police uzima knjigu i okreće na zadnju stranicu
63	POK	Polutotal Bruna kako tipka na komp i gleda neke papire
64	POK	Kadar blizu Bruno kako tipka na komp
65	POK	Detalj kako Bruno tipka na komp (top)
66	POK	Kadar blizu gdje Bruno tipka, vidi mu se samo faca bez tipkovnice i drži se za bradu (dobar)
67	POK	Detalj lica Bruna dok tipka na komp
68	FAIL	
69		Lara odgovor
70		Lara odgovor
71		Lara odgovor
72	POK	Total Lare u knjižnici zabrinuto tipka i spušta mobitel (odličan)

73	POK	Kadar blizu Lara se drži za glavu i gleda u mobitel (dobar)
74	POK	Kadar blizu vidi se samo mobitel i ruka kako skrola (Lara)
75	POK	Detalj lica Lare dok gleda zabrinuto u mobitel
76	POK	Total Lare kako tužno šeta hodnikom
77	POK	Total Lare kako tužno šeta hodnikom (dobar)
78		Intervju Petre i Lare
79		Intervju Petre i Lare
80	FAIL	
81	POK	Detalj lica Lare kako zabrinuto gleda u daljinu
82	POK	Plan blizu gdje skrola kendall (top)
83	POK	Detalj skrolanja po mobitelu (Kendall Jenner) (top)

<u>DRUGO SNIMANJE</u>		
7	POK	Petra i Lina šetaju
9	POK	Linina ozbiljna faca krupno
19	POK	Lina miriše cvijeće i odlazi
20	POK	Krupni uzimanja cvijeta
21	POK	Detalj uzimanja cvijeta

22	POK	Detalj cvijeća
30	POK	Zrinjevac, tramvaj odlazi
31	POK	Neki studenti na travi na Zrinjevcu
32	POK	Krupni slap
33	POK	Detalj slapa
34	POK	Ricasti lik na travi na Zrinjevcu
35	POK	Dvije žene na klupi s leđa
36	POK	Detalj toga
37	POK	Spaljeni polutotal toga

<p>38</p>	<p>TON Inga na kavi (intervju Petre i Inge; kasnije samo Inga)</p>	<p>Inga: pa mislim da se svima donekle razlikuje. mislim da svi stavljaju najbolju verziju sebe, najbolji kut, outfit i trenutak. moj konkretno mislim da je jako realan. volim taj pregled mog života i to mi se baš sviđa tako da mislim da je okej.</p> <p>Petra: kada pričamo o mentalnom zdravlju, koje tehnike najviše koristiš kako bi se najbolje nosila s time? je li više sama sa sobom radiš ili ti društvo pomaže u tome?</p> <p>Inga: najviše sama sa sobom. najbolje mi pomaže sport, čitanje knjiga i tako te neke moje rutine, ali i društvo na način da jak volim stabilne veze - moj dečko koji je top i prijatelji s kojima sam jako dugo dobra. mislim da mi to daje jako dobro mentalno zdravlje i stabilnost. tako da, i jedno i drugo.</p> <p>Petra: kako društvene mreže utječu na tebe?</p> <p>Inga: što sam starija, sve manje. mislim da ne utječu više toliko, jednino ponekad vidim neke stvari pa onda to kupim, isprobam. vidim kod drugih pa onda i ja. n e osjećam se zakinjuto za ičim i ne idem za time, velim što sam starija to mi je bolje.</p> <p>Petra: misliš li da konkretno generacija z može imati veliki utjecaj, to nekakvo influencerstvo. postoji taj jedan termin usporedi, očajavaj. misliš li da to puno utječe na njih, u smislu kako ona to može imati a ja ne mogu taj savršeni život na Instagramu?</p>
-----------	---	--

		<p>Inga: pa ne znam, mislim da to sve generacije imaju u nekom pogledu, ali generacija z se meni zapravo dosta sviđa jer mislim da su dosta realni. u nekom pogledu. u nekom su opet ekstremni. ne znam, mislim da su oni, ona ima pa mogu i ja. zašto ne bi ja?</p>
--	--	---

<p>39</p>	<p>TON Ingrid, intervju s Petron, pa samo Ingrid krupni</p>	<p>Petra: kako se nosiš s akademskim uspjesima, tj neuspjesima, jel uni utječu na tvoje mentalno zdravlje i vrše ti pritisak?</p> <p>Inga: pa isto tako, što sam starija baš i ne. ali lagala bi kad bi rekla da mi nije krivo kad netko drugi dobije bolju ocjenu od mene ili nekoga za koga smatram da možda nije, mislim ne pametan nego možda sam ja bolje od njega u tim nekim stvarima pa on dobije bolju ocjenu, bude m9i jako krivo. pokušavam se ne zamarat s tim i dat najbolje od sebe. s druge strane, nije mi to sve u životu. mislim da je to odvojeno od stvarne neke pameti i pameti na faksu, odnosno akademskog, tako da.</p> <p>Petra: uspiješ li balansirat fakultetske obaveze, društveni život i posao?</p> <p>Inga: pa jako teško.</p> <p>Petra: što najviše pati?</p> <p>Inga: pa najviše pati, ja bi rekla fakultet. zato jer sam jako radišna po prirodi i volim zarađivat novce. volim imat svoje novce tako da najviše možda fakultet, što nije najbolje ali ide to nekako sve skupa.</p> <p>Petra: što se tiče društvenih mreža, danas generacije sve više to koriste. mlade generacije s malim brojem godina već otvaraju profile na fb, insta-----nastavi na klipu 39</p> <p>klip 39 (</p>
-----------	--	---

		<p>...jesi ti ikad napravila nekakvu pauzu od njih? izbrisala Instagram ili nešto da ti je trebao mir?</p> <p>Inga: nisam, dosta sam kronična online i za sad mi je to okej jer ne pati toliko moje mentalno zdravlje i toga sam svjesna ali opet kad imam neki slobodan dan možda neki vikend neko putovanje nisam toliko na mobitelu, samo podijelim te neke trenutke možda dan poslije možda u istom trenutku, ovisi kako mi dođe.</p>
40	TON/POK	<p>SMATRAŠ LI DA JE DANAS tehnologija otišla u krivom smjeru, od same komunikacije i prenošenja vijesti?</p> <p>Inga: pa smatram da je tehnologija otišla malo u krivom smjeru zato jer...</p> <p>TU DIO DI SE SMIJE ISORISTIT KO POKRIVNI</p>
41	TON Ingrid	<p>Inga: smatram da je komunikacija danas otišla malo u krivom smjeru zato jer svi su online uključujući djecu - oni sve više i više. mislim da je jako lako napraviti neku grupu mržnje i8 da se velik broj ljudi obruši na jednog pojedinca zbog nečeg što se možda krivo interpretiralo a možda je krivo ispalo, a na kraju ispadne velik problem.</p>

42

**TON Ingrid –
Intervju s
Petron**

Petra: te grupe mržnje se stvaraju uglavnom tijekom osnovnih škola i zapravo imaju više utjecaja na dijete nego što stvarno izgleda.

Inga: da, ja se slažem da djeca danas znaju sve jedni o drugima, jako su lako dostupne informacije isto i te isto lokacije uključene - snapchat, čak i be real ove nove aplikacije. mislim da može biti jako opasno za nove generacije

Petra: misliš da se tema cyberbullinga malo prožima društvom?

Inga: mislim da je cyberbullying oduvijek prisutan. danas je lakše nekog maltretirati online ali nekako imam visoko mišljenje o generaciji z i mislim da će se oni nadići iz toga. mislim da njima to neće biti toliko veliki problem kao što je nama bio.

Petra: jesi ti ili netko tvoj ikada bila tema cyberbullinga.

Inga: u mojoj generaciji je bilo dosta primjera cyberbullinga i mislim da su djeca tada to jako loše podnosila i mislim da je bilo drugačije nego danas. mislim da je danas teže.

Petra: je li bilo tad već postavljanje tuđih slika, fake slika, golih slika i tako to?

Inga: najviše u mojoj generaciji je bilo širenja golih slika, odnosno nekih razgoličenih i to je bilo katastrofa, ali mislim da je to danas drugačije jer su ljudi slobodniji pa i djeca tako da opet može biti loše ali i dobro. mislim da danas šta sve rade, u moje vrijeme bi to bilo za zatvor.

		<p>Inga: mislim da osobe kojima su slike procurile, sigurno im je bilo jako teško u srednjoj i općenito naći prijatelje i ostvarit povjerenje u ljude. sigurno imaju danas posljedice. ja ne znam ni jedan konkretan primjer ali znam da bi na mene užasno utjecalo.</p> <p>Petra: rezultat toga uglavnom bude selidba, mijenjanje društva, čak neki znaju otići skroz u drugu državu samo radi tih situacija</p> <p>Inga: mislim da je odlazak u drugu državu ili selidba malo radikalna promjena i da bi se to moglo riješit malo drugačije ali opet ako je stvarno veliki problem i ako je to u više sfera života rašireno, mislim da to isto nije kraj svijeta.</p>
43/44	POK	Ingrid bočno priča s Petrom i pije kavu
45	POK	detalj Inginog mobitela - u fokusu je rozi cvijeta
46	POK	detalj Inginog lica dok priča s Petrom
47	POK	Ingrid iz drugog kuta dok gleda u Petru
48	POK	detalj inginog lica super je na početku
49	POK	Inginine ruke i mobitel u rukama dok sjedi u kafiću
50	POK	stolovi u kafiću, Petrine i inginine noge i prekrizene ruke oko koljena
51	POK	detalj Inginog lica
52	POK	biljka u kafiću
53	POK	jastuci i biljka u kafiću
54	POK	nakupina rozoga cvijeća u kafiću

56	POK	na početku detalj zelenila, na kraju Petra priča s Ingom, fokus na njenom licu a zelenilo joj mutno preko face
57	POK	detalj predivnog rozog cvijeća, vijori se na vjetru, na kraju je najbolje
PJERO		

<p>58</p>	<p>IT TON zezancije</p>	<p>Pjero: koji je pozitivan a koji negativan utjecaj influencerera na mentalno zdravlje? - čita pitanje s mobitela</p> <p>Petra: evo ti vodi sam sa sobom intervju</p> <p>Pjero: opet čita: koji su po tebi pozitivni a koji negativni utjecaji influencerera</p> <p>Petra: Pjero, ne učiš, odgovaraš na pitanja</p> <p>Pjero: ee doslovno, aj postavi mi pitanje i objasni mi ga malo.</p> <p>Petra: da ti ga objasnim malo? Okej</p> <p>1.57 - Petra: misliš li da influenceri konkretno mogu promijenit nečije mišljenje ili stav ili samo mogu stvorit nekakvo stajalište?</p> <p>Pjero: pa evo konkretno na vlastitom primjeru mogu reći da mogu stvorit stajalište ili barem nekakvo zanimanje oko određene teme, prvenstveno pada mi na pamet Nina Skočak koja se od nedavno ubacila u europsku politiku. koliko god do tad nisam možda svjesno razmišljao o politici koja bi se mene trebala ticat, pogotovo nas mladih, ona je tu uspjela privući pažnju na sebe, na svoja stajališta i ideologiju i na pokret koji je ona doslovno pokrenula. tako da svakako mislim da mogu, pogotovo ako to rade na dobar način i ako im je to u cilju, a ne samo zabavit publiku.</p>
-----------	-----------------------------	--

		<p>Petra: konkretno kod tih influencera, oni rade, je li, svoj posao, kakav oni utjecaj imaju na tebe?</p> <p>Pjero: pa čuj, prvi ja ću doći i objavit lijepe momente i hvatat svoje najljepše kadrove, mislim da nitko ne bježi od toga i svi možemo priznati da objavljujemo samo ono što želimo. tako da mene i je sasvim u redu da influenceri objavljuju doslovno samo najljepše momente iz njihovog života. ja prvi neću doći i objavit ako mi je netko umro, ako sam tužan i neproduktivan. dapače, ako sam otputovao i ako se osjećam lijepo, zašto ne bi takve stvari objavljivat? na kraju dana uopće nikoga ne zanima šta ja kao ja radim, nego ja u tom momentu osjećam ok ovo ću objavit da meni ostane kao neki spomenar, da to mogu pogledat za 3 godine i nasmijat se na tu fazu života.</p> <p>Petra: koliko često koristiš društvene mreže? Je li nekad misliš da pretjeraš?</p> <p>Pjero: s obzirom da sam istovremeno student i radim full time job i tren iram ples i putujem i imam psa o koje se trebam brinut jer živim od svojih roditelja 400km udaljen, ja na tik toku provodim pola sata vremena. malo smiješno jer objavljujem dosta sadržaja za tik tok, ali iskreno nemam vremena i mislim da me prošla ta faza. nemam toliko interesa za drugima, ako me nešto zanima sam</p> <p>ću otići pogledat, ali sad da ću scrollat i gubit vrijeme, ne vidim smisao u tome.</p>
--	--	--

		<p>Petra: znači uspiješ uspješno balansirat fakultet, društveni život i sam posao. rekao si da radiš full time job. jel pati nekad nešto?</p> <p>Pjero: uspješno je malo teška riječ zato jer uspješno vremenski i uspješno ja to odradujem na dnevnoj bazi, ali svako mjesec dana imam barem jedan mental brakedown gdje ja doslovno stanem i kažem kad ću više završit faks, kad ću malo smanjit s poslom, kad će ljeto</p> <p>da mogu otići doma i postojat i kupat se. ali mislim da je stvar do toga da ja ima neki polu ADHD gdje ja jednostavno ne mogu odmarat u danu - ili moram bit na faksu, ii se moram družit, ili moram radit ili trenirat navečer jer ja mislim da bi ja umrlo od dosade.</p> <p>Petra: znači opet misliš da ima utjecaja na tvoje mentalno zdravlje? teško ti je bit sam sa sobom i naučen si na turbo life? što bi se reklo?</p> <p>Pjero: da ja ostanem sam doma tri dana ja mislim da bi aj pokrenuo biznis. evo majkemi. naučio bi pjevat, glumit, doslovno bi otvorio malo poduzeće jer ne znam što bi sa sobom. stvarno ne znam odmarat. tako da da, u jednu ruku utječe na mentalno zdravlje, ali mislim da je to u puno manjem obliku i puno manje sam svjestan toga da utječe, ali zadovoljan sam time. sam sam izabrao takav način života.</p>
--	--	---

59	Na početku IT TON gdje Pjero priča o hate komentarima na tik toku - na instagramu dobivam više hate komentara i fake profilima n a tik toku	pokrivni oko 5:15 - zamišljeni Pjero pokrivni oko 6. minute i 7. minute di uzima sok
-----------	--	---

60	<p>TON Pjero – Intervju Petre i Pjera na kutnoj na balkonu</p>	<p>Petra: kada pričamo o stigmi odlaska generacije z kod psihologa. je li prihvaćeno u tvom društvu da se jednom tjedno ode kod psihologa na razgovor?</p> <p>Pjero: što se tiče same stigme odlaska psihologu, totalno sam u redu s tim. moji prijatelji su totalno u redu s tim, znači pričaj mi šta god. ako nemaš potrebu to dijelit sa mnom, i to mi je u redu jer nismo svi slobodni i nemamo svi jednako povjerenje među sobom tako da totalno u redu.</p> <p>otišao sam možda jednom u psihologa i to kad sam bio mlađi jer sam imao čudnu situaciju u životu, ali totalno sam u redu s tim da to priznam, evo doslovno sam javno priznao. sad nemam potrebu jer mislim da to mogu sam sa sobom hendlat.</p> <p>Petra: misliš da se radi razlika između muškog i ženskog spola?</p> <p>Pjero: mislim da tu postoji razlika u odlascima kod psihologa između muškaraca i žena, prvenstveno zato što mislim da muškarci puno rjeđe priznaju da moraju otići na razgovor. žene to puno lakše, mislim bar u mojim situacijama. oko mene znam sigurno 5 slučajeva gdje najnormalnije pričaju o tome.</p> <p>muškaraca stvarno ne znam, sada je li to njima ispod časti priznat, to je već druga tema.</p>
----	---	--

61

**TON Pjero –
intervju Petre i
Pjera na kauču**

Petra: je li ti ikad fali pitanje kako si?

Pjero: uffff iskreno pogodila si u sridu doslovno. pitanje kako si, kompliment na bilo kojoj razini, mislim da svatko zaslužuje dobivat. ako en jednom dnevno, makar jednom tjedno. mislim da je to must i u prijateljstvima i bilo kakvim odnosima, čak i da sve ne znate. dobaci nekome ako ti se sviđa kaput, reci super ti je

kaput odakle je. nećemo se lagat, svima toga fali i svima to digne život za 100 posto. tako da ja svima preporučam, kad ste god u mogućnosti, ako to promišliš, molim te reci to nekome, ono, lipa si danas.

Petra: misliš da bi situacija u generaciji z bile otvorenije kada bi više bilo tih pitanja i komplimenata?

Pjero- pa vjerujem da bi bilo bolje stanje među generacijom Z, doslovno da samo jednom dođeš i nekom otvoren kažeš bez razmišljanja, bez da te neko mora gurniti u to i reč., super izgledaš danas.

Mislim ono, okej to je sad malo površno, jer pričamo samo o izgleda, ali meni je to prvo sta mi sad pada na pamet. Može to doslovno bit kao “jesi dobro”, “je li ti treba sta”,” je li ti mogu kako pomoć”, kao dapače. Ali da, dobro si me pogodila s tim pitanjem, jer znan da san ja svojim prijateljima, odnosno prijateljici jedno, jer sam se s njom moga najviše oslobodit, kao, ja imam problem s tim da ljudi oko mene misle da, ako mi daju kompliment, na bilo koji način da će se meni odmah ego boostat. i to je problem jer, zašto to odma umanjuje tvoju vrijednost. Ti ne znaš kakva je moja situacija. Ja tebi možda izvana parim kao MMM, Da digla si mi ego ili hvala sto misliš to o

		<p>meni, ili da san ja možda. nadobudan ili umisljen. Ali dapače, ja to toliko rijetko čujem možda zato sto ljudi oko mene imaju takav dojam da sam ja nadobudan ili prepotentan ili umisljen ili bilo sta, da onda jednostavno nemaju potrebu to doći i reći ili pitat.</p> <p>Petra- je li se trudiš tako nekad kad si lose volje ili imaš breakdown i to sve, je li se trudiš to sve zadržat u 4 zida ili si jednostavno i u javnosti isto “okej ja sam danas lose i ne dirajte me”</p> <p>Pjero- ja mogu reći za sebe da sam vrlo cesto otvoren i vedar i na meni se ne može bas vidjeti da sam lose volje, ali ja ako sam lose volje CUT CUT CUT ja sam generalno jako dobre volje cesto i jako vedar i nasmijan i uvijek za druženje. Ubiti na meni se može vidjeti kad nisam dobre volje, ali to su situacije koje ja neću pokazat cesto vani, znaci u društvu ili van svoja 4 zida. Nemam problem s otvaranjem, ali opet, neću bilo kome. Ali sad da ću se zadržavat ako trebam zaplakat kao PIII doslovno ću se, ono, ispred tebe rasplakat ako treba.</p> <p>Tili se BIII, drugi danas, ajme to nećemo to je bas ružno..</p>
62	POK	<p>Intervju Pjera i Petre na kauču na balkonu (časkanje)</p> <p>Pokrivni kadar(dobar) imaju detalji lica Pjera dok priča o društvu, je li voli radit stvari sam ili s nekim</p>

<p>63</p>	<p>Pjero i petra na balkonu – TON i POK</p>	<p>Petra- društvo ti je neka vrsta psihologa</p> <p>Pjero- da da da, ne mora to bit konkretno da mi pričamo o problemu, nego jednostavno to je moj način liječenja, terapije di se ja samo družim</p> <p>Petra- znaci i kad ti je los dan i sve ubiti rješenje je društvo</p> <p>Pjero- da , makar samo šutjeli pili kavu i pušili</p> <p>Petra- znaci ne pričaš ubiti o problemu koji te mucu nego ga rješavaš nekom drugom pričom</p> <p>Detalji Pjera dok priča, lica i sata</p>
-----------	--	---

64	IT TON - ČASKANJE	<p>Detalji Pjerove ruke i tetovaže dok priča, detalji Pjerove face</p> <p>Petra priča o tome jeli mu se ikada desilo da se nekome otvorio ali taj neko nije shvatio problem ozbiljno, samo je olako presa preko njega, ono “ma biće bolje”</p> <p>Petra- imaš li vise iskustva s ženama ili muškarcima da bi bilo ono “ma biće bolje”</p> <p>Pjero- ajme vise je to do karaktera , ima žena koje su ono “okej ma briga me”</p> <p>Petra-imam svoj život i to je to (još uvijek detalji Pjera)</p> <p>Pjero (dok se snima detalj lica)- a opet ima žena koje skaču i bacaju se po podu da čuju sta ti je s glavom, da pomognu da glume psihijatra. S muškarcima, s njima je malo teze pričat o takvim stvarima. Sad je li to opet do karaktera, jer opet “its not always a man”, odnosno nisu svi muškarci, ali ono ne znam.</p>
65	POK	<p>Polutotal Pjera koji je razvaljen na kauču, lista mob i jede keks</p>
66	POK	<p>Kadar Pjera blizu kako gleda u mobitel i stavlja keks u usta (sekvenca)</p>
67	POK	<p>Kadar Pjera blizu kako dovršava keks i još uvijek lista po mobitelu (sekvenca)</p>

68	POK	Kadar Pjera blizu kako oblizuje prste od čokolade (top sekvenca)
69	POK	Detalj lica Pjera dok gleda u mobitel na tik tok i pjeva pjesmu “delija” (opušteni top kadar)

<u>TREĆE</u> <u>SNIM.</u>		
--	--	--

<p>0</p>	<p>TON Intervju s Tanjom na fotelji (onoj gdje inače sjedi klijent)</p>	<p>Novinar: Koje su najčešće mentalne poteškoće s kojima se suočava generacija Z , postoje li nekakve specifične tendencije koje primjećujete kod te generacije?</p> <p>Tanja Kad pričamo o ovim novijim generacijama , neke specifičnosti njihovog, ajde recimo odrastanja, i sazrijevanja su uglavnom puno virtualnih sadržaja puno ekrana, puno online, zapravo života. I onda vezano za to se očekuju i nekakve teškoće koje su uglavnom vezane za ovo socijalno funkcioniranje, socijalnu anksioznost u realnim naravno situacijama. i jedan dio ovoga što se događa naprosto s nedostatkom fizičke aktivnosti i iskustava vezanih za realnost.</p> <p>Recimo to tako, koji više ide u smjeru nekih depresivnih, anksioznih smetnji. To je generacija koja naprosto lakše tolerira , ajde recimo, otuđenost u odnosu na ljude prije. dakle, rjeđe će bit svjesni usamljenosti dok ona ne bude velika zapravo na neki način. Zato što puno ima novih sadržaja koji to na neki način nadomjestite kao što su komunikacija putem mreža i slično, koja nije stvarno potpuno ista kao uživo komunikacija jedan na jedan.</p> <p>Novinar: Ubiti ona kada pride tu nekakvu granicu, i ako ne shvaćaju da su anksiozni, onda vjerojatno bude prekasno. (loše)</p> <p>Tanja: Pa mislim događa se zapravo to da im bude preteško i da im možda čak nikad nije jasno zbog čega. To je jedan dio, što im nekad nije jasno zbog čega, jer kao, ja se istovremeno družim na način na koji sam naučio družiti, a i dalje se ne osjećam dovoljno zadovoljeno. To je isto ono kad jedete junk food u odnosu na nekakvu normalnu hranu, jeste jeli dobili ste nešto, ali i dalje vam fali, nešto vam fali. To je često osjećaj kad nešto fali, zapravo osjećaj besmisla kad fali tog socijalnog kontakta i onda fali zrcalne uloge drugih ljudi. i onda nekako "tko sam ja", osobito ako je to</p>
----------	--	---

		<p>prisutno među obitelji. Ako smo svi na ekranima i nedovoljno dobivam povratne informacije u odrastanju od obitelji, kakav sam, koji su moji neki interesi, ako nisu dovoljno zainteresirani jer su zauzeti drugim stvarima, onda mi fali tog nekog zrcala za spoznat samog sebe. Ostaje tako jedan praznjikav osjećaj sebe, ajde recimo to tako.</p> <p>Novinar; Što se tiče konkretno društvenih mreža, kakvu ulogu imaju u današnjem svijetu, na primjer influenceri? Kakav oni stvaraju utjecaj na mentalno zdravlje generacije?</p> <p>Tanja: Mislim tu, ono što se vidi je, da su to generacije koje imaju veći pristup informacijama. Sad kakvim informacijama, to je kako dobrim informacijama, kvalitetnim informacijama, tako i onim manje kvalitetnim. Ali okej, pristup je veći. tako da u tom smislu nekako bude češće, sami sebe znaju dijagnosticirati, saznat neke informacije, šta bi im mogli biti i to. Drugi dio je da to katkad zna biti pogrešno, i tu negdje influenceri, mogu imat i pozitivan učinak, recimo da alarmiraju na nešto što čovjek nije opazio, primijetio, jer je netko o tom pričao. Neki od njih i sami pričaju o svojim nekakvim problemima mentalnog zdravlja, pa kroz to utječu na druge. Međutim nerijetko oni imaju i negativan utjecaj zato što nude kojekakve nestručne savjete koji nisu bog zna kako učinkoviti.</p> <p>Novinar: Što se tiče da nude takav nekakav savršeni sadržaj na društvenim mrežama.</p> <p>Tanja: To je sad ono cijeli influencer kao nastavak reality TV- a koji se počeo razvijati tamo nekih 40- ih godina. Prvu godinu vođe Simpsona zapravo na javnoj televiziji, odnosno na kabelskoj televiziji tada. Taj</p>
--	--	---

reality život, taj život u nekakvom akvariju gdje influenceri nude kakav oni sad to život propagiraju, ne znam, savršeni ovakav onakav. Mislim, ja mislim da tu postoji puno stvari koje mogu biti problematične. U smislu da se puno potencira taj model "takav trebaš biti" do jednog djela, mislim sa količinom tih influencera, teže nam je to i pratit. U smislu da, kako bi rekla, teenager može sebi nać ko mu je influencer, a da njegovi roditelji pojma nemaju da je to nekakva javna osoba. Da je to netko tko vrši utjecaj na moje dijete. U neko vrijeme mog odrastanja, znalo se tko su poznati glumci, tko su poznati pjevači, mislim nisi mogao baš ne zna ono nešto o tome. Ovaj, uz malo truda, naravno. A sad se stvarno može dogoditi da dijete prati nekoga, i da taj neko ima značajan utjecaj na njegov život, a da ti nikad ni čuo ni vidio, niti imaš pojma tko je ta osoba. Što se tiće životnih uspjeha, ta osoba ne mora imat nikakve kvalifikacije, što bi se reklo.

Novinar: Kakav je utjecaj imala pandemija, s obzirom na nedostatak druženja, online nastavu...? Neke generacije nisu imale ni maturalac ni ekskurziju.

Tanja: je tu smo vidjeli, vidjeli smo veliki peek, u vrijeme ne samo direktno pandemije, ono mrvicu nakon, ono tijekom, pred kraj pandemije. To je negdje naročito i ono još vrijeme nakon toga. Tu vidimo veliki skok u problemima mentalnog zdravlja u svim generacijama zapravo. Kako kod mladih tako i kod odraslih. Međutim, ono što se vidjelo da je kod mladih to izraženije i naročito je problematično kod djece koja su u tom periodu bila u razvoju. Upravo zbog ovoga, što njima fale nekakva formativna iskustva. Što je period kad bi zapravo trebali razviti svoje socijalne vještine, teenejderski taj neki period, viši razredi osnovne škole, početak faksa, i tako... njima je to bio jedan komad, mislim, dvije godine gubitka socijalnog života je velik gubitak u tom svijetu. Sve je događalo u virtualnom svijetu, mnoge stvari od toga su i ostale, ja i sama zoom više koristim nego prije. Ali mnogi ljudi

		<p>rade i od kuće, i recimo to čak vidio puno kod klijenata tog It sektora. S jedne strane jako je komotno raditi od kuće, jako je super, ali u nekom trenutku postane, ono stiže ih, ta tjeskoba od nečeg što im fali. Fali im konkretno kontaktna svakodnevno s ljudima.</p>
--	--	---

<p>1</p>	<p>TON Tanja intervju na stolici kraj radnog stola.</p>	<p>Novinar: Koliko je stigma oko traženja pomoći psihologa prisutna među mladima danas? postoje li nekakve predrasude koje mladi imaju o psihološkoj pomoći i imaju li roditelji tu kakvu ulogu?</p> <p>Tanja: Još uvijek se može reć da postoji stigma, međutim ona je sve manja i mislim da je t jedan od recimo pozitivnih utjecaja pandemije. Jer se tu vidjelo kako je pritisak mentalnog zdravlja mentalnih problema bio dosta velik u društvu. Ljudi su zapravo sve lakše i sve više krenuli tražit pomoć , psihološku pomoć, pomoć psihoterapeuta. i u tom pogledu zbilja se osjeća da se to nekako smanjilo. Da se ta stigma smanjila, u mlađoj generaciji nekako isto. Čak čini mi se, sad to govorim o mladim o odraslim ljudima zapravo, vidimo da se događa da firme ili neke veće kompanije, jedna od stvari koja im postaje dosta bitna za privlaćenje zaposlenika je ta koliko oni imaju organiziranu mentalnu podršku, što je recimo nešto što prije desetak godina nije ni bilo tvrtki koje su to imale. ovo je sad sve češće jer imaju unutar firme ili imaju zapravo najčešće izvan je dogovorene s nekim takve usluge, tako da je to nešto što se prepoznaje kao nekakav značajan stvar. I mladi nekako i učenici sami traže (OTVORENI SU OKO TOGA), da puno su otvoreniji nego što su bili prije. I dalje postoji stigma. u smislu ako imamo klijente, neki će reći svima, a neki neće reć nikome, da idu kod psihologa ili psihoterapeuta.</p> <p>Novinar: osjeti li se razlika između muške i ženske populacije?</p> <p>Tanja: Žene su uvijek šta se tiče savjetovanja, mi imamo telefone sve, internet, savjetovalište i uvijek je 70 posto žena, ma nije ni, ma 20ak posto muških.</p>
----------	--	--

		<p>Novinar: prije će žene reć da posjećuju psihologa nego muškarac.</p> <p>Tanja: prije će reć prije će tražit pomoć. Muškarci su općenito skloni ne traženju pomoći, to je nekako i društveno, kao sam moraš riješit. Ne smiješ, onaj neki klasični stereotip, ne plakat ne bit tužan ne bojat se. To su sve nekako gdje muškarci stopiraju ta neka društvena norma, to da bi oni trebali stisnut zube i izdržat. Žene općenito više pričaju o svojim problemima međusobno pa su onda i više sklone potražiti pomoć. Muškarci su nažalost skloniji tražit pomoć u sredstvima ovisnosti. Umjesto prema unutra se problemi okrenu prema van. Skloniji su agresivnijem ponašanju i nekim stvarima gdje zapravo ista podloga može biti, depresivna i anksiozna, ali način nošenja s tim drugačiji.</p> <p>Novinar: kako financijske poteškoće utječu na mentalno zdravlje učenika' Znaju li kriviti roditelji što im ne mogu nešto priuštiti , a što u tom trenutku tvori nekakav savršen život koji su vidjeli na primjer Instagramu (dobro)</p> <p>Tanja: Toga ima, i mislim tu je jednim dijelom utjecaj obitelji, u smislu odgoja, tako da se još uvijek vide razlike. u smislu postoje djeca koje to ne dira previše, ima djece kojima je to strašno važno, ali i ima do toga u kojoj se vršnjačkoj sredini nalaze. Jer naravno, djeci je važno prihvaćanje, svakome je. Neki su na to osjetljiviji, nego neki drugi i onda su puno susjetljiviji tome da moraju imat određene brendove, određene , šta je već u modi, šta se već traži, međutim sad su, ono šta ja vidim, ti trendovi, bitno skuplji nego šta su bili u vrijeme mog odrastanja. Modne marke koje smo mi kao djeca nosili su bile ipak za djecu niže cjenovno. Ovaj ne znam, marte su bile najskuplja stvar koje si mogao priuštiti. A sad su klici naprosto na modnim</p>
--	--	--

		<p>markama koje nose odrasli ljudi koji ozbiljno zarađuju. Tako da ovaj, što se čini poprilično neprimjereno, jel.</p> <p>Novinar: je li nekad te marke ipak znače tu neku pripadnost društvu? (dobro)</p> <p>tanja: Pa da, i pripast i ono što je žalosno, tu ime neki dio, kod neke djece je to izrazito izraženo da to ima veze i sa osobnom vrijednošću. I tu taj nekakav reality svijet zapravo to potencira. taj dio gdje je ta pojavnost, izgled, sve na van zapravo, osnovno mjerilo nekakvo. I to tu dosta vidimo tu tranziciju društvenih vrijednost u tom svijetu, globalno. U donosu na prijašnje generacije, da. Da se zapravo s tim nekakvim stvarima zapravo može poboljšat društveni status. Što prije baš nije bilo toliko prihvatljivo, jel.</p>
2	POKRIVNI	polutotal Tanje koja sjedi na stolici i tipka na mobitel.
3	POKRIVNI	total Tanje koja sjedi na stolici i tipka na mobitel
4	POKRIVNI	polutotal Tanje koja sjedi za stolom i rješava papire
5	POKRIVNI	kadar blizu Tanjinog lica dok rješava papire.
6	POKRIVNI	kadar blizu Tanjinih ruku dok rješava papire.
7	POKRIVNI	kadar blizu/detalj Tanjinog lica dok rješava papire.
8	POKRIVNI	polutotal Tanja sjedi za stolom i piše nešto na papir (top)

9	POKRIVNI	kadar blizu Tanje koja piše po papiru (top)
10	POKRIVNI	polutotal Tanje kako gleda kroz prozor i pije vodu.
11	POKRIVNI	intervju priča bezveze Tanje i Petre dok tanja sjedi za stolom (top za pokrivni kadar sa pozadinskim zvukom, priča o tesi)
12	POKRIVNI	Tanja priča o tesi, pokrivni casual kadar (top)
13	POKRIVNI	polutotal Tanje dok casual priča sa novinarkom (priča i o tesi)
14	POKRIVNI	detalj Tanjinog lica dok priča o telefonskoj liniji tesa
15	POKRIVNI	polutotal Tanje koja sjedi na svom kauču i priča o čovjeku iz nekog dalekog grada gdje je bio izoliran i zvao svaki dan
16	POKRIVNI	blizu kadar Tanjinih ruku dok pričamo o tome kako nijedna mreža nije zaštićena, regulacija
17	POKRIVNI	kadar blizu letka Tesa na prozoru
18	POKRIVNI	detalj letka Tesa na prozoru
19	POKRIVNI	polutotal stvari na prozoru, zavjese se polako njišu
20	POKRIVNI	kadar blizu stvari na prozoru
21	POKRIVNI	detalj maramica i kemijskih na prozoru
22	POKRIVNI	kadar blizu jastuka na fotelji, jastuk na mačke

23	POKRIVNI	kadar blizu police sa knjigama i ostalim stvarima (dobar)
24	POKRIVNI	detalj fascikli na polici (top)
25	POKRIVNI	detalj fascikli, zamagljeno pa se odmagluje (top)
26	POKRIVNI	kadar blizu knjige i figure na polici (dobar)
27	POKRIVNI	kadar blizu /detalj knjiga na polici (top)
28	POKRIVNI	detalj figurica i crteža na polici (top)
29	POKRIVNI	kadar blizu sata koji otkucava
30	POKRIVNI	detalj sata koji otkucava (top)
31	POKRIVNI	polutotal Tanje koja ulazi u ured onako nije nešto, nije znala da snimamo pa je neprirodno
32	POKRIVNI	Tanja ulazi u ured, uzima papir iz ormara, malo ga gleda i izlazi iz kadra

<p>33</p>	<p>TON Intervju s Ivanom prva lokacija</p>	<p>novinar: Smatraš li svoju generaciju usamljenom?</p> <p>Ivana: Pa iskreno ne bi rekla da je moja generacija baš usamljena, u potpunosti, kao što to pričaju stariji, ali isto tako mislim da previše vremena provodimo na društveni mrežama, u svoja 4 zida i da bi se mogli malo više socijalizirati. Ali evo, isto tako, po svom primjeru rekla bi da više volim komunikaciju izravnu i druženja nego provođenje slobodnog vremena u svoja 4 zida. Sama.</p> <p>Novinar: je li konkretno, od društvenih mreža, tik tok utjecao na tebe, na tvoju koncentraciju?</p> <p>Ivana: Pa mislim da to nije samo u mom slučaju, nego u slučaju svih studenata i školaraca, pogotovo ako je mobitel u blizini dok učim, kada dođe poruka, to je odmah, uzima se u ruke i čita se, ali isto tako mislim da se moraš naučiti kontrolirati i da je onda puno lakše. tako da, u jednu ruku je dekoncentracija, ali sve ovisi o disciplini i o tome kako ti sebi posložiš stvari.</p> <p>Novinar: uspiješ li se tijekom učenja izolirati od društvenih mreža i fokusirati na faks?</p> <p>Ivana: pa čak i da, kao pogotovo sad u vrijeme rokova. ili, kao učimo zajedno u knjižnicama, kao jedni druge potičemo da ostavimo mobitele, uzimamo mobitele jedni drugima. tako da uspijem svakako, ali mislim da je tako puno lakše jer kad bi bili sami u svoja 4 zida i učili da bi puno više bili na mobitelu jer ono okruženje...</p>
-----------	---	---

		<p>Novinar: jedni druge znači podržavate u tome (nije dobro?)</p> <p>Ivana: Da</p> <p>Novinar: kako konkretno društvene mreže na primjer instagrama i ljudi na instagramu, konkretnije influenceri, utječu na tebe (dobro) stvaraju li ti nekakav presavršen dojam</p> <p>Ivana: pa mislim, u osnovnoj školi mi se činilo da je sve savršeno, da jedino moj život, da sam ja ružna i svakakva, ali s vremenom shvatiš da nije sve tako kako se prikazuje i kao, najobičniji pojedinci, koji nisu influenceri će na instagramu prikazivat samo one dobre strane, ali stvarno sve ovisi kako sebi posložiš stvari u glavi tako da.. Prije je, al sad bi rekla da nije.</p> <p>Novinar: Trudiš li se ti bit što više realnija na društvenim mrežama? (top9)</p> <p>Ivana: pa iskreno, mislim, prikazat sebe u najboljem svijetlu, da , ali kao sebe u stvarnom, kakva ja jesam točno.</p> <p>Novinar: jesi ikad napravila pauzu od društvenih mreža , da si ju izbrisala, da ti je treba nekakav odmak od svijeta (top)</p> <p>Ivana: pa čak i ne, iako znan da ljudi, pogotovo sad u vrijeme rokova jako cesto to rade, kao da se distanciraju, ali ja nisam nikad osjetila potrebu da</p>
--	--	--

		<p>izbrišem neku aplikaciju. možda s vremenom neke društvene mreže kao snapchat, ako sad to više neman, prerasla sam, rekla bi, ali nisam toliko ovisna da osjetim da je vrijeme da kažem dosta stani.</p>
--	--	---

<p>34</p>	<p>TON Intervju s Ivanom dok sjedi na stupu</p>	<p>Novinar: smatraš li da je danas lako pronaći pomoć stručnjaka, jesi li ti upoznata sa službama za mentalno zdravlje, ako da, kojim?</p> <p>Ivana: Pa iskreno, nikad nisam razmišljala o tome. znam da u osnovnim i srednjim školama postoje stručne službe kod kojih se možemo obratiti ukoliko imamo neki problem. Za fakultete, mislim da postoje, ali ne mogu reć stopostotno. A ovako općenito, mislim da postoje, ali se ja nisam s tim bavila i istraživala.</p> <p>Novinar: Koliko je stigma odlaska u psihologa proširena konkretna tvojim društvom, je li se više osjeti kod muške i ženske populacije zbog čega je to tako?</p> <p>Ivana: pa iskreno mislim da je jako zastupljena jer ljudi nisu svjesni razlike psihijatra i psihologa, smatraju da je to sve isto i da osoba koja ide u psihologa ima nekih psihičkih problema, da je bolesna. rekla bi čak da je izraženija kod muškaraca, kad bi prišao nekome i rekao da ideš u psihologa, da bi to vjerojatno bilo izrugivanje. ali to je tužno, smatram da svatko tko osjeti potrebu popričat s nekim, reć mu svoje probleme, ali to je već prešlo neku normalnu granicu, da svakako to treba učiniti, ako već ne želi reć drugima da učini to na svoju ruku.</p> <p>novinar: je li smatraš da u toj odluci, odlaska u psihologa imaju ulogu roditelji'</p> <p>Ivana: Rekla bi da da, ali iskreno, više kad smo manji, jer u osnovnoj i srednjoj školi, vezaniji smo za njih, a sad na faksu i dalje u životu imaju manju ulogu. Ali</p>
-----------	--	---

		onda sigurno momak ili cura imaju neku ulogu ili te osobe s kojima provodimo više vremena.
35, 36	FAIL	

Novinar: Kako sad trenutno rokovi na faksu utječu na tvoje mentalno zdravlje?

Ivana: Pa iskreno, znam kako je bilo lani i mislila sam da će ponovo bit tako, utječu jako lose i stvarno ne znam dii bi sa sobom, pogotovo zato što imamo i pismeni i usmeni ispit. usmeni ispit, taj pritisak tko će te ispitiat, kako će sve završit, koja će ti pitanja postaviti, uvijek je ta neka doza sreće koja zapravo stvori taj nekakav dodatni stres. tako da, iskreno, postoje faze, faze kad ne znam di ću sa sobom i kad se raspadam i onda druge kad je lakše i mislim da ide dobro, a li eto u tim trenucima spašava me stvarno ekipa i sta učimo, svako sam ali i sta učimo zajedno, jer na primjer vikendima kad sam u stanu osjećam se jako jako lose i samo čekam kad ću puknit tako da ne preporučam to nikome

Novinar: utječe li to na prehranu, spavanje?

Ivana: utječe zapravo na čitan život, na sve segmente života, od prehrane, čitav taj tres, ne mogu jest, pa evo svi mi govore da sam i smršavila. Isto tako, to nespavanje, kao učiti ćeš, ne smiješ spavat. Tako da utječe stvarno na sve segmente života, ali isto tako, rekla bi, da to nije samo zato sto sam neorganizirana nego to je takav period, učim redovito, ali svaki rokovi su jako stresni bez obzira koliko se ti spremao, tako da mislim da ne postoji neki način kako to smanjit. ili ga ja još nisam pronašla za sebe.

Novinar: jesi li se ikad nasla u situaciji da radi toga velikog stresa kreneš negativno razmišljat?

		<p>Ivana: pa negativno razmišljat u stilu da ću past da ću morat ponovo ić na rokove, svaki put i to se ne može promijenit, ali mislim da je to zbog toga sto mi je previše možda stalo, i zbog toga što nikad ne znaš sve i ne možeš znat sve. Tako da jesam, isto tako mislim negativno razmišljat u stilu da bi se ispisala s fakulteta, ne, al da mi je prošlo par puta ajme kako je drugima lakše, sta je meni to trebalo u životu, jesam. ali isto tako cilj i ono što ja želim bit u životu mislim da je sad vrijedno , ne možda ovo sto ja sebi radim, jer radim sama sebi najveću štetu, ali da, čitav taj trud da će se jednom isplatit.</p> <p>Novinar: Znači opet možemo to povezat sa društvenim mrežama, na kojima ti dok stojiš u zagrebu i učiš za ispite, gleda nečiji savršen život na moru i plazi (top)</p> <p>Ivana: da da taman gledan danas ljudi ono po plaži, to je ono sta sam rekla zašto to sebi radim. Kao mogla sam uživat u životu, sad se kupat, a ne se sad stresirat, al opet ono..</p> <p>Novinar: uspiješ se urazumit</p> <p>Ivana: da, skoncentriram se</p> <p>novinar: društvo tu igra najveću ulogu</p> <p>Ivana, da moja ekipa</p> <p>Novinar: znaci doma sama u svoja 4 zida, to bi te ubilo</p>
--	--	---

		Ivana: da, i ubija svaki put, svaki put
38	POKRIVNI	polutotal Ivane kako sjedi i tipka za laptopom (sekvenca)
39	POKRIVNI	polutotal Ivana tipka za laptopom i vata se za glavu (sekvenca)
40	POKRIVNI	kadar blizu Ivana se drži za glavu i spusta ruke (sekvenca)
41	POKRIVNI	kadar blizu noge i Ivana do pasa dok tipka na laptop, ne vidi se faca, uzima mobitel, nije ga još digla (sekvenca)
42	POKRIVNI	detalj mobitela kojega je taman uzela (sekvenca)
43	POKRIVNI	detalj podizanja mobitela (sekvenca)
44	IT TON	kadar blizu i detalj Ivane koja priča na mobitel
45	POKRIVNI	total Ivane koja se penje uza skale (sekvenca)
46	POKRIVNI	total Ivane koja se popela skalama i ide prema knjižnici (sekvenca)
47	POKRIVNI	total Ivane koja šeta prema kameri

48	IT TON	Danko smiješan kadar, „tv voditelj ima veću tremu od mene“, top za neki početak ili zezanciju
49	TON intervju s Dankom ispred knjižnice	<p>Novinar: utječe li balans fakulteta posla i društvenog života na tvoje mentalno zdravlje?</p> <p>Danko: pa utječe, i to dosta. ovako generalno, fakultet je ono mislim, ja studiram medicinski fakultet pa je fakultet dosta težak pa suštinski nemam sa strane vremena ništa ni radit, pogotovo ovako kad su rokovi, to je ono nebuloza skroz.</p> <p>Novinar: utječe li to na tvoju prehranu i spavanje?</p> <p>Danko: da, utječe na moju prehranu naravno kad u NSK gori nema ničeg za pojist osim pizze i cordon bluea, a kad je sritan dan imaš panirani pileći</p>

50

TON
Intervju s
Dankom
ispred NSK

Novinar: misliš li da tvoja generacija zadržava probleme u sebi radi straha od okoline ili pak ne žele ni sami sebi priznati s čime se suočavaju?

Danko: Iskreno neman pojma, ja neman problema sa govorom onoga sta mislim, i sta znam kako je tako je. Ali mislim da su ljudi dosta povučeni radi, tako reć, novih načina komunikacije. tipa insta, facebooka, interneta ovo ono... Općenito mislim da fali doticaja s ljudima ovako općenito...

Novinar: Misliš da se sve sad odvija u virtualnom svijetu?

Danko: E, više manje, pa su onda u tom segmentu ljudi vise povučeni.

Novinar: Smatraš li da bi svaka osoba trebala redovito obavljati razgovor sa stručnom osobom?

Danko: mislim da to ovisi najviše o individualnim karakteristikama. Ako osoba može podnit teret koji trenutno posjeduje, bio to lagan težak, fakultet posao, nebitno kakav teret, ali mislim da to najbolje individualac treba procijenit s obzirom na vlastito stanje.

Novinar: a koliko je zapravo ta stigma odlaska u psihologa proširena tvojim društvom?

Danko: Ja smatram da je to veliki problem. odlazak u psihologa zapravo nije uopće losa stvar. Ali pogotovo mislim da eto, među mojim društvom, nekakva stigma, znate ono odmah se pomisli "ti si lud". A to

		<p>nije tako, ja mislim da je pohvalno da si svjestan da ti treba pomoć. Opet kažem, to je individualni pristup, ali ako nekom treba, ja sam apsolutno za da se ode i da se popriča.</p> <p>Novinar: Misliš onda da ima nekakve razlike između muškarca i žene što se tiče odlaska i psihologa? Je li to vama muškarcima ispod ponosa s jedne strane?</p> <p>Danko: možda je malo to sta se tiče muškog roda, možda ima neke istine, ali generalno kažem, stvarno mislim da je to individualno bez obzira na spol.</p> <p>Novinar: kako je karantena utjecala na tebe s obzirom na online nastavu, nedostatak druženja? Neke čak generacije nisu imale maturalac ni ekskurziju.</p> <p>Danko: ja sam dobio neku vrstu maturalca, neki izlet u Istru, tako da sam ja dosta zadovoljan s obzirom na sav period. Ovako generalno. bilo je perioda kad smo svi bili zatvoreni , i to je meni osobno bilo prestrašno, ali opet smo se nekako snašli, društvo, igrali smo Playstation. Ovo, ono, pa neka vrsta druženja.</p> <p>Novinar: ali je opet sve išlo virtualnim putem?</p> <p>Danko: pa je manje vise je na početku sve išlo virtualnim putem, ali nakon nekog vremena smo mi te zabrane, ilegalce, ne smiš vanka ovo ono, mi to vise ništa nismo šljivili, pa smo se opet svi počeli družiti nakon nekih konkretnih mjesec, mjesec ipo dana. Tako da ja osobno nisam osjetio neku veliku izoliranost unutar te karantene, ali vjerujem da je to dosta mlade</p>
--	--	---

		pogodilo i da se tu stvorila velika distanca među mladima. (zadnja rečenica malo zbrljana)
51	POKRIVNI	američki plan danka kako tipka po mobitelu
52	POKRIVNI	američki plan danka kako tipka na mobitel
53	POKRIVNI	plan blizu danka kako tipka na mobitel i vata se za glavu (sekvenca)
54	POKRIVNI	kadar blizu (iz zadnjeg kuta) kako lista mobitel (sekvenca)
55	POKRIVNI	casual snimka kako se Danko smije i razmišlja, kadar blizu
56	POKRIVNI	polutotal danka kako naslonjen na zid priča s nekim na mobitel i izgleda zabrinuto
57	POKRIVNI	polutotal natpisa na zgradi NACIONALNA KNJIŽNICA U ZAGREBU (top)
58	POKRIVNI	kadar blizu natpisa na zgradi NACIONALNA KNJIŽNICA
59, 60	POKRIVNI	polutotal odraza natpisa sa zgrade u staklo (dobar)
61, 62	FAIL	
63	POKRIVNI	total dvorišta i knjižnice vide se i zastave , dobar, pokretna snimka na kraju
64	POKRIVNI	kadar blizu ekipe koja se druži ispred knjižnice, prvo zamagljeno pa se postepeno odmagluje (top)
65	POKRIVNI	kadar blizu ekipe koja se druži ispred knjižnice i jede (top)

66	POKRIVNI	kadar blizu ekipe koja se druži ispred knjižnice i jede
67	POKRIVNI	polutotal cure koja sama sjedi okrenuta leđima, ima i kadar blizu
68	POKRIVNI	polutotal cure koja sama sjedi okrenuta leđima (top)
69	POKRIVNI	polutotal studenta ispred knjižnice koji je nervozan (top)
70	POKRIVNI	polutotal ulaza od knjižnice (top)
71	POKRIVNI	kadar blizu kipa ispred knjižnice s natpisom
72	POKRIVNI	detalj natpisa ispred knjižnice i ulaz knjižnice na kraju
73	POKRIVNI	polutotal studenti izlaze i ulaze u knjižnicu, student jedan taman prolazi i biciklom (top)
74	POKRIVNI	polutotal studentice koja sama sjedi na prolazu
75	POKRIVNI	kadar blizu studentice koja sama sjedi na prolazu, priča na mobitel
76	POKRIVNI	studenti sjede na skalama i tipkaju na mobitel (dobar)
77	POKRIVNI	kadar blizu studenata na skalama koji tipkaju na mob
78	POKRIVNI	detalj studenata koji tipkaju na mob na skalama (TOP)

79	POKRIVNI	studenti točno ispred knjižnice sjede na zidiću, kadar blizu
80	POKRIVNI	polutotal studenata s leđa koji sjede ispred knjižnice
81	POKRIVNI	total velikih skala ispred knjižnice i dvoje studenata sjede na njima i tipkaju na mob
82	POKRIVNI	total dvorišta ispred knjižnice iz perspektive skala velikih
83	POKRIVNI	polutotal ulaza u knjižnicu, studenti stoje ispred i pričaju
84	POKRIVNI	polutotal ispred knjižnice, vidi se puno studenata, švenk prema vrhu zgrade (top)
85	POKRIVNI	total knjižnice s početka skala velikih (dobar)
<u>ČETVRTO</u> <u>SNIM.</u>		
1	POKRIVNI	Kadar blizu Iva ispred kazališta, smijucka se
2, 3	FAIL	

<p>4</p>	<p>TON intervju Petre i Ive na prvoj lokaciji (ispred kazališta)</p>	<p>Petra: smatraš li svoju generaciju usamljenom?</p> <p>Iva- pa smatram da zato sto iako imamo društvene mreže i puno načina da se spojimo i da se povežemo, ne samo sa našom generacijom, ono lokalno, nego jednostavno smatram da zbog tih društvenih mreža, bas zato sto imamo toliki pristup jedno drugome, jednostavno izostane te komunikacije fizičkog kontakta.</p> <p>Petra- jesi li tijekom karantene počela više koristiti društvene mreže?</p> <p>Iva- paa čini mi se da malo da, iako sam ih uvijek koristila dosta.</p> <p>Petra- što misliš o influencerima na društvenim mrežama, je li oni stvaraju tebi ko tebi, dojam savršenog života dok si ti u Zagrebu, učiš, pogotovo sad tijekom ispita?</p> <p>Iva- pa mislim da, ali njihov je inače takav posao po prirodi da jednostavno oni promoviraju te proizvode, pa ih dobiju besplatno, pa ovo pa ono, pa se onda ti kao normalna osoba zapisat zašto bi ti morao kupovat nešto sta je netko dobio besplatno. Ali, sve u svemu, uvijek će postojat neki uzori, bili oni influenceri, zvali se oni tako ili bili to rimski pjesnici, političari, tako da jednostavno, bez toga, društvo ne ide.</p> <p>Petra- smatraš li da oni zaista imaju takav idealan život kao što ga prikazuju na instagramu ili je sve to nekakva maska?</p>
----------	---	---

		<p>Iva- mislim da je to sve nekakva maska, zato što svačiji život je pun uspona i padova, netko može samo prikazivat uspone, okej, netko prikazuje samo padove, ali kao, generalno, puno manje nego sto se pokazuju ti usponi.</p> <p>Petra - je li ti sebe preko društvenih mreža pokušavaš prikazat u najboljem svijetlu?</p> <p>Iva - pa mislim normalno da da, svi mi pokušavamo bit najbolja verzija sebe. Pogotovo na društvenim mrežama, mislim, nije ni to mjesto gdje ćete prikazat sve od svog društvenog života. Nisu društvene mreže kamera Big Brothera koja vas prati cijelo vrijeme. Stavljate sto vam se stavlja, ne stavljate to vam se ne stavlja, tako da ono, mislim skroz normalno, nije to zapravo ništa ni loše.</p>
--	--	--

5	<p>TON intervju Petre i Ive na prvoj lokaciji</p>	<p>Petra- misliš li da tvoje društvo ovako općenito fali pitanja “kako si” evo npr, kad si ti zadnji put dobila to pitanje ili da si ti nekoga pitala.</p> <p>Iva- pa mislim da fali to pitanje, mislim da se općenito to pita onako poslovno, kulturno i da će ti svi odgovorit sa super, odlično. Rijetko da će ti itko ikad reć kao “mmm moglo je bit bolje” ili u tom smislu, jer zapravo nikog nije briga kako si. Rijetko je dobiti iskreno kako si danas, tako da eto.</p> <p>Petra- znaci smatraš da je to pitanje kako si u razgovoru samo nekakva formula, da to ljudi ne shvaćaju toliko ozbiljno da će zaista sjest s nekim i reć mu kako se osjećaju.</p> <p>Iva- pa mislim da da, pogotovo u nekakvom profesionalnijem okruženju, većinom je kako si samo početak nekakvog daljeg razgovora, ili ono, razgovor sa profesorima... (ovo zadnje je zbrljala nešto)</p>
6, 7, 8	<p>FAIL</p>	
9	<p>POKRIVNI</p>	<p>polutotal Ive na klupi (lokacija dva) dok se pripremamo za snimanje, ali možemo iskoristit kao pokrivni kadar</p>

<p>10</p>	<p>TON Intervju ive na klupici (na klupici)</p>	<p>Petra- utječe li balans posla fakulteta i društvenog života na tvoje mentalno zdravlje?</p> <p>Iva- balansa između fakulteta, društvenog života i posla, balansa nema. Mislim realno, jednostavno sve te obaveze koje jedan student radi, koje ima, su jednostavno malo čak i previše, da će jedna stvar uvijek patit.</p> <p>Petra- što u tvom slučaju pati?</p> <p>Iva - u mom slučaju kako kad. Ponekad društveni život, ponekad faks, ali srećom će se to brzo završit</p> <p>Petra- utječe li to na tvoju prehranu i spavanje?</p> <p>Iva- pa da, zato sto ono, bezveznije se hranim, tri obaveze, tj tri spektra života koja moram balansirat, ali isto tako ponekad, kada stvarno ne mogu balansirat, tj kad gori na svim poljima, onda je zapravo san taj koji pati.</p> <p>Petra- jesi li se ti ikad susrela sa nekakvom preprekom u životu koja je značajno imala utjecaja na tvoje mentalno zdravlje i kako gledaš sada na nju, jel te ona promijenila ili?</p> <p>Iva- Jednom sam se susrela sa jednom velikom preprekom u životu. To je bilo zapravo nakon korone kad sam završila u bolnici i kad mi nisu mogli dijagnosticirat sto mi je točno, tj zbog čega je nastalo to sto mi je nastalo, i bila sam dva tjedna na pretragama, koje su bile naporne i zamarajuće, i sve u svemu u to se vrijeme nisam mogla puno kretati, jer svako kretanje</p>
-----------	--	--

		<p>bi me umaralo zapravo i svaki pokret, tako da mi je to bio najteži period. U tom periodu, zapravo dosta smršavila jer je bolnička hrana grozna. U isto vrijeme sam morala mislit na faks da jednostavno ne padnem cijelu godinu, a nakon tog ležanja u bolnici, kako sam izgubila svoje kile i neki svoj bio ritam i neku svoju kondiciju. Bilo mi je teško fizički vratit se u prvotno stanje.</p> <p>Novinar- je li ti to psihički bilo teško?</p> <p>Iva- pa psihički isto, jer sam zapravo imala vise stvari na koje se moram fokusirati. Nisam imala toliko vremena da se povratim u neku normalu polako nego sam imala bas dosta obaveza i bas mi je zbog toga bili psihički teze jer se nisam mogla s time na neki lagan način, da se prišaltam u realnost, nego samo ono Boom (malo zbrljano na kraju)</p> <p>Novinar- smatraš da je u takvoj situaciji svakoj osobi potrebna priča sa nekakvom stručnom osobom ili se to može nadomjestit sa društvom i obitelji</p> <p>Iva - pa jedan dio se svakako može nadomjestit sa društvom i sa obitelji, ali smatram da je pomoć.</p> <p>Novinar- u tvojoj situaciji evo</p> <p>iva- pomoć stručne osobe je bitna jer nekad neke stvari ne možemo bas ono, ne možemo jednostavno neke stvari prihvatit, ja recimo tad nisam mogla prihvatit da sam izgubila toliko kila, a zapravo sam i inače bila mršava, tako da sam tad bila ultra mršava. Nekome</p>
--	--	---

		drugome će nešto drugo smetati. (onda je par rečenica malo zbrljala).
11	FAIL	

<p>12</p>	<p>TON Intervju Ive na klupici (lokacija dva)</p>	<p>Petra - Doživljavaš li često break downove i kako se nosiš s njima?</p> <p>Iva- pa break downove toliko često ne doživljavam, ali sam ih doživljavala prije i obično sam u tim momentima htjela biti sama, i zapravo ono usamiti se jer sam bila jako iritabilna i zapravo bi mi sve smetalo. Na svaki neki komentar ili kritiku bi, pogotovo roditeljima, bas bi bila ljuta.</p> <p>Petra- jel ti nakon toga bilo žaj?</p> <p>Iva- pa bilo mi je žaj, ali kao roditelji su zapravo one osobe s kojima će ti uvijek biti (UPAD PETRE) Kako i oni imaju svoje lose dane tako i ja imam svoje.</p> <p>Novinar- misliš li da bi ti život bio lakši da si se u tim momentima odvažila tražiti psihološku pomoć? (Lucija)</p> <p>Iva- da sam se odvažila zvat psihologa u to vrijeme, možda bi mi bilo lakše, ja to sad ne mogu znati. Možda bi mi to bila osoba s kojom mogu podijelit ono sto mi iskreno smeta, što mi stvara, ne znam onako, baš muku.</p> <p>Petra - je li bi to gledala kao nekakav osobnu poraz, potražiti pomoć u psihologa ili smatraš da bi to trebalo bit normalno medu društvom?</p> <p>Iva- mislim da bi to trebalo bit normalno medu društvom, ali.... Mislim da bi traženje psihološke</p>
-----------	--	--

		<p>pomoći trebalo bit normalno u društvu, ali s druge strane, evo i kada sam u slučajevima i kada sam tražila psihološku pomoć, teško sam je zapravo dobila jer su svi zauzeti. I onda uz to je i cijena, ne bude baš najmanje, nije možda najprijuštvijije za svakoga.</p> <p>Petra- jesu li možda čula za nekakve udruge koje besplatno nude psihološku pomoć, telefonski?</p> <p>Iva- Čula sam za udruge kao sto je recimo Plavi telefon ali smatram da kvaliteta usluge nije ista kao kad si neko vama posveti onoliko vremena koliko se i plati, tako da eto, to je moje mišljenje.</p>
13	POKRIVNI	<p>Polutotal Ive koja ulazi u kadar, stane na sredinu i krene citat skriptu (sekvenca)</p>
14	POKRIVNI	<p>polutotal Ive koja čita skriptu i krene sa prstom pokazivati po skripti (sekvenca)</p> <p>Vata se za glavu cila zbunjena (sekvenca)</p>
15	POKRIVNI	<p>kadar Ive blizu drži se za glavu dok gleda u skriptu (sekvenca) i vraća ruke na skriptu, nastavlja čitat</p>
16	POKRIVNI	<p>detalj ruku Ive dok drži skriptu i okreće stranice skripte (sekvenca)</p>
17	POKRIVNI	<p>detalj ivinih ruku dok lista skriptu i baca je na pod (sekvenca) i odlazi iz kadra</p>

18	POKRIVNI	kadar blizu skripte na podu, iz mutnog u cisto (sekvenca)
19	POKRIVNI	kadar blizu grafika kod škole LJUBAV
20	POKRIVNI	kadar blizu grafita kod škole Ljubav (top)
21	POKRIVNI	Total svih grafika ispred škole
22	POKRIVNI	Odzoom iz detalja grafita LJUBAV u total svih grafita (top)
23	POKRIVNI	Odzoom iz detalja grafita LJUBAV u total svih grafita (isto top)
24	POKRIVNI	Total Ive koja seta prema školi
25	POKRIVNI	Total Ive koja se vraća iz škole
26	POKRIVNI	Kadar blizu ive koja zamisljeno gleda u pod (onako, nije nešto)
27	POKRIVNI	kadar blizu Ivine majice, mlatara rukama, pokušava otjerat bubu (top)
28	POKRIVNI	Detalj Ivine majice (top)

29	POKRIVNI	detalj Ivine majice (top)
30	POKRIVNI	Polutotal Ive koja se hladi sa skriptom i zabacuje kosu jer joj je vruće (nije lose al nije ni dobro, preukočena je)
31	IT TON	polutotal mladih koji prelaze cestu
32	IT TON	pokrivni kadar, statična kamera, prolaze neki mladi stranci
33	IT TON	pokrivni kadar, auto i tramvaji prolaze (nije nešto, možda pri kraju eventualno)
34	IT TON	polutotal, mladi šetaju, vide se auta tramvaji i žiža u gradu (dobri pokrivni kadrovi)
35	IT TON	Polutotal prema Ilici, vide se auta kako prolaze, ljudi prelaze cestu i tramvaji (odlično)
36	IT TON	detalj lica prolaznika i tramvaj (top) vidi se bipa???
37	IT TON	detalj prolaznika, vidi se bipa???

38	IT TON	detalj lica prolaznice ispred bipe
39	IT TON	polutotal Ilice, prolaznik se namješta za kameru ;)
40	IT TON	detalj nogu prolaznika koju prelaze preko zebre i auta prolaze (top)
41	IT TON	detalj nogu prolaznika na ilici preko zebre (top)
42	IT TON	kadar blizu prolaznika na ilici preko zebre (odlično) ali se mi čujemo, iskoristivo je
43	POKRIVNI	Detalji lica prolaznika, top kadar ALI BEZ IT TONA
44	POKRIVNI	na početku Fail, na kraju polutotal ilice, ALI BEZ IT TONA
45	POKRIVNI	Slika dvoje mladih kako se grle, ALI BEZ IT TONA
46	POKRIVNI	Slika publike na nekoj zabavi, ALI BEZ IT TONA
47	POKRIVNI	Detalj slike publike na zabavi, sve slike su dobre, ALI BEZ IT TONA
48	POKRIVNI	Detalj plakata ŽIVOT I ZDRAVLJE, ali bez IT TONA
49	POKRIVNI	detalj plakata vršnjačko nasilje ALI BEZ IT TONA

50	POKRIVNI	Detalj plakata vršnjačko nasilje, ALI BEZ IT TONA
51	POKRIVNI	detalj plakata vršnjačko nasilje (top) IMA IT TONA
52	IT TON	KADAR ZA NADOMJEŠTANJE IT TONA, TRAJE 6:20 MINUTA

11. SAŽETAK NA ENGLESKOM JEZIKU

The thesis "Mental Health of Generation Z" addresses the challenges of the modern world, including the growing presence of social media, the increasing prevalence of depression and anxiety, and the pressure to succeed, which are faced by young people born between 1995 and 2012. Generation Z, or Zoomers, is also known as the first generation that does not recognize a time before the internet and social media. The aim of this research is to investigate whether this is the main reason for the increase in mental health disorders within this generation and to identify other contributing factors.

The importance of this topic can be divided into several factors. Mental health issues and the postponement of addressing them can lead to long-term consequences. Additionally, there is a close connection with the self-esteem of young people, which decreases with the use of social media, creating a false perception of perfection. The lack of physical contact leads to feelings of insecurity, which online conversations cannot replace, even though it may not always seem that way. Young people often experience a sense of missing out, which further burdens them and complicates normal functioning in life.

The research was conducted through an audiovisual project lasting 15 minutes, featuring interviews with experts relevant to the topic as well as members of Generation Z, primarily students. Audiovisual content was chosen to create a deeper impact on viewers—the goal is to visually depict all events, emotions, and reactions. By showing facial expressions and body language, empathy is fostered on the viewer's side, which is a crucial element when addressing mental health topics. Expert statements can change the perspective of viewers, who may often associate seeking help with stigma, while first-hand accounts from students create a sense of reality and the need for change.

Through interviews, observation, and content analysis, new insights were gained into the complexity of factors that can affect the mental health of young people. There is a fine line between living life to the fullest, giving your all in everything, and the pressure this places on young people's mental health.

Keywords: mental health of Generation Z, depression, anxiety, impact of social media, audiovisual content, stigma surrounding psychological help