

PSIHOLOŠKO SAVJETOVALIŠTE

MORAM, A NE DA MI SE!

Ana KURTOVIĆ

Mnogi studenti primjećuju da im je razdoblje nakon blagdana i pred sam kraj zimskog semestra jedno od psihološki najzahtjevnijih razdoblja u godini. Raspoloženje je često niže nego inače, energija slabija, motivacija nestabilna, a koncentracija otežana. Uz to, obveze se ne smanjuju, naprotiv, akademski zahtjevi često dosežu svoj vrhunac upravo tada. Ukoliko se u tim razdobljima pojave doživljaji umora, emocionalne iscrpljenosti ili gubitka elana, važno je znati da takva iskustva nisu znak slabosti, lijenosti ili neorganiziranosti, već očekivana reakcija na kombinaciju više istovremenih opterećenja. Nakon blagdana dolazi do naglog prijelaza iz razdoblja koje je često obilježeno pauzom od obveza, promjenom rutine, više društvenih kontakata ili odmora, vraćamo se u svakodnevnicu s visokim zahtjevima, rokovima i procjenama uspješnosti. Taj prijelaz može biti psihološki zahtjevan jer se očekuje brza prilagodba. Uz to, zimski mjeseci donose manje dnevnog svjetla, kraće dane i manje spontanog kretanja, što može dodatno utjecati na raspoloženje i razinu energije. Istodobno, kraj semestra sa sobom nosi povećan akademski pritisak. Završni kolokviji, predaje seminar-skih radova, završavanje projekata i paralelno razmišljanje o ispitnim rokovima u veljači mogu pridonijeti osjećaju preplavljenosti kao da se sve događa odjednom. To ne znači da nešto s njima nije u redu. Vjerojatnije je da se samo radi o tome da su dulje vrijeme funkcionirali pod opterećenjem i da se prirodni resursi iscrpljuju. Važno je normalizirati da se u ovom razdoblju mogu pojaviti različite psihološke i tjelesne reakcije: ustrajni umor, poteškoće s koncentracijom, razdražljivost, osjećaj pritiska ili tjeskobe, manja volja za aktivnosti koje su vam inače ugodne, pa čak i pojačana samokritičnost, te osjećaj neučinkovitosti ili neuspjeha. Neki studenti primjećuju i probleme sa spavanjem što dodatno pojačava osjećaj iscrpljenosti. Takve reakcije nisu nužno znak problema, već često odraz kumulativnog stresa i povećanih zahtjeva. Problem nastaje kada se one tumače kao osobni neuspjeh ili dokaz da ne možemo izdržati, što dodatno povećava pritisak i otežava oporavak. Umjesto toga, korisnije je pristupiti ovom razdoblju s razumijevanjem da, ako su zahtjevi veći, a resursi manji, logično je da se osjećamo opterećenije. Iako ne možemo ukloniti sve zahtjeve kraja semestra, možemo utjecati na način na koji se s njima nosimo. Ključno je usmjeriti se na strategije koje su realne, održive i prilagođene ovom specifičnom razdoblju. Prvenstveno je važno voditi računa o vlastitim očekivanjima, odnosno o tome koliko su ona realna. Umjesto razmišljanja poput

Moram sve odraditi savršeno, korisnije je postaviti pitanje Što je u ovom trenutku dovoljno dobro? Fokusiranje na prioritete i prihvaćanje da neke stvari možda neće biti odradene idealno, ali će biti završene, može značajno smanjiti razinu stresa. To ne znači da treba trajno smanjiti svoje standarde, nego samo da treba prihvatiti činjenicu da se kriteriji, prioriteti i ciljevi mogu i trebaju prilagođavati okolnostima. Ponekad je i mala promjena u standardima dovoljna da smanji pritisak, što onda pomaže u ustrajnosti i postizanju ciljeva. Nadalje, veliki zadaci često djeluju preplavljajuće upravo zato što ih se doživljava kao jednu cjelinu. Razbijanje obveza na manje, konkretne korake olakšava započinjanje zadataka i stvara osjećaj kontrole i napretka, što pozitivno djeluje na motivaciju. Također, u razdobljima povećanog stresa često se narušava dnevna rutina – preskaču se obroci, spavanje postaje nepravilno, a kretanje minimalno. Iako se može činiti da za to nema vremena, upravo su te osnovne aktivnosti ključne za očuvanje energije. Redovit san, barem osnovni obroci i kratke pauze tijekom učenja nisu luksuz, nego preduvjet za učinkovitost. Kao i uvijek, poželjno je biti svjestan svojih misli. Kada smo pod povećanim stresom, naš um je sklon samokritici i negativnim usporodbama, što dodatno troši energiju i pojačav doživljaj stresa. Zabluda je da su takvi negativni poticaji potrebni kako se ne bi ulijenili i da povećavaju vjerojatnost uspjeha. Puno je korisnije samima sebi slati realistične i suosjećajne poruke, poput: Ovo je zahtjevno razdoblje i normalno je da mi je teško ili Radim najbolje što mogu s resursima koje trenutno imam. Konačno, iako se ponekad čini da svi drugi imaju sve pod kontrolom, mnogi studenti prolaze kroz slične teškoće. Razgovor s kolegama, prijateljima ili nastavnicima može smanjiti osjećaj izolacije i pomoći u pronalasku praktičnih rješenja. Zaključno, važno je imati na umu da je ovo razdoblje ne definira vas niti vaš uspjeh. Kraj semestra, sa svim svojim zahtjevima i emocionalnim izazovima, privremeno je razdoblje. Pad energije ili raspoloženja ne govori ništa o vašim sposobnostima, inteligenciji ili budućem uspjehu. Govori prije svega o tome da ste čovjek koji se pokušava nositi s povećanim zahtjevima. Briga o sebi u ovom razdoblju ne znači odustajanje od obveza, nego pametnije i suosjećajnije nošenje s njima. Male prilagodbe, realna očekivanja i fokus na osnovne potrebe mogu značajno olakšati završetak semestra i pripremu za ispitno razdoblje. Dopustiti si da ovo razdoblje prođe bez dodatnog samookrivljanja, već s razumijevanjem i podrškom prema sebi, je važan korak prema dugoročnoj dobrobiti.

Objavljen znanstveni rad u prestižnom časopisu Science

Nataša BUŠIĆ

Članovi Zavoda za zoologiju, Laboratorija za entomologiju (dr. sc. Nataša Bušić, prof. dr. sc. Enrih Merdić, izv. prof. dr. sc. Nataša Turić i doc. dr. sc. Goran Vignjević) sudjelovali su u međunarodnom istraživanju genomike populacije i povijesne evolucije domaćeg komarca Culex pipiens s.l. kao suradnici na PipPop projektu (The Culex pipiens POPulation Genomics Project: PipPop Project Webpage | McBride Lab) pod vodstvom Lindy McBride s Instituta za neuroznanost Princeton, s Odjela za ekologiju i evolucijsku biologiju. Kao glavni rezultat istraživanja skupina autora predvođena Yükiyem Habom i Lindy McBride objavila je znanstveni rad „Ancient origin of an urban underground mosquito” u prestižnom časopisu Science (Q1, IF 45.8). Rad donosi nove uvide u podrijetlo komarca Culex pipiens biotip molestus, važnog vektora virusa Zapadnog Nila. Evolucijski biolozi dugo su smatrali da je biotip molestus, koji se pretežito hrani sisavcima, među ostalima i čovjekom, nastao u posljednjih 200 godina u podzemnim prostorima sjeverne Europe poput londonske podzemne željeznice i podruma. Taj enigmatični komarac postao je poznat tijekom Drugog svjetskog rata u Londonu te se činio toliko savršeno prilagođen životu pod zemljom da se smatralo kako je ondje i evoluirao. Zbog toga je često navođen kao udžbenički primjer brze evolucije u modernim



urbanim sredinama. Međutim, analiza tisuću uzoraka DNK sekvenci komaraca (u suradnji s oko 150 različitih organizacija diljem svijeta) govori sasvim drukčiju priču. Rezultati snažno upućuju na mnogo raniju evoluciju biotipa molestus nego što se dosad pretpostavljalo – prije 1 000 do 10 000 godina – i to u ranim agrarnim društvima na području Mediterana ili Bliskog istoka, najvjerojatnije u starom Egiptu. Istraživanje također potvrđuje da se biotip molestus genetski jasno razlikuje od biotipa pipiens. Posebna pozornost posvećena je i pitanju hibridizacije između

tih dvaju oblika. Iako je hibridizacija rjeđa nego što se ranije smatralo, ona se ipak događa, osobito u velikim urbanim sredinama. Budući da virus Zapadnog Nila cirkulira među pticama, a na ljude se prenosi kada komarac najprije ubode zaraženu pticu, a zatim čovjeka, upravo takvi hibridni oblici koji se hrane različitim domaćinima mogu povećati rizik prijenosa virusa na ljude. Ta saznanja otvaraju nove mogućnosti za preciznija istraživanja potencijalnih veza između urbanizacije, hibridizacije i prelijevanja virusa s ptica na ljude kao i za

unaprjeđenje strategija nadzora i upravljanja populacijama komaraca u urbanim područjima. Istraživanje ne predstavlja samo značajan znanstveni doprinos u razumijevanju evolucije i ekologije komaraca već i snažan primjer vrijednosti međunarodne suradnje u području populacijske genetike, ekologije i epidemiologije, s izravnim implikacijama za javno zdravlje. Više na: <https://www.science.org/doi/10.1126/science.ady4515>.

U Dvorani biskupa J. J. Strossmayera KBF-a u Đakovu održan je znanstveni kolokvij pod nazivom „Umjetna inteligencija i granice čovječstva“

Jelena ŽIVKOVIĆ
Luka RASPASOVIĆ
Tea TABAK
Ivan VUKOVIĆ

U srijedu 26. studenoga 2025. godine u Dvorani biskupa J. J. Strossmayera Katoličkog bogoslovnog fakulteta u Đakovu

održan je znanstveni kolokvij pod nazivom „Umjetna inteligencija i granice čovječstva“. Povod je raspravi bila doktrinarna nota Antiqua et nova koja poziva na kritičko promišljanje izazova umjetne inteligencije. Kolokvij je želio otvoriti dijalog između teolo-

gije, filozofije, antropologije, etike i znanosti o pitanjima savjesti, identiteta i duhovnosti u digitalnom dobu. U prvomu dijelu kolokvija predavanja su održali akademik Bojan Jerbić na temu „Umjetna inteligencija i smisao napretka: između inova-

cije i humanosti“ te izv. prof. dr. sc. Ivana Greguric na temu „Umjetna inteligencija i budućnost čovjeka – etički aspekti poboljšanja čovjeka“. Nakon izlaganja uslijedila je rasprava tijekom koje su sudionici imali priliku postavljati pitanja i razmijeniti mišljenja s predavačima. Kratka stanaka omogućila je neformalno druženje i razmjenu ideja među sudionicima. U drugom dijelu znanstvenog kolokvija izv. prof. dr. sc. Taras Barščevski razložio je temu „Biblijske reminiscencije doktrinarne note Antiqua et nova“, a posljednje predavanje na skupu održao je doc. dr. sc. Odilon Singbo na temu „Specifičnost ljudskoga pred razvojem umjetne inteligencije“. Kolokvij je zaključen riječima prof. dr. sc. Šime Šokčevića, prodekana za znanost i međufakultetsku suradnju KBF-a, koji je zahvalio svim sudionicima na njihovu doprinosu i angažmanu te naglasio da skup treba biti poticaj za daljnju suradnju, nova istraživanja i očuvanje onoga istinskoga ljudskoga što nije-dna tehnologija ne može zamijeniti.

