

IGOR V. PANTIĆ

Na šta mislimo kada kažemo...

**Zavisnost od interneta i društvenih mreža kao
psihosocijalna posledica epidemije KOVID19 kod
mladih u Beogradu**

Beograd, 2022.

EDICIJA TRG

Urednici edicije:

Srđan Prodanović, Ivica Mladenović i Jelena Vasiljević

Naslov:

Na šta mislimo kada kažemo...
Zavisnost od interneta i društvenih mreža kao
psihosocijalna posledica epidemije KOVID19 kod mladih u
Beogradu

Autor:

Igor V. Pantić

Izdavač:

Institut za filozofiju i društvenu teoriju
Univerzitet u Beogradu

Dizajn korica:

Nikola Stevanović

Prelom:

Sonja Nikolić, Tijana Baltić

Mesto i godina izdanja:

Beograd, 2022

ISBN:

978-86-80484-95-2

Štampa:

Sajnos

Tiraž:

100 primeraka



**INSTITUT
ZA FILOZOFIJU
I DRUŠTVENU
TEORIJU**

**FONDACIJA ZA
OTVORENO DRUŠTVO**
SRBIJA

Ova publikacija je nastala u okviru projekta "Program stipendija Fondacije za otvoreno društvo" koji realizuje Institut za filozofiju i društvenu teoriju Univerziteta u Beogradu, uz podršku Fondacije za otvoreno društvo. Stavovi izrečeni u tekstu predstavljaju stavove autora.

SADRŽAJ:

Gde treba da stignemo?.....	1
Gde smo sada?.....	5
Kako da stignemo do poželjnog modela?.....	9

Na šta mislimo kada kažemo...

Zavisnost od interneta i društvenih mreža kao psihosocijalna posledica epidemije KOVID19 kod mladih u Beogradu

Gde treba da stignemo?

Prema jednoj od definicija, zdravlje ne predstavlja samo odsustvo bolesti već i stanja potpunog fizičkog, psihičkog i socijalnog blagostanja. Zdravlje je ne samo stanje, već i proces u koji je potrebno investirati brojne materijalne resurse, psihičku energiju i vreme. Ovo se posebno odnosi na mere koje preduzimamo u cilju očuvanja i unapređenja mentalnog zdravlja i sprečavanja nastanka mentalnih poremećaja. Očuvanje mentalnog zdravlja populacije je od

suštinskog značaja ne samo kao koncept za sebe, već i za unapređenje fizičkog zdravlja, socijalnog i ekonomskog statusa, kao i ostalih društvenih pokazatelja. Socijalna pravda i ekonomski prosperitet, odnosno proklamovani ciljevi mnogih aktualnih javnih politika nisu ostvarivi u uslovima u kojima postoje faktori koji bitno ugrožavaju mentalno zdravlje opšte populacije ili pojedinih populacionih grupa.

Svako društvo bi trebalo da teži da uspostavi i održi zdravstveni sistem u kome je briga o mentalnom zdravlju visoko na listi prioriteta. Ovo se posebno odnosi na vulnerabilne populacione grupe koje, zbog starosti, ekonomskih razloga, diskriminacije ili nekog drugog faktora, imaju povećan rizik za oboljevanje od nekog mentalnog poremećaja. Odgovornost za formiranje ovakvog sistema nije samo na zdravstvenim radnicima, već i na svim osobama koje učestvuju u formulisanju i implementaciji javnih politika.

Pandemija COVID-19 koja je još uvek u toku, će sasvim sigurno ostaviti određene posledice po mentalno zdravlje kod velikog broja ljudi. Neke od ovih posledica će možda biti dovedene u vezu sa dejstvom samog virusa, odnosno preležane bolesti na centralni nervni sistem, ali mnoge od njih će nastati indirektno, kao rezultat mentalnog stresa, straha, osećanja bespomoćnosti i drugih negativnih fenomena kojima su ljudi bili ili su i dalje izloženi. Neki autori procenjuju da svetu tokom narednih godina preči epidemija različitih anksioznih poremećaja ali i depresije. Zdravstveni sistemi, zdravstveni radnici ali i društvo u celini će u bliskoj budućnosti morati da nađe načina da se uhvati sa ovim ozbiljnim javno-zdravstvenim problemom.

Razvoj savremenih informaciono-komunikacionih tehnologija je doveo da veliki broj mladih danas ima

pametni telefon, kompjuter, pristup internetu, kao i profil na različitim društvenim mrežama. Smatra se da su pandemija COVID-19 i rezultujuće protivepidemijske mere doprinele da ova vulnerabilna populaciona grupa veliku količinu vremena provodi u kućnim uslovima sa povećanom izloženošću ekranima i onlajn sadržajima. Iako je ovo pitanje pomalo kontroverzno, neki smatraju da prekomerna upotreba interneta i rezultujuća zavisnost od interneta i društvenih mreža, mogu dovesti do povećanog rizika od nastanka depresije i drugih mentalnih poremećaja. U budućnosti bi trebalo težiti da se potencijalna šteta po mentalno zdravlje nastala prekomernom konzumacijom internet sadržaja bude, ako ne u potpunosti uklonjena, onda makar redukovana do te mere da ne predstavlja značajnu opasnost po javno zdravlje. Trebalo bi težiti ka društvu u kome mladi, ali i odrasli ljudi poseduju dovoljni nivo svesti o štetnosti ovakvih vidova zavisnosti, kao i sposobnost da na vreme identifikuju i izbore se sa potencijalnim negativnim posledicama poput depresije. Takođe, trebalo bi raditi na tome da pandemija ili eventualno uvođenje novih protivepidemijskih mera (npr. zbog pojave novih sojeva virusa) u budućnosti dodatno ne povećaju stepen društvene izolacije i socijalnog otuđenja mladih što je verovatno u vezi sa pojavom zavisnosti od interneta i društvenih mreža.

Borba protiv bolesti zavisnosti će i u narednom periodu predstavljati jedan od važnih prioriteta svake društvene zajednice, imajući u vidu socijalno i ekonomsko opterećenje koje ove bolesti prouzrokuju kako za pojedinca, tako i za društvo. Ova borba se odnosi ne samo na lečenje, već i adekvatnu dijagnostiku i prevenciju. I danas je primetno da se značajna finansijska sredstva troše u svrhu borbe protiv hemijskih zavisnosti poput one od alkohola ili drugih psihoaktivnih supstance, međutim mnogo manje pažnje se posvećuje takozvanim

„nehemijskim“, odnosno bihejvioralnim zavisnostima. Nažalost, veliki broj bihejvioralnih zavisnosti, uključujući i zavisnost od interneta, društvenih mreža i pametnih telefona još uvek nije uvršten u zvanično prihvaćene međunarodne klasifikacije bolesti i to takođe predstavlja doprinoseći činilac koji dovodi da ovi „poremećaji“ nisu u fokusu pri formulisanju zdravstvenih politika.

Najvažniji cilj našeg istraživanja je bio da se ispita da li je i u kojoj meri pandemija COVID-19 uticala na stepen zavisnosti od interneta i društvenih mreža u populaciji mladih odraslih ljudi na teritoriji Beograda. Poseban fokus istraživanja je postavljen na određene kritične tačke, odnosno periode pandemije poput vanrednog stanja u proleće 2020. godine kao i periode takozvanog „drugog“ (leto 2020) i „trećeg“ (zima 2020/21) talasa širenja virusa. Još jedan važan cilj ove studije je bio da se utvrdi da li aktuelno postoji povezanost između nivoa internet zavisnosti i stepena depresivnosti, anksioznosti i mentalnog, odnosno hroničnog psihološkog distresa. Na ovaj način smo želeli da ukažemo na potencijalne psihološke, ali i socijalne i ekonomske posledice koje je pandemija ostavila na ovu populacionu grupu.

Konačno, naše istraživanje je imalo za cilj i da utvrdi eventualne nedostatke javno-zdravstvene politike tokom poslednje dve godine i da predloži korekcije i smernice za dalji rad u ovoj oblasti. Pandemija COVID-19 nije ni prva ni poslednja zdravstvena kriza sa kojom se naša zemlja suočava i sve su indicije da će u 21. veku doći ili do pojave novih virusa i drugih patogena sa velikom infektivnošću ili do razvoja novih sojeva već postojećih mikroorganizama. I Srbija i svet moraju biti spremni da se suoče sa ovakvim krizama, ne samo u smislu obezbeđivanja adekvatne zdravstvene opreme, bolnica i kadrova, već i adekvatnom strategijom za očuvanje i unapređenje mentalnog zdravlja

stanovništva i prevencije nastanka mentalnih poremećaja.

Gde smo sada?

Sve su indicije da je aktuelna pandemija COVID-19 unela radikalne promene u načinu na koji ljudi interaguju što se oslikava sve češćom upotrebom digitalnih platformi za video pozive i poruke. Uporedo sa tim, moguće je da je u određenim populacionim grupama pandemija dovela do povećanja osećaja otuđenosti, beznađa i bespomoćnosti što sa povećanjem socijalne izolacije može veoma negativno uticati na mentalno zdravlje. Mentalno zdravlje dodatno ugrožava dugotrajan, hroničan mentalni distres izazvan strahom za sopstveno zdravlje i zdravlje najmilijih kao i strahom od socioekonomskih posledica pandemije.

Mnogi autori tvrde da je tokom poslednje dve godine incidencija depresije i nekih anksioznih poremećaja u porastu. Ovo se pre svega odnosi na posebno ugrožene grupe koje su tokom pandemije bile izložene različitim eksternim stresovima na poslu poput lekara, medicinskih sestara i drugih zdravstvenih radnika. Međutim, mladi odrasli ljudi, takođe, iako tradicinoalno nisu posmatrani kao vulnerabilna populacija, u ovakvim zdravstvenim krizama takođe mogu biti ugroženi u smislu povećanog rizika od nastanka određenih mentalnih poremećaja. Kod mladih, pored eksternih stresora povezanih sa zdravljem i bezbednošću, promene socioekonomskog statusa kao posledica ekonomske krize koja prati zdravstvenu takođe može biti doprinoseći činilac povećanju ovog rizika.

Prekomerna upotreba društvenih mreža kod mladih je relativno nov fenomen imajući u vidu da tek poslednjih deset godina ove platforme počinju da se koriste u cilju svakodnevnih ljudskih interakcija. Mnogi

autori tvrde da je zavisnost od društvenih mreža kod mladih realan i potencijalno veliki javno-zdravstveni problem. Ova zavisnost u velikoj meri ima odlike kao i klasične, hemijske zavisnosti i odlikuje se žudnjom (engl. „Craving“) ka konzumaciji onlajn sadržaja kao i razvojem tolerancije, odnosno fenomenom da isto vreme provedeno na društvenim mrežama ne može da dovede do istog stepena zadovoljstva kao ranije (slično kao kod upotrebe psihoaktivne suostance – ista doza prouzrokuje vremenom sve manji efekat). Takođe, ova zavisnost se odlikuje i gubitkom kontrole, odnosno korisnik jednom kada počne sa upotrebom društvene mreže ima poteškoća da snagom svoje volje prestane. Zanimljivije poslovnih, porodičnih i školskih obaveza je takođe jedna od karakteristika ove zavisnosti. Na primer, dešava se u praksi da mladi roditelji usled višesatne (često i više od 10 sati dnevno) upotrebe svojih pametnih telefona u potpunosti zanemare (emotivno, edukativno pa i u zdravstvenom smislu) svoje dete. Mladi odrasli ljudi – studenti usled ove zavisnosti mogu obnoviti školsku godinu, smanjiti prosečnu ocenu na studijama ili u potpunosti napustiti studiranje. Zaposleni ljudi mogu imati problema sa obavljanjem svojih poslovnih obaveza, poštovanjem rokova, pa čak i redovnim dolaskom na posao usled čega mogu ostati bez njega. Konačno još jedna važna odlika ove zavisnosti je nastavak ustaljenog obrasca ponašanja i pored jasnih dokaza o štetnim posledicama do kojih je ovakvo ponašanje dovelo. Ovo na primer slično ponašanju zavisnika od alkohola koji nastavlja da pije i pored jasnih dokaza da ima neku zdravstvenu posledicu poput ciroze jetre. Sve ovo čini zavisnost od interneta i društvenih mreža multidimenzionalnim i kompleksnim problemom koji će po svemu sudeći nastaviti da se pogoršava u uslošnjava imajući u vidu povećanu količinu vremena koju ljudi kao posledica pandemije provode u kućnim uslovima i u socijalnoj izolaciji.

Prema mišljenju nekih eksperata iz oblasti psihologije,

postoji nekoliko faktora koji prekomernu upotrebu interneta i društvenih mreža povezuje sa depresivnošću i smanjenim samopoštovanjem. Kao prvo, veliki utrošak vremena na onlajn sadržaje se negativno odražava na količinu dnevne fizičke aktivnosti, odnosno dovodi do usvajanja takozvanog „sedećeg“ načina života (engl. „sedentary way of life“). Ovakav životni stil negativno utiče ne samo na fizičko već i mentalno zdravlje i već je mnogo puta dokumentovana veza između hroničnog nedostatka fizičke aktivnosti i depresivnog raspoloženja. Drugo, zavisnik od interneta i društvenih mreža prema svim raspoloživim indikatorima utroši značajno manje vremena na spavanje, ili korišćenje ekrana značajno smanjuje kvalitet sna. Kvalitetan san adekvatnog trajanja je osnovna komponenta mentalnog zdravlja od suštinskog značaja za prevenciju mentalnih poremećaja poput depresije. Treći bitan faktor je mišljenje koje su neki istraživači svojevremeno istakli, da kontinuiranim i dugotrajnim pregledanjem tuđih slika i objava na društvenim mrežama, korisnik vremenom stiče pogrešan utisak da su drugi uspešniji, sposobniji, fizički atraktivniji, pa čak i moralniji od njega. Iako je velika većina korisnika svesna da na društvenim mrežama ovakav tip informacija je često netačan ili preuveličan, na podsvesnom nivou ovakva kontinuirana i dugotrajna upotreba društvenih mreža možda dovodi do promena u smislu tendencije ka smanjenju samopoštovanja i samopouzdanja. Rezultat može biti formiranje određenih kognitivnih distorzija i negativnih automatskih misli koje su karakteristične za afektivne mentalne poremećaje poput depresije.

Konačno, potrebno je istaći da mladi odrasli ljudi danas ne koriste društvene mreže isključivo u cilju zabave, već i za dobijanje relevantnih informacija i njihovu verifikaciju. U prošlosti, u ovoj populacionoj grupi, osnovni način verifikacije informacija su bili mediji poput

televizije i novina, zatim lokalna mikrosredina (prijatelji, roditelji, kolege) dok su društvene mreže i internet bili na začelju. Danas je prema mnogim istraživačima iz oblasti sociologije situacija obrnuta: prvi izbor za verifikaciju informacija su društvene mreža, zatim lokalna mikrosredina dok su tradicionalni mediji izgubili značaj koji su ranije imali. Velika je verovatnoća da su tokom najdramatičnijih perioda pandemije COVID-19 u Srbiji (proleće 2020. godine), mladi upravo koristili društvene mreže za dobijanje, često neproverenih, kontradiktornih pa i neistinitih informacija, što ne samo što je povećalo vreme provedeno ispred ekrana kompjutera i pametnih telefona već imalo i druge posledice po mentalno zdravlje.

Naše istraživanje, urađeno na uzorku od 500 mladih odraslih ljudi sa teritorije grada Beograda je dovelo do dva značajna rezultata. Kao prvo, opserviran je statistički visoko značajan porast upotrebe društvenih mreža tokom perioda vanrednog stanja, odnosno proleća 2020. godine. Ovaj porast upotrebe je praćen porastom skoro svih indikatora zavisnosti od društvenih mreža poput žudnje, gubitka kontrole i zanemarivanja poslovnih, porodičnih i školskih obaveza. Takođe, korišćenje društvenih mreža je nastavilo da bude povećano i nakon završetka vanrednog stanja, doduše u manjem obimu. Tokom ispitivanog perioda pandemije, došlo je takođe do promene određenih socioekonomskih pokazatelja uzorka poput smanjenja prihoda u domaćinstvima. Drugi značajan rezultat istraživanja se odnosi na opserviranu statistički značajnu povezanost između aktuelnih nivoa internet zavisnosti (u trenutku sprovođenja istraživanja) i depresivnosti. Drugim rečima sa povećanjem zavisnosti od interneta u našem uzorku došlo je i do povećanja depresivnosti, i obrnuto. Takođe internet zavisnost je bila u statistički značajnoj vezi sa stepenom anksioznosti,

kao i nivoima hroničnog mentalnog (psihološkog) distresa. Ovi nalazi su u saglasnosti sa rezultatima drugih autora koji su našli da prekomerno korišćenje internet sadržaja utiče na nivoe samopoštovanja, samopouzdanja i depresivnog raspoloženja. Sprovedeno istraživanje predstavlja potencijalno dobru osnovu za dalju analizu aktuelne javno-zdravstvene politike, kao i za dalji rad iz oblasti psihologije, psihijatrije i sociologije.

Kako da stignemo do poželjnog modela?

Tokom sprovođenja ovog istraživanja, pored ostalog, predložili smo nekoliko smernica i preporuka u cilju modifikacije i unapređenja aktuelnih javno-zdravstvenih politika, a u svetlu aktuelne pandemije COVID-19 i potencijalnih njenih posledica na mentalno zdravlje mladih. Kao što je ranije rečeno, još uvek se ne nazire kraj pandemije i moguća je pojava novih sojeva virusa sposobnih da izbegnu vakcinalnu zaštitu što može dovesti do neophodnosti ponovnog uvođenja restriktivnih protivepidemijskih mera. Takođe, ovo nije ni prva ni poslednja pandemija veoma infektivnog virusa i sve su indicije da će ovakvih zdravstvenih kriza biti još u relativno bliskoj budućnosti. Zdravstveni sistem, ali i kreatori zdravstvene politike treba da budu upoznati sa ovom činjenicom, kao i svim izazovima vezanih za očuvanje i unapređenje mentalnog zdravlja mladih u ovakvim situacijama.

Poslednjih godina svedoci smo da su veliki napori uloženi od strane države u cilju promocije bezbednog ponašanja na internetu i edukacije stanovništva o potencijalnim opasnostima koje postoje u onlajn okruženju. Ovo se pre svega odnosi na bezbednost dece na internetu, kao i sprečavanja vršenja različitih krivičnih dela poput onih iz domena dela protiv polne

slobode, trgovine ljudima i raznih prevara preko interneta. Na primer, u različitim obrazovnim ustanovama kao i korišćenjem sredstava javnog informisanja tokom sprovođenja onlajn nastave paralelno je vršena edukacija o potencijalnim štetnim posledicama neodgovornog ponašanja na internetu, kao i merama koje mogu da unaprede bezbednost dece u virtuelnoj sredini. Ovakve akcije su svakako za pohvalu, potrebno ih je nastaviti i u budućnosti i one mogu da daju značajne rezultate. Međutim, za razliku od njih, aktivnosti kojima se radi na podizanju svesti o štetnosti prekomernog korišćenja interneta su relativno retke.

Ako buduća istraživanja potvrde postojeće nalaze o zastupljenosti zavisnosti od interneta i društvenih mreža kod mladih, kao i njihovoj povezanosti sa depresijom i drugim mentalnim poremećajima, biće neophodno uložiti mnogo veće napore o edukaciji stanovništva o ovom javno-zdravstvenom problemu. Ovakvu edukaciju, odnosno podizanje svesti će biti naročito važno sprovesti u slučaju ponovnog uvođenja mera poput zabrane kretanja i restriktivnih zabrana javnog okupljanja, imajući u vidu da upravo tada dolazi, barem prema našim rezultatima, do enormnog povećanja vremena koje mladi provode ispred ekrana odnosno na društvenim mrežama.

Tokom budućih zdravstvenih kriza ovog tipa, biće neophodno dobro razmotriti neophodnost implementacije restriktivnih protivepidemijskih mera u svetlu njihovih psiholoških i socioloških implikacija. Policijski čas kao jedna od najdrastičnijih odluka koju vlast može da donese u ovakvim situacijama je svakako efikasan u smislu smanjenja transmisije virusa, što se pokazalo ne samo u Srbiji već i u drugim zemljama Evrope. Međutim sa drugih aspekata javnog zdravlja (smanjenje fizičke aktivnosti, a nakon ove studije vidimo i povećanje zavisnosti od

interneta) ova mera je potencijalno veoma štetna. Veće insistiranje na nošenju maski i drugim oblicima zaštite bi moglo makar delimično da reši ovaj problem, ali potrebna su dalja istraživanja da bi smo doneli ovakvu preporuku.

Faktor koji bitno ograničava borbu protiv zavisnosti od interneta i društvenih mreža je činjenica da ove bihevioralne zavisnosti zvanično nisu dijagnoze prema važećim međunarodnim klasifikacijama bolesti (ICD-11, International Classification of Diseases 11th Revision; Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, DSM-5). Štaviše, postoji značajan broj psihijatarata, kao i drugih lekara i zdravstvenih radnika koji umanjuju javno - zdravstveni značaj, pa čak i postojanje ovih zavisnosti. Ipak danas postoje brojni naučni dokazi da prekomerna upotreba ekrana, bez obzira koji ekran je u pitanju, kao i hronični dugotrajni i prekomerni boravak na društvenim mrežama može prerasti u zavisnost koja po svojim karakteristikama ima sličnosti sa klasičnim hemijskim zavisnostima i stoga potencijalno ozbiljno ugrožava mentalno zdravlje. Stoga je važno u budućnosti raditi na podizanju svesti o ovim fenomenima ne samo u opštoj populaciji i vulnerabilnim grupama već i među lekarima opšte prakse, psihijatrima, psiholozima i drugim stručnjacima angažovanim na očuvanju i unapređenju mentalnog zdravlja i prevenciji psihijatrijskih poremećaja. Takođe kreatori zdravstvene politike bi trebalo da učine ono što je u granicama mogućeg, da doprinesu da se u budućnosti zavisnost od interneta i društvenih mreža uvrste u naredne revizije međunarodnih klasifikacija bolesti. Na ovaj način bi se potencijalno unapredila i borba protiv ostalih poremećaja poput depresije imajući u vidu njihovu dokumentovanu povezanost sa prekomernom upotrebom interneta.

Konačno, u budućnosti će biti neophodno dodatno raditi na

osnaživanju i unapređenju zdravstvenog sistema u celini, a ne samo onog dela koji se odnosi na mentalno zdravlje. Zdravstveni sistemi velikog broja zemalja su 2020. godine nespremno dočekali pandemiju virusa SARS-CoV-2 i pored postojanja jasnog upozorenja da je takva pandemija moguća što se pokazalo epidemijom koronavirusa SARS-CoV-2 (sa genetskog aspekta bliskog rođaka aktuelnog SARS-CoV-2 virusa) 2002-2004. godine. Drugim rečima, i pored toga što su nauka i struka imali informacije o opasnosti koje predstavljaju koronavirusi tokom više od 15 godina, malo šta je urađeno da se zdravstvene službe pripreme za ovakvu vrstu zdravstvene krize. Mnogi sistemi su krizu dočekali sa nedovoljnim brojem lekara specijalista anesteziologije i radiologije, sa slabom opremljenošću jedinica intenzivne nege (nedostatak aparata za veštačku ventilaciju, ali i drugih resursa) i velikim brojem nezaposlenih lekara i zdravstvenih radnika koji su tokom dugog vremenskog perioda bili „van sistema” odnosno van svoje struke. Ovakva situacija ne bi smela da se ponovi u budućnosti ako (kada) ponovo kao čovečanstvo budemo suočeni sa pandemijom opasnog virusa ili nekog drugog mikroorganizma. Finansijska, institucionalna i kadrovska spremnost države i društva u suočavanju sa javno-zdravstvenim vanrednim situacijama i krizama je važan preduslov za borbu sa posledicama koje kriza ostavlja na mentalno zdravlje populacije. Takođe ova spremnost je važan faktor prevencije depresije, anksioznih poremećaja, a potencijalno i drugih poremećaja i fenomena poput zavisnosti od interneta i društvenih mreža.

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

613.86
616.98:578.834
316.774:004.738.5

ПАНТИЋ, Игор, 1983-

Na šta mislimo kada kažemo --. Zavisnost od interneta i društvenih mreža kao psihosocijalna posledica epidemije KOVID19 kod mladih u Beogradu / Igor V. Pantić. - Beograd : Univerzitet, Institut za filozofiju i društvenu teoriju, 2022 (Novi Sad : Sajnos). - 13 str. : 18 cm. - (Edicija Trg)

"Ova publikacija je nastala u okviru projekta 'Program stipendija Fondacije za otvoreno društvo ...' -> kolofon. - Tiraž 100

ISBN 978-86-80484-95-2

а) Ментално здравље б) Корона вирус-- Психолошки аспект в)
Интернет-- Коришћење

COBISS.SR-ID 65677833