

# Mentalno vitalni: Reći kako živiš i reći ću ti kako si

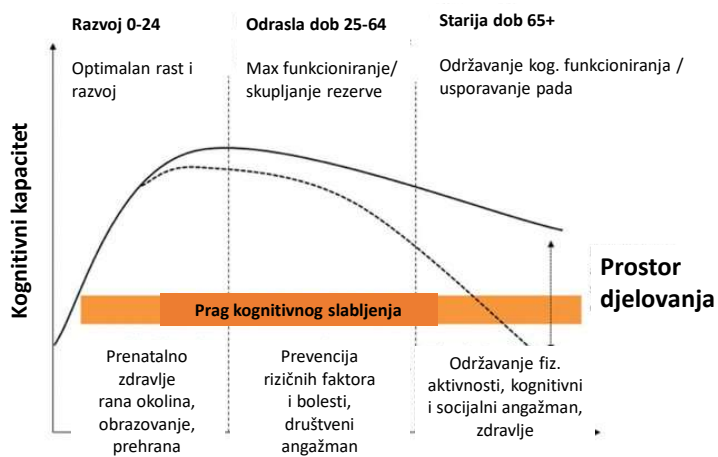
Andrea Vranić

Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet

Dan Udruge invalida rada, Zagreb, 27. rujna 2023.

1

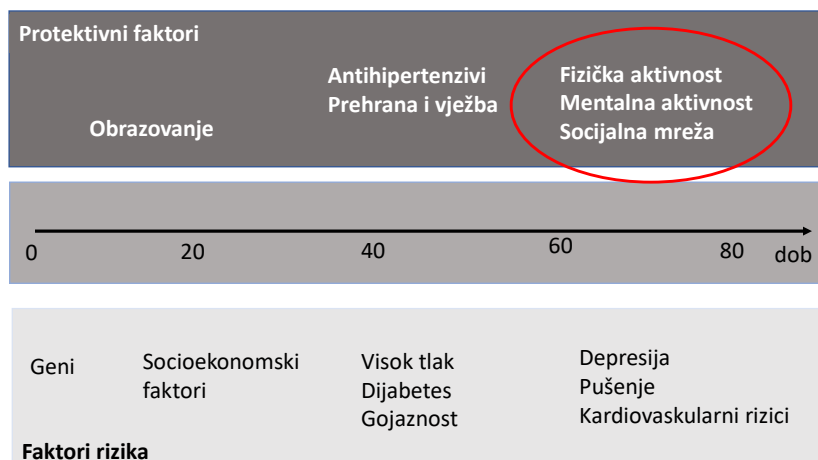
Kognitivne  
spособnosti  
kroz život



2

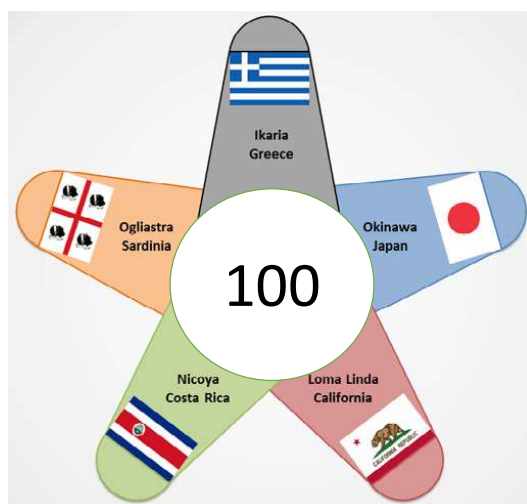
## Životni stil i kognitivni status

(Dixon & Lachman, 2019)



3

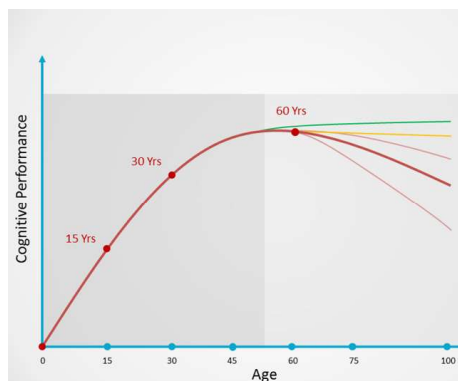
## Kognitivna otpornost: Istraživanja 100-godišnjaka



Svrhovitost  
Smanjen stres  
Prehrana (umjerenost!)  
Nepušenje  
Redovita fizička aktivnost

4

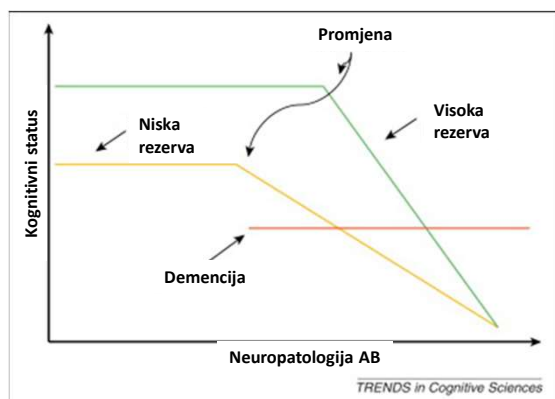
## Kognitivna otpornost: The Nun study



5

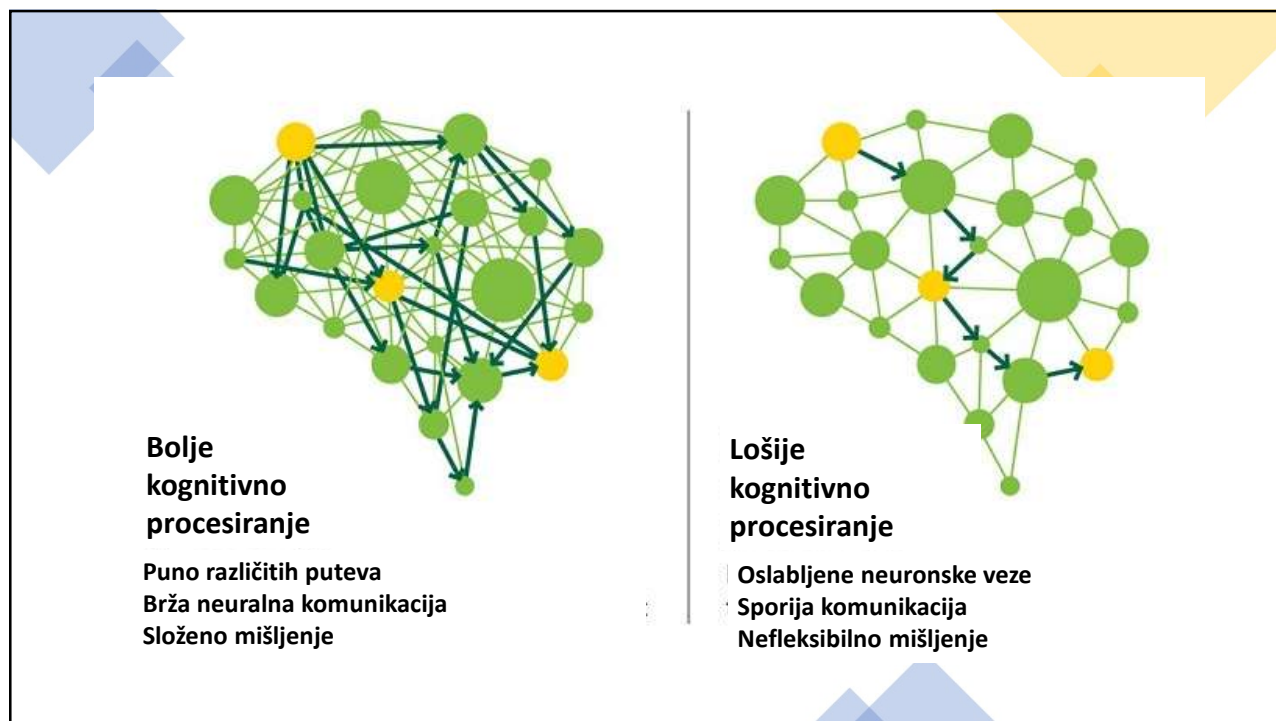
5

## Kognitivna rezerva (Stern i sur., 1994)

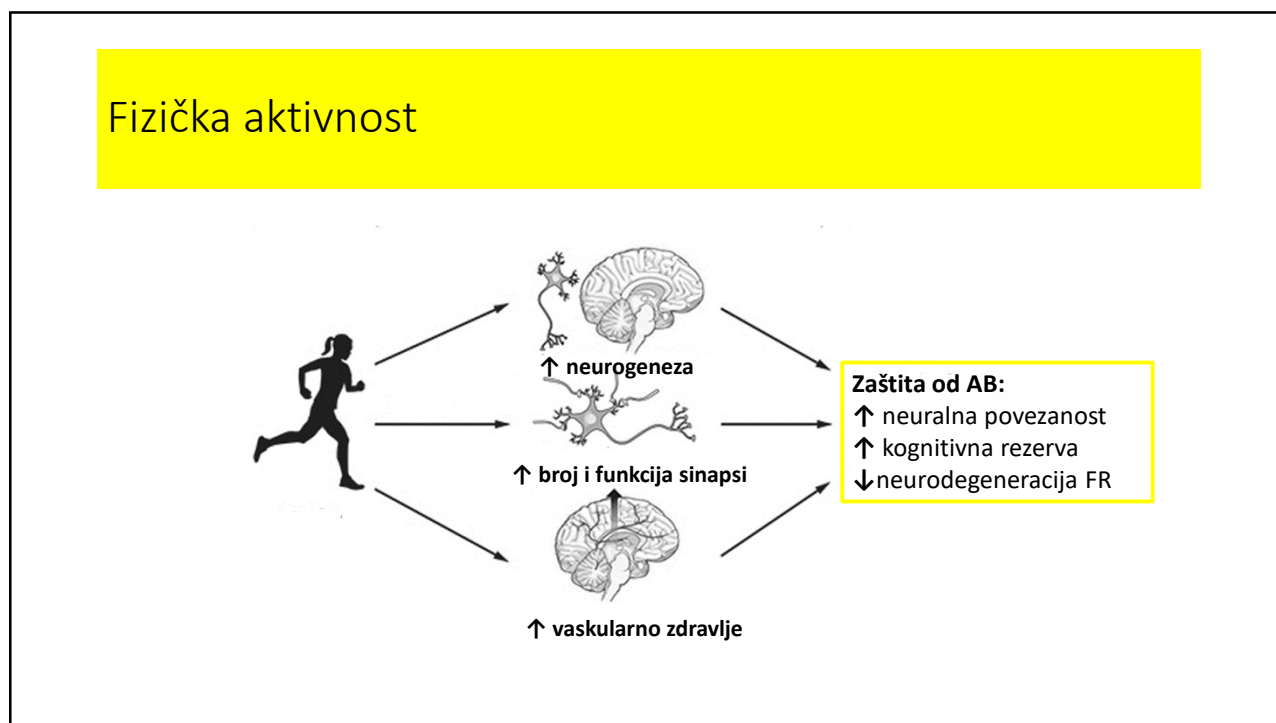


↑ rezerva, 46% ↓ demencije  
Valenzuela & Sachdev (2006)

6



7



8

## Intelektualna aktivnost



- čitanje, križaljke
- igranje društvenih igara
- sviranje instrumenata
- kognitivni trening
- (neke) brain-train aplikacije



- upotreba računala
- gledanje TV
- listanje sadržaja („scroll“)

9

## Društvene aktivnosti

- ↑ mreža, produktivne aktivnosti
- ↑ pamćenje, IF, RP
- ↓ demencijeod



10

## SLOBODNE AKTIVNOSTI: Tko za što potiče?

---

- Obitelj/prijatelji  
→ uključivanje i održavanje aktivnosti
- Kolege  
→ priroda aktivnosti
- širi krug  
→ građanski angažman



11



## SLOBODNE AKTIVNOSTI: Tko što potiče?

---

- susjedi NE/prijatelji DA
- Partneri → kulturne aktivnosti i sport
- Roditelji → volontiranje/putovanja
- Braća i sestre → volonterstvo i sport
- Djeca → kulturalne aktivnosti, čitanje, kupovina

12

## SLOBODNE AKTIVNOSTI: Što čime potiče?

ČESTINA	18-54	55-64	65-74	75+
<b>OKUPLJANJA</b>				
Volontiranje			✓	
Kultura	✓	✓		
Praznici/putovanja				
Sport	✓		✓	
Gledanje TV				
Slušanje radija				
Knjige				
Hoby	✓	✓	✓	✓
Računala				
Shopping	✓	✓		

ZADOVOLJSTVO	18-54	55-64	65-74	75+
<b>KONTAKTIMA</b>				
Volontiranje			✓	
Kultura	✓	✓		
Praznici/putovanja				
Sport	✓		✓	
Gledanje TV				
Slušanje radija				
Knjige				
Hoby	✓	✓	✓	✓
Računala				
Shopping	✓	✓		

13

## SLOBODNE AKTIVNOSTI: Što kako djeluje?

OSJEĆAJ	18-54	55-64	65-74	75+
<b>DRUŠTVENE</b>				
<b>INTEGRACIJE</b>				
Volontiranje	✓	✓		
Kultura	✓	✓		
Praznici/putovanja				
Sport	✓	✓		
Gledanje TV				
Slušanje radija	✓	✓		
Knjige	✓	✓		✓
Hoby				
Računala				
Shopping	✓	✓		

USAMLJENOST	18-54	55-64	65-74	75+
Volontiranje		✓		
Kultura	✓			✓
Praznici/putovanja	✓	✓		
Sport	✓	✓		✓
Gledanje TV				
Slušanje radija	✓			
Knjige	✓	✓		
Hoby				
Računala				
Shopping				

14

## SLOBODNE AKTIVNOSTI: Subjektivna dobrobit

	Žene			Muškarci		
	18-30	31-60	61+	18-30	31-60	61+
Druženja i izlasci	✓	✓			✓	
Kulturna događanja		✓			✓	✓
Obiteljske i kućne aktivnosti	✓	✓	✓	✓	✓	✓

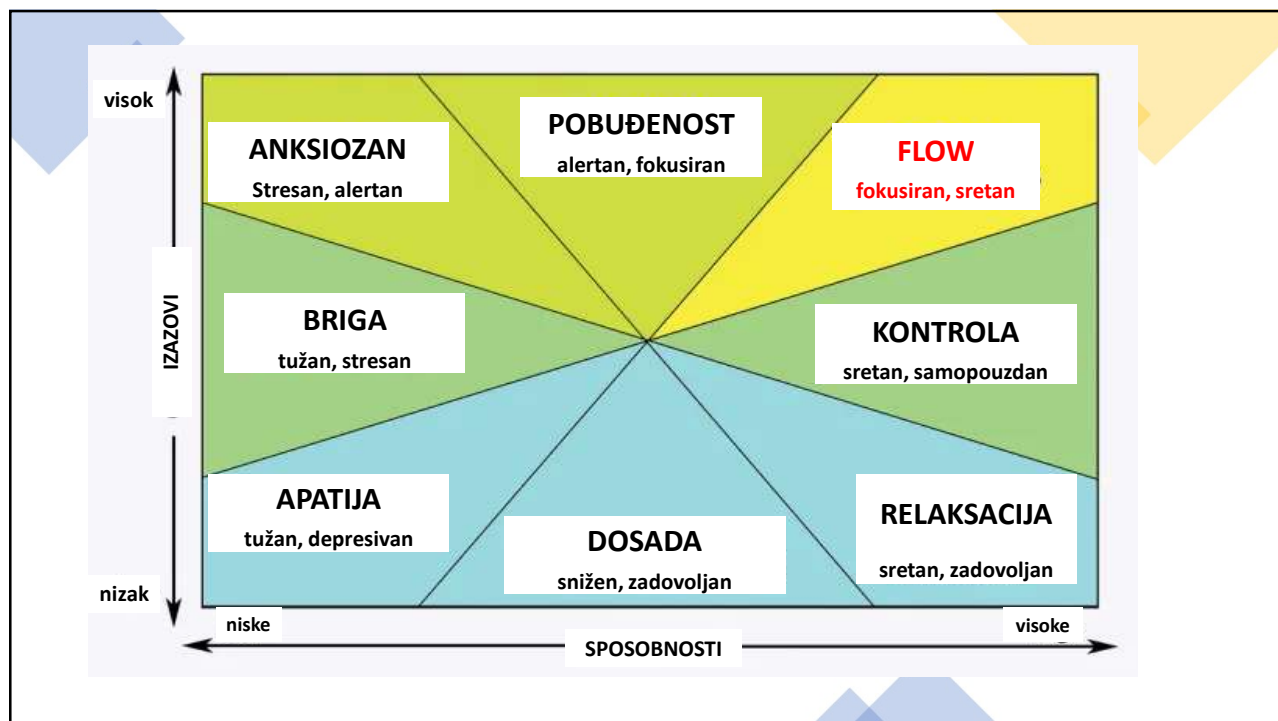
15

## SLOBODNE AKTIVNOSTI: Čime se bavimo?

Aktivnosti	18-30		31-60		61+	
	Muškarci	Žene	Muškarci	Žene	Muškarci	Žene
Kino	2.8	2.8	1.8	1.8	1.2	1.2
Kazalište	1.3	1.4	1.2	1.3	1.1	1.1
Izložbe	1.9	2.1	1.8	1.9	1.5	1.5
Koncerti	3.1	2.8	2.1	2.1	1.4	1.4
Bavljenje sportom	4.7	3.4	3.0	2.1	1.5	1.3
Sportski događaji	3.6	2.3	3.0	1.8	1.7	1.2
Izleti	3.1	3.0	2.8	2.8	1.9	1.9
Shopping	4.4	5.0	4.2	4.7	3.2	3.3
Restorani	3.3	3.2	2.8	2.5	1.8	1.5
Izlasci u barove i klubove	6.3	5.8	4.7	3.9	2.8	1.9
Posjete prijateljima ili rodbini	5.7	5.7	5.2	5.2	4.5	4.8
Uključivanje u hobbyje	5.1	4.6	4.5	4.2	3.7	3.7
Crkva	3.0	3.6	3.2	3.8	3.2	4.3
Čitanje knjiga	3.8	4.4	3.6	4.4	3.0	3.6
Gledanje TV	7.5	7.6	7.7	7.7	7.7	7.8

16





17



18