

Д

руштвени  
аспекти старења  
у време  
пандемије ковида 19

*Зборник радова*

*Слађана Драјишић Лабаш  
(уредница)*

*Друшћивени аспектѝ стѝарења  
у време ѝандемије ковида 19  
Зборник радова  
Слађана Драгишић Лабаш (уредница)  
Београд 2021.*

*Издавач*  
Универзитет у Београду – Филозофски факултет  
Чика Љубина 18–20, Београд 11000, Србија  
www.f.bg.ac.rs

*За издавача*  
Проф. др Миомир Деспотовић,  
декан Филозофског факултета

*Рецензенти*  
Проф. др Мирјана Бобић,  
Филозофски факултет Универзитета у Београду  
Проф. др Јасмина Петровић,  
Филозофски факултет Универзитета у Нишу  
Проф. др Лела Милошевић Радуловић,  
Филозофски факултет Универзитета у Нишу

*Лектор*  
Ирена Поповић Григоров

*Дизајн корица*  
Ивана Зорановић

*Припрема за шћампу*  
Досије студио, Београд

*Шћампа*  
ЈП Службени гласник, Београд

*Тираж*  
200

ISBN 978-86-6427-182-0

Овај зборник је настао у оквиру научноистраживачког пројекта  
*Човек и друшћиво у време кризе*, који финансира  
Филозофски факултет Универзитета у Београду.

## САДРЖАЈ

- 7 | *Слађана Драјишић Лабаш*  
Реч уредника
- 11 | *Душан Мојић*  
Организација и начин функционисања домова за старије особе у време пандемије ковида 19 у Србији
- 31 | *Жељка Манић*  
Значај телеасистенције за старије у Србији током пандемије ковида 19
- 49 | *Немања Звијер*  
Телевизијски „ковид-наративи“ о старијим особама у Србији
- 67 | *Милана Љубичић*  
Свакодневица старијих и званични дискурс о корони: између друштвене бриге и ејџизма
- 85 | *Стефан Мандић*  
Политички ејџизам младих у Србији током пандемије ковида 19
- 103 | *Анђелка Мирков*  
Међугенерациска кохабитација као фактор ризика за оболевање старијих особа у време пандемије ковида 19
- 117 | *Слађана Драјишић Лабаш*  
Изазови активног старења и ментално здравље у време пандемије ковида 19 у Србији
- 135 | *Марија Рагоман*  
Ментално здравље старијих особа у Србији – истраживање о системима подршке током пандемије ковида 19

Слађана Драгишић Лабаш\*

## ИЗАЗОВИ АКТИВНОГ СТАРЕЊА И МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ У ВРЕМЕ ПАНДЕМИЈЕ КОВИДА 19 У СРБИЈИ

**Апстракт:** У раду се разматрају тешкоће, ограничења и могућности за активно старење у Београду у време пандемије ковида 19, и то у периоду потпуне забране кретања и касније, у време ограниченог и слободног кретања. Према добијеним налазима, сви саговорници (њих 25, старости од 70 до 93 године) сматрају да је пандемија стресан животни догађај који је на неки начин утицао и на њихово ментално здравље изазвајући различите негативне емоције (страх, тугу, неизвесност, напетост) и дотадашњи активан начин живота. У једном периоду прекинуте су важне активности, и радне (волонтерске) и друге које се обављају ван куће (рекреативне, едукативне, културне...), виђање блиских особа и дружење. Захваљујући „солидном“ материјалном статусу, стилу живота који укључује активно старење, те ангажовању људи из социјалне мреже и личним стратегијама за борбу против стреса, испитаници су углавном успели да се успешно боре са стресом. Мери потпуног затварања већи број не одобрава, критикује и предлаже друге начине заштите старијих.

**Кључне речи:** старије особе, пандемија ковида 19, активно старење, ментално здравље

### Увод

Популација старијих се сматра осетљивом на изненадне и стресне животне околности, а посебно уколико старији са нарушеним физичким или менталним здрављем живе сами, у друштву у коме је институционална подршка слаба и имају слабо развијену социјалну мрежу. Важна су и уверења старијих да постоје могућности контроле таквих ситуација. У суочавању са стресом који долази из спољашње средине (окружења, друштва) старије особе користе различите начине за

---

\* Слађана Драгишић Лабаш, Универзитет у Београду - Филозофски факултет, редовни професор, [sladjadl@yahoo.com](mailto:sladjadl@yahoo.com).

његово превладавање.<sup>1</sup> Пандемија ковида 19 представља велики изазов за старије људе генерално, па и за особе које активно старе. Не само стога што је највећа стопа смртности потврђена у популацији старијих већ и зато што су се старији суочили са најстрожим ограничењима у периоду ванредног стања, на пример, у Србији са потпуним затварањем (тачније, старијима је било забрањено напуштање домова у једном периоду). Очувати ментално здравље у таквој ситуацији није било нимало једноставно, мада старији имају предност због већег животног искуства „у реакцијама на срећу, немаштину“ (Gelder et al., 2009, стр. 216) и болест. Ранија искуства са болестима у свету, као што су SARS, који је појавио 2003. године, MERS (*Middle East respiratory syndrome*) 2015. и вирус ебола указују на то да су пандемије битно утицале на ментално здравље становништва, те да је велики број доживео страх и анксиозност, посттрауматски стресни поремећај, депресију. У време SARS-а повећана је стопа суицида старијих особа (Lee et al., 2020). Социјална изолованост се сматра значајним проблемом за јавно здравље у свим земљама, тако да је психолошка пандемија (страха и панике) расла брже од саме пандемије ковида 19. Старији, који иначе имају теже последице заражавања тим вирусом, сада се чешће него раније виде као „социјални проблем“ и они који највише оптерећују здравствени систем. Тако да се пандемија ковида 19 разуме као „вишезначни релациони процес повезан са кризама које се јављају у другим системима (економија, политика, медији, култура, породица итд.) наносећи штету телу, души и друштвеном животу“ (Tsekeris & Zeri, 2020, стр. 514).

У Кини је око 40% људи старијих од 60 година у току лета 2020. године имало анксиозност и депресију (Lee et al., 2020). У време пандемије ковида 19 у Грчкој је повећан ниво страха и анксиозности међу грађанима (више због економије – 92%, него због здравља – 82%) (Tsekeris & Zeri, 2020). Старији од 70 година у Шведској<sup>2</sup> у периоду април-мај 2020. такође су изјавили да су лошије расположени, да имају проблем са спавањем, да се осећају депресивно, и то чешће људи који живе сами (иако у тој земљи није било lockdown-а, тј. потпуног закључавања), али су се старији у већини придржавали препоручених

- 
- 1 „Стресори су екстерни окидачи за физиолошку реакцију стреса, вртлог хормоналног лучења и нервног пражњења који укључује практично сваки орган и систем у телу. Најмоћнији стресори су губитак контроле и несигурност у битним подручјима живота, било професионалним или личним, економским или психолошким. Стресови као што су емоционална изолација или осећај да над нама доминирају други мењају наше мозгове на начине да повећавају потребу за спољним изворима допамина“ (Mate, 2019, стр. 418–419).
  - 2 Узорак је чинило 1.854 особа старијих од 70 година, коришћена је онлајн анкета.

мера.<sup>3</sup> Истакли су и проблеме са концентрацијом, бригу за ближње и забринутост због екомонског пада и последица кризе по друштво (Gustavsson & Beckman, 2020). Истраживање, рађено у 27 земаља, о ставовима старијих према препорученим мерама у време пандемије (ношење маске, физичка дистанца, смањење контаката, излазак у одређено време...) налази да, и поред тога што су старији од 65 година процењени као високоризична група (са највишом стопом морталитета<sup>4</sup> од ковида 19), они имају сличне ставове према мерама, а тиме и понашања као и особе средње генерације (50–60). Тако да се поставља питање владиних стратегија према старијима (Daoust, 2020). Према другом истраживању, један од важних разлога за поштовање прописаних мера затварања у Грчкој био је тај што се вирус сматра високоризичним за старије који у грчким породицама имају важну улогу, а 75% испитаника верује да су мере затварања биле ефикасне (Paramattheou, 2020; Dianeosis, 2020, према: Tsekeris & Zeri, 2020).

У Србији<sup>5</sup> је ванредно стање уведено 15. марта 2020. године и трајало је 53 дана.<sup>6</sup> Старијима од 65 година који живе у насељеним местима са преко 5.000 становника и старијима од 70 година у насељеним местима до 5.000 становника било је забрањено кретање у трајању од 35 дана, осим суботом од 4 до 7 часова, а у току забране мере су се повремено мењале и биле нешто блаже. У тој ситуацији најугроженије су биле старије особе које живе саме, нарочито оне које имају потребу за туђом негом и помоћи, међу којима је највише жена. Већина услуга социјалне заштите била је или обустављена или су услуге пружане уз знатна ограничења, а пружање здравствених услуга било је редуковано и ограничено на ургентна стања. Старије жене су, према истраживању Amity i FemPlatz-a, најчешће осећале

3 И смањење физичке активности негативно утиче на старије особе, доводи до повећања нивоа глукозе у крви, кардиоваскуларних проблема, болести мишићно-скелетног система, смањује се отпорност на вирусне инфекције (зато је старија популација осетљива и високоризична за ковид 19) и долази до когнитивних дисфункција. Старење је повезано са губитком мишићне масе (саркопенија), а смањењем физичких активности још интензивније опада снага мишића (Abdelbasset, 2020).

4 Процењено је да највећи ризик од високог морталитета од ковида 19 имају земље са великим уделом старије популације у укупном становништву (Данска, Шведска, Холандија и Финска), а нађено је да су значајне још две варијабле – социјалне навике и породична структура – вишегенерацијске породице и мање развијене земље са лошијим системом здравствене заштите (Arsalan et al., 2020).

5 Први случај ковида 19 (SARS-COV-2) регистрован је 6. марта 2020. <https://covid19.rs>.

6 Светска здравствена организација је прогласила глобалну здравствену кризу – јавноздравствену претњу од међународног значаја 30. јануара 2020. године, а пандемија је проглашена 11. марта. <https://covid19.rs/o-covid-19-virusu/>.

страх, али не првенствено за своје здравље већ за здравље својих укућана, недостајали су им контакти с децом и унуцима, шетње, неке су се љутиле због затварања старијих и то су сматрале претераном мером, осећале су се усамљенима.<sup>7</sup>

У следећем делу текста издвајамо најважније одлике онога што се генерално назива активним и аутентичним старењем као категорију према којој дато истраживање мери последице пандемије на живот и ментално здравље старијих и коју овај рад стога изблиза сагледава.

## Активно аутентично старење

Савремена парадигма успешног старења<sup>8</sup> није једини, најбољи и најхуманији начин да размишљамо о старењу. Због тога је добро да активном старењу додамо и аутентично.<sup>9</sup> Термин „аутентично старење“ укључује културну разноликост старења, не искључује оне који не могу да испуне све критеријуме „активног старења“ и промовише социјалну инклузију и социјалну правду за старије. Социолози критикују истицање личне одговорности за активно старење, којима се у ствари допуњују неолибералне идеје о индивидуалној слободи, а минимизира друштвена одговорност и подршка неопходна старијима у реализацији овакве идеје. С обзиром на то да бејби-бумери (*baby-boomer*) старе и да ће се удео старијих од 65 година нагло увећавати, страх неких друштава од „зависних старијих“, који постају све већи терет за друштво, расте. С друге стране, истраживања показују да старији радо прихватају идеју о здравом, активном старењу, али је то једном броју онемогућено из здравствених и/или материјалних разлога, „неподржавајуће заједнице“ итд. (Lamb et al., 2017). Здраво и активно старење се сматра једним од главних изазова за све европс-

7 <http://socijalnoukljucivanje.gov.rs/rs/objavljeni-rezultati-istrazivanja-starije-zene-u-doba-korone-iskustva-i-izazovi/>.

8 Многа истраживања данас усмерена су на идентификовање елемената активног (успешног, продуктивног) старења испитивањем повезаности са радним ангажманом, волонтирањем, верским, физичким и менталним активностима, ширином и квалитетом социјалне мреже, здрављем, партнерством, сексуалношћу итд. У литератури не постоји консензус о мерењу активног (успешног) старења, али су најчешће помињани индикатори: добро физичко и психичко функционисање и благостање; капацитет за когнитивни раст; задовољство животом; адаптација на промене и постизање личних циљева; самоконтрола; продуктивна активност; самоиспуњење и духовност (Versey & Newton, 2013; Tovel & Carmel, 2014, према: Драгишић Лабаш, 2016).

9 Предлаже се допуна тог термина и назив „активно аутентично старење“ (Ranjin 2010, према: Драгишић Лабаш, 2016).

ке земље са циљем да старији остану „здрави, активни и независни“, да се побољша ју ефикасност и одрживост здравственог и система социјалне заштите, побољшају иновативне услуге и повећа просечан *здрав животињи век*. Раније доминантни ставови о старијим људима као „зависним потрошачима ресурса“ данас су застарели. Повлачење старијих из друштвеног и политичког живота друштвено је наметнуто, док истраживања показују да су старије особе активније него што се мисли и да управо активно старење повећава задовољство и квалитет живота. Социјална партиципација утиче на смањење осећања усамљености, повећање менталних и физичких активности, боље здравље и мању стопу смртности. Више доказа говори у прилог ангажовању старијих људи (после пензионисања) у кући, на послу<sup>10</sup>, локалној заједници, друштву.

## Методски оквир

### Узорак и циљ истраживања

Узорком је обухваћено 25 испитаника (14 жена и 11 мушкараца), старости од 70 до 93 године, различитог образовања и занимања, од којих је 19 анкетирано и у истраживању активног старења у Београду, док је шесторо *нових* испитаника. Промењена имена у истраживању активног старења задржана су за све испитанике који су и сада ушли у узорак, што важи и за нове. Истраживање је рађено у периоду јануар-март 2021. године. У питању је пригодан, „грудва снега“ („snow-ball“) узорак. Интервјуи су обављани телефонски и путем Скајпа, али и у кућама испитаника (ауторка текста и испитаници су вакцинисани), иако се на почетку рада мислило да ће интервјуи бити спроведени искључиво електронски (онлајн). Интервју уживо је лакши, *природнији*, зато што омогућава отворенију и искренију комуникацију (изражавање мишљења и осећања). Атмосфера у којој је рађен била је пријатна, старији изузетно гостољубиви и поред тешке теме којом смо се бавили и како су неки испитаници говорили – „не поновило се“, болних емоција, а и суза. Интервју је рађен уз коришћење полуструктурисаног упитника.

Циљ је био да истражимо тешкоће, ограничења и могућности за активно старење у Београду у време пандемије ковида 19, и то у пе-

10 Тако, према једној студији, 40% старијих у ЕУ жели да ради после 65. године, предлаже се скраћено радно време или „делимична пензија“, док је окружење процењено као „погодно за старење“, мада има предлога за побољшање јавног превоза и сигурности на путу за старије (Riva et al., 2014).



риоду потпуне забране кретања и касније, у време ограниченог и релативно слободног кретања. Било је важно да добијемо информације о следећим темама: да ли је пандемија стресна животна ситуација и, уколико јесте, које су начине за превазилажење стресне ситуације старији користили, како су се осећали, о чему су размишљали, колико се променила њихова свакодневица у време пандемије, како су организовали дотадашње активности (да ли су могли да их обављају и на који начин), да ли су их заменили неким другим активностима које су могли да спроведу у кућним условима, како су одржавали контакте с блиским људима, како су обезбеђивали храну, лекове и остале потребне ствари, ко им је у томе помогао, да ли је стрес нарушио њихово ментално здравље, да ли су се обраћали стручњацима за помоћ и, на крају, шта данас мисле о мерама које су се у време пандемије ковида 19 односиле на старије од 65 година.

## Анализа резултата

### Демографске карактеристике испитаника

Највећи број наших испитаника/ца припада старосној категорији 65–74, њих 12, најмањи број има 85 година и више, док најстарија испитаница има 93 године. Више и високо образовање је мало заступљеније (12) у односу на средње (10). Сви испитаници су лични пензионери са „солидним“ и „мањим“ пензијама. Сви имају обезбеђен стамбени простор.

Табела 1. Старост и образовање испитаника

Образовање	Старост испитаника			Укупно
	65-74	75-84	85 +	
Без школе			1	1
Основно	1	1		2
Средње	6	2	2	10
Више и високо	6	4	2	12
Укупно	12	8	5	25

Око половине наших саговорника је у браку (12), док је деветоро удоваца и удовица и четворо је разведених (13). Као што се и могло очекивати, већи број обудовелих налази се у категорији 85+, и то седам жена и двојица мушкараца. Сви испитаници имају децу, већина двоје деце. Доминирају двочлане породице (које, уз испитаника, чине супружник или дете), док деветоро саговорника/ца живе сами.

Табела 2. Старост и брачно стање испитаника

Брачно стање	Старост испитаника			Укупно
	65-74	75-84	85+	
Удата/ожењен	8	4		12
Разведен/а	1	3		4
Удовац/ица	3	1	5	9
Укупно	12	8	5	25

## Стрес условљен пандемијом, емоције и размишљања

Сви испитаници сматрају да је пандемија ковида 19 стресна животна ситуација која је изазвала, пре свега, страх од новог и непознатог, болести и смрти (лично и за блиске особе), потом осећање неизвесности, беспомоћности, пад расположења, анксиозност и тугу, као и пад концентрације и проблеме са памћењем. Прекинуте су многе дотадашње активности, а неки испитаници који су још у радном односу (хонорарно раде) престали су да раде. Двоје саговорника сматра да је та ситуација гора од рата у коме су учествовали, а неки се плаше због економске кризе која ће уследити после пандемије. Троје испитаника се разболело од ковида (претходно су се разболела њихова деца), симптоми су били средњи и лакши, док је једна испитаница била у болници. Већина испитаника је изјавила да је у њиховој широј породици неко био болестан, а била су и три смртна случаја. Нико се није обраћао стручњацима за помоћ на почетку пандемије, као ни сада, али се већина слаже да је стрес утицао на њихово ментално здравље. Емоционалну подршку су добијали од својих супружника, пријатеља и деце и то је, уз личне снаге и стратегије за превладавање, очигледно било довољно да се изборе са стресом. Тако Слободан наводи: „То је нешто ново у животу, са ових 70 година не памтим такву изолацију, у неким моментима је било страха, не може нико да ти приђе ако се разболиш, ако одеш у болницу не може нико да те обиђе, плашио сам се да не будем беспомоћан“ (Слободан, 72, ССС, туристички радник, ожењен, трочлана породица, двоје деце). Милева није смела ни на терасу да изађе у једном периоду, док Сања и Теодора наводе да су се осећале као да су у затвору или у оковима. „Нисам излазила из куће, само слушаш шта причају на ТВ-у, било је прича хвата се вирус на гелендер па нисам смела да изађем на терасу, плашила сам се за децу, за унуче, нико не сме у кућу да ти уђе“ (Милева, 73, ОШ, радница, удата, двочлана породица, двоје

деце). „Осећали смо се (муж и ја) као да смо у затвору, тај осећај да не можете да изађете је тежак“ (Сања, 88, ВСС, лекарка, педијатрица, удовица, двоје деце). Теодора описује своје психичко стање: „Имала сам помешана осећања, мало страха, мало туге, пад расположења, али не у мери да не може да се функционише, ускраћеност као да си у оковима... као да је пресечен живот“ (Теодора, 74, ВСС, неуропсихијатрица, удовица, двочлана породица, једно дете).

Олга истиче когнитивне промене, а посебно у време потпуног затварања: „То стање ме је убијало, слабија концентрација, лошије сам памтила, нисам имала стрпљења, све ми се некако пореметило... осећала сам се напето, нерасположено, шетала сам пса и у време забране само кратко на 15 минута ујутро кад нигде никога нема“ (Олга, 80, ССС, службеница, разведена, живи сама, једно дете). Данијела се добро борила са стресом, али ипак наводи да је повремено осећала анксиозност: „Трудила сам се да будем рационална, научила сам да живим сама, јер је супруг умро пре седам година, нисам била у великом страху, али повремено је било мало анксиозности у време потпуног затварања“ (Данијела, 67, ВСС, психолошкиња, удовица, живи сама, двоје деце). Софија и Никола се нису плашили за себе, како кажу, али јесу за унуче и децу. „Кад су јавили да је почела корона, прво сам се страшно уплашила за моје унуче јер сви раде, а онда и за децу, која су у пензији, јер могу да им пренесу болест њихова деца. Ја се за себе нисам плашила, имам доста година, свашта сам у животу прошла, па ако треба да умрем од овог чуда, нек умрем“ (Софија, 88, без школе, пољопривредница, удовица, живи сама, двоје деце). Никола наводи: „Плашио сам се, посебно за ћерку која је лекар и читав дан је радила у приватној ординацији. Ја нисам долазио у контакт са другима, па се нисам плашио за себе“ (Никола, 86, ССС, варилац, удовац, живи сам, једно дете). Светислав се лоше осећао и каже: „Ово је, помислим понекад, горе од рата, али ипак није, морамо да издржимо. Не можеш да загрлиш унуче, да га пољубиш, да му даш неку пару, да причате и да се радујете, и плакао сам због овога, али нисам хтео да ме жена види“ (Светислав, 82, ССС, конобар, власник кафане, разведен, живи сам, троје деце).

Биљана и Игор пореде пандемију са њиховим искуствима учешћа у рату. „Имао сам неки потајни страх, али сам ипак добро. Био сам тужан јер мислим да је ово специјални, биолошки светски рат, неће се ово скоро завршити, биће пуно жртава, лакше је било у правом рату јер сам знао одакле се пуца, а овде се не зна“ (Игор, 71, ВШС, правник, ожењен, двочлана породица, троје деце). „Ово је страшно као кад куга наиђе, само сам се молила богу да останемо здрави, али умрла је ћерка од моје заове. Ово је ужас, горе од бомбардовања... ја сам

са оцем учествовала у рату као девојчица од 16 година“ (Биљана, 93, ССС, дактилографкиња и лекторка, удовица, живи сама, двоје деце).

## Начини превазилажења стреса

Наши саговорници су налазили различите начине да се изборе са стресом, али је то било теже у време потпуног затварања јер су се све активности одвијале у кући. Ипак су старији који живе у кућама били у далеко бољој позицији него они који живе у стану јер су могли да проводе време напољу и раде у баштама. Неки који имају викендице ван Београда отишли су и тамо провели неколико месеци. Трудили су се да буду што активнији у ограниченом простору, одржавајући све старе активности које је било могуће спровести у кућним условима, а уводећи и неке нове.

Драгослава је у време потпуног затварања налазила различите начине да осмисли своје време и наводи: „Читала сам доста, штрикала, гледала ТВ, а од Ускрса сам била на Златибору и у следећих шест месеци. Имам комшиницу, обе смо биле мало усамљене, па смо се дружиле, ја сам јој помагала да чува краве, спремале смо зимницу, пиле кафу свако јутро и скупљале смо шишарке, а организовала сам и мајсторе да ми косе траву“ (Драгослава, 87, ВСС, професорка географије и математике, удовица, живи сама, двоје деце). Александар је са супругом такође проводио време у викендици. „Моја супруга и ја смо радили у башти, сређивали детаљно викендицу, гледали ТВ, читали књиге и новине, свакодневно се чули са децом и пријатељима, али није било лако, а није ни сада“ (Александар, 84, ВСС, хирург, ожењен, двочлана породица, троје деце). Данило је радио у башти: „Имамо двориште и кућу, а радио сам иначе у башти, резивао воће“ (Данило, 70, ССС, трговац, ожењен, двочлана породица, двоје деце). Светислав и његова супруга су у време потпуног затварања комуницирали „на нов начин“ са комшијама: „Причао сам са комшијама са терасе, ето то нисмо раније радили, него смо ко људи седели једни код других“, а слично говори и Славко: „Онда станем на капију и причам са двојцом комшија, чак смо износили кафу и причали преко оградe“ (Славко, 70, ССС, рачуновођа ожењен, двочлана породица, двоје деце). Сања сматра да је мала башта имала велики значај за њено и мужевљево ментално здравље. „Имамо малу башту испред зграде и терасу, то је срећа, не знам шта бисмо да није те баште. Тај контакт са природом нам је олакшао све“ (Сања, 88, ВСС, лекарка, педијатрица, удовица, живи сама, двоје деце). Божидар је велики део дана гледао ТВ: „Тада ми је телевизија била 'све и сва' читао сам и књиге“ (Божидар, 82, ВШС, економиста, удовац, двочлана породица, двоје деце).

Даница је проводила време на тераси, вежбала и читала. „Имам велику терасу у стану, па сам шетала по тераси, читала, гледала ТВ, кућни послови, свакодневно се чула са сестром, другарицом, колегицима са којима годинама идем у бању, комшиницом. Вежбам свако јутро сет вежби“ (Даница, 74, ВСС, фармацеуткиња, удовица, двочлана породица, двоје деце). Теодора се бавила кућним пословима и двориштем и цвећем. „Имам кућу и двориште, башту, цвеће. Сређивала сам кућу генерално, терасе... док сам радила, нисам имала довољно времена за неке ствари, али сам сада више сређивала кућу, више кувала, уживам у томе, угађала сам сину...“ Игор описује како је проводио време са супругом: „У том периоду затварања дружио сам се са супругом, свирао гитару, гледао ТВ, радио у башти, мало смо певали, овако сам размишљао – држ’ се своје жене, загрли је, и уживај.“ Светлана наводи да су за њу били важни заједнички породични ритуали: „У време почетка короне било је више времена проведеног заједно, више кућног дружења, да смо сви на окупу, заједно смо ручавали.“ Данијела, Теодора и Ивана сматрају да им је професија (психијатрија, психологија, психотерапија) помогла да превазиђу стрес. Теодора износи и свој предлог за бољу организацију психолошких услуга:

„Психијатријска и психотерапијска подршка је требало да буде доступнија, то знам јер су ме људи стално звали за савете. Требало је да буде више телефонске помоћи осим болнице ’Др Лаза Лазаревић’ могли су у оквиру ДЗ да психијатри раде, а и да волонтирају пензионери. Једна је колегиница дала телефон да је људи зову. Треба да буде шира мрежа подршке, мислим да би доста психијатара у пензији радили волонтерски.“

## Прекинуте, смањене и промењене (нове) радне и друге активности

Неколико наших испитаника престало је да ради или волонтира када је пандемија почела. Разлог је било затварање старијих од 65 година, али и одлука да се прекине са радом због ризика од разболевања. Касније настављају са радом, али само неколико месеци и поново престају. Други су радили како кажу свакодневно „преко телефона“ (психолози, психијатри, лекари...), док се Раде фризер „вратио на посао“ иако то није планирао, а Вера снајдерка је у једном периоду шила маске више него хаљине. Уобичајене активности, а посебно рекреативне, дружења и изласци, практиковане пре пандемије, у једном периоду су потпуно прекинуте, али ни после годину дана ситу-

ација није много боља. Ивана је два пута прекидала волонтерски рад. „Престала сам да радим волонтерски у време потпуног затварања, па сам наставила да радим и онда прекинула када је поново почео да расте број заражених, поново почела, и сада не радим“ (Ивана, 74, ВСС, неуропсихијатрица, удата, двочлана породица, једно дете). Теодора је одлучила да тренутно напусти рад у једној приватној клиници. „Напустила сам посао због COVID-а... нисам почела да радим, само сам пар пута отишла, 5, 6 пута, али сада не желим да се враћам на посао због још увек лоше ситуације. Од октобра сам престала, али можда ћу поново почети, али сам зато често давала савете синовљевим друговима и неким мојим пријатељицама.“ Вера је престала да ради хонорарно због забране изласка. „Морала сам да престанем да радим за бутик, што сам тешко прихватила... затим је газдарица донела материјале, па сам радила од куће и онда је било лакше, али сам шила маске за комшије, а потом и за продају“ (Вера, 74, ОШ, снајдерка, удата, двочлана породица, двоје деце).

Раде је непланирано поново почео да се бави својим послом, на молбу комшија. „Онда су ме неке комшије из моје зграде, па после и из друге зграде, замолили да их ошишам и ја сам одлучио да опет мало радим. Шишао сам их на тераси и носили смо маске и пазили и све је добро прошло“ (Раде, 77, ССС, фризер, ожењен, двочлана породица, једно дете). Мирјана није ни престала да ради, чак је у време пандемије припремила додатне слике за изложбу. „Ово је био значајан догађај за мене, говорила сам неким људима да скину само на секунд маску, да се сетим ко су. После је направљена и емисија о мени. Било ми је лакше јер сам имала циљ – изложбу, и сви које сам желела да видим дошли су.“ Игор је у време пандемије у току прошле године „помало радио од куће“, како каже у шали, „јер ме стално неко звао да пита за правне савете“, а слично наводи и Александар, хирург: „Пријатељи су звали и питали за савет око лекова и интервенција“, док је Данијела, психолог, „помагала саветима комшијама и пријатељима“.

Испитаници су у време потпуног затварања, али и касније прекинули или смањили раније активности. Најчешће су то изласци са пријатељима, шетње, пецање, вежбање, вожња бицикла, чување унука, одлазак у цркву, на гробље, слављење славе, рођендана и све оно што је њихов живот и старење чинило активним и аутентичним. Слободан наводи да је прекинуо више активности: „Нисам возио бицикл, нисам виђао људе, нисмо нигде ишли. Најтеже је било што нисмо могли да се дружимо, унук смо виђали кроз прозор. Ништа није могло да буде као раније.“ Олга је до 2020. сваке године одлази-

ла на море. „Много ми недостаје море, обожавам воду, да пливам да шетам кроз воду, сваке године сам ишла са другарицама, баш ми је тешко.“

Игор је престао да одлази у цркву и да пева у хору. „Оно што ми је недостајало посебно је што нисам могао да одем у цркву, јер певам у црквеном хору са супругом, чуо сам се са парохом и он је рекао: 'Добро, издржи.'“ Теодора је престала да излази са пријатељицама, а недостајало јој је и све оно што је „потребно жени“. „Нисам се виђала са пријатељицама и то ми је прво недостајало, шетње, позориште, изласци, а прекинула сам да одлазим код фризера, на маникир, фарбала ме је и шишала комшиница.“ Даница више не излази и наводи: „Прекинула сам многе активности, раније сам ишла на Аду два пута недељно са другарицама, дружиле смо се, шетале, сада је немогуће јер не улазим у превоз.“ Александар је морао да прекине велики број активности. „Највише су ми недостајала дружења и изласци, ми волимо позориште, концерте, изложбе, ресторане. Све ми је ово недостајало, али смо се потрудили да не бринемо превише и да прихватимо тренутну ситуацију, да се више бавимо другим стварима, које нису баш адекватна замена, али помажу.“ Оља је прекинула да се виђа са пријатељима, али је у последњих неколико месеци почела да одлази у позориште. „Прекинула сам да се виђам са људима, недостајало ми је дружење, разговор... сада сам са ћерком почела да идем у позориште и осећам се као човек“ (Оља, 71 година, комерцијалисткиња, разведена, трочлана породица, двоје деце). Иван и Славко су престао да одлазе у посете и славе славу као раније. „Недостајало ми је виђање са друштвом, а мало нас је и остало, раније смо ишли на ручак повремено, сада то није било могуће. Људи су нам често раније долазили у кућу у госте, на славу, седели смо, дружили се“ (Иван, 80, ВСС, грађевински инжењер, ожењен, двочлана породица, једно дете).

## Ко је помагао у време потпуног затварања?

Наши саговорници су у време забране изласка, а и касније, у време ограниченог изласка, добијали помоћ (куповина, плаћање рачуна), пре свега од своје деце и унука, потом рођака и на крају комшија, неки су добили пакет од општине, и то они са најнижим пензијама (испод 20.000 дин.), док је двоје испитаника изјавило да су их волонтери позивали и питали да ли им је потребна помоћ у набавци. Нико није користио институционалне услуге јер, по њиховим речима, није било потребе за тим.



Наш испитаник Никола каже: „Нисам излазио из куће, у време забране... ћерка и зет су ми доносили храну.“ Софија, Драгослава и Раде такође наводе: „Ћерка ми је све куповала, понекад и унука, али само дођу до врата првих неколико месеци.“ „Ћерка живи пет минута од мене, тако да су све могли да ми набаве.“ Ивани су помагали син и снаха. „Син и снаја су ишли у куповину, наручивали преко интернета поврће и воће.“ Игору су рођаци помагали. „Куповале су нам младе рођаке које живе у близини оно што је требало од лекова и паша (женин брат) нам је куповао све што је требао од намирница.“ Сањи је такође кћерка доносила све што јој је потребно, али говори и о комшијама: „Комшије су нам дивне, куповали су нам штампу.“ Вера и Светлана кажу да су им, осим деце, комшије повремено куповале храну и лекове. „На комшије смо могли да се ослонимо увек и куповали су нам понекад нешто на пијаци кад је требало.“ „Увек сам могла да позовем млађе комшије да ми купе лекове или нешто од хране.“

## Да ли је старије од 65 година требало потпуно затварати?

Већина наших саговорника сматра да је забрана изласка за старије од 65 година била претерана мера, да то није било потребно јер су старији одговорнији од млађих и поштују све прописане мере, а да је неким то нарушило физичко и ментално здравље. Има и оних испитаника који мисле да је та мера „можда била добра, али нису сигурни“ и оних који верују да је била потребна.

Олга и Милева наводе слично: „Мало је шашаво било затварати људе потпуно, стари људи знају да се пазе, било је довољно да носе маске.“ „Мислим да није било неопходно потпуно затварање, само маске и ето.“ Сања сматра да је потпуно затварање, а потом дозвољавање да се у раним јутарњим сатима иде у куповину била лоша мера. „Сећам се да је било страшно да пензионери иду у 4 сата ујутро у куповину, а мој брат, још старији од мене, морао је да иде, јер живи сам... потпуно је пореметио ритам спавања, а старији ионако имају лош сан... старији су били потпуно избачени из колосека.“ Александар и Ивана су такође против такве мере:

„Заиста мислим да потпуно затварање старијих од 65 година није била добра мера. Требало је наћи боље решење. Старијима је неопходна шетња и уз поштовање свих препоручених мера не би дошло до већег заражавања, уосталом старији су се довољно уплашили, па верујем да



би излазили и мање него што би им било дозвољено“ (Александар). „Ова мера је лоша, јер некретање код старијих изазива последице по локомоторни апарат, по срце и друге системе, а ствара и психолошке проблеме... било је крајње понижавајуће да старији излазе у 4 ујутро“ (Ивана).

Оља се такође не слаже са увођењем те мере. „Били смо понижени као да нисам људско биће, као брига неког за старије, као да смо ми будућност, а ми смо у ствари прошлост.“

Светлана је у тренутку доношења те мере сматрала да је то у реду, али данас не мисли тако. „Гледано из овог угла, није било потребно потпуно затварање, али поштовати све што су лекари предлагали. Када се то десило, мислила сам да треба, била сам за потпуно затварање, тада је страх био јачи од свега. Веровала сам лекарима. Ми нисмо доживели ништа лоше па сад мислимо да није морало.“ Следећи наш саговорник такође није сигуран да ли је та мера била неопходна. „Мислим да би старији поштовали одлуке и да нису били затворени потпуно, али поштовао сам одлуку, можда је и било добро ако су то лекари предложили“ (Игор). Милорад није сигуран да ли је то била добра мера, али критикује медијско извештавање и тиме условљено неповерење код људи. „Нисам био за потпуно затварање, али можда је тако требало, али је сада најгоре што је народ изгубио поверење у политичаре, а сад се сви баве политиком, нисам веровао у све што су говорили, на ТВ-у су претерали, плашени смо сваки дан.“ Данијела такође критикује медије: „Затварање није била добра идеја... слудели су медији људе стално на смену оптимизам-песимизам, тако да је јако лоше било, а и сада је.“ Божидар није успео да сазна из медија које је решење за такву ситуацију. „Не знам да ли је било неопходно да се потпуно затворе старији, нешто је морало да се уради, али никако да кажу на ТВ-у шта је решење.“ Теодора такође није сигурна шта је тада била најбоља мера. „Не знам да ли је потпуно затварање била добра идеја, има смисла, морала су да се поштују ограничења, али када бисмо се сви придржавали мера, не би ни дошло до затварања.“

Даница и Славко су били за блаже мере од потпуног затварања и кажу: „Требало је да дозволе људима да излазе макар сваки дан по сат, два.“ „Могло је другачије, да старији излазе у одређено време, сваки други дан на два сата.“ Никола сматра: „Није баш морало да буде потпуно затварање, али је била потребна одређена свест да би се човек придржавао правила, ми баш немамо ту културу, нисмо ми то научили, ми смо научили да нам неко забрани.“ Данило мисли да је можда све људе у једном периоду требало затворити: „Не знам да ли је било добро затварање, можда је требало да се затвори на један и по месец. Све је требало затворити, а не само пензионере.“

Биљана и Драгослава сматрају да је та мера била добра: „Идеја да се затворе у једном периоду старији била је добра.“ „Добра је идеја да старији људи од 65 буду затворени, мада је било тешко испунити слободно време.“

## Закључак

Пандемија ковида 19 2020. године прекинула је дотадашње активно старење и утицала је на ментално здравље наших саговорника, али није, према њиховим речима, изазвала озбиљније психичке проблеме па се старији нису обраћали стручњацима нити су тражили телефонску психосоцијалну помоћ (која је у том периоду била доступна). Томе је допринела релативно развијена социјална мрежа, у ствари психолошка помоћ супружника и психолошка и инструментална помоћ деце, унука, пријатеља, комшија, а биле су неопходне и личне снаге. Стога нису имали потребе да користе помоћ коју су нудили волонтери. Важно је навести да су сви испитаници стамбено обезбеђени, да у стану углавном живе са супружницима или сами (имају довољно простора), да имају редовне месечне приходе, да имају децу која су била спремна да им помогну и да су они група која активно стари, те нису репрезентативан узорак него чак и привилеговани у односу на сиромашне са слабом социјалном мрежом, којима је институционална подршка била неопходна.

Старији су навели да су на почетку пандемије осећали страх од новог и непознатог, страх од болести и смрти (лично и за блиске особе), бригу, анксиозност, тугу, неизвесност, пад расположења, безнађе, проблеме са концентрацијом, али су временом почели да брину и за економске последице и економску кризу која ће уследити. Сматрају да су са стресом, посебно израженим у време потпуног затварања (тадашња социјална изолованост за неке је „*нешто најгоре*“ што су до тада доживели), покушали да се изборе на све доступне начине, користећи терасе за седење, дворишта за рад, да су интензивирали све раније кућне активности, укључили и нове и знатно чешће комуницирали са блиским људима путем телефона, Вибера, Скајпа. Старији који имају куће или пак викендице били су у бољој позицији. Када је било дозвољено ограничено кретање, а потом и слободно, уз све мере заштите, старији су излазили у продавницу и у свакодневне шетње. Ипак, треба нагласити да је у градски превоз наставио да улази само један број саговорника. То је онемогућило да се баве ранијим активностима које захтевају коришћење јавног превоза (нпр. шетње на Ади), али и активности које се обављају у групи јер је групни рад

ризичан због преношења вируса (јога, базен) или седење у публици (позориште, концерт), као и плаћени рад и волонтирање, тако да се „живот није вратио у нормалу“, а и питање је да ли ће, наводили су најстарији, „док смо живи“. Забрана изласка за старије од 65 година, према мишљењу већине испитаника, била је претерана мера. То је испитанике додатно „избацило из колосека“. Они себе и људе из генерације 65+ доживљавају као одговорније од млађих, опрезније и оне који би поштовали све мере, па чак и излазили мање него што је дозвољено, тако да је, како наводи једна испитаница: „Могло да буде другачије, али као да старије неко нешто уопше пита.“ На крају, да закључимо, неопходно је чути глас старијих.

## Референце

- Abdelbasset, W. K. (2020). Stay Home: Role of Physical Exercise Training in Elderly Individuals' Ability to Face the COVID-19 Infection. *Journal of Immunology Research*, 1-5. <https://www.hindawi.com › journals › jir › 2020>.
- Arsalan, M., Mubin, O., Alnajjar, F., & Alsinglawi, B. (2020). COVID-19 Global Risk: Expectation vs. Reality. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 1-10. <https://www.mdpi.com › 17>.
- Daoust, J. F. (2020). Elderly people and responses to COVID-19 in 27 Countries. *PLoS ONE*, 15(7), 1-13. <https://journals.plos.org › plosone › article › journal.po>.
- Dragišić Labaš, S. (2016). *Aktivno starenje u Beogradu*. Institut za sociološka istraživanja Filozofskog fakulteta i Službeni glasnik.
- Gelder, M., Mayou, R. & Geddes, J. (2009). *Psihijatrija*. Beograd: Data Status.
- Gustavsson J. & Beckman, L. (2020). Compliance to Recommendations and Mental Health Consequences among Elderly in Sweden during the Initial Phase of the COVID-19 Pandemic – A Cross Sectional Online Survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 2-10. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov › articles › PMC7432611>.
- Корона вирус – COVID-19 – основне информације, Република Србија, Министарство здравља. <https://covid19.rs/o-covid-19-virusu/>.
- Lamb, S., Robbins-Ruszkowski, J. & Corwin, A. (2017). Successful Aging as a Twenty-first-Century Obsession. In Lamb, S. (Ed.). *Successful Aging As a Contemporary Obsession: Global Perspectives*. Rutgers University Press.
- Lee, Kunho, Jeong, Goo-Churl, Yim & Jong Eun (2020). Consideration of the Psychological and Mental Health of the Elderly during COVID-19: A Theoretical Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 2-11. <https://www.rutgersuniversitypress.org › successful-agin>.
- Mate, G. (2019). *U svetu gladnog duha*. Beograd: Kontrast.
- Riva, G., Graffigna, G., Baitieri, M., Amato, A., Bonanomi, M. G., Valentini, P. & Castelli, G. (2014). Active and Healthy Ageing as a Wicked Problem: The

Contribution of a Multidisciplinary Research University. In Riva, G., Mar-  
san, P. A. & Grassi, C. (Eds.). *Active Ageing and Healthy Living: A Human  
Centered Approach in Research and Innovation As Source of Quality of Life*.  
IOS Press.

Starije žene u doba korone, iskustva i izazovi. [www.femplatz.org](http://www.femplatz.org).

Статистички подаци о вирусу COVID-19, Република Србија, Министарство  
здравља, <https://covid19.rs>.

Tsekeris, C. & Zeri, P. (2020). Kriza izazvana koronavirusom kao svetski istorijski  
događaj u digitalnoj eri. *Sociološki pregled*, 54(3), 498-517.

Sladana Dragišić Labaš\*

## THE CHALLENGES OF ACTIVE AGING AND MENTAL HEALTH DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN SERBIA

**Abstract:** This paper examines the challenges of active aging in Belgrade during the COVID-19 pandemic, especially in the period of the partial and the complete movement restrictions that were selectively imposed on the elderly population. According to our findings, all respondents (25 of them, aged 70 to 93) consider the pandemic to be a stressful life event that has affected their mental health, causing various negative emotions (fear, sadness, uncertainty, tension) and the hitherto active lifestyle. For a certain period of time, almost all important activities were interrupted: not only work or volunteering but also recreational, educational and cultural activities, as well as socializing and spending time with one's family. Thanks to a lifestyle that included active aging, a stable social network and personal strategies to combat stress, most of the respondents were able to cope with stress relatively successfully. The measures such as the ban of movement and the complete lockdown were strongly criticized by the respondents who would have rather opted for alternative ways of protecting the elderly population.

**Key words:** elderly, COVID-19 pandemic, active aging, mental health

---

\* Sladana Dragišić Labaš, Full Professor, Faculty of Philosophy, University of Belgrade, [sladjadl@yahoo.com](mailto:sladjadl@yahoo.com).