

# ELICEA TIMES

U saradnji sa Krkom

#1

## ZAŠTO BIRAMO TO ŠTO BIRAMO?

### Otkrivanje nauke koja stoji iza donošenja odluka

Je li ste ikada razmišljali o tome koliko izbora napravite u jednom danu? Istraživači procjenjuju da je to oko 35.000! Ako izvršimo ekstrapolaciju, to znači da svako od nas donosi oko milion odluka svakog mjeseca. I upravo sada se suočavate s izborom - hoćete li nastaviti čitati ovaj članak ili krenuti dalje. Nadamo se da ste odabrali nastaviti čitati.<sup>1</sup>

**35.000**  
izbora dnevno



Kada se ljudi nađu u poznatoj situaciji, njihove odluke su često **brze i zasnovane na prethodnom iskustvu** o tome šta funkcioniše, a šta ne. Međutim, kada se suočimo s novom situacijom, moramo odvojiti vrijeme da **odvagamo potencijalne rizike i koristi** kako bismo odabrali daljnje djelovanje koristeći **3 mozga**.<sup>2</sup>

**3 mozga: GLAVA (racionalno),  
SRCE (emocionalno) i STOMAK (intuitivno).**

#### RAZMIŠLJANJE S TRI MOZGA: GLAVA, SRCE I STOMAK.

Donošenje odluka se tradicionalno posmatra kao **racionalni proces** gdje logička analiza i objektivna procjena opcija izračunavaju najbolji način za postizanje cilja. Međutim, istraživanja su pokazala da je racionalni mozak odgovoran za samo oko **5 do 10% naših odluka**. Ljudske odluke i postupci su mnogo više pod **uticajem emocija iz naših srca i tog misterioznog osjećaja u stomaku koji nazivamo intuicijom**.<sup>3,4</sup>



#### IZBORI GLAVE

Donošenje odluka nije usamljena funkcija, već zajednički napor orkestriran međusobno povezanim neuronskim krugovima. **Prefrontalni korteks** – „izvršni direktor mozga“ – igra ključnu ulogu u donošenju odluka. Odgovoran je za više kognitivne aktivnosti, koje integrišu informacije o emocijama, pamćenju, kontekstu, senzornim **podacima i nagrađuju učenje iz različitih područja mozga** – amigdale, hipokampusa, talamusa, bazalnih ganglija i drugih. Svi oni rade zajedno kako bismo mogli procijeniti opcije i donositi racionalne odluke.<sup>5-8</sup>

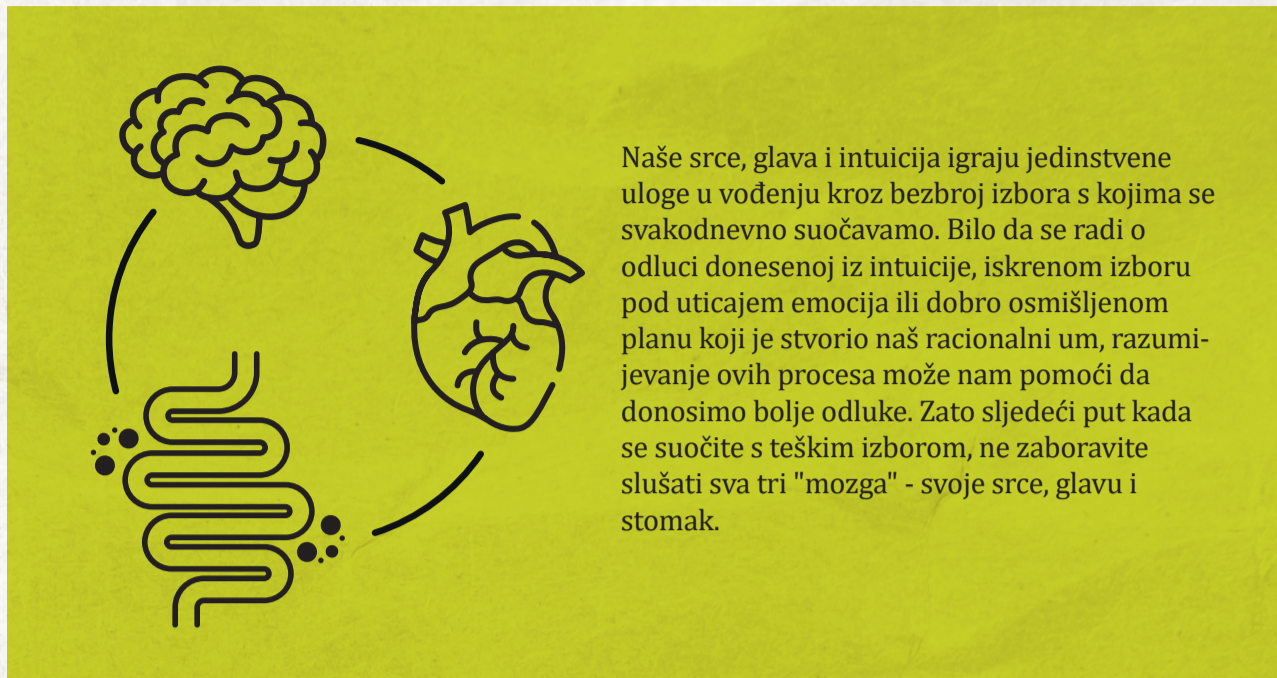
**Važnost prefrontalnog korteksa** postala je očigledna 1848. godine kada je Phineas Gage doživio nesreću na izgradnji željeznice - metalna šipka mu je prošla kroz glavu, **uništivši veći dio lijevog frontalnog režnja njegovog mozga**. Iako je Gage zadržao sposobnost razmišljanja i govora, **izgubio je kontrolu nad svojim emocijama, donošenjem odluka i dugoročnim planiranjem**.<sup>8,9</sup>



## IZBORI SRCA

Kada govorimo o „**izborima srca**“, obično mislimo na **emocije koje mogu uticati na naše izbore** pripisujući emocionalnu vrijednost različitim opcijama. Na primjer, snažna pozitivna emocija poput entuzijazma može nas potaknuti da težimo ambicioznim ciljevima. S druge strane, negativne emocije poput straha mogu nam otežati razmišljanje i mogu dovesti do impulsivnih ili iracionalnih odluka.<sup>10, 11</sup>

Ali jesu li to zaista samo emocije? Srce se često smatra pumpom koja cirkulira krv kroz tijelo, ali istraživanja u neuroscienci otkrivaju da je ono također značajan izvor informacija koje mogu uticati na procese donošenja odluka. **Složena neuronska mreža srca**, često nazivana „**srčani mozak**“, omogućava mu da obrađuje i šalje informacije nezavisno od centralnog nervnog sistema putem različitih aferentnih vlakana, uključujući autonomne aferentne vlakna. Istraživanja su pokazala da srce komunicira s mozgom, utičući na emocionalnu obradu i druge kognitivne procese poput donošenja odluka.<sup>2</sup>



Naše srce, glava i intuicija igraju jedinstvene uloge u vođenju kroz bezbroj izbora s kojima se svakodnevno suočavamo. Bilo da se radi o odluci donesenoj iz intuicije, iskrenom izboru pod uticajem emocija ili dobro osmišljenom planu koji je stvorio naš racionalni um, razumijevanje ovih procesa može nam pomoći da donosimo bolje odluke. Zato sljedeći put kada se suočite s teškim izborom, ne zaboravite slušati sva tri "mozga" - svoje srce, glavu i stomak.



## IZBORI STOMAKA

**Intuicija** je treći vrijedan aspekt donošenja odluka, često opisan kao "osjećaj u stomaku". Ovaj osjećaj znanja bez svjesnog rasuđivanja može biti posebno koristan u situacijama kada je vrijeme ograničeno ili kada se suočimo sa složenim i dvosmislenim informacijama. Intuitivno donošenje odluka oslanja se na obrasce, iskustva i podsvjesnu obradu kako bi vodili naše izbore. Ali kako? Enterički nervni pleksus sastoji se od približno 500 miliona neurona, našeg "stomačnog mozga", koji komunicira s mozgom putem ose mikrobiom-stomak-mozak, utičući na emocionalnu regulaciju i spoznaju.<sup>2,12</sup>

## GORIVO ZA MIKROBIOM: ZOBENE PAHULJICE S JABUKOM I CHIA SJEMENKAMA

1. Potopite 3 hurme u vruću vodu na 10 minuta.
2. Ogulite i narežite jednu jabuku.
3. Izmiksajte jabuku, mlijeko ili jogurt, hurme, vaniliju i cimet dok ne postane glatko.
4. Pomiješajte 45 gr. zobnih pahuljica i 1 kašičicu chia sjemenki u posudama, a zatim prelijte smjesom s jabukama preko njih.
5. Dobro promiješajte i ostavite u frižider preko noći.
6. Prije posluživanja dodajte hrskavi preliv od jabuke, banane ili orašastih plodova



## KOJI JE VAŠ STIL DONOŠENJA ODLUKA?

Jeste li se ikada pitali kako donosite odluke? Bilo da se radi o odabiru mjesta za odmor ili karijere?

**N**ačin na koji donosimo odluke otkriva mnogo o našoj ličnosti. Scott i Bruce (1995) identifikovali su **pet stilova donošenja odluka**. Svi stilovi donošenja odluka su valjani i korisni u različitim situacijama, iako je jedan obično dominantniji. Koji najviše odgovara vašem pristupu? Razumijevanje vašeg procesa donošenja odluka može vam pomoći da donosite bolje odluke, posebno u složenim situacijama.<sup>10,11</sup>



### ZAVISNI STIL

Da li često tražite savjet ili podršku drugih prije donošenja odluke? Ako je tako, moguće je da imate ovisan stil donošenja odluka.



### IZBJEGAVAJUĆI STIL

Ljudi s ovim stilom preferiraju da odvoje dosta vremena ili čak aktivno izbjegavaju donošenje odluka



### SPONTANI STIL

Ako su vam brze odluke drage, donosite brze odluke bez mnogo razmišljanja. Sve se svodi na brzo djelovanje, s čestim oslanjanjem na instinkt.



### RACIONALNI STIL

Ako slijedite strukturisan pristup, pažljivo vagate prednosti i nedostatke prije donošenja odluke, racionalni stil je vaš glavni potez.



### INTUITIVNI STIL

Da li vas vodi intuicija? Ljudi s ovim stilom obraćaju pažnju na detalje i skloni su vjerovati svojim instinktima i emocijama, umjesto da duboko zaranjaju u analizu.

# LIJEČENJE POREMEĆAJA RASPOLOŽENJA: UVID IZA IZBORA DOKTORA



Vanredni profesor  
Dr. Maja Raus-Makovec

U složenosti moderne medicine, sposobnost doktora **da donese pravu odluku je posebno važna** - iako je to oduvijek bio dio doktorove odgovornosti. Budući da je često dostupan širok spektar terapijskih opcija, doktorova samorefleksija o sopstvenom stilu donošenja odluka je važna, posebno u situacijama terapijske nesigurnosti.

Tolerancija neizvjesnosti je važan fenomen u zdravstvenoj zaštiti. Sa neurobiološkog stanovišta, u vremenu neizvjesnosti mozak izračunava vjerovatnoće za svaku dostupnu strategiju.

**Prednji cingularni korteks (ACC)** procjenjuje stepen izvjesnosti o tome da li su budući ishodi neizvjesni. Ako je neko "dovoljno siguran" u vezi odluke, tada je odgovor usmjeren ka **bihevioralnom odgovoru**; ako nije, odgovor na stres se obrađuje kroz **amigdal**. Averzivni aspekti neizvjesnosti mogu biti strah, briga, percepcija ranjivosti i izbjegavanje donošenja odluka.

**Doktori bi trebali imati korisne strategije na raspolaganju za brzo smirivanje ovog odgovora na stres i efikasno razmišljanje.**

Kliničko razmišljanje i donošenje odluka obrađuju dva sistema: oba su podjednako efikasna i mogu saradivati, ili jedan postaje dominantan.

”

Doktori bi trebali imati korisne strategije na raspolaganju kako bi brzo smirili ovu stresnu reakciju i efikasno razmišljali.

• Doktori početnici su skloniji **analitičkom načinu donošenja odluka**:

algoritmi, hipotetičko-deduktivno razmišljanje i sveobuhvatna dijagnostika su važni u ovom kognitivnom stilu. Nedostatak ove metode donošenja odluka je što oduzima mnogo vremena. može se slijediti heuristički način donošenja odluka, što štedi mnogo vremena i energije, i gdje nema potrebe za ponovnim otkrivanjem onoga što je već podržano dokazima - stoga se ponekad možemo opustiti u sigurnom i izvjesnom izboru. Takvi izbori se nazivaju izbori prvog reda. Escitalopram je s pravom lijek prve linije s kojim ne možemo pogriješiti, bilo da idemo analitičkim ili implicitnim putem izbora, kao iskusni ili neiskusni doktori - escitalopram je već dugo siguran i efikasan izbor za liječenje depresije i anksioznih poremećaja.

• **Intuitivni proces** kliničkog zaključivanja preferiraju iskusni kliničari. U uslovima kliničke nesigurnosti, doktori koriste **heuristike - svjesne ili nesvjesne kognitivne strategije** - kao mentalne prečice u donošenju odluka. Na taj način dolazimo do optimalnog rješenja brže i uz manje truda, ali takođe možemo brže biti pristrasni.

Umjetnost doktorove sposobnosti da donosi dobre kliničke izbore leži upravo u balansiranju različitih stilova donošenja odluka i ne priklanjanju samo jednom načinu.

Moderna medicina razmišlja o personalizovanom izboru lijekova, ali istovremeno insistiranje na personalizaciji može biti i nepotrebno i oduzimati vrijeme;

može se slijediti heuristički način donošenja odluka, što štedi mnogo vremena i energije, i gdje nema potrebe za ponovnim otkrivanjem onoga što je već podržano dokazima - stoga se ponekad možemo **opustiti u sigurnom i izvjesnom izboru**. Takvi izbori se nazivaju izbori prvog reda. **Escitalopram je s pravom lijek prve linije** s kojim ne možemo pogriješiti, bilo da idemo analitičkim ili implicitnim putem izbora, kao iskusni ili neiskusni doktori - escitalopram je već dugo siguran i efikasan izbor za liječenje depresije i anksioznih poremećaja.

”

Escitalopram je s pravom lijek prve linije s kojim ne možemo pogriješiti.

## Reference:

1. Decision-Making Made Ridiculously Simple! [internet]. Psychology Today [cited: 17.1.2025]. Available at: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-blame-game/201607/decision-making-made-ridiculously-simple>
2. Head, Heart, and Gut in Decision Making: Development of a Multiple Brain Preference Questionnaire - Grant Soosalu, Suzanne Henwood, Arun Deo, 2019.
3. More Than a Feeling: The Keys to Making the Right Choice [internet]. Stanford Business [cited 12.1.2024]. Available from: <https://www.gsb.stanford.edu/insights/more-feeling-keys-making-right-choice>
4. Markić O. Rationality and emotions in decision making. Interdisciplinary Description of Complex Systems 2009; 7(2): 54-64. Available from: <https://indecs.eu/2009/indecs2009-pp54-64.pdf>
5. Krawczyk DC. Contributions of the prefrontal cortex to the neural basis of human decision making. Neurosci Biobehav Rev. 2002 Oct;26(6):631-64.
6. Broche-Pérez Y, Herrera Jiménez LF, Omar-Martínez E. Neural substrates of decision-making. Neurologia 2016; 31(5): 319-25.
7. Rosenbloom MH, Schmahmann JD, Price BH. The functional neuroanatomy of decision-making. J Neuropsychiatry Clin Neurosci. 2012 Summer;24(3):266-77.
8. A. García-Molina, Phineas Gage and the enigma of the prefrontal cortex, Neurologia (English Edition), Volume 27, Issue 6, 2012, Pages 370-375, ISSN 2173-5808.
9. Phineas Gage: His Accident and Impact on Psychology [internet]. Simply psychology [cited: 17.1.2025]. Available at: <https://www.simplypsychology.org/phineas-gage.html>
10. Scott SG, Bruce RA. Decision-making style: The development and assessment of a new measure. Educational and Psychological Measurement 1995; 55 (5): 818-831.
11. The Psychology of Decision Making: How to Make Better Decisions [internet]. Medium [cited 14.1.2025]. Available from: <https://medium.com/@dcndaviddden/the-psychology-of-decision-making-how-to-make-better-decisions-e42940ddfa15>
12. Falkenstein M, Simon MC, Mantri A et al. Impact of the gut microbiome composition on social decision-making. PNAS Nexus 2024; 3 (5): 166. Available from: <https://doi.org/10.1093/pnasnexus/pgae166>
13. Sitemics (ePharma Market), Intellix, IQVIA, Medicube, Sofdent, Viortis, Proxima (Pharmstandart) 1-3 2024 TM 23;TM - traditional markets - markets of Central, Eastern and South Eastern Europe.
14. Primary sales data 2009-2024. Data on file, Krka, d.d., Novo Mesto.
15. Vozelj Škrap S, Rebolj V, Dular Meglič T. Treatment of depression, anxiety and depression with anxiety with Krka's antidepressants - a wide choice for different types of patients. Krka Med Farm 2014; 26 (38): 112-1223.
16. SmPC Elicea.

Elicea SmPC

Broj odobrenja za stavljanje lijeka u promet:

Elicea filmom obložena tableta 5 mg, x28: 04-07.3-2-13756/24 od 09.09.2025.; Elicea filmom obložena tableta 10 mg, x30: 04-07.3-2-13759/24 od 09.09.2025.; Elicea filmom obložena tableta 20 mg, x28: 04-07.3-2-13760/24 od 09.09.2025.

Način izdavanja: Lijek se izdaje uz ljekarski recept. Ime i adresa nositelja dozvole: KRKA FARMA d.o.o., Sarajevo, Džemala Bijedića 125 A, Sarajevo, Bosna i Hercegovina. Naziv lijeka i aktivna tvar: Elicea (escitalopram). Indikacije, kontraindikacije, mjere opreza i učestale nuspojave: Terapijske indikacije: liječenje epizoda teške depresije, paničnog poremećaja sa agorafobijom ili bez nje, socijalne fobije, generaliziranog anksioznog poremećaja i opsesivno-kompulzivnog poremećaja. Kontraindikacije: Preosjetljivost na escitalopram ili bilo koju pomoćnu supstancu. Mjere opreza: Lijek Elicea ne smije se upotrebljavati za liječenje pedijatrijske populacije. Escitalopram ne preporučuje se kod bolesnika s nestabilnom epilepsijom, a bolesnike s kontroliranom epilepsijom treba brižno nadzirati. Kod bolesnika sa šećernom bolešću liječenje lijekovima iz skupine SSRI može uticati na glikemijsku kontrolu te je potrebno prilagoditi dozu inzulina i/ili antidijabetika. Upotreba lijekova iz skupine SSRI i SNRI povezana je s razvojem akatizije. Simptomi ustezanja opaženi kod prestanka liječenja. Zbog ograničenih kliničkih iskustava potreban je oprez kod bolesnika s koronarnom srčanom bolešću. Bolesnici s rijetkom nasljednom intolerancijom na galaktozu, laponskim oblikom laktaze ili malapsorpcijom glukoze/galakteze ne smiju uzimati ovaj lijek zbog prisustva laktaze u Elicei. Bolesnike treba upozoriti da lijek može uticati na prosuđivanje ili na njihove sposobnosti za vožnju i upravljanje strojevima. Lijek Elicea se ne smije upotrebljavati tokom trudnoće, osim ako je to nužno potrebno. Nuspojave: veoma česte nuspojave su: glauvobolja, mučnina a česte: smanjeni apetit, anksioznost, nemir, nesanica, pospanost, omaglica, parestezije, sinusitis, suha usta, mijalgija. Doziranje i način upotrebe: Doziranje: u epizodama teške depresije, socijalne fobije, generalizovanog anksioznog poremećaja i opsesivno-kompulzivnog poremećaja ubičajena doza je 10 mg jednom dnevno. U prvoj sedmici liječenja paničnog poremećaja sa agorafobijom ili bez nje preporučuje se doza od 5 mg na dan, a kasnije je povećano na 10 mg na dan. Način primjene: Elicea se uzima u jednokratnoj dnevnoj dozi s hranom ili bez nje. Detaljnije informacije su u zadnjem odobrenom sažetku glavnih karakteristika lijeka i uputstvu za pacijente, dostupni na [www.krka.ba](http://www.krka.ba). Datum sastavljanja: 18.12.2025 16

# ZAŠTO JE ELICEA IZBOR DOKTORA?

Kao doktori, **svakodnevno se suočavate s hiljadama izbora**, ali kada je u pitanju medicina, ne birate samo tretman - **birate put koji zaista može napraviti razliku** za svakog pacijenta. Vaša stručnost, vaša sigurnost i vaš izbor imaju moć da transformišu život pacijenta. Mnogi doktori biraju **Eliceu za liječenje depresije i anksioznosti**. Pogledajte zašto je Elicea njihov izbor:

“

ELICEA je MOJ IZBOR uglavnom zbog mog vlastitog iskustva sa **EFIKASNOSTI** i **SIGURNOSTI**.

- Psihijatar iz Bosne i Hercegovine

“

Biram Eliceu jer je to **BREND SA POVJERENJEM** I **BREND KOJI IMA KVALITET**. ELICEA JE DEFINITIVNO MOJ IZBOR.

- Psihijatar iz Bosne i Hercegovine

**VOLIM DA BIRAM ELICEU** za pacijente, jer ima širok raspon doza, ima brzo djelovanje i zato jer je **NAJBOLJA**.

- Psihijatar iz Bosne i Hercegovine

”

# elicea®

Preporučeni prvi izbor za liječenje depresije i anksioznosti.

## Zašto izabrati ELICEU?



### ETABLIRANA:

escitalopram koji je uticao na živote preko 5 miliona pacijenata.<sup>13, 14</sup>



### DOKAZANA:

uz dodatne dokaze iz stvarnog svijeta.<sup>15</sup>



### PRILAGOĐENA PACIJENTIMA:

širok raspon doza za pokrivanje simptoma svakog pacijenta.<sup>16</sup>

## I zašto je ELICEA TVOJ izbor?

→ Skenirajte QR kod:



Uključite se u **Krka podkaste** i istražite kliničku praksu iz oblasti psihijatrije

*“Ponekad je potrebno napraviti mali izbor koji čini veliku razliku”*

