

NASILJE IN AGRESIVNO VEDENJE – ZAKAJ JU JE TREBA RAZLIKOVATI? / Dr. Tina Bregant, dr. med., spec.

pediatrije, specializantka FRM; URI Soča

UVOD

Živimo v dobi izobilja: najnižje umrljivosti med novorojenčki in malimi otroki, najdaljše življenjske dobe, najbolj številne populacije ljudi na planetu, najnižje svetovne revščine (WHO 2017). In vendar se nam zdi, da je naš svet grob: nevljudni in agresivni svetovni voditelji; grobi mediji, ki se hranijo s krvjo posameznikov in množic; vzpon terorizma – množičnega nasilja posameznikov nad nič hudega slutečimi množicami, ki ga do sedaj nismo poznali; in grozeča ekološka katastrofa – nasilje vsega človeštva nad našim edinim prebivališčem – Zemljo. Z biološko-ekološkega vidika ni nenavadno, da z zmanjševanjem okoljskih kapacitet agresivnost osebkov vrste, katere okoljska kapaciteta je bila presežena, narašča (Wilson 1978). Zaskrbljujoče je, da se ne zavedamo mehanizmov, ki vodijo v agresivnost in da smo pričeli enačiti nasilje z agresivnostjo, saj na ta način le še poglobljamo nerazumevanje problemov, ki bi jih morali pričeti reševati že zdavnaj.

V šolstvu, od vrtca dalje, se soočamo s situacijo, ko na eni strani narašča agresivnost in celo nasilje ter avtoritarnost staršev in otrok do strokovnim delavcem in vrstnikom, po drugi strani pa agresivnost in asertivnost manj privilegiranih, zlasti otrok, žensk in manjšin (za Evropo ponovno!) postaja problematična. Najbolj preprosto se zdi zavzeti stališče ničelne tolerance do kakršnekoli agresivnosti. Vendar pa ničelna toleranca do nasilja še zdaleč ne pomeni enako kot netoleriranje agresivnosti. V prispevku bom zato opredelila razlike med nasiljem in agresivnostjo ter pomen razlikovanja. Netoleranca do asertivnega in morda za nekatere celo agresivnega vedenja otrok, z željo, da imamo samo »pridne« otroke oz. da edino pridnim in neproblematičnim pripada naša ljubezen, namreč pomeni resno nevarnost za njihovo zdravo samopodobo in samospoštovanje ter poznejše duševno zdravje.

AGRESIVNO, NASILNO IN SOVRAŽNO VEDENJE

Pri vedenju je treba razumeti, da se vsi vedemo tako, kot se v danem trenutku lahko oziroma zmoremo vesti. Naše vedenje ima svoj vzrok, ki ni vedno jasno razviden, je pa rezultat naših genetskih predispozicij, okoljskih dejavnikov in preteklih izkušenj. Agresivno vedenje je praviloma odgovor na občutek jeze ali frustracije (APA 2000). Stopnjuje se pod vplivom zunanjih dejavnikov, kot je neustrezno okolje, ki je vroče in natrpano, ali notranjih dejavnikov, kot sta lakota ali utrujenost. Lahko se stopnjuje v nasilno vedenje bodisi zaradi naraščajočega vzdraženja (stopnjevanje dejavnikov) ali pa zaradi odsotnosti inhibitornih mehanizmov.

Nasilje kot ekstremna oblika agresivnosti ima veliko vzrokov: frustracijo, sovražno nastrojenost, izpostavljenost nasilju ipd., in ga je težko povezati z zgolj enim vzrokom. Drži pa, da je za nasilje in nasilno vedenje najbolj pogost vzrok prav predhodno nasilje. Psihologi za razliko od biologov in etologov agresivnost razumejo kot katerokoli vedenje, katerega namen je prizadeti drugega fizično ali psihično. Tako razlikujejo sovražno ali reaktivno agresijo in instrumentalno agresijo, katere namen ni primarno prizadeti drugega, pač pa si pridobiti npr. premoženjsko korist (npr. ob ropu) (Vitale 2010).

Sovražnost opisuje zlasti človeško oz. antropomorfnost vedenje. Lahko jo razumemo na več načinov; po nekaterih definicijah (Buss in Durkee 1957) pa vključuje napade trme, razdražljivost, ljubosumje, sumničenje, na kar včasih pri splošnih opisih agresivnosti in nasilja pozabimo.

Etologi agresivnost razumejo nekoliko drugače. Etolog Lorenz (1963) agresivnost opredeli kot borbeni instinkt, skupen tako ljudem kot živalim, proti članom iste živalske vrste.

V agresivnem in nasilnem vedenju vidi mehanizem naravnega izbora, saj agresivnost v svojih skrajnostih vodi v resno poškodbo in smrt drugega osebk. Etologi in biologi v v agresivnost vključujejo tudi nosilno kapaciteto okolja, ki, če je presežena, vodi v stopnjevanje agresije in nasilja, kar vodi v ponovno uravnoteženje številčnosti vrst. Nasilje pa posebej označuje agresivno vedenje med ljudmi, čeprav tudi pri ljudeh uporabljamo oba pojma: morda agresivnost bolj uporabljajo psihologi in biomedicinske znanosti; nasilje pa kriminologija, sociologija, pravna znanost in politične vede.

AGRESIVNO IN NASILNO VEDENJE KOT FUNKCIJA MOŽGANOV

Agresivno in nasilno vedenje sta najbolj razširjeni vedenji v vsem živalskem svetu. Ne, ne skrbijo vsa živa bitja ljubeče za svoje potomce, a vsi, brez izjeme, se znajo braniti in napadati druge. Ker pri vseh živali srečamo določeno stopnjo agresivnosti, lahko iz tega sklepamo, da ima določeno evolucijsko vrednost (Bregant 2017). Vendar pa šele v zadnjem času ugotavljamo, da se večina živali lahko izogne agresivnemu vedenju, kadar je to v njenem interesu. Tako sklepamo, da so se skozi evolucijo poleg agresije razvili tudi inhibitorni mehanizmi, ki omogočajo uravnati to vedenje. Uporaba agresije je neke vrste metoda izbora: določena je znotraj specifičnega socialnega konteksta in glede na prejšnje izkušnje ter ima skupno osnovo za to vedenje v živčevju.

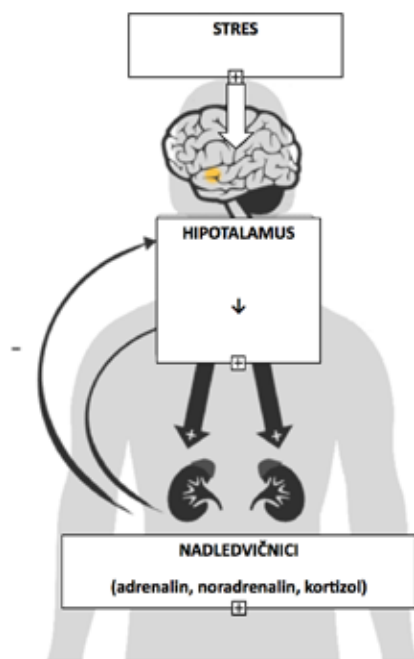
Na vedenje lahko gledamo kot na funkcijo možganov. Možgani so organ, ki je namenjen odzivu na okolje, hkrati pa se ne samo odziva, pač pa tudi spreminja in prilagaja okolje. Na ta način ščiti naše potrebe, pri čemer se odziva hierarhično. Najprej morajo biti zadoščene osnovne fiziološke potrebe in potrebe po varnosti, nato psihološke potrebe po ljubezni in sprejetju ter samospoštovanju in šele čisto na koncu

potrebe po samouresničitvi (Maslow 1954). Podobno hierarhično so urejeni možgani, pri čemer so bolj osnovne funkcije tudi evolucijsko starejše in so locirane fizično nižje (v podaljšan hrbtenjači, možganskem deblu), in jih včasih imenujemo tudi plazilski možgani (Bregant 2012; Bregant 2010; Sunderland 2017). Višje so čustveni deli možganov, t. i. sesalski možgani, ki nam omogočajo čustveni svet (t. i. limbični del možganov). Najvišje je možganska skorja, zlasti čelni reženj, ki je lasten evolucijsko najmlajšim in najbolj razvitim sesalcem, ter njen del – prefrontalna skorja, ki leži najbolj spredaj in je lastna le nam, ljudem.

Zamislimo si dražljaj, ki v nas povzroči nelagodje in frustracijo; npr. hodim po cesti in vame se zaleti gospod, ki bere sporočila s telefona. Name zavpije in me odrine: »Kako ste lahko tako nerodni!« Občutim bolečino, ker je vame udaril; ustrašim se, ker mi je zmanjkalo ravnotežja in skoraj padem; ustrašim se gospoda, ker je večji in močnejši od mene; povrhu vsega še vpije name. Ogrožene so moje potrebe po varnosti, vendar pa so ogrožene tudi čisto fiziološke potrebe, kar mi sporočata bolečina in izguba ravnotežja. V mojem telesu se aktivira stresni odgovor: boj, beg ali zamrznitev. Dotok neprijetnih dražljajev aktivira moj hipotalamus, ta aktivira hipofizo in le-ta sproži moji nadledvičnici, da pričneta izločati stresne hormone: adrenalin, noradrenalin in kortizol. Ti me preplavijo, moje bitje srca in dihanje se pospešita, nivo sladkorja v krvi naraste, prekrvljenost mišic se poveča. Aktivirata se tudi moji amigdali, centra za strah ter hipokampus, kjer se aktivirajo spomini, ki mi lahko pomagajo najti izhod iz situacije. Ker sem naspana, sita, dobre voje, nikamor se mi ne mudi, se široko nasmehnem, skorajda odplešem izgubo ravnotežja in opazim, da je to ugleden gospod iz televizije, ki ga zelo rada gledam: »Opa, joj, gospod, usoda mi Vas je pripeljala na pot! Ste za kavo?« Moja prefrontalna skorja je bila pripravljena ustaviti dotok neprijetnih dražljajev; ustavila je amigdali; upočasnila je stresni odgovor in ga zavrla. Gospod

se nasmehne in reče: »Joj, oprostite. Veste, da Vas nisem videl. Pa greva res lahko na kavo.« Če pa sem nenaspana, lačna, mudi se mi na pomemben sestanek, moja prefrontalna skorja signalizira: »Pozna boš! Pomemben sestanek zamujaš!« Dotok prefrontalne skorje še spodbudi amigdali, da še bolj dejavno reagirata. Zavpijem nazaj: »Kreten! Kaj počneš!« Odrine me močnejše in zamrma: »Budala. Nimam časa!« Padem in zavpijem: »Policijo bom poklicala!« Ljudje se pričnejo zbirati okoli obeh; gospod prične odrivati ljudi okoli sebe; nekdo drug ga prime za roke in mu reče: »Stop! Počakali boste policijo!« Nadaljevanje si lahko izmislite sami.

S primerom sem pokazala, kaj se dogaja v naših možganih. Neprijeten dražljaj namreč sproži naslednje dogodkov v živčevju, ki se odrazijo v našem vedenju. Ne glede na neprijetne dražljaje, ki tipično aktivirajo os hipotalamus-hipofiza-nadledvičnici in obe amigdali, lahko to sosledje dogodkov ustavimo z dotokom drugih dražljajev (naših misli) s prefrontalno skorjo. Na sliki 1 je predstavljena stresna os, ki se aktivira vedno ob dovolj močnih, dovolj dolgih in neprijetnih dražljajih ter na sliki 2 nadaljnja aktivacija obeh amigdal in čelnega režnja.



Slika 1: Stresna os HHN: hipotalamus-hipofiza-nadledvičnici, ki povzroči, da

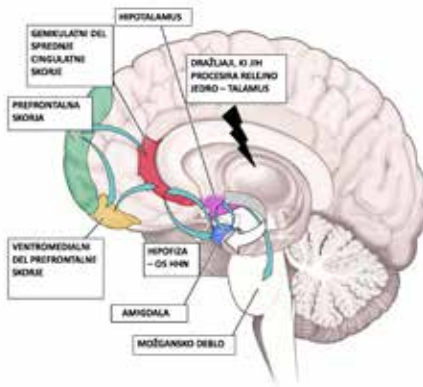
ob stresu naše telo preplavijo stresni hormoni: noradrenalin, adrenalin in kortizol, ki naše telo pripravijo na telesni odgovor: boj ali beg ali zamrznitev.

Pri agresivnem vedenju in nasilju igrajo zelo pomembno vlogo naslednje možganske strukture:

- 1) obe amigdali, ki sta centra za strah;
- 2) hipokampus, ki sta centra za spomin in se zanašata na predhodne izkušnje in spomine;
- 3) delovanje čelnih režnjev, kjer se nahaja center izvršilnih funkcij in dozori najpozneje – šele v poznem obdobju najstništva in ga lahko okvarijo poškodba npr. po prometni nesreči, udarci v glavo ipd. Delovanje čelnega režnja pa oslabi tudi zaužitje alkohola (Pardini in drugi 2011).
- 4) vzdražnost avtonomnega živčevja (zlasti delovanje stresne osi hipotalamus-hipofiza-nadledvičnici ter razmerje med delovanjem simpatičnega in parasimpatičnega živčevja).

Sama lezija ali odstranitev amigdal povzroči izrazito pasivno vedenje; če amigdali električno dražimo, pride do nenadzorovanega izbruha besa (Miczek in drugi 2007). Amigdali vplivata na delovanje hipotalamusa in možganskega debla ter prispevata k stresnemu odzivu boj, beg ali zamrznitev. Hipokampus je spremenjen, če smo pod stalnim stresom in priklic spominov ni tako učinkovit (Bregant 2016). Vzdražnost avtonomnega živčevja je deloma genetsko pogojena, deloma pa nanjo vplivamo tudi z življenjskim slogom (Bregant in Neubauer 2016). Če smo umirjeni, prakticiramo meditacijo in čuječnost, znamo prevzeti nadzor nad čustvi, potem je vzdražnost sistema nižja (Bregant 2015).

Za nasilno vedenje je najbolj pogost vzrok predhodno nasilno vedenje. Pri tem pa velja, da praviloma povračilni ukrepi presežejo prvotno nasilno vedenje. Kljub empatiji namreč občutimo bolečino ali neugodje nad samim seboj veliko močnejše kot nad kom drugim.



Slika 2: Ob strahu oz. neprijetnem dražljaju se aktivirata obe amigdali (imenovani tudi mandljasti ali amigdaloidni jedri) – t. i. »center za strah« (na sliki obarvana leva amigdala z modro barvo). Povezani sta s čelnim režnjem s predeli prefrontalne skorje (obarvano rumeno in zeleno) preko genikulatnega dela cingulatne skorje (obarvano rdeče). Preko teh povezav lahko vplivamo na svoje vedenje ter svoj strah in agresivno vedenje še okrepiamo in se odzivamo bolj impulzivno (npr. pri slabo delujočem čelnem režnju zaradi nezrelosti, poškodbe čelnega režnja npr. v prometni nesreči ali vpliva alkohola) oz. se pomirimo npr. z meditacijo in okrepljenim miselnim nadzorom.

Testosteron, moški spolni hormon, vpliva na agresivnost tako pri živalih kot pri ljudeh (Bregant 2017). Velja tudi obratno, da agresivno in nasilno vedenje povzroči večje sproščanje testosterona. Glede na količine testosterona pri moških oz. živalskih samcih bi lahko sklepali, da je agresivnosti in nasilnega vedenja pri njih več. Po nekaterih podatkih lahko sklepamo, da testosteron res vpliva na telesno izraženo agresivnost. Ko pa v agresivno in nasilno vedenje vključimo tudi druga, netelesna vedenja, pa postane slika nejasna in spolno nediferencirana. Agresivnega vedenja v odnosih namreč ne moremo pripisati le moškemu (samcem), pač pa tudi ženskam (samcam). Vedenjske razlike so sicer povzročene tudi z vzgojo in socializacijo, so pa tudi biološko pogojene. Eden izmed hormonskih dejavnikov, ki povzroči stopnjevanje agresivnega vedenja vse do nasilja, je tako tudi serotonin (Van Erp in Miczek 2000). Danes celo menimo, da je testosteron

eden izmed dejavnikov, ki povečuje agresivnost in tekmovalnost, serotonin oziroma njegove znižane vrednosti pa so na koncu tiste, ki omogočajo, da katerokoli agresivno dejanje, tudi v odsotnosti testosterona, eskalira v nasilje.

OTROCI IN AGRESIVNOST

Raziskave, ki jih je delal Bandura, kažejo, da je agresivno in nasilno vedenje otrok v veliki meri priučeno (Bandura 1986). Preden obtožimo otroka, da je agresiven po svoji naravi, zato pogledajmo, kakšni odrasli ga obkrožajo.

Agresivno dejanje je v naši družbi velikokrat nagrajeno. Posamezniki lahko izbiramo dejanja, ki nas pripeljejo do cilja, a se pogosto izkaže, da je cilj, ne le v športnih panogah, pač pa tudi v akademskih krogih, dosežen hitreje, če je pristop agresivnejši. Kljub morebitnim kaznim za agresivno ali celo nasilno vedenje se izkaže, da kazni ne zmanjša agresivnosti.

Najbolj pogosta vzroka za agresivno in nasilno vedenje sta tudi pri otrocih neudobje in bolečina. Stopnjevanje vedenja od nevtralnega do razdražljivega in nato nasilnega vidimo v poskusih z neprijetnimi dražljaji (polivanjem z mrzlo vodo, neprijetnim hrupom, vročino in natrpanostjo prostorov). Poleg okoliščin, ki povečujejo vzdražnost, k temu prispeva tudi nivo frustracije. Bolj ko ne uspemo slediti ciljem, ki smo si jih zastavili in višji ko je nivo frustracije, bolj verjetno se bomo vedli agresivno. Agresivnost še stopnjujejo visoka pričakovanja; če imamo občutek, da smo cilj že skoraj dosegli; in če imamo občutek, da je bila naša pot do cilja prekinjena iz neupravičenih razlogov. Kako se mora torej počutiti otrok, katerega starši imajo visoka pričakovanja in ki od otroka pričakujejo, da je najboljši in najmočnejši? Pa čeprav to morda starši mislijo zato, ker si njihov otrok zasluži »le najboljše«?

Dobro se je tudi vprašati, kakšen zgled smo mi sami. Ali si kot starši želimo, da bo naš otrok velik in močan, pаметen in uspešen? Da bo zmožel premagati vse ovire, ki mu jih bo življenje

postavilo na pot? Res? Si tega želimo? Ali dodamo k željam tudi način, kako bo te življenjske ovire sprejel, premagal, se jim ognil? Da ne bo uporabil nasilja za lažjo dosego svojih ciljev? Da bo dober, prijazen, sočuten? Če slednje niso naše prve želje in cilji, h katerim pri vzgoji stremimo, zakaj potem tolikšno presenečenje in ogorčenje, če otroci posnemajo nasilno vedenje odraslih, ki so ga ponotranjili, saj vendar zgolj sledijo vzgojni maksimi: najboljši, najmočnejši, najpametnejši, nepremagljiv?!

Ob izbruhih nasilja, ki ga ne moremo pojasniti, včasih zasledimo izjave o deprivaciji, češ da so bili kot otroci družbeno prikrajšani. Vendar pa se je v raziskavah izkazalo, da ti otroci oz. odrasli večinoma niso bili deprivirani, pač pa močno frustrirani. Frustracija namreč ni popolna odtegnitev pozornosti, frustracija je relativna odtegnitev pozornosti, ki pa ima lahko še bolj nasilne posledice. Tako morilski pohodi, kot je npr. tisti na šoli Columbine, prej odražajo vrh ledene gore, ki se dviga iz atmosfere, zastrupljene s tekmovanjem, izključevanjem, poniževanjem (Aronson 2000), kot izolirano dejanje motenega posameznika. Zavrnitev in ponižanje sta verjetno najmočnejši gonili agresivnosti tako pri otrocih kot tudi odraslih.

V manj ekstremnih primerih pa je mogoče kot strokovnjak presoditi, kaj se skriva za agresivnim vedenjem. V raziskavah se je izkazalo, da le desetina agresivnosti vodi v nasilje. Zanimivo je, da za večino agresivnega vedenja ni povod jeza, pač pa presežen frustracijski prag (Kassinove in Tafrate 2002). Jeza kot taka je lahko tudi konstruktivna in gonilo sprememb, vendar pa le pri tistih, ki sicer ne znajo izraziti svojih želja dovolj asertivno. Če bi namreč »jezni« sporočevalci zmogli pristopiti k problemu bolj asertivno, do jeze kar pri eni tretjini preiskovancev niti ne bi prišlo (Tafrate in drugi 2002).

Pravo vprašanje torej ni, ali dovolimo sebi in drugim jezo izraziti in smo ob tem agresivni ali celo nasilni. Pravo vprašanje je, kako rešimo problem,

zaradi katerega smo jezni. Jeza je namreč kontekstualna in socialna ter če postane destruktivna, lahko zavzame različne oblike vedenja: lahko vodi v agresijo in nasilje; lahko pa vodi v ponotranjenje z depresijo, motnjami komunikacije in zdravstvenimi problemi, ki zavzamejo včasih prav nenavadne in težko prepoznavne oblike potlačene jeze, ki se največkrat kažejo v depresiji, srčno-žilnih obolenjih in povišanih lipidih v krvi (Finney in drugi 2002).

Zato pri vzgoji otrok nikoli ne sodimo, pač pa opazujemo otroka, aktivno iščimo vzroke in povode za določeno ravnanje ter ga naučimo uporabiti orodja, ki povečujejo zmožnost izražanja. Otroci, ki se zmorejo jasno in razumljivo izraziti, ki so priučeni asertivnega ter vljudnega vedenja ter se zmorejo v skladu s svojo zrelostjo tudi čustveno nadzorovati ter so hkrati empatični in sočutni, nimajo nobene potrebe po nasilju; k agresiji se zatečejo le takrat, ko je frustracijski prag presežen in enostavno ne zmorejo več drugačnega vedenja.

ZAKLJUČEK

Človeka skozi zgodovino spremljajo napadalnost, agresivno vedenje in nasilje. V knjigah o evoluciji lahko preberemo, da sta napadalnost in tekmovanje med osebki omogočala razcvet tistih vrst, ki danes prevladujejo na našem planetu. Toda vprašati se moramo, ali to res drži ali pa smo morda zreli kot družba, da preko empatije in sočutja ter asertivnega izražanja presežemo meje nasilja do samih sebe, drugih in tudi do planeta, na katerem živimo? Če nam bo naše otroke z lastnim zgledom uspelo naučiti jasnega, asertivnega izražanja, empatije in sočutja, potem me za našo prihodnost ne skrbi.

Literatura

- American Psychological Association – APA. Adapted from: *Encyclopedia of Psychology* (Kazdin A. E. Eds.) (2000). Dostopno na: <http://www.apa.org/topics/>
- Aronson E. (2000). *Nobody Left to Hate: Teaching Compassion After Columbine*. Freeman, USA.
- Bandura A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall, USA.
- Bregant T. (2017). Agresivnost in nasilje – besnilo nevarne zveri ali vedenje, ki tudi ljudem pomaga preživeti? *Proteus* – v tisku.
- Bregant T, Neubauer D. (2016) Motnje v delovanju avtonomnega živčevja pri otrocih in mladostnikih s prikazi primerov. *Medicinski razgledi*, letn. 55, št. 2, str. 163–175.
- Bregant T. (2016). Nasilje nad otroki – trajne spremembe v delovanju njihovih možganov. *Isis*, letn. 25, št. 8/9, str. 40–42.
- Bregant T. (2015). Čuječnost za odrasle, ki delajo z otroki: kako polno zaživeti. *Didakta*, letn. 25, št. 180, str. 54–57.
- Bregant T. (2012). Razvoj, rast in zorenje možganov. *Psihološka obzorja*, letn. 21, št. 2, str. 51–60. Dostopno na: http://psiholoska-obzorja.si/arhiv_clanki/2012_2/bregant.pdf.
- Bregant T. (2010). Razvoj možganov. *Proteus*, letn. 73, št. 4, str. 168–174.
- Buss A. H. in Durkee A. (1957). An inventory for assessing different kinds of hostility. *Journal of Consulting Psychology*, letn. 21, št. 4, str. 343–349. Dostopno na: <http://dx.doi.org/10.1037/h0046900>
- Finney M. L., Stoney C. M. in Engebretson T. O. (2002). Hostility and anger expression in African-American and European American men is associated with cardiovascular and lipid reactivity. *Psychophysiology*, št. 39, str. 340–349.
- Kassinove H. in Tafrate R. C. (2002). *Anger Management: The Complete Treatment Guidebook for Practice*. Impact, USA.
- Lorenz K. (1963). *On aggression*. New York: Harcourt Brace & Company.
- Maslow A (1954). *Motivation and personality*. New York, NY: Harper.
- Miczek K. A., de Almeida R. M., Kravitz E. A., Rissman E. F., de Boer S. F. in drugi. (2007). Neurobiology of escalated aggression and violence. *Journal of Neuroscience*, letn. 27, št. 44, str. 11803–11806.
- Pardini M., Krueger F., Hodgkinson C., Raymond V., Ferrier C. in drugi. (2011). Prefrontal cortex lesions and MAO-A modulate aggression in penetrating traumatic brain injury. *Neurology*, letn. 76, št. 12, str. 1038–1045.
- Sunderland M. (2017). *Znanost o vzgoji* (2. dopolnjena izdaja). Radovljica: Didakta, 2. natis.
- Tafrate R. C., Kassinove H. in Dundin L. (2002). Anger episodes of angry community residents. *Journal of Clinical Psychology*, letn. 58, št. 12, str. 1573–1590.
- Van Erp A. M., Miczek K. A. (2000). Aggressive behavior, increased accumbal dopamine, and decreased cortical serotonin in rats. *Journal of Neuroscience*, letn. 20, št. 24, str. 9320–9325.
- Vitale J. E. (2010) Aggression. *The Corsini Encyclopedia of Psychology*. John Wiley and Sons inc. Dostopno na: DOI: 10.1002/9780470479216.corpsy0027
- World Health Organization – WHO. (2017). *World Health Statistics 2017: Monitoring health for the SDGs*. Dostopno na: <http://apps.who.int/gho/data/node.sdg.tp-1?lang=en>