

Važnost očuvanja mentalnog zdravlja djece i mladih

Kako prevladati ispitnu tjeskobu?

Siniša Brlas

PROFESOR PSIHOLOGIJE I SPECIJALIST KLINIČKE PSIHOLOGIJE

Zavod za javno zdravstvo "Sveti Rok" Virovitičko-podravske županije
Služba za mentalno zdravlje, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti
Odjel za prevenciju ovisnosti i mentalno zdravlje

Što je mentalno zdravlje?

Mentalno je zdravlje stanje u kojemu osoba:

- ostvaruje svoje sposobnosti,
- može raditi produktivno i plodno i pridonositi zajednici i
- može se nositi sa stresom svakodnevnog života.

Mentalno zdravlje dio je općeg zdravlja i bez mentalnog zdravlja nema niti općeg zdravlja.

Pozitivno mentalno zdravlje uključuje:

- dobar osjećaj **o samom sebi** (razumijevanje i prihvaćanje mogućih psihičkih teškoća),
- svjesnost **o drugima** (stvaranje i održavanje prijateljstava i dobrih odnosa s ljudima oko nas),
- **sposobnost prilagodbe na životne promjene** (osobno osnaživanje).

Problemi i poremećaji mentalnog zdravlja uključuju:

- psihičke **tegobe** vezane uz razne životne situacije, događaje i probleme,
- česte i akutne mentalne **poremećaje** (depresiju, anksiozne poremećaje),
- teške i kronične **mentalne bolesti** (psihoze),
- poremećaje ličnosti kao **hendikepe** za pojedinca i
- progresivne **organske bolesti mozga** (demencije).

Mentalno zdravlje mladih

- Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije **polovina svih mentalnih poremećaja započinje prije 14. godine**, a 75% do sredine 20-ih godina.
- Većina poremećaja ostane **neprepoznata** i neliječena.
- Prema UNICEF-u **11,5 % (oko 44 tisuće) adolescenata u dobi između 10 i 19 godina u Hrvatskoj** ima problema s mentalnim zdravljem

Uzroci tegoba s mentalnim zdravljem mladih:

- Visoka očekivanja okoline i nerealni standardi ljepote, mode i sl.
- Nisko samopoštovanje i loša slika o sebi
- Neizvjesna budućnost
- Permakrize (stalna prijetnja ratovima, bolestima, klimatskim promjenama...)
- Tjeskoba i stres (uključujući i vršnjačko nasilje i *cyberbullying*)

Zašto dolazi do tjeskobe i koji su rizici za mentalno zdravlje

Do tjeskobe dolazi kada su onemogućeni ili otežani putovi do ciljeva, a ciljevi su zadovoljenje **potreba**.

Potrebe su **pokretači** ljudskog ponašanja.

Teškoće i prepreke koje stoje na putu zadovoljenja potreba **dovode do** stanja čuvstvene napetosti, neugode, nemira i **tjeskobe** (anksioznosti).

Tjeskoba ponekad može narušiti **mentalno zdravlje** i funkcioniranje osobe.

Ispitna tjeskoba

- Ispitna **tjeskoba je uobičajena pojava** u situaciji kada trebamo iskazati svoje znanje ili vještine te se prezentirati pred nekim osobama koje nas procjenjuju.
- U mnogim situacijama, kada je prisutna na malim ili umjerenim razinama, ispitna tjeskoba djeluje poticajno i motivira osobu na ulaganje truda i postignuće (**facilitirajuća** tjeskoba).
- S druge strane, na visokim razinama ispitna tjeskoba djeluje ometajuće, paralizirajuće i obično zakoči osobu te ona ne uspijeva iskazati svoj puni potencijal (**ometajuća** tjeskoba).

Polaganje ispita

ugodno ili neugodno?

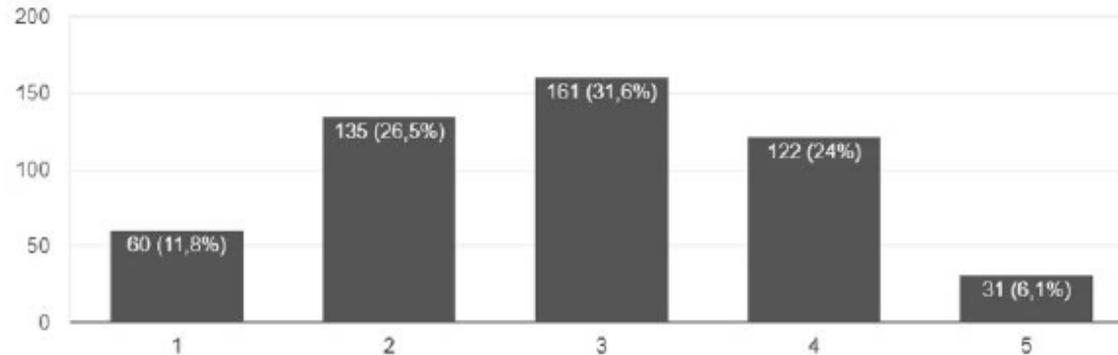
Koliko neugodno?



Što kažu učenici?

1. Većina ljudi u ispitnoj situaciji osjeća određenu razinu tjeskobe. Na skali procijeni razinu tjeskobe koju ti osjećaš u ispitnoj situaciji.

509 odgovora

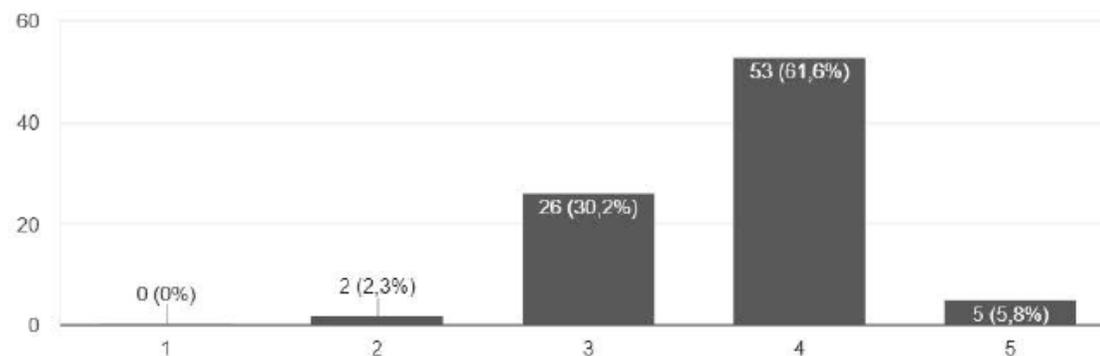


Slika 1. Razina tjeskobe koju doživljavaju učenici (apsolutni broj i u postocima)

Što kažu odgajatelji?

1. Koliko smatrate da su učenici tjeskobni u (pred)ispitnoj situaciji?

86 odgovora



Slika 2. Razina tjeskobe koju kod učenika percipiraju odgajatelji (apsolutni broj i u postocima)

Stručni rad
[https://doi.org/10.32903/zs.65.1-2.19159.942.5-053.5\(497.5\)](https://doi.org/10.32903/zs.65.1-2.19159.942.5-053.5(497.5))

ISPITNA TJESKOBA KOD UČENIKA UČENIČKIH DOMOVA U REPUBLICI HRVATSKOJ

Siniša Brlas

Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije, Republika Hrvatska

Ana Imrović

Dom učenika srednjih škola Antun Gustav Matoš u Zagrebu, Zagreb, Republika Hrvatska

Karolina Jukić

Srednjoškolski đачki dom Osijek, Republika Hrvatska

Ivana Martinušić

Opća bolnica Virovitica, Republika Hrvatska

Tomislav Šokec

Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije, Republika Hrvatska

PSIHOLOGIJA U ZAŠTITI MENTALNOG ZDRAVLJA

KAKO PREVLADATI ISPITNU TJESKOBU

Siniša Brlas

Ivana Martinušić



Visoka škola za menadžment u turizmu i informatici u Virovitici
Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije

Autori:

Siniša Brlas, prof.

Ivana Martinušić, mag. psych.

Nakladnici:

Visoka škola za menadžment u turizmu i
informatički u Virovitici



Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“
Virovitičko-podravske županije



Sadržaj:

1. Predgovor
2. Skrb o mentalnom zdravlju mladih
3. Tjeskoba, frustracija i stres prije polaganja ispita
4. Kako možeš prevladati ispitnu tjeskobu?
 - 4.1. Kako si možeš pomoći već **za vrijeme učenja?**
 - 4.2. Umanjivanje tjeskobe **pred ispit**
 - 4.3. Umanjivanje tjeskobe **za vrijeme ispita**
5. Kome se možeš obratiti za pomoć?
6. Pogovor

Kako si učenici mogu pomoći kod pripremanja za polaganje ispita?

Za vrijeme učenja

- Početi učiti na vrijeme
- Organizirati se, pripremiti se
- Ne odgađati početak učenja
- Fokusirati se na učenje, ostalo neka pričeka
- Dobro naučiti gradivo
- Odmarati se za vrijeme učenja
- Nagraditi se za trud

Pred ispit

- Naspavati se
- Krenuti na ispit na vrijeme
- Očekivati određenu razinu tjeskobe

Za vrijeme ispita

- Koncentrirati se na zadatke/pitanja
- Prvo riješiti ono što znaju
- Misliti pozitivno
- Paziti na preostalo vrijeme na ispitu
- Disati mirno

Proaktivna uloga učitelja, nastavnika i odgajatelja

- Učenje učenja
- Vođenje
- Edukacija o ispitnoj tjeskobi
- Ohrabrivanje i poticanje
- Motiviranje i nagrađivanje

Pokušavaju li učenici ispitnu
tjeskobu prebroditi uzimanjem
droge i/ili alkohola?

Hvala na pažnji!

