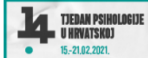




Hrvatsko Psihološko Društvo



Čuvajmo (mentalno) zdravlje!



O nama Stručne sekcije Županijska društva psihologa Međunarodna suradnja Članstvo Tjedan psihologije

### Svjetski je dan mentalnog zdravlja - prilog Siniše Brlasa

Srijeda, 10. listopada 2018 09:02 | Ispis | E-mail | Svidi mi se | Tweetaj | Share

pristupnica Domaća događanja Međunarodna događanja Ispričavamo se, trenutno nema događanja



Veljača 2021

Po	Ut	Sr	Če	Pe	Su	Ne
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Facebook fan page

Hrvatsko psihološko dr...  
4639 svidi mi se  
Znanost i praksa za kvalitetniji život.

Svidi mi se stranica Podijeli

#### Suzbijanje ispitne tjeskobe u funkciji zaštite mentalnog zdravlja učenika i studenata

Povodom 10. listopada, Svjetskog dana mentalnog zdravlja korisno je upozoriti na rizike koji u svakodnevnom životu mogu biti ozbiljna prijetnja mentalnom zdravlju. Mentalno je zdravlje stanje u kojemu pojedinac može raditi produktivno i plodno i ostvarivati svoje sposobnosti, biti koristan sebi, svojoj obitelji i zajednici, ali i uspješno se nositi sa stresom svakodnevnog života.

Ispitna tjeskoba koja se redovito pojavljuje u ispitnim situacijama jedna je od takvih potencijalno opasnih okolnosti jer može biti ozbiljna prepreka na putu ostvarenja obrazovnih ciljeva i stoga je potencijalna opasnost za mentalno zdravlje učenika i studenata. Važno je to naglasiti upravo sada na početku nove školske i akademske godine kada je pred učenicima i studentima mnoštvo ispitnih situacija u kojima će se zateći u sljedećim mjesecima. Učenicima i studentima nije poželjno da su izloženi visokoj razini ispitne tjeskobe jer ona nije dobra prognoza za njihov uspjeh u ispitnim situacijama. Stoga su profesor psihologije Siniša Brlas i magistra psihologije Ivana Martinušić osmislili vodič „Kako prevladati ispitnu tjeskobu“ kako bi pomogli učenicima i studentima osvijestiti važnost razvijanja tolerancije na stres i frustraciju u pripremanju za polaganje ispita i poučili ih navikama i vještinama koje im u tome mogu pomoći. Vodič je koncipiran tako da nakon uvodnog pojašnjenja temeljnih pojmova učenike i studente u koracima vodi ka ublažavanju tjeskobe za vrijeme učenja, pred ispit te za vrijeme ispita. Radi se o nizu praktičnih i međusobno logički povezanih savjeta kojima je cilj očuvanje mentalnog zdravlja učenika i studenata u stresnim i frustrirajućim ispitnim situacijama. Vodič „Kako prevladati ispitnu tjeskobu“ besplatno je dostupan svima te je objavljen i u elektronskom i u tiskanom obliku, a u tiskanom je obliku džepnog formata kako bi bio praktičan i u svakom trenutku pri ruci svima onima koji se nalaze pred ispitnom situacijom. Izdavači vodiča koji je rezultat odlične stručne i međusektorske suradnje koja je započela istraživanjem i nastavljena publiciranjem su Visoka škola za menadžment u turizmu i informatici u Virovitici i Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravске županije. U elektronskom je obliku vodič svima dostupan na web stranici Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravске županije (www.zjzvpz.hr), na web stranici Visoke škole za menadžment u turizmu i informatici u Virovitici (www.vsmi.hr) kao i na web stranicama mnogih srednjih škola u Virovitičko-podravskoj županiji.

Važja naglasiti kako se radi o inovativnom i jedinstvenom vodiču u našoj zemlji, a autori su ga objavom na internetu željeli učiniti dostupnim što većem broju učenika i studenata u nastojanju da se stručnim savjetima doprinese što boljim obrazovnim rezultatima i proaktivno djeluje u zaštiti mentalnog zdravlja mladih.

Siniša Brlas, prof.  
psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti  
sa zaštitom mentalnog zdravlja  
Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravске županije

Pročitano 1005 puta  
Objavljeno u Vijesti  
Vaša ocjena ★★★★★ (2 glasova)

Više iz ove kategorije:  
« Siniša brlas jedini iz hrvatske na međunarodnom simpoziju o ovisnostima u srbiji Siniša brlas jedini iz hrvatske na međunarodnom simpoziju o ovisnostima u srbiji »

natrag na vrh ▲