

23. godišnja konferencija hrvatskih psihologa s međunarodnim sudjelovanjem

„Psihologija starenja - pogled u budućnost“

Solaris Šibenik, 04. - 07. studenog 2015.

PSIHOLOGIJA U ZAŠТИTI MENTALNOG ZDRAVLJA

KAKO PREVLAUDATI ISPITNU TJEŠKOBU

Siniša Brlas, prof.

Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“
Virovitičko-podravske županije
Ljudevita Gaja 21, Virovitica
e-mail: sinisa.brlas@vt.t-com.hr

Ivana Martinušić, mag. psych.

Opća bolnica Virovitica
Ljudevita Gaja 21, Virovitica
e-mail: ivana.martinusic@gmail.com

Prim. mr. sc. Miroslav Venus, dr. med. spec. epidemiolog

Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“
Virovitičko-podravske županije
Ljudevita Gaja 21, Virovitica
e-mail: ravnatelj@zzjzvpz.hr

Doc. dr. sc. Vesna Bedeković, prof.v.š.

Visoka škola za menadžment u turizmu
i informatici u Virovitici
M. Gupca 78, Virovitica
e-mail: vesna.bedekovic@vsmti.hr

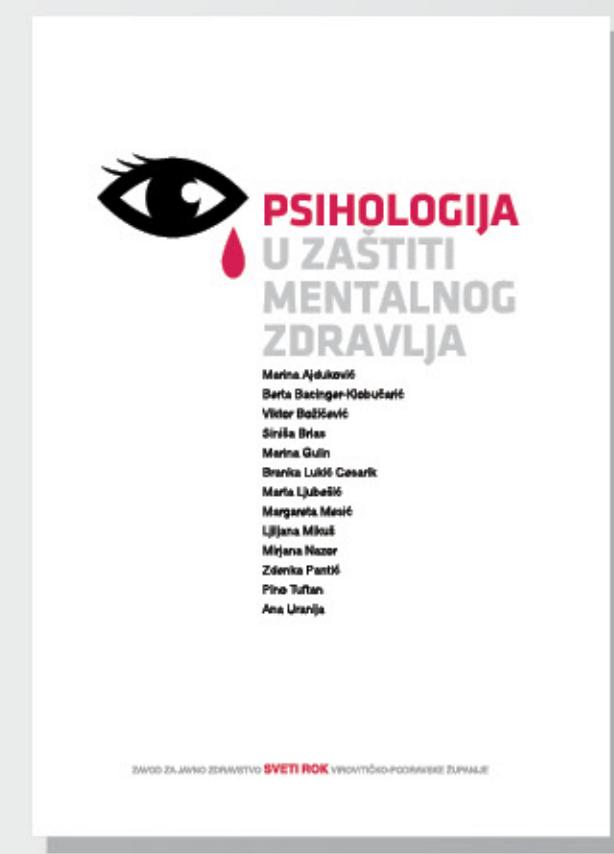
UVOD:

Cilj je ovoga rada predstaviti publikaciju „Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja; kako prevladati ispitnu tjeskobu“.

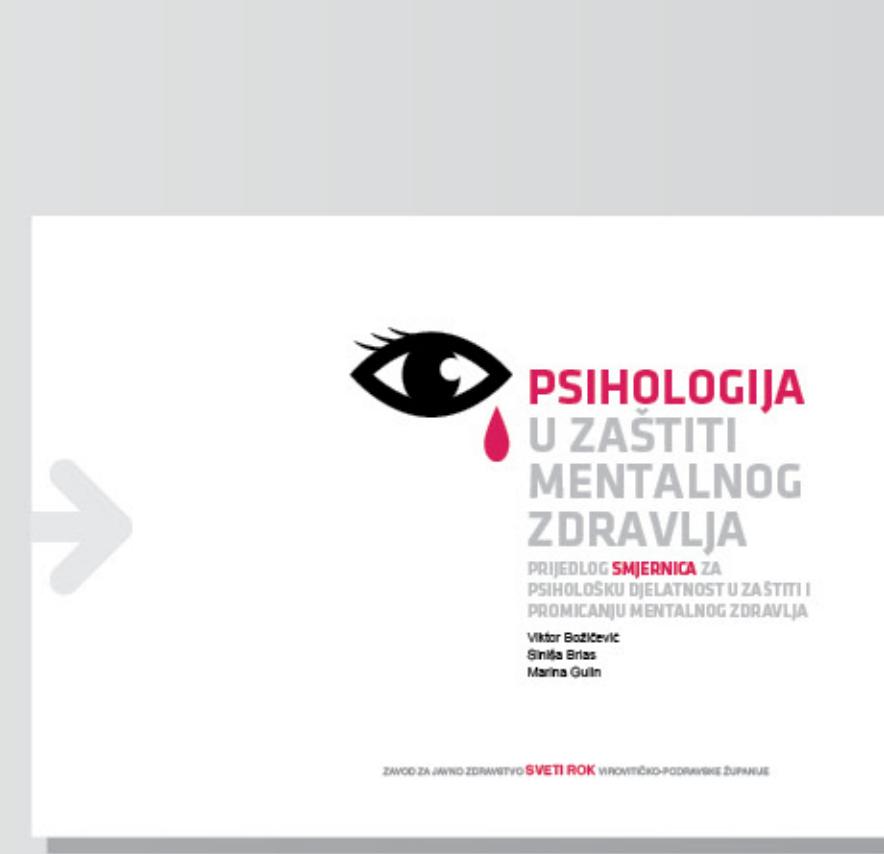
Ova publikacija šesta je u nizu unutar projekta „Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja“ koji je od skupine psihologa zaposlenih u županijskim zavodima za javno zdravstvo pokrenut 2010. godine slijedom Nacionalne strategije zaštite mentalnog zdravlja za razdoblje od 2011. do 2016. godine. Usmjerena je pokušaju da se proaktivna skrb o mentalnom zdravlju usmjeri i studentskoj populaciji, iako su preporuke u njoj primjenjive i na učenike u školama. Publikacijom se nastoji zaokružiti pristup specifičnoj proaktivnoj skrbi o mentalnom zdravlju mladih koja je opisana smjernicama za mentalno zdravlje u mladosti i obrazovanju navedene Nacionalne strategije.

Polaganje ispita tijekom školovanja i/ili studiranja redovito je i uobičajeno ponašanje učenika i studenata i ono je usmjereni postizanju uspjeha te je način i sredstvo dolaženja do konačnoga cilja školovanja ili studiranja (a to je stjecanje određene razine kvalifikacije). Školovanjem ili studiranjem željena kvalifikacija postaje (stečena) potreba, ali na putu ostvarivanja ove potrebe učenike i studente čekaju mnoge prepreke i kušnje, među kojima su i ispitni. Ispitna situacija vrlo je zahtjevna i često dovodi u stanje čuvstvene napetosti, neugode, nemira i tjeskobe, odnosno u stanje frustracije pa i stresa, a to može ozbiljno ugroziti psihički integritet i mentalno zdravlje mladih. Za učenike i studente u ispitnoj situaciji nije poželjno da su izloženi visokoj razini tjeskobe jer to nije dobra prognoza za uspjeh na ispit. Stoga je učenicima i studentima važno pomoći razvijati toleranciju na stres i frustraciju i poučiti ih navikama i vještinama koje im u tome mogu pomoći.

SLIJED PUBLIKACIJA UNUTAR PROJEKTA “PSIHOLOGIJA U ZAŠТИTI MENTALNOG ZDRAVLJA”



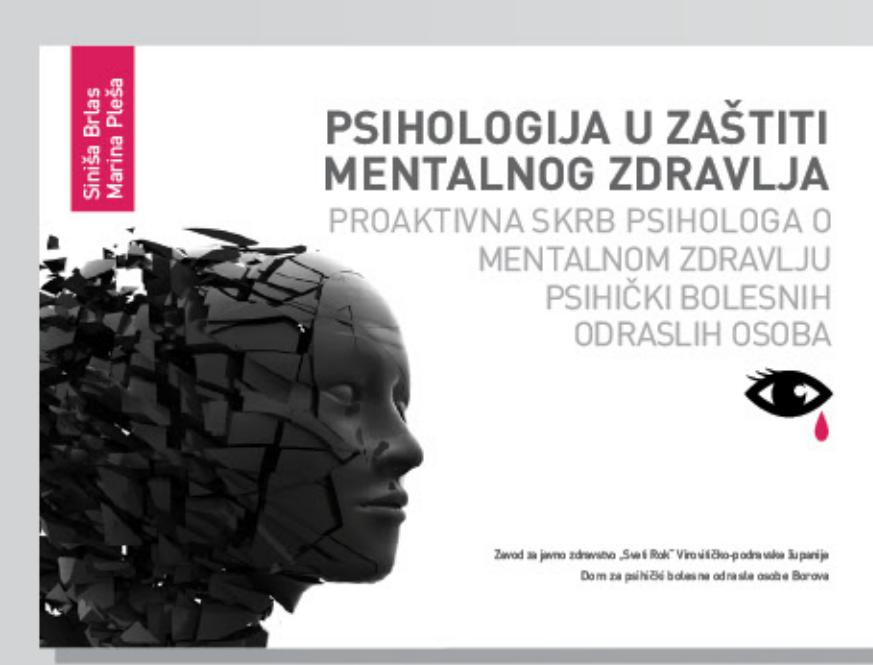
Godina izdanja: 2010.
Izdavač: Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“
Virovitičko-podravske županije



Godina izdanja: 2011.
Izdavač: Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“
Virovitičko-podravske županije



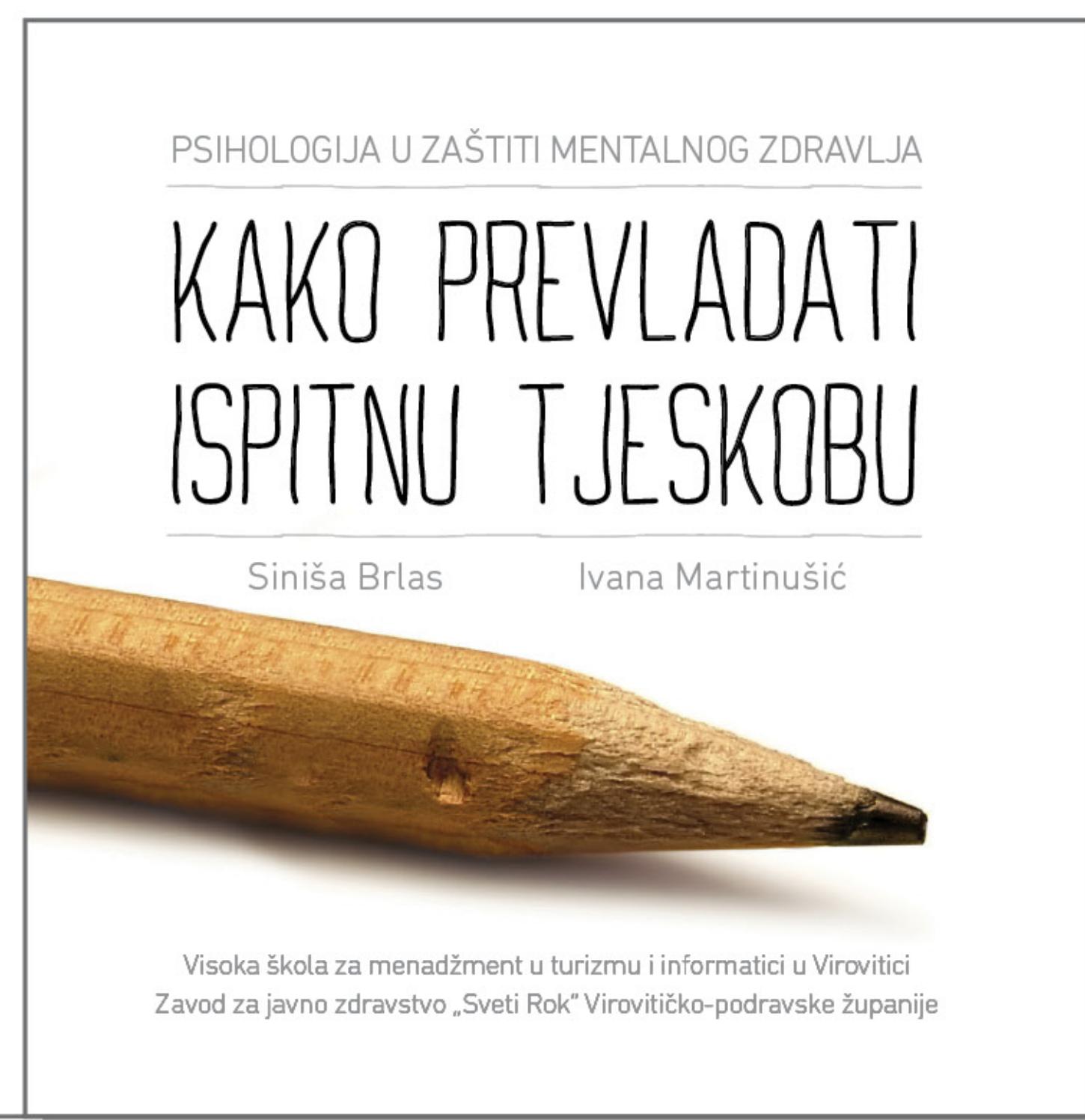
Godina izdanja: 2012.
Izdavač: Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“
Virovitičko-podravske županije



Godina izdanja: 2013.
Izdavači: Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije i Dom za psihički bolesne odrasle osobe Borova



Godina izdanja: 2014.
Izdavač: Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“
Virovitičko-podravske županije



Godina izdanja: 2015.
Izdavači: Visoka škola za menadžment u turizmu i informatici u Virovitici i Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije

IZ SADRŽAJA:

- Skrb o mentalnom zdravlju mladih
- Tjeskoba, frustracija i stres prije polaganja ispita
- **Kako možeš prevladati ispitnu tjeskobu?**
 - Kako si možeš pomoći već za vrijeme učenja?
 - Umanjivanje tjeskobe pred ispit
 - Umanjivanje tjeskobe za vrijeme ispita
- **Kome se možeš obratiti za pomoć?**