

Vodič Kako prevladati ispitnu tjeskobu predstavljen u Šibeniku na Konferenciji hrvatskih psihologa

Zdravlje | 10.11.2015. | 438 pogleda



(/ieNews/slike/n_26066.jpg)

Nakon što je 21. listopada 2015. godine u Visokoj školi za menadžment u turizmu i informatici u Virovitici promoviran vodič za pomoć u ublažavanju tjeskobe koja se kod učenika i studenata pojavljuje prije i tijekom polaganja ispita, ovaj jedinstveni vodič predstavljen je potom i na nacionalnoj razini. Na netom završenoj 23. konferenciji hrvatskih psihologa koja je od 4. do 7. studenog ove godine održana u Šibeniku vodič je hrvatskoj stručnoj javnosti predstavio jedan od autora, profesor psihologije Siniša Brlas.

Vodič pod nazivom „Kako prevladati ispitnu tjeskobu“ napisali su profesor psihologije Siniša Brlas i magistra psihologije Ivana Martinušić. Koncipiran je 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 mladih u stresnim i frustrirajućim ispitnim situacijama. Publikacija je džepnog formata kako bi bila praktična i u svakom trenutku pri ruci svima onima koji se nalaze pred ispitnom situacijom. Valja naglasiti kako se radi o vrlo inovativnom i ustvari jedinstvenom vodiču u našoj zemlji pa smo ponosni što su autori i izdavači upravo iz

Virovitičko-podravske županije. Vodič je ujedno i šesta u nizu publikacija u okviru jedinstvenog projekta koji se pod nazivom „Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja“ od 2010. godine provodi u našoj zemlji. Njegova promocija u Virovitici označila je ujedno i početak nove akademske godine kao i rad savjetovišta za studente pri Visokoj školi, ali istovremeno je to bio i način obilježavanja Svjetskoga dana mentalnog zdravlja koji se u svijetu obilježava 10. listopada svake godine.

Izdavači vodiča koji je rezultat odlične stručne i međusektorske suradnje koja je započela istraživanjem pojavnosti među studentima su Visoka škola za menadžment u turizmu i informatici u Virovitici i Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije.

Osim predstavljanja navedene publikacije, na ovoj je konferenciji profesor Brlas sudjelovao s još jednim radom. Drugi je njegov rad na ovoj konferenciji rezultat istraživanja koje je profesor Brlas provodio od 2001. do 2015. godine među vjernicima u Virovitici, a kojim je istraživao dimenzije religioznosti. Istraživanjem je pokazano kako se mijenja „snaga vjere“ starenjem. Ovo je istraživanje jedinstveno jer pokazuje kako svoju vjeru doživljavaju i žive vjernici upravo u našoj sredini te kako njihova vjera djeluje na njihovo mentalno zdravlje, pa je istraživanje tako ustvari dio šire skrbi o zaštiti mentalnog zdravlja ljudi.

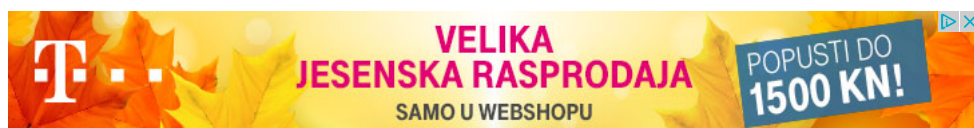
Komentari

Za korisnike Facebooka



Za korisnike foruma

Ako prilikom prijavljivanja dolazi do greške, kliknite **OVDJE** (/komentari/fix/).



Sviđa mi se 2 people like this.

Podijelite

(<https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=http%3A%2F%2Fwww%2Evirovitica%2Enet%2Fvodic%2Dkako%2Dprevladati%2F>)

(<https://twitter.com/home?status=http%3A%2F%2Fwww%2Evirovitica%2Enet%2Fvodic%2Dkako%2Dprevladati%2F>)

(<https://plus.google.com/share?url=http%3A%2F%2Fwww%2Evirovitica%2Enet%2Fvodic%2Dkako%2Dprevladati%2F>)

(<https://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=http%3A%2F%2Fwww%2Evirovitica%2Enet%2Fvodic%2Dkako%2Dprevladati%2F>)

(/mail.asp?ID=26066) (/print.asp?ID=26066)

Najčitanije