

Psihologija u **proaktivnoj** skrbi za mentalno zdravlje – jesmo li prepoznali prostor za djelovanjem?



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

Skrb o mentalnom zdravlju

- **Reaktivna** (pomoć kod narušenog mentalnog zdravlja)
- **Proaktivna** (očuvanje mentalnog zdravlja prije nego što se ono naruši)

U posljednjim se godinama naglašava proaktivan pristup skrbi o mentalnom zdravlju.

Temeljno polazište za to je Europski pakt za mentalno zdravlje i dobrobit iz 2008. godine koji je postavio smjernice za sve buduće nacionalne strategije u Europi, a te su smjernice:

- prevencija depresije i suicida,
- mentalno zdravlje u mladosti i obrazovanju,
- mentalno zdravlje na radnom mjestu,
- mentalno zdravlje starijih, te
- suprotstavljanje stigmi i socijalnoj isključenosti.

Sve su to **područja proaktivnog djelovanja!**

Ishodište u Republici Hrvatskoj...

Zakonom o zdravstvenoj zaštiti (NN 150/08) **zaštita mentalnog zdravlja** po prvi je puta kod nas u sustavu zdravstva definirana kao **zasebna djelatnost** na razini primarne zdravstvene zaštite.

Istim je Zakonom definirana i **uloga psihologa kao suradnika u zdravstvenoj zaštiti** čime su jasno postavljena očekivanja sustava, ali je i „otvoren“ prostor za kreativno i proaktivno djelovanje koje će doprinosti (mentalnom) zdravlju populacije.

Djelatnost je **organizacijski** povjerena:

- Službi za školsku i adolescentnu medicinu i prevenciju ovisnosti u **Hrvatskom zavodu za javno zdravstvo** i
- službama za mentalno zdravlje i prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti pri **županijskim zavodima** za javno zdravstvo

Polazište za proaktivno i preventivno djelovanje
u skrbi o mentalnom zdravlju

2010. godina
nakon javne rasprave usvojena je
**Nacionalna strategija zaštite mentalnog zdravlja za razdoblje
od 2011. do 2016. godine**

2022. godina
Strateški okvir razvoja mentalnog zdravlja do 2030. godine

Ciljevi, područja i mjere

(smjernice za djelovanje i referentni okvir)

Područja Nacionalne strategije:

1. Unapređenje mentalnog zdravlja u općoj populaciji
 2. Unapređenje mentalnog zdravlja u dobno-specifičnim i vulnerabilnim populacijama
 3. Unapređenje mentalnog zdravlja na radnom mjestu
 4. Prevencija, liječenje i rehabilitacija duševnih poremećaja
 5. Zaštita mentalnog zdravlja u zajednici
 6. Suradnja s drugim sektorima, razmjena informacija i znanja, istraživanje
- Unutar svakoga područja je 6-13 mjera.

Područja Strateškog okvira:

1. Očuvanje i unaprjeđenje mentalnog zdravlja (u općoj populaciji)
2. Prevencija i rano prepoznavanje problema mentalnog zdravlja
3. Povećanje dostupnosti učinkovitih psihobiosocijalnih intervencija uz poštivanje ljudskih prava
4. Zaštita mentalnog zdravlja u zajednici
5. Osiguranje učinkovitosti
6. Financiranje

Područja zaštite mentalnog zdravlja obuhvaćena su nizom zakona iz područja zdravstva, sigurnosti na radu, socijalne skrbi, zaštite ljudskih prava, kaznenog zakonodavstva itd.

2010. godina

pokretanje stručne javne rasprave među psiholozima
usporedno s javnom raspravom oko Nacionalne
strategije

Cilj:

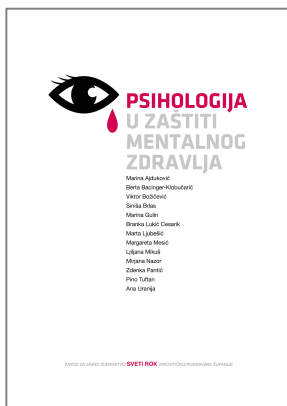
Osvijestiti kapacitete psihologije
za djelotvorne intervencije
u proaktivnoj skrbi o mentalnom zdravlju
slijedom odrednica Nacionalne strategije

Područja proaktivnog i preventivnog djelovanja psihologa u skrbi o mentalnom zdravlju

- **Istraživanje** (identifikacija činitelja koji djeluju na mentalno zdravlje)
- Kreiranje **preventivnih programa** (očuvanje mentalnog zdravlja)
- **Promocija zdravlja** i zdravih stilova življenja (osnaživanje mentalnog zdravlja)
- **Psihoedukacija** (znanja o vlastitim psihičkim procesima i ponašanju, prepoznavanje odstupanja)
- **Specifična edukacija** (specifična znanja o rizičnim ponašanjima, (re)socijalizaciji, komunikaciji i sl.)
- **Probir** (rano prepoznavanje osoba u riziku ili s teškoćama u mentalnom zdravlju, osobito djece i mladih)
- **Tretman** osoba s teškoćama s mentalnim zdravljem (nije tretman psihičkih poremećaja nego indicirana prevencija)
- **Suradnja** (rast i razvoj u međusektorskom i interdisciplinarnom kontekstu)

Projekt
“Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja”
2010. - 2016. – danas...

TIJEK STRUČNE JAVNE RASPRAVE
I PUBLICIRANE KNJIGE



Predstavljanja knjige (2010.) “Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja” i tijekom rasprave

- 18. godišnja konferencija hrvatskih psihologa, Opatija
15. 10. 2010.
- III. znanstveno-stručni skup posvećen pitanjima nasilja, Osijek
26. 11. 2010.
- stručni skup “Mentalno zdravlje i prevencija ovisnosti”, Samobor
09. 12. 2010.
- stručni skup “Mentalno zdravlje na radnom mjestu”, Senj
26. 03. 2011.
- stručni skup “Učinkovita zajednica”, Motovun
09. 06. 2011.



Knjiga je poslužila kao:

- **inventura** aktualnog trenutka u hrvatskoj psihologiji i
- **poticaj** stručnoj javnoj raspravi koja je uslijedila.



Predstavljanja knjige (2011.) “Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja; prijedlog smjernica za psihološku djelatnost u zaštiti i promicanju mentalnog zdravlja” i tijekom rasprave



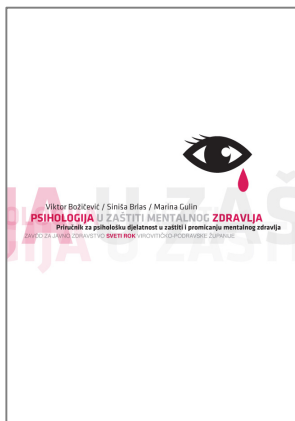
- 19. godišnja konferencija hrvatskih psihologa, Osijek
14. 10. 2011.
- tečaj trajne edukacije “Edukacijom o mentalnom zdravlju protiv stigme mentalnog poremećaja”, Split i Osijek
07. i 10. 11. 2011.
- stručni skup “Mentalno zdravlje u zavodima za javno zdravstvo”,
Varaždin
12. i 13. 12. 2011.



Knjiga je:

- pokazala da struka može postići **konsenzus** oko stručnoga djelovanja u nekom važnom području,
- osvijestila da je važno imati **referentni okvir** kao polazište za proaktivno djelovanje,
- u našoj zemlji **prvi prijedlog smjernica neke struke** za stručno/strukovno djelovanje u nekom važnom području i
- inventurirala smjernice kao “**naputke**” za djelovanje (govori o tome što treba činiti).



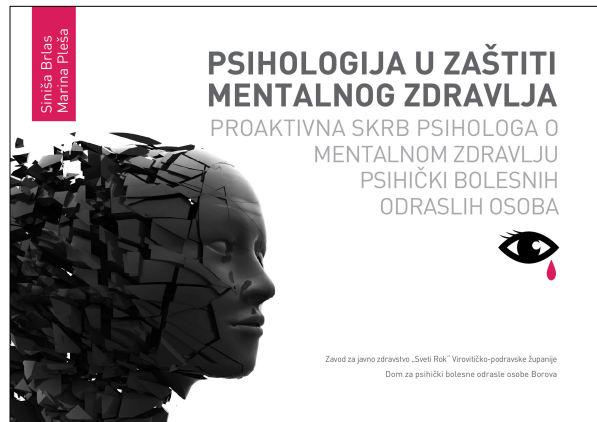


Predstavljanja knjige (2012.) “Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja; priručnik za psihološku djelatnost u zaštiti i promicanju mentalnog zdravlja” i tijek rasprave



- 20. godišnja konferencija hrvatskih psihologa, Dubrovnik
09. 11. 2012.
- godišnji sastanak službi za ovisnosti i mentalno zdravlje, Zaprešić
12. i 13. 11. 2012.
- IV. stručno-znanstveni skup posvećen pitanjima nasilja, Osijek
29. 11. - 01. 12. 2012.
- III Kogres psihologa Bosne i Hercegovine, Mostar (BiH)
14. - 16. 03. 2013.
- 61. Naučno-stručni skup (Sabor) psihologa Srbije,
Donji Milanovac (Srbija)
29. 05. - 01. 06. 2013.
- Stručni skup za sveučilišne profesore Sveučilišta u Pečuhu,
Pečuh (Mađarska)
27. 06. 2013.
- Treći sarajevski dani psihologije, Sarajevo (BiH)
25. i 26. 04. 2014.

Knjiga je pokazala da **struka ima korisne alate** za djelovanje u nekom važnom području, povezala je smjernice za djelovanje sa stvarnim aktivnostima i pokazala **kako nešto treba činiti**.



Psihologija primijenjena u praksi
“Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja;
proaktivna skrb psihologa o mentalnom zdravlju
psihički bolesnih odraslih osoba” (2013.)

Ova je knjiga **primjer dobre međusektorske suradnje** psihologa u proaktivnoj skrbi o nekoj vulnerabilnoj populacijskoj skupini.

Suradnja se odnosi na sustav **zdravstva i socijalne skrbi**.



Predstavljanja knjige (2014.) “Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja; pomaže li religioznost mentalnom zdravlju mladih” i tijekom rasprave

- Okrugli stol o mentalnom zdravlju, Zavod za javno zdravstvo Istarske županije, Pula
07. 11. 2014.
- 22. godišnja konferencija hrvatskih psihologa, Rovinj
08. 11. 2014.
- Pravni fakultet u Zagrebu (Studij socijalnog rada), Zagreb
01.12.2014.

Ova je knjiga primjer istraživanja onih područja koja nisu uvijek u središtu znanstvenog interesa, a važna su za cjelokupno razumijevanje mentalnog zdravlja.



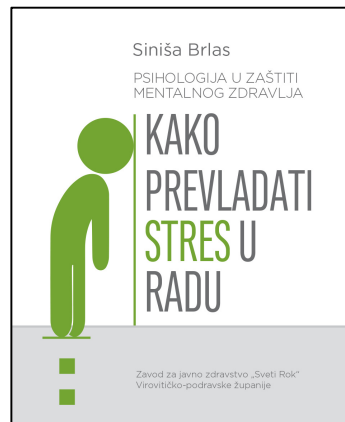


Predstavljanje vodiča (2015.) “Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja; kako prevladati ispitnu tjeskobu”

- Predstavljanje vodiča u Visokoj školi za menadžment u turizmu i informatici u Virovitici, Virovitica, 21. 10. 2015.
- 23. godišnja konferencija hrvatskih psihologa, Šibenik, 06. 11. 2015.

Ovaj je vodič pomoć učenicima i studentima kod ublažavanja ispitne tjeskobe kao oblik proaktivnih nastojanja u očuvanju njihova mentalnog zdravlja.





Predstavljanje vodiča (2016.)
“Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja;
kako prevladati stres u radu”
i
“Kako se nositi sa stresom u radu;
savjeti i preporuke”
(Novi redak 2020.)

Vodič za samopomoć onima koji se tijekom izvršavanja svojih radnih zadataka zateknu u frustrirajućim i stresnim situacijama na radnom mjestu, a koje mogu biti prijetnja njihovom mentalnom zdravlju.

S obzirom da je namijenjena i radnicima, ali i njihovim poslodavcima odnosno menadžmentu, izrađena je u dva različita džepna formata, što je veliki iskorak i novina u izdavaštvu. Također je u potpunom suglasju s trećim područjem Nacionalne strategije zaštite mentalnog zdravlja koje se odnosi na unapređenje mentalnog zdravlja na radnom mjestu.



Predstavljanje **slikovnice** (2012.)
“Bolje jabuka nego ljutnja”

Slikovnica je interaktivni **oblik skrbi o mentalnom zdravlju najmlađih.**

Metodički i didaktički tema skrbi o mentalnom zdravlju
prilagođena je razvojnim kapacitetima djece.



Predstavljanje vodiča “**Malim koracima do cilja**” (2023.)

Autor: Siniša Brlas

Nakladnik: Medicinska naklada Zagreb

Godina izdanja: 2023.

Stručni recenzenti:

- prof. dr. sc. Gorka Vuletić
- prof. dr. sc. Josip Burušić

Sadržaj: psihoedukacija o potrebama, motivima i postavljanju ciljeva

Forma: self-help vodič za bolje samorazumijevanje

Podruje: proaktivna skrb o mentalnom zdravlju

Osnova: dva ključna dokumenta u području skrbi o mentalnom zdravlju:

1. Nacionalna strategija zaštite mentalnog zdravlja 2011.-2016. godine (2010.)
2. Strateški okvir razvoja mentalnog zdravlja do 2030. godine (2022.)
 - Očuvanje i unaprjeđenje mentalnog zdravlja (u općoj populaciji)
 - Prevencija i rano prepoznavanje problema mentalnog zdravlja
 - Povećanje dostupnosti učinkovitih psihobiosocijalnih intervencija uz poštivanje ljudskih prava
 - Zaštita mentalnog zdravlja u zajednici
 - Osiguranje učinkovitosti
 - Financiranje





Predstavljanje vodiča “Kroz život bez nasilja” (2024.)

Autor: Siniša Brlas

Godina izdanja: 2024.

Stručna recenzentica: prof. dr. sc. Gordana Kuterovac Jagodić

Osobe izložene nasilju u povećanom su riziku da „bijeg“ iz tame traumatičnih iskustava traže u uzimanju sredstava ovisnosti.

Osobe koje uzimaju sredstva ovisnosti lakše ispoljavaju ona rizična ponašanja koja inače imamo pod voljnom kontrolom.

Problem ovisnosti je i problem mentalnog zdravlja.

Prevenција nasilja stoga je prevencija ovisnosti.





Predstavljanje sveučilišnog nastavnog priručnika “Psihologija u skrbi za mentalno zdravlje” (2024.)

Autori: Gorka Vuletić, Siniša Brlas, Ena Kantor

Nakladnik: Filozofski fakultet Osijek

Godina izdanja: 2024.

Stručni recenzenti:

- prof. dr. sc. Josip Burušić
- izv. prof. dr. sc. Lovorka Brajković

Promocije:

Osijek, 8. 2. 2024.

Zagreb, 19. 2. 2024.



Poglavlja u priručniku

1. Mjesto i uloga psihologije u zaštiti zdravlja
2. Važnost skrbi za mentalno zdravlje
3. Proaktivna skrb za psihičko/mentalno zdravlje
4. Reaktivna skrb za psihičko/mentalno zdravlje
5. Interdisciplinarna i međusektorska suradnja u skrbi za zdravlje

<https://webshop.ffos.hr/proizvod/psihologija-u-skrbi-za-mentalno-zdravlje/>



GORKA VULETIĆ

Gorka Vuletić rođena je 1970. godine u Zagrebu gdje se i školovala. Diplomirala je psihologiju na Filozofskom fakultetu u Zagrebu 1995. i stekla stručnu spremu sedmog stupnja i stručni naziv: profesor psihologije. 1999. završava poslijediplomski studij iz Javnog zdravstva na Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu obranom magistarskog rada pod naslovom "Sociopsihološki čimbenici osobne kvalitete života" i time stekla akademski stupanj magistra znanosti iz znanstvenog područja biomedicine i zdravstva.

Jednu godinu trogodišnjeg doktorskog studija (2001./2002.) provela je na School of Psychology, Deakin University, Melbourne, Australia kao stipendist australske vlade za znanstveno usavršavanje pod mentorstvom prof.dr.sc. Roberta Cumminsa, osnivača i voditelja „Australian Centre on Quality of Life“ i utemeljitelja „International Well-Being Group“. Po povratku u Hrvatsku završava istraživanje i obranom doktorata 2004. na Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu stječe akademski stupanj doktora znanosti iz područja biomedicine i zdravstva. 2007. stječe stupanj magistar specijalist kliničke psihologije na Filozofskom fakultetu u Zagrebu. Od 1993. do 1995. godine bila je uključena u humanitarni rad pružanja psihosocijalne pomoći prognanim i izbjeglim ženama u izbjegličkim kampovima te kroz individualno psihološko savjetovanje u humanitarnoj organizaciji "Women Aid International". Od 1996. do 2008. godine radila je na Medicinskom fakultetu u Zagrebu, Školi narodnog zdravlja "Andrija Štampar" gdje je i sada vanjski suradnik, a od 2009. zaposlena je na Odsjeku za psihologiju, Filozofskog fakulteta u Osijeku. Od 2023. redovita profesorica u trajnom izboru u interdisciplinarnom području polja Psihologija i Javno zdravstvo i zdravstvena zaštita.

Pod njezinim mentorstvom obranjen je veći broj diplomskih i pet doktorskih radova. Od 1996. je uključena u znanstveni rad na projektima, a objavila je brojne radove u znanstvenim i stručnim časopisima. Kontinuirano se stručno se usavršavala i polazila edukaciju iz iz bihevioralno kognitivnih terapija (II stupanj), Mindfulness-a, Terapije usmjerene na suosjećanje i Neuro-lingvističkog programiranja (certifikat trener/terapeut). Članica je domaćih i međunarodnih stručnih udruženja: Hrvatske psihološke komore, Hrvatskog psihološkog društva, Hrvatskog udruženja za bihevioralno kognitivne terapije, International Well-Being Group, International Society for Quality of Life Studies i Australian Center for Quality of Life.

SINIŠA BRLAS

Siniša Brlas je profesor psihologije, rođen 1969. godine, radi u Zavodu za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravске županije, voditelj je Odjela za prevenciju ovisnosti i mentalno zdravlje u Službi za mentalno zdravlje, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti.

Prethodno je radio kao stručni suradnik psiholog i nastavnik u osnovnim i srednjim školama, psiholog u sustavu socijalne skrbi i u policiji, predavač u obrazovanju odraslih i predavač visoke škole. U odgojno-obrazovnom sustavu napredovao je u zvanje stručnog suradnika mentora. Volontirao je u sustavu skrbi o mentalnom zdravlju odraslih. Ima iskustvo u ispitivanju javnog mnijenja te u izdavačkoj djelatnosti. Završio je više edukacija. Napisao je niz knjiga iz područja prevencije i suzbijanja ovisnosti, jedan rječnik ovisnosti i jedan srednjoškolski udžbenik. Stručni je recenzent u više stručnih knjiga. Jedan je iz skupine psihologa koji su u Republici Hrvatskoj pokrenuli projekt „Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja“ o kapacitetima psihologije za djelotvorne intervencije u proaktivnoj skrbi o mentalnom zdravlju i autor je, koautor ili urednik više knjiga o mentalnom zdravlju. Bavi se istraživačkim radom, autor je ili koautor stručnih i popularnoznanstvenih članaka u različitim publikacijama i aktivno je sudjelovao na velikom broju stručnih i znanstvenih skupova u zemlji i inozemstvu. Jedan je od vodećih psihologa u području psihologije ovisnosti u Hrvatskoj, ali i u regiji. Kreator je i voditelj mnogih preventivnih projekata i programa.

Za svoj stručni rad dobio je niz priznanja i nagrada, a osobito se ističu: visoko priznanje Hrvatskog psihološkog društva „Marulić; Fiat Psychologia“ koje je za osobito vrijedan doprinos razvitku i promicanju hrvatske primijenjene psihologije dobio 2010. godine, zatim priznanje Ministarstva pravosuđa Republike Hrvatske za suradnju s probacijskim sustavom koje je dobio 2018. godine, potom Psihologijska nagrada Zlatni grb Hrvatskog psihološkog društva za 2020. godinu koju je dobio kao najprestižnije javno priznanje za svoj stručni rad i za osobito vrijedan doprinos razvitku struke, a kruna je njegove karijere najvažnija nagrada u struci “Psihologijska nagrada Ramiro Bujas” koju je dobio 2024. godine za osobito vrijedno ostvarenje na društvenoj afirmaciji psihologije.

ENA KANTOR

Ena Kantor diplomirala je psihologiju na Filozofskom fakultetu u Osijeku obranom diplomskog rada pod naslovom "Efekti prijateljskih i partnerskih odnosa na povezanost mentalnog zdravlja i stresa,,

Tijekom diplomskog studija aktivno promovirala znanstveni interes kod studenata aktivnim članstvom u Udruzi studenata psihologije „Psihos” te članstvom u Studentskoj sekciji Hrvatskog psihološkog društva organizirajući „II. Studentsku ljetnu školu Hrvatskog psihološkog društva“ i „EFPSA Research Summer School“.

Volontirala je u Društvu za psihološku pomoć „Sunce” te u „Mind the mind kampanji” te je kroz navedenu kampanju sudjelovala u destigmatizaciji psihičkih poremećaja među mladim odraslim osobama.

Od 2020. godine zaposlena kao stručni suradnik psiholog u Osnovnoj školi Franje Krežme Osijek te u naslovnom suradničkom zvanju asistenta na Filozofskom fakultetu u Osijeku.

Godine 2021. upisuje Poslijediplomski doktorski studij psihologije na Filozofskom fakultetu u Zagrebu. Svoj znanstveni interes usmjerila je na istraživanje aspekata i čimbenika mentalnog zdravlja.

Aktivno sudjeluje u edukaciji mladih odraslih o temama vezanim za mentalno zdravlje o kojima je održala niz predavanja i radionica za nepsihologe. Vodila je projekt “Jedni za druge” financiran od strane Ministarstva znanosti i obrazovanja kroz koji je organiziran niz aktivnosti usmjerenih edukaciji i očuvanju mentalnog zdravlja djece osnovnoškolske dobi. Sudjelovala u Erasmus projektima u kojima se kroz različite aktivnosti i međunarodnu suradnju nastojalo djelovati na poboljšanje mentalnog zdravlja djece osnovnoškolske dobi.

Sudjelovala je na većem broju međunarodnih i domaćih konferencija i stručnih skupova. Sudjelovala je u organizaciji međunarodnih i domaćih skupova i konferencija.

Iz stručnih recenzija

- Tekst (...) je pisan akademskim stilom pisanja, uz jasno znanstveno opremanje teksta referencama (harvardski stil citiranja), (...) strukturiran je kroz šest poglavlja, gdje svako poglavlje obrađuje novu temu. Teme su posvećene relevantnim pitanjima i istraživanjima vezanim uz mentalno zdravlje. Poglavlja su međusobno konceptualno i stilski povezana, te je osigurana preglednost osnovnih informacija, ali je također struktura (...) takva da omogućava zasebno usmjeravanje čitatelja samo na pojedina poglavlja. Konceptualni i tematski obuhvat (...) je zadovoljavajući i pruža dovoljnu količinu informacija potrebnih za razumijevanje koncepta mentalnog zdravlja, prevencije mentalnog zdravlja, osnovnih pristupa u rješavanju teškoća povezanih s mentalnim zdravljem te zadaća i uloge psihologije u ovim i povezanim stručnim postupcima vezanim uz mentalno zdravlje. (...) Želeći još više naglasiti i sistematizirati pojedine dijelove teksta, autori koriste i dodatno tehniku pravljenja sažetaka na kraju teksta. (...) Tekst je pisan jasnim znanstvenim stilom, te je strukturiran na način da čitatelji iz triju dominantnih očekivanih publika mogu jasno pratiti informacije. (...) Ovaj priručnik je u odnosu na postojeće slične publikacije značajno obogaćenje budući da u hrvatskom govornom području pruža studentima ali i stručnjacima u području, sistematizaciju informacija o mentalnom zdravlju, mjestu i ulozi psihologije i psihologa kao stručnjaka.

prof. dr. sc. Josip Burušić

- Na hrvatskom jeziku ne postoji djelo koje u ovom opsegu, cjelovito i iscrpno obrađuje temu uloge psihologije kao znanosti i struke u skrbi za mentalno zdravlje pojedinaca i populacije. Priručnik je namijenjen studentima psihologije i studentima studija zdravstvenih usmjerenja. Također je od interesa psiholozima u praksi koji rade u području zdravstvene psihologije i stručnjacima drugih pomagačkih zanimanja, (...) daje jasan pregled spoznaja iz područja zdravstvene psihologije s naglaskom na izučavanje važnosti mentalnog zdravlja pojedinca i populacije. Iznimno je konzistentan, s jasnom strukturom što je razvidno iz definiranih poglavlja i pripadajućih potpoglavlja koja na logičan način obrađuju teme iz područja mentalnog zdravlja i zdravstvene psihologije. Područje mentalnog zdravlja je cjelovito sagledano i prikazano jasnim i razumljivim jezikom koji udovoljava jeziku akademskog diskursa (...) i ne postoji do sada objavljen priručnik koji na jednom mjestu sustavno obrađuje sve relevantne spoznaje iz područja mentalnog zdravlja i zdravstvene psihologije u Hrvatskoj. (...) Djelo je temeljeno na relevantnim i recentnim istraživanjima i stručnim spoznajama u području mentalnog zdravlja i zdravstvene psihologije. (...) Zbog svog opsega i odabira tema te temeljitosti i kvalitete sadržaja, priručnik će postati nezaobilazno djelo i literatura studenata psihologije, ali i drugih srodnih struka koja obrađuju teme u području mentalnog zdravlja i zdravstvene psihologije.

izv. prof. dr. sc. Lovorka Brajković

**PSIHOLOGIJA
U ZAŠTITI
MENTALNOG
ZDRAVLJA**

Marina Ašković
Berta Baehinger-Kobušarić
Viktor Božičević
Siniša Brlas
Marina Gulin
Branka Lukić Čisarić
Marta Ljubešić
Margarita Mesić
Ljiljana Mikul
Mijana Nazar
Zoranka Perić
Pino Tuhan
Ana Uranija

ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO „SVETI ROK“ VIROVITIČKO-PODRAVSKE ŽUPANIJE

**PSIHOLOGIJA
U ZAŠTITI
MENTALNOG
ZDRAVLJA**

PRIRUČNIK ZA
PSIHOLOŠKU DJELATNOST U ZAŠTITI I
PROMICANJU MENTALNOG ZDRAVLJA

Viktor Božičević / Siniša Brlas / Marina Gulin

ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO „SVETI ROK“ VIROVITIČKO-PODRAVSKE ŽUPANIJE

Viktor Božičević / Siniša Brlas / Marina Gulin

PSIHOLOGIJA U ZAŠTITI MENTALNOG ZDRAVLJA

Priručnik za psihološku djelatnost u zaštiti i promicanju mentalnog zdravlja

ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO „SVETI ROK“ VIROVITIČKO-PODRAVSKE ŽUPANIJE

PSIHOLOGIJA U ZAŠTITI MENTALNOG ZDRAVLJA

**KAKO PREVLADATI
ISPITNU TJESKOBU**

Siniša Brlas Ivana Martinušić

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

Siniša Brlas
Marina Pleša

**PSIHOLOGIJA U ZAŠTITI
MENTALNOG ZDRAVLJA**

PROAKTIVNA SKRB PSIHOLOGA O
MENTALNOM ZDRAVLJU
PSIHIČKI BOLESNIH
ODRASLIH OSOBA

Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravске županije
Dem za psihički bolesne odrasle osobe Borova

Siniša Brlas

**PSIHOLOGIJA U ZAŠTITI
MENTALNOG ZDRAVLJA
POMAŽE LI RELIGIOZNOST
MENTALNOM ZDRAVLJU
MLADIH**

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

Siniša Brlas

PSIHOLOGIJA U ZAŠTITI
MENTALNOG ZDRAVLJA

**KAKO
PREVLADATI
STRES U
RADU**

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

SINIŠA BRLAS

kako
se nositi sa
stresom
u
radu

SAVJETI I PREPORUKE

Siniša Brlas

**Malim
koracima
do cilja**

VODIČ ZA BOLJE SAMORAZUMJEVANJE
KAKO OSTATI NORMALAN I SAČUVATI MENTALNO ZDRAVLJE

MLADOSTNIKA
KVALIFIKACIJA

Siniša Brlas

**kroz život
bez nasilja**

VODIČ ZA PREVENCIJU
VRSNOLAKSODNOG NASILJA
KAO RIZIKA ZA MENTALNO
ZDRAVLJE I OVISNOST MLADIH

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

**Bolja
Jabuka
nego
Ljurtinja**

**Psihologija
u skrbi za
mentalno
zdravlje**

Gorka Vuletić
Siniša Brlas
Ena Kantor

FILozofski
FAKULTET
UNIVERZITETA
SISTEMSKO
POSREDOVANJE

<http://www.zzjzvpz.hr> (virtualna knjižnica)

<http://www.noviredak.hr/>

<https://www.medicinskanaklada.hr/>

<https://webshop.ffos.hr/proizvod/psihologija-u-skrbi-za-mentalno-zdravlje/>

Kontakt: sinisa.brlas@zzjzvpz.hr

**A tko mene pita
kako mi je?**

Hvala na pažnji!