

Datum: Rijeka, 12. srpnja 2024.

Kolegij: Promicanje mentalnog zdravlja

Voditelj: Izv. prof. dr. sc. Tatjana Čulina, dr.med.

e-mail voditelja: tatjana.culina@uniri.hr

Katedra: Katedra za obiteljsku medicinu

Studij: Sveučilišni diplomski studiji - Sestrinstvo - promicanje i zaštita mentalnog zdravlja

Godina studija: 2

Akadska godina: 2024./2025.

IZVEDBENI NASTAVNI PLAN

Podaci o kolegiju (kratak opis kolegija, opće upute, gdje se i u kojem obliku organizira nastava, potreban pribor, upute o pohađanju i pripremi za nastavu, obveze studenata i sl.):

Kolegij Promicanje mentalnog zdravlja je obvezni predmet na 2. godini Sveučilišnog diplomskog studija - Sestrinstvo - promicanje i zaštita mentalnog zdravlja, a sastoji se od 15 sati predavanja i 10 sati seminara, ukupno 25 sati. Izvršavanjem svih predviđenih nastavnih obveza i uspješno položenim završnim ispitom student stječe 2.5 ECTS bodova.

Cilj kolegija je upoznati studente sa sadržajima vezanim za zaštitu mentalnog zdravlja s posebnim naglaskom na promociji i unapređenju mentalnog zdravlja, prevenciji i ranom prepoznavanju poremećaja ponašanja i duševnih poremećaja.

Cilj kolegija je pripremiti i osposobiti studente da samostalno i odgovorno provode aktivnosti koje unapređuju mentalno zdravlje jačanjem zaštitnih čimbenika i smanjivanjem čimbenika koji mu štete.

Sveobuhvatni cilj kolegija je naglasiti važnost što ranijeg provođenja aktivnosti koje doprinose razumijevanju mentalnog zdravlja mladih i podizanju svjesnosti o važnosti mentalnog zdravlja kao dijela općeg zdravlja. Cilj je također istaknuti važnost promocije mentalnog zdravlja i blagostanja od najranije dobi.

Sadržaj kolegija je sljedeći:

Ovaj kolegij obuhvaća sadržaje vezane za specifičnosti promotivnih aktivnosti vezanih za mentalno zdravlje kao što su promotivne aktivnosti usmjerene na djecu i adolescente s rizikom za poremećaj ponašanja i s problemima mentalnog zdravlja, edukacija o aktivnostima koje se provode na nivou primarne zdravstvene zaštite za rano prepoznavanje poremećaja ponašanja i problema mentalnog zdravlja. Opisuju se specifičnosti rada s nastavnim osobljem predškolskih i školskih ustanova u cilju ranog prepoznavanja poremećaja ponašanja i problema mentalnog zdravlja djece i adolescenata. Utvrđuje se koje su to metode rada u promociji mentalnog zdravlja s naglaskom na zdravstvenim akcijama (kampanje), zdravstvenom odgoju, aktivnostima lokalne

zajednice, izradi promotivnih materijala i sl. Posebno se obrađuju promotivne aktivnosti usmjerene na populaciju odraslih uz isticanje veze seksualnog i mentalnog zdravlja. Ističe se i važnost edukacije odraslih kao uzor i model ponašanja djeteta, ali i važnost provođenja aktivnosti koje se provode na nivou primarne zdravstvene zaštite za rano prepoznavanje problema mentalnog zdravlja odraslih. Posebno su poglavlje teme vezane za suvremene aspekte mentalnog zdravlja mladih i sastoje se u prikazu problematike konzumacije alkohola, nikotina i droga, bullyinga, poremećaja ponašanja, psihosomatskih problema te važnost rada na samopouzdanju i samopoštovanju djeteta.

OČEKIVANI ISHODI UČENJA:

Kognitivna domena

- Student će moći definirati specifične metode zaštite i skrbi za djecu i mlade s rizičnim ponašanjem, kao i one izložene stresnim situacijama tijekom odrastanja, primjenjujući te metode u stvarnim situacijama.
- Student će biti sposoban prepoznati, analizirati i riješiti profesionalne dileme u provođenju preventivnih aktivnosti vezanih za mentalno zdravlje, koristeći te vještine u savjetovanju obitelji, školske djece i adolescenata radi promicanja zdravog odrastanja i boljeg uklapanja u okolinu.

Psihomotorna domena

- Student će znati dizajnirati i/ili inovirati postojeće aktivnosti usmjerene ka zaštiti i promociji mentalnog zdravlja. Znat će organizirati postupke bitne za rješavanje medicinskih problema, koristeći suvremene metode za prepoznavanje i procjenu rizičnosti rasta i razvoja školskog djeteta i adolescenta, te provodeći prevenciju i tretman rizičnih ponašanja i navika.

Afektivna domena

- Student će biti u stanju organizirati, prakticirati i promovirati osnovne zdravstveno-odgojne postupke kroz predavanja i savjetovanja, te promovirati mentalno zdravlje opće populacije s ciljem povećanja sposobnosti za sučeljavanje sa svakodnevnim izazovima, savladavanje kriznih situacija i sprječavanje nastupa mentalnih/duševnih poremećaja.

Afektivna domena

- Student će biti kvalificiran za vođenje, aktivno sudjelovanje i praćenje rada savjetovališta za obitelji, majke s predškolskom djecom, te za školsku djecu i adolescente, s ciljem promicanja zdravog odrastanja i što boljeg uklapanja u okolinu.

Izvođenje nastave:

Nastava se izvodi u obliku predavanja i tematski njima prilagođenim seminarima .
Studenti su obvezni prisustvovati svim oblicima nastave: predavanjima i seminarima.
Prisustvo na nastavi redovito je praćeno i evidentirano, a prisustvo je jedan od elemenata završne ocjene.

Studentu je obveza pripremiti gradivo o kojem se raspravlja: sudjelovati u aktivnom rješavanju slučajeva tijekom seminara, odnosno aktivna obrada teme o kojoj će se na seminaru raspravljati.

Ponuđeni okvirni sadržaj kolegija može se mijenjati tijekom izvođenja samog kolegija, ovisno o osobnim profesionalnim interesima studenata, njihovim prijedlozima i željama za detaljnijim pristupom pojedinim temama.

Specifičnost je ovog kolegija u naglasku na aktivnost studenata, čiji je zadatak da aktivno sudjeluju u izvođenju samog kolegija kroz svoje seminarske radove u kojima će prikazati i analizirati aktualne probleme vezane za promicanje mentalnog zdravlja.

Od studenata se očekuje da temeljem ponuđene literature istražuju relevantne činjenice potrebne za izradu seminarskog rada.

Nastavnik ocjenjuje sudjelovanje studenta u radu seminara (pokazano znanje, razumijevanje, sposobnost postavljanja problema, zaključivanje, itd.). Teme seminara obrađuju se pojedinačno ili u manjim grupama. Studenti će tijekom seminara rješavati zdravstvene probleme temeljem prikazanog slučaja ili unaprijed zadane teme seminara te će grupi studenata izložiti problem i njegovo rješenje. Studenti su dužni pripremiti se za temu seminara te tijekom seminara odgovoriti na postavljena teorijska pitanja od strane voditelja. Prisustvovanje seminarima i aktivnost na seminaru elementi su završne ocjene.

Popis obvezne ispitne literature:

Studentima će tijekom izvođenja kolegija biti dostupna sva predavanja u tiskanom i digitalnom obliku

Popis dopunske literature:

1. Socijalna medicina, urednici Tomislav Rukavina, Lovorka Bilajac. Medicinski fakultet Sveučilište u Rijeci; Tiskara Žagar, Rijeka 2014.
2. Štifanić, M. (2013). Loša komunikacija i druge liječničke pogreške. *Jahr*, 4 (7), 293-327.
3. Obitelj i prevencija ovisnosti / Slavko Sakoman Sakoman, Slavko Zagreb : SysPrint, 2002
4. Zloković, J., Vrcelj, S. (2010). Rizična ponašanja djece i mladih. *Odgojne znanosti*, Vol. 12, br. 1, 197-213. Bilić, V., (2010).
5. Kuzman M. Adolescencija, adolescenti i zaštita zdravlja. *Medicus* [Internet]. 2009 [pristupljeno 22.01.2020.];18(2_Adolescencija):155-172. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/57135>
6. Buljan-Flander, G. (2003). Nasilje među djecom. Zagreb: Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba, Ministarstvo prosvjete i športa, str. 4-39
7. Đorđević, V., Braš, M., ur. (2011). Komunikacija u medicini. Čovjek je čovjeku lijek. Zagreb: Medicinska naklada.
8. Ilić V, Ilić R. Metodika zdravstvenog odgoja, Školska knjiga, Zagreb, 1999.
9. Dabo J, Malatestinić Đ, Benić Salamon K, Dabo I. Centri za mlade – savjetovališta otvorenih vrata – od projekta do prakse. *Pediatr.Croat* 2010;54 (Supl 1): 107-111
10. Jureša V. Zdravstvena zaštita školske djece i mladih – školska i sveučilišna medicina. *Paediatr Croat* 2006;50:117-9.
11. Dabo J, Tomac V, Dragaš-Zubalj N. Zdravstvena zaštita školske djece, mladeži i studenata - devetogodišnje iskustvo; *HČJZ* 2007;9.
12. Josipović Lj, Krnić B. Prepoznatljivost rada savjetovališta službi školske medicine u podizanju kvalitete života djece školske dobi. *Radovi Zavoda za znanstvenoistraživački i umjetnički rad u Bjelovaru* [Internet]. 2013 [pristupljeno 22.01.2020.];(7):71-85. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/112731>

Nastavni plan:

Popis predavanja (s naslovima i pojašnjenjem):

P1 Specifičnosti promotivnih aktivnosti na nivou primarne zaštite vezanih za mentalno zdravlje

- Aktivnosti koje se provode na nivou primarne zdravstvene zaštite za rano prepoznavanje poremećaja ponašanja i problema mentalnog zdravlja

P2 Mentalno zdravlje mladih

- Najčešće poteškoće mentalnog zdravlja koje su tipične za adolescenciju
- Osnove komunikacije i intervencije kod mladih koji pokazuju znakove anksioznosti, stresa, poremećaja raspoloženja, prilagodbe, poremećaja ponašanja kao i eksperimentiranje sa sredstvima ovisnosti

P3 Suvremeni aspekti mentalnog zdravlja mladih

- Konzumacija alkohola, nikotina i droga
- Bullying, poremećaji ponašanja

P4 Utjecaj škole i školskog neuspjeha na mentalno zdravlje djece i adolescenata

- Povezanost s neuspjehom u školi
- Socijalne teškoće
- Poremećaj pažnje i koncentracije
- Kako prepoznati simptome
- Pojavnost u različitoj životnoj dobi

P5 Stres

- Psihološki stress
- Stres i emocije koje ga prate
- Način na koji stres mijenja naše zdravstveno stanje

P6 Veza seksualnog i mentalnog zdravlja

- Seksualno zdravlje i seksualne smetnje, pristup problemima iz ovog kompleksnog i interdisciplinarnog područja
- Utjecaj seksualnog zdravlja na ukupno zdravlje bolesnika te veza seksualnih poteškoća sa mentalnim zdravljem

P7 Nesanica, poremećaji spavanja i mentalno zdravlje

- San i zdravlje
- Primarni i sekundarni poremećaji spavanja
- Medicinski uzroci nesаницe

P8 Čimbenici koji utječu na zdravlje

- Kontrola čimbenika koji utječu na zdravlje
- Povećanje znanja i svjesnosti o zdravlju
- Promicanje zdravih životnih navika

P9 Metode rada u promociji mentalnog zdravlja

- Zdravstvene akcije (kampanje)
- Zdravstveni odgoj i prosvjeđivanje
- Aktivnosti lokalne zajednice

P10 Metode rada u promociji mentalnog zdravlja

- Edukativne aktivnosti
- Okrugli stolovi
- Izrada promotivnih materijala i sl.
- Principi interdisciplinarnе suradnje
- Savjetovanje, individualna i grupna terapija za djecu i adolescente s poremećajima ponašanja i problemima mentalnog zdravlja

P11 Društvo, obitelj, pojedinac u promociji mentalnog zdravlja

- Pružanje zdravog i sigurnog okruženja
- Smanjivanje štetnih čimbenika za zdravlje
- Povećavanje ulaganja u unapređenje zdravlja

P12 Specifičnosti promotivnih aktivnosti vezanih za mentalno zdravlje školske djece i mladih

- Promotivne aktivnosti usmjerene na djecu i adolescente s rizikom za poremećaj ponašanja i s problemima mentalnog zdravlja.
- Rad s nastavnim osobljem predškolskih i školskih ustanova u cilju ranog prepoznavanja poremećaja ponašanja i problema mentalnog zdravlja djece i adolescenata

P 13 Tjelesna aktivnost i prevencija poremećaja mentalnog zdravlja

- Tjelesna aktivnost i mentalno zdravlje
- Sport u prevenciji stresa
- Tjelesna aktivnost u svakoj životnoj dobi i raspoloženje

P14 Procjena čimbenika rizika u cilju sprečavanja razvoja kronične bolesti

- Procjena kardiovaskularnih rizika
- Procjena rizika za razvoj osteoporoze
- Procjena rizika za razvoj anksiozno depresivnih stanja i drugih psihickih bolesti
- Kroničnu križobolju

P15 Probir mentalnog zdravlja mladih

- Centri za mlade- savjetovaništa otvorenih vrata
- Psihosomaski problemi

- Samopouzdanje i samopoštovanje

Popis seminara s pojašnjenjem:

S1 Osnove komunikacije i intervencije kod školske djece i mladih

- Eksperimentator u savjetovalištu:
- Eksperimentiranju u adolescenciji, rizični adolescent, kao ga prepoznati, kako ga pridobiti, koga uključiti u tretman od obitelji, prijatelja i suradnika...
- Debelo dijete u savjetovalištu- psihološka podrška
- Debljini u adolescenciji, rizična obitelj, kao prepoznati debljinu, kako ga pridobiti, koga uključiti u tretman od obitelji, prijatelja i suradnika...

S2 Program vezan za promicanje zdravih stilova života

- Kako ga osmisliti i provesti
- Prikaz programa vezanog za prevenciju ovisnosti, rizičnih ponašanja, alkoholizma, neodgovornog spolnog ponašanja...

S3 Osnovne metode rada u promociji mentalnog zdravlja

- Zdravstveni odgoj: što je, zašto i kako se provodi, metode zdravstvenog odgoja...
- Prikaz slučaja (rad u maloj grupi, debata, tribina...)

S4 Bulling

- Prikaz slučajeva i rasprava
- sumnja na bulling kod školskog djeteta (o vršnjačkom nasilju, kako reagirati na sumnju o nasilju, koga uključiti u tretman, s kime surađivati, interdisciplinarni pristup, ...)
- školski neuspjeh I mentalno zdravlje (što je uzrok, a što posljedica, interdisciplinarni pristup)

S5 Kako reći NE svemu što ne želiš

- Reći „NE” neprihvatljivim zahtjevima ili idejama
- Pojmovi: direktnost, otvorenost i iskrenost
- Izražavanje vlastitih stavova, osjećaja i potreba
- Jasno izražavanje vlastitog mišljenja
- „JA” poruke

S6 Tehnike opuštanja

- Tehnike disanja
- Progresivna mišićna relaksacija
- Vizualizacija
- Kreativno izražavanje
- Lagana tjelesna aktivnost

- Masaža

S7 Specifičnosti promotivnih aktivnosti vezanih za mentalno zdravlje školske djece i mladih

- Primjeri iz prakse
- Kako i što raditi na zaštiti i unaprjeđenju mentalnog zdravlja
- Jačanje osobnog potencijala u djetinjstvu i mladenaštvu, tijekom obrazovanja i napredovanja
- Edukacija edukatora, te vršnjačka edukacija o zdravom načinu života i jačanju pozitivnih stavova

S8 Asertivna komunikacija

- Prikaz slučajeva i rasprava
- Ispričavati se ili ne zbog svojih stavova
- Prihvatanje ili ne tuđih vrijednosti
- Primanje i davanje komplimenata
- Primanje kritike
- Osnove neverbalne komunikacije

S9 Adolescentna kriza

- Psihološka podrška
- Empatija
- Obitelj kao suradnik
- Važnost identificiranja vlastitih mogućnosti, kompetencija i interesa

S10 Promicanje zdravih stilova života i prevencija ovisnosti

- Aktivnosti koje pomažu pojedincima i zajednici u jačanju vlastitih resursa kroz prigodna obilježavanja, edukacije, promicanje projekata i akcija u zajednici.
- Podrška razvoju osobnih kapaciteta i zdravih stilova života kroz edukativne i promotivne materijale, akcije, psihoedukaciju i savjetovališni rad

Popis vježbi s pojašnjenjem:

Unesite tražene podatke

Obveze studenata:

Studenti su obvezni redovito pohađati i aktivno sudjelovati u svim oblicima nastave. Nazočnost na svim oblicima nastave se provjerava.

Ispit (način polaganja ispita, opis pisanog/usmenog/praktičnog dijela ispita, način bodovanja, kriterij ocjenjivanja):

ECTS bodovni sustav ocjenjivanja:

Ocjenjivanje studenata provodi se prema važećem Pravilniku o studijima Sveučilišta u Rijeci.

Rad studenata vrednovat će se i ocjenjivati tijekom izvođenja nastave, te na završnom ispitu. Od ukupno 100 bodova, tijekom nastave student može ostvariti 50 bodova, a na završnom ispitu 50 bodova.

I. Tijekom nastave vrednuje se (maksimalno do 50 bodova):

Od maksimalnih 50 ocjenskih bodova koje je moguće ostvariti tijekom nastave, student mora sakupiti minimum od 25 ocjenskih bodova da bi mogao pristupiti završnom ispitu. Student koji sakupi 24.9 i manje ocjenskih bodova (F ocjenska kategorija) mora ponovno upisati kolegij.

Ocjenske bodove student stječe aktivnim sudjelovanjem u nastavi: prisustvovanjem na predavanjima i seminarima.

Pohađanje nastave (ocjena)	bodovi
Nedovoljan (1)	0-9,9
Dovoljan (2)	12
Dobar (3)	15
Vrlo dobar (4)	18
Izvrstan (5)	20

Aktivnost na seminarima Seminarari su koncipirani po principu prikaza slučaja i obrade unaprijed navedenih tema. Studenti se moraju pripremiti za seminare i sudjelovati u raspravama slučajeva.

Aktivnost na seminarima	bodovi
Nedovoljan (1)	0-14,9
Dovoljan (2)	18
Dobar (3)	22
Vrlo dobar (4)	27
Izvrstan (5)	30

Proizlazi da iz predavanja i seminara student mora sakupiti minimalno 25 bodova (uvjet pristupanju završnog ispita), a maksimalno 50 bodova.

	Minimalni bodovi	Maksimalni bodovi
Pohađanje nastave (ocjena)	10	20
Aktivnost na seminarima	15	30
Ukupno	25	50

II. Završni ispit (do 50 bodova)

Završni ispit se sastoji od prikaza seminarskog rada i usmenog ispita, a ukupno nosi maksimalno 50 bodova

Ocjena	Seminarski rad	Usmeni ispit
Nedovoljan (1)	0-9,9	0-14,9
Dovoljan (2)	12	18
Dobar (3)	15	22
Vrlo dobar (4)	18	27
Izvrstan (5)	20	30

Tko može pristupiti završnom ispitu:

Student koji je sakupio najmanje 25 bodova od mogućih 50 bodova.

Tko ne može pristupiti završnom ispitu:

- Studenti koji su tijekom nastave ostvarili 0 do 24,9 bodova. Takav student je neuspješan (1) F i ne može izaći na završni ispit, tj. mora predmet ponovno upisati naredne akademske godine.

III. Konačna ocjena je zbroj ECTS ocjene ostvarene tijekom nastave i na završnom ispitu:

Konačna ocjena	
A (90-100%)	izvrstan (5)
B (75-89,9%)	vrlo-dobar (4)
C (60-74,9%)	dobar (3)
D (50-59,9%)	dovoljan (2)
F (studenti koji su tijekom nastave ostvarili manje od 25 bodova ili nisu položili završni ispit)	nedovoljan (1)

Mogućnost izvođenja nastave na stranom jeziku:

Nastava se u akademskoj godini 2024/25 izvodi na hrvatskom jeziku.

Ostale napomene (vezane uz kolegij) važne za studente:

Unesite tražene podatke

SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE (za akademsku 2024./2025. godinu)

Raspored nastave

Datum	Predavanja (vrijeme i mjesto)	Seminari (vrijeme i mjesto)	Vježbe (vrijeme i mjesto)	Nastavnik
14. ožujka 2025.	P1, P2, P3, P4, P5 15-19 h Z5			Izv. prof. dr.sc. Tatjana Čulina
15. ožujka 2025.	P6 8,00-8,45 Z5			Doc. dr.sc. Nina Bašić Marković, dr.med.
15. ožujka 2025.	P7 8,45-9,30 Z5			Tina Zavidčić, dr.med.
15. ožujka 2025.	P8, P9, P10 9,45-12,00 Z5			Anja Del Vecchio, mag. sestrinstva
27. ožujka 2025.	P11, P12, P13, P14, P15 14-18 h Z3			Izv. prof. dr.sc. Tatjana Čulina

28. ožujka 2025.		S1, S2 14,00-15,30 Z3		Izv. prof. dr.sc. Tatjana Čulina
28. ožujka 2025.		S3, S4, S5 15,45-18,00 Z3		Anja Del Vechio, mag. sestrinstva
29. ožujka 2025.		S6, S7, S8 8,00-10,15 Z3		Anja Del Vechio, mag. sestrinstva
29. ožujka 2025.		S9, S10 10,30-12,00Z3		Izv. prof. dr.sc. Tatjana Čulina

Popis predavanja, seminara i vježbi:

P	PREDAVANJA (tema predavanja)	Broj sati nastave	Mjesto održavanja
P1	Specifičnosti promotivnih aktivnosti na nivou primarne zaštite vezanih za mentalno zdravlje	1	Z5
P2	Mentalno zdravlje mladih	1	Z5
P3	Suvremeni aspekti mentalnog zdravlja mladih	1	Z5
P4	Utjecaj škole i školskog neuspjeha na mentalno zdravlje djece i adolescenata	1	Z5
P5	Stres	1	Z5
P6	Veza seksualnog i mentalnog zdravlja	1	Z5
P7	Nesanica, poremećaji spavanja i mentalno zdravlje	1	Z5
P8	Čimbenici koji utječu na zdravlje	1	Z5
P9	Metode rada u promociji mentalnog zdravlja	1	Z5
P10	Metode rada u promociji mentalnog zdravlja	1	Z5
P11	Društvo, obitelj, pojedinac u promociji mentalnog zdravlja	1	Z3
P12	Specifičnosti promotivnih aktivnosti vezanih za mentalno zdravlje školske djece i mladih	1	Z3
P13	Tjelesna aktivnost i prevencija poremećaja mentalnog zdravlja	1	Z3
P14	Procjena čimbenika rizika u cilju sprečavanja razvoja poteškoća s mentalnim zdravlja	1	Z3
P15	Probir mentalnog zdravlja mladih	1	Z3
Ukupan broj sati predavanja		15	

S	SEMINARI (tema seminara)	Broj sati nastave	Mjesto održavanja
S1	Osnove komunikacije i intervencije kod školske djece i mladih	1	Z3
S2	Program vezan za promicanje zdravih stilova života	1	Z3
S3	Osnovne metode rada u promociji mentalnog zdravlja	1	Z3
S4	Bulling	1	Z3
S5	Kako reći ne svemu što ne želiš	1	Z3
S6	Tehnike opuštanja	1	Z3
S7	Specifičnosti promotivnih aktivnosti vezanih za mentalno zdravlje školske djece i mladih	1	Z3
S8	Asertivna komunikacija	1	Z3
S9	Adolescentna kriza	1	Z3

S10	Promicanje zdravih stilova života i prevencija ovisnosti	1	Z3
	Ukupan broj sati seminara	10	

V	VJEŽBE (tema vježbe)	Broj sati nastave	Mjesto održavanja
	Ukupan broj sati vježbi		

ISPITNI TERMINI (završni ispit)	
1.	4. travnja 2025.
2.	25. travnja 2025.
3.	
4.	