

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: 2026./2027.

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 obvezni je 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 boda.

Cilj kolegija je upoznati studente sa sadržajima vezanim uz zaštitu mentalnog zdravlja, s posebnim naglaskom na promociji i unapređenju mentalnog zdravlja, prevenciji te ranom prepoznavanju poremećaja ponašanja i duševnih poremećaja. Cilj je također osposobiti studente za samostalno i odgovorno provođenje aktivnosti koje unaprjeđuju mentalno zdravlje jačanjem zaštitnih čimbenika te smanjivanjem čimbenika rizika.

Sveobuhvatni cilj kolegija je istaknuti važnost pravovremenog provođenja aktivnosti koje doprinose razumijevanju mentalnog zdravlja mladih i podizanju svijesti o važnosti mentalnog zdravlja kao sastavnice općeg zdravlja, s naglaskom na promociju mentalnog zdravlja i blagostanja od najranije dobi.

Sadržaj kolegija je sljedeći:

Kolegij obuhvaća sadržaje vezane uz specifičnosti promotivnih aktivnosti mentalnog zdravlja, s naglaskom na različite populacijske skupine i područja djelovanja. Posebna se pažnja posvećuje promotivnim aktivnostima usmjerenima na djecu i adolescente koji su u riziku za razvoj poremećaja ponašanja i problema mentalnog zdravlja. Obraduju se edukativne aktivnosti koje se provode na razini primarne zdravstvene zaštite, a usmjerene su na rano prepoznavanje poremećaja ponašanja i problema mentalnog zdravlja, kao i specifičnosti suradnje s odgojno-obrazovnim osobljem predškolskih i školskih ustanova s ciljem pravovremenog uočavanja teškoća u mentalnom zdravlju djece i adolescenata.

U okviru kolegija razrađuju se metode rada u promociji mentalnog zdravlja, s posebnim naglaskom na organizaciju i provedbu zdravstvenih akcija i kampanja, zdravstveni odgoj, aktivnosti u lokalnoj zajednici te izradu promotivnih materijala. Obraduju se i promotivne aktivnosti namijenjene odrasloj populaciji, pri čemu se posebno ističe povezanost seksualnog i mentalnog zdravlja.

Naglašava se važnost edukacije odraslih, ne samo radi zaštite vlastitog mentalnog zdravlja, već i zbog njihove uloge kao uzora i modela ponašanja djece, uz istodobno provođenje aktivnosti na razini primarne zdravstvene zaštite usmjerenih na rano prepoznavanje mentalnih problema odraslih osoba.

Kolegij također obrađuje suvremene aspekte mentalnog zdravlja mladih, s osobitim naglaskom na problematiku konzumacije alkohola, nikotina i droga, bullyinga, poremećaja ponašanja i psihosomatskih poteškoća. Pritom se osobita važnost pridaje poticanju razvoja samopouzdanja i samopoštovanja kod djece i adolescenata, čime se doprinosi njihovom zdravom psihičkom razvoju i lakšem suočavanju sa svakodnevnim izazovima.

OČEKIVANI ISHODI UČENJA:

Kognitivna domena

Nakon uspješno odslušanog kolegija i položenog završnog ispita student će moći:

- definirati specifične metode zaštite i skrbi za djecu i mlade s rizičnim ponašanjem te one izložene stresnim situacijama tijekom odrastanja
- primijeniti odabrane metode u radu s djecom, adolescentima i njihovim obiteljima
- prepoznati, analizirati i riješiti profesionalne dileme u provođenju preventivnih aktivnosti usmjerenih na mentalno zdravlje
- koristiti stečena znanja u savjetovanju obitelji, djece i adolescenata radi promicanja zdravog odrastanja i boljeg uklapanja u okolinu

Psihomotorna domena

Student će biti sposoban:

- osmišljavati, dizajnirati i/ili unaprijediti postojeće aktivnosti usmjerene na zaštitu i promociju mentalnog zdravlja
- organizirati i provoditi postupke za prepoznavanje i procjenu rizika u rastu i razvoju djece i adolescenata
- primijeniti suvremene metode u prevenciji i tretmanu rizičnih ponašanja i navika

Afektivna domena

Student će biti sposoban:

- organizirati, provoditi i promicati zdravstveno-odgojne aktivnosti putem predavanja, radionica i savjetovanja
- promicati mentalno zdravlje opće populacije s ciljem unaprjeđenja sposobnosti suočavanja sa svakodnevnim izazovima, kriznim situacijama i prevencijom mentalnih poremećaja
- voditi, aktivno sudjelovati i pratiti rad savjetovališta za obitelji, majke s predškolskom djecom, školsku djecu i adolescente radi promicanja zdravog odrastanja i boljeg uklapanja u okolinu

Izvođenje nastave:

Nastava se izvodi u obliku predavanja i tematski njima prilagođenih seminara. Studenti su obvezni prisustvovati svim oblicima nastave, uključujući predavanja i seminare. Prisutnost na nastavi redovito se prati i evidentira te predstavlja jedan od elemenata završne ocjene.

Obveza studenata je pripremiti gradivo o kojem će se raspravljati na seminarima te aktivno sudjelovati u rješavanju slučajeva i obradi tema koje se obrađuju tijekom nastave. Ponuđeni okvirni sadržaj kolegija može se mijenjati tijekom izvođenja nastave, ovisno o profesionalnim interesima studenata, njihovim prijedlozima i željama za detaljnijim pristupom određenim temama.

Specifičnost ovog kolegija ogleda se u naglasku na aktivnost studenata, čiji je zadatak aktivno sudjelovati u izvođenju nastave kroz seminarske radove u kojima će analizirati i prikazati aktualne probleme vezane uz promicanje mentalnog zdravlja. Od studenata se očekuje da, na temelju ponuđene literature, istraže relevantne činjenice potrebne za izradu seminarskog rada. Nastavnik ocjenjuje sudjelovanje studenata u radu seminara, pri čemu se vrednuje pokazano znanje, razumijevanje, sposobnost postavljanja problema, zaključivanja i rješavanja konkretnih situacija. Teme seminara obrađuju se pojedinačno ili u manjim grupama. Studenti će tijekom seminara rješavati zdravstvene probleme na temelju prikazanih slučajeva ili unaprijed zadanih tema, izlagati problem i predlagati njegovo rješenje. Obvezni su pripremiti se za temu seminara te tijekom rasprave odgovarati na teorijska pitanja koja postavlja voditelj seminara. Prisustvovanje seminarima i aktivnost tijekom njih čine sastavni dio završne ocjene.

Popis obvezne ispitne literature:

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

Popis dopunske literature:

1. Rukavina T, Bilajac L, urednici. Socijalna medicina. Rijeka: Medicinski fakultet Sveučilišta u Rijeci; 2014.
2. Štifanić M. Loša komunikacija i druge liječničke pogreške. Jahr. 2013;4(7):293-327.
3. Sakoman S. Obitelj i prevencija ovisnosti. Zagreb: SysPrint; 2002.
4. Zloković J, Vrcelj S. Rizična ponašanja djece i mladih. Odgojne znanosti. 2010;12(1):197-213.
5. Kuzman M. Adolescencija, adolescenti i zaštita zdravlja. Medicus [Internet]. 2009 [pristupljeno 22.01.2020.];18(2_Adolescencija):155-72. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/57135>
6. Buljan-Flander G. Nasilje među djecom. Zagreb: Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba; 2003. p. 4-39.
7. Đorđević V, Braš M, urednici. Komunikacija u medicini: čovjek je čovjeku lijek. Zagreb: Medicinska naklada; 2011.
8. Ilić V, Ilić R. Metodika zdravstvenog odgoja. Zagreb: Školska knjiga; 1999.
9. Dabo J, Malatestinić Đ, Benić Salamon K, Dabo I. Centri za mlade – savjetovališta otvorenih vrata – od projekta do prakse. Paediatr Croat. 2010;54(Suppl 1):107-11.

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. Hrvatski časopis za javno zdravstvo. 2007;9.
12. Josipović Lj, Krnić B. Prepoznatljivost rada savjetovališta službi školske medicine u podizanju kvalitete života djece školske dobi. Rad 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 razini primarne zdravstvene zaštite vezanih uz mentalno zdravlje

- Aktivnosti koje se provode na razini primarne zdravstvene zaštite radi ranog prepoznavanja 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 te eksperimentiranja sa sredstvima ovisnosti.

P3 Suvremeni aspekti mentalnog zdravlja mladih

- Konzumacija alkohola, nikotina i droga.
- Vršnjačko nasilje (bullying) i 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 različitim životnim razdobljima.

P5 Stres

- Psihološki stres.
- Stres i emocije koje ga prate.
- Načini na koje stres mijenja zdravstveno stanje.

P6 Veza seksualnog i mentalnog zdravlja

- Seksualno zdravlje i seksualne smetnje te pristup problemima iz ovog kompleksnog i interdisciplinarnog područja.
- Utjecaj seksualnog zdravlja na cjelokupno zdravlje osobe te povezanost seksualnih poteškoća s mentalnim zdravljem.

P7 Nesanica, poremećaji spavanja i mentalno zdravlje

- San i zdravlje.
- Primarni i sekundarni poremećaji spavanja.
- Medicinski uzroci nesanice.

P8 Čimbenici koji utječu na zdravlje

- Kontrola čimbenika koji utječu na zdravlje.
- Povećanje znanja i svjesnosti o važnosti zdravlja.
- 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 slično.
- Principi interdisciplinarne suradnje.
- Savjetovanje, individualna i grupna terapija za djecu i adolescente s poremećajima ponašanja i problemima mentalnog zdravlja.

P11 Društvo, obitelj i pojedinac u promociji mentalnog zdravlja

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

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

- Promotivne aktivnosti usmjerene na djecu i adolescente s rizikom za poremećaje ponašanja i probleme mentalnog zdravlja.
- Rad s nastavnim osobljem predškolskih i školskih ustanova radi ranog prepoznavanja poremećaja ponašanja i problema mentalnog zdravlja djece i adolescenata.

P13 Tjelesna aktivnost i prevencija poremećaja mentalnog zdravlja

- Tjelesna aktivnost i mentalno zdravlje.
- Sport u prevenciji stresa.
- Utjecaj tjelesne aktivnosti na raspoloženje u svakoj životnoj dobi.

P14 Procjena čimbenika rizika u cilju sprječavanja razvoja kroničnih bolesti

- Procjena kardiovaskularnih rizika.
- Procjena rizika za razvoj osteoporoze.
- Procjena rizika za razvoj anksiozno-depresivnih stanja i drugih psihičkih bolesti.
- Procjena rizika za kroničnu križobolju.

P15 Probir mentalnog zdravlja mladih

- Centri za mlade – savjetovališta otvorenih vrata.
- Psihosomatski 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

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 savjetovani 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. Ocjenke 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 Seminari 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)	26
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	26
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 2026/27 izvodi na hrvatskom jeziku.

Ostale napomene (vezane uz kolegij) važne za studente:

Unesite tražene podatke

SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE (za akademsku 2026./2027. godinu)

Raspored nastave

Datum	Predavanja (vrijeme i mjesto)	Seminari (vrijeme i mjesto)	Vježbe (vrijeme i mjesto)	Nastavnik
25. veljače 2027.	P1 – P5 15-19 h Z4			Izv. prof. dr.sc. Tatjana Čulina
26. veljače 2027.	P6 - P10 15-19 h Z4			Anja Del Vechio, mag. sestrinstva
11. ožujka 2027.	P11 - P15 15-19 h Z2			Izv. prof. dr.sc. Tatjana Čulina
12. ožujka 2027.		S1 – S5 14-18 h Z4		Anja Del Vechio, mag. sestrinstva
13. ožujka 2027.		S6 – S10 8-12 h online		Anja Del Vechio, mag. sestrinstva

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	Z4
P2	Mentalno zdravlje mladih	1	Z4
P3	Suvremeni aspekti mentalnog zdravlja mladih	1	Z4
P4	Utjecaj škole i školskog neuspjeha na mentalno zdravlje djece i adolescenata	1	Z4
P5	Stres	1	Z4
P6	Veza seksualnog i mentalnog zdravlja	1	Z4
P7	Nesanica, poremećaji spavanja i mentalno zdravlje	1	Z4
P8	Čimbenici koji utječu na zdravlje	1	Z4
P9	Metode rada u promociji mentalnog zdravlja	1	Z4
P10	Metode rada u promociji mentalnog zdravlja	1	Z4
P11	Društvo, obitelj, pojedinac u promociji mentalnog zdravlja	1	Z2
P12	Specifičnosti promotivnih aktivnosti vezanih za mentalno zdravlje školske djece i mladih	1	Z2
P13	Tjelesna aktivnost i prevencija poremećaja mentalnog zdravlja	1	Z2
P14	Procjena čimbenika rizika u cilju sprečavanja razvoja poteškoća s mentalnim zdravlja	1	Z2
P15	Probir mentalnog zdravlja mladih	1	Z2
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	Z4
S2	Program vezan za promicanje zdravih stilova života	1	Z4
S3	Osnovne metode rada u promociji mentalnog zdravlja	1	Z4
S4	Bulling	1	Z4
S5	Kako reći ne svemu što ne želiš	1	Online
S6	Tehnike opuštanja	1	Online
S7	Specifičnosti promotivnih aktivnosti vezanih za mentalno zdravlje školske djece i mladih	1	Online
S8	Asertivna komunikacija	1	Online
S9	Adolescentna kriza	1	Online

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

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

	ISPITNI TERMINI (završni ispit)
1.	9. travnja 2027.
2.	24. travnja 2027.
3.	4. lipnja 2027.
4.	9. srpnja 2027.