

PSIHOLOGIJA U ZAŠTITI MENTALNOG ZDRAVLJA

KAKO PREVLADATI ISPITNU TJESKOBU

Siniša Brlas

Ivana Martinušić



Visoka škola za menadžment u turizmu i informatici u Virovitici
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 Virovitici



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

Virovitica, 2015.

KAKO PREVLA DATI ISPITNU T JESKOB U

AUTORI

Siniša Brlas, prof.

Ivana Martinušić, mag. psych.

NAKLADNICI

Visoka škola za menadžment u turizmu i informatici u Virovitici

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

PREDGOVOR

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

POGOVOR

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

LEKTORICA

Ivana Vidak, dipl. bibl. i prof.

TISAK

Grafiti Becker, Virovitica

NAKLADA

500 primjeraka

Virovitica, 2015.

Prvo izdanje

© Nijedan dio ove knjige ne smije se umnožavati, fotokopirati ni na bilo koji način reproducirati bez nakladnikova pismenog dopuštenja.

ISBN 978-953-8028-01-4

(Visoka škola za menadžment u turizmu i informatici u Virovitici)

ISBN 978-953-7756-20-8

(Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije)

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 000908900.

Izdavanje publikacije odobreno Odlukom Stručnog vijeća Visoke škole Virovitica
KLASA: 612-10/15-03/05,

URBROJ: 2189-74-15 -05 od 17. lipnja 2015.

SADRŽAJ

Cjelina (autor cjeline)	Stranica
Predgovor (Vesna Bedeković)	6
Skrb o mentalnom zdravlju mladih (Siniša Brlas)	7
Tjeskoba, frustracija i stres prije polaganja ispita (Siniša Brlas)	13
Kako možeš prevladati ispitnu tjeskobu? (Ivana Martinušić)	17
Kako si možeš pomoći već za vrijeme učenja?	18
Umanjivanje tjeskobe pred ispit	26
Umanjivanje tjeskobe za vrijeme ispita	30
Kome se možeš obratiti za pomoć? (Ivana Martinušić)	32
Pogovor (Miroslav Venus)	33

PREDGOVOR

Odluka o studiranju i odabir studija jedna je od važnijih odluka u životu mladog čovjeka. Uspjeh na studiju kao osnovni preduvjet završetka željenog studija u značajnoj mjeri ovisi o izvršenim studijskim obvezama i uspješno položenim ispitima. Put do ostvarivanja tog cilja nerijetko zna biti praćen napetošću, nemirom, tjeskobom i stresom koji može ozbiljno ugroziti psihički integritet i mentalno zdravlje mladog čovjeka. U namjeri posvećivanja posebne pozornosti upravo proaktivnoj skrbi o mentalnom zdravlju mladih, publikacija „Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja; kako prevladati ispitnu tjeskobu“ namijenjena je prvenstveno studentima Visoke škole za menadžment u turizmu i informatici u Virovitici kao pomoć u usvajanju vještina i stjecanju navika koje su neophodne za učinkovito učenje i uspješno polaganje ispita, a preporuke sadržane u publikaciji, osim studentskoj populaciji, mogu poslužiti i učenicima osnovnih i srednjih škola.

Dekanica Visoke škole
Doc. dr. sc. Vesna Bedeković, prof.v.š.

SKRB O MENTALNOM ZDRAVLJU MLADIH

Mentalno je zdravlje stanje u kojemu osoba ostvaruje svoje sposobnosti, može se nositi sa stresom svakodnevnog života, raditi produktivno i plodno te pridonositi svojoj zajednici. Mentalno zdravlje dio je općeg zdravlja i bez mentalnog zdravlja nema niti općeg zdravlja. Stoga skrbiti o mentalnom zdravlju znači skrbiti o zdravlju općenito, a osobito je važno čuvati mentalno zdravlje u ranoj životnoj dobi. Mentalno zdravlje može kod pojedinca dugo u životu pa čak i cijeli život, ostati pozitivno i očuvano. Međutim, može doći i do manje ili više ozbiljnih teškoća s mentalnim zdravljem. Mnogi uzroci i različite životne situacije dovode do toga.

POZITIVNO MENTALNO ZDRAVLJE UKLJUČUJE:

- dobar osjećaj o samom sebi (razumijevanje i prihvaćanje mogućih psihičkih teškoća),
- svjesnost o drugima (stvaranje i održavanje prijateljstava i dobrih odnosa s ljudima oko nas),
- sposobnost prilagodbe na životne promjene (osobno osnaživanje).

PROBLEMI I POREMEĆAJI MENTALNOG ZDRAVLJA UKLJUČUJU:

- psihičke tegobe vezane uz razne životne situacije, događaje i probleme,
- česte i akutne mentalne poremećaje (depresiju, anksiozne poremećaje),
- teške i kronične mentalne bolesti (psihoze),
- poremećaje ličnosti kao hendikepe za pojedinca i
- progresivne organske bolesti mozga (demencije).

Iz navedenoga vidimo da teškoće s mentalnim zdravljem mogu biti u širokoj lepezi od onih svakodnevnih životnih nedaća koje su mahom prolazne naravi pa sve do teških i kroničnih oštećenja u psihičkom funkcioniranju koje onda često prate i štetne tjelesne promjene.

Skrb o mentalnom zdravlju stoga je u interesu i pojedincu i zajednici u kojoj on živi, a ova skrb može biti:

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

U posljednjim se godinama snažno naglašava proaktivan pristup skrbi o mentalnom zdravlju, dakle skrb o mentalnom zdravlju prije nego što se ono naruši jer je uvijek „bolje spriječiti nego liječiti“.

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,
- suprotstavljanje stigmati i socijalnoj isključenosti.

Nakon javne rasprave provedene tijekom 2010. godine u Republici Hrvatskoj je usvojena Nacionalna strategija zaštite mentalnog zdravlja za razdoblje od 2011. do 2016. godine. Njome su definirani ciljevi i načela (smjernice za djelovanje) te područja i mjere (referentni okvir). Nacionalna strategija strateški je okvir za proaktivno djelovanje stručnjaka i institucija u različitim resorima, a ova važna potreba za suradnjom posebno se ističe u posljednjem od šest područja Nacionalne strategije koje upravo poziva na suradnju, od one interdisciplinarnog pa do međusektorske. Iz toga proizlazi i suradnja sustava javnoga zdravstva i odgojno-obrazovnog sustava u implementaciji Nacionalne strategije.

AKTIVNA ULOGA **ODGOJNO-OBRAZOVNIH USTANOVA:**

Univerzalna prevencija:

- Provoditi psihoedukaciju (educirati o psihičkim procesima i ponašanju)
- Provoditi specifičnu edukaciju o rizicima po mentalno zdravlje (prevenirati problem)
- Provoditi istraživanja (istražiti pojavnost teškoća u mentalnom zdravlju, osobito učenika i studenata)

Selektivna prevencija:

- Provoditi primarni probir (engl. screening) učenika i studenata u riziku (prepoznati problem kod pojedinih učenika)

Indicirana prevencija:

- Uputiti učenike i studente koji su u posebnom riziku u tretman u zavodima za javno zdravstvo, na dječjoj psihijatriji itd. (ponuditi pomoć kroz suradnju)

AKTIVNA ULOGA **ZAVODA ZA JAVNO ZDRAVSTVO:**

- Psihoedukacija (edukacija o psihičkim procesima i ponašanju)
- Specifična edukacija (rizična ponašanja, (re)socijalizacija, komunikacija i sl.)
- Promocija zdravlja i zdravih stilova življenja (edukacija o zdravlju)
- Provedba istraživanja rizičnih činitelja
- Predlaganje preventivnih programa
- Provedba preventivnih aktivnosti unutar pojedinih programa
- Provedba probira (rano prepoznavanje osoba s teškoćama u doživljavanju i ponašanju)
- Uključivanje rizičnih pojedinaca u tretman
- Suradnja s odgojno-obrazovnim ustanovama (međusektorska, interdisciplinarna)

Od 2010. godine u Republici Hrvatskoj se provodi projekt pod nazivom „Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja“ koji je iznjedrio pet publikacija. Ove su publikacije nastale kao rezultat raznovrsne međusektorske suradnje. Pojedine publikacije rezultat su i neposredne suradnje odgojno-obrazovnih ustanova i Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije, osobito slikovnica „Bolje jabuka nego ljutnja“ (koja je primjer međusektorske suradnje u skrbi o mentalnom zdravlju najmlađih učenika) i publikacija „Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja; pomaže li religioznost mentalnom zdravlju mladih“ (koja je primjer međusektorske suradnje u provedbi obrazovnih istraživanja o mentalnom zdravlju učenika srednje škole).

Ova publikacija koju držite u rukama pokušaj je da se proaktivna skrb o mentalnom zdravlju usmjeri i studentskoj populaciji, iako je jasno da su preporuke koje su u njoj sadržane sasvim primjenjive čak i na učenike osnovnih, a osobito srednjih škola. Ovom se publikacijom ustvari nastoji zaokružiti pristup specifičnoj proaktivnoj skrbi o mentalnom zdravlju mladih koja je opisana smjernicama za mentalno zdravlje u mladosti i obrazovanju.

TJESKOBA, FRUSTRACIJA I STRES PRIJE POLAGANJA ISPITA

Ponašanje čovjeka vrlo je raznoliko. Pokretači ljudskog ponašanja su raznovrsne **potrebe**. Pobude koje čovjeka usmjeravaju prema određenom cilju, prema zadovoljenju potreba, i održavaju ga ustrajnim u tome nazivamo **motivima**. Nastojanje zadovoljenja tih potreba dovodi nas u takvo stanje koje naše ponašanje usmjerava prema zadovoljenju tih potreba i koje stanje nazivamo **motivacija**. Motivacija je regulator i usmjerivač našega ponašanja koje poduzimamo s ciljem da zadovoljimo neku svoju potrebu ili skupinu potreba.

Potrebe koje čovjeka potiču na ponašanje mogu se podijeliti na:

1. **Primarne ili biološke** potrebe i motive (potiču organizam da osigura sve što mu je potrebno za preživljavanje; potrebe za hranom, za vodom, za snom ...)
2. **Sekundarne ili stečene** potrebe i motive (nameće ih okolina u kojoj živimo; potrebe za prihvaćanjem, za društvom, za društvenim uspjehom, za simpatijom...)

Teškoće i prepreke koje stoje na putu zadovoljenja potreba kod čovjeka dovode do stanja čuvstvene (emocionalne) napetosti, neugode, nemira i **tjeskobe** (anksioznosti). To se stanje naziva **frustracija**. Osim zapreka na koje nailazimo u ostvarivanju potreba, svakodnevno smo izloženi i nizu pritisaka da udovoljimo zahtjevima kojima ne možemo udovoljiti. Takvo prijeteće stanje nazivamo **stresom**. Frustraciju i stres koji nastaju u procesu zadovoljenja potreba možemo umanjiti ili razriješiti ako uložimo dodatni napor na zadovoljenje potreba. Da bi se zaštitili od frustracije i stresa u situacijama u kojima ne možemo doći do cilja i zadovoljiti potrebu ma što činili, ljudi koriste tzv. obrambene mehanizme. Ovi mehanizmi smanjuju unutarnju napetost pojedinca koja je izazvana nemogućnošću zadovoljenja potreba, ali istovremeno mogu pogoršati njegove odnose s okolinom. Ovdje navodimo koji su najčešći **obrambeni mehanizmi**.

1. **agresija** (ponašanje usmjereno uklanjanju prepreke na putu, a može biti direktna agresija kada se borimo za svoja prava i pomaknuta agresija kada ne napadamo izvor teškoća već se iskaljujemo na drugim osobama ili predmetima),
2. **supstitucija** (zamjena ciljeva na način da novoizabrani cilj barem djelomično zadovoljava onemogućenu potrebu),
3. **kompensacija** (ostvarivanje uspjeha u nekoj aktivnosti da bi se pokrio neuspjeh u nekoj drugoj),

4. **projekcija** (pripisivanje svojih mana i nedostataka drugima da se ne moramo s njima suočavati),
5. **regresija** (neprikladno ponašanje koje nalikuje ponašanju djeteta; zato se i naziva regresivnim, kao povratak u ranije faze razvoja),
6. **fiksacija** (ustrajanje na aktivnostima koje ne dovode do cilja, umjesto da se promijeni aktivnost),
7. **negiranje** (odbijanje pojedinca da prihvati neke svoje nedostatke i suoči se s njima),
8. **rezignacija** (odustajanje od svega kada su ciljevi onemogućeni).

Obrambeni mehanizmi doduše smanjuju frustraciju, ali obično pogoršaju situaciju u kojoj se nalazimo frustrirani, a to u kontekstu polaganja ispita nikako nije preporučljivi ishod.

Polaganje ispita tijekom školovanja i/ili studiranja redovito je i uobičajeno ponašanje učenika i studenata i ono je usmjereno postizanju uspjeha na ispitu kojemu se pristupa. Polaganje ispita način je i sredstvo dolaženja do konačnoga cilja školovanja ili studiranja, a to je stjecanje određene razine kvalifikacije koja se ogleda svjedodžbom odnosno diplomom. Školovanjem ili studiranjem željena kvalifikacija postaje (stečena) potreba.

Međutim, jasno je kako na putu ostvarivanja ove potrebe učenike i studente čekaju mnoge prepreke i kušnje. Pojedine od njih uspiju se prebroditi ulaganjem dodatnog napora, dok su pojedine prepreke vrlo zahtjevne za prebroditi. Važne prepreke na putu do cilja učenicima i studentima su njihovi ispiti. Ispitna situacija vrlo je zahtjevna životna situacija i učenike i studente dovodi često u stanje čuvstvene napetosti, neugode, nemira i tjeskobe, odnosno u stanje frustracije ako tijekom ispita baš i nije onakav kakvim smo željeli. Još ako se možebitni neuspjeh ponavlja usprkos višekratnim pokušajima, što dovodi do stresa, to može ozbiljno ugroziti psihički integritet i mentalno zdravlje. Kako uz ove psihičke teškoće redovito dolaze i različite tjelesne promjene, one mogu dodatno preusmjeriti i otežati pažnju kod pripremanja za ispit.

Treba znati da tjeskoba u frustraciji ima dvojak učinak: slaba i umjerena tjeskoba često pozitivno djeluje na postignuće, dok intenzivna tjeskoba smanjuje postignuće. Dakle, za učenike i studente u ispitnoj situaciji nikako nije poželjno da su izloženi visokoj razini tjeskobe jer to nije dobra prognoza za njihov uspjeh na ispitu. 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.

KAKO MOŽEŠ PREVLADATI ISPITNU TJESKOBU?

Ispitna tjeskoba je uobičajena pojava u situaciji kada trebamo iskazati svoje znanje ili vještine te se prezentirati pred nekim osobama koje nas procjenjuju.

U mnogim situacijama, kada je prisutna u malim ili umjerenim razinama, ispitna tjeskoba djeluje poticajno i motivira osobu na ulaganje truda i postignuće.

S druge strane, u velikim razinama ispitna tjeskoba djeluje ometajuće, paralizirajuće i obično zakoči osobu te ona ne uspijeva iskazati svoj puni potencijal.

Da i tebe ispitna tjeskoba ne bi spriječila u ostvarivanju tvog punog potencijala, sljedeće stranice donose korisne savjete kako prevenirati razvoj ispitne tjeskobe već za vrijeme pripremanja ispita te kako si pomoći u umanjivanju tjeskobe neposredno pred ispit kao i za vrijeme samog ispita.

KAKO SI MOŽEŠ POMOĆI VEĆ
ZA VRIJEME UČENJA?

1. POČNI UČITI NA VRIJEME

NAJVEĆI NEPRIJATELJ EFIKASNOG UČENJA JE NEDOSTATAK VREMENA.

TADA SMO SKLONI MISLITI DA NE MOŽEMO NAUČITI, DA NE STIGNEMO, POČINJEMO BITI POD STRESOM, UZNEMIRENI SMO I ZBOG TOGA MNOGO TEŽE PAMTIMO NEGO KADA UČIMO OPUŠTENI I BEZ VREMENSKOG PRITISKA.

STOGA JE VAŽNO DA ISPIT POČNEŠ PRIPREMATI DOVOLJNO RANO I OSTAVIŠ SI DOVOLJNO VREMENA ZA UČENJE I PONAVLJANJE GRADIVA, ALI I ZA ODMOR, OPUŠTANJE I ZABAVU.

2. ORGANIZIRAJ SE

PRIJE POČETKA UČENJA DOBRO PROCIJENI I ISTRAŽI:

- **KOJA JE ZADANA LITERATURA ZA ISPIT**
- **KOLIKO STRANICA MORAŠ NAUČITI**
- **KOLIKO TEŠKO SAVLADAVAŠ GRADIVO KOJE TREBAŠ NAUČITI**
- **KOLIKO STRANICA DNEVNO MOŽEŠ NAUČITI**
- **KADA IMAŠ ISPITNI ROK IZ TOG PREDMETA**

KADA SU SAKUPLJENE SVE POTREBNE INFORMACIJE O ISPITU KOJI PRIPREMAŠ VRIJEME JE DA SE ORGANIZIRAŠ I POČNEŠ UČITI. ISPLANIRAJ KOLIKO ĆEŠ GRADIVA NAUČITI KOJI DAN, U KOJE ĆEŠ VRIJEME UČITI I SLIJEDI PLAN UČENJA KOJI JE NAPRAVLJEN.

3. PRIPREMI SE I NE ODGAĐAJ POČETAK UČENJA

PRIPREMI MJESTO ZA UČENJE. NEKA ONO BUDE DOBRO OSVIJETLJENO, BEZ MNOGO DETALJA KOJI ODVLAČE TVOJU PAŽNJU PRI UČENJU I UGODNO ZA UČENJE.

KADA JE PLAN UČENJA RAZRAĐEN, SLIJEDI NAPRAVLJENI PLAN I NE ODGAĐAJ POČETAK UČENJA.

ODGAĐANJE UČENJA PRUŽA TRENUTNO OLAKŠANJE, NO DUGOROČNO SE IPAK MORASH SUOČITI SA POČETKOM UČENJA, KOJE UZ ODGAĐANJE POSTAJE STRESNIJE I VIŠE ISCRPLJUJUĆE.

4. FOKUSIRAJ SE NA UČENJE

LJUDI ČESTO ZNAJU PROVODITI MNOGO VREMENA NAD KNJIGOM, A DA PRITOM NE NAUČE GOTOVO NIŠTA.

PRI UČENJU JE VAŽNO DA SE FOKUSIRAŠ NA ONO ŠTO UČIŠ.

POKUŠAJ MAKNUTI OD SEBE SVE STVARI KOJE TE MOGU OMETATI PRI UČENJU, A OSOBITO JE VAŽNO DA ZA VRIJEME UČENJA ISKLJUČIŠ MOBITEL ILI GA ODNESEŠ U DRUGU PROSTORIJU KAKO TI NE BI ODVLAČIO PAŽNJU I OMETAO TE U UČENJU.

5. DOBRO NAUČI ISPITNO GRADIVO

- *SVAKI DAN KRATKO PONOVI GRADIVO KOJE SI DAN RANIJE NAUČIO/LA.*
- *POKUŠAJ POVEZIVATI NOVO NAUČENO GRADIVO S VEĆ NAUČENIM.*
- *SADRŽAJ KOJI UČIŠ NAUČI DO RAZINE DA GA MOŽEŠ SAMOSTALNO PREPRIČATI.*
- *ZADATKE UVJEŽBAJ TAKO DA TI POSTUPAK RJEŠAVANJA ZADATAKA POSTANE RUTINA.*
- *RAZGOVARAJ S KOLEGAMA O GRADIVU KOJE TI NIJE JASNO, IZMJENJUJTE RAZMIŠLJANJA I INFORMACIJE.*

6. BRINI O SVOME ZDRAVLJU

IAKO JE RAZDOBLJE PRIPREMANJA ISPITA RAZDOBLJE STRESA, AKO SI SLIJEDIO/LA RANIJE NAPISANE UPUTE ZA PRIPREMU ISPITA SIGURNO JE DA ĆEŠ GA DOŽIVJETI U ZNATNO MANJIM KOLIČINAMA NEGO OSOBE KOJE SU NEORGANIZIRANE U UČENJU I UČE U ZADNJI ČAS.

DA BISMO MOGLI DOBRO PAMTITI I EFIKASNO UČITI, VAŽNO JE DA NAŠE TIJELO BUDE U DOBROJ FORMI.

STOGA ISPLANIRAJ DOVOLJNO VREMENA ZA ODMOR, JEDI DOVOLJNO I REDOVITO, SPAVAJ DOVOLJNO TE NEMOJ KORISTITI ENERGENTSKE STIMULANSE, ALKOHOL I DRUGA OPOJNA SREDSTVA KOJA UTJEČU NA TVOJU PAŽNJU I SPOSOBNOST UČENJA.

7. NAGRADI SE

- *NAGRADI SE ZA ISPUNJENE ZADATKE I OSTVARENE PLANOVE U VEZI UČENJA.*
- *ČINI ONO ŠTO TE OPUŠTA. PROŠETAJ S PRIJATELJIMA, SLUŠAJ GLAZBU, BAVI SE NEKOM TJELESNOM AKTIVNOŠĆU ILI NEČIM DRUGIM ŠTO ĆE POBOLJŠATI TVOJE RASPOLOŽENJE. KAD SMO DOBROG RASPOLOŽENJA LAKŠE UČIMO I BOLJE SE OSJEĆAMO!*

UMANJIVANJE TJESKOB **PRED ISPIT**

1. NA ISPIT DOĐI NASPAVAN, ODMORAN I SIT

- *OTUŠIRAJ SE MLAKOM VODOM PRED POLAZAK NA ISPIT KAKO BI POBUDIO/LA SVOJA OSJETILA I RAZBUDIO/LA SVOJ MOZAK.*
- *UMOR, NEISPAVANOST, NISKA RAZINA ŠEĆERA U KRVI TE NEDOSTATAK ENERGIJE MOGU DOVESTI DO UBRZANOG RADA SRCA, OSJEĆAJA NEDOSTATKA ZRAKA I VRTOGLAVICE. KADA NAVEDENIM SIMPTOMIMA PRIDODAMO NORMALNU RAZINU STRESA KOJU SVAKI ČOVJEK OSJEĆA PRIJE ISPITA VRLO JE VELIKA VJEROJATNOST DA ĆE SE OSOBA ZAISTA POČETI OSJEĆATI TJESKOBNO. STOGA JE VRLO VAŽNO DA NA ISPIT DOĐEŠ NASPAVAN/A, SVJEŽ/A I SIT/A.*

2. NA ISPIT KRENI NA VRIJEME

***ŽURBA, KAŠNJENJE I GUŽVA U PROMETU IZAZIVAJU NAPETOST.
KRENI NA ISPIT DOVOLJNO RANO, KAKO NEPREDVIĐENE SITUACIJE
NA PUTU NE BI IZAZVALE DODATAN STRES.***

3. ZA VRIJEME ISPITA OČEKUJ ODREĐENU RAZINU TJESKOBE

TJESKOBA SAMA PO SEBI NIJE NEGATIVNA POJAVA. SVAKA OSOBA PRIJE PISANJA ISPITA ILI SUOČAVANJA S NOVOM SITUACIJOM DOŽIVLJAVA ODREĐENU RAZINU TJESKOBE. UKOLIKO SE ONA JAVLJA U NORMALNIM RAZINAMA DJELUJE POTICAJNO, MOTIVIRA NA OSTVARIVANJE POSTIGNUĆA I OSOBA USPJEŠNO SAVLADAVA ZADATAK.

UMANJIVANJE TJESKOB ZA VRIJEME ISPITA

- *RJEŠI PRVO PITANJA NA KOJA ZNAŠ ODGOVOR*
- *MISLI POZITIVNO – KADA ZAPNEŠ TIJEKOM RJEŠAVANJA ISPITA ILI TI SE ČINI DA SI SE ZBUNIO/LA, SJETI SE KOLIKO SI UČIO/LA I NEČEG ZBOG ČEGA SI BIO PONOSAN/NA NA SEBE*
- *KONCENTRIRAJ SE NA SADRŽAJ ISPITA I POKUŠAJ SE DOSJETITI ŠTO VIŠE NAUČENOG GRADIVA*
- *VODI RAČUNA O VREMENU PREOSTALOM ZA RJEŠAVANJE ISPITA, ALI NE OBRAĆAJ PAŽNJU NA DRUGE. TO ŠTO JE NETKO MEĐU PRVIMA PREDAO ISPIT NE ZNAČI DA GA JE DOBRO NAPISAO I DA JE RIJEŠIO SVE ZADATKE*
- *MIRNO DIŠI - UBRZANIM DISANJEM SMANJUJEMO PROTOK KISIKA DO MOZGA, IMAMO OSJEĆAJ VRTOGLAVICE I TEŽE JE KONCENTRIRATI SE. U SITUACIJAMA KAD ZAMIJETIŠ DA SI SE UZNEMIRIO/LA VIŠE OD OČEKIVANOG NEKOLIKO PUTA DUBOKO UDAHNI NA NOS I IZDAHNI NA USTA KAKO BI PONOVO USPOSTAVIO/LA PRAVILAN RITAM DISANJA.*

KOME SE MOŽEŠ OBRATITI ZA POMOĆ?

PROFESORIMA I ASISTENTIMA KOJI TI PREDAJU

Na konzultacijama ti profesori mogu dati jasne upute što očekuju od tebe, iz koje literature učiti, koji su kriteriji ocjenjivanja te zajedno možete razjasniti sve nedoumice vezane uz sadržaj njihovog predmeta.

KOLEGAMA KOJI S TOBOM POHAĐAJU NASTAVU

Kolege možeš zamoliti da učite zajedno u grupi, mogu ti objasniti dijelove gradiva koji su ti nejasni i pomoći ti u ponavljanju naučenog gradiva.

STRUČNIM SURADNICIMA U SAVJETOVALIŠTU ZA STUDENTE

U Savjetovalištu za studente rade stručnjaci psiholozi koji ti svojim znanjem i iskustvom osim u području učenja i savladavanja ispitne tjeskobe mogu pomoći riješiti probleme i na drugim područjima života kao što su prilagodba na novu okolinu, problemi u partnerskim i drugim socijalnim odnosima, podizanju samopoštovanja i samopouzdanja...

POGOVOR

Mentalno zdravlje, često neopravdano zanemareno u odnosu na tjelesno, posebno je važno osobama koje uče i polažu ispite, dakle učenicama i učenicima te studenticama i studentima. Stoga je ova publikacija u obliku vodiča, koja Vas vodi po koracima kroz faze učenja, neizmjerljivo važna u očuvanju mentalnog zdravlja s obzirom na stres koji se neizostavno javlja u takvim situacijama. Toplo Vam je preporučam kao najvjernijeg „džepnog prijatelja“ u predispitnim i ispitnim danima.

Ravnatelj Zavoda za javno zdravstvo
Prim. mr. sc. Miroslav Venus, dr. med. spec. epidemiolog

BILJEŠKE

PSIHOLOGIJA U ZAŠTITI
MENTALNOG ZDRAVLJA

KAKO PREVLADATI ISPITNU TJESKOBU

Siniša Brlas Ivana Martinušić

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

ISBN 978-953-8028-01-4



9 789538 028014

