

Prva pomoć u mentalnom zdravlju 3P metodama

KSENIJA OREŠKOVIĆ, DIPL. UČITELJICA RN – SAVJETNIK

LEOPOLDINA VITKOVIĆ, PROF. BIOLOGIJE I KEMIJE - MENTOR



PoMoZi
Da PROMICANJE MENTALNOGA
ZDRAVLJA DJECE

—
Program zdravstvenoga opismenjavanja
odgojno-obrazovnih djelatnika u području
mentalnoga zdravlja djece i mladih

—
PRIRUČNIK ZA UČITELJE
I NASTAVNIKE

**ZIVJETI
ZDRAVO**

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Svečije publikacije uključive je odgovornost izdavateljskog savjeta za javna izdavanja. Korisnik: Prvašićki savjet za javna izdavanja / Objavni otkupni projekt: 30.373.208,36 HRK / (Izjava otkupa: 85 %)

www.strukturalfondovi.hr



Procijenite zadovoljstvo svojim životom u cjelini

Upitnik

- 14 izjava na Likertovoj skali
- od 1 do 5 - svakom izjavom izražavate koliko se slažete
- ako se ne slažete – 1
- ako se slažete – 5
- Sve zaokružene brojeve zbrojite

Rezultat upitnika

• 53

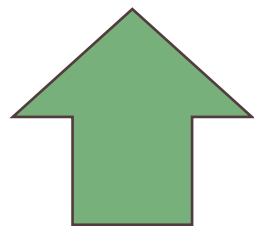
• 52

• 51

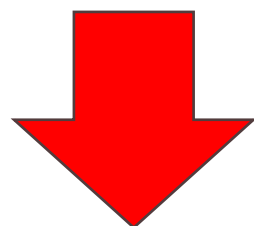
• 50

• 49

• 48



dobro mentalno zdravlje



nestabilnost

Edukativni program PoMoZi Da

pruža pomoć pri
prepoznavanju
problema
mentalnog zdravlja
učenika

olakšava
pristupanje i
pružanje podrške
učeniku s
problemom

potiče na traženje
stručne pomoći

V. A Ž . N O

Prepoznati
problem



Prepoznati što
ranije



Očuvati dobro
mentalno
zdravije

***Edukativnim
programom
PoMoZi Da***

učitelji osobe od
povjerenja i podrške

da upute učenike na
traženje pomoći

podržavajuća okolina
djeci i mladima

MODULI

Modul 1: Suvremeno
shvaćanje i važnost
mentalnoga zdravlja



Modul 2: Mentalno
zdravlje djece i mladih



Modul 3: Znanja i vještine
pružanja psihološke prve
pomoći i emocionalne
podrške djeci i mladima s
problemima mentalnoga
zdravlja



3P koraci: Pristupi – Podrži – Potakni

Vještine psihološke prve pomoći u području mentalnog zdravlja **ne uče učitelje kako se postavljaju dijagnoze ili kako se provodi terapija**, što je područje profesionalnih edukacija stručnjaka za mentalno zdravlje, već je riječ o **vještinama inicijalne emocionalne podrške učenicima**.

3P koraci su okvirni vodič u **pružanju psihološke prve pomoći i emocionalne podrške** djeci i mladima tijekom neposrednoga razgovora. Kratica 3P označava tri osnovna koraka, odnosno elementa toga razgovora koji počinju slovom P – Pristupi, Podrži i Potakni.



Pristupi

Pronađite prikladan **trenutak i mjesto**. **Provjerite i izrazite** što ste uočili. **Budite spremni čuti problem**, a ne nuditi rješenja.



Podrži

Uvažite jedinstvenost učenika. **Pitajte** što se događa. **Pozorno** slušajte i pokažite zainteresiranost. **Ponovite i sažmite** što ste čuli ili vidjeli. **Pružite emocionalnu podršku**.



Potakni

Upoznajte učenika s mogućim oblicima pomoći i samopomoći. **Potaknite** učenika na prihvatanje pomoći. **Povežite** učenika s osobama koje mogu pomoći.

PRISTUPI

- Prikladan trenutak
- Prikladno mjesto
- **Izrazite što ste uočili**
- Budite spremni čuti problem
- **Nemojte nuditi rješenje**

PODRŽI

- **Slušajte** učenika
- Pokažite interes za njegov problem
- **Sažmite i ponovite što ste čuli**
- Pružite emocionalnu podršku

POTAKNI

- Upoznajte učenika sa mogućim oblicima pomoći i samopomoći
- Potaknite učenika na **prihvatanje pomoći**
- Povežite učenika s osobama koje mogu pomoći

Radionica

- 3 P KORACI PRVE POMOĆI I PODRŠKE ZA DJECU KOJA **TUGUJU**
- 3 P KORACI PRVE POMOĆI I PODRŠKE ZA DJECU S **DEPRESIVNIM SMETNJAMA**

UPUTE ZA RAD

TUGOVANJE

- U paru pročitati tekst
- Riješiti radni list „*Različiti gubitci i tugovanje*”
- Prema 3 P koracima napraviti plan djelovanja za svoj primjer

TUGOVANJE

- **Kod učenika možete primijetiti:**
- Tugu
- Plačljivost
- Nemir
- Agresivnost
- Problem s koncentracijom
- Lošiji uspjeh u školi
- Tjelesni simptomi (glavobolja, pritisak u prsima i bol u trbuhu)

TUGOVANJE

- Prirodan proces
- Normalna reakcija na gubitak
- **MIT**
- **Bolje je ne govoriti o tome, bit će mu gore**
- **ISTINA**
- Učenik osjeća tugu bez obzira razgovaramo li s njim o tome ili ne
- Razgovorom mu dajemo osjećaj podrške i sigurnosti

UPUTE ZA RAD

DEPRESIVNO STANJE

- U paru pročitati tekst VINJETE O UČENICIMA S DEPRESIVNIM STANJIMA – prilog 17
- Prema 3 P koracima odigrati igru uloga učitelj/učenik

DEPRESIVNE S.MIETNJE

- **Kod učenika možete primijetiti:**
- Beznadnost
- Gubitak zanimanja za školu i omiljene aktivnosti
- Izoliranje
- Promjene u teku i tjelesnoj masi
- Umor, promjene sa spavanjem
- Zlouporaba alkohola ili droge

DEPRESIVNE S.METNJE

- **MIT**

- **Da će razgovor o depresiji pogoršati stvar**

- **ISTINA**

- **Razgovor pomaže, šalje poruku da vam je stalo**

Za očuvanje mentalnog zdravlja

- Budite dobri prema sebi!
- Povežite se s drugima!
- Zatražite pomoć!
- Razgovarajte!
- Opustite se!
- Prihvatite sami sebe!
- Sagledajte širu sliku!
- Dovoljno spavajte!
- Redovito vježbajte!
- Uključite se!
- Pomažite drugima!
- Bavite se hobijima!
- Zabavite se!
- Jedite zdravo!


- 
- Više informacija potražite na mrežnim stranicama <https://zivjetizdravo.eu/category/mentalno-zdravlje/>


Centar za zdravstvenu zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti





Voditelj Službe:


mr. Marija Kribl, dr.med., specijalist obiteljske medicine, subspecijalista iz alkoholizma i drugih ovisnosti-adiktologije

 031 304 455

 zz-cmz@zzjosijek.hr

 Osijek, Drinska 8

 pon, uto, sri, pet od 7h - 15h, rad s pacijentima od 8h - 13h

 četvrtak od 12h - 20h, rad s pacijentima od 13h - 19h

