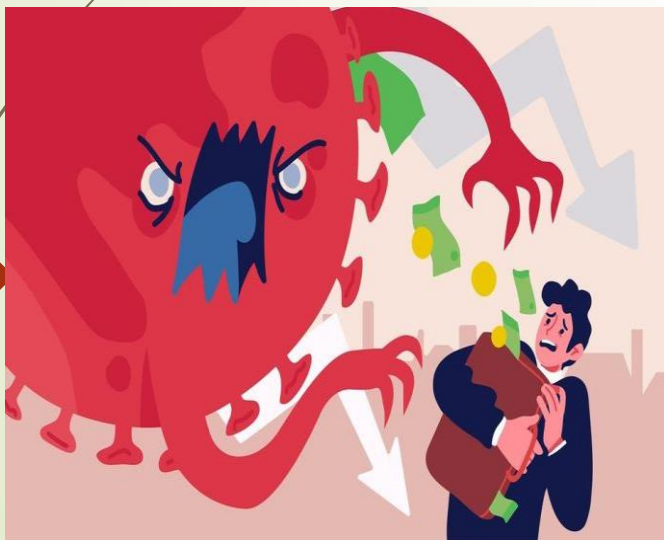


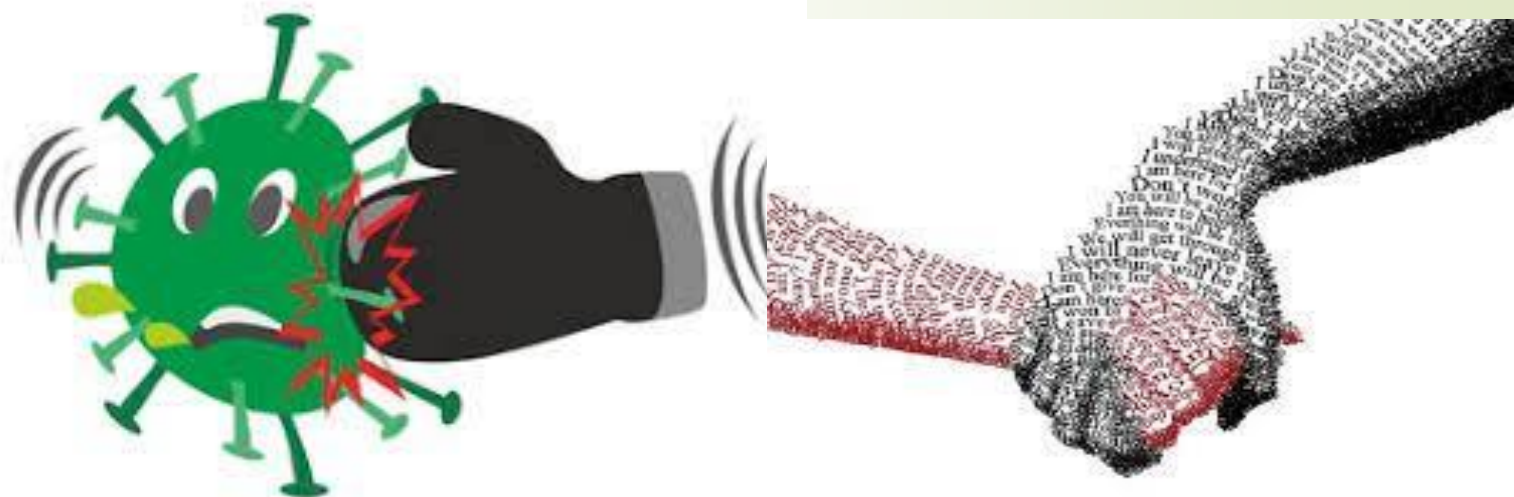
Mentalno zdravlje učenika u pandemiji COVID- izazovi i perspektive

Tjedan psihologije



Sanda Horvatović, prof. psihologije

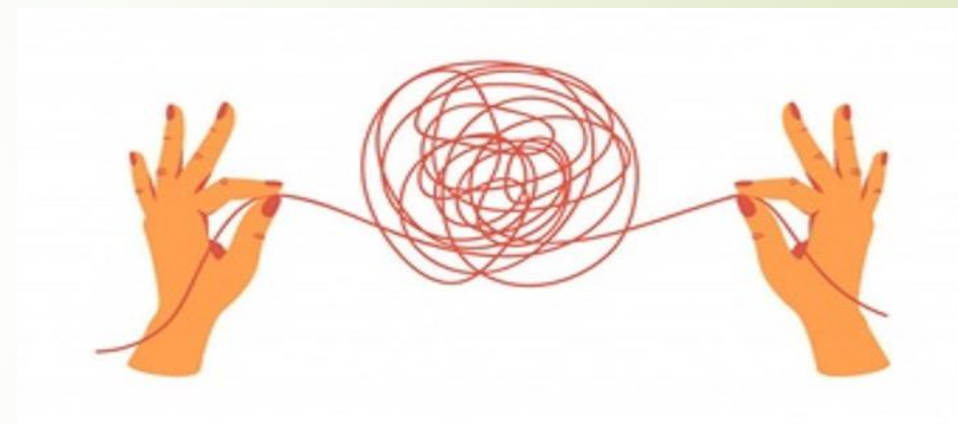
Projekt: Unutarnje ogledalo



17. veljače 2022.

Epidemija bolesti COVID – 19 i potresi

- Izazvali su mnoge promjene u svakodnevnom životu
- promjene u rutini
- uvjetima i načinu života
- rada i školovanja
- dugotrajno, ali prolazno razdoblje
- vrlo stresno i zahtjevno razdoblje (za velik broj osoba)



Usmjeravanjem pažnje i aktivnosti na brigu o vlastitom mentalnom zdravlju radimo na održavanju ravnoteže, očuvanju MZ i kvalitete života

Vrijeme naglih promjena i neizvjesnosti

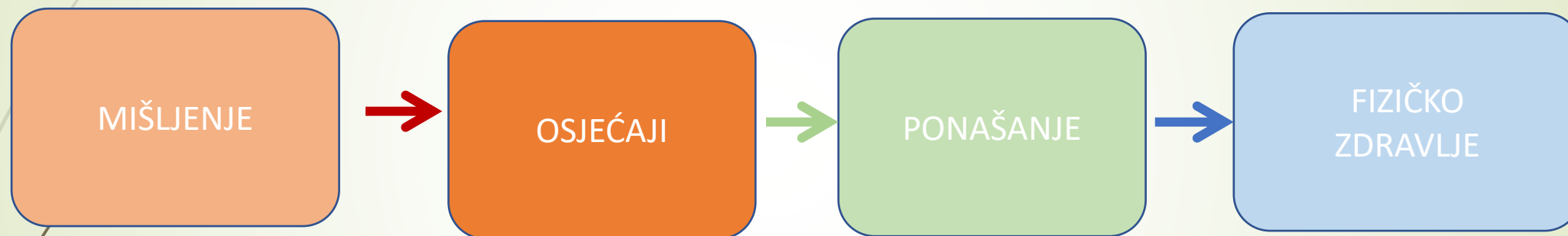
- različita pitanja i nedoumice kako se snaći u novom okruženju
- prilagodba i promjena svih znanja i vještine istoga trenutka na online platforme kako bi se obrazovanje učenika neometano nastavilo
- uspješno upravljanje virtualnom učionicom
- poticanje učenika na aktivno sudjelovanje u nastavi na daljinu
- organizacija zanimljive nastave na daljinu te procjenjivanje i vrednovanje znanja učenika u virtualnom okruženju
- povećanje motiviranosti i usredotočenosti za praćenje nastave na daljinu, povećanje motivacije za učenjem
- održavanje korektnog i poštenog ponašanja te „prijateljskog” odnosa na daljinu
- pružanje podrške i smjernice roditeljima u uključivanju u proces obrazovanja svoje djece

Mentalno zdravlje



Psihičko zdravlje nije samo odsustvo bolesti, već stanje dobrobiti u kojem pojedinac može iskazati sve svoje sposobnosti i potencijale, može se nositi se sa svakodnevnim životnim stresorima, može raditi produktivno te doprinositi vlastitoj zajednici.

Pandemija COVID 19 → STRES



MIŠLJENJE

Poteškoće u koncentraciji
Zabrinutost
Nisko samopoštovanje
Konfuzija
Smanjeno zadovoljstvo životom

OSJEĆAJI

Loše raspoloženje
Depresija i anksioznost
Osamljenost i odbačenost
Tjeskoba i neizvjesnost
Nemoć i potištenost
Nedostatak volje i energije

PONAŠANJE

Povlačenje i osamljivanje
Agresivnost i rigidnost prema kolegama
Pretjerano pušenje i konzumiranje alkohola
Nestrpljivost i netrpeljivost
Brzo umaranje

TJELESNO ZDRAVLJE

Psihosomatske bolesti
Probavne smetnje
Promjene tjelesne težine
Smanjena otpornost bolestima
Nedostatak sna i spavanja



Biopsihosocijalni model čimbenika mentalnog zdravlja i mentalnih bolesti

BIOLOŠKI ČIMBENICI

Temperament
IQ
Genetska
vulnerabilnost
Utjecaj farmakološke
terapije

PSIHOLOŠKI ČIMBENICI

Samopoštovanje
Strategije suočavanja
Socijalne vještine
Vještine komunikacije
Vještine rješavanja
problema

SOCIJALNI ČIMBENICI

Obiteljski odnosi
Vršnjački odnosi
Stresni životni događaji
Radna i školska sredina

KRIZA - KRIZNE REAKCIJE



- ▶ puno intenzivnije psihičko stanje od stresa
- ▶ uobičajeni su mehanizmi i strategije suočavanja sa stresom osobe neučinkoviti
- ▶ osoba u krizi je izuzetno ranjiva, preplavljena osjećajima → često misaono konfuzna → dovodi do dezorganizacije ponašanja te otežava uspješno rješavanje krizne situacije
- ▶ zahvaća pojedince, skupine, organizacije i veće društvene zajednice

Događaj izrazito uznemirujući i vrlo stresan, a često i traumatski jer je prijetnja gubitka osoba, stvari ili vrijednosti za većinu ljudi.

SZO – Hrvatski pilot podatci

- Svako peto dijete, 20% djece ima neki mentalni poremećaj
- Svako peto dijete od navedenih 20% koji imaju neki problem MZ, dobiva stručnu pomoć
- Samo jedno dijete prima stručnu pomoć
- Oko 12% stanovništva RH suočava se s nekim oblikom mentalnih poremećaja
- Depresivne smetnje najučestalije
- Simptome depresije ima 12% učenika
- Svaka deseta osoba nosi se s depresivnim simptomima
- Uočen je porast problema mentalnog zdravlja djece i mladih
- U 6. razredu 19,2 % učenika imalo je srednji ili visok rizik za razvoj MP
- Kod djece od 12 godina - 11,8 % ih je pokazalo depresivne simptome (u literaturi u ranoj adolescenciji 12-18 g. prevalencija je 4-8% , po novoj literaturi 10%)

Depresivnost – poremećaj raspoloženja ↔ na različite životne D

EMOCIONALNI:

- tuga
- potištenost
- beznade
- gubitak zadovoljstva u životu

KOGNITIVNI :

- negativne misli
- nisko samopoštovanje
- osjećaj nesposobnosti
- osjećaj krivnje, neuspjeha
- besperspektivnost glede budućnosti
- sumnja da ne može poboljšati svoj život
- niska motivacija za djelovanje
- pasivnosti i bezvoljnosti

TJELESNI :

- promjene apetita
- poremećaji spavanja
- umor
- gubitak energije

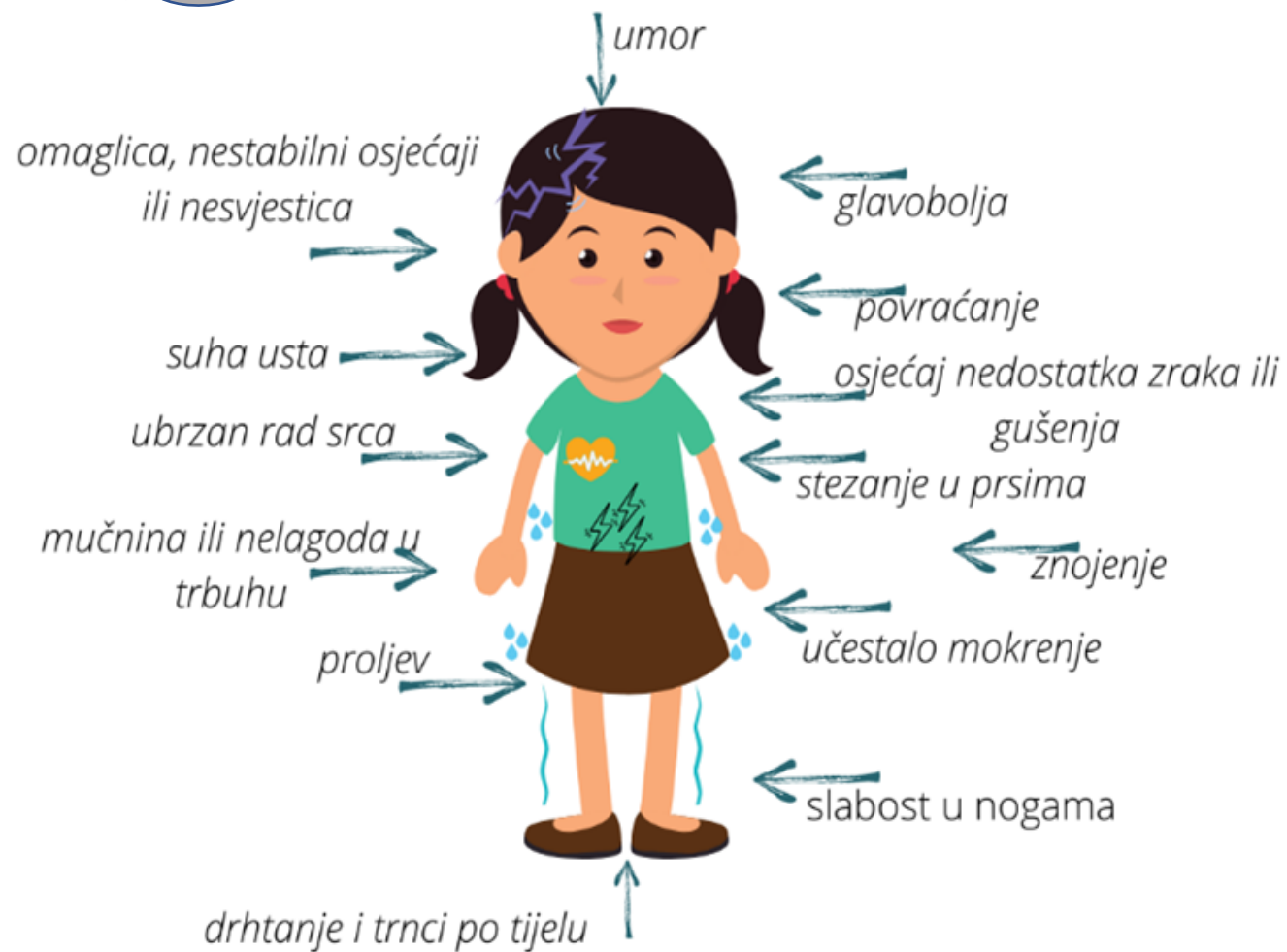
ZAJEDNIČKA OBILJEŽJA D i A : razine negativnih osjećaja

ANKSIOZNOST → zamišljena opasnost - pojačano prisustvo fiziološke uzbuđenosti (mišićna napetost, oprezna ili izbjegavajuća ponašanja te pobuđenost u iščekivanju anticipirane opasnosti)

STRAH → percipirana ili anticipirana opasnost

Narušeno mentalno zdravlje **djece**

i mladih kroz TJELESNE simptome



Vrste poteškoća

- **Psihičke smetnje** - prolazna emocionalne stanja nelagode i/ili napetosti koja su najčešće uvjetovana okolinskim ili fiziološkim promjenama.
- **Doživljavanje i ponašanje osobe koja razvije psihički poremećaj** odstupa od uobičajenog toj osobi i/ili njezinoj okolini te joj predstavlja smetnju i narušava funkcioniranje.
- **Psihičke bolesti** - osoba pokazuje znakove trajno narušenog kognitivnog, emocionalnog i socijalnog funkcioniranja. Znakovi se očituju u gotovo svim aspektima funkcioniranja osobe, neovisne su o situacijama i često su ponavljajućeg karaktera.

Koronakriza tijekom 2020./2021.godine stvorila je :

- Pritisak
- Prijetnju
- Potrebu za psihološkom pomoći :
 1. Zbog raznih oblika strahova
 2. Depresije
 3. Depresivna stanja (anksioznost, poremećaji prehrane, samoozlijeđivanje, suicidalnih misli, pokušaji suicida mladih i djece)
 4. Nedostatak perspektive posebno kod mladih (nemogućnost daljnjeg obrazovanja, nemogućnost zaposlenja, strah od bliskosti s nekom osobom zbog zaraze , statičnost pored računala, neizlazak iz sobe i sl.)
 5. Porast ovisnika o alkoholu, opojnih droga

Otvorene telefonske linije za psihološku pomoć (0-12h i 0-24h)

095 701 79 28 – PS MLADIH

PP GRAĐANA – 091 907 41 33

STRES PREMA INTENZITETU

- **MALI SVAKODNEVNI STRESOVI** - problemi u školi i obitelji, gubitak osobnih stvari, ispiti u školi, polazak u školu, i sl. (*bez velikog negativnog utjecaja, na neki „koristan” način jer se učimo kako prevladati stresne situacije*)
- **VELIKI ŽIVOTNI STRESOVI** - teške bolesti, smrt bliske osobe, gubitak zaposlenja, materijalni gubitak, i sl. (*većina ljudi uspije ih prevladati nakon nekog vremena, a kod manjeg broja ostaju trajne posljedice*)
- **TRAUMATSKI ŽIVOTNI STRESOVI** - izloženost nasilju, prisustvovanje nasilju ili pogibiji bliske osobe i sl. (Ovakvi stresovi nadilaze mogućnosti prikladnog suočavanja. Većina ljudi ima osjećaj bespomoćnosti i razvija neki oblik traumatske reakcije odmah ili nakon nekog vremena)

SUOČAVANJE SA STRESOM

NAČIN NA KOJI SE OSOBA SUOČAVA SA STRESOM OVISI O:

- **KARAKTERISTIKAMA OSOBE**- dobu, spolu, temperamentu, samoregulaciji, samokontroli, vještini rješavanja problema, socijalnih vještina, samoefikasnosti, samopouzdanju i sl.
- **KARAKTERISTIKAMA OKOLINE** – podršci obitelji, prijatelja, zajednice, materijalnim resursima



Psihološka otpornost

1. Oporavak od simptoma koji su nam narušili funkcioniranje te postupno vraćanje na uobičajen način funkcioniranja
2. Proces prilagodbe koji individualno traje dulje ili kraće vrijeme
3. Simptomi stresnih reakcija mogu biti različiti
4. Stručna pomoć u procesu prevladavanja teškoća (mnogima će trebati)
5. Ne postoji strogi kriterij kada je u redu zatražiti stručnu pomoć ili psihološku podršku
6. Važno je brinuti o sebi kada nam je teško i reagirati kada osjećamo da su nam pomoć i podrška potrebni
7. Preporuka - potražiti stručnu pomoć kada smetnje traju dugo, uzrokuju patnju i/ili narušavaju svakodnevno funkcioniranje (u školi, na poslu, kod kuće)

Usmjeravanjem pažnje i aktivnosti na brigu o vlastitom mentalnom zdravlju radimo na održavanju ravnoteže, očuvanju svog mentalnog zdravlja i kvalitete života.

Reakcije odraslih na pandemiju i epidemiju (istraživanja po literaturi)

- ▶ oko 30-50% imalo je psihološke simptome
- ▶ oko 28.8% - umjerene do teške anksiozne simptome
- ▶ oko 16.5% - umjerene do teške depresivne simptome
- ▶ oko 8.1% - umjerene do visoke razine stresa
- ▶ blaža razina stresa – visoka razina socijalne i obiteljske podrške

Uloga škole



- Iznimno značajan segment društvene zajednice
- Uloga je pružanje sigurnosti i potpore učenicima za što bolja postignuća u učenju
- Pružanje potpore u emocionalnom i socijalnom razvoju mladih radi dugoročnih učinaka



Cilj stručnjaka za mentalno zdravlje

- Saslušati,
- Pratiti
- Preispitati

Kako bi :

- Stekli uvid u načinu funkcioniranja kojeg nisu svjesni
- Kako bi u povjerljivoj atmosferi mogli naći novi put
- Upoznali vlastiti jedinstveni psihički svijet misli, osjećaja i sjećanja
- Stvarali preduvjete za olakšanje psihičke boli i teškoća

Prema sadašnjim spoznajama

- Dugotrajne posljedice ima između 10 i 30% osoba zaraženih koronavirusom (neKonzistentni rezultati)
- Dugotrajne posljedice mogu imati značajan utjecaj na školska postignuća →
- Značajna odstupanja u kvaliteti života mladih (sudjelovanje u školskim aktivnostima, druženje s vršnjacima, pohađanje sportskih i drugih vanškolskih aktivnosti)
- Dugoročni učinci na zdravlje mladih koji su preboljeli infekciju
- Najveći interes danas pobuđuju istraživanja o dugoročnim učincima, kako na tjelesno zdravlje, tako i na emocionalno i mentalno zdravlje mladih koji su preboljeli infekciju.
- Izazovi s kojima se mladi pacijenti suočavaju da se pedijatrijski slučajevi Covid-19 naglo povećavaju

DJECA I ADOLESCENTI – utjecaj pandemije COVID-19 na njihovo mentalno zdravlje (podaci iz literature)

Rizični čimbenici

- mogućnost ili iskustvo zaraze i bolesti djece i ostalih članova obitelji
- neadekvatne ili nedovoljne informacije
- nedovoljan osobni prostor kod kuće
- manjak tjelesne aktivnosti
- nepravilan ritam spavanja
- nepravilna prehrana
- nedostatak osobnih odnosa s vršnjacima, članovima obitelji, nastavnicima
- duže vrijeme na „ekranu“
- deficiti strategije suočavanja, samoregulacije, rješavanja problema
- raniji problemi/poremećaji mentalnog zdravlja;
- rizična ponašanja (sredstva ovisnosti)

Zaštitni čimbenici

- blizak odnos s roditeljima; stabilna obitelj
- otvorena komunikacija
- struktura dnevnih aktivnosti
- pravilan ritam spavanja
- zdrava prehrana
- tjelesna aktivnost
- održavanje osobne higijene
- zajedničke obiteljske aktivnosti
- usvojene strategije suočavanja sa stresom i vještine rješavanja problema
- dostupnost usluga za podršku u različitim sustavima mentalnog zdravlja, socijalne skrbi
- Materijalna sigurnost i sl.



Pandemija COVID-19 predstavlja visok rizik za mentalno zdravlje djece i adolescenata ukoliko postoje ranije veliki životni ili traumatski stresori i nedostatna socijalna podrška i stručna pomoć.



Mentalni poremećaji/problemi pogoršanje ranijih ili razvoj novih kod djece

- Anksiozni poremećaj
- Depresija
- Zlouporaba alkohola i droga
- Samoozljeđivanje bez suicidalnosti
- Suicidalnost
- Poremećaj prolongiranog žalovanja




Simptomi i stanja koja se mogu javiti nakon infekcije COVID-19

- Poteškoće disanja
- Srčane aritmije
- Miris i njuh
- Neurološki simptomi
- Mentalna sporost (brains fog)
- Tjelesna iscrpljenost
- Glavobolja
- Mentalno zdravlje
- Multisistemni sindrom

Simptomi potrebe za stručnom pomoći zbog problema mentalnog zdravlja

- ▶ poremećaj tjelesnih funkcija (spavanje, apetit...)
- ▶ visoka razina i dugotrajni neugodni osjećaji koji blokiraju funkcioniranje djeteta (strah, panika, tuga, ljutnja, razdražljivost)
- ▶ tjelesne pritužbe ili bolovi koji nisu uzrokovani tjelesnom bolesti (glavobolja, bolovi u trbuhu, mučnina, povraćanje, proljev...)
- ▶ motorička aktivnost – povećana ili smanjena
- ▶ kognitivne (misaone) funkcije – suženje svijesti, dezorijentacija, poremećaj pažnje i koncentracije, problemi pamćenja i prisjećanja
- ▶ ponašanje (agresivnost, prkos ili povlačenje i izbjegavanje, pretjerano korištenje preventivnih mjera, konzumiranje alkohola i/ili droga, krađa, laganje, bjegovi od kuće, regresivno ponašanje...)
- ▶ samoozljeđivanje bez suicidalne nakane
- ▶ suicidalnost



Dugoročni učinci na zdravlje mladih koji su preboljeli infekciju (Avindra Nath, predstojnica odjela za infekcije SŽS Nacionalnog instituta za neurološke poremećaje i MZ)

- Potencijalni negativni utjecaj simptoma je ogroman
- Mladi u formativnim godinama - intelektualna regresija (brain fog)
- Ozbiljne poteškoće kod djece jer gube samopouzdanje
- 9.8 % djece u dobi 2- 11 godina i 13 % u dobi od 12 do 16 godina inficiranih korona virusom imaju prolongirane simptome tijekom 5 tjedana
- Poslije 12 tjedana njih 7.4 % iz mlađe skupine i 8.2 % iz starije skupine imalo je simptome (Istraživanje iz travnja 2021. provedeno u United Kingdom's Office for National Statistics)

Multisistemski inflamatorni sindrom u djece (istraživanja)

- iscrpljenost
- glavobolja
- problemi s pamćenjem i koncentracijom
- poteškoće spavanja
- dugoročne promjene kvaliteta osjeta (ponajviše mirisa)
- djeca i mladi žalili su se na dugotrajne bolove u abdomenu i mišićima
- promjene na koži, uz crvenilo i/ili promjenu boje kože
- crvenilo i nadražaj očiju

Većina djece koja prolongirano pati od tih simptoma nije imala teži oblik bolesti, nisu boravili u bolnici, ali ovi simptomi su trajali i trajali.

Učinkovito suočavanje sa poteškoćama i stresom – rad na :

- ▶ samoregulaciji dječjih osjećaja (prepoznavanje i imenovanje osjećaja prepoznavanju jačine osjećaja)
- ▶ povezivanju misli, osjećaja i ponašanja tehnikama za kontrolu osjećaja - relaksacije, samokontrole
- ▶ razvoju vještine rješavanja problema (problem; rješenja; posljedice; izbor; procjena rezultata)

Primjena:

- ▶ Kognitivno bihevioralna terapiju
- ▶ Vježbe opuštanja i relaksacije
- ▶ Liječenje poremećaja spavanja
- ▶ Farmakološka terapija - medikamenti
- ▶ Liječenje posljedica vezanih uz respiratorne i probavne tegobe

Što je psihološka pomoć?

Vanjska intervencija koja je usmjerena na stabilizaciju psihičkog stanja

Korigiranje/ispravljanje mogućih poremećaja ili identifikacija i rješavanje osobnih problema

Reakcija na niz specifičnih ili nespecifičnih manifestacija kriza

Postoje različiti oblici psihološke pomoći, najčešće se odvija kroz RAZGOVOR

Kako prevladati poteškoće i kome se obratiti?

- Često dobri socijalni odnosi i adekvatna podrška u obitelji
- Razgovori s bliskim osobama mogu pomoći u prevladavanju poteškoća
- Različite tjelesne aktivnosti
- Slušanje glazbe
- Vježbe – tehnike disanja
- Primjena kognitivno-bihevioralnih postupaka kod uznemirujućih misli i brojnim drugim postupcima
- Različiti oblici samopomoći
- Stručna pomoć stručnjaka ↓

Kad se osoba prvi puta susretne s traženjem psihološke pomoći često dođe do zbunjenosti Pitanja koja se postavljaju:

Kakav oblik psihološke pomoći tražim?

Koja je razlika između psihijatara i psihologa?

Tko su psihoterapeuti? Tko može biti psihoterapeut...?

Intervencije u kriznim situacijama?

Prolazne krizne situacije u kojima stresovi nadilaze trenutne mogućnosti psihološke prorade i prilagodbe te su potrebne kraće, specifične intervencije

Postoje psihičke bolesti i poremećaji koji zbog svoje ozbiljnosti zahtijevaju dugogodišnje kontinuirano liječenje

Krizne situacije mogu biti :

- trenutne okolnosti s posljedicama razornih potresa i pandemijom Covid-19
- različite reakcije žalovanja zbog gubitaka
- reakcije na vlastitu bolest ili bolest člana obitelji
- novonastala egzistencijalna ugroženost i brojne druge reakcije na stresove iz okoline
- preopterećenja u radnim sredinama (burn out) ili pak gubitak posla

Postoje brojne definicije psihoterapije

- Psihoterapija liječenje/tretman problema emocionalne prirode psihološkim putem
- Educirana osoba namjerno uspostavlja profesionalni odnos s pacijentom s ciljem uklanjanja, modificiranja ili ublaživanja intenziteta postojećih simptoma te promjene poremećenih shema ponašanja, kao i poticanja pozitivnog rasta i razvoja ličnosti (Lewis Wolberg)
- U psihoterapiji naglasak je uvijek na odnosu između pacijenta i terapeuta
- Psihoterapija ne može promijeniti vanjski svijet, ali može povećati pacijentovo prihvaćanje samoga sebe
- Potaknuti osobu na promjene u životu i pomoći mu da se bolje nosi s okolinom
- Pomoć kod psihologa i ostalih educiranih terapeuta u obliku psihološkog savjetovanja ili kraće suportivne psihoterapije fokusirano prorađuje aktualna trauma
- Reakcija na traumu ovisi o svim prorađenim ili potisnutim traumama kao i o strukturi ličnosti svake osobe
- Psihoterapijski rad educiranog psihoterapeuta može biti dugotrajan kod fokusiranog suportivnog rada s indikacijama (ovisi o motivaciji i mogućnost osoba)

Najpoznatije i značajnije psihoterapijske škole :

Postoje brojne psihoterapijske škole i pravci (u 80-im godinama 20. stoljeća više od 250, a u 21. stoljeću čak više od 1000)

- psihoanaliza, psihoanalitička psihoterapija
- grupna analiza/psihoterapija
- kognitivno-bihevioralna terapija
- geštalt psihoterapija
- integrativna psihoterapija
- egzistencijalna psihoterapija
- transakcijska analiza
- sistemska analiza
- realitetna terapija
- NLP – neurolingvistička psihoterapija i brojne druge

Što smo iz dvogodišnje koronakrize ponijeli ?

- Koronakriza je ponijela sa sobom
- Koronakrizu integrirati u društvo umjesto stalnog života u nelagodi, negativu i strahu
- Život s koronavirusom koji stalno mutira
- Koronavirus stavlja nas pred veliki izazov:

(Kako se zaštititi? Važno je cijepiti se!? Što koronavirus uzrokuje: solidarnost ili egoizam? Koronavirus koji je stvorio konflikt: cijepljen- necijepljen, podjela i polarizacija u društvo koja se treba ublažiti)

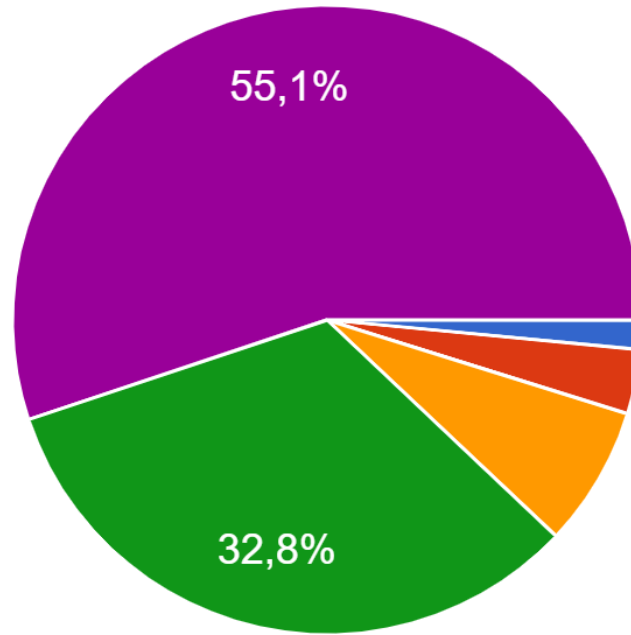
Ukupni uzorak ispitanika: 332

Škola	Ukupan br. učenika	Broj učenika dob/spol									
		15 god. 45		16 god. 68		17 god. 88		18 god. 101		19. g od. 30	
		M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž
332 →		101 mladić i 231 djevojka									
ZIVŠ	282	11	34	28	39	18	47	23	52	9	21
GIMNAZIJA	28					2	6	7	13		
STRUKOVNA	22				1	2	13	1	5		
UKUPNO	332	11	34	28	40	22	66	31	70	9	21
	332	45		68		88		101		30	



1. Vrlo sam blizak sa svojom obitelji.

332 odgovora

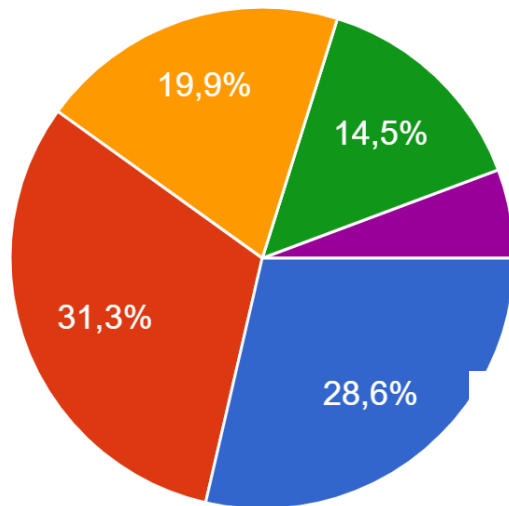


- uopće se ne slažem
- uglavnom se ne slažem
- niti se slažem niti se ne slažem
- uglavnom se slažem
- u potpunosti se slažem

Okolina u kojoj djeca odrastaju izvor je osjećaja sigurnosti, topline, podrške i strukture.

2. Moja me obitelj previše kritizira

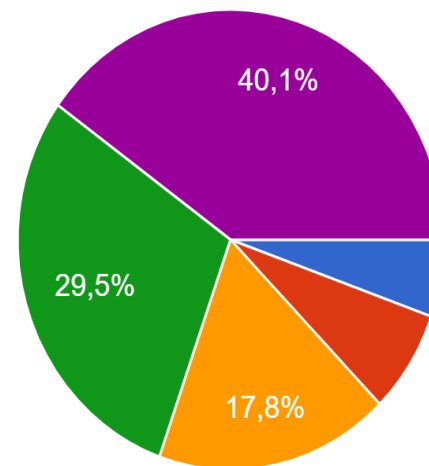
332 odgovora



- uopće se ne slažem
- uglavnom se ne slažem
- niti se slažem niti se ne slažem
- uglavnom se slažem
- u potpunosti se slažem

6. Razgovaram sa svojom obitelji o stvarima koje su mi zaista važne.

332 odgovora

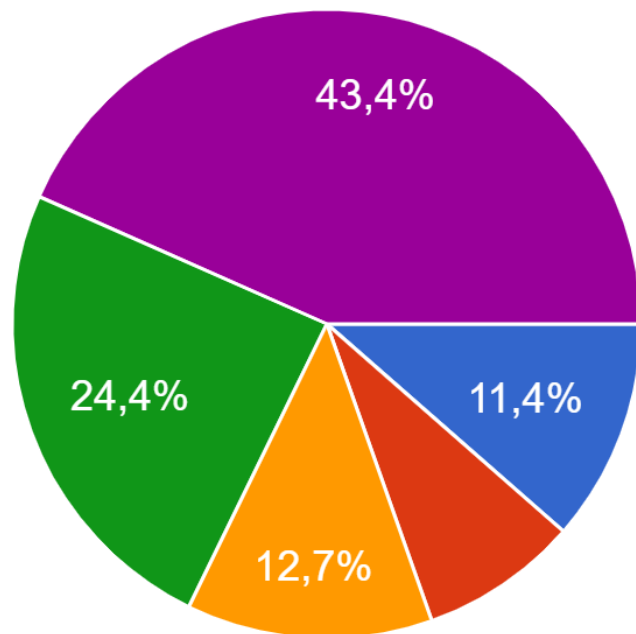


- uopće se ne slažem
- uglavnom se ne slažem
- niti se slažem niti se ne slažem
- uglavnom se slažem
- u potpunosti se slažem

Prediktorska povezanost obitelji i djeteta kao zaštitni faktor, ukoliko je kritika i distanca prisutna- nesigurne, nepovjerljive s negativnom slikom.

4. Postoji najmanje jedan član moje obitelji kojem mogu povjeriti svoje intimne osjećaje.

332 odgovora

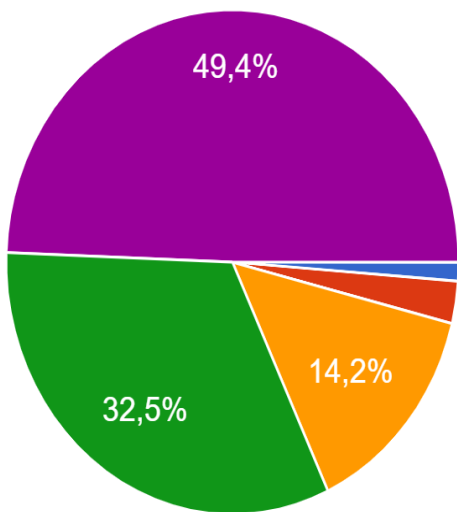


- uopće se ne slažem
- uglavnom se ne slažem
- niti se slažem niti se ne slažem
- uglavnom se slažem
- u potpunosti se slažem

(Okolo 70% / 20%) - Svaki događaj koji pogađa različite razine djetetove okoline kao što su obitelj ili škola, posredno može utjecati na psihološku dobrobit djeteta, kao i narušiti ili ojačati njegovu otpornost.

14. Često se osjećam bolje nakon razgovora sa svojim prijateljima.

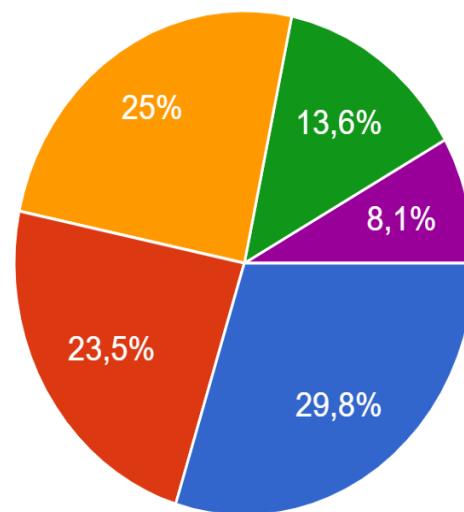
332 odgovora



- uopće se ne slažem
- uglavnom se ne slažem
- niti se slažem niti se ne slažem
- uglavnom se slažem
- u potpunosti se slažem

11. Ponekad osjećam da me prijatelji ne vole istinski.

332 odgovora

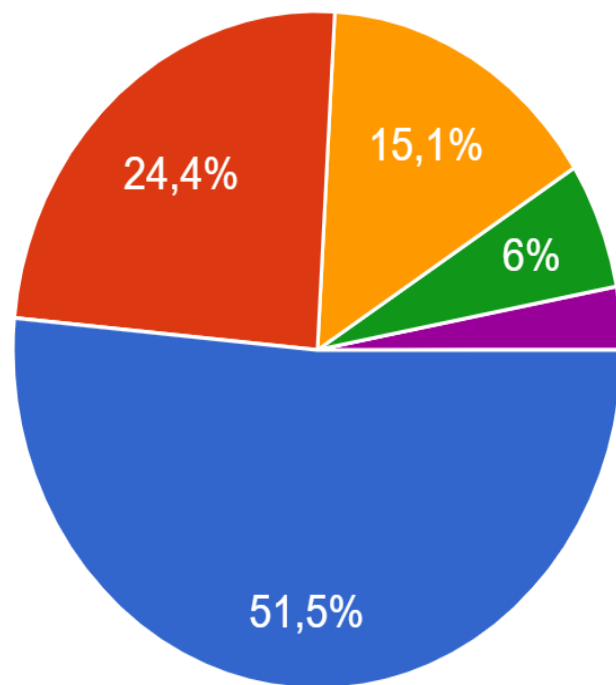


- uopće se ne slažem
- uglavnom se ne slažem
- niti se slažem niti se ne slažem
- uglavnom se slažem
- u potpunosti se slažem

(80%) Svaki događaj koji pogađa različite razine djetetove okoline kao što su obitelj, prijatelji ili škola, posredno može utjecati na psihološku dobrobit djeteta, kao i narušiti ili ojačati njegovu otpornost.

18. Moji prijatelji mi nisu od pomoći kada imam osobnih problema.

332 odgovora

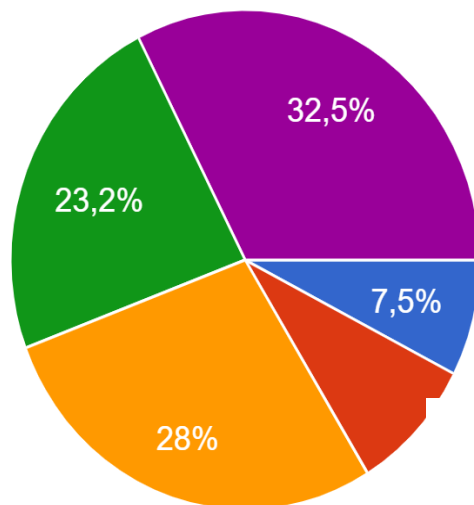


- uopće se ne slažem
- uglavnom se ne slažem
- niti se slažem niti se ne slažem
- uglavnom se slažem
- u potpunosti se slažem

75 % račun na prijateljsku, vršnjačku podršku iako su svjesni da ponekad neće dobiti „pravu” pomoć .

22. Događa mi se da me uznemire prilično banalne stvari.

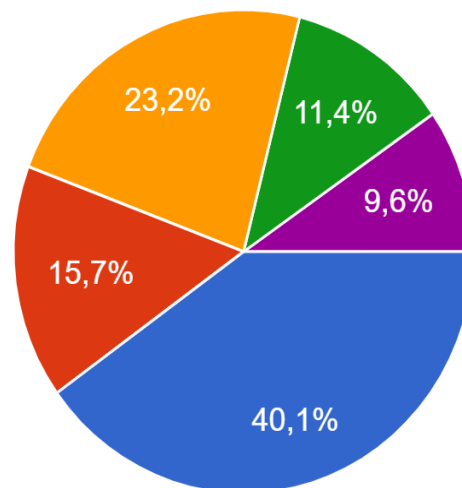
332 odgovora



- uopće se ne slažem
- uglavnom se ne slažem
- niti se slažem niti se ne slažem
- uglavnom se slažem
- u potpunosti se slažem

23. Čini mi se da ne mogu osjetiti ništa pozitivno.

332 odgovora

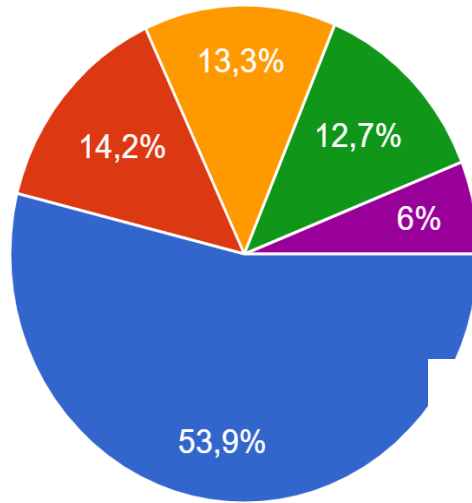


- uopće se ne slažem
- donekle se odnosi na mene
- niti se slažem niti se ne slažem
- uglavnom se slažem
- u potpunosti se slažem

Manje od $\frac{1}{4}$ učenika reagira nekonzistentno/ neadekvatno, anksiozno i depresivno.

24. Imam poteškoće s disanjem

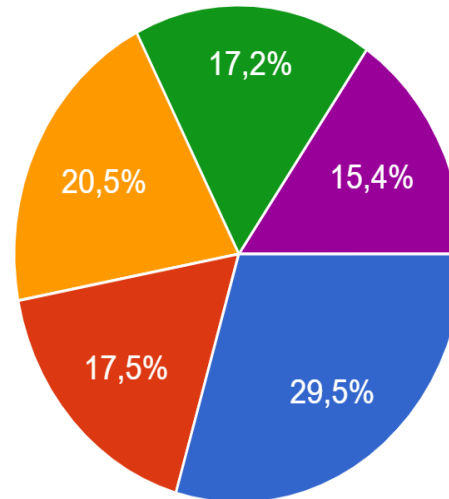
332 odgovora



- Uopće se ne odnosi na mene
- uglavnom se ne slažem
- Niti se slažem niti se ne slažem
- Uglavnom se slažem
- U potpunosti se slažem

25. Jednostavno se ne mogu pokrenuti.

332 odgovora

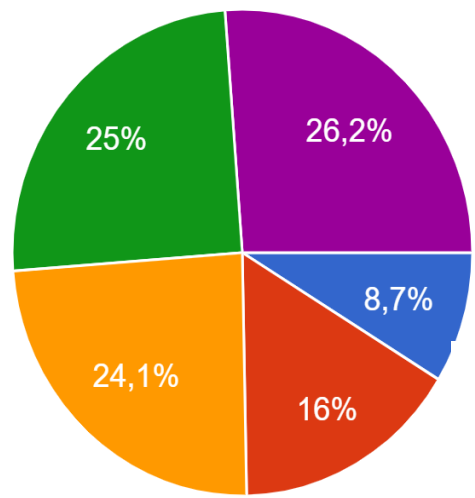


- uopće se ne slažem
- uglavnom se ne slažem
- niti se slažem niti se ne slažem
- uglavnom se slažem
- u potpunosti se slažem

Više od 20% učenika ima izražene simptome anksioznosti i depresije te trpi teže posljedice pandemije.

26. Pretjerano reagiram u nekim situacijama

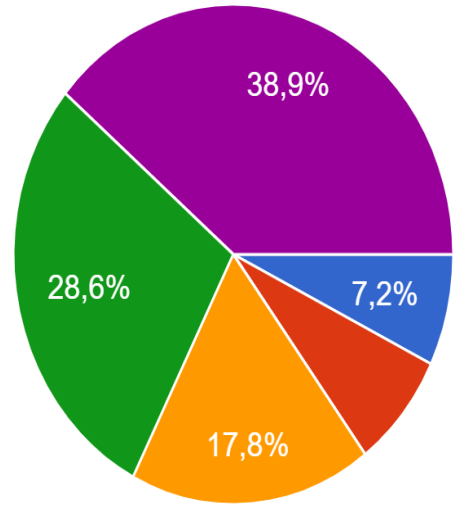
332 odgovora



- uopće se ne slažem
- uglavnom se ne slažem
- ni se slažem ni se ne slažem
- uglavnom se slažem
- u potpunosti se slažem

27. Toliko se uznemirim u nekim situacijama da osjetim golemo olakšanje kada prođu.

332 odgovora

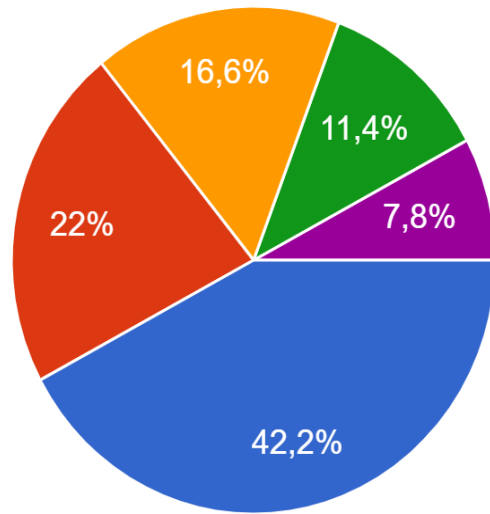


- uopće se ne slažem
- uglavnom se ne slažem
- ni se slažem ni se ne slažem
- uglavnom se slažem
- u potpunosti se slažem

Pobuđenost u iščekivanju anticipirane opasnosti naglašena A /D, jer su pod akutnim ili kroničnim stresom.

28. Osjećam da se nemam čemu veseliti.

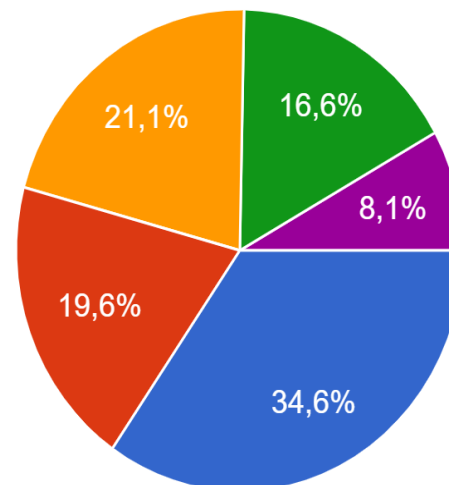
332 odgovora



- uopće se ne slažem
- uglavnom se ne slažem
- niti se slažem niti se ne slažem
- uglavnom se slažem
- u potpunosti se slažem

30. Osjećam se tužno i potišteno.

332 odgovora

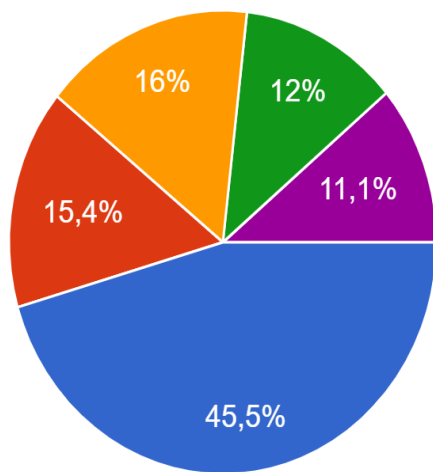


- uopće se ne slažem
- uglavnom se ne slažem
- niti se slažem niti se ne slažem
- uglavnom se slažem
- u potpunosti se slažem

20-25% učenika ima simptome psihičkih teškoća, pesimističan pogled na svijet, besperspektivnost, strah od neuspjeha....

32. Osjećam da kao osoba ne vrijedim mnogo.

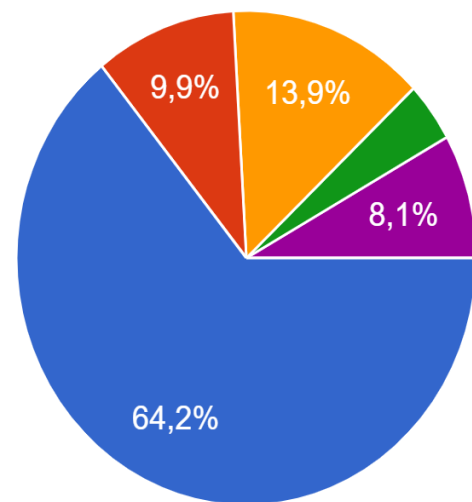
332 odgovora



- uopće se ne slažem
- uglavnom se ne slažem
- ni se slažem ni se ne slažem
- uglavnom se slažem
- u potpunosti se slažem

33. Čini mi se da se ne isplati živjeti.

332 odgovora

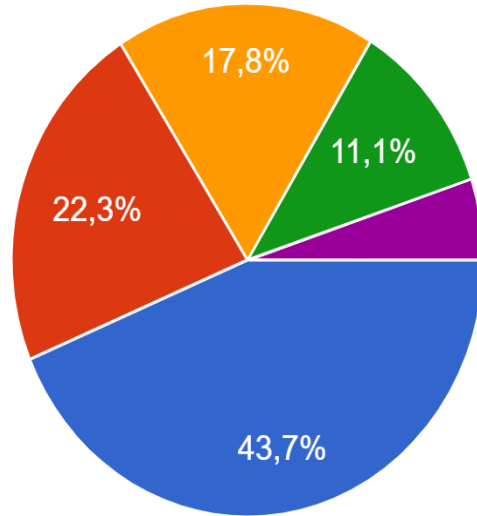


- uopće se ne slažem
- uglavnom se ne slažem
- ni se slažem ni se ne slažem
- uglavnom se slažem
- u potpunosti se slažem

Oko 20% učenika zabrinuto je za vlastitu budućnost te su manje zadovoljni životom.

34. Ne vesele me stvari koje radim

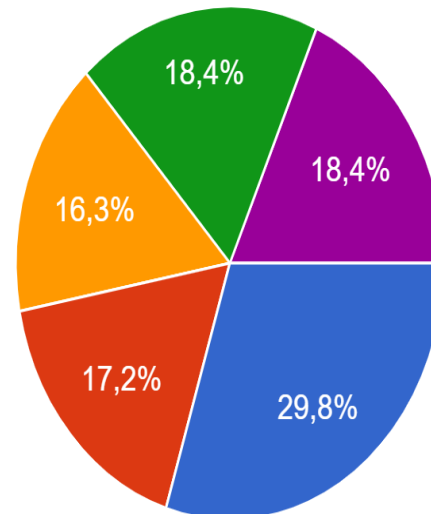
332 odgovora



- uopće se ne slažem
- uglavnom se ne slažem
- niti se slažem niti se ne slažem
- uglavnom se slažem
- u potpunosti se slažem

36. Malo mi nedostaje da izgubim živce i postanem razdražljiv/a

332 odgovora

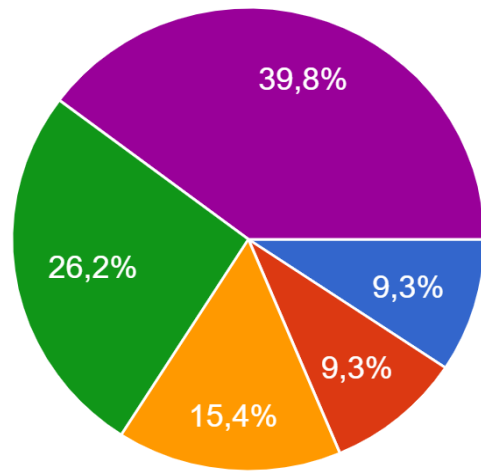


- uopće se ne slažem
- uglavnom se ne slažem
- niti se slažem niti se ne slažem
- uglavnom se slažem
- u potpunosti se slažem

Više od 25% učenika pokazuje emocionalne teškoće u ponašanju i samoregulaciji emocija, ljutnje /bijesa.

37. Brine me hoću biti postići uspjeh u školskom radu

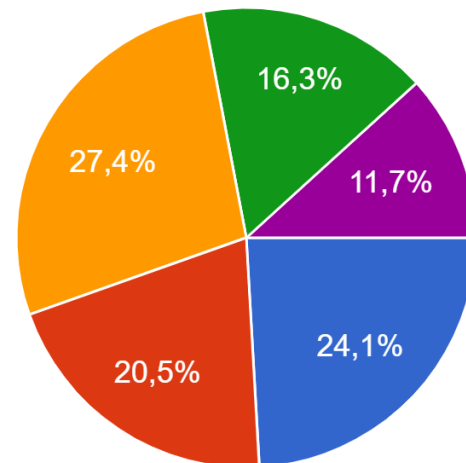
332 odgovora



- uopće se ne slažem
- uglavnom se ne slažem
- niti se slažem niti se ne slažem
- uglavnom se slažem
- u potpunosti se slažem

38. Tijekom pandemije COVID 19 ulažem više napora u učenje i rad

332 odgovora

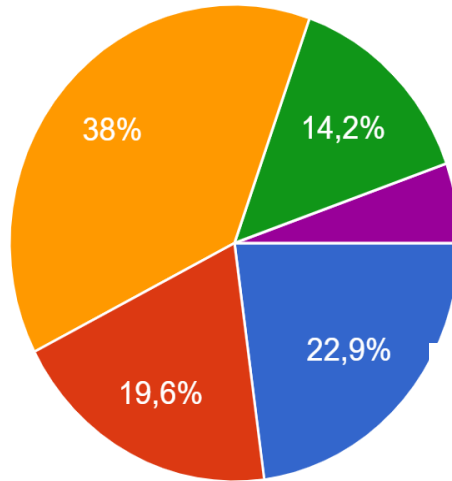


- uopće se ne slažem
- uglavnom se ne slažem
- niti se slažem niti se ne slažem
- uglavnom se slažem
- u potpunosti se slažem

Naglašene kognitivne simptome anksioznosti i depresivnosti u učenju, poteškoće pažnje i koncentracije, strah od neuspjeha, rezignacija u 19%.

39. Moji me nastavnici razumiju kada se loše osjećam

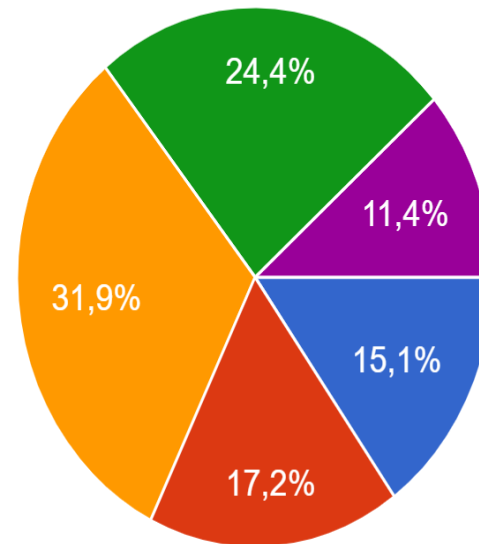
332 odgovora



- uopće se ne slaže
- uglavnom se ne slažem
- niti se slažem niti se ne slažem
- uglavnom se slažem
- u potpunosti se slažem

39. Ako trebam neku pomoć mogu računati da će mi pomoći moji nastavnici

332 odgovora

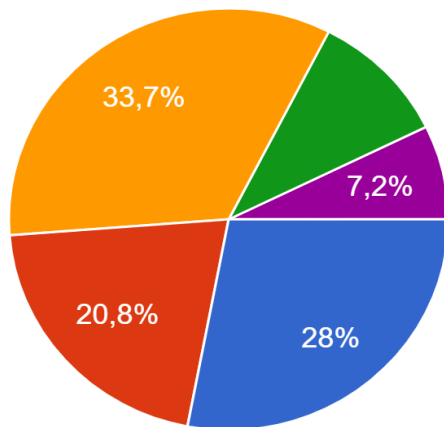


- uopće se ne slažem
- uglavnom se ne slažem
- niti se slažem niti se ne slažem
- uglavnom se slažem
- u potpunosti se slažem

Više od 30 % učenika ne oslanja se na podršku i pomoć nastavnika i škole.

40. Moja me škola previše kritizira

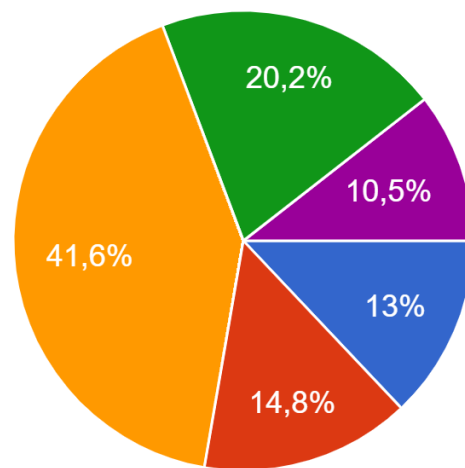
332 odgovora



- uopće se ne slažem
- uglavnom se ne slažem
- niti se slažem niti se ne slažem
- uglavnom se slažem
- u potpunosti se slažem

41. Škola me savjetuje i pruža podršku kada je to potrebno

332 odgovora

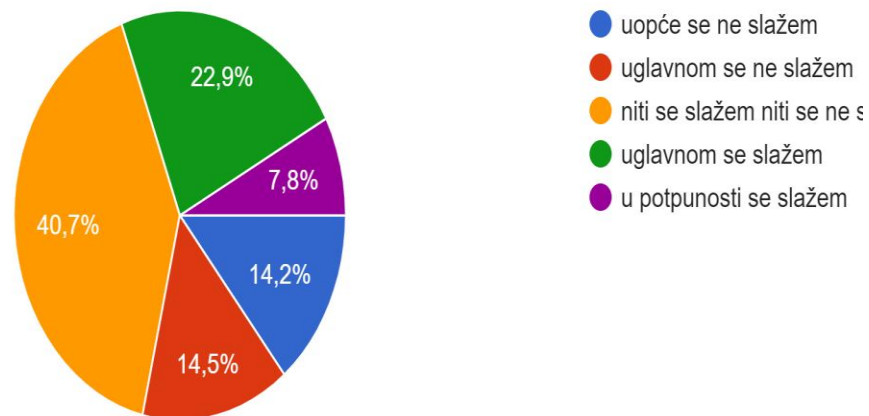


- uopće se ne slažem
- uglavnom se ne slažem
- niti se slažem niti se ne slažem
- uglavnom se slažem
- u potpunosti se slažem

**Oko 20% učenika ima osjećaj kako ih škola kritizira , a skoro 50% nije sigurno u tome ...
Jačati ulogu škole!**

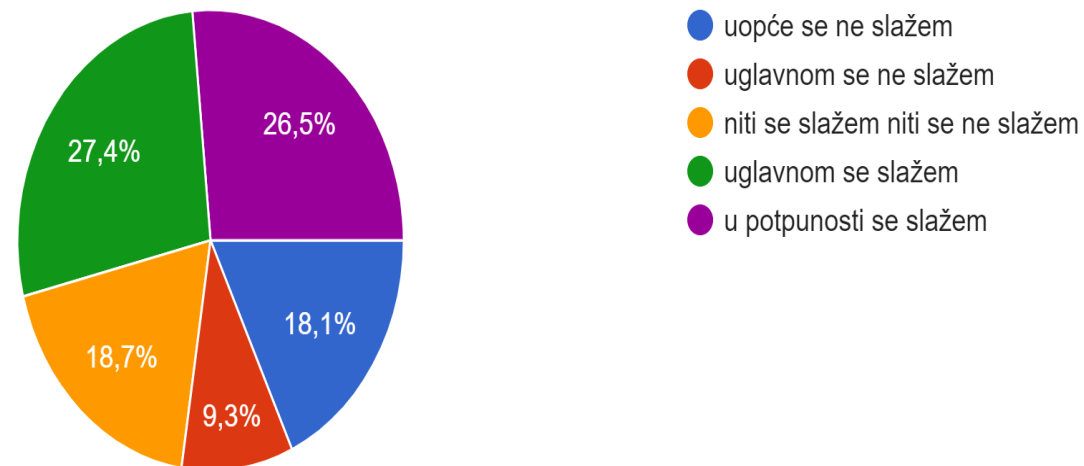
43. Nastavnici prepoznaju važnost stvari koje činim za njih

332 odgovora



44. Postoji barem jedan nastavnik škole kojem se mogu povjeriti

332 odgovora



45. Osjećam se bolje nakon razgovora s nastavnicima svoje škole

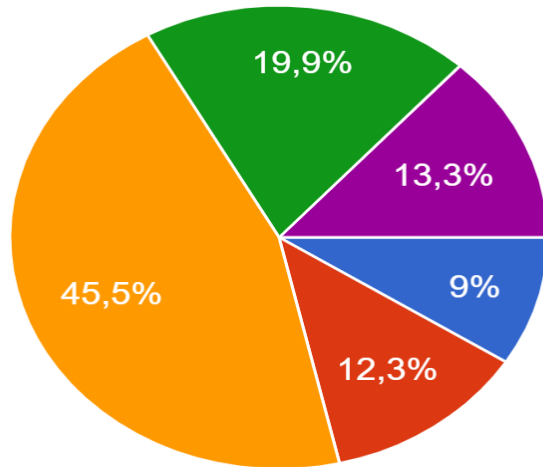
332 odgovora



Od 28 do 35% učenika nema povjerenja u školu zbog naglašene anksioznosti i depresivnosti.

49. Škola me neće olako otpisati kada upadnem u teškoće

332 odgovora

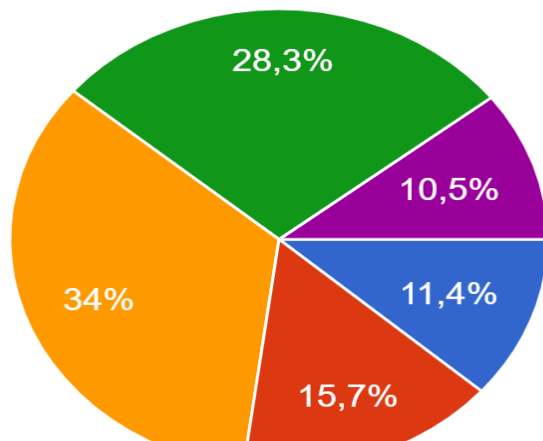


- uopće se ne slažem
- uglavnom se ne slažem
- niti se slažem niti se ne slažem
- uglavnom se slažem
- u potpunosti se slažem

**Škola sigurna luka za 25-30 %
učenika.**

51. U koronakrizi nastavnici-škola pokazali su maksimalno razumijevanje za mene

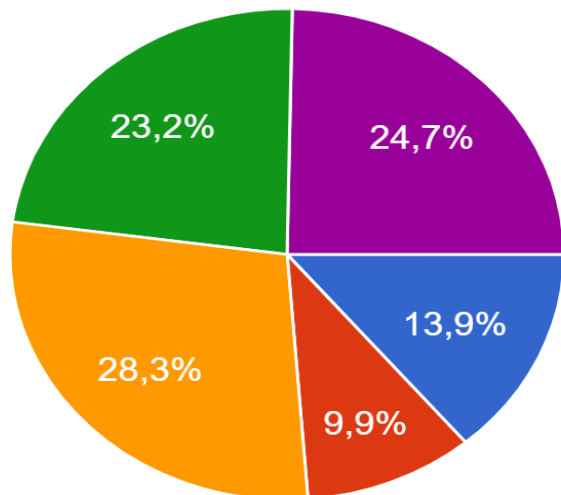
332 odgovora



- uopće se ne slažem
- uglavnom se ne slažem
- niti se slažem niti se ne slažem
- uglavnom se slažem
- u potpunosti se slažem

56. Tijekom koronakrize otkrio/la sam barem jednog nastavnika koji mi može biti uzor

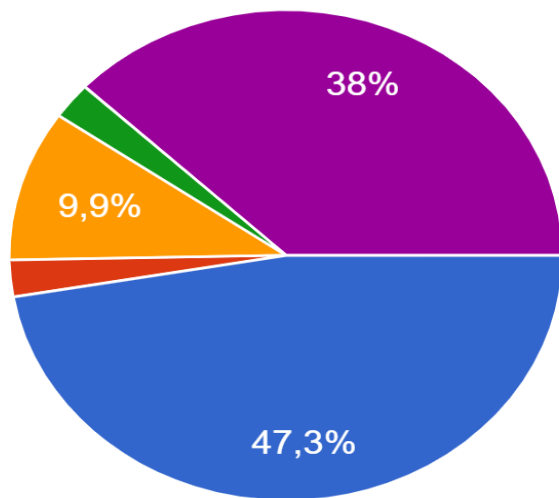
332 odgovora



- uopće se ne slažem
- uglavnom se ne slažem
- nit se slažem niti se ne slažemuglavnom se slažem
- uglavnom se slažem
- u potpunosti se slažem

57. Prebolio/la sam COVID 19

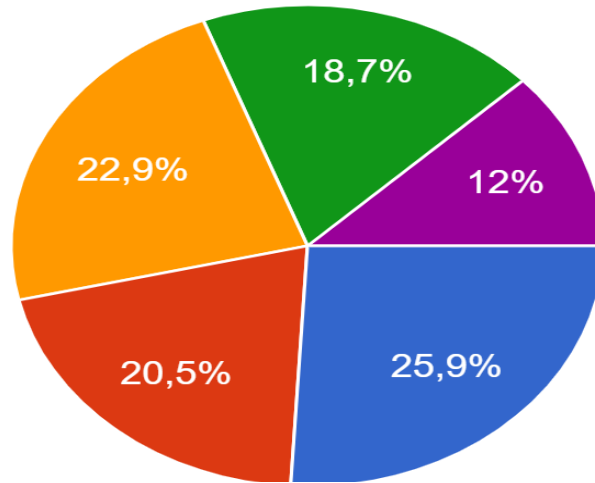
332 odgovora



- uopće se ne slažem
- uglavnom se ne slažem
- niti se slažem niti se ne slažem
- uglavnom se slažem
- u potpunosti s eslažem

58. Život mi se nije bitno promijenio tijekom pandemije COVID 19

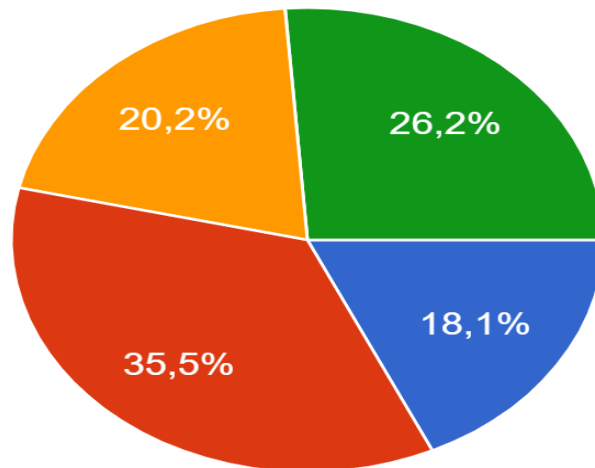
332 odgovora



- uopće se ne slažem
- uglavnom se ne slažem
- niti se slažem niti se ne slažem
- uglavnom se slažem
- u potpunosti se slažem

59. Poznajem barem jednog/u prijatelja/icu čije je ponašanje promijenjeno tijekom koronavirusa

332 odgovora



- uopće se ne slažem
- uglavnom se slažem
- niti se slažem niti se ne slažem
- u potpunosti se slažem

61. Što bi učinio/la kada bi mogao/la utjecati na budućnost

- Izmislila bih cjepivo protiv COVID 19
- Otvorio bih odgovarajuće škole po mjeri za svakoga
- Bila bih produktivnija i discipliniranija u svojem radu.
- Donijela bih mir svijetu
- Otklonila bih svima stres i donijela više sunca
- Htio bih ojačati sigurnost svih ljudi na svijetu
- promijenila bih neke stvari
- Vratila bih stari način života.
- Promijenila bih svijet da bude manje užasan.
- išla bih na fakultet i imala dobar posao
- Promijenila bih misljenja i stavove ljudi na bolje
- Pronašla bih lijek protiv raka
- Probudila bih svijest protiv bacanja hrane
- Više poštovanja
- Bila bih bolja prema svima i jednako tretirala sve ljude
- Omogućila bih svim ljudima da žive bez covid mjera i ostalog kao i prije pandemije.
- Vratila bih zabavu za sve ljude, osobito one mlađe-tinejdžere. Završila bih pandemiju i sve u vezi nje

62. Što je po tebi najvažnije u svakodnevnom životu

- Ispuniti ono što smo isplanirali za danas i maksimalno uživati u danu , u stvarima koje radim
- Vrijeme za sebe
- Psihičko i fizičko zdravlje.
- Razgovor o problemima.
- Biti sretna u stvarima koje radim.
- pokušavati uvijek ostati pozitivan i vedar te potražiti pomoć kada nam ona i treba
- Ljubav, briga, prijatelji, obitelji i obrazovanje
- Biti pozitivan, dati svoj maksimum i zabaviti se
- da se što više družimo sa drugima i dijelimo svoje probleme
- Dobar balans u obavezama, marljivo raditi, ali i uzeti vrijeme za sebe i svoje bližnje
- Izmislio bih lijek kojim bih izliječio Covid-19
- Interakcija i dnevni
- VJERA , OBITELJ I PRIJATELJI
- DOBRO MENTALNO ZDRAVLJE
- IZLAZAK VAN
- SREĆA, OBITELJ, ZDRAVLJE , PRIJATELJI , ŠKOLA, SPORT
- ISKRENOST I RAZUMIJEVANJE
- SREĆA
- ZDRAVLJE
- ZDRAV ŽIVOT
- BITI SRETAN
- DOBAR SAN
- SMIJEH
- JA
- razgovori koje imam sa svojom obitelji
- Imati nekoga na koga uvijek mogu računati
- Maksimalno iskoristavati svaki dan

63. Koja je tvoja poruka i kome bi je uputio/la ?

Da je mentalno zdravlje bitnije od ocjena, onim učenicima i nastavnicima koji školu stavljaju na prvo mjesto.

- Svaka želja se ostvari ako je dovoljno jako zaželimo. Svima bih je uputila.
- **Prijateljima, da uvijek mogu računati na mene**
- **Zašto učenici sebi međusobno vršnjačkim nasiljem pogoršavaju mentalno zdravlje? Ravnatelju**
- **Svima tužnima da je tuga najgora stvar za čovjeka**
- Poruka bi bila da nitko nikad ne upiše turističku gimnaziju ukoliko se taj smjer vrati!
- Bolje imati jednog, ali pravog prijatelja, nego njih milijun, ali lažnih. Svima !
- Završite školu i budite onakvi kakvi jeste
- **Ako nastaviš odgađati, to nikada nećeš ni ostvariti**
- **Moja poruka je upućena hrvatskim političarima: da se uozbilje i da napokon naprave nešto korisno za hrvatsku mladež**
- **Ovu poruku bih uputila svima: tražite sreću u malim stvarima**
- Nemoj trošiti vrijeme na druge ljude i njihove živote, fokusiraj se na svoj život. Uputio bih je svima
- **Svjetskom vodstvu: postoje ljudi koji imaju milijarde, dok postoje i ljudi koji žive na ulici**
- Ne razmišljajte previše o stvarima na koje ne možete utjecati.
- **Život je apsurd , zašto se truditi ?**

Zaključak:

Oko 1/4 učenika ima poteškoće u svakodnevnom funkcioniranju te znakovi anksioznosti i depresivnosti, probleme u koncentraciji i učenju, strah od neuspjeha i osjećaj bezperspektivnosti te ima simptome emocionalnih poteškoća i problema sa samoregulacijom i samokontrolom emocija bijesa, pesimističan pogled na svijet (pitanje 28, 37 i 34)

- Za zaštitu mentalnog zdravlja djece i adolescenata potrebno je rano prepoznavanje i rane intervencije
- Sustavna edukacija i osnaživanje učenika i nastavnika – mentalno zdravstvena pismenost
- Rano prepoznavanje i rane intervencije
- Edukacija roditelja putem različitih projekata
- Sustavna vršnjačka pomoć, stručna pomoć, samopomoći
- Učenici osnovne i srednje škole i općenito djeca, zaslužuju pozitivna iskustva, podržavajuću okolinu i produktivan život, tj. MZ
- Obveza je društva omogućiti adekvatnu skrb i djeci, mladima i njihovim roditeljima
- Izrada kvalitetnih PREVENTIVNIH programa koji će biti u GPP-u i Kurikulumu koji će se evaluirati
- Supervizije za stručne suradnike i nastavnike – sagorijevanje
- Moguće povećanje incidencije OKP i OAP
- PROTOKOL o postupanju u interventnim, kriznim situacijama za učenike