

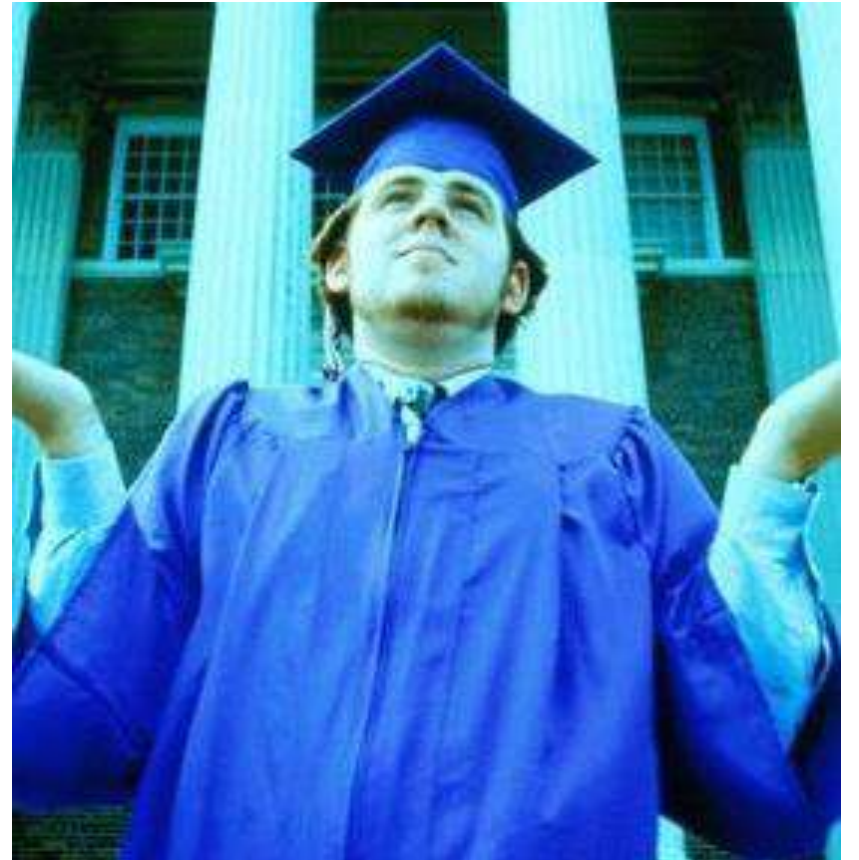


Q&A

KABINET ZA PODRŠKU STUDENTIMA I RAZVOJ KARIJERA (KARPO)

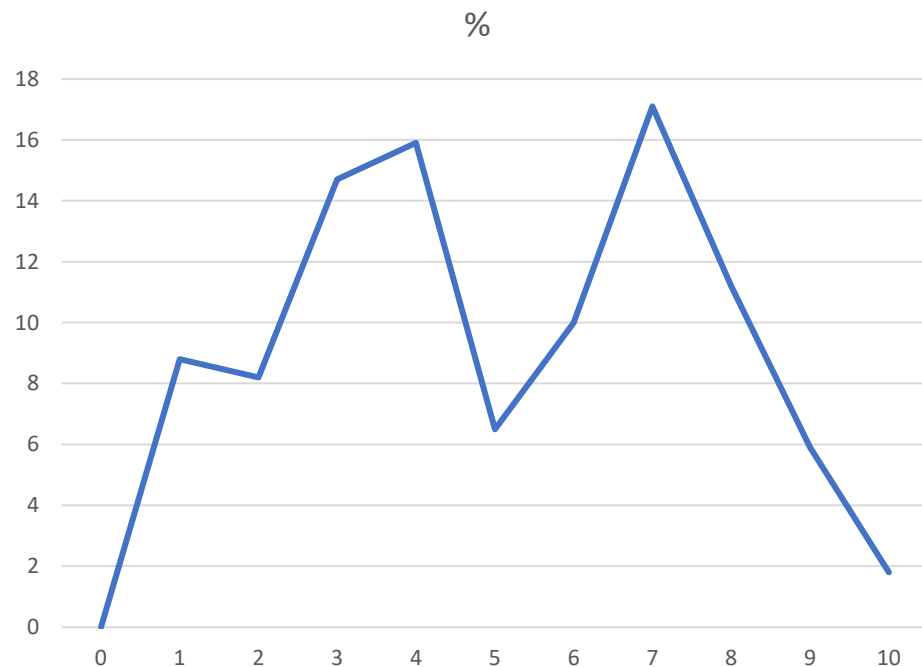
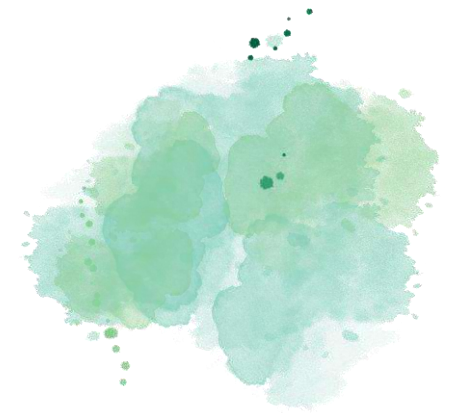
Zašto Q&A (1)?

- „Insajderske informacije”
- Smanjivanje nepoznanica = smanjivanje anksioznosti i straha
- Lakša prilagodba na studij
- Zabava



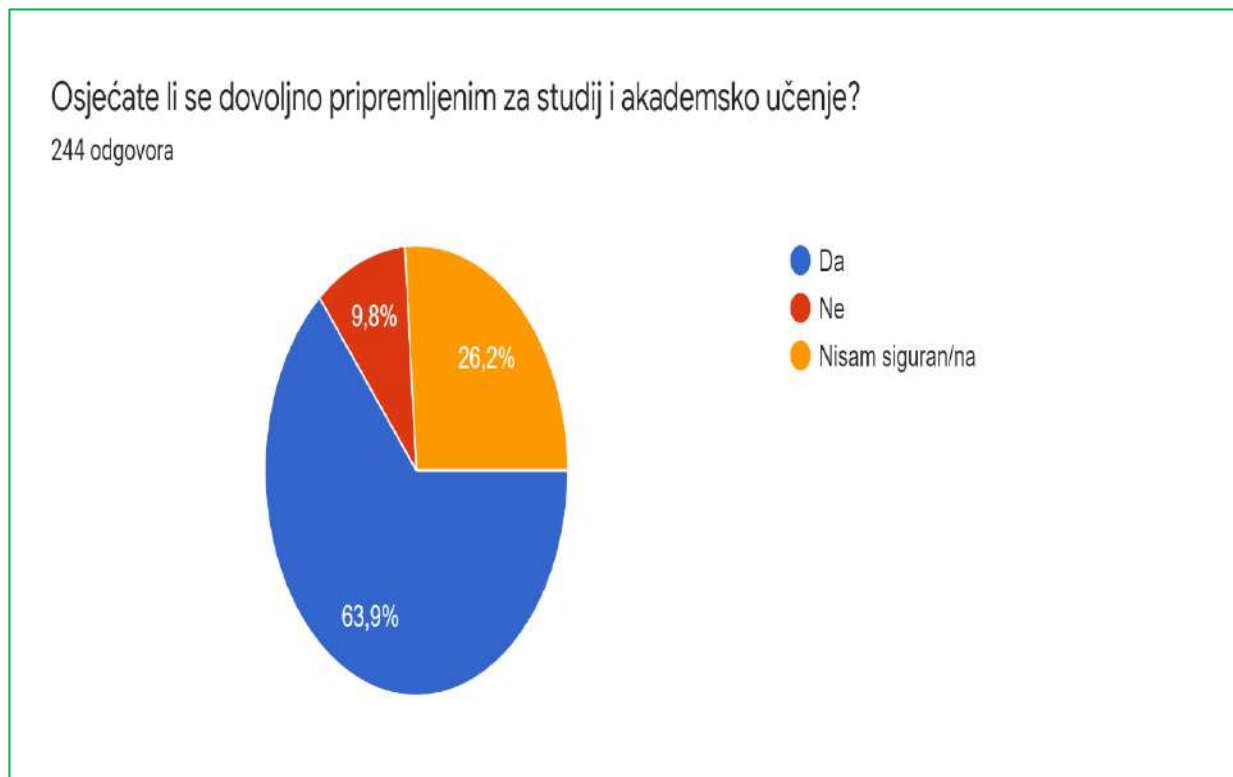
Zašto Q&A (2)?

Uznemirenost zbog preseljenja u Zagreb



- 68.4% studenata došlo u ZG na studij iz drugih mjesta
- Razina uznemirenosti zbog preseljenja (0-10), $M= 5.05$, ($SD=2.471$)
- Odgovori od 7-10= 61% sudionika

Zašto Q&A (3)?: Pripremljenost za studij



Iz istraživanja potrebama studenata ERF-a, 2022



Prilagodba na studij

- **UPISIVANJE STUDIJA= ŽIVOTNI PRIJELAZ= PROMJENA (ugodna/neugodna)= STRES**
- DAKLE! Studiranje predstavlja izazov za funkcioniranje pojedinca
- U takvoj situaciji **NORMALNO** je osjećati brojne emocije (ugodne i neugodne)

Neki izazovi za sve brucoše

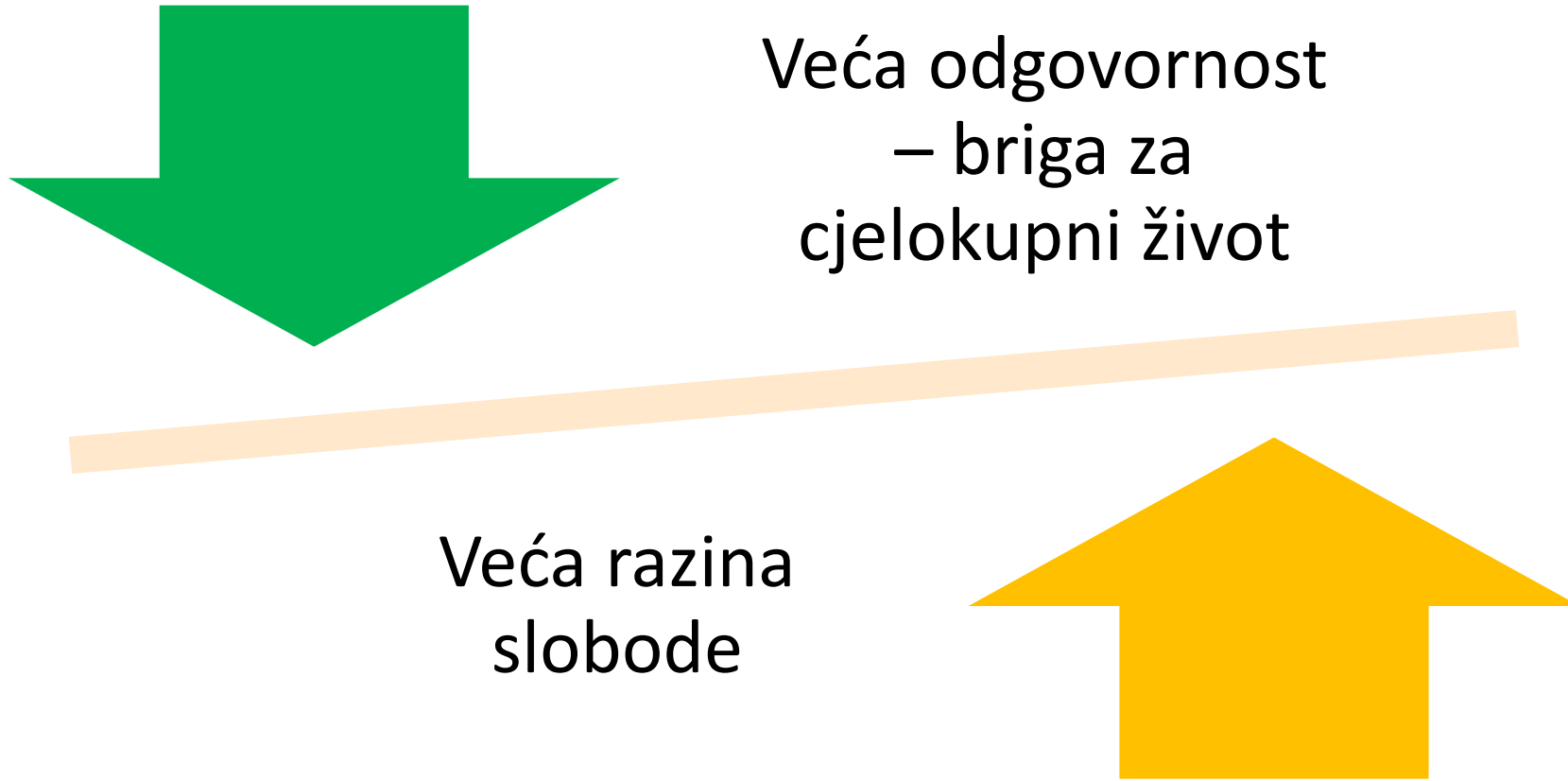
- Zahtjevi su veći nego u srednjoj školi
 - Potrebno je steći cijeli niz vještina (npr. novih kognitivnih vještina za svladavanje akademskih obveza)
 - Potrebna je veća samostalnost nego prije



Dodatni izazovi za brucoše koji su se preselili u ZG zbog studiranja

- **Razdvajanje od brojnih bliskih osoba** – prijatelja, obitelji, djevojke/mladića – moguće osjećaj gubitka i tugovanje
- **Promjena odnosa s bliskim ljudima**
- **Nepoznata okolina – potrebno snaći se po gradu, naučiti gdje je što**
 - Istraživanja pokazuju- što su veće razlike između okoline iz koje student dolazi i okoline u koju je došao, to će prilagodba biti teža
- **Nagla samostalnost – sveobuhvatna briga o sebi**
- **Suživot s cimerom/-icom**
- **Život u domu** - dijeljenje male sobe s nepoznatom osobom, visok stupanj buke, zajedničke kupaonice, hrana iz menze

Dvije strane medalje...





SAM/A ODLUČUJEŠ

- kako i kada ćeš učiti
- gdje ćeš volontirati
- s kim ćeš se družiti
- kada ćeš se družiti i do kada
- gdje ćeš ići van
- kada ćeš čistiti (i hoćeš li)
- što ćeš jesti
- na što ćeš trošiti novce



- S većom slobodom dolazi veća odgovornost
- Više potrebe za upravljanjem sobom (prehrana, financije, zdravstvena skrb, vrijeme...)

Neke od važnih briga brucoša

Hoće li mi se svidjeti
studij koji sam
izabrao/la?

Hoću li biti dobar
student/ica?

Kako će mi se svidjeti
kolege s godine?

Kako ću se uklopiti?

Što ako se ne budem
slagao/la s
cimerom/icom?

Što kada mi nedostaju
moji prijatelji iz srednje
škole, obitelj,
dečko/cura?

Što kada nemam s
nekim na kavu?

Što kada me muči
financijski problemi?

?





KLJUČNI IZAZOVI U PRILAGODBI

AKADEMSKA PRILAGODBA

Prikladna komunikacija
uživo i putem emaila

Uspostavljanje odnosa s
kolegama i profesorima

Redovito pohađanje
nastave (uglavnom dva
izostanka)

Aktivnost na nastavi

Dobro planiranje
obveza (npr. kolokvij,
ispiti)

Timski rad
(seminari/vježbe)

Korištenje konzultacija

Samoregulirajuća
ponašanja (izbjegavanje
prokrastinacije,
upravljanje vremenom)

Volontiranje

P/S/V

ECTS

Izborni

Studomat – prijava i
odjava ispita na
vrijeme; potvrda o
studiranju

Webmail

Kašnjenje

SOCIJALNA PRILAGODBA

Promjene u dosadašnjim odnosima s obitelji/prijateljima

Razvoj novih odnosa (moguće poteškoće na tom planu)

Odnosi s cimerima, razvijanje strategija suživota

Upoznavanje kolega iz različitih dijelova Hrvatske – raznolikost i bogatstvo vs. moguće nerazumijevanje?

Uključivanje u organizacije/klubove/udruge prema interesima

Izlasci

Udruženje studenata (Logomotiva)

Mentorski program

FINANCIJSKA PRILAGODBA

Moguće prvo iskustvo brige oko zadovoljavanja brojnih potreba

Moguće financijske poteškoće obitelji

Moguća potreba za dodatnim prihodima

- Stipendija (državna, županijska; prema izvrsnosti, socioekonomskom statusu; deficitarnosti po županijama)

Potreba za traženjem studentskog posla

- Informacije o mogućim poslovima: Tražim – nudim studentski posao FB
- SC
- Studentski paketi (Banke)

SNALAŽENJE PO ZAGREBU

Prijevoz:

- Zet aplikacija
- Pokazi
- Najkraći put do Faksa

Izlasci (gdje, kada, do kad)

- Studentski dom Stjepan Radić FB grupa – sve informacija

Pekara i kafići u okolici Fakulteta

BRIGA O ZDAVLJU

Briga o prehrani

- Važnost redovite i zdrave prehrane
- Instagram stranice s popustima u trgovinama

Odlasci liječniku

- Opće medicine – nadležni studentski liječnik
- Stomatolog
- Ginekolog (+ briga o spolnom zdravlju)
- Drugim specijalistima
 - Pametno je imati liječnika u ZG – pokazalo se da studenti koji imaju liječnika u mjestu prebivališta rjeđe idu liječniku i imaju veće zdravstvene poteškoće
 - Zdravo Sveučilište – preventivni projekt SZ Sveučilišta u Zagrebu

Nadležni liječnik

Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet

Nadležni liječnik: dr. Tatjana Petričević Vidović,
Enida Sičaja, bacc. med. techn.

Adresa: [Mirogojska 16](#)

Broj telefona: 4696-281

Radno vrijeme: srijeda, četvrtak: poslije podne;
ponedjeljak, utorak, petak: prije podne

EMOCIONALNA PRILAGODBA

Često miješani osjećaji – uzbuđenje (zbog velike slobode, zabave) ali i anksioznost, strah(izazovi)

Čežnja za obitelji/starim prijateljima

Moguća usamljenost

Stres, kasnije sagorijevanje

Prevelika očekivanja od sebe

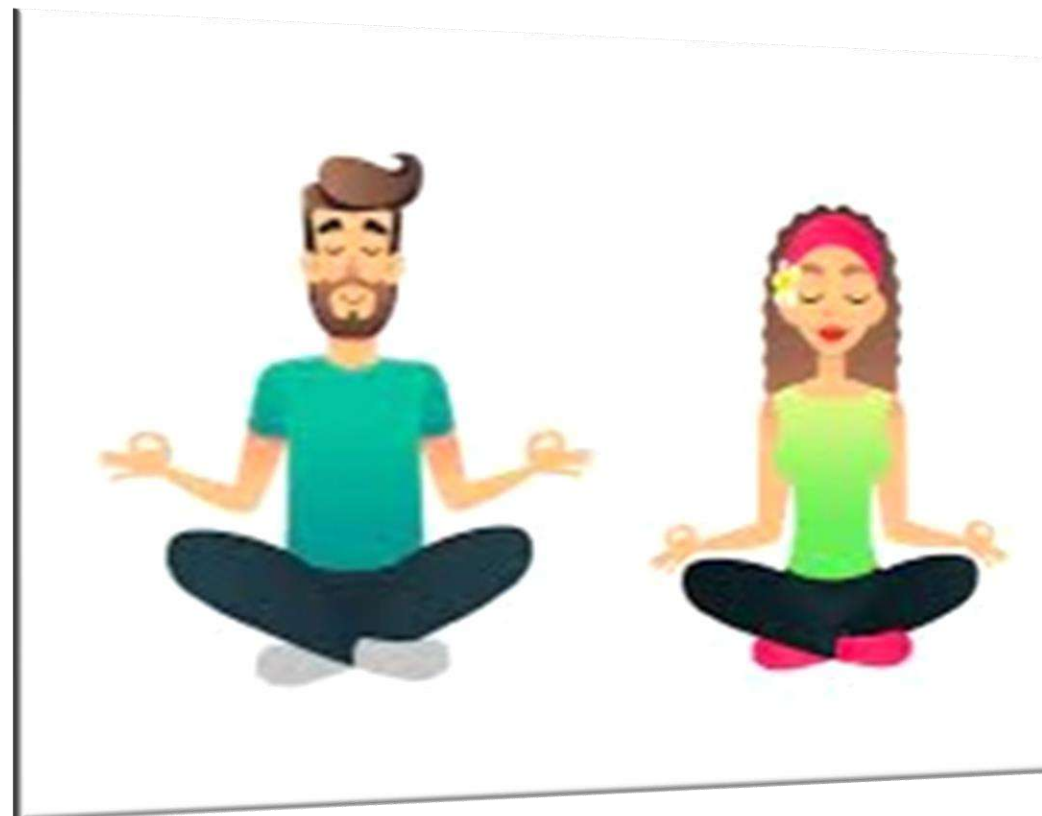
Manifestacije stresa

TJELESNE	EMOCIONALNE	KOGNITIVNE	PONAŠAJNE
Ubrzani rad srca, povišeni krvni tlak, ubrzano disanje, pojačano znojenje, glavobolja, ukočen vrat i ramena, bolovi u leđima, bolovi u želucu, mučnina.	Strah, ljutnja, nervoza, nezadovoljstvo, tuga.	Teškoće koncentracije i usredotočenosti na zadatke, prevelika zabrinutost oko nebitnih stvari, zamišljanje negativnih, zabrinjavajućih ili zastrašujućih scena.	Agresija, vikanje, plakanje, konzumiranje cigareta i alkohola, zanemarivanje tjelesne aktivnosti, povlačenje, gubljenje strpljenja.

Prva pomoć kod stresa

Za početak...

- 1) **Osvijesti svoje osjećaje** – ne ignoriraj vlastite znakove, već osvijesti svoje tjelesne signale, osjećaje i misli koji ti daju do znanja da si uznemiren/a
 - 2) **Postani svjestan/na izvora uznemirenosti** – kada si uznemiren/a stani na trenutak i razmisli o tome što ili tko je to što te čini uznemirenim/om i što te točno u tome uznemiruje
 - 3) **Prepoznaj ono što možeš promijeniti** – promotri situaciju i procijeni možeš li nekako izbjeći izvor uznemirenosti ili ga umanjiti
- ako ne možeš izbjeći ili umanjiti ono što te uznemirilo, poduzmi jednu od narednih tehnika i pomogni si ublažiti uznemirenost



Iskoristi resurse i znanja koja već imaš i utvrdi nove načine samopomoći

Što te sve opušta? Što te može umiriti? To su uglavnom jednostavne aktivnosti, koje možda već nesvjesno ili svjesno koristiš kako bi se smirio/la kada si uznemiren/a.

Razmisli i napravi popis aktivnosti za koje već znaš da ti pomažu. **Zatim na popis dodaj i nekoliko novih aktivnosti** za koje vjeruješ da bi ti mogle pomoći.

Desno su navedeni primjeri aktivnosti koje ti mogu pomoći da se opustiš i smiriš, a neke od njih možda već i koristiš.

Time osjećaji možda neće nestati, pogotovo ako su jaki, ali si pomažeš da se smanje.

Duboko disanje

Tjelesna aktivnost

Slušanje glazbe

Razgovor/dopisivanje
s bliskom osobom

Druženje

Odlazak u kino

Odlazak u prirodu

Surfanje internetom

Zagrljaj

Plakanje

Križaljke

Humor/smijeh

Iskoristi resurse u okruženju (1)!

- Mentori godina
- Mentori studenti!
 - Od 12./2022 do kraja 1./2023.
 - Jedan mentor – nekoliko bruceša
 - Povremeno druženje – kava, šetnja, razmjena informacija
 - Grupno, individualno
 - **Zainteresirani se trebaju ispuniti upitnik do 1.12.2022. u 17 sati!**
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSezjQg-Z8UpXyXxh61QlrgKRCUtr71dcgv0kAbu6PZnoWPD1Q/viewform?usp=sf_link

Iskoristi resurse u okruženju (2)!

- Kabinet za podršku studentima i razvoj karijera (KARPO)



Iskoristite resurse u okruženju (3): Rektorat Sveučilišta u Zagrebu

- **Ured za studente** (studenti@unizg.hr)
 - Informiranje, podrška oko rješavanja pravnih pitanja, financijska potpora studentima, akademske i životne vještine, podrška podzastupljenim skupinama studenata, potpora studentima s invaliditetom)
- **Ured za razvoj karijera** (marko.ljusic@unizg.hr)
 - razvoj karijernih vještina studenata, Ured za studente s invaliditetom
- **Ured za psihološku podršku i zaštitu mentalnog zdravlja** (bozidar.niksa.tarabic@unizg.hr)
 - Edukacije, psihološki tretman
- **Ured za studente s invaliditetom** (uredssi@unizg.hr)
 - Aktivnosti s ciljem izjednačavanja mogućnosti svih studenata koji zbog bolesti, oštećenja ili poremećaja imaju stalne, privremene ili povremene teškoće u realizaciji svakodnevnih akademskih obaveza

Iskoristite resurse u okruženju (4):

- **CENTAR ZA ZDRAVLJE MLADIH:** *Heinzelova 62a; 01 6468 333; info@czm.hr; www.czm.hr*
- **SLUŽBA ZA ŠKOLSKU I ADOLESCENTNU MEDICINU - CENTAR ZA MLADE (NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO „DR. ANDRIJA ŠTAMPAR“):** *Mirogojska cesta 16 / Avenija Većeslava Holjevca 22 / Prilaz baruna Filipovića; 01 4696 281; skolska@stampar.hr; www.stampar.hr/hr/sluzba-za-skolsku-i-adolescentnu-medicinu*
- **SLUŽBA ZA MENTALNO ZDRAVLJE I PREVENCIJU OVISNOSTI (NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO „DR. ANDRIJA ŠTAMPAR“):** *Mirogojska cesta 16; 01 3830 066; mentalno-zdravlje@stampar.hr; www.stampar.hr/hr/sluzba-za-mentalno-zdravlje-i-prevenciju-ovisnosti*
- **CENTAR ZA ZAŠTITU MENTALNOG ZDRAVLJA DJECE I MLADIH:** *Remetinečki gaj 14; 01 3830 088*
- **ODJEL ZA PREVENCIJU OVISNOSTI:** *Mirogojska cesta 11; 01 3830 066*
- **CENTAR ZA ZAŠTITU MENTALNOG ZDRAVLJA (DOM ZDRAVLJA ZAGREB - ZAPAD):** *Baštijanova 52; 01 3667 546; info@dzz-zapad.hr; www.dzz-zapad.hr*
- **SLUŽBA ZA PROMICANJE ZDRAVLJA - ODJEL ZA MENTALNO ZDRAVLJE I PREVENCIJU OVISNOSTI (HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO):** *Rockefellerova 12; 01 4863 357 ; savjetovalista@hzjz.hr / promicanjezdravlja@hzjz.hr; www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/odjel-za-mentalno-zdravlje-i-prevenciju-ovisnosti*



JAVITE SE!



Matej Tibor
tiborma@erf.hr



Matea Vešligaj
veslima@erf.hr



EVALUIRAJTE
Q&A



<https://limesurvey.srce.hr/257552?lang=hr>

The background is a vibrant, abstract composition of numerous diagonal streaks in various colors including red, orange, yellow, green, blue, and brown. These streaks vary in thickness and opacity, creating a sense of motion and energy. In the center, a white rectangular box with a thin black border contains the text. Below the text, a short horizontal line is centered.

HVALA NA PAŽNJI!