



Strategija škole za zaštitu mentalnog zdravlja

SREDNJA ŠKOLA DR. ANTUNA BARCA CRIKVENICA

Srednja škola dr. Antuna Barca Crikvenica
Crikvenica, Zidarska 4
51260 Crikvenica

Tel.: +385 51 241 202

[e-mail: ured@ss-abarca-crikvenica.skole.hr](mailto:ured@ss-abarca-crikvenica.skole.hr)

Strategija škole za zaštitu mentalnog zdravlja

Crikvenica, rujan 2023.

Sadržaj

1. Strategija škole za mentalno zdravlje učenika – opće odredbe.....	1
2. Edukacija nastavnika i zaposlenika škole.....	3
A) Opće smjernice za razgovor s učenicima.....	4
3. Edukacija roditelja.....	8
4. Školski preventivni program za mentalno zdravlje.....	9
5. Protokoli postupanja.....	11
A) Protokoli postupanja u slučaju samoozljeđivanja učenika.....	11
B) Protokoli postupanja u slučaju suicidalnosti učenika.....	16
6. Popis ustanova i udruga koje pružaju podršku mentalnom zdravlju učenika	20
7. Povjerljivost podataka.....	23
8. Praćenje i evaluacija provođenja strategije.....	24
9. Popis literature.....	25



1. Strategija škole za mentalno zdravlje učenika – opće odredbe

Mentalno zdravlje, prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (SZO, 2022.) određuje se kao stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresom, može raditi produktivno i plodno te je sposoban pridonositi zajednici. Ono je dio općeg zdravlja, a ne samo odsutnost bolesti. Mentalno zdravlje postavljeno je kao javnozdravstveni prioritet na globalnoj razini. Procjenjuje se da na razini svijeta 14,7 % adolescenata u dobi od 15 do 19 godina doživi neki mentalni poremećaj (SZO, 2022.), a procjene za Europu iznose udio od 16,3 % djece u dobi od 10 do 19 godina (UNICEF, 2021.). Podaci za Hrvatsku govore da, u istoj dobnoj skupini (između 10 i 19 godina), 11,5 % djece i mladih ima neki dijagnosticiran mentalni poremećaj (UNICEF, 2021.).

Rezultati Europskog istraživanja o pušenju, pijenju i uzimanju droga među učenicima, 16-godišnjacima, u redovnom školovanju (ESPAD report, 2019.) za 2019. godinu pokazuju da 5,6 % mladih izjavljuje da od ukupno šest ispitanih najmanje njih četiri ima depresivne tegobe i to većinu vremena u posljednjih sedam dana (8,7 % djevojaka i 2,6 % mladića). Pritom se gotovo svaka peta djevojka u posljednjih sedam dana osjećala tužno većinu vremena. Zanimljivo je i da se bilježi značajan porast depresivnih tegoba kod mladih u posljednjih 20 godina (ESPAD report, 2019.). Podaci navedenog istraživanja pokazuju da najmanje svaka četvrta mlada osoba izjavljuje da je razmišljala o tome da se ozlijedi ili si naudi na drugi način, pri čemu djevojke češće razmišljaju o samoozljeđivanju od dječaka (svaka treća djevojka i gotovo svaki peti mladić u dobi od 16 godina). Samoubojstvo je barem jednom u životu pokušala gotovo svaka deseta mlada osoba (veći udio djevojaka nego mladića koji su pokušali samoubojstvo barem jednom u životu).

Zdravlje i dobrobit djece, učenika i studenata, uz obrazovanje, jedno je od osnovnih područja koja su odgovornost svih zaposlenika u sektoru odgoja i obrazovanja. Sve osobe koje rade u predškolskim ustanovama, školama i ostalim odgojno-obrazovnim ustanovama imaju odgovornost podupirati i razvijati mentalno, emocionalno, socijalno i fizičko blagostanje djece i učenika (Strateški okvir razvoja mentalnog zdravlja do 2030., Ministarstvo zdravlja, 2022.)

Liječnici školske medicina od 2019. godine unutar Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije u sklopu sistematskih pregleda učenika prvih razreda srednje škole ispituju i mentalno zdravlje učenika putem upitnika probira CORE-YP te potom, ukoliko su rezultati upitnika klinički značajni, razgovaraju s učenicom i roditeljima kako bi se učenike na vrijeme usmjerilo na traženje pomoći. Rezultati prikazani u predavanju dr. Dragaš Zubalj u veljači



2023. na Međužupanijskom stručnom skupu stručnih suradnika „Edukacija o mentalnom zdravlju djece i mladih“ pokazuju da je 7,4 % dječaka i 15,9 % djevojčica imalo klinički značajan rezultat kod probira mentalnog zdravlja u Primorsko-goranskoj županiji. Rezultati za školsku godinu 2022./23. ukazuju na 6 učenika iz naše škole s povišenim rezultatima na CORE-YP upitniku. Međutim, problem je što nisu svi učenici pristupili sistematskom pregledu.

Škola je u studenom 2022. dobila stručnu suradnicu psihologinju. U razdoblju od studenog 2022. do lipnja 2023. psihološkom savjetovanju pristupilo je 69 učenika (što čini približno 23 % populacije škole). Najčešći problemi zbog kojih se učenici javljaju su: anksiozne smetnje, obiteljski problemi, depresivnost, školski neuspjeh, vršnjački sukobi i nasilje, problemi u ponašanju, samoozljeđivanje te suicidalne misli.

Usvajanje i unaprjeđivanje osnovnih znanja o mentalnome zdravlju i mentalnim poremećajima, osnovnih znanja o prirodi problema mentalnoga zdravlja i mentalnih poremećaja, znanja o tome kako i gdje tražiti pomoć te razvijanje pozitivnijih stavova o stručnoj pomoći i ishodima tretmana i kod pojedinca i u zajednici mogu unaprijediti rano prepoznavanje mentalnih poremećaja, povećati vjerojatnosti traženja pomoći i poboljšati ishode stručnih intervencija, tretmana ili liječenja (HZJZ, 2020.). Strategija škole predstavlja plan koji se sastoji od više dijelova usmjerenih na aktivnosti za nastavnike i djelatnike škole, učenike i roditelje i to razvijanjem i implementiranjem praktičnih, relevantnih i učinkovitih strategija zaštite mentalnog zdravlja učenika na razini škole. Na taj način dolazi do većeg povjerenja roditelja i učenika, što obično rezultira uspješnom suradnjom. Glavni cilj strategije je imati jasne i sustavne informacije o zaštiti mentalnog zdravlja, a određene su uloge i odgovornosti pojedinaca koje će se provoditi na razini cijele škole. Ovakvom Strategijom pripremljeni smo za krizne događaje, čime se umanjuje anksioznost i zbunjenost pomagača, a postoje jasne i strukturirane smjernice kako postupiti u pojedinoj kriznoj situaciji.

U školi je u lipnju 2023. osnovan Tim za mentalno zdravlje čija uloga je pisanje Strategije za mentalno zdravlje, praćenje provođenja Strategije te evaluacija strategije. Članovi Tima za mentalno zdravlje su: Jasna Borbelj Čeko, mag. psych., Mia Lakotić, mag. paed., Helena Mance, dipl. knjižničarka, Milan Martuslović, mag. edu. hist. et inf., Iva Suden, prof. fizičke kulture, Dolores Matetić, dipl. ing. Mirna Polić Malnar, prof., Andrea Gašparović, mag. educ. philol. croat., Julija Perhat, mag. educ. phil. et philol. angl., Helen Caser, prof., i ravnateljica Ana Tomić Njegovan, prof.

Riječi i pojmovni sklopovi koji imaju rodno značenje bez obzira jesu li u Strategiji korišteni u muškom ili ženskom rodu odnose se na jednak način na muški i ženski rod.



2. Edukacija nastavnika i zaposlenika škole

Suvremena literatura naglašava da je intervencije usmjerene na poboljšanje zdravstvene pismenosti u području mentalnoga zdravlja potrebno prilagoditi i integrirati unutar škola i za djecu i mlade i za one kojima su učitelji i nastavnici ciljana skupina (Kutcher, Wei, i Coniglio, 2016., Kutcher i sur., 2016., prema Muslić, Markelić, Vulić-Prtorić, Ivasović i Jovičić Burić, 2019.). Pritom se naglašava da učitelje treba educirati kako bi se oni mogli uključiti u rano prepoznavanje mentalnih poremećaja te u promicanje mentalnoga zdravlja (Muslić, Markelić, Vulić-Prtorić, Ivasović i Jovičić Burić, 2019.). Ministarstvo zdravstva u svom Strateškom planu razvoja mentalnog zdravlja (Ministarstvo zdravstva, 2022.) navodi mjere brige za mentalno zdravlje unutar odgojno obrazovnih ustanova. Unutar navedenih mjera nalaze se i mjere provođenja edukacije odgojno-obrazovnih djelatnika s djecom te provođenje osposobljavanja odgojno-obrazovnih djelatnika u cilju razvoja komunikacijskih i socioemocionalnih vještina djece i smanjenja vršnjačkog nasilja kao i poboljšanje kompetencija svih dionika odgojno-obrazovnog sustava (djelatnika ustanova i roditelja) za prepoznavanje rizika za razvoj problema mentalnog zdravlja, rano uočavanje znakova narušenog mentalnog zdravlja i rad s djecom i učenicima pod povećanim rizikom za razvoj problema mentalnog zdravlja i onima s već narušenim mentalnim zdravljem.

Edukacija nastavnika i zaposlenika Škole je nužan preduvjet uspješne implementacije Strategije te će se tijekom svake školske godine planirati razne edukativne aktivnosti unutar same Škole za članove Nastavničkog vijeća kao i ostale zaposlenike Škole. Plan edukativnih aktivnosti bit će dio dodatka Strategiji mentalnog zdravlja te će se planirati za razdoblje tekuće školske godine, a plan će se donositi do 30.9. tekuće školske godine.

Osim na razini škole, Ministarstvo znanosti i obrazovanja, Agencija za odgoj i obrazovanje, digitalna platforma e-Škole, Nastavni zavod za javno zdravstvo i druge relevantne ustanove, strukovna udruženja te nevladine organizacije tijekom godine nude brojne radionice, predavanja, tečajeve i konferencije na temu mentalnog zdravlja. Svi nastavnici i odgojno-obrazovni djelatnici dužni su se kontinuirano stručno usavršavati, nadograđivati znanja, a članovi Tima za mentalno zdravlje obavještavat će kolege o relevantnim edukacijama putem elektroničke pošte.

Nužno je da svi stručni zaposlenici škole budu upoznati sa Strategijom mentalnog zdravlja te će se ista prezentirati na Nastavničkom vijeću i po potrebi novim zaposlenicima škole.



Briga o mentalnom zdravlju nastavnika također je bitan segment brige o mentalnom zdravlju učenika. Studija Harding i suradnika (2019.) navodi da postoji povezanost između dobrobiti nastavnika i ishoda mentalnog zdravlja i dobrobiti učenika. Ova povezanost moderirana je barem dijelom kvalitete odnosa učenika i nastavnika. Najčešći razlog problema mentalnog zdravlja nastavnika (Kovess-Masféty, Rios-Seidel i Sevilla-Dedieu, 2007.) je nedostatak podrške kolega te u manjoj mjeri strah od fizičkog ili verbalnog zlostavljanja kao i specifičnosti vezane uz odabir profesije. Za nastavnike i stručne suradnike Škole omogućeno je sudjelovanje u intervizijskoj grupi za podršku koja se odvija kontinuirano, jednom mjesečno u trajanju od 2 školska sata i vodi je psihologinja škole. Briga o vlastitom mentalnom zdravlju, sprječavanje sindroma sagorijevanja, bolji uvid u odnose s učenicima, roditeljima i kolegama neki su od općih ciljeva ovakvog oblika rada nastavnika.

A) Opće smjernice za razgovor s učenicima

Strategijom za mentalno zdravlje planirane su edukacije za nastavnike i odgojno-obrazovno osoblje škole na temu prepoznavanja problema mentalnog zdravlja te razvoja vještina vođenja razgovora s učenicima s teškoćama mentalnog zdravlja kao i dodatno samostalno usavršavanje u ovom području. U drugom modulu programa Nastavnog zavoda za javno zdravstvo PoMoZi Da (2020.) naglasak je upravo na stjecanju vještina komunikacije s učenicima s teškoćama mentalnog zdravlja te su smjernice za razgovor u ovom poglavlju prilagođene iz navedenog programa. Kao pomoć i podsjetnik na osnovna pravila i načine komuniciranja s učenicima s teškoćama, dio Strategije čine opće smjernice i potencijalna pitanja koje nastavnici mogu postaviti učenicima, kako bi nastavnicima olakšali razgovor s učenikom za kojeg primijetimo da ima problem. Budući da su nastavnici kao neposredni dionici odgojno-obrazovnog rada, oni imaju ključnu ulogu u prepoznavanju učenika s problemima u području mentalnog zdravlja, pružanju podrške učenicima te obavještavanju stručnih suradnika škole o primijećenim problemima. Pri tome, ne preuzimaju uloge savjetovanja, rješavanja problema ili dijagnosticiranja učenika, već učenicima služe kao podrška (Muslić, Markelić, Vulić-Prtorić, Ivasović i Jovičić Burić, 2019.).

Nužno je da inicijalna interakcija između nastavnika i učenika s problemom bude pozitivna jer na taj način povećavamo mogućnost da učenik dalje traži potrebnu pomoć. Prva pomoć i podrška u području mentalnoga zdravlja podrazumijeva pažljiv, brižan i suosjećajan pristup i razgovor s osobom. To nije vještina koja pripada samo stručnjacima za mentalno zdravlje, to je važna životna vještina koja se može naučiti. Važno je napomenuti da cilj ovog



razgovora nije terapija i savjetovanje odnosno stručni tretman, već podrška, razumijevanje i motiviranje na traženje pomoći. Ovakav razgovor je posebno važan kada stručna pomoć nije odmah dostupna (HZJZ, 2020.).

Pri komunikaciji s učenikom s problemima mentalnog zdravlja nužno je komunicirati osobnim govorom i „ja“ porukama, odnosno porukama koje ne djeluju optužujuće (npr. *Meni se čini da se ne osjećaš dobro? Primijetio sam da si tužan zadnjih dana, muči li te nešto?*). Također, važno je postavljati otvorena pitanja (npr. *Vidim da u zadnje vrijeme ne postižeš jednako dobre rezultate kao prije, što se događa u tvom životu?*) i izbjegavati pitanja koja započinju sa „Zašto?“ (npr. *Zašto si popustio u školi? Zašto više ne učiš?*).

U komunikaciji s učenicima korisne su tehnike aktivnog slušanja. Aktivno slušanje predstavlja usmjeravanje pažnje na ono što osoba govori i osjeća te izražavanje vlastitim riječima ono što mislimo da je govornik htio reći. Drugim riječima, provjeravanje jesmo li dobro razumjeli govornikovu poruku uključujući riječi i osjećaje. Aktivnim slušanjem povećavamo vjerojatnost ispravnog razumijevanja sugovornika, izbjegavamo prepreke u komunikaciji i poštujemo tuđa mišljenja, stavove i osjećaje. Kada aktivno slušamo koristimo neverbalnu komunikaciju za usklađivanje sa sugovornikom i povećavanje razumljivosti svoje poruke (npr. *kimanje glavom, održavanje kontakta očima, praćenje govora tijela*). Sugovornika slušamo koncentrirano i ne prekidamo ga kad govori (ne dovršavamo njegove rečenice, čekamo s odgovorom...). Uz to, svoje zaključke provjeravamo sa sugovornikom i ne pretpostavljamo već sve pitamo (npr. *Čini mi se da si se osjećao... Ako sam dobro razumjela, hoćeš reći...*). Ne nudimo savjete i gotova rješenja, ne prosuđujemo ono što smo čuli, ne raspravljamo o ispravnosti i ne namećemo svoje vlastito mišljenje. Uvijek pomaže ponavljanje onog što ste čuli svojim riječima i provjeravanje točnosti razumijevanja poruke sa sugovornikom (npr. *„Rekao si da te doma nitko ne razumije i da im ništa ne možeš reći. Ako sam dobro razumio, želiš reći da kod kuće nemaš podršku i da se osjećaš kao da nemaš s kime dijeliti svoje brige?“*).

Kada primijetimo da učenik ima neki problem, važno je ne ignorirati problem već pristupiti djetetu i započeti razgovor. Pri tome treba voditi računa i o privatnosti i povjerljivosti te pronaći pravo mjesto i vrijeme za razgovor na kojem ćemo se osjećati ugodno i imati privatnost. Učeniku možemo prići s pitanjem: *„Jesi li možda slobodan za razgovor? Možeš li ostati kratko u učionici kada svi iziđu?“*. Važno je provjeriti svoje pretpostavke i reći što primjećujemo (*Čini mi se da u zadnje vrijeme... Brinem se da... Primijetila sam da...*). U ovom trenutku možemo koristiti tehnike aktivnog slušanja i ne nuditi gotova rješenja i savjete već čuti učenika i ono što ga muči. Povremeno sažimamo što smo čuli i provjeravamo svoje razumijevanje. Ako učenik nije



spreman razgovarati, važno je da zna da nam se može obratiti u budućnosti ili potražiti pomoć na nekom drugom mjestu. Ako nam se učenik povjeri, nužno mu je pružiti podršku. Pri tome vodimo računa da uvažavamo njegovu jedinstvenost poštujući njegove osjećaje i percepciju situacije u kojoj se nalazi (npr. *Ako dobro razumijem, dogodilo ti se... i zbog toga se osjećaš...*). Pitamo što se događa i kako se učenik osjeća, možemo navesti i zašto ste zabrinuti. Ako učenik nije čuo problem, prihvaćamo to i ne uvjeravamo ga u suprotno. U razgovoru smo empatični i puni razumijevanja („*Čini mi se da ti to teško pada.*“ „*Vidim da se osjećaš prestrašeno zbog situacije, mogu to razumjeti.*“). Učeniku pružamo emocionalnu podršku i ohrabrenje s vjerom da su problemi rješivi (*Mogu li nešto učiniti kako bih ti pomogao? Možemo li još o tome razgovarati? Razumijem da ti je sada teško, ali vjerujem da ćemo naći neko rješenje.*). Ključno je da učenika motiviramo na traženje dodatne pomoći i podrške. Jasno mu dajemo do znanja da postoje mjesta odnosno stručnjaci kod kojih može dobiti pomoć i koji će mu olakšati nošenje s problemima. Učenika možemo informirati o načinima nošenja s problemima i neugodnim emocijama ili navesti neke oblike stručne pomoći (*Kad su ljudi ljuti, ponekad im pomaže bavljenje sportom ili razgovor s bliskim ljudima. Neki ljudi traže pomoć psihologa kad se ne znaju nositi sa svojim emocijama. Ponekad, kad nam je jako teško, tražimo pomoć psihijatra ili psihoterapeuta. Imaš li kakvih pitanja o vrstama stručne pomoći?*). Potičemo učenika na prihvaćanje pomoći. S učenikom iskreno, jasno i otvoreno razgovaramo o uključivanju drugih (roditelja, stručnih suradnika, stručnjaka) i objašnjavamo zbog čega je to važno. Neke situacije, kada je učenik suicidalan ili na drugi način opasan za sebe, su situacije kada je nužno obavijestiti roditelje, skrbnike ili nadležne ustanove, te učenika o tome moramo jasno informirati. Važno je znati i gdje se učenik može obratiti za pomoć, na koji način do pomoći može doći te tko mu može biti podrška pri tome. Dogovaramo plan djelovanja (*Koga ćete uključiti ili obavijestiti o razgovoru? Gdje je učeniku prihvatljivo tražiti pomoć?*). Najavljujemo da ćemo provjeriti kome se javio i je li dobio potrebnu pomoć.

U slučaju da vam se učenik obrati te u razgovoru doznate da ima suicidalne ideje ili namjere u nastavku slijede smjernice za razgovor i potencijalna pitanja koja mu možemo postaviti. Nužno je reagirati ako prepoznamo znakove suicidalnosti. Važno je da niti ne pokušavamo na sebe preuzeti odgovornost procjene koliko je određeno stanje zabrinjavajuće, često imamo priliku čuti izjave poput: „*On samo na taj način traži pažnju*“, „*Ne misli ona ozbiljno, poznajem ju*“... Na taj način ljudi preuzimaju odgovornost procjene, a pritom nemaju potrebna znanja i vještine. Stoga je važno uputiti učenike na stručnu procjenu, točnije procjenu liječnika, po mogućnosti dječjeg psihijatra ako je riječ o maloljetniku ili psihijatra ako je riječ o odrasloj osobi (Boričević Maršanić, Buljan Flander i Brezinščak, 2021.). U **protokolu Strategije za**



mentalno zdravlje razrađeni su koraci postupanja u ovom slučaju. Kada razgovaramo s učnikom koji ima suicidalne ideje ili namjeru važno je da mu pristupimo otvoreno, da učenik ima povjerenja u nas i da slobodno izrazi svoje osjećaje bez straha od osude ili odbacivanja. Postoji mit da ako osobu pitamo otvoreno o suicidu, dajemo joj „ideju da se ubije“. Važno je znati da otvorena i jasna pitanja to neće učiniti, već će učeniku pokazati otvorenost da se o suicidalnosti razgovara i mogućnost da se nekome povjeri (Boričević Maršanić, Buljan Flander i Brezinščak, 2021.). Neka pitanja koja mogu pomoći da mlada osoba otvoreno priča o suicidalnosti i koja možemo postaviti kada sumnjamo da učenik ima suicidalne ideje i/ili namjere: *Jesi li razmišljao/la o tome da bi bilo bolje da te nema? Jesi li razmišljao/la da bi volio/voljela umrijeti i da više ne živiš? Jesi li razmišljao/la ili možda pokušavao/la nešto da si oduzmeš život?*



3. Edukacija roditelja

Osim edukacije nastavnika i preventivnih programa za učenike, partnerstvo s roditeljima i osvješćivanje roditelja o važnosti brige za mentalno zdravlje djece i mladih ključno je kako bi prevenirali probleme mentalnog zdravlja, ali i pravovremeno reagirali ukoliko do problema dođe. Uloga škole u odnosu na roditelje je educiranje o problemima djece i mladih u području mentalnoga zdravlja, obavještavanje o uočenim problemima kod njihove djece te pružanje podrške i savjetodavnoga rada s njima kao i kontinuirane suradnje, uz redovitu dvosmjernu komunikaciju (Muslić, Markelić, Vulić-Prtorić, Ivasović i Jovičić Burić, 2019.).

Uz redovite savjetodavne razgovore stručnih suradnica, ravnateljice i razrednika s roditeljima planiraju se i edukativna predavanja na roditeljskim sastancima za prve razrede svih usmjerenja na temu mentalnog zdravlja mladih koje će održati stručne suradnice pedagoginja i psihologinja. Također, s obzirom na stresnost razdoblja mature, završetka srednje škole i planiranja profesionalne budućnosti, održavat će se tematski roditeljski sastanci za roditelje i skrbnike maturanata vezani uz nošenje sa stresom i pripremu za državnu maturu te profesionalnu orijentaciju učenika.

Kontinuirano će se provoditi tematski roditeljski sastanci s raznim temama vezanim uz mentalno zdravlje i prevenciju nasilja i ovisnosti te unaprjeđenje roditeljskih vještina koje će tijekom godine provoditi stručne suradnice, razrednici i razni vanjski dionici ovisno o mogućnostima i potencijalnim problemima. Osim toga na mrežnim stranicama škole kao i na društvenim mrežama škole stručne suradnice pripremat će tekstove i edukativne materijale iz područja mentalnog zdravlja i psihološke otpornosti.



4. Školski preventivni program za mentalno zdravlje

Unutar Godišnjeg plana i programa škole planiraju se Školski preventivni program za suzbijanje ovisnosti te Školski preventivni program za prevenciju nasilja. Teme navedenih školskih preventivnih programa preklapaju se i dio su preventivnih strategija za očuvanje mentalnog zdravlja. Zaštita mentalnoga zdravlja učenika unutar škole ne uključuje samo univerzalnu prevenciju nego i otkrivanje učenika s raznim problemima u području mentalnoga zdravlja, savjetodavni rad s učenicima, praćenje i upućivanje na stručnu pomoć izvan škole (Muslić, Markelić, Vulić-Prtorić, Ivasović i Jovičić Burić, 2019.). Stručne suradnice psihologinja i pedagoginja će redovito pružati stručnu pomoć i savjetovanje učenika s emocionalnim problemima, teškoćama mentalnog zdravlja, obiteljskim problemima, u riziku od školskog neuspjeha kao i učenika s problemima u ponašanju.

Pri planiranju i osmišljavanju preventivnih programa vodit će se računa da se obuhvate sljedeća četiri područja zdravstvene pismenosti u području mentalnoga zdravlja (Ojio i sur., 2015., prema Muslić, Markelić, Vulić-Prtorić, Ivasović i Jovičić Burić, 2019.):

- a) razumijevanje toga što čini mentalno zdravlje i usvajanje strategija za održavanje i postizanje mentalnoga zdravlja;
- b) znanje o mentalnim poremećajima;
- c) promoviranje pozitivnih stavova prema osobama s mentalnim poremećajima, tj. destigmatizacija;
- d) osvješćivanje potrebe za traženjem stručne pomoći ako postoje problemi u području mentalnoga zdravlja. Donošenje odluke o traženju pomoći sastoji se od nekoliko koraka: identifikacija problema, osvješćivanje nužnosti dobivanja pomoći i/ili uključivanja u tretman, razumijevanje da su mentalni poremećaji izlječivi i motivacija za traženje pomoći i/ili tretmana.

Literatura navodi da se u školama samostalno ili uz pomoć suradnika izvan škole (primjerice školskih liječnika i stručnjaka za mentalno zdravlje u zavodima za javno zdravstvo) preporuča provođenje trijaže i pružanje psihološke prve pomoći i podrške, a klinička dijagnostika i psihoterapija provode se u vanjskim ustanovama (Muslić, Markelić, Vulić-Prtorić, Ivasović i Jovičić



Burić, 2019.) Naša škola ima uspostavljenu suradnju s nadležnom školskom liječnicom pri provođenju trijaže problema mentalnog zdravlja, a uz to školska psihologinja planira sveobuhvatnu trijažu prvih razreda srednje škole s ciljem otkrivanja problema mentalnog zdravlja, sniženog samopoštovanja te rizika od školskog neuspjeha. Trijaža će se provoditi u listopadu i studenom svake školske godine. Učenike koji imaju problema se potom može uključiti u savjetodavni rad, a ukoliko je riječ o težim problemima i/ili poremećajima mentalnog zdravlja učenike će se upućivati na kliničku dijagnostičku procjenu psihijatra i kliničkoga psihologa te potrebne tretmane kod nadležnih stručnjaka. Uloga školskog psihologa je daljnje praćenje učenika uključenih u tretman vanjskih ustanova, suradnja sa stručnjacima mentalnog zdravlja te pružanje podrške učenicima kao i dodatnog educiranja i savjetovanja nastavnika o specifičnim obrazovnim navedeni potrebama učenika.

Aktivnosti će se planirati unutar **Dodatka strategiji mentalnog zdravlja za svaku školsku godinu** te objavljivati na mrežnoj stranici škole do 30. rujna tekuće školske godine.

Osvještavanje nastavnika o problemima mentalnog zdravlja omogućit će nastavnicima kao neposrednim dionicima lakše detektiranje eventualnih problema mentalnog zdravlja u radu na nastavi (npr. unutar školskih zadaća, eseja, domaćih zadaća ili raspravom s učenicima o raznim temama). Osim aktivnosti i edukacija vezanih uz teme mentalnog zdravlja u preventivnim programima naglašava se važnost aktivnosti za razvijanje prosocijalnog ponašanja, bavljenja sportom, zdrave prehrane i razvijanja pozitivnog odnosa prema boravku u prirodi, što također doprinosi boljem mentalnom zdravlju učenika te će navedene teme biti obuhvaćene planiranim aktivnostima unutar preventivnih programa Škole. Prema Žigman i Ružić, organizirana sportska aktivnost smanjuje i anksioznost i depresiju te je bavljenje sportom značajan prediktor u prevenciji ovisnosti. Martinsen (2008.) navodi kako redovito vježbanje može značajno utjecati na dobrobit mentalnog zdravlja.



5. Protokoli postupanja

U narednom poglavlju navedeni su informativni protokoli postupanja u slučaju samoozljeđivanja ili suicidalnih ideja i/ili namjere učenika. Jasno određeni koraci i odgovornosti pojedinih osoba imaju višestruku korist: smanjiti strah, anksioznost, stres i paniku odgojno-obrazovnih djelatnika ako postoje izraženi problemi u području mentalnoga zdravlja učenika izradom jednostavnoga shematskog protokola koji će dati jasne upute o tome tko, kad i kako treba postupiti, što je čija uloga i odgovornost (Muslić, Markelić, Vulić-Prtorić, Ivasović i Jovičić Burić, 2019.).

A) Protokoli postupanja u slučaju samoozljeđivanja učenika

Samoozljeđivanje možemo definirati kao namjerno ozljeđivanje vlastitog tijela bez svjesne suicidalne namjere, koje rezultira oštećenjem tkiva, bolešću ili rizikom od smrti. Tu spadaju različiti oblici ponašanja poput rezanja kože, griženja, grebanja kože, paljenja kože, udaranja dijelovima tijela o tvrde podloge, umetanja predmeta u tijelo. Najznačajnija razlika između suicida i samoozljeđivanja je u namjeri. Samoozljeđivanjem osoba nastoji smanjiti svoju emocionalnu bol te si olakšati preplavljenost teškim osjećajima (Cipriano, Cella, i Cotrufo, 2017.).

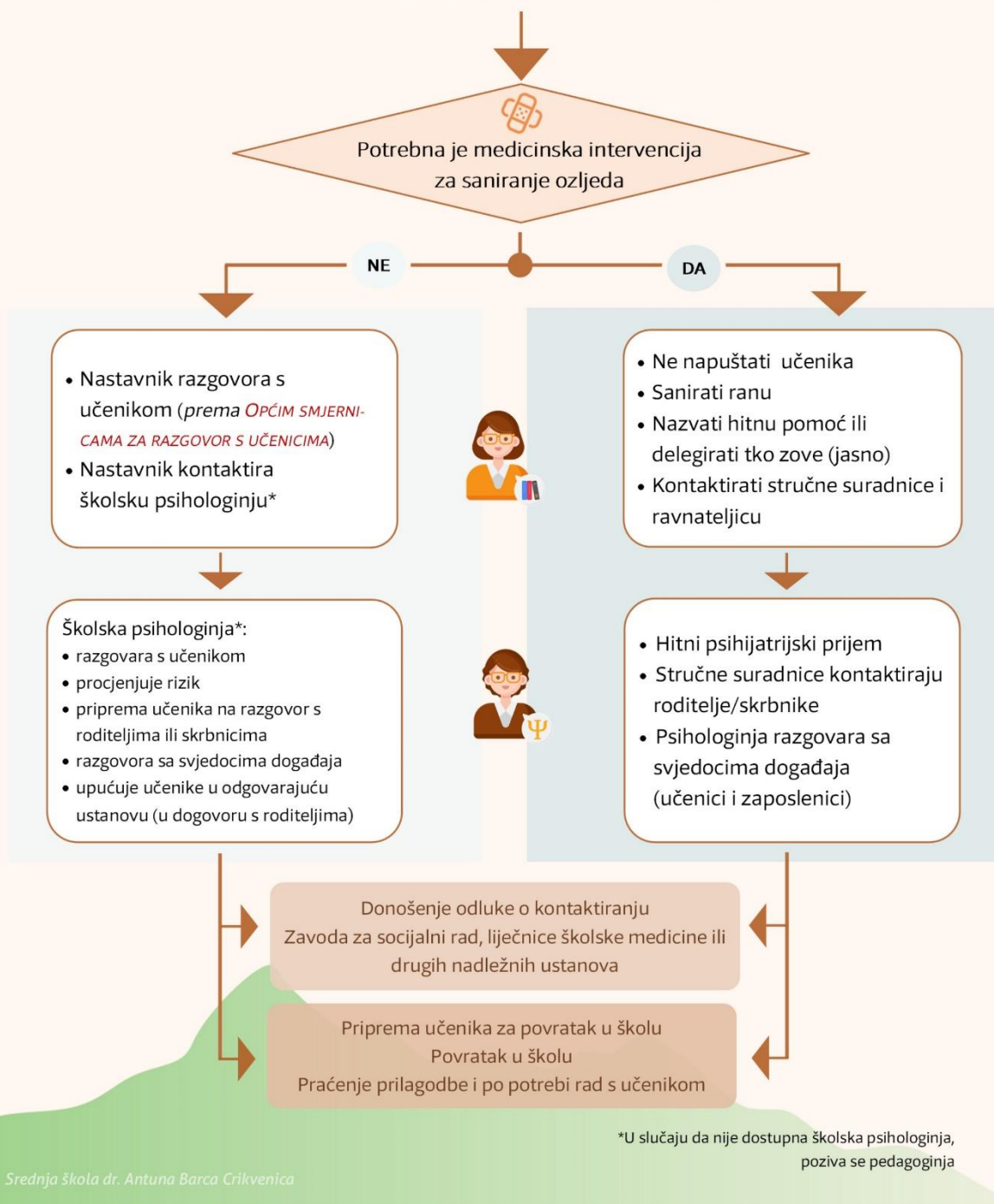
Navedeni su protokoli za postupanje u slučaju samoozljeđivanja učenika ili saznanja o potencijalnom samoozljeđivanju učenika za sljedeće situacije:

- I. **Direktno saznanje: Nastavnik primijeti nastanak samoozljeđivanja ili učenici prijave da se učenik upravo samoozljeđuje**
- II. **Učenik se sam povjeri nastavniku ili drugom učeniku da se samoozljeđuje**
- III. **Indirektno saznajemo o samoozljeđivanju učenika:**
 - a. Informacije o samoozljeđivanju su napisane u školskoj zadaći/domaćoj zadaći/sastavku
 - b. Sumnja drugog učenika da mu se kolega/prijatelj želi samoozljeđiti
 - c. Nastavnik primijeti ozljede/naznake samoozljeđivanja kod učenika
 - d. Drugi učenici prijave da se drugi učenik samoozljeđuje
 - e. Snimka samoozljeđivanja učenika prikazana na društvenim mrežama
- IV. **Izazovi na društvenim mrežama koji potiču na samoozljeđivanje**



PROTOKOL I.

NASTAVNIK PRIMIJETI ILI DRUGI UČENICI PRIJAVE SAMOOZLJEĐIVANJE UČENIKA



Slika 1. Protokol postupanja kada imamo direktno saznanje (Nastavnik primijeti nastanak samoozljeđivanja ili učenici prijave da se učenik upravo samoozljeđuje)



PROTOKOL II.

UČENIK SE POVJERIO NASTAVNIKU DA SE SAMOOZLJEĐUJE

- nastavnik razgovora s učenikom o okolnostima i uzroku njegovog postupanja (prema *OPĆIM SMJERNICAMA ZA RAZGOVOR S UČENICIMA*)
- motivira učenika na traženje pomoći i razgovor s psihologinjom* u školi



Učenik se upućuje stručnoj službi

odbija

ide

- nastavnik informira učenika o mjestima gdje može dobiti pomoć
- motivira ga na traženje pomoći
- obavještava ga da moraju biti informirane stručne suradnice te da moraju informirati roditelje/skrbnike



- Školska psihologinja kontaktira i informira roditelje/skrbnike
- radi psihoedukaciju o problemu
- upućuje ih na traženje stručne pomoći

Školska psihologinja:

- razgovara s učenikom
- procjenjuje rizik
- priprema učenika na razgovor s roditeljima ili skrbnicima
- razgovara s uključenim učenicima (ako su oni prenijeli informaciju)



Stručne suradnice:

- kontaktiraju roditelje/skrbnike i daju im nužne informacije
- radi psihoedukaciju o samoozljeđivanju
- prema potrebi kontaktira ZZSR, liječnicu školske medicine

Školska psihologinja:

- praćenje djeteta - vanjske ustanove/rad u školi
- ponavljanje procjene rizika
- intervencije na razini škole
- kontinuirana suradnja s nastavnicima, pedagoginjom, psihijatrom, psihoterapeutom i roditeljima ili skrbnicima

*U slučaju da nije dostupna školska psihologinja, poziva se pedagoginja

Srednja škola dr. Antuna Barca Crikvenica

Slika 2. Protokol postupanja kada imamo direktno saznanje (Učenik se sam povjeri nastavniku ili drugom učeniku da se samoozljeđuje)



PROTOKOL III.

NASTAVNIK PRIMJEĆUJE MOGUĆE ZNAKOVE KOJI UPUĆUJU NA SAMOOZLJEĐIVANJE

(napisano u školskoj zadaći/ domaćoj zadaći/ sastavku/eseju; tragovi ozljede ili naznake samoozljeđivanja; sumnje drugog učenika da se kolega samoozljeđuje; snimke na društvenim mrežama)

- nastavnik kontaktira stručnu službu i savjetuje se o nastaloj situaciji (provjera vjerodostojnosti)
- (prema **OPĆIM SMJERNICAMA ZA RAZGOVOR S UČENICIMA**) razgovara s učenikom o tome što je primijetio
- upućuje učenika na razgovor s psihologinjom* u školi



Učenik se upućuje stručnoj službi

odbija

ide

Nastavnik:

- informira učenika o mjestima gdje može dobiti pomoć i motivira ga na traženje pomoći
- obavještava ga da stručne suradnice moraju informirati roditelje/skrbnike



Školska psihologinja:

- razgovara s učenikom
- procjenjuje rizik
- priprema učenika na razgovor s roditeljima ili skrbnicima
- Upućuje učenika u odgovarajuću ustanovu (po potrebi)
- razgovara s uključenim učenicima (ako su oni prenijeli informacije)



Školska psihologinja:

- kontaktira i informira roditelje/skrbnike te radi psihoedukaciju o problemu te ih upućuje na nužnost traženja stručne pomoći

Stručne suradnice:

- kontaktiraju roditelje/skrbnike i daju im nužne informacije, rade psihoedukaciju o samoozljeđivanju
- prema potrebi kontaktiraju ZZSR, liječnicu školske medicine

Tim za mentalno zdravlje

- prema potrebi kontaktira Tim za krizne intervencije

Školska psihologinja:

- praćenje djeteta - vanjske ustanove/rad u školi
- ponavljanje procjene rizika
- intervencije na razini škole
- kontinuirana suradnja s nastavnicima, pedagoginjom, psihijatrom, psihoterapeutom i roditeljima/skrbnicima
- podrška nastavniku

Srednja škola dr. Antuna Barca Crikvenica

*U slučaju da nije dostupna školska psihologinja, poziva se pedagoginja

Slika 3. Nastavnik primjećuje moguće znakove koji upućuju na samoozljeđivanje



PROTOKOL IV.

NASTAVNIK IMA SAZNANJA O POSTOJANJU IZAZOVA VEZANIH UZ SAMOOZLJEĐIVANJE NA DRUŠTVENIM MREŽAMA

Nastavnik razgovara s učenicima koji su mu pokazali izazov te prikuplja informacije o izazovu



Nastavnik prijavljuje saznanja stručnim suradnicima

Stručne suradnice:

- po potrebi obavještavaju nadležne ustanove
- informiraju razrednike



Stručne suradnice:

- prema saznanjima razgovaraju s učenicima koji su se uključili u izazove
- postupaju prema **PROTOKOLU O SAMOOZLJEĐIVANJU**

Razrednici:

- informiraju roditelje učenika o izazovu na društvenim mrežama
- na satu razrednika u suradnji sa stručnim suradnicima i po potrebi nadležnim ustanovama razgovaraju s učenicima o izazovima i posljedicama istih

Slika 4. Izazovi na društvenim mrežama koji potiču na samoozljeđivanje



B) Protokoli postupanja u slučaju suicidalnosti učenika

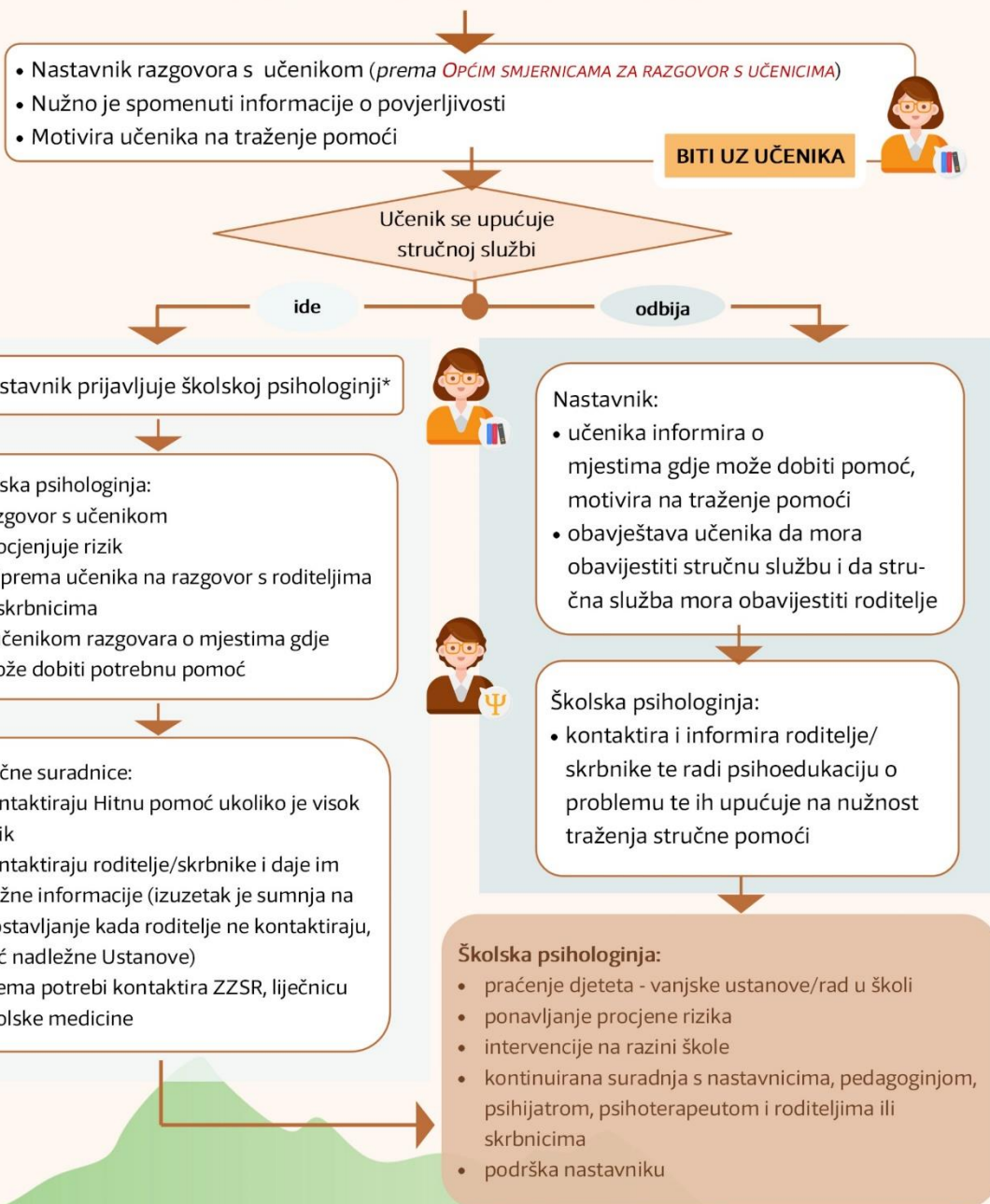
Suicidalnost se može definirati kao heterogena skupina manifestacija koja uključuje misli o suicidu, prijetnje, planove, pokušaje suicida te izvršeni suicid (Boričević Maršanić, Buljan Flander i Brezinščak, 2021). Suicidalne misli su misli i ideje o prestanku ili okončanju vlastitog života, želja za umiranjem (npr. "Želim umrijeti. Ne želim više živjeti."). Suicidalne namjere predstavljaju nadgradnju suicidalnih ideja na način da se značajno povećava vjerojatnost da će osoba pokušati počinuti suicid. Namjerom počinjenja suicida smatra se svaki opis načina ili plana počinjenja suicida kao i svaka druga naznaka da će doći do pokušaja počinjenja suicida (Kordinacija stručnjaka i ustanova, 2023). Prema Boričević Maršanić i sur. (2021) suicidalni plan je skup misli i ideja kako, gdje i kada osoba želi okončati svoj život. Pokušaj suicida je poduzimanje aktivnosti, radnji i postupaka kojima je osoba željela okončati život, ali u istome nije uspjela dok je izvršeni suicid smrt osobe koja je nastala postupcima koje je osoba sama poduzela da prekine svoj vlastiti život.

U nastavku su navedeni protokoli postupanja ukoliko zaposlenik škole dobije informacije o suicidalnim idejama i/ili namjerama direktno od učenika, indirektno od drugih učenika ili temeljem pisanih školskih radova te u slučaju neposredne opasnosti kada učenik ima namjeru u danom trenutku izvršiti suicid.



PROTOKOL V.

UČENIK SE POVJERIO NASTAVNIKU DA IMA SUICIDALNE IDEJE I/ILI NAMJERU



*U slučaju da nije dostupna školska psihologinja, poziva se pedagoginja

Srednja škola dr. Antuna Barca Crikvenica

Slika 5. Protokoli postupanja u slučaju suicidalnosti učenika (Učenik se povjerio nastavniku da ima suicidalne ideje i/ili namjeru)



PROTOKOL VI.

NASTAVNIK JE DOBIO INDIREKTNU INFORMACIJU O SUICIDALNIM IDEJAMA I/ILI NAMJERAMA UČENIKA (rekao je drugi učenik, na temelju školskih radova,...)

- α) **Kada informacije dobije od drugog učenika** - saslušati učenika i razgovarati s njime (prema *OPĆIM SMJERNICAMA ZA RAZGOVOR S UČENICIMA*) te informirati učenika da ćemo obavijestiti stručne suradnice
- β) **Kada informacije dobijemo iz učeničkog rada**—obavijestiti stručne suradnice i pripremiti rad



Obavijestiti stručne suradnice (psihologinju ili pedagoginju)

Školska psihologinja*:

- razgovor s učenikom koji je prijavio sumnju
- razgovor s učenikom koji je potencijalno suicidalan
- procjenjuje rizik
- priprema učenika na razgovor s roditeljima ili skrbnicima
- s učenikom razgovara o mjestima gdje može dobiti potrebnu pomoć i gdje će biti upućen
- u razgovor prema potrebi može biti uključen i nastavnik



Stručne suradnice:

- kontaktiraju Hitnu pomoć ukoliko je visok rizik
- kontaktiraju roditelje/skrbnike i daje im nužne informacije (izuzetak je sumnja na zlostavljanje kada roditelje ne kontaktiraju, već nadležne Ustanove)
- kontaktirati liječnicu školske medicine; prema potrebi kontaktirati ZZSR
- razgovor s učenikom koji je prijavio sumnju

Školska psihologinja:

- praćenje djeteta - vanjske ustanove/rad u školi
- ponavljanje procjene rizika
- intervencije na razini škole
- kontinuirana suradnja s nastavnicima, pedagoginjom, psihijatrom, psihoterapeutom i roditeljima ili skrbnicima
- podrška nastavniku



Slika 6. Protokoli postupanja u slučaju suicidalnosti učenika (Nastavnik je dobio indirektnu informaciju o suicidalnim idejama i/ili namjerama učenika)



PROTOKOL VII.

NEPOSREDNA PRIJETNJA PO ŽIVOT (učenik u danom trenutku ima namjeru počiniti suicid)

BITI UZ UČENIKA

(ne ostavljati učenika samog, razgovarati s učenikom prema smjernicama iz VODIČA)

- **odrediti osobu (prisutnu odraslu ili učenika)** direktno imenom ili pokazivanjem **da nazove 112** (ili da dođe do zaposlenika škole koji to može učiniti)
- **ako druge osobe nema u blizini**, u razgovoru s učenikom najaviti zvanje hitne službe te nazvati 112
- odrediti osobu koja će informirati stručne suradnice i ravnateljicu o događaju/pozvati ih telefonom
- čekati s učenikom dolazak Hitne pomoći



Stručne suradnice:

- kontaktiraju roditelje/skrbnike i daju im nužne informacije (izuzetak je sumnja na zlostavljanje kada roditelje ne kontaktiraju, već nadležne Ustanove)
- prema potrebi kontaktiraju ZZSR, liječnicu školske medicine,...
- razgovaraju sa svjedocima događaja te pružaju neposrednu potporu učenicima i/ili nastavnicima

Tim za mentalno zdravlje:

- donošenje odluke oko kontaktiranja *Tima za krizne situacije*



Školska psihologinja:

- praćenje djeteta - vanjske ustanove/rad u školi
- ponavljanje procjene rizika
- intervencije na razini škole
- kontinuirana suradnja s nastavnicima, pedagoginjom, psihijatrom, psihoterapeutom i roditeljima ili skrbnicima



Srednja škola dr. Antuna Barca Crikvenica

Slika 7. Protokoli postupanja u slučaju suicidalnosti učenika (Učenik u danom trenutku ima namjeru počiniti suicid)



6. Popis ustanova i udruga koje pružaju podršku mentalnom zdravlju učenika

Unutar SŠ dr. Antuna Barca svi učenici koji imaju teškoće mentalnog zdravlja, probleme u ponašanju, obiteljske probleme, teškoće u nošenju sa stresom ili teškoće u učenju ili savladavanju zahtjeva obrazovnog programa mogu se za pomoć i podršku obratiti stručnoj službi škole koju čine stručna suradnica pedagoginja Mia Lakotić i stručna suradnica psihologinja Jasna Borbelj Čeko. Učenici se mogu javiti samoinicijativno, ali na pomoć i podršku stručne službe mogu ih uputiti i nastavnici, razrednici, roditelji ili skrbnici, liječnici obiteljske medicine ili školske medicine te druge bliske osobe.

Postoje mogućnosti da učenicima treba dodatna pomoć i podrška učeniku (npr. problem za koje je potrebna dodatna obrada ili je potreban pregled drugih stručnjaka, problem za koji je potrebna psihoterapija i sl.) ili se učenik ne osjeća ugodno o problemima razgovarati unutar školskog okruženja, strategija je upotpunjena podacima o ustanovama i udrugama koje pružaju pomoć i podršku djeci i mladima s teškoćama mentalnog zdravlja.

USTANOVA	KONTAKT	PREDUVJETI ZA JAVLJANJE	CILJANA POPULACIJA
Školska medicina (NZJZ)	051/784 774 skolska.crikvenica@zzjzpgz.hr	Bez uputnice	Djeca i mladi u školskom sustavu
Centar za pružanje usluga u zajednici Izvor Selce	051/765 095 centarusluga-izvor@socskrb.hr Emila Antića 20, Selce	Uputnica HZSR, javiti se mailom u Centar Izvori postupati po uputama	Djeca, mladi i obitelji – Usluga savjetovanja i pomaganja
Udruga Sretniji grad	098 9628065 Milovana Muževića 128, Dramalj	Besplatno psihološko savjetovalište za djecu i mlade, nije potrebna uputnica	Djeca i mladi
Udruga Hepatos Rijeka	www.hepatos-rijeka.hr 051/0311 190 ivana@hepatos-rijeka.hr Blaža Polića 2/III Rijeka	Besplatno psihološko savjetovalište za djecu i mlade, nije potrebna uputnica	Djeca i mladi
NZJZ – Odsjek za promicanje i zaštitu mentalnog zdravlja (savjetovalište za mlade) Rijeka	051/335 920 Fiorello la Guardia 23, Rijeka	Besplatno savjetovalište za djecu i mlade, nije potrebna uputnica	Djeca i mladi



USTANOVA	KONTAKT	PREDUVJETI ZA JAVLJANJE	CILJANA POPULACIJA
NZJZ - Centar za izvanbolničko liječenje bolesti ovisnosti	051/327 160 051/445 518 Kalvarija 8, Rijeka	Besplatno savjetovalište vezano uz probleme ovisnosti, nije potrebna uputnica	Mladi i odrasli
Obiteljski centar PGŽ	051/338 526 Franje Čandeka 23 b, Rijeka oc-rijeka@obiteljski.hr	Psihološko savjetovalište za djecu, mlade i obitelj, nije potrebna uputnica	Obitelj (djeca, mladi, roditelji)
Udruga Terra – besplatno savjetovalište za sve skupine građana Gea	051/337 400	Besplatno savjetovalište, nije potrebna uputnica	Razne populacije
Udruga Uzor – besplatno savjetovalište za mlade	051/321 130 Blaža Polića 2, I kat, Rijeka	Besplatno savjetovalište i programi pomoći u učenju, nije potrebna uputnica	Djeca i mladi, obiteljsko nasilje
Dom zdravlja Rijeka – besplatna psihološka i psihijatrijska pomoć	Ispostava Ive Marinkovića 11, Rijeka (051/651-628; 051/330-781; 051/211-730) Ispostava Kumičićeva 8, Rijeka (051/400-651)	Psihološka obrada i savjetovanje, ambulanta psihijatra, potrebna uputnica liječnika opće medicine	Razne populacije
SOS Rijeka – centar za nenasilje i ljudska prava	Verdieva 11, Rijeka; tel. 211 888 pomoc@sos-rijeka.org	Besplatna psihološka i pravna pomoć za žrtve nasilja	Punoljetne osobe žrtve nasilja
Zavoda za dječju i adolescentnu psihijatriju KBC Rijeka, lokalitet Kantrida	051/658-321 Istarska 43, Rijeka	Psihološka obrada i savjetovanje, psihijatrijska ambulanta, potrebna je uputnica liječnika obiteljske medicine	Djeca i adolescenti
Sve je ok... Portal za besplatno psihološko online savjetovanje	https://svejeok.hr/	Besplatno online psihološko savjetovanje za mlade iz grada Rijeke – potrebno ispuniti obrazac na mrežnoj stranici	Djeca i mladi iz grada Rijeke
Centar za poremećaje hranjenja Bea	098 900 59 73 info@centarbea.hr (radnim danom 10 - 15 h)	Dijagnostika i psihološko savjetovalište za poremećaje hranjenja, bez uputnice uz plaćanje (moguć je i online rad)	Razne populacije osoba s poremećajima prehrane



USTANOVA	KONTAKT	PREDUVJETI ZA JAVLJANJE	CILJANA POPULACIJA
Hrabri telefon	116 111	Telefonska psihološka podrška i pomoć, besplatno i bez uputnice	Djeca i adolescenti
Udruga Igra	095 911 0089 udruga.igra@udrugaignra.hr	Za pružanje rehabilitacijsko-edukacijske i psiho-socijalne-pedagoške pomoći (online podrška)	
Nastavno-klinički centar Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu	01/245 7560 centar.info@erf.hr https://centar.erf.unizg.hr/	Nastavno-klinički centar ERF sastoji se od raznih kabineta uključujući i Kabinet za psihoterapiju, Kabinet za poremećaj iz spektra autizma, Odgojno savjetovanište te ostale specifične kabinete i savjetovaništa. Naručiti se može bez uputnice, usluge se plaćaju prema važećem cjeniku.	Djeca, adolescenti i odrasli
On my mind portal	https://onmymind.hr/	Mrežna aplikacija s psihoedukativnim materijalima na temu mentalnog zdravlja. Uključuje i tražilicu za traženje stručne pomoći na razini Republike Hrvatske. Aplikacija je besplatna za korištenje.	Djeca i adolescenti



7. Povjerljivost podataka

Kada razgovaramo s učenikom ili više njih o problemima mentalnog zdravlja, kada dobijemo informacije (u školskim zadaćama, informacijama drugih učenika ili nastavnika) o učeniku koji ima probleme s mentalnim zdravljem nužno je voditi računa o povjerljivosti svih podataka. Pri dijeljenju informacija nužno je voditi se etičkim načelima struke te informacije, u dogovoru s učenikom, prenijeti samo nužnim osobama. Kada učenik odbija tražiti pomoć, treba ga jasno informirati da podatke o njegovim teškoćama moramo prenijeti roditeljima ili skrbnicima i/ili odgovarajućim ustanovama u slučaju da je učenik opasnost za sebe (npr. u slučaju da je suicidalan, da se samoozljeđuje ili na drugi način narušava svoje zdravlje) ili opasnost za druge (npr. prijeti da će nekome učiniti nešto nažao, nekog udariti, uništiti nečiju imovinu i sl.). Prema navedenim protokolima, jedan od koraka je upoznavanje stručnih suradnica s problemima učenika (u slučaju samoozljeđivanja ili sumnje na samoozljeđivanje kao i u slučaju sumnje na suicidalnost ili saznanja o suicidalnim idejama i namjerama). Stručne suradnice nakon razgovora s učenikom kontaktiraju roditelje, skrbnike ili eventualno prema potrebi odgovarajuće ustanove (MUP, ZZSR i sl.).

Prema izjavi o povjerljivosti koju potpisuje svaki radnik škole, zaposlenici se obvezuju da će sukladno čl. 25. Opće uredbe o zaštiti podataka 2016/679 i Zakonu o provedbi Opće uredbe o zaštiti podataka (NN, br. 42/18) u svrhu omogućavanja učinkovite zaštite osobnih podataka čuvati povjerljivost svih osobnih podataka kojima imamo pravo i ovlast pristupa te da će iste koristiti isključivo u propisanu svrhu. Također djelatnici SŠ dr. Antuna Barca Crikvenica obavezuju se da osobne podatke kojima imaju pravo i ovlasti pristupa neće dostavljati/davati na korištenje niti na bilo koji drugi način učiniti dostupnima trećim (neovlaštenim) osobama, te se obavezuju da će povjerljivost istih podataka čuvati i nakon prestanka ovlasti pristupa osobnim podacima. Neovlašteno raspolaganje osobnim podacima kojima imaju pravo pristupa u svojem radu predstavlja povredu radne obveze te može imati i obilježja kaznenog djela nedozvoljene uporabe osobnih podataka (čl. 146. Kaznenog zakona).



8. Praćenje i evaluacija provođenja strategije

Kako bismo dobili uvid u mentalno zdravlje učenika naše škole vršit će se analiza podataka dobivenih od strane liječnice školske medicine tijekom sistematskih pregleda učenika prvih razreda. Liječnici školske medicine od 2019. godine unutar Nastavnog zavoda za javno zdravstvo u sklopu sistematskih pregleda učenika prvih razreda srednje škole ispituju i mentalno zdravlje učenika putem upitnika probira CORE-YP. Također, psihologinja škole svake godine provodit će istraživanje tijekom listopada s ciljem uvida u mentalno zdravlje učenika prvih razreda škole.

Nakon održanih edukacija za nastavnike vršit će se evaluacija istih putem anketnih upitnika kako bi se dobile povratne informacije. Nakon održanih tematskih roditeljskih sastanaka stručne suradnice tražit će povratnu informaciju ili pisanim (anketa) ili usmenim putem. Također su važne povratne informacije učenika o aktivnostima provedenim u sklopu preventivnih programa, stoga će se vršiti evaluacija od strane učenika pisanim (anketa) ili usmenim putem. Praćenje i evaluacija provođenja strategije provodit će se i putem izvješća o stanju sigurnosti, provođenju preventivnih programa te mjerama poduzetim u cilju zaštite prava učenika svako polugodište kao i izvješća o provedenim aktivnostima na kraju godine.

Temeljem rezultata anketa, povratnih informacija nastavnika koji su sudjelovali u provođenju strategije, povratnih informacija učenika te navedenih izvješća, Tim za mentalno zdravlje strategiju će mijenjati i nadopunjavati sukladno uočenim potrebama.



9. Popis literature

- Boričević Maršanić, V., Buljan Flander, G. i Brezinščak, T. (2021). *Suicidalnost u djece i adolescenata: Besplatni priručnik za stručnjake i roditelje*. Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba.
- Cipriano, A., Cella, S. i Cotrufo, P. (2017.). *Nonsuicidal Self-injury: A Systemtic Review*. *Frontiers in Psychology*, 8.
- Dragaš Zubalj, N. (2023). *Suradnja sa školskim liječnikom*. Predavanje, Međuzupanijski stručni skup stručnih suradnika: "Edukacija o mentalnom zdravlju djece i mladih", Rijeka.
- ESPAD Group (2020). *ESPAD Report 2019: Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs*. EMCDDA Joint Publications, Publications Office of the European Union: Luxembourg.
- Harding, S., Morris R., Gunnell D., Ford, T., Hollingworth, W., Tilling, K., , Evans, R., Bell, S., Grey, J., Brockman, R., Campbell, R., Araya, R., Murphy, S. i Kidger, J. (2019). Is teachers' mental health and wellbeing associated with students' mental health and wellbeing?. *Journal of Affective Disorders*, 242, 180-187.
- Hrvatski zavod za javno zdravstvo (2020). *PoMoZi da – promicanje mentalnog zdravlja djece. Živjeti zdravo*. <https://zivjetizdravo.eu/2020/06/05/dragi-ucitelji-nastavnici-i-ostali-odgojno-obrazovni-djelatnici-osnovnih-i-srednjih-skola-zapocela-je-provedba-edukativnog-programa-pomozi-da/>
- Koordinacija organizacija i stručnjaka. (2023). *Prijedlog postupanja u slučajevima iskazivanja suicidalnih ideja i namjera počinjenja suicida*. Sisak: Koordinacija organizacija i stručnjaka.
- Kovess-Masféty, V., Rios-Seidel, K., Sevilla-Dedieu, C.(2007). *Teachers' mental health and teaching levels*. *Teaching and Teacher Education*, 23, 7, 1177-1192.
- Martinsen, E. (2008). *Physical activity in the prevention and treatment of anxiety and depression*. *Nordic Journal of Psychiatry*, 62, 25-29.
- Ministarstvo zdravstva Republike Hrvatske (2022). *Strateški okvir razvoja mentalnog zdravlja do 2030*. Preuzeto sa:



<https://zdravlje.gov.hr/UserDocsImages/2022%20Objave/STRATE%C5%A0KI%20OKVIR%20RAZVOJA%20MENTALNOG%20ZDRAVLJA%20DO%202030..pdf>

Muslić, Lj, Markelić, M., Vulić-Prtorić, A., Ivasović, V. i Jovičić Burić, D. (2019). *Zdravstvena pismenost odgojno-obrazovnih djelatnika u području mentalnoga zdravlja djece i mladih: Istraživanje prepoznavanja spremnosti na pružanje podrške i pomoći*. Preuzeto sa: https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2018/10/Zdravstvena-pismenost_publikacija.pdf

Svjetska zdravstvena organizacija (2022). *Mental health*. World Health Organisation. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Svjetska zdravstvena organizacija (2022). *World mental health report: transforming mental health for all*. Preuzeto sa: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

UNICEF (2021). *The State of the World's Children 2021: On My Mind: Promoting, protecting and caring for children's mental health*. Preuzeto sa: https://www.unicef.org/croatia/media/8446/file/Stanje_djece_-_Europa.pdf

Žigman i Ružić (2008). *Utjecaj tjelesne aktivnosti na raspoloženje – fiziološki mehanizmi*. Hrvatski športsko-medicinski vjesnik; 23, 75 – 82.