



POZIV ZA UČEŠĆE:

TRENING PAŽNJE RADI UNAPREĐENJA MENTALNOG ZDRAVLJA

VREME: MAJ I JUNI 2018.

**TRAJANJE TRENINGA: MESEC DANA, 2 SUSRETA
NEDELJNO**

TRAJANJE SUSRETA: OKO 30 MIN

MESTO: FILOZOFSKI FAKULTET U NOVOM SADU

ADRESA: DR ZORANA ĐINĐIĆA 2 NOVI SAD



OSNOVNE INFORMACIJE O PROGRAMU:

Istraživački tim na Odseku za psihologiju, Filozofskog fakulteta u Novom Sadu, pod rukovodstvom prof. dr Zdenke Novović, planira studiju koja ima za cilj poboljšanje mentalnog zdravlja studentske populacije. Naša prethodna istraživanja u kojima su učestvovali studenti Univerziteta u Novom Sadu pokazala su da određeni broj ispitanih studenata nije zadovoljan svojim mentalnim zdravljem. Zato smo osmislili program koji ima za **cilj da uz pomoć treninga pažnje poboljša suočavanje sa sniženim raspoloženjem i/ili negativnom slikom o sebi**. Program ima nekoliko komponenti koje su se već pokazale efikasnim u inostranim studijama na sličnoj populaciji. Namenjen je svima koji su nezadovoljni sobom i/ili su neraspoloženi. Program nije prilagođen potrebama studenata koji su imali periode naglašene patnje ili poteškoća u svakodnevnom funkcionisanju zbog kojih su uzimali lekove ili onima koji trenutno idu na psihoterapiju.

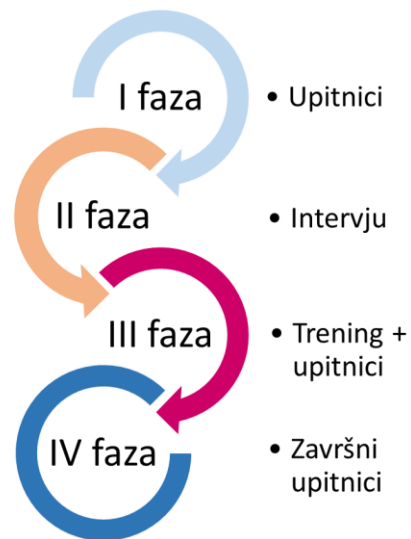


KAKO ĆE IZGLEDATI CELOKUPAN PROCES?

Studija ima četiri faze.

U **prvoj, pripremnoj fazi** zainteresovani studenti pristupaju linku gde popunjavaju nekoliko online upitnika, za šta je potrebno od 3 do 5 min. Upitnike koristimo kako bi procenili da li je ovaj program podoban i koristan za Vas.

Ukoliko na osnovu Vaših odgovora zaključimo da Vam ovaj program može koristiti, u **drugoj fazi** bićete pozvani na intervju. Tokom intervjuja izvršiće se završna procena o podobnosti i korisnosti ovog programa za Vas. Tada ćete biti informisani i o tome kako će proces dalje teći. Ukoliko ne budete uključeni u program ili se Vi ne odlučite za isti, daćemo Vam informacije koji drugi programi postoje i kome dodatno možete da se obratite.





Treća faza – trening usmeravanja pažnje i prihvatanja sopstvenih emocija i misli, sastoji se od 8 susreta, 2 puta nedeljno, mesec dana. Program će se sprovoditi na Filozofskom fakultetu. Pojedinačni susreti će trajati od 15min. do 45min. Pomoću ove procedure učite kako da postanete svesniji svojih telesnih osećaja, emocija i misli koje se javljaju u sadašnjem trenutku. Učite kako upravo njih da prihvatite i ne osuđujete. Dosadašnja istraživanja pokazuju da učenjem ovih tehnika dolazi do **poboljšanja raspoloženja i slike o sebi**. Pre, tokom i posle treninga ćete popunjavati i grupu testova.

U četvrtoj fazi neke od upitnika popunićete nakon mesec dana i nakon tri meseca od završetka treninga. Upitnike ćete dobijati, popunjavati i slati ih nazad putem mejla. Popunjavanje upitnika će trajati od 20 min. do pola sata.



KOJA JE TEORIJSKA OSNOVA OVE STUDIJE?

Trening sadrži vežbe i tehnike koje su potekle iz trećeg talasa kognitivno-bihevioralne terapije. Teorija ovih pravaca podržava ideju da je za psihološko blagostanje ljudi veoma značajno razvijanje svesnosti o unutrašnjim sadržajima (telesnim osećajima, mislima, emocijama) i prihvatanje ovih iskustava takvih kakvi jesu, nasuprot njihovom izbegavanju.



Telesni osećaji, misli i emocije su prolazni psihički događaji i blagostanje nastupa kad im se pristupi na taj način. Osnovni cilj koji se želi postići usvajanjem ovih tehnika jeste sposobnost da se bude u kontaktu sa sadašnjim trenutkom. Kao svesno biće čovek će ili istrajavati u određenom ponašanju ili ga menjati, u cilju vođenja života ispunjenog smislom.



ZAŠTO JE ZA VAS KORISNO DA UČESTVUJETE U PROGRAMU?

Svaki učesnik će na treningu učiti tehnike pomoću kojih postaje svesniji sebe, svojih emocija i misli. Naučićete da ih prihvatite takve kakve jesu. Time izgrađujete zdraviji odnos prema sebi što dalje može da dovede do **poboljšanja raspoloženja i slike o sebi**.



Povećana
svesnost
sebe, svojih misli
i emocija



Prihvatanje
sopstvenih
mentalnih
sadržaja



Poboljšanje
raspoloženja i
slike o sebi

Učesnici dobijaju sav materijal koji će se primenjivati u studiji i mogu da ga koriste kasnije u životu, kad god za tim osete potrebu. Dodatnu korist koju možete imati od učešća u ovom programu jeste da se, na kraju, možete uključiti u grupe gde će se primenjivati grupni tretman po metodama efikasne i priznate Kognitivno-bihevioralne terapije (8 dvočasovnih susreta).



DA LI SE UČESTVOVANJEM U OVOM PROGRAMU IZLAŽETE RIZIKU?

Učešće u programu nema **nikakav rizik** po fizičko ili mentalno zdravlje niti utiče na pojavu negativnog raspoloženja ili negativno procenjivanje sebe. U svakom slučaju istraživanje možete napustiti u bilo kom trenutku, bez obrazloženja.

KAKO MOŽETE DA SE PRIJAVITE ZA UČEŠĆE U PROGRAMU?

Ukoliko ste zainteresovani za učešće u ovom programu, molimo Vas da pristupite linku:

<http://ankete.ff.uns.ac.rs/index.php/729925?lang=sr-Latn>, gde će se od Vas tražiti da popunite upitnike na osnovu kojih ćemo proceniti da li bi ovaj program mogao biti podoban i koristan za Vas. Nakon popunjavanja upitnika dobićete povratne informacije.

Ukoliko imate dodatnih pitanja o ovoj studiji, kontaktirajte nas na mejl trainingpaznje@ff.uns.ac.rs.

Rukovodilac projekta:

Prof. dr Zdenka Novović