

MENTALNO ZDRAVLJE U KRIZNIM SITUACIJAMA

**EDUKACIJA ZA DJELATNIKE
AGENCIJE ZA DRŽAVNU SLUŽBU**

Sarajevo, 24. 3. 2022.

Dr. sc. Mirjana Mavrak, prof. pedagogije i psihologije
Univerzitet u Sarajevu, Filozofski fakultet, Odsjek za pedagogiju

E-mail: mmavrak@yahoo.com, mirjana.mavrak@ff.unsa.ba

Kontakt-telefon: +387 63 78 77 66

BASIC Ph – MULTIDIMENZIONALNA TEORIJA O SUSRETANJU ŽIVOTA

RAZNOLIKOST U LJUDIMA I ZNANSTVENA KONCEPTUALIZACIJA

2P U ZAŠTITI MENTALNOG ZDRAVLJA

UPOTREBNA VRIJEDNOST BASIC Ph-MODELA

RAZNOLIKOST U LJUDIMA

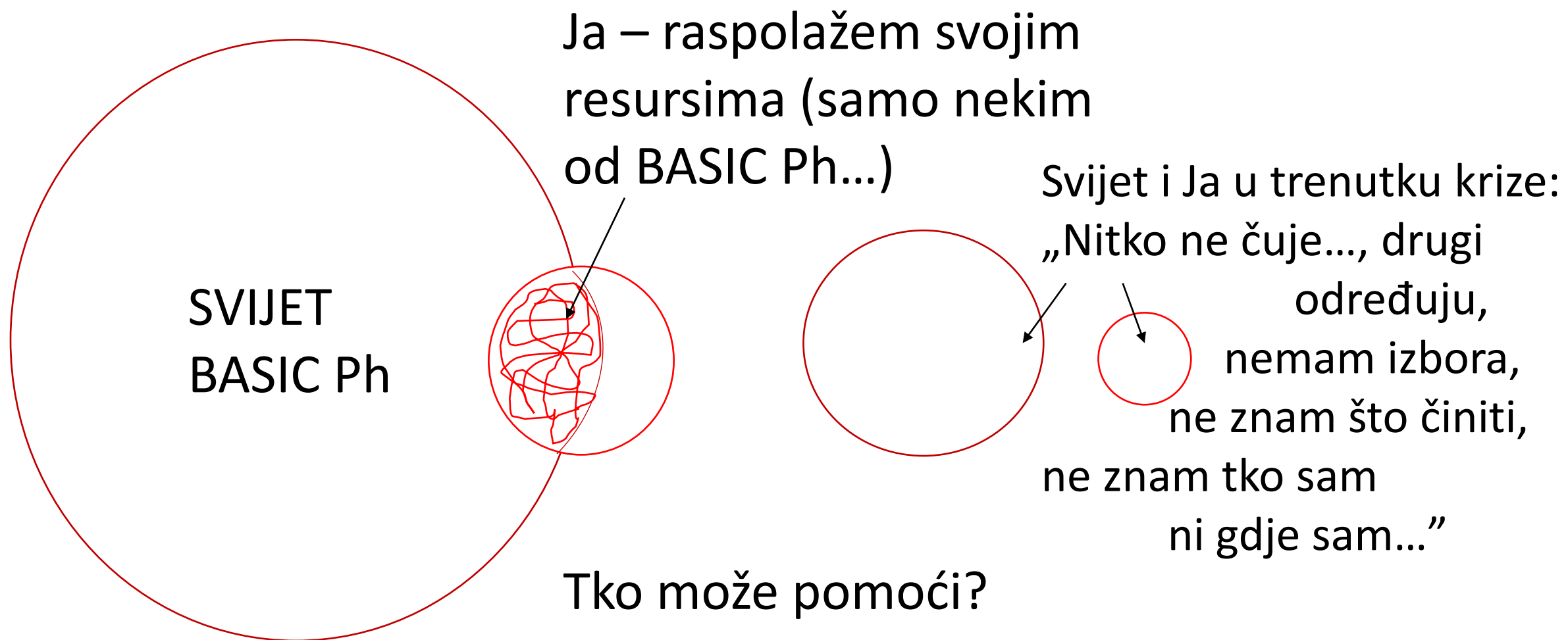
- Multimodalna terapija MMT – Lazarus
- Čovjek je sazdan od **7 dimenzija** koje se u radu s ljudima mora uvažiti: **behaviour** (ponašanje), **affect** (afektivnost, emocije), **sensation** (čulnost), **imagery** (imaginativnost), **cognition** (kognitivnost), **interpersonal relationships** (interpersonalne relacije) i **drugs** (biološke i kemijske supstance) – **BASIC ID**
- Naglasak na **identitetu, tipu ponašanja, karakterizaciji**
- Dijagnostika je zanimljiva, ali ne i *osnovna* za mentalno zdravlje
- Ovaj pristup omogućava individualiziranu shemu putem koje pristupamo svakoj osobi pojedinačno

Od BASIC ID do BASIC PH: od koncepta identiteta do koncepta promjene

- Ideja povezivanja Lazarusovih modaliteta sa kreativnim tehnikama u radu sa djecom i odraslima
- Svijet je skup različitih osobnosti, pa tako i različitih stilova suočavanja sa izazovima:
 - B – Belief/ Vjera i vjerovanje, životna filozofija
 - A – Affection/ emocije, ispoljavanje emocija
 - S – Social / socio-kulturni obrasci, druženje, bivanje s drugim ljudima
 - I – Imagination/ mašta, imaginacija, umjetnost, kreativno izražavanje
 - C – Cognition / kognicija, misaonost, intelektualizacija sadržaja
 - PH – Physiology / fiziologija, kretanje, upotreba kemijskih supstanci, hrane, pića, bavljenje sportom

B Vrijednosti i vjerovanja	A Afektivni život, emocije	S Socijalna mreža	I Imaginacija	C Kognicija, misaone strukture	Ph Fizičko- fiziološka aktivnost
• Život ima smisla • Priroda se brine za sve • Molitva pomaže • Dobro se dobrim vraća • Mali smo u odnosu na Kosmos • Sve će to vrijeme izliječiti	• Plakanje • Smijanje • Ventiliranje emocija • Opisivanje emocija • Vikanje • Zagrljaj • Tješjenje • Tupost • Zurenje u prazno	• Zauzetost poslom • Priznanje za postignuće • Prisustvo drugih ljudi, druženje • Uloga u obitelji • Rad za zajednicu • Društveno koristan angažman	• Umjetnost • Glazba • Odlazak u kino, kazalište • Pisanje • Poezija • Čitanje • Filmovi • Kretatvno izražavanje kroz neko umijeće	• Racionaliziranje • Misaoni angažman • Rješavanje problema • Križaljke • Bavljenje strukom • Analiza, sinteza • Traženje rješenja • Kontrola • Disciplina i red	• Idem prošetati • Trčim • Radim tjelovježbe • Bavim se jogom/meditacijom • Zapalim cigaretu • Jedem, pijem (kava, alkohol čokolada...)

Funkcioniranje *SVIJET - JA*



Pitanja koja pomažu da popunim „svoj model“

- Što čini moj **kontekst**? Što mislim o svojoj životnoj dobi, ljudima koji me okružuju, članovima obitelji, poslu, prijateljima? Kada bih imao/imala kamenje različitih veličina, kako bih to kamenje rasporedio/la dajući mu značenje osoba ili objekata koji su mi važni.
- Što je moja **misija** u ulogama koje obnašam?
- Koju **zadaću** trenutno imam?
- Koju **prepreku** vidim u ostvarenju te zadaće?
- Tko/što mi može **pomoći** da zadaću obavim? Gdje pomoć „boravi“?
- Pretpostavke o **završetku** zadaće, o stizanju na cilj?

OVO SU „OBRISI BIBLIOTERAPIJE“ (nativ je naš sadržaj), IAKO JE BIBLIOTERAPIJA PROFESIONALNA TEHNIKA KOJU NE MOŽE PRIMJENJIVATI SVATKO.

Primjer primjene koncepta BASIC Ph: uvid u primjeni biblioterapije/šestodijelna priča

- Zadatak 1 - Ispričajte svoju priču o glavnom liku
 - Tko je glavni lik u priči? Koliko je star/a? Gdje živi? Ima li obitelj ili ne?
 - Zašto je tu? Što je misija toga lika? Ima li želje, snove, potrebe?
 - Je li nešto sebi zadao/la? Što mu/joj je cilj, koju zadaću treba ispuniti?
 - Što ometa izvršenje zadatka? Je li to netko ili nešto, gdje boravi? Kako izgleda?
 - Što Vašem glavnom liku može pomoći da zadaću obavi? Je li to nešto ili netko, osoba, predmet, aktivnost? Kako „pomoć” izgleda, gdje boravi?
 - Što biva na kraju? Dovršite priču o glavnom liku.
- Zadatak 2 - Pokušajte prepoznati bilo koji pojam u priči, bilo koje zbivanje, opis, atribut, bilo što iz sadržaja, što može biti označeno nekim od slova iz pojma BASIC PH

PRIČA O SAMIJU I MUDROSTI- profesor priča

U kući okruženoj prekrasnim biljkama, cvjećem i voćem, sa puno sitnih, toplih detalja živio je Sami, dječak od 7 godina. U kući je živio sa roditeljima, ali su oni bili prilično zauzeti svojim svakodnevnom poslom važnim za egzistenciju, pa je Sami puno boravio sam, ali nije bio usamljen. Zaljevao je biljke, čupkao uvele listiće i pričao cvijeću, a više od svega volio je čitati zanimljive knjige, maštajući o likovima i događajima. Najviše bi ga uznemirilo kada nešto u tim knjigama nije magao razumjeti. Ratove, umiranje, zavist, mržnju, ljubav bez granica, ljubomoru. Činilo mu se da to pripada nekome drugom, ne njemu, ali ga je svejedno mučilo. Želio je dosegnuti mudrost, želio je stalno više! Sjetio se da bi mu u tome mogao pomoći Djed, stari susjed koji je uvijek toplo odgovarao na pozdrave i rado pio čaj sa Samijem. Sami je otišao Djedu po savjet. „Kako da razumijem nerazumljivo?“, pitao ga je. „Lako“, rekao je Djed, „moraš i dalje čitati da bi shvatio pojmove i to moraš raditi u osami. A kada nešto u samoći shvatiš, moraš izaći među ljude i provjeriti je li to u stvarnosti zbilja tako. Onda se opet vrati knjigama i provjeri kako se sada osjećaš sa onim što rtamo piše. I neprekidno tako, u dugom nizu učenja...“ Sami je poslušao Djeda. Zaista se bolje osjećao. Zaboravio bi na cvijeće i mislio samo na knjigu dok je čitao. Uzeo je olovku i papir, bilježio, uspoređivao. Ali, kada bi izašao među ljude, nije smio zapisivati – morao je osjećati, a to je bilo puno teže od čitanja. Sami je na kraju shvatio da knjiga bez života ne vrijedi, ali da i život bez knjige može biti opasna stihija grešaka koje činimo iz neznanja.

PRIČA O SAMIJU I MUDROSTI – analiza profesorovog narativa/priče

U kući (C) okruženoj prekrasnim (A) biljkama, cvjećem i voćem (3C, 3Ph), sa puno sitnih, toplih (2A) detalja (C) živio je Sami (C), dječak od 7 godina (C). U kući (C) je živio sa roditeljima (C, S), ali su oni bili prilično zauzeti (A) svojim svakodnevnim poslom (C) važnim za egzistenciju (C), pa je Sami (C) puno boravio sam (-S), ali nije bio usamljen (A). Zaljevao je biljke (C, Ph), čupkao uvele listiće (C, Ph) i pričao (I) cvijeću (Ph), a više od svega volio je čitati zanimljive knjige (I, 2C, A), maštajući (I) o likovima i događajima (C, I). Najviše bi ga uznemirilo (A) kada nešto u tim knjigama (C) nije magao razumjeti (C). Ratove (C, -S), umiranje (C, -A), zavist (-A), mržnju (-A), ljubav bez granica (-A, A), ljubomoru (-A). Činilo mu se da to pripada nekome drugom (A), ne njemu, ali ga je svejedno mučilo (C, Ph). Želio je dosegnuti mudrost (C), želio je stalno više (C)! Sjetio se da bi mu u tome mogao pomoći Djed (C, S), stari (A) susjed (C, S) koji je uvijek toplo (A) odgovarao na pozdrave (C, S) i rado (A) pio čaj sa Samijem (S). Sami (C, S) je otišao Djedu (C, S) po savjet (C). „Kako da razumijem nerazumljivo (A, C)?“, pitao ga je. „Lako (A)“, rekao je Djed, „moraš i dalje čitati da bi shvatio pojmove (C) i to moraš raditi u osami (-S). A kada nešto u samoći shvatiš (-S, C), moraš izaći (Ph) među ljude (S) i provjeriti (C) je li to u stvarnosti (C) zbilja tako. Onda se opet vrati knjigama (I, C) i provjeri kako se sada osjećaš (A) sa onim što tamo piše (C). I neprekidno tako, u dugom (A) nizu učenja (C)...“ Sami (C) je poslušao Djeda (2C, S, A). Zaista se bolje osjećao (A). Zaboravio bi na cvijeće (C, -C, Ph) i mislio samo na knjigu (C) dok je čitao (I, C). Uzeo je olovku i papir, bilježio, uspoređivao (4C). Ali, kada bi izašao (Ph) među ljude (S), nije smio zapisivati (A, -C) – morao je osjećati (A), a to je bilo puno teže (A) od čitanja (C). Sami je na kraju shvatio (C) da knjiga (C) bez života (Ph, S, A) ne vrijedi (B), ali da i život (Ph, S, A) bez knjige (-C) može biti opasna (-A) stihija grešaka (-C, -A) koje činimo iz neznanja (-C, Ph).

	B	A	S	I	C	Ph
+	1	18	12	6	51	13
-	0	7	4	0	5	0
Σ	1	11	8	6	46	13

USPOREDBA NASTAVNIKOVOG I STUDENTSKOG PROFILA

Nastavnik	B	A	S	I	C	Ph
+	1	18	12	6	51	13
-	0	7	4	0	5	0
Σ	1	11	8	6	46	13

Student	B	A	S	I	C	Ph
1	1	8	6	7	23	16
2	0	5	0	0	16	3
3	8	15	11	4	24	15
4	2	21	0	2	11	11
5	4	15	5	2	22	14
6	2	24	10	4	9	9
7	5	3	3	6	9	7
8	2	7	2	0	12	8
9	1	32	15	3	28	21
Fstud	2,8	14,4	5,8	3,1	17,1	11,6

2P U ZAŠTITI MENTALNOG ZDRAVLJA: PSIHOTERAPIJA I POUČAVANJE

- **Razgraničavanje djelatnosti** – poučavanje nije terapija, ali može imati terapijski učinak – terapija je uvijek poučavanje i vođenje - ako terapija ne poučava, a poučavanje nema terapijsku dimenziju, ne osamostaljuje polaznika i pretvara se u manipulaciju
- I jedno i drugo su djelatnosti s namjerom i namjenom – ne može ih raditi bilo tko, već **profesionalci u struci**
- Poučavanje može imati funkciju **prevencije iskliznuća** u mentalne poteškoće, najefikasnije je kada se odvija naporedo s psihoterapijom
- **Učenje i uvid** je osnovna aktivnost bitna za razvoj i promjenu koju psihoterapija i/ili poučavanje osiguravaju

Zaključimo...

- Mentalno zdravlje je onaj dio čovjekove osobnosti i opće kondicije koji je moguće dijagnosticirati „mjerenjima“, ali koji može vrlo lako biti pogrešno procijenjen, ako se traga samo za objektivnim mjerama koje normiraju zdravlje i bolest
- Znanstveni koncepti o čovjeku su mapa koja pomaže profesionalcima da se snađu u svom poslu, ali je za tu mapu potrebno uraditi up-date s obzirom na svakog čovjeka koji pred nama stoji
- Ekološka teorija ljudskog razvoja i BASIC Ph pomažu razumijevanju o ljudskoj funkcionalnosti, ali stvarna umjetnost u zaštiti mentalnog zdravlja leži u svakome od nas – poučavatelj ili psihoterapeut samo si voditelji kroz traganje za osobnim snagama.

Dakle,...

MENTALNO ZDRAVLJE JE **ČINJENICA**, A NE NAGRADA ILI KAZNA ZA MUDRI ODNOS PREMA ŽIVOTU.

S ČINJENICAMA NEŠTO **ČINIMO**.

ATRIBUTI I IMENICE OZNAČAVAJU NAŠU STATIKU, STATIKU NAŠEG MENTALNOG ZDRAVLJA I ZDRAVLJA UOPĆE.

MI KAO OSOBE, S CIJELOM LEPEZOM MOGUĆNOSTI, DODAJEMO OVIM ATRIBUTIMA I IMENICAMA **GLAGOLE** KOJI OZNAČAVAJU DINAMIKU.

NAŠE JE PONAŠANJE **ODRAZ** ONOGA ŠTO JESMO.

NAŠIM PONAŠANJEM UPRAVLJAMO MI.

ČULA ZA PSIHOLOŠKO (**Ja**) I SOCIJALNO POLJE (**drugi**) POMAŽU PROMJENI PONAŠANJA U SVRHU POVEĆANJA KVALITETE ŽIVOTA.