

Medicinski fakultet u Rijeci

## IZVEDBENI NASTAVNI PLAN 2023/2024

Za kolegij

# Tjeskoba i kako je se osloboditi

|                    |  |
|--------------------|--|
| Studij:            | <b>Medicina (R)</b> (izborni)<br>Sveučilišni integrirani prijediplomski i diplomski studij |
| Katedra:           | <b>Katedra za psihijatriju i psihološku medicinu</b>                                       |
| Nositelj kolegija: | <b>izv. prof. prim. dr. sc. Ružić Klementina</b>   |
| Godina studija:    | <b>2</b>   |
| ECTS:              | <b>1.5</b>   |
| Stimulativni ECTS: | <b>0 (0.00%)</b>   |
| Strani jezik:      | <b>Ne</b>  |

## **Podaci o kolegiju:**

Anksiozni poremećaji uzrokovani su svakodnevnim stresom i frustracijom čime postaju zdravstveni problem, te pokazuju trendove porasta. Tjeskoba je znak života i iskustva, i ne mora uvijek značiti bolest. Kroz ovaj kolegij studenti medicine trebali bi se kroz multidisciplinarni pristup upoznati sa uzrocima, kliničkom slikom i liječenjem tjeskobe, prepoznati simptome tjeskobe u svakodnevnom životu, razlikovati normalnu i patološku tjeskobu, razlikovati tjeskobu kod zdravog čovjeka i kod psihički oboljele osobe.

Cilj ovog kolegija je upoznati se sa etiologijom anksioznih poremećaja, prepoznati kliničku sliku poremećaja i moguće posljedice, te odrediti moguće terapijske intervencije.

Upoznati studente s utjecajem tjeskobe kao pratećeg psihičkog fenomena svih tjelesnih bolesnika i njenog utjecaja na prezentaciju kliničke slike, dijagnostiku, liječenje i tijek bolesti.

Studenti trebaju steći potrebna znanja i vještine u razumijevanju utjecaja psiholoških doživljaja između bolesnika i liječnika, ali i psiholoških reakcija liječnika u kontaktu sa bolesnikom. Očekuje se steći znanja o komunikaciji sa teškim tjelesnim bolesnikom.

## **Popis obvezne ispitne literature:**

Klain E. Psihološka medicina, Golden Marketing. Zagreb.1999.

**Gregurek R. i sur. Suradna i konzultativna psihijatrija. Školska knjiga. Zagreb.2006**

## **Popis dopunske literature:**

Sva internetski dostupna svjetska literatura

## **Nastavni plan:**

### **Predavanja popis (s naslovima i pojašnjenjem):**

#### **P1 Tjeskoba i stres**

Upoznati se sa nastankom tjeskobe i njezinim manifestacijama na psihičko i tjelesno zdravlje, razlikovati normalnu od patološke tjeskobe, definirati stres u svakodnevnom životu

#### **P 2 Tjeskoba u svakodnevnom životu**

Prepoznati i definirati situacije u svakodnevnom životu koje mogu generirati tjeskobu ili nastanak anksioznog poremećaja

#### **P 3 Ispitna anksioznost**

Objasniti nastanak, simptome i posljedice tjeskobe u studenta pred ispitom te iznaći rješenja kako se nositi sa ispitnom tjeskobom

#### **P3 P4 Anksiozni poremećaji**

upoznati se sa sa paletom anksioznih poremećaja koje susrećemo u kliničkoj praksi

#### **P5 Anksioznost-etilogija i liječenje**

U predavanju će biti pojašnjeni etiološki uzročnici nastanka anksioznosti i terapijske mogućnosti.

### **Seminari popis (s naslovima i pojašnjenjem):**

#### **S 1 Anksiozni poremećaji uvjetovani općim medicinskim stanjem/ psihoaktivnim substancama**

Studenti izlažu seminarski rad na zadanu temu izrađen u PPT formatu. Usmena prezentacija teme. Diskusija.

#### **S 2 Panični poremećaj**

Studenti izlažu seminarski rad na zadanu temu izrađen u PPT formatu. Usmena prezentacija. Diskusija.

#### **S 3 Agorafobija, socijalna fobija i specifične fobije**

Studenti izlažu seminarski rad na zadanu temu izrađen u PPT formatu. Usmena prezentacija teme. Diskusija.

#### **S 4 Obsesivno kompulzivni poremećaj**

Studenti izlažu seminarski rad na zadanu temu izrađen u PPT formatu. Usmena prezentacija teme. Diskusija.

#### **S 5 Opći anksiozni poremećaj**

Studenti izlažu seminarski rad na zadanu temu izrađen u PPT formatu. Usmena prezentacija teme. Diskusija.

#### **S 6 Stresom uzrokovani poremećaji, PTSP**

Studenti izlažu seminarski rad na zadanu temu izrađen u PPT formatu. Usmena prezentacija teme. Diskusija.

#### **S 7 Anksiozno-depresivni poremećaj**

Studenti izlažu seminarski rad na zadanu temu izrađen u PPT formatu. Usmena prezentacija teme. Diskusija.

#### **S 8 Tjeskoba u djece i adolescenata i osoba starije životne dobi**

Studenti izlažu seminarski rad na zadanu temu izrađen u PPT formatu. Usmena prezentacija teme. Diskusija.

#### **S 9 - Žalovanje**

Studenti izlažu seminarski rad na zadanu temu izrađen u PPT formatu. Usmena prezentacija teme. Diskusija.

#### **S10 Alternativni postupci u liječenju tjeskobe**

Student izrađuje seminarski rad na zadanu temu te istu prezentira u ppd formatu. Diskusija.

## **Vježbe popis (s naslovima i pojašnjenjem):**

### **V1-V2 Anksiozni bolesnik**

U razgovoru sa anksioznim bolesnikom prepoznati simptomatologiju, odrediti vrstu poremećaja i terapijske intervencije.

### **V 3-4 Anksioznost u djece/adolescenata**

U razgovoru sa anksioznim djetetom prepoznati i definirati simptomatologiju, odrediti vrstu poremećaja i moguće terapijske intervencije.

### **V 5-V6 Anksioznost kod tjelesnog bolesnika**

U razgovoru sa tjelesno oboljelom osobom, prepoznati i definirati simptomatologiju, odrediti moguće terapijske intervencije.

### **V7-V8 Tjeskoba kod osobe starije životne dobi**

U osoba starije životne dobi prepoznati i definirati simptomatologiju, odrediti uzroke nastanka, definirati poremećaj i moguće terapijske intervencije.

### **V9-V10 Duševna bolest- tjeskoba kao prateći simptom**

U razgovoru sa psihički oboljelom osobom/psihijatrijskim bolesnikom prepoznati anksioznost unutar kliničke slike vodećeg poremećaja/bolesti.

## **Obveze studenata:**

redovito praćenje nastave. Izrada seminarskog rada prema dodijeljenoj temi.

## **Ispit (način polaganja ispita, opis pisanog/usmenog/praktičnog dijela ispita, način bodovanja, kriterij ocjenjivanja):**

Ocjenjivanje studenata vršiti će se prema Pravilniku i studijima Sveučilišta u Rijeci, te prema Pravilniku o ocjenjivanju studenata na Medicinskom fakultetu u Rijeci. Rad studenta vrednuje se i ocjenjuje tijekom nastave i na završnom ispitu. Ukupan postotak uspješnosti studenta tijekom nastave čini do 50% ocjene, a na završnom ispitu 50% ocjene. **Završnom ispitu** mogu pristupiti studenti koji su tijekom nastave sakupili **25 i više bodova**.

Ispitu ne mogu pristupiti studenti koji su sakupili manje od 25 bodova ili su izostali s **više od 30% nastavnih sadržaja**.

## **Ostale napomene (vezane uz kolegij) važne za studente:**

-

## SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE 2023/2024

Tjeskoba i kako je se osloboditi

| <b>Predavanja</b><br>(mjesto i vrijeme / grupa)   | <b>Vježbe</b><br>(mjesto i vrijeme / grupa) | <b>Seminari</b><br>(mjesto i vrijeme / grupa)   |
|---|---|---|
| <b>09.01.2024</b>   |   |   |
| <p>P1 Tjeskoba i stres:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Klinika za psihijatriju (14:00 - 18:00) [229]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TKJSO</li></ul></li></ul> <p>P 2 Tjeskoba u svakodnevnom životu:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Klinika za psihijatriju (14:00 - 18:00) [229]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TKJSO</li></ul></li></ul> <p>P 3 Ispitna anksioznost:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Klinika za psihijatriju (14:00 - 18:00) [229]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TKJSO</li></ul></li></ul> <p>P3 P4 Anksiozni poremećaji:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Klinika za psihijatriju (14:00 - 18:00) [229]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TKJSO</li></ul></li></ul> |   |   |
| izv. prof. prim. dr. sc. Ružić Klementina [229]   |   |   |
| <b>26.01.2024</b>   |   |   |
|   |   | <p>S 1 Anksiozni poremećaji uvjetovani općim medicinskim stanjem/ psihoaktivnim substancama:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ONLINE (16:00 - 20:00) [229]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TKJSO</li></ul></li></ul> <p>S 2 Panični poremećaj:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ONLINE (16:00 - 20:00) [229]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TKJSO</li></ul></li></ul> <p>S 3 Agorafobija, socijalna fobija i specifične fobije:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ONLINE (16:00 - 20:00) [229]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TKJSO</li></ul></li></ul> <p>S 4 Obsesivno kompulzivni poremećaj:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ONLINE (16:00 - 20:00) [229]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TKJSO</li></ul></li></ul> <p>S 5 Opći anksiozni poremećaj:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ONLINE (16:00 - 20:00) [229]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TKJSO</li></ul></li></ul> |
| izv. prof. prim. dr. sc. Ružić Klementina [229]   |   |   |
| <b>27.01.2024</b>   |   |   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>S 6 Stresom uzrokovani poremećaji, PTSP:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ONLINE (10:00 - 14:00) [229] <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ TKJSO</li> </ul> </li> </ul> <p>S 7 Anksiozno-depresivni poremećaj:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ONLINE (10:00 - 14:00) [229] <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ TKJSO</li> </ul> </li> </ul> <p>S 8 Tjeskoba u djece i adolescenata i osoba starije životne dobi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ONLINE (10:00 - 14:00) [229] <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ TKJSO</li> </ul> </li> </ul> <p>S 9 - Žalovanje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ONLINE (10:00 - 14:00) [229] <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ TKJSO</li> </ul> </li> </ul> <p>S10 Alternativni postupci u liječenju tjeskobe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ONLINE (10:00 - 14:00) [229] <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ TKJSO</li> </ul> </li> </ul> |
| izv. prof. prim. dr. sc. Ružić Klementina [229]  |  |  |
| <b>29.01.2024</b>  |  |  |
| P5 Anksioznost-etilogija i liječenje:  |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klinika za psihijatriju (14:00 - 15:00) [358] <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ TKJSO</li> </ul> </li> </ul> |  |  |
| doc. dr. sc. Blažević Zelić Sandra, dr. med. [358]   |  |  |
| <b>20.06.2024</b>  |  |  |
|  | <p>V1-V2 Anksiozni bolesnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje (16:00 - 20:30) [229] <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ TKJSO</li> </ul> </li> </ul> <p>V 3-4 Anksioznost u djece/adolescenata:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje (16:00 - 20:30) [229] <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ TKJSO</li> </ul> </li> </ul> <p>V 5-V6 Anksioznost kod tjelesnog bolesnika:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje (16:00 - 20:30) [229] <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ TKJSO</li> </ul> </li> </ul> |  |
| izv. prof. prim. dr. sc. Ružić Klementina [229]  |  |  |
| <b>21.06.2024</b>  |  |  |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   | <p>V7-V8 Tjeskoba kod osobe starije životne dobi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klinika za psihijatriju (16:00 - 19:00) [229] <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ TKJSO</li> </ul> </li> </ul> <p>V9-V10 Duševna bolest- tjeskoba kao prateći simptom:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klinika za psihijatriju (16:00 - 19:00) [229] <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ TKJSO</li> </ul> </li> </ul> |  |
| izv. prof. prim. dr. sc. Ružić Klementina [229] |   |  |

### Popis predavanja, seminara i vježbi:

| PREDAVANJA (TEMA)                    | Broj sati | Mjesto održavanja       |
|--------------------------------------|-----------|-------------------------|
| P1 Tjeskoba i stres                  | 1         | Klinika za psihijatriju |
| P 2 Tjeskoba u svakodnevnom životu   | 1         | Klinika za psihijatriju |
| P 3 Ispitna anksioznost              | 1         | Klinika za psihijatriju |
| P3 P4 Anksiozni poremećaji           | 2         | Klinika za psihijatriju |
| P5 Anksioznost-etilogija i liječenje | 1         | Klinika za psihijatriju |

| VJEŽBE (TEMA)                                       | Broj sati | Mjesto održavanja                      |
|---|-----------|--|
| V1-V2 Anksiozni bolesnik                            | 2         | Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje |
| V 3-4 Anksioznost u djece/adolescenata              | 2         | Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje |
| V 5-V6 Anksioznost kod tjelesnog bolesnika          | 2         | Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje |
| V7-V8 Tjeskoba kod osobe starije životne dobi       | 2         | Klinika za psihijatriju                |
| V9-V10 Duševna bolest- tjeskoba kao prateći simptom | 2         | Klinika za psihijatriju                |

| SEMINARI (TEMA)  | Broj sati | Mjesto održavanja |
|--|-----------|-------------------|
| S 1 Anksiozni poremećaji uvjetovani općim medicinskim stanjem/ psihoaktivnim substancama | 1         | ONLINE            |
| S 2 Panični poremećaj  | 1         | ONLINE            |
| S 3 Agorafobija, socijalna fobija i specifične fobije                                    | 1         | ONLINE            |
| S 4 Obsesivno kompulzivni poremećaj  | 1         | ONLINE            |
| S 5 Opći anksiozni poremećaj   | 1         | ONLINE            |
| S 6 Stresom uzrokovani poremećaji, PTSP  | 1         | ONLINE            |
| S 7 Anksiozno-depresivni poremećaj   | 1         | ONLINE            |
| S 8 Tjeskoba u djece i adolescenata i osoba starije životne dobi                         | 1         | ONLINE            |
| S 9 - Žalovanje  | 2         | ONLINE            |
| S10 Alternativni postupci u liječenju tjeskobe   | 1         | ONLINE            |

### ISPITNI TERMINI (završni ispit):

---