Medicinski fakultet u Rijeci

IZVEDBENI NASTAVNI PLAN
2026/2027

Za kolegij

Tjeskoba i kako je se osloboditi

Studij:	**Medicina (R)** (izborni) Sveučilišni integrirani prijediplomski i diplomski studij
Katedra:	**Katedra za psihijatriju i psihološku medicinu**
Nositelj kolegija:	**doc.dr.sc. Pavešić Radonja Aristea, dr. med.**
Godina studija:	**2**
ECTS:	**1.5**
Stimulativni ECTS:	**0 (0.00%)**
Strani jezik:	**Ne**

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 zmamja 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:

Vježbe popis (s naslovima i pojašnjenjem):

V1-V2 Intervju sa tjeskobnim bolesnikom i mapiranje tjeskobe

V3-V4 Tjeskoba kod tjelesnog bolesnika

V5-V6 Tjeskoba kod djece i adolescenata

V7-V8 Tjeskoba kod starije populacije

V9-V10 Disanje, mišićna relaksacija i fokusiranje na nošenje s tjeskobom

Seminari popis (s naslovima i pojašnjenjem):

S1 Tjeskoba, tjelesni simptomi i utjecaj psihoaktivnih supstanci

Analizirati prikaz slučaja osobe koja osjeća lupanje srca, nedostatak zraka ili druge tjelesne simptome. Razmotriti moguće tjelesne uzroke, kao i učinke lijekova, kofeina i drugih tvari. Osmisliti početna pitanja za procjenu stanja te objasniti potrebu za liječničkom procjenom, bez postavljanja konačne dijagnoze.

S2 Napad panike: Razumijevanje simptoma i podrška

Raspraviti o simptomima, strahu od tjelesnih senzacija, tumačenju simptoma i reakcijama drugih osoba na prikazu slučaja. Analizirati pristup pružanju podrške nakon odgovarajuće procjene, prepoznati pogreške u komunikaciji i razmotriti mogućnosti daljnje pomoći. Razlikovati napadaj panike od paničnog poremećaja.

S3 Fobije i socijalna anksioznost: izbjegavanje i postupno suočavanje

Razmotriti povezanost izbjegavanja i održavanja anksioznosti. Na primjeru javnog nastupa ili zamišljenog kliničkog slučaja prikazati načela postupnog izlaganja. Razmotriti razliku između poučavanja strategijama suočavanja i provođenja psihoterapije.

S4 Opsesivno-kompulzivni poremećaj

Razumjeti pokazatelje, epidemiološke značajke i intervencije kod opsesivno-kompulzivnog poremećaja.

S5 Pretjerana briga i suočavanje s neizvjesnošću - Generalizirani anksiozni poremećaj

Povezati svakodnevne brige s obilježjima generaliziranog anksioznog poremećaja. Razlikovati rješiv problem od hipotetske opasnosti. Na unaprijed pripremljenom primjeru usporediti rješavanje problema, cikličko razmišljanje i traženje potvrde.

S6 Poremećaji izazvani stresom, ¸žalovanje i PTSP

Razmotriti međusobnu povezanost anksioznosti u kontekstu žalovanja i nakon traumatskog iskustva, uključujući njezinu povezanost s depresivnim simptomima i simptomima posttraumatskog stresnog poremećaja. Na konkretnom primjeru analizirati odgovarajuće oblike podrške i prepoznati pokazatelje potrebe za daljnjom procjenom.

S7 Tjeskoba kod bolesti i odnos liječnik–pacijent

Promišljati o strahu povezanom s dijagnozom, medicinskim pretragama, hospitalizacijom i neizvjesnim ishodima liječenja. Razlikovati pretjeranu zabrinutost za zdravlje od opravdanog straha osobe koja se suočava s tjelesnom bolešću. Analizirati dinamiku komunikacije pružanja podrške, ograničenja uvjeravanja i utjecaj zabrinutosti budućeg liječnika na odnos s pacijentom.

S8 Tjeskoba kod djece, tinejdžera i starijih osoba

U kratkim analizama slučajeva razmotriti prepoznavanje zabrinutosti i pružanje podrške u različitim životnim razdobljima. Analizirati razvojni okvir, važnost utjecaja obitelji i prilagodbu komunikacijskih pristupa.

S9 Anksiozno-depresivni poremećaj

- Razumjeti pokazatelje, epidemiološke značajke i mogućnosti intervencije kod anksiozno depresivnog poremećaja

S10 Nošenje s tjeskobom: dokazi, ograničenja i mitovi

Kritički analizirati psihološke intervencije, tehnike opuštanja, prakse svjesne prisutnosti (mindfulness), digitalne aplikacije i farmakološko liječenje, uz navođenje konkretnih primjera radi isticanja njihovih ciljeva i ograničenja. Objasniti razliku između protokola pružanja podrške i stručnih intervencija. Razmotriti zašto jedinstven pristup nije primjenjiv na sve pojedince i različite oblike anksioznosti.

Predavanja popis (s naslovima i pojašnjenjem):

P1 Biopsihosocijalni model anksioznih poremećaja

Razlikovati strah, stres i anksioznost. Objasniti adaptivnu ulogu anksioznosti i biopsihosocijalni model njezinog razvoja. Definirati važnost jačine, trajanja, izbjegavanja i narušenog funkcioniranja prilikom razlikovanja normalne i klinički značajne anksioznosti. Povezati primjere sa studentskim životom i medicinskom praksom.

P2 Anksioznost u svakodnevnom životu

Studenti će moći prepoznati i opisati različite oblike anksioznosti koji se javljaju u svakodnevnom životu. Ovaj ishod učenja omogućava studentima da razumiju kako anksioznost može utjecati na različite aspekte svakodnevnog funkcioniranja, uključujući međuljudske odnose, radnu učinkovitost i emocionalno zdravlje.

Studenti će biti sposobni analizirati uzroke i okidače anksioznosti u svakodnevnim situacijama. Ovaj ishod potiče kritičko razmišljanje i omogućuje studentima da istraže kako vanjski i unutarnji faktori mogu doprinijeti razvoju anksioznih stanja, čime se stvara osnova za daljnje razumijevanje i intervenciju.

P3 Ispitna anksioznost

Opisati razvoj, simptome i posljedice ispitne anksioznosti. Razmotriti utjecaj perfekcionizma, odgađanja obveza i straha od neuspjeha. Predstaviti načela realistične pripreme za ispit i načine postupanja kada anksioznost ometa uspješnost. Objasniti kada je potrebno potražiti dodatnu pomoć.

P4 Anksiozni poremećaji

Ukratko prikazati glavna obilježja paničnog poremećaja, generaliziranog anksioznog poremećaja i fobičnih poremećaja. Ukazati na pojavu anksioznosti u povezanosti s drugim psihičkim poremećajima, tjelesnim bolestima, lijekovima i psihoaktivnim tvarima, a detaljnije obraditi te teme na seminarima. Objasniti razliku između paničnog napadaja i paničnog poremećaja te istaknuti važnost procjene akutnih tjelesnih simptoma prije nego što ih se pripiše anksioznosti.

P5 Anksioznost i liječenje

Upoznati ulogu psihoedukacije, kognitivno-bihevioralnih intervencija, tehnika opuštanja, životnih navika i farmakoterapije. Razlikovati samopomoć, podršku i stručno liječenje. Objasniti važnost individualnog pristupa i pravodobnog traženja pomoći. Naglasiti da metode samopomoći mogu biti potpora liječenju, ali ne mogu zamijeniti stručno liječenje kada je ono potrebno.

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 2026/2027

Tjeskoba i kako je se osloboditi

Predavanja (mjesto i vrijeme / grupa)	**Vježbe** (mjesto i vrijeme / grupa)	**Seminari** (mjesto i vrijeme / grupa)
26.11.2026		
P1 Biopsihosocijalni model anksioznih poremećaja: • Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje (13:00 - 15:15) [358] [447] ○ TKJSO P2 Anksioznost u svakodnevnom životu: • Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje (13:00 - 15:15) [358] [447] ○ TKJSO P3 Ispitna anksioznost: • Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje (13:00 - 15:15) [358] [447] ○ TKJSO		
doc. dr. sc. Blažević Zelić Sandra, dr. med. [358] · doc.dr.sc. Pavešić Radonja Aristea, dr. med. [447]		
27.11.2026		
P4 Anksiozni poremećaji: • Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje (13:30 - 15:00) [447] ○ TKJSO P5 Anksioznost i liječenje: • Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje (13:30 - 15:00) [447] ○ TKJSO		
doc.dr.sc. Pavešić Radonja Aristea, dr. med. [447]		
30.11.2026		
		S1 Tjeskoba, tjelesni simptomi i utjecaj psihoaktivnih supstanci: • Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje (11:00 - 15:00) [447] [358] ○ TKJSO-S S2 Napad panike: Razumijevanje simptoma i podrška: • Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje (11:00 - 15:00) [447] [358] ○ TKJSO-S S3 Fobije i socijalna anksioznost: izbjegavanje i postupno suočavanje: • Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje (11:00 - 15:00) [447] [358] ○ TKJSO-S S4 Opsesivno-kompulzivni poremećaj: • Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje (11:00 - 15:00) [447] [358] ○ TKJSO-S

doc. dr. sc. Blažević Zelić Sandra, dr. med. [358] · doc.dr.sc. Pavešić Radonja Aristea, dr. med. [447]		
01.12.2026		
		S5 Pretjerana briga i suočavanje s neizvjesnošću - Generalizirani anksiozni poremećaj: • Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje (13:00 - 15:15) [447] [358] ◦ TKJSO-S S6 Poremećaji izazvani stresom, ¸žalovanje i PTSP: • Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje (13:00 - 15:15) [447] [358] ◦ TKJSO-S S7 Tjeskoba kod bolesti i odnos liječnik–pacijent: • Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje (13:00 - 15:15) [447] [358] ◦ TKJSO-S
doc. dr. sc. Blažević Zelić Sandra, dr. med. [358] · doc.dr.sc. Pavešić Radonja Aristea, dr. med. [447]		
04.12.2026		
		S8 Tjeskoba kod djece, tinejdžera i starijih osoba: • Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje (13:00 - 15:15) [358] [447] ◦ TKJSO-S S9 Anksiozno-depresivni poremećaj: • Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje (13:00 - 15:15) [358] [447] ◦ TKJSO-S S10 Nošenje s tjeskobom: dokazi, ograničenja i mitovi: • Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje (13:00 - 15:15) [358] [447] ◦ TKJSO-S
doc. dr. sc. Blažević Zelić Sandra, dr. med. [358] · doc.dr.sc. Pavešić Radonja Aristea, dr. med. [447]		
13.01.2027		

	V1-V2 Intervju sa tjeskobnim bolesnikom i mapiranje tjeskobe: • Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje (10:00 - 15:00) [446] [447] ◦ TKJSO - V2 ◦ TKJSO - V1 V3-V4 Tjeskoba kod tjelesnog bolesnika: • Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje (10:00 - 15:00) [446] [447] ◦ TKJSO - V2 ◦ TKJSO - V2 ◦ TKJSO - V1 V5-V6 Tjeskoba kod djece i adolescenata: • Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje (10:00 - 15:00) [446] [447] ◦ TKJSO - V2 ◦ TKJSO - V2 ◦ TKJSO - V2 ◦ TKJSO - V1	
doc.dr.sc. Pavešić Radonja Aristea, dr. med. [447] · asistentica Stanivuk Ilijana, dr. med. [446]		
14.01.2027		
	V7-V8 Tjeskoba kod starije populacije: • Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje (11:00 - 14:30) [446] [447] ◦ TKJSO - V2 ◦ TKJSO - V1 V9-V10 Disanje, mišićna relaksacija i fokusiranje na nošenje s tjeskobom: • Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje (11:00 - 14:30) [446] [447] ◦ TKJSO - V2 ◦ TKJSO - V2 ◦ TKJSO - V1	
doc.dr.sc. Pavešić Radonja Aristea, dr. med. [447] · asistentica Stanivuk Ilijana, dr. med. [446]		

Popis predavanja, seminara i vježbi:

PREDAVANJA (TEMA)	Broj sati	Mjesto održavanja
P1 Biopsihosocijalni model anksioznih poremećaja	1	Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje
P2 Anksioznost u svakodnevnom životu	1	Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje
P3 Ispitna anksioznost	1	Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje
P4 Anksiozni poremećaji	1	Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje
P5 Anksioznost i liječenje	1	Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje

VJEŽBE (TEMA)	Broj sati	Mjesto održavanja
V1-V2 Intervju sa tjeskobnim bolesnikom i mapiranje tjeskobe	2	Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje
V3-V4 Tjeskoba kod tjelesnog bolesnika	2	Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje
V5-V6 Tjeskoba kod djece i adolescenata	2	Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje
V7-V8 Tjeskoba kod starije populacije	2	Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje

V9-V10 Disanje, mišićna relaksacija i fokusiranje na nošenje s tjeskobom	2	Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje

SEMINARI (TEMA)	Broj sati	Mjesto održavanja
S1 Tjeskoba, tjelesni simptomi i utjecaj psihoaktivnih supstanci	1	Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje
S2 Napad panike: Razumijevanje simptoma i podrška	1	Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje
S3 Fobije i socijalna anksioznost: izbjegavanje i postupno suočavanje	1	Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje
S4 Opsesivno-kompulzivni poremećaj	1	Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje
S5 Pretjerana briga i suočavanje s neizvjesnošću - Generalizirani anksiozni poremećaj	1	Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje
S6 Poremećaji izazvani stresom, ¸žalovanje i PTSP	1	Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje
S7 Tjeskoba kod bolesti i odnos liječnik–pacijent	1	Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje
S8 Tjeskoba kod djece, tinejdžera i starijih osoba	1	Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje
S9 Anksiozno-depresivni poremećaj	1	Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje
S10 Nošenje s tjeskobom: dokazi, ograničenja i mitovi	1	Klinika za psihijatriju - 0. Prizemlje

ISPITNI TERMINI (završni ispit):