

Lipanj 2024

MLA- DOST. DOBRO



SADRŽAJ

**Bikini body:
are you perfect for this summer?**

4

Prikaz LGTBQ+ zajednice u medijima

6

Odgoj nekad i danas

10

**When listening to an album is more
than just a set of songs**

12

Što kada psiha boli?

15



**MREŽA
UDRUGA
ZAGOR**



AGENCY FOR
MOBILITY AND
EU PROGRAMMES



Funded by
the European Union



EUROPEAN
SOLIDARITY
CORPS

CENTARZAMLADEkzz

This magazine reflects the views only of the authors, and the Organization and Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

The day is fresh-washed and fair, and there is a smell of tulips and narcissus in the air.

The sunshine pours in at the bath-room window and bores through the water in the bath-tub in lathes and planes of greenish-white.

It cleaves the water into flaws like a jewel, and cracks it to bright light.

Little spots of sunshine lie on the surface of the water and dance, dance, and their reflections wobble deliciously over the ceiling; a stir of my finger sets them whirring, reeling. I move a foot and the planes of light in the water jar.

I lie back and laugh, and let the green-white water, the sun-flawed beryl water, flow over me.

The day is almost too bright to bear, the green water covers me from the too bright day.

I will lie here awhile and play with the water and the sun spots.

The sky is blue and high. A crow flaps by the window, and there is a whiff of tulips and narcissus in the air.

Bath by Amy Lowell

Image from Canva



Bikini body: are you perfect for this summer?

This 2024 you will leave everyone speechless with what I am going to tell you below.

If what you're thinking is that I'm going to advise you on how to lose weight or something like that, you're wrong. For years we've been subjected to messages about being thin, yet curvy, with zero cellulite, not to mention stretch marks or body hair. And after Christmas, when you're supposed to have gained much weight by giving in to 'temptation' a.k.a. 'eating whatever you want just because you can and enjoy life' the countdown to 'bikini body' season begins, which is closely related to the increase in gym memberships to start the change to look great in the summer.

To this day you can still find articles and videos in the media and on the internet about losing weight or changing your body composition before summer arrives. Not to mention some advertising campaigns such as the 'Are your beach body ready?' campaign launched by Protein World in the United Kingdom in 2015, which fortunately was a scandal. And I say fortunately because the social reaction to this type of message is very positive: we are finally starting to get away from the impositions regarding our physique.

This is accompanied by many profiles on social media with content that advocates the normalisation of all bodies and what we have considered 'defects', and also the promotion of exercise and nutrition for your health and from self-love, to feel strong, confident and with vitality, not to fight against those supposed extra kilos from self-loathing. It is up to us to choose the content we consume and always remember that it is popular partly because it has been capitalised.

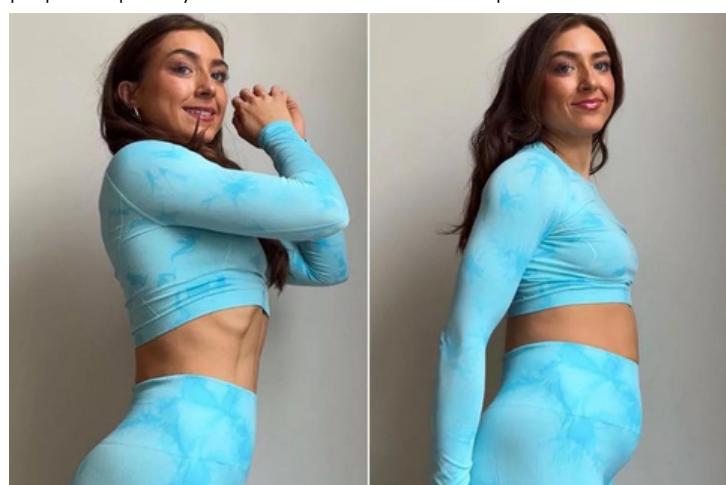


Image by livlivinlife_

By this, I mean that the same companies that used to promote this fight against ourselves, now have an opposite message simply because of the changes in the general thinking of society that have come about thanks to feminism, but not because they think that way. They want to sell, their only goal, if they have to change their brand, they will, but they can indeed be an ally to keep that current thought alive.

Returning to the messages that we still find to change our body before and during the summer, I put on the table a reflection, why do we always have to be concerned that our physique pleases others? And you can tell me that you don't want others to like you and only do it to be happy with yourself, but is it necessary to be slim or muscular to look good? Does our concept of well-being and self-confidence relate to our appreciation of our physique?

We know that for centuries, the physique has been important, and as the social beings that we humans are, it is also important for us to fit into society, it is a pure survival instinct. Suppose there are canons of beauty and an established normativity, that explains the desire to want to be as close to them as possible. Now I come with another of my points, if we are aware of all this, and every time we try to break away from the imposed and the normative, advocating for physical and mental health, why this insistence of some to perpetrate such negative currents? Frustration is the answer. The system seeks our continued frustration so that we are never satisfied and consume because unfortunately, it all comes down to money.

To conclude, my single tip to be stunning this summer: life is an obstacle course and the world is a hostile place in which we are just passing through, it is not so important if you get fat, don't shave or are out of shape. We have enough to deal with daily without worrying about our appearance. Just take care of your health, apart from the physical, by cultivating and getting to know yourself and being surrounded by what makes your existence easier.

Article by Carmen Sanz





Image by Slaven Branislav Babic/PIXSELL

Prikaz LGBTQ+ zajednice u medijima

Mediji igraju značajnu ulogu u oblikovanju društvenih percepcija i stavova prema različitim skupinama, uključujući LGBTQ+ zajednicu. S razvojem pokreta za LGBTQ+ prava, uključivanje takvih likova i narativa u različite oblike medija, poput televizijskih emisija i filmova, postalo je sve učestalije.

Priče o LGBTQ+ osobama oduvijek su bile dio kinematografije, što potvrđuje i činjenica da se za njemački nijemi film „Anders als die Anderen“ (1919.), koji je nastao kao odgovor na tadašnji njemački zakon protiv homoseksualnosti, smatra da je prvi film o pravima homoseksualaca. Riječ je o filmu koji u fokus stavlja eksplicitno homoseksualnog lika, Paula Körnera, violinista koji se zaljubljuje u svog učenika i štićenika, Kurta. Iako nema sretan kraj, ovaj film jedan je od prvih koji pokazuje empatiju prema homoseksualnom liku, te se prema tome, smatra apelom za gay prava i toleranciju, te prvim pro-gay filmom ikad snimljenim. Međutim, te su ideje bile revolucionarne čak i tijekom kratke društvene liberalizacije koju je Njemačka doživjela u desetljeću prije Velike depresije, zbog čega je javno prikazivanje ovog filma zabranjeno godinu dana nakon prvog prikazivanja.

Par godina nakon, 1934. godine, Haysov kodeks stupa na snagu, čime je eksplicitno prikazivanje

homoseksualnosti na filmu strogo zabranjeno. Naravno, to nije spriječilo pojavljivanje queer likova na filmu, ali oni nikada nisu mogli biti označeni kao eksplicitno queer, već se primjenjivala praksa queer-kodiranja, što znači da se njihova seksualnost samo naslućivala. Ipak, Haysov kodeks ukinut je 1968. godine, a samo nekoliko mjeseci nakon, objavljen je film „The Killing of Sister George“ koji je sadržavao prvu scenu lezbijskog seksa.

No, iako se prikaz LGBTQ+ zajednice u medijima popravljao, stvarna situacija bila je daleko od bajne. Tijekom 1950-ih i 1960-ih queer osobe u SAD-u bile su itekako marginalizirane, te se većini zabranjivao ulazak u bilokakve lokale. S druge strane, ona mjesta koja su dozvoljavala LGBTQ+ publiku, nerijetko su bila predmet policijskih racija. Većina takvih objekata bila je u vlasništvu mafije i načelno je mogla normalno poslovati. Modus operandi bio je takav da su pripadnici mafije davali mito policijskim službenicima koji bi onda upozorili posjetitelje lokalna na predstojeću raciju. Jedan od takvih barova, u kojima se okupljala LGBTQ+ zajednica, bio je Stonewall Inn u Greenwich Villageu. No, 28. lipnja 1969. godine, izostalo je upozorenje na raciju, te je u ranim jutarnjim satima, njujorška policija upala u lokal, zaključala vrata kako nitko ne bi mogao pobjeći, te pretresla cijeli lokal i

uhitila popriličan broj posjetitelja. Oni koji su pušteni na slobodu, formirali su gomilu koja je prosvjedovala ovom nizu uhićenja, što se nastavilo i dan nakon. Prema tome, nemiri u Stonewallu označili su prekretnicu za LGBTQ+ zajednicu, te se često navode kao prvi slučaj pobune pripadnika LGBTQ+ zajednice u američkoj povijesti protiv sustavne opresije seksualnih manjina. Općenito govoreći, nemiri u Stonewallu smatraju se početkom suvremenog pokreta, tj. borbe za prava LGBTQ+ zajednice u svijetu, a upravo zbog toga, lipanj je postao tzv. Pride Month, kojim se obilježava ovaj ključni trenutak u LGBTQ+ povijesti.

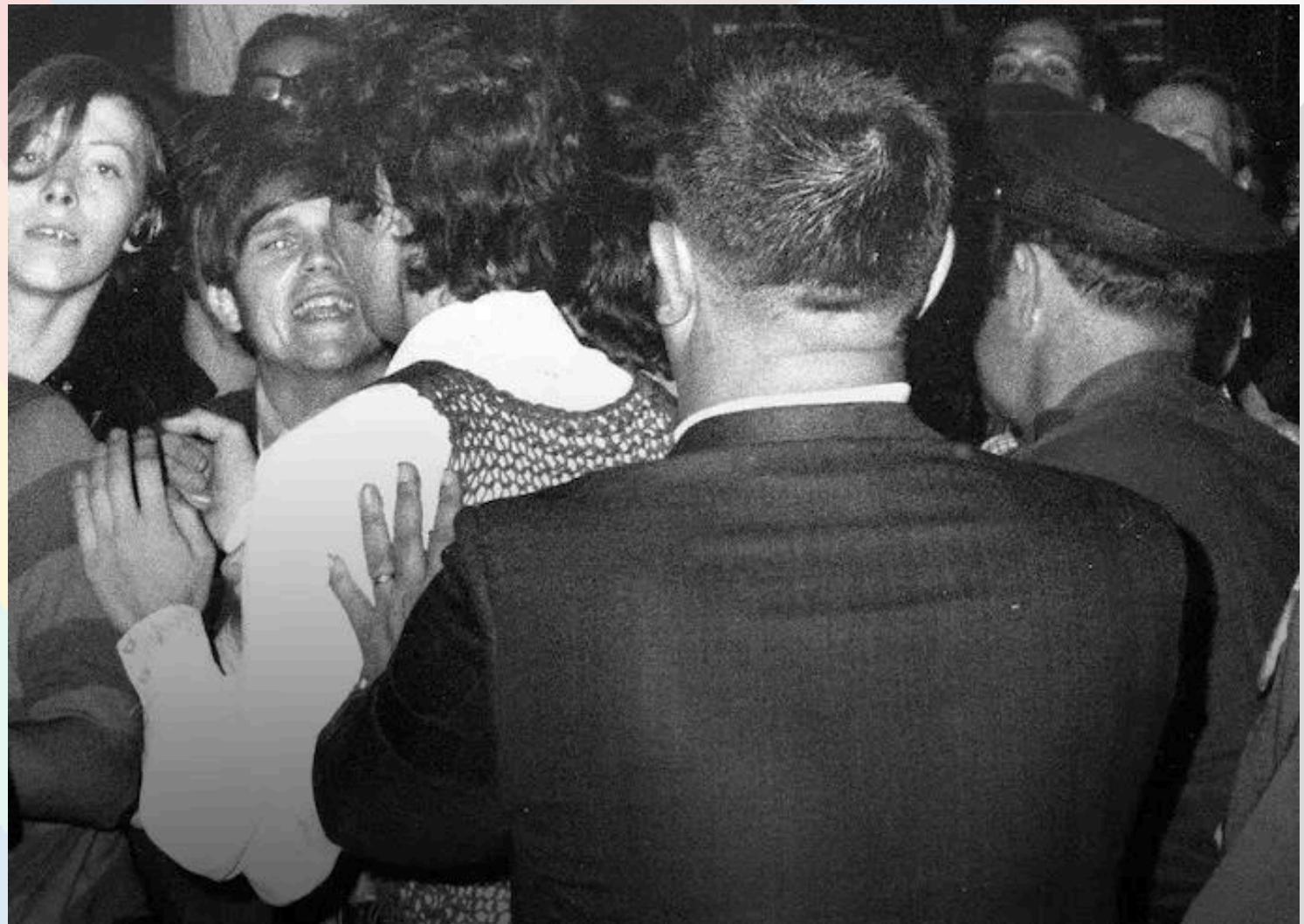


Image by NY Daily News Archive/Getty Images

Samo godinu dana nakon nemira u Stonewallu, 1970. godine, film „The Boys in the Band“ bio je dotad neviđen prikaz višestrukih gay likova i složene dinamike njihove prijateljske grupe. U režiji Williama Friedkina, film „The Boys in the Band“ bio je jedan od prvih američkih filmova koji se u potpunosti bavio homoseksualnim likovima. Tematika filma aktualna je i danas, što je uočio i Netflix, koji je napravio remake ovog filma na njegovu 50. godišnjicu, 2020. godine.

S obzirom na jačanje LGBTQ+ pokreta u 1970-ima, Herzog tvrdi da su homoseksualci početkom 1970-ih godina „počeli izlaziti iz ormara, zahtijevati priznanje i kraj diskriminacije“, a veliki napredak vidljiv je i u sferi kinematografije, pogotovo prikazivanjem filma „The Rocky Horror Picture Show“ (1975.), koji je danas postao kulturni klasik.

Nakon toga došle su 80-e i 90-e, koje su bile značajno obilježene epidemijom AIDS-a, kako u stvarnosti, tako i na filmu. Bolest je uvelike bila pogrešno shvaćena i

povezivana s LGBTQ+ zajednicom, te je čak postala poznata i kao „gay bolest“. Jedan od prvih filmova koji se realistično bavio temom AIDS-a, upravo je „Parting Glances“ (1986.), koji istražuje homoseksualnu vezu na daljinu između Michaela (Richard Gere) i Nicka (Steve Buscemi). Zanimljivo je da je redatelj filma, Bill Sherwood, nažalost umro od AIDS-a 1990., samo par godina nakon snimanja ovog filma.

Što se tiče 1990-ih, u tom razdoblju došlo je do snažnog rasta prikazivanja LGBTQ+ zajednice na televiziji, a ono što je obilježilo taj period u filmu, bio je sve učestaliji prikaz poljubaca između osoba istog spola. Desetljeće nakon, Ang Lee publici predstavlja „Brokeback Mountain“ (2005.), film koji se bavi ljubavnim pričom dvaju kauboja, Ennisa (Heath Ledger) i Jacka (Jake Gyllenhaal). Film je osvojio tri Oscara, a zahvaljujući uspjehu, dokazano je da LGBTQ+ tematika nije rezervirana samo za tržišnu nišu, već je pogodna i za širu populaciju.

Veliki hit bio je i „Moonlight“ (2016.), drama o mladom crnom homoseksualcu koji se suočava sa svojim identitetom od djetinjstva do odrasle dobi. To je bio prvi LGBTQ+ film u kojem je glumačka ekipa bila sastavljena isključivo od crnih glumaca, a zanimljivo je da je ujedno i drugi film po redu s najmanjom zaradom u SAD-u koji je osvojio Oscara!

Iz navedenoga je evidentna velika transformacija u prikazivanju LGBTQ+ likova na velikim ekranima. Dok se u prvoj polovici 20. stoljeća homoseksualnost smatrala nečim abnormalnim što se trebalo skrivati, danas uočavamo rastući trend LGBTQ+ likova na televiziji. Iako još uvijek postoje negativni i stereotipni prikazi LGBTQ+ zajednice, sve je veći broj sadržaja koji pokazuje podršku i toleranciju, od kojih su neki uspješniji od drugih. Kao serije koje pomicu granice u reprezentaciji LGBTQ+ zajednice često se spominju „Pose“, „Orange Is The New Black“, „Sex Education“ i „Elite“.

Neke od manje poznatih, ali jednako kvalitetnih serija koje se bave LGBTQ+ tematikom su i „It's a Sin“, „Barracuda“ te „Young Royals“. A kada je riječ o LGBTQ+ filmovima, kao preporuka se često navode: „The Danish Girl“, „Prayers For Bobby“ te „Portrait Of A Lady On Fire“.

Zaključno, reprezentacija LGBTQ+ zajednice u medijima je, povjesno gledano, vrlo bitna. Preko malih ekrana, takvi likovi doprinose vidljivosti LGBTQ+ zajednice, što posljedično rezultira razumijevanjem, empatijom i ravноправnošću. Rad na raznolikosti, inkluzivnosti i edukaciji može doprinijeti stvaranju boljeg društva, tako da je realistično prikazivanje LGBTQ+ zajednice u medijima ključno za razvoj inkluzivnijeg i tolerantnijeg društva.

Image by A24



IZVORI:

www.prideandprogress.org/years/1960s

hrtprikuze.hrt.hr/hrt1/mjesecina-5992582

repozitorij.unin.hr/islandora/object/unin:6106

repozitorij.unizd.hr/islandora/object/unizd:7556

www.freesat.co.uk/news/films/history-of-lgbtq-film

www.attitude.co.uk/culture/sexuality/the-worlds-first-pro-gay-film-that-was-almost-erased-from-history-304525/

www.lgbtqnation.com/2017/10/1919-first-pro-gay-movie-made-year-later-banned/

Odgoj nekad i danas

Što je suvremeno roditeljstvo, koje greške radimo i kako ih možemo ispraviti, osvijestiti i u konačnici odgajati aktivne mlađe ljude.

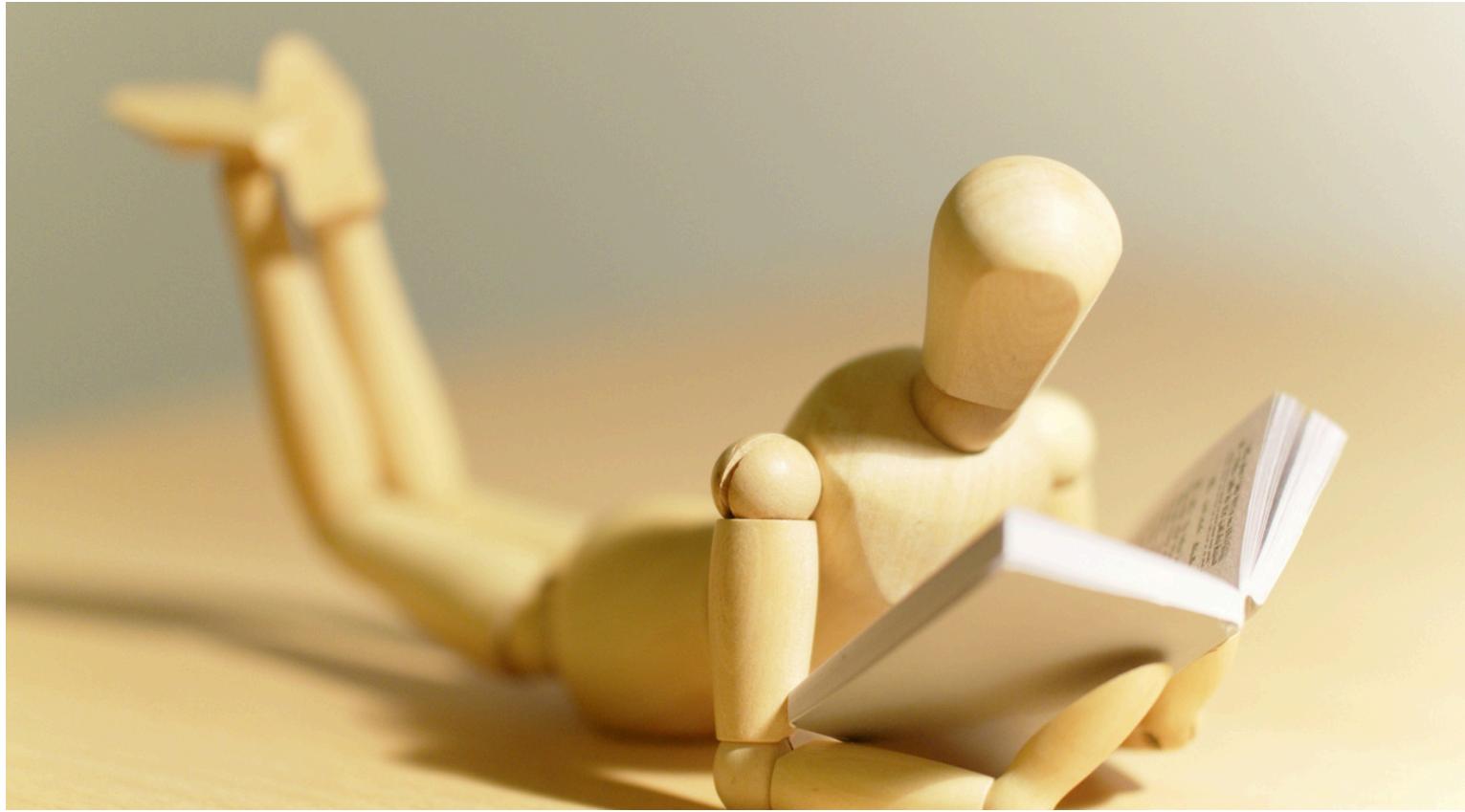


Image from Canva

U posljednjih nekoliko godina roditeljstvo se počelo drastično mijenjati. Roditeljstvo se iz tradicionalnog, autoritarnog roditeljskog stila drastično promijenilo u suvremeno, autorativno roditeljstvo koje se razvija kao posljedica individualizacije, osobnih kompetencija i egocentrizma, a što se odražava na promjenu roditeljskih stilova. Nekadašnji stilovi roditeljstva danas nisu prihvatljeni, pa tako fizičko kažnjavanje u današnje vrijeme je zakonski zabranjeno, dok je u prošlosti bilo najviše korištena metoda odgoja.

Suvremeno roditeljstvo donosi nove načine odgoja kao što su prihvaćanje, razumijevanje, rješavanje problema razgovorom, ali i u usporedbi s tradicionalnim roditeljstvom današnja je praksa da roditelji ravноправno sudjeluju u odgoju djeteta. Tradicionalno roditeljstvo obilježeno je bilo hladnim odgojem i autoritetom te roditelji često nisu imali razumijevanja za dijete, njihove želje i potrebe što današnji roditelji žele promijeniti. Moderni roditelji žele djetetu priuštiti sve što oni nisu imali, što često dovodi do problema u odgoju i mnogih izazova s kojima se suočavaju moderni roditelji.

Više je izazova s kojima se susreću moderni roditelji, a potrebno je osvijestiti pogreške koje se rade te radom na sebi i svojem roditeljstvu postupno ih ispravljati.

Jedna od čestih pogrešaka koje moderni roditelji čine je pretjerana zaštićenost djece što se još popularno naziva „Helikopter roditeljstvo“. Ovaj pojam se odnosi na roditelje koji ne ispuštaju djecu iz vida te koji rješavaju sve njihove probleme. Ovaj stil roditeljstva označava razvojno neprikladnu uključenost roditelja u djetetov život što može dugoročno unazaditi djetetovu otpornost. Prekomjerna roditeljska zaštita i kontroliranje negativno utječe na djetetov razvoj, ali i samopoimanje što dovodi do toga da se djeca osjećaju nesposobnima za samostalno funkcioniranje i postaju ovisni o pomoći roditelja.

Kako bi izbjegli ovakve negativne posljedice koje donosi ovaj stil roditeljstva važno je da se prema djetetu ponašamo u skladu s razvojnim mogućnostima, ali i da puštamo dijete da ponekad samostalno donosi odluke što će izgraditi njegovo samopouzdanje i dati mu na važnosti.

Nadalje, roditelji prema djeci često idu linijom manjeg otpora, pa se samim time nalaze u situacijama kada im dopuštaju razne stvari. Ono što je dobro za znati u tim slučajevima je da djeca vole granice. Granice su tu da se poštiju, a svaki zdrav odnos u životu ima neke granice pa samim time i u odnosu roditelja i djeteta trebaju postojati granice.

Postavljajući granice djecu učimo da poštuju pravila. Samim time djeca će se lakše nositi s izazovima i pravilima kasnije u životu, ako ih od malena naučimo da postoje pravila koja poštujemo te da ne može biti sve onako kako mi želimo.

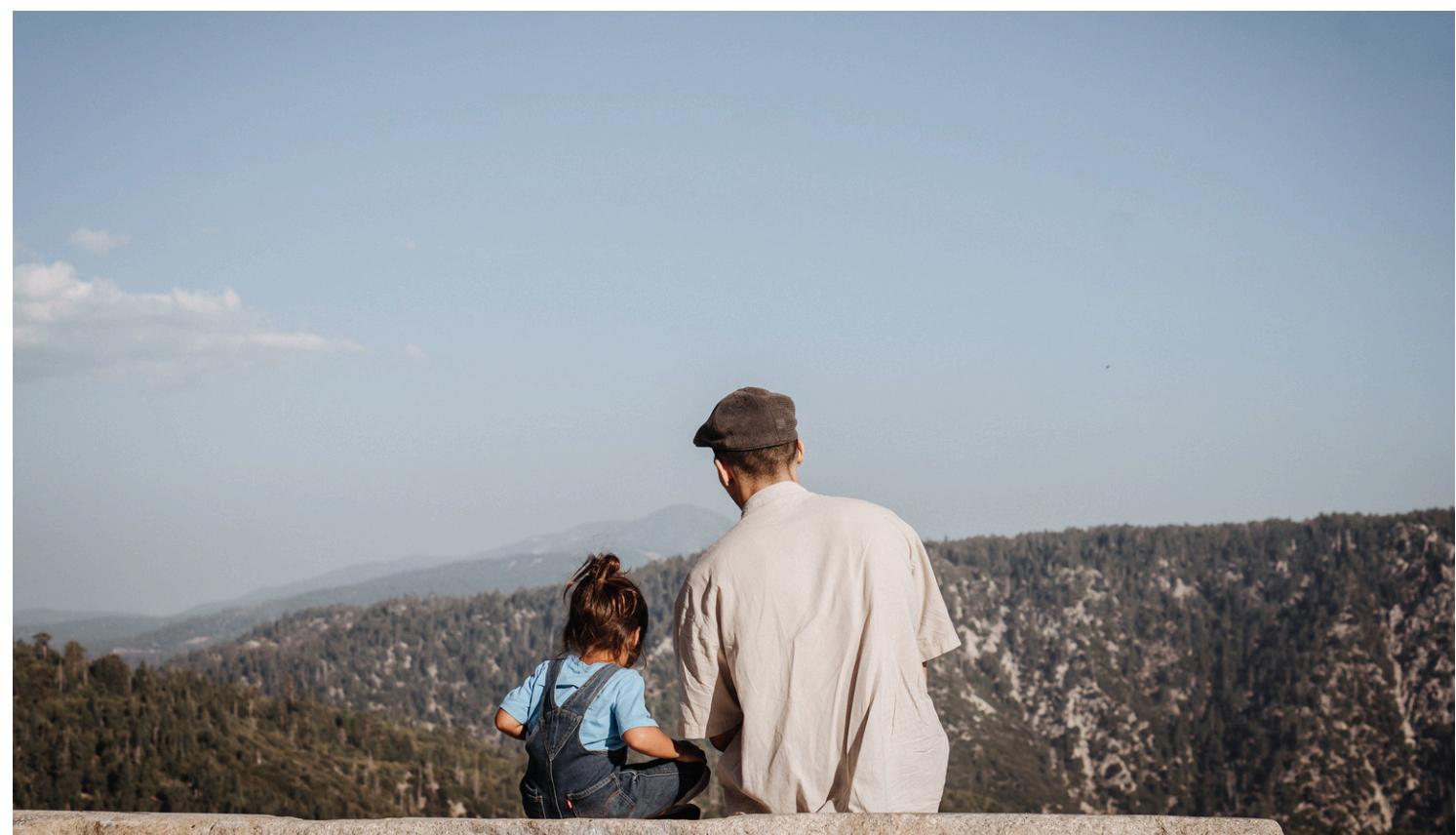
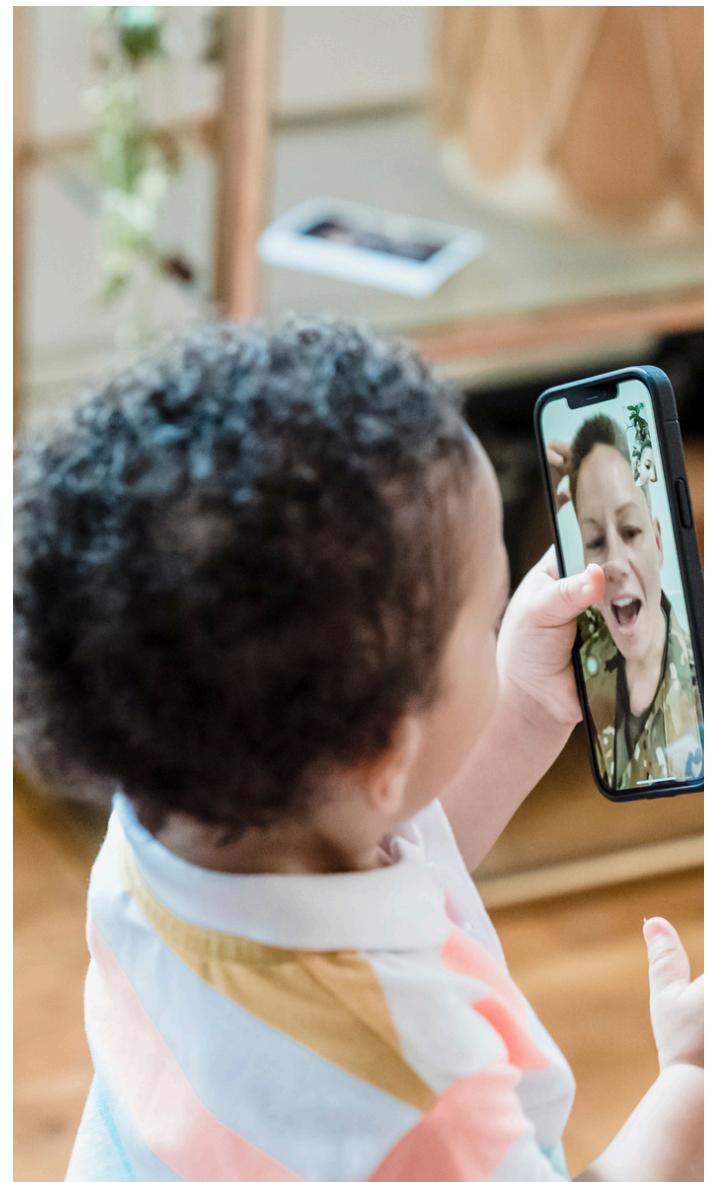
Dosljednost je ključna i najvažnija u roditeljstvu. Ostati dosljedan roditelj svojim pravilima i riječima djetetu pokazujemo da stvarno mislimo to što govorimo i radimo, ali i pokazujemo ozbiljnost svojih namjera. Kada je roditelj dosljedan u svojem odgoju dijete puno brže shvaća i prihvata pravila i granice koje postavljamo što može samo pozitivno utjecati na razvoj djeteta. Također ono što je važno da se roditelji međusobno slažu u svojim zahtjevima prema djetetu, ali i granicama, pa tako je od iznimne važnosti međusobno se podržavati u odlukama koje donosite u roditeljstvu.

Ono što zasigurno obilježava suvremeno roditeljstvo je veliki digitalni napredak i niz interaktivnih mogućnosti za djecu, a za kojima roditelji često posežu. Danas djeca vrijeme provode već od svoje najranije dobi pred ekranima i multimedijalnim sadržajima što ima negativan utjecaj na dječji razvoj. Djeca najbolje uče i razvijaju se krećući se te boraveći na svježem zraku, dok je digitalne sadržaje preporučljivo izbjegavati jer stvaraju ovisnost od najranije dobi.

Autorica: Gabrijela Očić univ. bacc. praesc. educ.

Korištena literatura:

Macuka, I. (2022). Pregled suvremenih izazova u roditeljstvu. *Suvremena psihologija*, 25(1), 71-88.





When listening to an album is more than just a set of songs

The concept album is fashionable, but its origin is 80 years old

One day you are walking around a museum: all those famous people, historical events, kings, unknown characters. At the same time that they are a heterogeneous mass of protagonists, they all have a meaning that you grasp perfectly. However, you walk into a modern (conceptual) art room and don't understand anything. You probably don't know what "conceptual" means in that context.

According to the scholar Neida Urbina (2002), conceptual art is an art movement in which the conceptualisation or idea is more important than the artwork as a physical or material object. Modern art museums are full of these works. People often say they don't understand contemporary art, because it cannot be understood without the concept intrinsic to its making.

With music, there is a similar feeling. Sometimes you listen to an album song and don't understand part of it, or a transition ends the piece abruptly. It's probably because that song is interconnected with the next song on the album or with an earlier song. After all, that set of songs forms an overall narrative that is not understood separately. Or at least not completely.

The history of concept albums dates back to the early 1940s, but their moment of explosion was with the invention of the LP record sleeve. With this addition, artists had space to publish lyrics as well as to explain

their concepts while people listened to the vinyl. Frank Sinatra's *In the Wee Small Hours* (1957) is the first great concept album in history. In this album, the artist talks about his break-up with Ava Gardner, the most loving decisions, depression and his melancholy.

The golden age of concept albums came with the popularisation of vinyl in the mid-1960s. According to Carys Wyn Jones the Beach Boys' *Pet Sounds* (1966), the Beatles' *Revolver* (1966) and *Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band* (1967), and the Who's *Tommy* (1969) are the first records that started to become popular and to have a contemporary and mass conceptual style in pop music. A baton that would later be picked up by progressive rock.

The birth of MTV and the resurgence

With the music video's birth and the single's standardisation as a commercial method, concept albums disappeared during the 80s, 90s and a good part of the 00s. During these years there are some examples of commercially successful concept albums such as *American Idiot* (2004) by Green Day, *Along Came a Spider* (2008) by Alice Cooper, *Blink-182* (2003) by the band of the same name or the Birth of groups like *Arcade Fire*, *Artic Monkey*, *Opeth*, *Oasis* or *System of a Down*.

Artists such as Kanye West, Kendrick Lamar, Childish Gambino, Xzibit, Eminem, Denzel Curry, Frank Ocean and Tyler the Creator started to achieve commercial and critical success with their concept albums. Gradually, the success of rap has been accommodated by other genres over the past decade.

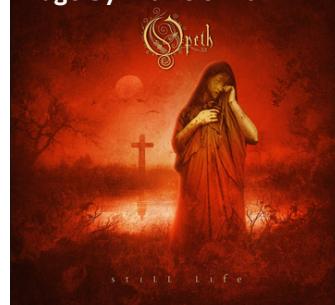
Pop music was once again the protagonist of this type of music during the 2000s with hits at all levels from singers such as Taylor Swift, Rosalía, Melanie Martínez, Halsey, Jhene Aiko, SZA, Janelle Monáe, Father John Misty, Ariana Grande and Beyoncé.

With streaming and this new era of albums, we have even started to see concept albums in styles as diverse as K-Pop {Map of the Soul: 7 (2020) by BTS} or reggaeton {Colores (2020) by J Balvin}.

Article by Adrián Cobo

We don't know how long this new stage of concept albums will last, in the meantime, we leave you with a selection so that you can get into (or go deeper into) this type of artistic creation:

Image by Travis Smith



Opeth's *Still Life* is one of the best examples of progressive death metal ever. This album tells the story of how the protagonist, Melinda, is ostracised from her community for not following the established rules and beliefs.

Image by Bella Union



God's Favorite Customer by Father John Misty tries to reflect how a failed affair can change your life overnight. The singer's brutality and self-mockery reflect the new stage in his life and discography.

Image by Atlantic Records



Janelle Monáe's *The ArchAndroid* completes the trilogy inspired by the film Metropolis (1927), blending sci-fi and futuristic concepts to express Monáe's vision of love, identity and self-realisation in the years to come.

Image by Astralwerks



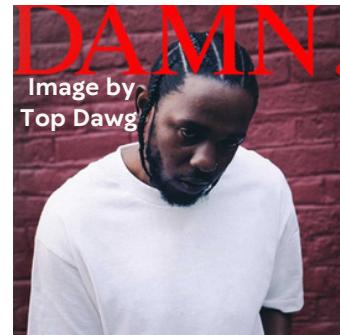
Turning the tale of Romeo and Juliet on its head, Halsey's *Hopeless Fountain Kingdom* is about heartbreak, break-ups, bisexuality and the role of classic stories in the modern shaping of relationships.

Conceptual album list by Adrián Cobo

Image by Eric Duvauchelle



The College Dropout is Kanye West's most important album. In it, the Chicago rapper talks about the economic and educational problems of African-American communities, his relationship with Christianity, the family, as well as consumerism.



Kendrick Lamar's *Damn* exposes the maladjustments in African-American communities. The album is a journey to hell or heaven, depending on the order in which it is listened to. Winner of the 2018 Pulitzer Prize for Music.

Image by Columbia Records



Tyler the Creator talks in *Igor* about his love triangle with another man and the relationship between love and friendship in a rap, R&B, funk and neo soul album that won the Grammy for best rap album in 2020.

Midnights



Midnights is Taylor Swift's masterpiece in which the American artist tells us about her relationship with self-hatred, revenge, what ifs and love as an emotional element of humans through 13 "sleepless nights".

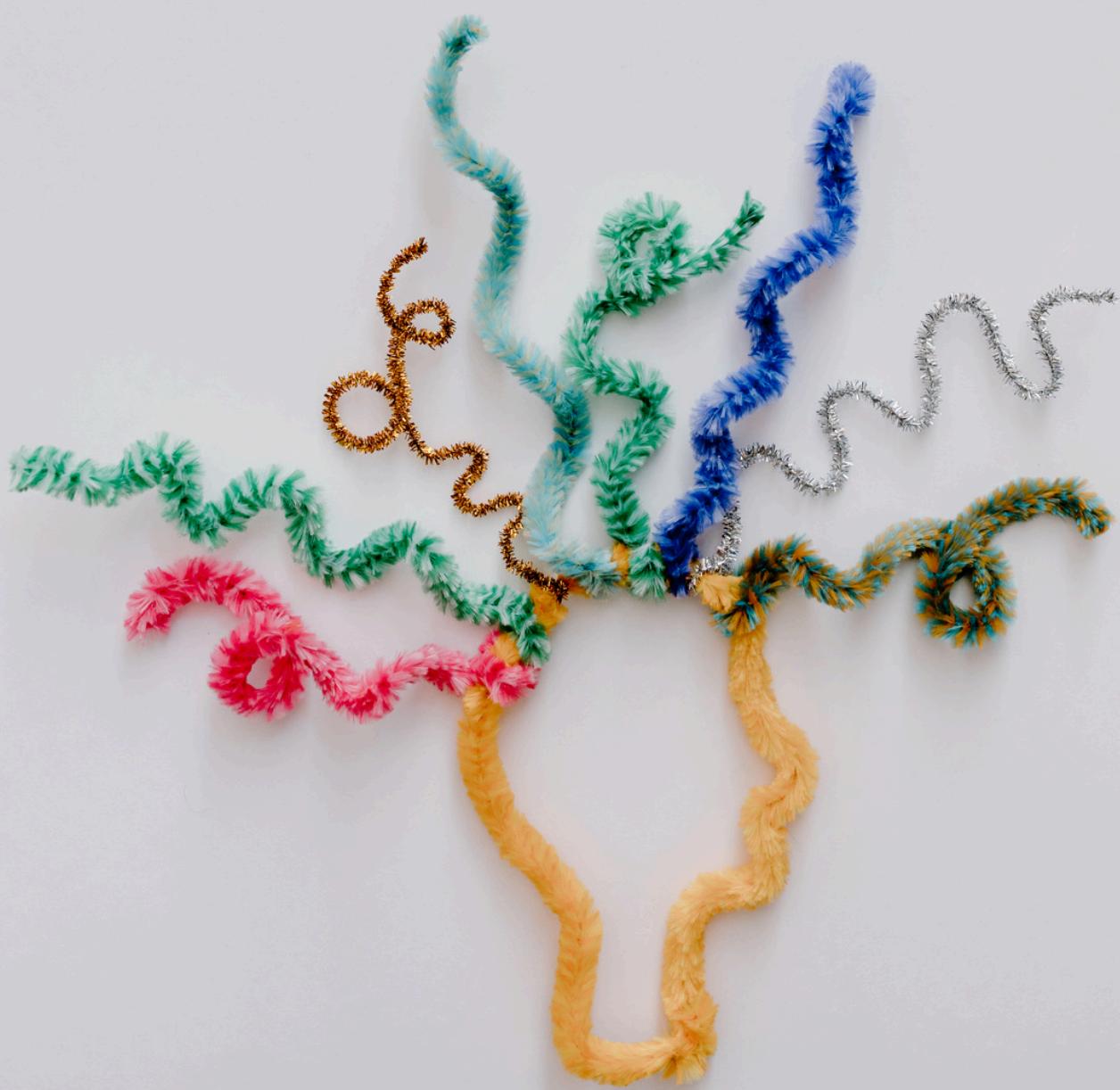
Image by Top Dawg



SZA's *CTRL* is an album of alternating neo soul and R&B about modern love and how social media influences relationships, as well as the people we lose along the way. It's a comical, honest yet optimistic album.



Rosalía's *El Mal Querer* takes a 13th century novel as a reference to recount the stages of a toxic relationship in which each song is like a chapter in a book. All this in an experimental flamenco album.



Što kada psiha boli?

Kako znati kada je mentalno zdravlje narušeno? Kada se obratiti psihologu? Kome se obratiti? Je li to za mene?

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) definira mentalno zdravlje kao stanje subjektivne dobrobiti u kojem pojedinac može realizirati svoje potencijale te se nositi s normalnim životnim stresorima, živjeti produktivno i doprinositi zajednici.

Kako znati kada je mentalno zdravlje narušeno? Pojedinac može kod sebe osjetiti promjene raspoloženja ili mu okolina ukazuje da je došlo do njih. Osjeća da se ne može nositi sa životnim zadacima, može doći do povlačenja i osjećaja preplavljenosti ili potrebe za bijegom od izazova koje život donosi. Razlozi zbog kojih pojedinci traže pomoć često su teškoće u prilagodbi na nove situacije, problemi u odnosima, različite smetnje raspoloženja koje su povezane s pojačanim osjećajem straha što nazivano anksiozno stanje ili pojačanim osjećajem tuge što nazivamo depresivno raspoloženje.

Anksioznost je čest razlog traženja psihološke pomoći. Ona se odnosi na intenzivan strah koji može dovesti do izbjegavanja pojedinih situacija, poput školske ili radne sredine, a praćen je nerijetko neugodnim fiziološkim simptomima. Misli su obilježene brigama i često smo usmjereni na budućnost i predviđanje mogućih negativnih scenarija.

Depresija je stanje u kojem mislimo negativno o sebi, svijetu i budućnosti, može biti praćena bezvoljnošću, gubitkom interesa za aktivnosti u kojima smo do prije uživali i općenito sniženim raspoloženjem.

Prvo pitanje koje se postavlja u takvim situacijama jest kome se obratiti. Najčešće znamo da postoje psihijatri, psiholozi i psihoterapeuti, no što svatko od njih radi i na koji način može pružiti pomoć nije uvijek posve jasno. Psihijatri su liječnici koji su nakon završetka medicinskog fakulteta prošli višegodišnju specijalizaciju iz područja psihijatrije. To je grana medicine koja se bavi proučavanjem, dijagnozom te liječenjem psihičkih bolesti. Psihijatri mogu dijagnosticirati psihičke poremećaje i bolesti te pripisivati lijekove, što je važna razlika u odnosu na psihologe koji to ne mogu.

Psiholozi završavaju studij psihologije te se bave dijagnostikom i tretmanom psihičkih teškoća, pri tome koristeći psihologjsko testiranje i savjetovanje.

Psihologjsko testiranje je obično prvi korak u susretu sa psihologom. Nakon početnog intervjuja psiholog će nizom metoda procijeniti osobine, sposobnosti i vještine pojedine osobe.

Psihoterapeuti mogu biti psiholozi i psihijatri koji imaju dodatne edukacije iz nekog psihoterapijskog pravca. Oni provode savjetovanje i psihoterapiju, a

imaju dodatna teorijska znanja i modele kojima objašnjavaju ponašanja pojedinca.

Kada se obratiti psihologu? Važno je znati da psihologu ne idu samo osobe koje imaju određeni psihički poremećaj, već pojedinci koji osjećaju intenzivno pojedine emocije poput tuge, ljunje ili straha, oni koji osjećaju pojačani stres ili subjektivnu teškoću u nošenju sa životnim izazovima. Osobe koje imaju osjećaj da se teško prilagođavaju, da im odnosi stvaraju probleme i žele poraditi na svojoj komunikaciji također su dobrodošle obratiti se psihologu.

Prije javljanja psihologu, kod nekih se može javiti osjećaj srama kao i pitanja „Je li to za mene?“ te zabrinutost radi stigmatizacije. Važno je napomenuti da je rad s psihologom povjerljiv, da su promjene raspoloženja i teškoće koje se javljaju normalne i da je metoda rada najčešće razgovor s ciljem otvaranja novih pogleda na situaciju, učenja novih strategija nošenja s emocijama i mislima. Psiholozi ne kritiziraju i ne daju negativne procjene kao ni savjete i gotova rješenja, već u suradnji s klijentom, pomoću eksperimenta, traže za klijenta odgovarajući način postupanja u pojedinoj situaciji.



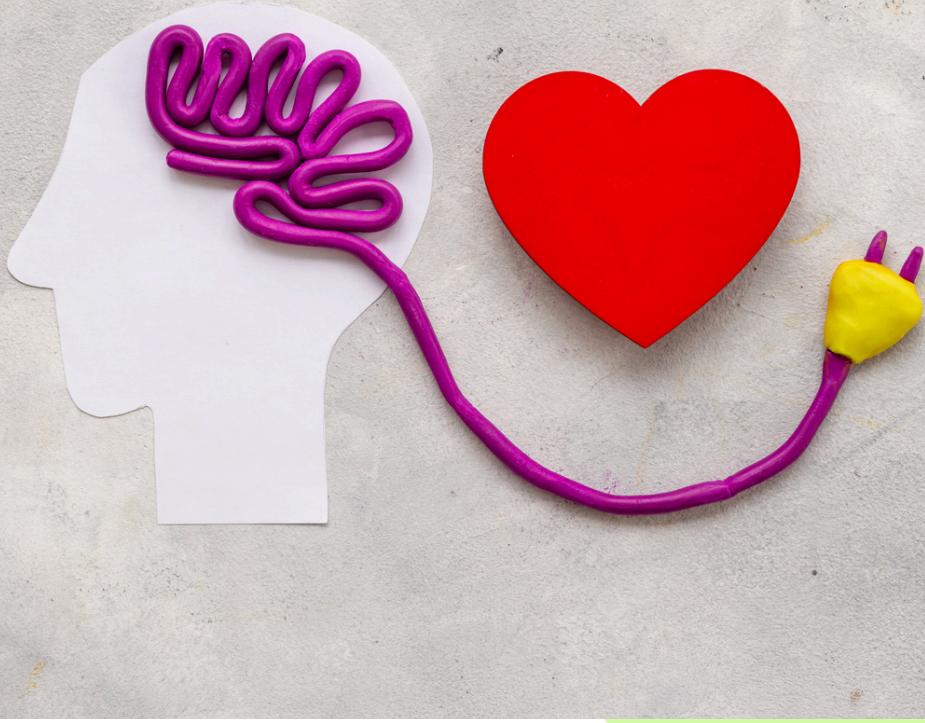


Image from Canva

Mladi koji se obraćaju psihologu najčešće dolaze radi problema s koncentracijom, primjećuju manjak volje i motivacije za učenjem ili im škola i obaveze počinju predstavljati pojačani stres. Jeden dio ima misli poput „moram dobiti odličnu ocjenu, u suprotnom ne valjam“ ili „negativna ocjena znači da sam promašaj“. Drugi dio osjeća intenzivan strah prije odgovaranja. S psihologom imaju priliku raditi na mislima i osjećajima, ispitati njihovo značenje i relevantnost te uče i pokušavaju primijeniti nove obrasce razmišljanja i nošenja s teškoćama. Nerijetko se javljaju problemi u odnosima s vršnjacima, primjerice, kako se zauzeti za sebe u vršnjačkim odnosima, na koji način komunicirati da me se čuje i razumije, jer adolescencija je period intenzivnog stvaranja veza s vršnjacima i okolinom te je očekivano da će odnosi izazivati određenu količinu nesigurnosti, a ponekad i frustracije. U susretu s problemom, pojedinac često smatra da je jedini koji se nosi s takvim teškoćama, a zadatok psihologa je pokazati da su teškoće većinom univerzalne i da postoje različiti načini kako o njima možemo razmišljati i u konačnici kako reagirati i nositi se s njima.

Glavna ideja je pomoći pojedincu da upozna i prihvati sebe kako bi mogao imati ispunjen i kvalitetan život, zadovoljavajuće odnose i subjektivan osjećaj zadovoljstva. Sve to uz pomoć razgovora, u podržavajućoj okolini, pomoću različitih kreativnih tehnika, očekuje one koji potraže psihološku pomoć.

LITERATURA

World Health Organization: WHO. (2019, December 19). Mental health. https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1

Pripremila: Dubravka Nikšić, psihologinja u Psihološkoj službi Doma zdravlja Krapinsko-zagorske županije

PSIHOLOŠKA SLUŽBA DOMA ZDRAVLJA KZŽ

PSIHOLOGINJE

Gordana Kamenečki
Ana Veseljak
Ivana Spevec
Ana Kroflin
Dubravka Nikšić
Maja Vdović

MEDICINSKE SESTRE

Irena Grgić
Marija Šimunić
Valentina Kovačić

TKO?

ŠTO?

PSIHOLOŠKA OBRADA

(ako si opterećen/a svakodnevnim problemima, neugodnim emocijama, teško se nosiš sa svakodnevnim zahtjevima ili samo želiš razgovarati)

PSIHOLOŠKO SAVJETOVANJE I TRETMAN

(psihološko testiranje, intervju i pisanje nalaza i mišljenja psihologa, u cilju ispitivanja trenutnog funkcioniranja osobe te davanje preporuka i mišljenja za daljnji tijek tretmana)

AMBULANTA **KRAPINA**

AMBULANTA **BEDEKOVČINA**

AMBULANTA **OROSLAVJE**

GDJE?

KADA?

SVAKI RADNI DAN **OD 7:00 DO 20:00**

SUBOTAMA PREMA RASPOREDU

BEZ UPUTNICE UZ NARUDŽBE NA:

psihologija.krapina@dzkzz.hr
tel. 049 301 824

psihologija.bedekovcina@dzkzz.hr
tel. 049 301 809
psihologija.oroslavje@dzkzz.hr
tel. 049 301 808

KAKO?

DROP IN SAVJETOVANJE (Savjetovanje i informacije bez najave):

KRAPINA: četvrtak 12:00-14:00
Bedekovčina: srijedu 12:00-14:00
Oroslavje: utorak 12:00 - 14:00

*u ostalim terminima usluge se pružaju uz narudžbu



**MLA-
DOST.
DOBRO**