

IVANA GLAVINA JELAŠ*, RUŽA KARLOVIĆ**, DRAGANA MARKANOVIĆ***,
JURICA PAČELAT****

Prvih pet godina rada Savjetovališta Visoke policijske škole

Sažetak

Cilj je rada predstavljanje rezultata i djelatnosti Savjetovališta Visoke policijske škole, osnovanog 2016. godine. Njegove tri osnovne djelatnosti su pružanje psihološke pomoći, edukacija i znanstveno-istraživački rad. Uz navedeno, u Savjetovalištu se objavljuju stručni i znanstveni radovi i provode mnoge druge aktivnosti te se surađuje s istaknutim hrvatskim stručnjacima i ustanovama. O rezultatima Savjetovališta izvještavaju različiti mediji. Njegov rad korisnici konstantno evaluiraju, a rezultati pokazuju visoko zadovoljstvo pruženim uslugama. U prvih pet godina rada u Savjetovalištu je postignut velik broj rezultata ostvarenih na temelju svih triju vrsta djelatnosti Savjetovališta, a koje su detaljno predstavljene u radu.

ključne riječi: policija, mentalno zdravlje, stres, MBCT, savjetovalište.

1. UVOD

Policijski je posao neupitno jedan od najstresnijih i najzahtjevnijih zanimanja na svijetu (Anshel, 2000; Dick, 2000; Pandey, 2017; Violanti, 2016;) koji dovodi do brojnih tjelesnih i psihičkih posljedica na zdravlje policijskih službenika (Toch, 2002; Van Hasselt i sur., 2008). Većina studenata Visoke policijske škole obavlja ovaj zahtjevan posao uz koji su dodatno opterećeni izazovima povezanim sa studiranjem, što je nesumnjivo dodatni teret koji tu populaciju čini jedinstvenom. U kliničkim se istraživanjima studentska populacija ističe kao ona s većim brojem psihičkih tegoba zbog samog procesa studiranja, ali i zbog

* Ivana Glavina Jelaš, profesor visoke policijske škole, Visoka policijska škola, Zagreb.

** Ruža Karlović, profesor visoke policijske škole, Visoka policijska škola, Zagreb.

*** Dragana Markanović, viša stručna savjetnica i voditeljica savjetovališta Hrvatskog udruženja za bihevioralno-kognitivne terapije, HUBIKOT, Zagreb.

**** Jurica Pačelat, asistent visoke škole, Visoka policijska škola, Zagreb.

specifičnih razvojnih čimbenika (Hunt i Eisenberg, 2010; Pedrelli, Nyer, Yeoung, Zulauf i Wilens, 2015). Psihičke smetnje ometaju proces učenja i studiranja te su glavni uzrok odugovlačenja i odustajanja od studija (Ramsdal, Bergvik i Wynn, 2018).

Poteškoće s mentalnim zdravljem povezane su sa slabljenjem kognitivnih sposobnosti kao što su pamćenje, koncentracija i pažnja (Gandi, Wai, Karic i Dagona, 2011), smanjenom kvalitetom života i povećanim rizikom nastanka ozbiljnih psihičkih poremećaja (Kaschka, Korczak i Broich, 2011) te su jedan od glavnih uzroka opadanja radne učinkovitosti i izvođenja pogrešaka prilikom obavljanja radnih zadataka (Desseler, 2000). Istraživanja pokazuju da smanjena produktivnost te odsutnost s posla i bolovanje čemu zaposlenici obično pribjegavaju u pokušaju nošenja sa stresom i psihičkim tegobama za posljedicu imaju iznimno velike organizacijske troškove koji na godišnjoj razini dosežu i više od nekoliko stotina milijuna eura (*European Agency for Safety and Health at Work*, 2014).

Srećom, savjetodavne i psihoterapijske tehnike učinkovite su u otklanjanju posljedica te prevenciji razvoja ozbiljnih psihičkih tegoba prouzročenih stresom (Grossman, Niemann, Schmidt i Walach, 2004; Hunsley, Elliot i Therrien, 2013). Studije provedene na policajcima također potvrđuju njihovu djelotvornost u otklanjanju tegoba prouzročenih, kako operativnim tako i organizacijskim stresorima policijskih službenika (Arnetz, Nevedal, Lumley, Backman i Lublin, 2009; Gersons, Carlier, Lamberts i Van der Kolk, 2000; Lindauer i sur., 2006). Psihološko praćenje, preventivno djelovanje te pružanje pravodobne pomoći policijskim službenicima stoga je iznimno važno ne samo zbog samih pojedinaca nego i zbog djelotvornosti cjelokupnog sustava te sigurnosti građana kao njegovih korisnika.

Savjetovalište je osnovano 16. studenoga 2016. godine na sjednici Stručnog vijeća Visoke policijske škole koje je koautoricu rada Glavinu Jelaš imenovalo voditeljicom Savjetovališta. Glavna svrha osnivanja Savjetovališta bila je briga za mentalno zdravlje studenata Visoke policijske škole, kao i hrvatskih policijskih službenika. Dodatni razlog njegova osnutka bilo je i unapređenje statusa Visoke policijske škole. Mnoga cijenjena visoka učilišta imaju ustrojena studentska savjetovališta koja uz stručnu djelatnost imaju vrlo važnu ulogu i u znanstveno-istraživačkom radu. Nadalje, ustrojavanje Savjetovališta bilo je važno i za postupak vrednovanja kvalitete Visoke policijske škole (*Standardi za vrednovanje kvalitete veleučilišta i visokih škola u postupku reakreditacije visokih učilišta*, Agencija za znanost i visoko obrazovanje, 2018; *Prijedlog smjernica za razvoj sustava podrške studentima*, Sveučilište u Zagrebu, 2015). Nakon provedenog reakreditacijskog postupka u 2021. godini Agencija za znanost i obrazovanje prepoznala je i istaknula ulogu Savjetovališta (*Izješće stručnog povjerenstva o reakreditaciji Visoke policijske škole u Zagrebu*, 2021.).

Savjetovalište je od 2019. do 2021. djelovalo pod nazivom Centar za mentalno zdravlje Visoke policijske škole. Od siječnja 2022. vraća se naziv Savjetovalište.

Cilj je ovog rada predstavljanje djelatnosti i rezultata Savjetovališta Visoke policijske škole.

2. DJELATNOSTI SAVJETOVALIŠTA

Djelatnosti Savjetovališta jesu pružanje psihološke pomoći, edukacija i znanstveno-istraživački rad.

Psihološka pomoć pruža se policijskim službenicima u svojstvu studenata Visoke policijske škole, kao i ostalim studentima Visoke policijske škole. Edukativna i znanstveno-istraživačka djelatnost provode se za potrebe Visoke policijske škole te Ministarstva unutarnjih poslova. Znanstveno-istraživačkim radom istražuju se potrebe ciljane populacije te se prati i ispituje djelotvornost primijenjenih tehnika i tretmana. Tako se najdjelotvornije odgovara na potrebe naših korisnika te kontinuirano evaluira rad Savjetovališta.

1.1. Pružanje psihološke pomoći

Psihološka pomoć u obliku grupnog i individualnog rada pruža se policijskim službenicima u svojstvu studenata Visoke policijske škole te svim ostalim studentima Visoke policijske škole koji taj oblik pomoći traže.

Uz djelatnike Savjetovališta tu vrstu djelatnosti volonterski obavljaju psiholozi koji su osposobljeni za savjetodavni i psihoterapijski rad s klijentima te su polaznici posljednjeg stupnja edukacije različitih psihoterapijskih pravaca. Sve suradnike koji pružaju usluge psihološke pomoći u postupku selekcije provjerava i odobrava akreditirani terapeut i supervizor odgovarajuće psihoterapijske organizacije. Suradnicima se po potrebi i u skladu sa Zakonom o volonterstvu (NN 58/2007., 22/2013.) izdaje potvrda o volonterskom stručnom radu, najčešće radi omogućavanja stjecanja odgovarajućeg stupnja edukacije odabranog psihoterapijskog pravca. U prvih pet godina rada Savjetovališta psihološku pomoć upotrijebilo je, u individualnom i grupnom obliku, više od 200 korisnika.

Od grupnih oblika ovog tipa djelatnosti Savjetovališta treba istaknuti provođenje MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*) programa koji je službeno i uvršten u *Plan policijskog obrazovanja* koji se donosi na temelju Pravilnika o policijskom obrazovanju (NN 113/2012., 81/2013.) u Ministarstvu unutarnjih poslova.

Radi psihološke procjene korisnika te znanstvene provjere učinkovitosti pružanja psihološke pomoći prije i poslije svakog individualnog i grupnog rada koriste se različiti psihologijski mjerni instrumenti kojima Savjetovalište raspolaže, kao što je primjerice Upitnik općih psihopatoloških teškoća CORE-OM (*Clinical Outcomes in Routine Evaluation – Outcome Measure*; Barkham i sur., 2001; Evans i sur., 2000; Evans i sur., 2002).

1.2. Edukacija

Za potrebe Ministarstva unutarnjih poslova Savjetovalište sudjeluje u održavanju predavanja, radionica, seminara i tečajeva. U prvih pet godina rada Savjetovalište je, najčešće na temelju odluka glavnog ravnatelja policije i u organizaciji Službe za stručno usavršavanje i specijalizaciju, bilo uključeno u 17 seminara/tečajeva:

- Stres i upravljanje stresom kod policijskih službenika za mladež. Seminar za stručno usavršavanje policijskih službenika za mladež, Služba za stručno usavršavanje i specijalizaciju, Valbandon, 2017.
- Stres u obavljanju posla glasnogovornika. Specijalistički seminar „Javni nastup i prezentacijske vještine“, Služba za stručno usavršavanje i specijalizaciju, Valbandon, 2017.
- Stres i upravljanje stresom kod policijskih službenika za mladež. Seminar za stručno usavršavanje policijskih službenika za mladež, 2. grupa, Služba za stručno usavršavanje i specijalizaciju, Zagreb, 2017.
- Nošenje glasnogovornika sa stresom – vježbe. Specijalistički seminar „Javni nastup i prezentacijske vještine“, Služba za stručno usavršavanje i specijalizaciju, Valbandon, 2018.
- Prevencija stresa kod policijskih službenika za mladež – mindfulness trening. Specijalistički tečaj za maloljetničku delinkvenciju i kriminalitet na štetu mladeži i obitelji, Služba za stručno usavršavanje i specijalizaciju, Zagreb, 2018.
- Mentalno zdravlje policijskih službenika. Specijalistički tečaj za maloljetničku delinkvenciju i kriminalitet na štetu mladeži i obitelji, Služba za stručno usavršavanje i specijalizaciju, Zagreb, 2018.
- Stres i mentalno zdravlje policijskih službenika. Tečaj za usavršavanje rukovoditelja, Služba za stručno usavršavanje i specijalizaciju, Osijek, Split, Rijeka, Zagreb, 2018.
- Komunikacijske vještine za bolje mentalno zdravlje. Pedagoško-instruktivni seminar za predavače-instruktoze, Služba za stručno usavršavanje i specijalizaciju, Zagreb, 2019.
- Stres i mentalno zdravlje policijskih službenika. Stručno usavršavanje policijskih rukovoditelja srednje razine rukovođenja – pomoćnici načelnika policijskih postaja, Služba za stručno usavršavanje i specijalizaciju, Osijek, Split, Rijeka, Zagreb, 2019.
- Mental health care for police officers. Document control as a comprehensive assessment of the traits and behaviour of a person – psychological aspects of identity verification. Služba za razvoj policijskog obrazovanja i nakladničko-knjižničnu djelatnost, Zagreb, 2019.
- Stres i mentalno zdravlje. Modul edukacije Hrvatskog Crvenog križa za graničnu policiju. Hrvatski Crveni križ, Zagreb, 2019.
- Mentalno zdravlje „first responders“. Javna vatrogasna postrojba, Zaprešić, 2019.
- Komunikacijske vještine. Tečaj za usavršavanje rukovoditelja, Služba za stručno usavršavanje i specijalizaciju, Osijek, Split, Rijeka, Zagreb, 2020.
- Komunikacijske vještine. Stručno usavršavanje policijskih rukovoditelja srednje razine rukovođenja – pomoćnici načelnika policijskih postaja, Služba za stručno usavršavanje i specijalizaciju, Osijek, Split, Rijeka, Zagreb, 2020.
- Mentalno zdravlje policijskih službenika. Specijalistički tečaj za maloljetničku delinkvenciju i kriminalitet na štetu mladeži i obitelji, Služba za stručno usavršavanje i specijalizaciju, Zagreb, 2020.

- Prevencija profesionalnog stresa i sagorijevanja – vježbe i predavanja. Modul edukacije Hrvatskog Crvenog križa za graničnu policiju. Hrvatski Crveni križ, Marija Bistrica, 2020.
- Prevencija stresa i rizičnih situacija kod policijskih službenika te upravljanje stresom. Stručno usavršavanje policijskih rukovoditelja srednje razine rukovođenja – pomoćnici načelnika policijskih postaja, Služba za stručno usavršavanje i specijalizaciju, Osijek, Split, Rijeka, Zagreb, Dubrovnik, 2021.

Edukacije se osmišljavaju i održavaju i u organizaciji Savjetovališta, kao i na poziv različitih institucija. Ukupno je dosad više od 2500 korisnika upotrijebilo ovaj oblik djelatnosti Centra.

Konačno, potrebno je istaknuti kako je Savjetovalište dobilo poziv Agencije za znanost i visoko obrazovanje (AZVO) da, kao primjer dobre prakse, sudjeluje u AZVO edukaciji namijenjenoj visokim učilištima u RH. Predavanje/radionica na temu „Kako pokrenuti savjetovalište? – Osnutak i djelovanje Savjetovališta Visoke policijske škole“ uvršteno je u godišnji plan edukacija za 2021. godinu. Cilj poziva i predavanja bilo je prenošenje znanja i vještina za pokretanje i djelovanje savjetovališta za studente svim visokim učilištima u RH koja još nemaju savjetovališta.

1.3. Znanstveno-istraživački rad

U prvih pet godina rada provedena su četiri eksperimentalna i tri korelacijska istraživanja. Rezultati znanstvene aktivnosti Savjetovališta predstavljeni su na 20 međunarodnih i domaćih, znanstvenih i stručnih konferencija/skupova. Održano je ukupno 36 prezentacija:

- Glavina Jelaš, I., Karlović, R., Pačelat, J., Matec Mamuzić, I., Komadina, T. (2021). Prediktori policijskog stresa u vrijeme epidemije COVID-19 u Hrvatskoj. U Lj. Pačić-Turk, M. Žutić (Ur.), *Suočavanje s kriznim situacijama – putevi jačanja otpornosti. 3. međunarodni znanstveno-stručni skup Odjela za psihologiju Hrvatskog katoličkog sveučilišta. Knjiga sažetaka* (str. 132). Zagreb: HKS.
- Glavina Jelaš, I., Karlović, R., Pačelat, J., Šimić, K. (2021). Croatian police officers' satisfaction with running workout program as improvement tool for police performance. U S. Šalaj, D. Škegro (Ur), *9th International Scientific Conference on Kinesiology. Proceedings* (str. 505). Opatija: Kineziološki fakultet.
- Glavina Jelaš, I., Karlović, R., Pačelat, J. (2021). Testing the effectiveness of a running programme on the mental health of croatian police officers. U S. Šalaj, D. Škegro (Ur), *9th International Scientific Conference on Kinesiology. Proceedings* (str. 578). Opatija: Kineziološki fakultet.
- Glavina Jelaš, I., Karlović, R., Pačelat, J., Matec-Mamuzić, I., Komadina, T. (2021, studeni). *Percepcija posla i funkcioniranja policijskog sustava u vrijeme epidemije COVID-19 u Hrvatskoj od strane policijskih službenika.* (Usmeno izlaganje). Pandemija Covid-19 – odgovor nauke na izazov stoljeća. XIX. Dani kriminalističkih nauka. Sarajevo: Univerzitet u Sarajevu.
- Glavina Jelaš, I., Karlović, R., Pačelat, J., Matec-Mamuzić, I., Komadina, T. (2021, veljača). *Kako je epidemija COVID-19 utjecala na hrvatske policajce i*

njihovo zadovoljstvo životom? (Usmeno izlaganje). Rijeka psihologije. 14. Tjedan psihologije u Hrvatskoj, Rijeka.

- Glavina Jelaš, I., Karlović, R., Pačelat, J., Matec-Mamuzić, I., Komadina, T. (2021, veljača). *Virus ili potres – s čime su se hrvatski policijski službenici bolje nosili?* (Usmeno izlaganje). Rijeka psihologije. 14. Tjedan psihologije u Hrvatskoj, Rijeka.
- Glavina Jelaš, I., Karlović, R., Pačelat, J., Matec-Mamuzić, I., Komadina, T. (2020). Mentalno zdravlje hrvatskih policijskih službenika u vrijeme epidemije COVID-19 u RH. U I. Burić, B. Banai, I. Macuka, N. Šimić, A. Tokić, M. Vidaković (Ur.), *XXII. Dani psihologije u Zadru. Knjiga sažetaka* (str.94). Zadar: Odjel za psihologiju Sveučilišta u Zadru.
- Karlović, R., Glavina Jelaš, I., Pačelat, J., Matec-Mamuzić, I., Komadina, T. (2020). Percepcija ponašanja građana u vrijeme epidemije COVID-19 u RH od strane policijskih službenika. U I. Burić, B. Banai, I. Macuka, N. Šimić, A. Tokić, M. Vidaković (Ur.), *XXII. Dani psihologije u Zadru. Knjiga sažetaka* (str. 106). Zadar: Odjel za psihologiju Sveučilišta u Zadru.
- Glavina Jelaš, I., Pačelat, J., Mahnet, K. (2020, veljača). *Policajci i psihologija*. (Usmeno izlaganje). Rijeka psihologije. 13. Tjedan psihologije u Hrvatskoj, Rijeka.
- Glavina Jelaš, I., Pačelat, J., Komadina, T., Jurić, A., Mahnet, K. (2019). Policijska istraživanja Centra za mentalno zdravlje Visoke policijske škole. U Lj. Pačić-Turk, M. Knežević (Ur.), *Mozak i um: promicanje dobrobiti pojedinca i zajednice. 2. međunarodni znanstveno-stručni skup Odjela za psihologiju Hrvatskog katoličkog sveučilišta. Knjiga sažetaka* (str. 119). Zagreb: HKS.
- Glavina Jelaš, I., Pačelat, J., Šimić, K., Jozić, M., Matec Mamuzić, I. (2019). Tjelovježba i mentalno zdravlje hrvatskih policajaca. U D. Šincek. N. Rudolphi, Z. Penezić (Ur.), *27. godišnja konferencija hrvatskih psihologa s međunarodnim sudjelovanjem. Knjiga sažetaka* (str. 120). Osijek: Hrvatsko psihološko društvo.
- Glavina Jelaš, I., Karlović, R., Pačelat, J., Baboselac-Marić, M. (2019). Police subculture and officers mental health. In (Edt.) *19th Annual Conference of the European Society of Criminology. Book of Abstracts* (str. 469). Ghent: Ghent Univeristy.
- Glavina Jelaš, I., Pačelat, J., Karlović, R., Komadina T. (2019, October). *A new “three-part” approach to stress reduction in the Croatian police force*. (Oral presentation). Fifth International Conference on Law Enforcement and Public Health, Edinburgh.
- Glavina Jelaš, I., Pačelat, J., Bagarić, B., Markanović, D. (2019). “Now I’m mindfully driving through life” – Croatian police officers’ satisfaction with MBCT training. In T. Heidenreich, , P. Tata, S. Blackwell (Edt.), *9th World Congress of Behavioural & Cognitive Therapies. Book of Abstracts* (str. 212). Tubingen: dgvt Verlag.
- Glavina Jelaš, I., Pačelat, J., Mahnet, K. (2019). Prihvaćaju li hrvatski policajci suvremene psihološke tretmane? U I. Cajner Mraović, M. Kondor Langer (Ur.), *Zbornik sažetaka radova VI. istraživačkih dana Visoke policijske škole u Zagrebu*. (str. 21). Zagreb: Ministarstvo unutarnjih poslova Republike Hrvatske.

- Glavina Jelaš, I., Pačelat, J., Mahnet, K., Bagarić, B., Markanović, D. i Baboselac-Marić, M. (2018). Psihološke promjene u hrvatskoj policiji – Mindfulness (usredotočena svjesnost) trening. U M. Nikolić i sur. (Ur.), *Sažetci priopćenja: XXI. Dani psihologije u Zadru* (str. 54). Zadar: Odjel za psihologiju Sveučilišta u Zadru.
- Glavina Jelaš, I., Pačelat, J., Karlović, R., Mahnet, K., Markanović, D., Bagarić, B. (2018). *Effects of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) on mental and physical health in Croatian police officers*. (Poster presentation). International Conference on Mindfulness (ICM) 2018, Amsterdam.
- Glavina Jelaš, I., Pačelat, J. (2019, lipanj). *Proaktivni pristup mentalnom zdravlju hrvatskih policajaca*. (Usmeno izlaganje). Sekcija za kliničku psihologiju, Zagreb.
- Glavina Jelaš, I., Pačelat, J., Mahnet, K., Karlović, R. (2018). Psychological Counseling Center at the University Police College: new approach to mental health of Croatian police officers. U A. Podlessek (Edt.), *13th Alps Adria Psychology Conference. Book of Abstracts* (str. 121). Ljubljana: Department of Psychology, Faculty of Arts, University of Ljubljana.
- Glavina Jelaš, I., Pačelat, J., Karlović, R., Mahnet, K. (2019, veljača). *Posjeduju li policajci mindfulness osobinu?* Rijeka psihologije. (Usmeno izlaganje). 12. tjedan psihologije u Hrvatskoj, Rijeka.
- Glavina Jelaš, I. (2018, ožujak). *Psiholog u MUP-u*. (Usmeno izlaganje). 7. stručni skup PuP – Psihologija u praksi, Zagreb.

Među izlaganjima može se istaknuti sudjelovanje na 26. godišnjoj konferenciji hrvatskih psihologa na kojoj je Savjetovalište sudjelovalo sa simpozijem „Mindfulness u hrvatskoj policiji – čudo ili nešto sasvim logično?“ Izloženi su sljedeći radovi:

- Glavina Jelaš, I., Karlović, R. i Baboselac-Marić, M. (2018). Novi pristup brizi za mentalno zdravlje policijskih službenika u Hrvatskoj. U A. Brajša-Žganec, Z. Penezić, M. Tadić Vujčić (Ur.), *26. godišnja konferencija hrvatskih psihologa s međunarodnim sudjelovanjem. Knjiga sažetaka* (str. 112). Sv. Martin na Muri: Hrvatsko psihološko društvo.
- Glavina Jelaš, I., Mahnet, K. i Pačelat, J. (2018). Proces uvođenja *mindfulnessa* u hrvatsku policiju. U A. Brajša-Žganec, Z. Penezić, M. Tadić Vujčić (Ur.), *26. godišnja konferencija hrvatskih psihologa s međunarodnim sudjelovanjem. Knjiga sažetaka* (str. 113). Sv. Martin na Muri: Hrvatsko psihološko društvo.
- Markanović, D. i Bagarić, B. (2018). Prilagodba MBCT-a (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*) hrvatskim policajcima. U A. Brajša-Žganec, Z. Penezić, M. Tadić Vujčić (Ur.), *26. godišnja konferencija hrvatskih psihologa s međunarodnim sudjelovanjem. Knjiga sažetaka* (str. 114). Sv. Martin na Muri: Hrvatsko psihološko društvo.
- Pačelat, J., Glavina Jelaš, I. i Božić, D. (2018). MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*) trening u hrvatskoj policiji – rezultati 1. i 2. grupe. U A. Brajša-Žganec, Z. Penezić, M. Tadić Vujčić (Ur.), *26. godišnja konferencija hrvatskih psihologa s međunarodnim sudjelovanjem. Knjiga sažetaka* (str. 115). Sv. Martin na Muri: Hrvatsko psihološko društvo.

- Mahnet, K., Gašpar, N., Slaviček, I. i Đukić, Z. (2018). *Mindfulness* iz perspektive policajca. U A. Brajša-Žganec, Z. Penezić, M. Tadić Vujčić (Ur.), *26. godišnja konferencija hrvatskih psihologa s međunarodnim sudjelovanjem. Knjiga sažetaka* (str. 116). Sv. Martin na Muri: Hrvatsko psihološko društvo.

Nadalje, potrebno je izdvojiti i znanstveno-stručni simpozij „Novi psihološki pristup u hrvatskoj policiji“ koji je u organizaciji Savjetovališta održan 29. studenoga 2018. na Visokoj policijskoj školi u Zagrebu. Na simpoziju su predstavljeni rezultati rada Savjetovališta ostvareni u prve tri godine, s naglaskom na ishodima projekta „*Mindfulness* u policiji“. Sudjelovanje na simpoziju bodovano je sukladno s Pravilnikom Hrvatske psihološke komore. Simpoziju je prisustvovalo više od 200 sudionika te je zbog velikog interesa proces prijava vrlo brzo bio zatvoren. Autori i naslovi izlaganja bili su:

- Glavina Jelaš, I. (2018, studeni). *Psihološko savjetovalište Visoke policijske škole*. (Usmeno izlaganje). Novi psihološki pristup u hrvatskoj policiji. Znanstveno-stručni simpozij, Zagreb.
- Živčić-Bećirević, I. (2018, studeni). *Važnost brige za mentalno zdravlje*. (Usmeno izlaganje). Novi psihološki pristup u hrvatskoj policiji. Znanstveno-stručni simpozij, Zagreb.
- Barbarić, D. (2018, studeni). *Mindfulness i mentalno zdravlje*. (Usmeno izlaganje). Novi psihološki pristup u hrvatskoj policiji. Znanstveno-stručni simpozij, Zagreb.
- Škoro, I. i Hlebec, B. (2018, studeni). *Neuroznanost i mindfulness*. (Usmeno izlaganje). Novi psihološki pristup u hrvatskoj policiji. Znanstveno-stručni simpozij, Zagreb.
- Mahnet, K. (2018, studeni). *Mindfulness iz perspektive policajca*. (Usmeno izlaganje). Novi psihološki pristup u hrvatskoj policiji. Znanstveno-stručni simpozij, Zagreb.
- Goerling, R. (2018, studeni). *The role of mindfulness in police reform*. (Usmeno izlaganje). Novi psihološki pristup u hrvatskoj policiji. Znanstveno-stručni simpozij, Zagreb.
- Markanović, D. (2018, studeni). *Prilagodba i provedba MBCT-a (Mindfulness Based Cognitive Therapy) u hrvatskoj policiji*. (Usmeno izlaganje). Novi psihološki pristup u hrvatskoj policiji. Znanstveno-stručni simpozij, Zagreb.
- Pačelat, J. Božić, D. (2018, studeni). *Eksperimentalna provjera MBCT-a (Mindfulness Based Cognitive Therapy) na policajcima*. (Usmeno izlaganje). Novi psihološki pristup u hrvatskoj policiji. Znanstveno-stručni simpozij, Zagreb.
- Baboselac-Marić, M. (2018, studeni). *Psihološke novine u ljudskim potencijalima MUP-a*. (Usmeno izlaganje). Novi psihološki pristup u hrvatskoj policiji. Znanstveno-stručni simpozij, Zagreb.
- Bagarić, B. (2018, studeni). *Uvod u mindfulness: Trening za um*. (Radionica). Novi psihološki pristup u hrvatskoj policiji. Znanstveno-stručni simpozij, Zagreb.

Osim prethodno opisanih triju osnovnih vrsta djelatnosti, Savjetovalište sudjeluje i u drugim različitim aktivnostima. Primjerice, u izložbi Muzeja policije „Policija kroz fotografiju“ na kojoj su fotografije nastale tijekom provođenja projekta „*Mindfulness* u policiji“. Dalje, jedan od produkata Savjetovališta jest i dokumentarni film „*Mindfulness* u hrvatskoj policiji“ koji je kreirao koautor rada Pačelat, a nalazi se na službenom YouTube kanalu Ministarstva unutarnjih poslova.

2. PUBLIKACIJA

U Savjetovalištu se radi na razvoju i izradi edukacijskih i materijala samopomoći te izradi i objavi stručnih i znanstvenih radova na temu mentalnog zdravlja policijskih službenika te mentalnog zdravlja općenito. Ne uključujući ovaj rad, u prvih pet godina djelovanja objavljena su četiri izvorna znanstvena rada, a jedan je rad u postupku objave:

- Glavina Jelaš, I., Pačelat, J., Mahnet, K. (2019) Prihvaćaju li hrvatski policajci moderne psihološke tretmane? U I. Cajner Mraović, M. Kondor Langer (Ur), *Zbornik radova VI. međunarodne znanstveno-stručne konferencije „Istraživački dani Visoke policijske škole u Zagrebu“* (str. 165-179). Zagreb: Ministarstvo unutarnjih poslova Republike Hrvatske.
- Glavina Jelaš, I., Dević, I., Karlović, R. (2020). Socijalna podrška, stres, sagorijevanje i zdravlje kod policijskih službenika. *Sigurnost: časopis za sigurnost u radnoj i životnoj okolini*, 62, 4, 329-345.
- Glavina Jelaš, I., Pačelat, J., Mahnet, K. (2020). Povezanost dispozicijskog mindfulnessa s mentalnim i tjelesnim zdravljem hrvatskih policajaca. *Policija i sigurnost*, 29, 1-2, 5-23.
- Glavina Jelaš, I., Karlović, R., Pačelat, J. (2021). Testing the effectiveness of a running programme on the mental health of Croatian police officers. U S. Šalaj, D. Škegro (Ur), *9th International Scientific Conference on Kinesiology. Proceedings* (str. 578-585). Zagreb: Kineziološki fakultet.

Rad u postupku objave:

- Glavina Jelaš, I., Karlović, R., Pačelat, J. (2022). Policijska percepcija utjecaja pandemije COVID-19 na policijski posao i policajce u Hrvatskoj. *Sigurnost: časopis za sigurnost u radnoj i životnoj okolini*.

3. PROJEKTI CENTRA

U prvih pet godina rada u Savjetovalištu provedena su dva projekta. U *Strateškom programu znanstvenih istraživanja Visoke policijske škole 2018. – 2023.* zavedeni su projekti: „*Mindfulness* u policiji“ i „Različiti programi tjelovježbe i mentalno zdravlje policijskih službenika“.

3.1. „*Mindfulness* u policiji“

U našem jeziku ne postoji jedinstveni prijevod engleskog izraza *mindfulness*. Često se rabi izraz „usredotočena svjesnost“, ali se ipak radi jednostavnosti i univerzalnosti najčešće koristi termin *mindfulness* (HUBIKOT, 2016) koji se koristi i u ovom radu. *Mindfulness* najjednostavnije opisuje Kabat-Zinn (2006) kao „svjesnost iz trenutka u trenutak“. To je meditativna tehnika koju je zapadnjačka moderna psihologija prilagodila tretmanima različitih psihičkih poteškoća te se danas naveliko koristi radi brige za mentalno zdravlje i kod zdrave i kliničke populacije. Iako se sam izraz meditacija nerijetko povezuje s istočnjačkim

tradicionalnim vjerovanjima, potrebno je naglasiti da se današnji klinički pristupi i terapije koje koriste *mindfulness* tehniku ne temelje na religijskim i kulturološkim ideologijama. Riječ je isključivo o znanstveno utemeljenom i provjereno djelotvornom pristupu. Postoji više različitih intervencija koje koriste prakticiranje *mindfulnessa* u nekom obliku, a u ovom projektu te radu Savjetovališta općenito se primjenjuje znanstveno verificirani pristup *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT). MBCT je kombinacija klasične kognitivno-bihevioralne terapije i MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) treninga.

Projekt je počeo s realizacijom u siječnju 2018. godine provedbom MBCT-ja s policajcima u postaji. Projekt sadrži dva eksperimentalna i jedan korelacijski nacrt istraživanja te se odvijao na trima razinama. Prva razina podrazumijeva eksperimentalno istraživanje učinaka kratke *mindfulness* intervencije na induciranu anksioznost, emocionalnu pobuđenost, kognitivne sposobnosti te električnu moždanu aktivnost kod policijskih službenika (studenata Visoke policijske škole). Na drugoj je razini provedeno korelacijsko istraživanje kojim je na policijskim službenicima nekoliko različitih policijskih postaja u Hrvatskoj ispitana povezanost *mindfulnessa* kao osobine i mentalnog te tjelesnog zdravlja. Utvrđeno je postojanje velike povezanosti gotovo svih mjerenih aspekata mentalnog i tjelesnog zdravlja i *mindfulnessa* kao osobine, odnosno da su policajci s višim rezultatom *mindfulnessa* kao osobine ujedno i zdraviji. Na trećoj je razini eksperimentalno provjerena djelotvornost MBCT treninga na policijskim službenicima, uz mjerenje različitih pokazatelja mentalnog zdravlja prije i poslije treninga. Dobiveni rezultati pokazali su statistički znatno poboljšanje mjerenih odrednica mentalnog zdravlja policijskih službenika nakon provedbe treninga. Provedba 3. razine projekta održana je u Mjesnom odboru Horvati-Srednjaci, što je odobrio Gradski ured za mjesnu samoupravu. Prije samog treninga u VII. PP održana je kratka edukacija koja je trajala tjedan dana, a sastojala se od deset predavanja. Više od polovice policajaca dobrovoljno se prijavilo na trening, od čega su sastavljene tri skupine policijskih službenika. MBCT trening traje osam tjedana, stoga je podjelom na tri skupine policajaca trajalo oko šest mjeseci. Za dio projekta koji se provodio u VII. PP Zagreb pribavljena je suglasnost za snimanje i diseminaciju materijala te je od prikupljenog materijala nastao spomenuti dokumentarni film „*Mindfulness* u hrvatskoj policiji“.

Posebna vrijednost tih istraživanja jest činjenica da su prvi put provedena s policijskim službenicima u Hrvatskoj, kao i da su među rijetkima te vrste u svijetu. Rezultati su predstavljeni na osam konferencija, u dvama objavljenim radovima te različitim oblicima medijskog izvještavanja.

3.2. „Različiti programi tjelovježbe i mentalno zdravlje policijskih službenika“

Suvremeni pristupi izučavanja tjelovježbe sve češće podrazumijevaju ispitivanje njezina učinka na mozgovnu aktivnost i mentalno zdravlje, uz praćenje i ispitivanje utjecaja na tjelesno zdravlje. Istraživanja su odavno pokazala da aerobne aktivnosti, poput trčanja, dovode do zapaženih promjena u mozgovnoj aktivnosti (Vivar i van Praag, 2017) kao i poboljšanja mentalnog zdravlja (Oswald, Campbell, Williamson, Richards, Kelly, 2020). Stoga je cilj ovog projekta bio osmisliti program tjelovježbe prilagođen policijskim službenicima i specifičnostima obavljanja policijskog posla, te njegova validacija s hrvatskim policajcima radi ispitivanja djelovanja na mentalno zdravlje.

Projekt je realiziran u ožujku 2019. godine. Prva faza podrazumijevala je kreiranje i ispitivanje učinkovitosti programa trčanja u kojem je naglasak stavljen na one faktore važne za obavljanje policijskog posla, poput eksplozivnosti prilikom kretanja. Program je osmislio iskusni i nagrađivani ultramaratonac, voditelj škole trčanja te policijski službenik, ujedno diplomirani kineziolog. Nakon prikupljanja sudionika provedeno je inicijalno testiranje koje je podrazumijevalo bateriju standardiziranih psiholoških instrumenata te mjere tjelesnog zdravlja, različitih tjelesnih parametara i kondicije. Sudionici su bili podijeljeni u eksperimentalnu, aktivnu kontrolnu te kontrolnu skupinu i započelo se s programom koji je trajao osam tjedana, nakon čega je uslijedilo završno testiranje. Osim baterije upitnika kojom su se mjerili različiti aspekti mentalnog zdravlja, za sudionike su pribavljene i pametne narukvice kojima su se mjerili različiti biološki parametri poput tlaka, otkucaja srca, oksigenacije krvi, uz mjerenje prijedene udaljenosti. Rezultati su pokazali da postoje statistički znatne promjene prije i poslije provedenog programa i u eksperimentalnoj i aktivnoj kontrolnoj skupini. Točnije, upitničke mjere mentalnog i tjelesnog zdravlja pokazale su statistički znatno poboljšanje zdravlja. Dalje, usporedba navedenih dviju skupina sudionika pokazala je da postoje statistički znatne razlike u napretku, odnosno da su sudionici eksperimentalne skupine koja je vježbala prema osmišljenom programu – napredovali više u kontekstu mjerenih i ispitivanih varijabli.

Druga faza projekta podrazumijevala je organizaciju i provedbu utrke građana i policije radi promocije trčanja kao načina brige za mentalno zdravlje te obilježavanja Dana policije 2019. godine. Utrka „Trčanjem do boljeg mentalnog zdravlja“ održana je 28. rujna 2019. na Jarunu u Zagrebu. Na utrci je prisustvovalo više od 500 trkača i trkačica. Osim utrke za odrasle, održane su one utrke za predškolski i školski uzrast, a na dječjim je utrkama sudjelovalo više od 200 djevojčica i dječaka.

Istraživanje je prvi put provedeno s policijskim službenicima u Hrvatskoj, no njegova vrijednost ističe se u pogledu kreiranja i eksperimentalne provjere učinkovitosti programa koji je dostupan na uporabu svim zainteresiranim policajcima kao koristan način brige o mentalnom zdravlju. Rezultati su predstavljeni na trima konferencijama, jednim objavljenim radom te putem medijskog izvještavanja.

4. SURADNJA

U prvih pet godina rada ostvarena je suradnja s različitim institucijama poput Hrvatskog udruženja za bihevioralno-kognitivne terapije (HUBIKOT), Ministarstva pravosuđa te Sveučilišnog savjetovališnog centra.

Zainteresirani supervizanti HUBIKOT-ove psihoterapijske edukacije iz bihevioralno-kognitivne terapije volonterski sudjeluju u pružanju psihološke pomoći kao djelatnosti Savjetovališta. Osim supervizanata bihevioralno-kognitivne terapije u edukaciji koju provodi HUBIKOT, Savjetovalište surađuje i sa zainteresiranim supervizantima svih ostalih psihoterapijskih pravaca, poput primjerice gestalt i realitetne psihoterapije. Nadalje, suradnjom s Ministarstvom pravosuđa omogućeno je sudjelovanje djelatnika Ministarstva unutarnjih poslova u „Edukaciji službenika zatvorskog sustava za provođenje *mindfulness* programa“, u sklopu četiri projekta, što je prva takva edukacija u Hrvatskoj. Njome se budući voditelji i suvoditelji osposobljavaju za samostalno provođenje MBCT programa. Četverogodišnju edukaciju za voditelje MBCT-ja završili su koautori rada Glavina Jelaš i Pačelat te jedan policijski službenik uvršten u edukaciju u ulozi suvoditelja.

5. EVALUACIJA RADA

Radi znanstvene provjere djelotvornosti pružanja psihološke pomoći te evaluacije rada Savjetovališta prije i poslije (po procjeni psihologa i u sredini) svakog individualnog i grupnog rada, prikupljaju se podaci skupom psihologijskih mjernih instrumenata.

Osim navedenog, korisnici usluga Savjetovališta poslije tretmana/edukacije ispunjavaju i evaluacijski upitnik. Procjenom stupnja zadovoljstva određenim aspektima tretmana/edukacije i stručnosti psihologa/predavača/voditelja treninga te iznošenjem otvorenih komentara, korisnici u ovom upitniku anonimno i dobrovoljno procjenjuju zadovoljstvo uslugom. U nastavku slijedi dio komentara preuzetih iz evaluacijskih upitnika različitih aktivnosti:

O MBCT treningu:

„Smanjivanje stresa, izbacivanje negativnih misli, resetiranje organizma, povratak sreće i samopouzdanja.”

„Zahtjevan i težak trening, velika korist i dobrobit za mentalno zdravlje, hvala na lijepom iskustvu.”

„U početku mi je sve bilo čudno i smiješno. Na pola puta sam shvatila o čemu se radi, a na kraju sam ostala zadivljena učinkom. Preporučujem ga svakome.”

„Nikad nisam čuo za mindfulness. Nakon prvog susreta htio sam odustati. Ostao sam iz znatiželje. Pri kraju sam bio oduševljen. I danas koristim sve što sam naučio.”

O pružanju psihološke pomoći:

„Smatram da je plemenit smisao koncepta Savjetovališta. Život sam po sebi zna biti jako stresan. Ako nemamo filter koji bi služio oslobađanju tog tereta (što Savjetovalište upravo čini), značajan teret amortizacije snosili bi krajnji korisnici u vidu uže obitelji policajca/studenta i građana s kojima radi. Ukratko, hvala što postojite.”

„Savjetovanje mi je omogućilo da postanem svjestan načina na koji se mogu učinkovitije i uz mnogo manje stresa suočiti s tim problemima koji su me pritiskali. Danas većinu tih problema nemam, odnosno takve situacije i dalje su prisutne, ali sam pomoću savjetovanja naučio kako reagirati i nositi se s takvim izvorima stresa. Savjetovanje neće izbrisati probleme, već nam pruža najbolji alat – znanje kako se nositi s određenim problemom i kako je ispravno emocionalno doživjeti takav problem, čime se razina stresa svodi na najmanju moguću i postiže se optimalna vlastita razina.”

„Prvo sam strahovala jer nije lako u našem poslu priznati probleme. Strahovi su nestali na prvom susretu. Moja je psihologinja bila odlična. Kao da mi je čitala misli i znala što me muči prije nego što bih to izgovorila. Sve pohvale. Jako korisno.”

“Ideju savjetovališta i psihološke pomoći ocjenjujem s plus pet, hvalevrijedan pothvat.”

O provedenim edukacijama:

„Vježbe i predavanja iz psihologije definitivno su mi najbolji dio ovog tečaja. Jasno se osjeća iskustvo i poznavanje duše i uma policajaca i ovog sustava“

„Predlažem da se više vremena da temi mentalnog zdravlja.“

„Iznimna pohvala predavanju iz psihologije i potrebno je više takve edukacije na razini policijskih uprava kao i dodatna njezina predavanja na budućim seminarima.“

„Pohvale predavanju na temu mentalnog zdravlja koje, u smislu rukovođenja, po mom mišljenju najviše pridonosi boljem razumijevanju ljudi i njihovih psihosocijalnih potreba.“

O konferencijama i skupovima:

„Na simpoziju ste nam predstavili nešto s čime bi bila šteta da se nisam susrela, zanimljivo, inovativno, beskrajno korisno, na najvišoj razini i samo vas molim da i dalje ustrajete, divni ste. Impresionirate. Hvala vam.“

„Sjajna organizacija, izvrsni predavači i zanimljive prezentacije, dijeljenje osobnog iskustva, toplina, zainteresiranost i predanost, humor... Bravo!“

„Svaka čast na organizaciji, sadržaju i entuzijazmu!“

„Izvrсна konferencija, odlični predavači i sjajan uvodni film.“

6. PRISUTNOST U MEDIJIMA

U prvih pet godina djelovanja rad Savjetovališta bio je predstavljen na različitim televizijama te internetskim portalima (jutarnji.hr, rtl.hr, index.hr, tportal.hr, hrt.hr itd.). Televizije HRT, NOVA TV i RTL u vijestima su izvještavale o radu Savjetovališta. Nadalje, u emisiji „Prometej“ na Prvom programu HRT-a, rad Savjetovališta bio je predstavljen u prilogu emisije „Ideja je vječna“, a u drugom emitiranju u prilogu „Znanost s potpisom“. Rezultati istraživanja Savjetovališta prikazani su i na televiziji NOVA TV u emisiji „Dnevnik Nove TV“ te na Četvrtom programu HRT-a u emisiji „Studio 4“ kao i na različitim YouTube kanalima i u radioemisijama. Spomenuti dokumentarac „Mindfulness u policiji“ prikazan je na službenom MUP-ovu YouTube kanalu.

7. COVID-19

U vrijeme pandemije COVID-19 Savjetovalište je nastavilo s radom svih triju prethodno opisanih djelatnosti. Pružanje psihološke pomoći odvijalo se *online* kao i edukacijska djelatnost (u organizaciji Službe za stručno usavršavanje i specijalizaciju MUP-a te Hrvatskog Crvenog križa). Na mrežnoj stranici Savjetovališta kreirana je izdvojena COVID-19 rubrika u kojoj su, među ostalim, korisnicima ponuđeni i različiti publicirani materijali o utjecaju pandemije na mentalno zdravlje te nošenje s tim. Glede znanstveno-istraživačke djelatnosti, provedeno je istraživanje o policijskoj percepciji utjecaja pandemije COVID-19 na policajce i policijski posao u Hrvatskoj. Rezultati istraživanja predstavljeni su putem više konferencijskih izlaganja, jednog rada te različitih oblika medijskog izvještavanja.

8. ZAKLJUČAK

Savjetovalište Visoke policijske škole s radom je počelo 2016. godine. Osnovano je radi brige za mentalno zdravlje studenata Visoke policijske škole i hrvatskih policajaca u vidu pružanja znanstveno-istraživačkih, edukacijskih te usluga psihološke pomoći kao osnovnih djelatnosti Savjetovališta. Važna svrha njegova osnutka i djelovanja jest i status te vrednovanje Visoke policijske škole. Osim navedenih triju djelatnosti, u Savjetovalištu se radi na objavi znanstvenih i stručnih radova te se provode mnoge druge aktivnosti.

U prvih pet godina rada Savjetovališta postignuti su veliki rezultati u svim trima domenama rada, u vidu provođenja istraživanja, sudjelovanja na konferencijama, realizaciji projekata, objavama radova, predavanja i radionica na seminarima i tečajevima, pružanju individualne i grupne psihološke pomoći, organizaciji skupova kao i mnogih drugih aktivnosti. Rad i rezultati Savjetovališta često su i medijski popraćeni. Savjetovalište surađuje s istaknutim hrvatskim stručnjacima i ustanovama čiji rad korisnici kontinuirano evaluiraju, a rezultati pokazuju visoko zadovoljstvo pruženim uslugama.

Neovisno o selekciji i otpornosti policajaca, policijski posao zbog specifičnosti i težine može negativno utjecati na zdravlje i svakodnevno funkcioniranje policijskih službenika, organizacijske troškove i (ne)zadovoljstvo građana policijom. Stoga je briga za mentalno zdravlje policajaca nužna radi samih službenika, ali i cjelokupnog sustava te građana kao njegovih korisnika. Ne umanjujući iznimnu važnost tretmanskog djelovanja, naglasak u brizi treba biti na preventivnom djelovanju, istaknutom u radu Savjetovališta. Naime, svi će policajci i policajke tijekom rada neupitno biti izloženi izrazito zahtjevnim situacijama i stresorima. U sklopu Ministarstva unutarnjih poslova postojeće službe zadužene su za brigu o psihosocijalnoj skrbi policajaca, a ovim je radom prikazan i doprinos Savjetovališta Visoke policijske škole brizi za mentalno zdravlje hrvatskih policajaca.

I konačno, prijedlozi Savjetovališta usvojeni su i uvršteni u *Nacrt strateškog okvira razvoja mentalnog zdravlja 2022-2030*. To je vrlo velik korak u pogledu brige za mentalno zdravlje hrvatskih policajaca, kao i ostalih tzv. *first respondersa* (zanimanja koja prva dolaze na mjesto događaja) na nacionalnoj razini.

LITERATURA

1. Anshel, M. H. (2000). A conceptual model and implications for coping with stressful events in police work. *Criminal Justice and Behavior*, 27, 375-400.
2. Agencija za znanost i visoko obrazovanje. Standardi za vrednovanje kvalitete veleučilišta i visokih škola u postupku reakreditacije visokih učilišta. Pribavljeno 3. 10. 2018. s adrese https://www.azvo.hr/images/stories/novosti/Standardi_za_sveu%C4%8Dili%C5%A1ta_i_sastavnice.pdf.
3. Arnetz, B. B., Nevedal, D. C., Lumley, M. A., Backman, L., & Lublin, A. (2009). Trauma Resilience Training for Police: Psychophysiological and Performance Effects. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 24(1), 1-9.
4. Barkham, M., Margison, F., Leach, C., Lucock, M., Mellor-Clark, J., Evans, C., McGrath, G. (2001). Service profiling and outcomes benchmarking using the CORE-OM: Towards practice-based evidence in the psychological therapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69, 184-196.
5. Dessler, G. (2000). *Human Resource Management*. 8th Ed. New Jersey: Prentice Hall.
6. Dick, P. (2000). The social construction of the meaning of acute stressors: a qualitative study of the personal accounts of police officers using a stress counseling service. *Work & Stress*, 14, 226-244.
7. European Agency for Safety and Health at Work (2014). Calculating the cost of work-related stress and psychosocial risks. European Risk Observatory Literature Review. Pribavljeno 3. 11. 2018. s adrese https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/literature_reviews/calculating-the-cost-of-work-related-stress-and-psychosocial-risks.
8. Evans, C., Connell, J., Barkham, M., Margison, F., McGrath, G., Mellor-Clark, J., & Audin, K. (2002). Towards a standardised brief outcome measure: Psychometric properties and utility of the CORE-OM. *British Journal of Psychiatry*, 180, 51-60.
9. Evans, C., Margison, F., Barkham, M., Audin, K., Connell, J., & McGrath, G. (2000). CORE: Clinical Outcomes in Routine Evaluation. *Journal of Mental Health*, 9(3), 247-255.
10. Gandi, J. C., Wai, P. S., Karic, H., & Dagona, Z. K. (2011). The role of stress and level of burnout in job performance among nurses. *Mental health in family medicine*, 8, 181-194.
11. Gersons B. P. R., Carlier I. V. E., Lamberts R. D., & Van der Kolk B. (2000). A randomized clinical trial of brief eclectic psychotherapy in police officers with posttraumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress*, 13, 333-347.
12. Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43.
13. Hrvatsko udruženje za biheavioralno-kognitivne terapije. Edukacija – Tečaj *mindfulnessa*. Pribavljeno 3. 10. 2018. s adrese <http://cabct.hr/edukacija/edukacija>.
14. Hunsley, J., Elliott, K., & Therrien, Z. (2013). *The Efficacy and Effectiveness of Psychological Treatments*. The Canadian Psychology Association.
15. Hunt, J., & Eisenberg, D. (2010). Mental Health Problems and Help-Seeking Behavior Among College Students. *Journal of Adolescent Health*, 46, 3-10.
16. Agencija za znanost i visoko obrazovanje. Izvješće stručnog povjerenstva o reakreditaciji Visoke policijske škole u Zagrebu (2021). Pribavljeno 29. 3. 2022. s adrese file:///C:/Users/IKE/Downloads/Izvjec%C5%A1%C4%87e_u_postupku_reakreditacije_Visoka_policijska_%C5%A1kola.pdf.

17. Kabat-Zinn, J. (2006). Živjeti punim plućima: iskoristite mudrost tijela i uma kako biste se uhvatili u koštac sa stresom, bolom i bolešću. Zagreb: V.B.Z. d.o.o.
18. Kaschka, W. P., Korczak, D., & Broich, K. (2011). Burnout: a Fashionable Diagnosis. *Deutsches Ärzteblatt International*, 108, 781-787.
19. Lindauer, R. T., van Meijel, E. P., Jalink, M., Olf, M., Carlier, I. V., Gersons, B. P. (2006). Heart Rate Responsivity to Script-Driven Imagery in Posttraumatic Stress Disorder: Specificity of Response and Effects of Psychotherapy. *Psychosomatic Medicine*, 68, 33-40.
20. Oswald, Campbell, Williamson, Richards, Kelly. (2020). A Scoping Review of the Relationship between Running and Mental Health. *International journal of environmental research and public health*, 17(21), 8059.
21. Pandey, M. (2017). Mental Health Problems in the Indian Police – How we could help them. *Indian Journal of Mental Health*, 4(4), 317-323.
22. Pedrelli, P., Nyer, M., Yeoung, A., Zulauf, C., Wilens, T. (2015). College Students: Mental Health Problems and Treatment Considerations. *Academic Psychiatry*, 39(5), 503-511.
23. Praag, H. (2017). Running Changes the Brain: the Long and the Short of It. *Physiology (Bethesda, Md.)*, 32(6), 410-424.
24. Pravilnik o policijskom obrazovanju, *Narodne novine*, 113/2012., 81/2013.
25. Ramsdal, G. H., Bergvik, S., & Wynn, R. (2018). Long-term dropout from school and work and mental health in young adults in Norway: A qualitative interview-based study. *Cogent Psychology*, 5(1), 1455365.
26. Sveučilište u Zagrebu. Prijedlog smjernica za razvoj sustava podrške studentima. Pribavljeno 3. 10. 2018. s adrese http://www.unizg.hr/fileadmin/rektorat/Studiji_studiranje/Podrska/Savjetovanje/Smjernice_za_razvoj_sustava_podrske.pdf.
27. Toch, H. (2002). *Stress in policing*. Washington DC: APA.
28. Van Hasselt, V. B., Sheehan, D. C., Makcolm, A. S., Sellers, A. H., Baker, M. T., & Couwels, J. (2008). The law enforcement officer stress survey (LEOSS): evaluation of psychometric properties. *Behavior Modification*, 32, 133-151.
29. Violanti, J. M., Fekedulegen, D., Hartiley, T. A., Charles, L. E., Andrew, M. E., Ma, C. C., & Burchfiel, C. M. (2016). Highly Rated and most Frequent Stressors among Police Officers: Gender Differences. *American Journal of Criminal Justice*, 41(4), 645-662.
30. Zakon o volonterstvu, *Narodne novine*, 58/2007., 22/2013.

Summary

Ivana Glavina Jelaš, Ruža Karlović, Dragana Markanović, Jurica Pačelat

The first five years of the work of the University Police College Counselling Centre

This paper aims to present the work and results of the University Police College Counselling Centre, established in 2016. Its main activities are counselling, education and scientific work. In addition to the aforementioned, the Centre publishes scientific papers and carries out many other activities. It cooperates with prominent Croatian experts and institutions, and various media report the results of the Centre. Its users constantly evaluate its work, and the results show high satisfaction with the provided services. In its first five years, the activities and efforts of the Centre resulted in many achievements in all work domains.

Kew words: police, mental health, science, stress, MBCT.