

Sveučilište u Zagrebu

Akademija likovnih umjetnosti,

Pravni fakultet – Studijski centar socijalnog rada

Stomatološki fakultet

Akademija likovnih umjetnosti: Nika Belc, Luka Pacek

Pravni fakultet – Studijski centar socijalnog rada: Josipa Bičanić, Matea Mrdeža

Stomatološki fakultet: Karla Poljančić

Umjetnost protiv Straha 2022

Zagreb, ak. god. 2021./2022.

Ovaj rad izrađen je u suradnji studenata Akademije likovnih umjetnosti, Pravnog fakulteta – Studijskog centra socijalnog rada i Stomatološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu pod vodstvom izv. prof. art. Danka Friščića i predan je na natječaj za dodjelu Rektorove nagrade u akademskoj godini 2021./2022.

Sadržaj

Uvod.....	1
Opći i specifični ciljevi rada	3
Materijal i metode	5
Rezultati	9
Zahvale.....	10
Sažetak.....	11
Summary	13

Riječ mentora

Razumijevanje uloge umjetnosti i kreativnih procesa u razumijevanju mnogih naših društvenih problema i situacija od neizmjerne je važnosti kako bismo izgradili sada, ali i budućnosno održivo društvo. Ne samo u ekološko energetske smislu, već u onom najbitnijem - komunikacijskom. Kroz umjetničke procese otvaramo nepregledne Pejzaže naših interdisciplinarnih suradnji u jednom cilju - ljepote i zdravlja budućnosti.

Ova već godinama potvrđena i samorastuća suradnja naših prividno različitih ili netko bi rekao, nespojivih disciplina umjetnosti i znanosti, društvenih znanosti i angažmana pokazuje snagu našeg Sveučilišta i suradnje svih naših sastavnica bez obzira na "kategorije".

Posebno je u tom smislu dragocjena suradnja između Akademije likovnih umjetnosti i Studijskog centra za socijalni rad Pravnog fakulteta, nastala iz jednostavne potrebe za unaprjeđenjem našeg lokalnog, ali i globalnog društva.

I to sve zahvaljujući znatiželji i pozitivnoj energiji naših studenata i studentica koji gledaju samo naprijed, uzimajući u obzir sva predivna iskustva i znanja povijesti!

Izv. prof. art. Danko Friščić

Prodekan za vanjsku suradnju Akademije likovnih umjetnosti

Uvod

Studentski projekt “Umjetnost protiv straha 2022”, ili skraćeno UPS2022, nastao je kao produblјivanje ideje prošlogodišnjeg projekta pod nazivom “Umjetnost protiv straha” gdje su likovni umjetnici kroz izložbu i panel razgovore povodom iste prikazali na koje načine se oni suočavaju sa strahovima od situacija poput potresa i pandemije COVID-19 koje su nas snašle u 2020. i 2021. godini. Taj projekt, osim umjetnika, prepoznali su i studenti sa Studijskog centra socijalnog rada na Pravnom fakultetu, Stomatološkog fakulteta, ali i Hrvatskog katoličkog sveučilišta.



Ovogodišnji projekt osim tema potresa i COVID-a koji su za mnoge, nažalost, i dalje aktualni, bavio se i sukobom Ukrajine i Rusije koji se događa u našoj neposrednoj blizini. No, osim toga, bavio se ponajviše načinima na koji se svaka osoba pojedinačno može suočiti s takvim kriznim situacijama koje nas mogu zadesiti. Kroz niz radionica i okruglih stolova, studenti i profesori zajedno su raspravljali o načinima kako kroz kreativnost mogu očuvati svoje psihičko i fizičko zdravlje te se na neki način zaštititi od svega što utječe na nas.

Vjerujemo da je ovakva suradnja, ne samo između fakulteta, već i između sveučilišta, studentskih udruženja i raznih institucija može uvelike doprinijeti daljnjem napretku Zagrebačkog Sveučilišta u cilju prepoznatljivosti, razumljivosti i solidarnosti. Budući da je temelj ovakvog projekta komunikacija i razvoj studenata unutar interdisciplinarnе suradnje među fakultetima, prilikom provedbe samih radionica i okruglih stolova posebnu pažnju posvetili smo ukljućivosti svih studenata našega Sveučilišta.

Kao jednu od bitnih stavki koje valja naglasiti je ta da se kreativnim razmišljanjem dolazi do kreativnih rješenja te se samim time postižu veliki rezultati i podiže razina svijesti o važnosti psihofizičkog zdravlja. Umjetnost ovdje ne preuzima ulogu da je prisutna samo zbog umjetnosti, već zbog onih kojima je potrebna kao aktivnim sudionicima našega društva. Samim time vidimo potrebu za nastaviti ovaj projekt kao korak prema boljem i zdravijem društvu.

Opći i specifični ciljevi rada

Kroz niz radionica i okruglih stolova htjeli smo studentima, ali i široj javnosti približiti probleme s kojima se svi suočavamo. Niz smo započeli sa okruglim stolom pod nazivom “Tko se boji vuka još” s gošćama izv. prof. dr. sc. Anamarijom Bogović i studenticom psihologije Hrvatskog katoličkog sveučilišta Laraom Fiolić. Kroz razgovor s njima saznali smo što je to strah, kako on utječe na naše tijelo i na koncu kako se s njime nositi. Dotakli smo se raznih tema kao što su svim studentima poznati ispitni rokovi, ali strahova od neuspjeha, budućnosti, prirodnih katastrofa i tragedija poput potresa, COVID-a i rata.



(Na fotografiji s lijeva na desno: moderator, studentica Lara Fiolić, izv. prof. dr. sc. Anamarija Bogović)

Nastavno na stresne situacije prošli smo također i krizne situacije na tribini “Krizna – i šta ćemo sad?” gdje smo htjeli pojasniti kako reagirati kriznoj ili pak traumatskoj situaciji, bila ona osobna ili većih razmjera. Kao stručnjakinje na tim područjima pozvali smo izv. prof. dr. sc. Anu Opačić i voditeljicu Službe za djelovanje u kriznim situacijama Mateu Brižić. One su nam pojasnile kako su krize na svjetskoj razini zapravo svakodnevne i da to utječe na nas kao zajednicu, ali i kao pojedinca.

Kreativnost nije za zapostaviti u reagiranju na krizne ili zastrašujuće situacije te smo odlučili upoznati sudionike sa sve aktualnijim segmentima art terapije. Koristeći se njenim pojedinim granama smo kao iduću radionicu odabrali psihodramu. Korak po korak, dramsku metodu po dramsku metodu proveo nas je doc. dr. sc. Damir Miholić. Pojašnjavajući nam i primjerom pokazavši kako se kroz dramu možemo suočiti s problemima te postići znatno olakšanje.

Kao naš četvrti događaj postavili smo okrugli stol sa studentskim udruženjima. Gosti su nam bili članovi Manus in Manu, odbor za promicanje psihološkog zdravlja, te Zdravo Sveučilište, organizacija za očuvanje i poboljšanje zdravlja na razini Sveučilišta u Zagrebu. Predstavili su nam što studenti svakodnevno rade vezano za očuvanje svojeg mentalnog zdravlja, ali i što oni kao organizacije poduzimaju, koje usluge nude i koje ciljeve žele ostvariti u budućnosti svoga djelovanja.



(Na fotografiji s lijeva na desno: moderatorica, studenti predstavnici odbora MIM i Zdravog Sveučilišta)

Kao posljednju radionicu studentima smo predstavili muzikoterapiju kroz koju nas je proveo doc. prim. dr. sc. Danijel Crnković, dr. med. spec. psihijatar, te nam je ujedno ispričao o povijesti, ciljevima i primjeni muzikoterapije. Koristeći se klasičnom, ali i svakodnevnom glazbom na jedan drugačiji način smo istražili svoje osjećaje, saznali kako stvoriti osjećaj kontrole nad životom,



razviti samostalnost i vještine opuštanja te poboljšati samoizražavanje. Za sami kraj radionice citirali smo Miroslava Krležu: “Glazba zbližava ljude: glazba je lirska paučina između srca i mozga.”

(Studenti i doc. prim. dr. sc. Danijel Crnković tijekom radionice muzikoterapije)

Materijal i metode

Drugo izdanje projekta Umjetnost protiv straha započeto je održavanjem okruglog stola pod nazivom „Tko se boji vuka još?“ na kojem su sudjelovale izv.prof.dr.sc. Anamarija Bogović, klinička psihologinja, i Lara Fiolić, studentica psihologije. Cilj okruglog stola bio je na teorijski i znanstveni način studentima približiti emociju straha, zbog čega ona uopće postoji i zašto nam je važna. Izv.prof.dr.sc. Bogović govorila nam je o strahu kao o osnovnoj emociji koja se javlja među prvima u razvoju čovjeka te ga prati kroz cijeli njegov život. Strah je izuzetno jaka i neugodna emocija, ali njezina svrha jest da nas motivira te se može reći da je strah bio ključan za opstanak ljudi kao biološke vrste. Na okruglom stolu bilo je riječi i o vrstama strahova – onih uobičajenih kao što su strah od visine i strah od nekih životinja do onih specifičnijih za studentsku populaciju kao što su strah od neuspjeha na ispitu i aktualni strah od zaraze. O temi straha od akademskog neuspjeha predstavljale su se različite tehnike nošenja s takvim tipom straha, koji se najčešće naziva ispitna anksioznost, pa su studenti imali prilike čuti kako si olakšati ispitne rokove i kako uspješno ovladati strahom od neuspjeha i kontrolirati ga. S druge strane, diskusija na temu straha od zaraze proširila se na temu straha za budućnost i egzistenciju, što je tema koja mnoge mlade brine uslijed događaja poput pandemije, potresa i rata. Strah za vlastitu egzistenciju jest strah koji možemo pokušati kontrolirati, ali na njegovo izvoriste ne možemo utjecati pa je tako izv.prof.dr.sc. Bogović govorila o raznim tehnikama nošenja s takvim oblikom straha, i njemu često prateće tjeskobe, među kojima su bile i različite kreativne metode poput psihodrame, filmoterapije, muzikoterapije i slično. Zaključak okruglog stola bio je da je strah, iako velik biološki motivator, može biti i kamen spoticanja u ostvarivanju snova, vizija i želja te je vrlo važno „pogledati ga u oči“ i nadvladati ga.

Drugi dan ovog projekta smo obilježili tribinom pod nazivom “Krizna – I šta ćemo sad?” koja se nastavlja na okrugli stol o strahovima. Tu smo ugostili stručnjake koji se u svom radu na neki način bave kriznim i traumatskim događajima, a to su izv.prof.dr.sc. Ana Opačić koja nas je svojim predavanjem ponajviše upoznala s otpornošću zajednica te voditeljicu Službe za djelovanje u kriznim situacijama Hrvatskog Crvenog križa Mateu Brižić koja nas je upoznala sa svojim radom na terenu, ponajviše s iskustvom rada na potresom pogođenom prostoru na području Sisačko-moslavačke županije. Profesorica je započela predavanje s rečenicom “bez obzira na to koliko su krize nepredvidljive, naše planiranje i reakcije na krizu mogu biti itekako predvidljive i strukturirane” što možemo shvatiti kao poruku te tribine i time se voditi pri upravljanju kriznim

situacijama. Osim toga, tijekom predavanja imali smo priliku čuti detaljnije o pojmu otpornosti zajednica koji možemo shvatiti kao proces, ali i kao ishod. Tu svakako treba uzeti u obzir kapacitete otpornosti, vidjeti koji sve resursi u zajednici postoje, proučiti način donošenja odluka i koje mjere poduzimamo jer to je ono što će odrediti hoće li neka zajednica razviti otpornost ili otići u ranjivost. Nadalje, voditeljica Službe za djelovanje u kriznim situacijama je istaknula kako je Republika Hrvatska od kraja veljače 2020. godine i u dokumentima konstantno u kriznoj situaciji. Također, spomenula je kako smo po dokumentima i spremnosti najbolji u Europi, dok je problem znanje, točnije većina ljudi nije educirana za neke osnovne sastavnice spašavanja kao što je prva pomoć i slično. Uz to je navela da, iako se može reći da nismo puno naučili iz prijašnjih kriza i nismo uveli to u obrazovanje, na neki način prošavši kroz prethodne krizne situacije kao što su migrantska kriza 2015. godine, Domovinski rat, poplave itd. održavamo svoju otpornost. Zaključno, tijekom ove tribine povezali smo krizu s pojmom zajednice te smo čuli što trebamo znati o našim zajednicama da bismo spriječili krizu, kako uopće spriječiti krizu, tj. kako da je zajednica lakše podnese, što je otpornost i kako uspješnije upravljati zajednicama. Tu smo se dodatno osvrnuli na ono što smo uopće naučili iz dosadašnjih kriza te s kojim krizama se trenutno suočavamo i na koji način. Uz to, upoznali smo se s radom i djelovanjem Crvenog križa, posebno kroz praktične primjere krize nastale nakon potresa u Petrinji i obuhvatnog rada na terenu u Sisačko – moslavačkoj županiji. Za kraj, tijekom tribine smo istaknuli i ulogu umjetnosti u krizi, s obzirom na problem estetike grada Petrinje nakon potresa, i tu smo zaključili kako ponekad mislimo da to nije važno, ali radi se o centru grada koji je centar života u gradu i važno je da donositelji odluka i to uzmu u obzir kada djeluju u fazi oporavka od krize i pripremi na krizu. Umjetnost tu svakako treba imati adekvatan prostor!

Uz okrugle stolove i tribine htjeli smo u program uvrstiti i nešto praktično pa smo organizirali radionicu psihodrame pod vodstvom doc. dr. sc. Damira Miholića. Cilj radionice je istraživati unutarnje svjetove uz pomoć umjetnosti, a to nam uvelike omogućava art terapija, točnije psihodrama. Radi se o akcijskom obliku psihoterapije u kojem prevladava „pokaži mi na sceni“, umjesto „ispričaj mi“, a dramske metode koriste se za istraživanje unutrašnjeg svijeta pojedinca i međuljudskih odnosa. S obzirom da ovaj tip psihoterapije na neki način povezuje umjetnost, mislimo da se odlično uklopio u naš program. Na početku same radionice sudionici su imali priliku pobliže se međusobno upoznati. Također, profesor nas je upoznao i s načelom diskrecije prema kojem sve što se iznese u grupi, ostaje u grupi i ne iznosi se vani. Tijekom radionice smo se

upoznali i praktično isprobali više dramskih tehnika koje se koriste u psihodrami, npr. na početku smo radili sociometriju i na taj način se bolje upoznali kao grupa, dok smo u središnjem dijelu govorili iz uloga, a na kraju smo iznijeli svoje doživljaje tijekom radionice i na taj je način evaluirali. Zaključno, na radionici smo u dramskom ozračju praktično producirali ono što smo u prethodnim danima čuli o strahu i krizi te se više orijentirali na dio kako se nositi s raznim strahovima, i to uz pomoć psihodrame. Time smo pokazali kako se umjetnošću boriti protiv strahova.

Četvrtak je bio rezerviran za panel studenata i studentskih udruženja pod nazivom „Mentalno zdravlje u rukama studenata“. Na panelu su sudjelovali predstavnici Odbora za promicanje psihološkog zdravlja Studentskog zbora Sveučilišta u Zagrebu Manus in Manu (MiM) i Zdravog sveučilišta, Odbora za studentsku zdravstvenu zaštitu Studentskog zbora Sveučilišta u Zagrebu. Projekti su odabrani zbog toga što je njihov rad vrlo važan za studentsku populaciju, a kada se govori o strahu i tjeskobi, važno je ne izostaviti njihov nepovoljan utjecaj na psihofizičko zdravlje osobe. Nadalje, nastoji se uključivati studente u diskusije o ovoj temi kako bi i oni sami mogli pružiti svojevrsnu korisničku perspektivu kada se govori o dostupnosti usluga za mentalno i fizičko zdravlje na Sveučilištu u Zagrebu. Razgovaralo se i o motiviranosti studenata na aktivizam u ovom području. Zaključak panela bio je da su projekti koji zagovaraju očuvanje mentalnog zdravlja vrlo važni za studente koji trenutno studiraju uslijed okolnosti pandemije, potresa i rata, ali su i ključna podloga za stvaranje cjelovite mreže skrbi o mentalnom i tjelesnom zdravlju studenata u budućnosti.

Ovogodišnji projekt Umjetnost protiv straha #2 zaključen je predavanjem unutar tribine art terapije. U večernjim satima je u Studentskom Centru održano predavanje i radionica muzikoterapije koju je vodio doc. prim. dr. sc. Danijel Crnković.

Na zadnjem danu projekta publika je imala priliku upoznati sadržajnu problematiku i funkciju glazbe u psihoterapiji te opširnu povijest muzikoterapije. Profesor Crnković je predavanje započeo s pregledom povijesti glazbe kroz koju je publika imala mogućnost prepoznati različite pravce u povijesti glazbe, karakteristike svakog glazbenog perioda te utjecaj i funkciju glazbenih djela iz različitih pozadina nastanka. Prema obilježjima povijesnih pravaca profesor je objasnio estetiku značajnijih glazbenih djela pritom i njihov utjecaj na društvo. Približavajući se modernijem razdoblju povijesti glazbe kroz prezentaciju, pregled modernije glazbe sadržavao je i informacije

početka ozbiljnije primjene glazbe u psihoterapiji, a koja se kroz povijest primjenjivala na manje stručne načine. Središnji dio predavanja pokriva je ciljeve muzikoterapije, metode primjene u profesionalnoj atmosferi, raznolikost njenog djelovanja na pacijenta/ticu – prema dobi pacijenta/tice, razini i vrsti psihičkog problema, osobnog ukusa u glazbu te prema drugim važnim psihološkim faktorima; pritom i o učinkovitosti muzikoterapije van područja same psihološke pomoći u suvremenom svijetu. Osim što je predavanje pružalo edukaciju o samoj estetici, funkciji glazbe i njenoj primjeni u psihoterapiji na teoretskoj bazi, za kraj je bila pripremljena radionica koja je popratila predavanje. Radionica je smislene konstrukcije unutar koje su sudionici imali priliku još više se približiti zadanoj temi putem pripremljenih auditivnih primjera. Glazbeni primjeri različitih su žanrova, tematike, sastava, glazbene konstrukcije te potječu iz različitih vremenskih perioda. Primjeri tako različite estetike reproducirani su na glas u prostoru izlaganja s ciljem da se publici predstavne razlike u funkciji i utjecaju glazbenih djela različite estetike. Jedan od ciljeva je bio identificirati adekvatnu glazbu za terapiju te koja glazba se uglavnom koristi i preporuča od strane profesionalaca, s time da preporuke uvelike variraju ovisno o psihološkom stanju pacijenata. Profesor Crnković stavio je naglasak na važnost osobine pacijenata i njihov osobni ukus u glazbi koji u određenim slučajevima može biti presudan faktor pri pripisivanju glazbe za muzikoterapiju.

Rezultati

Smatramo kako je najvrjedniji rezultat našeg projekta educiranje studenata i šire javnosti o načinima s kojima se mogu nositi sa stresom i strahom koristeći novorazvijene mehanizme. Za razliku od drugih projekata koji se bave psihičkim zdravljem, ovaj je pak jedinstven među studentima na području Republike Hrvatske zbog korištenja ovakvih interdisciplinarnih metoda koje graniče biomedicinske znanosti, psihologiju, umjetnost i socijalni rad, stoga možemo vidjeti kako umjetnosti kao takvoj nije mjesto samo u muzejima, galerijama, koncertnim dvoranama ili kazalištima, već nam ona pruža svakodnevnu svrhu olakšanja i činjenja života ugodnijim neovisno o situacijama u kojoj se kao pojedinci nalazili. Ovakav spoj dvije naizgled nepovezane stvari kao što su očuvanje mentalnog zdravlja i umjetnosti mladim studentima daje priliku da se izraze te postavlja jake temelje za budućnost očuvanja psihičkog zdravlja kod mladih ljudi koji je primjenjiv i na širu javnost. Ovaj projekt osim što je jedinstven po tome što spaja umjetnost i zagovaranje mentalnog zdravlja, stvara i bolje okruženje za razgovor o ovoj temi ne samo za one koji trenutno studiraju, već i za buduće studente te je prikaz kvalitetne suradnje studenata iz različitih područja u kojoj su, ne zaobilazeći vlastite struke, međusobnom komunikacijom tražili bitne dodirne točke između njih kako bi pronašli puteve ka općem boljitku društva kao cjeline.

Zahvale

Ovim putem htjeli bismo se zahvaliti na velikoj podršci, povjerenju i suradnji:

Izv. prof. dr. sc. Anamariji Bogović, studentici Lari Fiolić, izv. prof. dr. sc. Ani Opačić, voditeljici Službe za djelovanje u kriznim situacijama Matei Brižić, doc. dr. sc. Damiru Miholiću, studentima iz studentskog odbora MIM i studentske organizacije Zdravog Sveučilišta, doc. prim. dr. sc. Danijelu Crnkoviću, Stablu Znanja, Studentskom zboru Sveučilišta u Zagrebu, Akademiji likovnih umjetnosti, Studijskom centru socijalnog rada Pravnog fakulteta, Stomatološkom fakultetu i svima ostalima koji su doprinijeli idejom i djelom prilikom provedbe ovoga projekta. Posebno zahvaljujemo našem prijatelju i kolegi Nikoli Topolovec, studentu Hrvatskog katoličkog sveučilišta za njegov doprinos prilikom nastajanja ovog projekta.

Sažetak

Studentski projekt "Umjetnost protiv straha 2022", kao nastavak prošlogodišnjeg projekta, osim tema potresa i COVID-19 koji su za mnoge, nažalost, i dalje aktualni, bavio se i općenito kriznim događajima, a između ostalog i sukobom Ukrajine i Rusije koji se događa u našoj neposrednoj blizini. No, osim toga, bavio se ponajviše educiranjem polaznika i šire javnosti o načinima na koji se svaka osoba pojedinačno može suočiti s takvim ekstremnim situacijama koje nas mogu zadesiti. Stoga su studenti i studentice raznih fakulteta: Nika Belc, Luka Pacek, Josipa Bičanić, Matea Mrdeža, Karla Poljančić i Nikola Topolovec organizirali niz radionica i okruglih stolova otvorenih za sve zainteresirane. Studenti i profesori tako su zajedno raspravljali o načinima kako kroz kreativnost mogu očuvati svoje psihičko i fizičko zdravlje te se na neki način zaštititi od svega što utječe na nas. Izuzetno nam je drago reći da je ovaj projekt bio prepoznat od strane studenata raznih područja i fakulteta, ali i s drugih sveučilišta kao i određenih institucija koje su nam došle kao podrška održati predavanja i sudjelovati u našim radionicama i okruglim stolovima.

Kroz niz radionica i okruglih stolova htjeli smo studentima, ali i široj javnosti približiti probleme s kojima se svi suočavamo. Niz smo započeli s okruglim stolom pod nazivom "Tko se boji vuka još" gdje smo kroz razgovor uz pomoć psihologinja saznali što znači strah te kako to utječe na naše tijelo i kako se s njime nositi. Kao nastavak krenuli smo boriti se s krizama kroz tribinu "Križa - i šta ćemo sad?" gdje smo pozvali stručnjakinju iz Službe za djelovanje u kriznim situacijama kako bi nam pojasnila što se događa prilikom masovne krize te kako reagirati u tim situacijama koje obilježava visoka razina straha i panike te profesoricu s Pravnog fakulteta da nam približi pojmove krize i zajednice. Prošavši osnove, nastavili smo kroz radionicu koja postaje sve aktualnija kao grana art terapije - psihodrama. Korak po korak vodio nas je stručnjak za art terapiju pojašnjavajući nam kroz čitav niz primjera kako se kroz dramu i dramski pristup suočiti s problemima te postići olakšanje. Kao jedan od važnijih ciljeva odlučili smo sjesti sa studentima te vidjeti što oni misle i kako djeluju iz nama najbliže perspektive. Kako kroz suradnje sa zavodima, ambulancama, ordinacijama, bolnicama i ministarstvima osiguravaju poboljšanje zdravstvenu i psihološku zaštitu. Zadnji dan posvetili smo muzikoterapiji koju smo, također, uz vodstvo stručnjaka imali priliku i isprobati. Nakon osebujnog predavanja o povijesti glazbe i

muzikoterapije, imali smo čast sudjelovati na radionici te saznati kakvu glazbu stručnjaci koriste za pojedine slučajeve pacijenata. Naravno, svaki put glazba varira i stručnjaci prilagođavaju metode prema potrebama pacijenata, no generalni dojam bio je stečen. Tijekom radionice na vlastitoj koži iskusili smo kako stvoriti osjećaj kontrole, razviti osjećaj samostalnosti ili opuštanja ali i poboljšati samoizražavanje.

Tijekom naših druženja uz radionice, okrugle stolove i tribine shvatili smo da zapravo pojedinačnim djelovanjem možemo itekako utjecati na društvo oko nas, ali i na sebe same. Zatim, uvidjeli smo kolika je važnost održavanja psihofizičkog zdravlja te otkrili neke nove načine kako si sami možemo olakšati trenutne situacije. Također, osim samopomaganja uz pomoć stručnjaka otkrili smo u kojim trenucima je potrebno potražiti profesionalnu pomoć te smo pridonijeli jednom od generalnih ciljeva detabuiziranja potražnje pomoći ako je ona potrebna. Zaključno, u zagovaranju psihofizičkog zdravlja stavili smo veliki naglasak na ulogu umjetnosti koja je važan alat u ostvarenju toga.

Ključne riječi: umjetnost, psihofizičko zdravlje, art terapija, edukacija studenata, svjetske krize

Summary

The student project "Art Against Fear 2022", in addition to the topics of earthquakes and covid-19, which for many, unfortunately, are still relevant, also dealt with the conflict between Ukraine and Russia that is happening in our immediate vicinity. But other than that, he was mostly concerned with educating students and the general public about the ways in which each person can face such extreme situations that can befall us. Therefore, students from various faculties, Nika Belc, Luka Pacek, Josipa Bičanić, Matea Mrdeža, Karla Poljančić and Nikola Topolovec, organized a series of workshops and round tables open to all interested. Students and professors thus discussed together the ways in which they can preserve their mental and physical health through creativity, and in some way protect themselves from everything that affects us. We are extremely pleased to say that this project was recognized by students from various fields and faculties, but also from other universities and certain institutions that came to support us to give lectures and participate in our workshops and round tables.

We wanted to bring students and the general public closer to the problems we all face. We started the series with a round table called "Who is afraid of the wolf still" where we learned through conversation with the help of psychologists what fear means, what does it mean to be afraid... and how it affects our body and how to deal with it. As a sequel, we started to handle the topic of crisis through the forum "Crisis - and what are we going to do now?" where we called an expert from the Crisis Service to explain what happens during a mass crisis, and how to respond to help society reduce the level of fear or panic and a social worker to explain the difference between a mass and a personal crisis. Having passed the basics, we continued through a workshop that is becoming increasingly relevant as a branch of art therapy - Psychodrama. Step by step, we were guided by an art therapy expert, explaining to us through a series of examples how to deal with problems and achieve relief through drama and a dramatic approach. As one of the more important goals, we decided to sit down with the students, and see what they think and how they act from the perspective closest to us. Through cooperation with institutes, dispensaries, surgeries, hospitals and ministries, they help to ensure the improvement of health and psychological care for the

student population. We dedicated the last day to music therapy, which we also had the opportunity to try under the guidance of experts. After a special lecture on the history of music and music therapy, we had the honor to participate in the workshop and find out what kind of music experts use for individual cases of patients. Of course, each time the music varies and the experts adjust the methods according to the needs of the patients, but the general impression was gained. During the workshop on our own skin, we experienced how to create a sense of control, develop a sense of independence or relaxation, but also improve self-expression. During our gatherings with workshops, round tables and tribunes, we realized that in fact, by acting individually, we can greatly influence the society around us, but also ourselves. What is the importance of maintaining psychophysical health, and have discovered some new ways in which we can alleviate current situations on our own. Also, in addition to self-help with the help of psychologists and social workers, we found out when should the younger and older generations seek professional help, and contributed to one of the general goals of detabuing the demand for help if needed.

Keywords: Art, Psychophysical health, Art therapy, Student education, World crises