

Razbijanje mitova o psihološkoj pomoći

Eva Jurković, mag. psih.

Online, 17. 09. 2026.

ONLINE ORDINACIJA

Razbijanje mitova o psihološkoj pomoći

Podrška i osnaživanje na putu s dijagnozom

Eva Jurković

Psiholog i psihoterapeut

UPOZNAJMO SE

Eva Jurković, mag. psih.

P

Psiholog i psihoterapeut

Deset godina iskustva u radu s ljudima kroz izazovna životna razdoblja.

M

Kći oboljele osobe

Ovu temu ne poznajem samo stručno, nego i osobno, iz vlastite obitelji.



ZAŠTO SMO DANAS OVDJE

Namjera ovog webinara

Danas želim razbiti mitove o psihoterapiji kako bih vam olakšala razumijevanje onoga što ona zapravo jest — i potaknula vas da se javite, jer podrška ove vrste može biti korisna svakome.

Podrška i osnaživanje

1

Radionice

Glavni fokus — grupna podrška kroz teme koje su vam najpotrebnije, u sigurnom prostoru s drugima koji razumiju.

2

Individualni razgovori

Za konkretne, osobne situacije koje trebaju prostor samo za vas — javite se kad god vam zatreba.

Mitovi o psihoterapiji · 1/2

“

Pa nisam lud da idem na psihoterapiju.

“

Pričaš samo o prošlosti.

“

Dugo traje.

“

Komplicirano se naručiti, ostaje ti u kartonu.

Mitovi o psihoterapiji · 2/2

“

Dobit ću lijekove, a ne želim piti još nešto dodatno.

“

Silit će me da radim stvari koje ne želim, npr. da plešem i pjevam.

“

Ništa mi ne može pomoći u ovoj situaciji. Netko tko nije prošao kroz slično mi ne može pomoći.

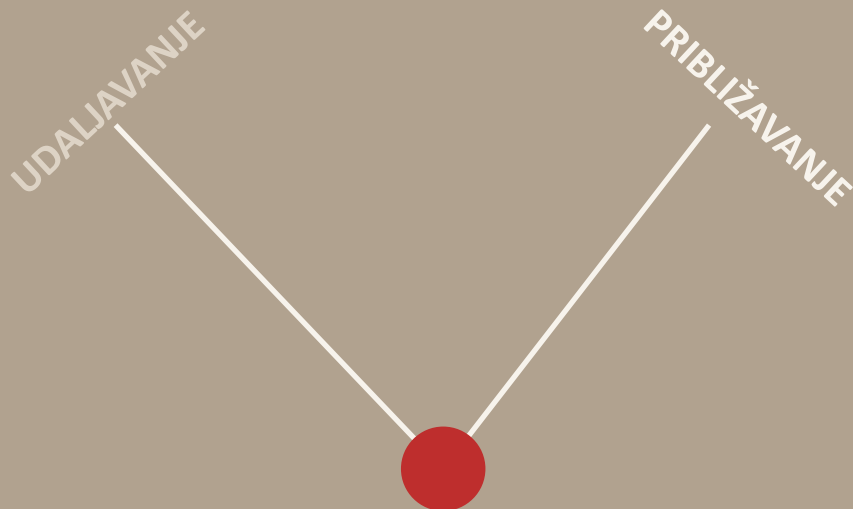
“

Ljudi se ne mogu promijeniti — takav sam kakav sam.

ACT pristup

TOČKA IZBORA

U svakom trenutku imamo dva izbora — približiti se ili udaljiti se od života vrijednog življenja.



1

Približiti se životu vrijednom življenja, uz sve što nosi.

2

Udaljiti se, izbjegavajući ono što je nelagodno.

Nad čime imam kontrolu, a nad čime ne



Ono što mogu kontrolirati

- Svoje ponašanje
- Svoj stav o situaciji
- Čemu dajem pažnju



Ono što ne mogu kontrolirati

- Situaciju
- Tijek bolesti
- Druge ljude
- Svoje emocije i misli
- Prošlost ni budućnost

3 koraka za smislen život

1

Korak 1

Znati svoje vrijednosti – zbog čega mi vrijedi živjeti – i uskladiti svoj život s tim vrijednostima.

2

Korak 2

Pobrinuti se za svoje tijelo i psihi – na dnevnoj bazi. Jutarnja rutina, pisanje, šetnja, vježbanje, dobra hrana, dovoljno odmora...

3

Korak 3

Znati alate kako da si pomognem kad mi je teško.

ZAJEDNO, SADA

Vježba za vas

1

Nabrojite svoje izazove

Zapišite sve probleme i brige s kojima se trenutno suočavate.

2

Psihološke potrebe

Što biste voljeli naučiti kroz psihoterapiju? Kakva vrsta podrške vam je potrebna baš u ovom trenutku?

PRIDRUŽITE SE

Poziv na radionice

Za oboljele

- 19.10.
- 26.10.
- 2.11.

[PRIJAVA](#)

Za članove obitelji

- 9.11.
- 16.11.
- 23.11.

[PRIJAVA](#)



Danijel Bićanić, mag. psih. · Eva Jurković, mag. psih.

Teme radionica

1

Kako se nositi sa stresom i emocijama

2

Vrijednosti — kako živjeti smisleno uz dijagnozu

3

Akcijski plan — nad čime imam kontrolu, nad čime ne

PRIDRUŽITE SE

Individualni termini

ONLINE TERMINI

- Pon 14 – 19
- Čet 14 – 19

Susreti su besplatni.
[Prijavite se](#)



Lara Ježić, mag. psih.