

# Što je psihološko savjetovanje i kako mi može pomoći?

U posljednje vrijeme možemo primijetiti kako je uslijed pandemije COVID-19 sve više pažnje posvećeno mentalnom zdravlju i shodno tome, sve smo više svjesni kako je to važna komponenta našeg cjelokupnog zdravlja. Kvaliteta mentalnog zdravlja osobito je važna za osobe s rijetkim bolestima koje se često osjećaju marginaliziranom skupinom društva, budući da im je često potrebna velika količina psihičke energije za „borbu“ sa sustavom. Najčešće se radi o stresnim situacijama u kojima osobe moraju dokazivati svoju bolest (nakon činjenice koliko im je samima bilo teško prihvatiti dijagnozu), a nerijetko se događa da usprkos svim uložnim naporima, osobe ne dobiju prava za koja smatraju da im pripadaju. Sve to ostavlja izniman trag na psihičko funkcioniranje, ali i dostojanstvo osobe. Među članovima s kojima razgovaramo često je prisutan osjećaj percepcije nepravde, razočaranja u sustav i ljutnje, ali i tuge zbog bolesti koja u većoj ili manjoj mjeri utječe na kvalitetu života. Česta je i usamljenost kod članova kojima je dijagnoza rijetke bolesti utjecala na socijalni, ali i bračni i partnerski život.

**Psihološko savjetovanje proces je psihičkog osnaživanja osobe koja se suočava s poteškoćama s kojima se sama teško nosi.** Provodi se s ciljem postupnog prevladavanja problema i postizanja većeg životnog zadovoljstva. Uloga je psihologa u savjetovanju saslušati i razumjeti osobu te joj pružiti podršku. Mnogi članovi oklijevaju potražiti pomoć iz različitih razloga. Najčešće su u pitanju stereotipi poput toga da su „psiholozi samo za lude“. No, baš naprotiv. Patiti od psihičkih tegoba nije sramota niti je izraz slabosti karaktera, već se uvijek radi o interakciji bioloških, psiholoških i socijalnih čimbenika. Savjetovanje inzistira na gledanju klijenta kao bazično zdrave osobe čiji su problemi u osnovi razvojne prirode. Jesu li smetnje zbog kojih se javio izraz smetnji adaptacije na bolest, jesu li one uvjetovane nerazvijenim životnim vještinama ili su naznaka početka psihičke bolesti? Kako bi psiholog odgovorio na ova pitanja, potrebno je napraviti detaljnu procjenu trenutne situacije i otkriti s kakvom se vrstom problema osoba suočava. Savjetovanje se odvija telefonskim putem, najčešće jednom tjedno te u prosjeku traje oko sat vremena. Koliko će se puta dogovoriti termin ovisi o kompleksnosti problema te samoj motivaciji osobe. Nekim članovima bude dovoljan samo jedan razgovor, a neki su u procesu savjetovanja više mjeseci. Kako mnogi članovi oklijevaju potražiti pomoć jer brinu o svojoj privatnosti, važno je za napomenuti kako sav podijeljeni sadržaj ostaje isključivo između vas i psihologinje, što je između ostaloga i određeno Kodeksom etike psihološke djelatnosti.

Ne zaboravite da je svaki problem manji kad se podijeli. Našu psihologinju možete kontaktirati svakog radnog dana od 8 do 16 sati na broj telefona 099/659-6275 ili putem e-maila [psiholog.hsrb@gmail.com](mailto:psiholog.hsrb@gmail.com).



REPUBLIKA HRVATSKA  
Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike