



## Raspored održavanja i teme psihoedukativnih radionica

### **1. Priča mog života na kolažu** **21. studenog 2017. godine/ 18:00-19:00 sati**

Cilj ove radionice je upoznavanje sudionika ciklusa psihoedukativnih radionica na zabavan i kreativan način.

### **2. Emocije- što su i kako nastaju?** **28. studenog 2017. godine/ 18:00-19:00 sati**

Sudionici će se na radionici upoznati s nastankom emocija, mentalnim procesima koji čine emocionalnu reakciju i njihovom funkcijom te će osvijestiti važnost ugodnih ali i neugodnih emocija.

### **3. Regulacija emocija** **12. prosinca 2017. godine/18:00-19:00 sati**

Osobe oboljele od raka suočavaju se s nizom neugodnih emocija, a kako bih se s njima uspješno nosile od izuzetne je važnosti znati adekvatno prepoznati emocije i razviti adekvatne načine suočavanja. Sudionici će na radionici upoznati adekvatne načine prepoznavanja svojih emocija i osvijestiti na koji način prikladno regulirati svoje emocije.

### **4. Ljuttnja i kako s njom izaći na kraj?** **19. prosinca 2017. godine/18:00-19:00 sati**

Osobe oboljele od raka često osjećaju intenzivnu ljuttnju koja se javlja zbog same dijagnoze bolesti, nepoznatih ishoda bolesti i neizvjesne budućnosti te mnogobrojnih prepreka u zdravstvenom sustavu. Cilj ove radionice je sudionike upoznati s funkcijom ljuttnje te adekvatnim načinima izražavanja ljuttnje i rješavanja sukoba.

### **5. Strah** **23. siječnja 2018. godine/18:00-19:00 sati**

Osobe oboljele od raka vrlo često doživljavaju straha, zabrinutost što je praćeno intenzivnim intruzivnim mislima o samoj bolesti, gubitku kontrole, širenju bolesti, boli i umiranju zbog čega je od izuzetne važnosti znati suočiti se i nositi s navedenim strahovima.

### **6. Krivnja** **30. siječnja 2018. godine/18:00-19:00 sati**

Osjećaj krivnje vrlo često je prisutan kod oboljelih osoba, osoba često okrivljava sebe zbog nastanka bolesti, teškoća koje bolesti ima na obitelj i sl., sudionici će se upoznati nošenjem i ublažavanjem osjećaja krivnje.

### **7. Tuga i gubitak** **20. veljače 2018. godine/18:00-19:00 sati**

Tuga je neugodan osjećaj koji se javlja u situacijama u kojima procjenjujemo da nepovratno gubimo nešto što nam je vrijedno. Osjećaj tuge traje i ne možemo ga samo tako „izbaciti iz sebe“. Mnoge osobe oboljele od raka osjećaju tugu. Sudionici će se upoznati s fazama tugovanja te načinima nošenja s gubitkom.

### **8. Načini suočavanja** **27. veljače 2018. godine/18:00-19:00 sati**

Pojedinci se na različite načine suočavaju s neugodnim emocijama, neki načini su adekvatni, a neki baš i ne. Cilj ove radionice je upoznati sudionike s različiti načinima suočavanja i u kojima situacijama su navedeni načini uspješni.

### **9. Zahvalnost** **20. ožujka 2018. /18:00-19:00 sati**

Osobe oboljele od raka bolest mogu doživjeti kao pozitivnu prekretnicu u životu. Zahvalnost koju osjećamo prema onom što u životu imamo i što smo postigli ispunjava naš život smislom. Upravo je cilj ove radionice osvijestite postignuća na kojima smo zahvalni.

### **10. Nada** **27. ožujka 2018. /18:00-19:00 sati**

Nada ima važnu ulogu u borbi protiv raka i usmjerenosti pacijenta na liječenje. Cilj ove radionice je osvijestiti ulogu osjećaja nade i na koji način ojačati osjećaj nade.