



Javnozdravstveni dani

Predavanje: „Ljutnja — KBT pristup ”

Služba za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Brodsko-posavske županije 19. listopada 2023.g. u 17.00 sati organizirala je online predavanje: „Ljutnja — KBT pristup ” koje je održala Tatjana Prvulović Mirković, dr. med. specijalist psihijatrije, uži specijalist psihoterapije, certificirani terapeut kognitivno bihevioralnih terapija i NPL Master practitioner.

Predavanje je bilo namijenjeno edukaciji i senzibilizaciji stručnjaka i šire javnosti na pristup KBT-a kod ljutnje.

Ljutnja je prirodna emocija koja se može pojaviti kao odgovor na frustraciju, stres ili osjećaj nepravde. Međutim, kada postane prekomjerna, destruktivna ili često ispoljavana, može ozbiljno utjecati na naše mentalno zdravlje i odnose s drugim ljudima. Kognitivno-bihevioralna terapija (KBT) može biti učinkovit alat za rad s ljutnjom. KBT pomaže pojedincu da postane svjesniji svojih misli i emocija te da razviju zdravije načine reagiranja na izazove koje donosi život. Ovaj terapijski pristup može biti ključ za bolje upravljanje ljutnjom i unapređenje kvalitete života.

Predavanje je održano uz potporu Ministarstva zdravstva u sklopu ovogodišnjeg projekta „Prevenција ovisnosti i zaštita mentalnog zdravlja u Brodsko-posavskoj županiji“ te projektne aktivnosti „Javnozdravstveni dani“.

Predavanje je održano online putem Zoom platforme. Na predavanju je prisustvovalo ukupno 44 sudionika šire javnosti među kojima su bili i stručnjaci raznih struka (liječnici, medicinske sestre/tehničari, socijalni radnici, psiholozi, profesori i dr.).