

# Gubitak

Dobrodošli u prostor razumijevanja i podrške. U ovom letku istražujemo putovanje kroz gubitak – univerzalno iskustvo koje svakog od nas dodiruje na jedinstven način.

Kao studenti na fakultetu koji se suočavaju sa izazovima akademskog i osobnog rasta, prepoznajemo važnost obraćanja pažnje na gubitak, tugovanje, pružanje podrške i razvijanje senzibilne zajednice.

Pridružite nam se dok istražujemo resurse i puteve dostupne za vođenje kroz kompleksnu mrežu emocija koje prate gubitak, i otkrijte kapacitete razumijevanja unutar naše studentske zajednice na fakultetu.



**Studenti mogu jačati psihološku otpornost prilikom suočavanja s gubitcima:**

- Razvijanje **mreže podrške**
- Postavljanje realističnih kratkoročnih **ciljeva**
- Usvajanje vještina **suočavanja** usmjerenih na problem
- **Prihvaćanje** vlastitih ugodnih i neugodnih osjećaja
- Održavanje svakodnevne **rutine**
- Traženje **smisla**
- **Psihoedukacija** o tugovanju
- Traženje **psihološke podrške** i pomoći



## Tu smo za vas



[savjetovaliste@unizd.hr](mailto:savjetovaliste@unizd.hr)



023/200-820



Trg kneza Višeslava 9 (2. kat), Zadar



<https://savjetovaliste.unizd.hr>

## “Izgubljeno i pronadeno na fakultetu”:

**Gubitci, tugovanje i podrška  
za vrijeme studiranja**

Kao što japanska tehnika *kintsugi*\* zlatom povezuje razlomljeni porculan, tako podrška cijeli ljudi u procesu tugovanja.





**Gubitci nisu ograničeni samo na smrt** voljenih osoba; oni obuhvaćaju širok spektar iskustava, uključujući gubitak partnerskog odnosa, prijateljstva, posla, zdravlja ili očekivanja. Razumijevanje **raznolikosti gubitaka** ključno je za empatiziranje s različitim oblicima i načinima tugovanja.

Svaka osoba doživljava gubitak na **jedinstven način**, stvarajući vlastiti emocionalni pejzaž tugovanja. Različite emocije poput tuge, ljutnje, i straha oblikuju putovanje kroz doživljeni gubitak.

## Vrste gubitaka

- zdravstveno-medicinski gubitci
- akademski i obrazovni gubitci
- gubitci međuljudskih odnosa
- gubitci obiteljske podrške
- gubitci identiteta i planova
- emocionalno-motivacijski gubitci

## Tugovanje

Tugovanje predstavlja **suptilan, ali duboko emotivan proces** suočavanja s gubicima.

Tugovanje nije linearan proces; umjesto toga, karakterizira ga dinamika faza koje se međusobno prožimaju. Istražujemo kako pojedinci prolaze kroz faze **poricanja, bijesa, pregovaranja, depresivnosti i prihvatanja**.

Bez obzira na raznolikost gubitaka, proces tugovanja dijeli i određene univerzalne elemente.

Proces tugovanja s kojima se pojedinci suočavaju tijekom i nakon gubitaka, može biti obojen osjećajem izolacije, usamljenosti, krivnje, i ponekad čak srama. Postoje brojni učinci tugovanja na psihičko zdravlje mladih.

## Oblici (samo)pomoći

- Vođenje dnevnika osjećaja
- Umjerena tjelesna aktivnost
- Vježbe mindfulness-a
- Izražavanje kroz umjetnost
- Traženje obiteljske i vršnjačke podrške
- Duhovne ili religijske zajednice
- Volontiranje u zajednici
- Savjetodavne službe na Sveučilištu
- Grupe podrške

## Podrška i otpornost

**Samopomoć** igra ključnu ulogu u procesu tugovanja. Različite strategije, poput vođenja dnevnika, tjelesne aktivnosti i meditacije, pružaju resurse pojedincima kako bi jačali svoju psihološku otpornost.

**Zajednica, obitelj i prijatelji** imaju značajnu ulogu u procesu tugovanja. Proučavamo kako podrška od drugih, razgovor o gubicima i zajedničko dijeljenje emocija doprinose procesu iscjeljenja.

Gubitci, iako bolni, imaju potencijal osnaživanja:

- razvoj psihološke otpornosti
- jačanje međuljudskih odnosa
- dublje razumijevanje sebe
- cijenjenje životnih trenutaka
- inspiracija za promjene

