



Ponedjeljkom 11.00h

Vijesti Sport

Tako dobro

Talk-show
Ljudevita Grgurića - Grgo

SAZNAJ VIŠE →



Radio Nacional NEWS PRETPLATI SE PRIJAVI SE

Showbiz Lifestyle Ljubimci Auto Tematski prilozi Kolumni

Znanost + MIRJANA GRUBIĆ MARKOVIĆ

'Trnovit put od medicine do uspjeha' Psihijatrica Mirjana Grubić Marković: "Uspjeh mjerim zadovoljstvom i razinom kvalitete života svojih pacijenata"

10. 10. 2023. 01:00

AUTOR: TEDDEA SENJANOVIĆ



Foto: Privatna arhiva

TEKST SE NASTAVLJA NAKON OGLASA



Uzbudite osjetila i povećajte užitek s našim Inovativnim lubrikantima SLICK!



Zlatni popusti na dioptrijske okvire i leće u Livisionu! Kuponi za popuste čekaju Vas u aplikaciji!

Sponsored by Midas

NACIONAL

Magazin
Tempo

Ekskluzivne sportske teme – pročitajte sve o ponajboljim hrvatskim i svjetskim sportašima te top događanjima diljem svijeta

Dar čitateljima Nacionala 5.12.





Ponedjeljkom 19:00 - 21:00 sati

Tako dobro

Talk-show
Ljudevita Grgurića - Grgo

SAZNAJ VIŠE →



U svijetu znanosti, gdje se granice ljudskog razumijevanja šire iz dana u dan, istraživačice su postale nezaobilazni protagonisti. Stavljajući naglasak na medicinsku struku one postaju donositelji revolucionarnih promjena u medicinskoj praksi, a njihov doprinos osim u rezultatima laboratorijskih istraživanja, uočavamo kroz sveobuhvatan rad u području gdje su žene nekada bile nedovoljno prepoznate.

Ovaj specijal posvećen je upravo takvim izvanrednim ženama koje su svojim predanim radom i strašću prema medicinskim znanostima postale sinonim za uspjeh i inspiraciju. Kroz njihove priče ohrabujemo nove generacije znanstvenica te potičemo dijalog o važnosti ženskog doprinosa u medicini te istražujemo kako su, korak po korak, oblikovale budućnost zdravstvene skrbi u okviru projekta "Trnovit put od znanosti do uspjeha: Hrvatske genijalke koje mijenjaju znanost i medicinu."

Liječnica, specijalistica psihijatrije, subspecijalistica za bolesti ovisnosti te KBT terapeut **Mirjana Grubić Marković** zaposlena je na Odjelu za psihijatriju, OB „Dr.T. Bardek“ u Koprivnica na poslovima Odjelnog liječnika te u Psihološkom savjetovalištu Menta u Križevcima kao vanjski suradnik. Njezina znatiželja i strast prema medicini odredili su njezin put ka otkrivanju što stoji iza razumijevanja ljudskog ponašanja i emocija. Kako je započeo njezin put, s kojim preprekama se susretala te zašto je odlučila pomagati ljudima koji se bore s ovisnostima, otkrila nam je ova uspješna liječnica koja svoj uspjeh mjeri zadovoljstvom i razinom kvalitete života svojih pacijenata, ali i onim najvažnijim – iskrenim smijehom svoje djece.

Nacional: Kako je započela vaša priča? Kada je dječji duh i radoznalost otvorio vrata medicini?

Mirjana Grubić Marković: Odrastala sam u maloj seoskoj sredini, odgajana da mogu sve ali bez nametnutih velikih očekivanja roditelja i okoline. U maloj seoskoj školi stjecala svoje znanje, pokazivala znatiželju i želju za učenjem, razvojem, puno čitala, istraživala, maštala i težila putovanjima i obrazovanju.

Nastavila svoj put kroz Opću gimnaziju, pokazivala sklonost prirodnim predmetima i kreativnom pisanju,

NACIONAL

**Magazin
Tempo**

Ekskluzivne sportske teme –
pročitajte sve o ponajboljim
hrvatskim i svjetskim sportašima
te top događanjima diljem svijeta

Dar čitateljima Nacionala 5.12.





Ponedjeljkom 19:00 - 21:00 sati

Tako dobro

Talk-show
Ljudevita Grgurića - Grgo

SAZNAJ VIŠE →



uvijek iskrena i pomalo svoja. U gimnaziji se počela radati ideja pomaganja ljudima i studiju medicine. Uz roditelje i obitelj koji su ugradili samopouzdanje i naučili me samostalnosti i preuzimanju odgovornosti za svoje odabire i postupke, odabrala sam i upisala studij medicine.

Nacional: Put u svijet medicinu svakako je donosio svoje izazove, kako su izgledali vaši studentski dani?

Mirjana Grubić Marković: U početku uz manje nesigurnosti i izazove s kojima sam se suočila kada sam iz male, sigurne okoline otišla na studij medicine u malu studentsku, podstanarsku sobicu, u početku, boreći se sa osjećajem osamljenosti i odvojenosti od obitelji i prijatelja te preispitivanju da li sam ipak dorasla studiju koji sam odabrala, prvim kolokvijima, ispitima, neprospavanim noćima koja sam provela učeći, ponekad i osjećajem nepravde s kojim sam se suočavala, rezultatima koji nisu bili uvijek adekvatan odraz uložene truda pa i anksioznošću i strahom od neuspjeha.

Stjecala sam nove prijatelje, nova znanja, vještine, iznenađivala samu sebe, učila se prilagođavati i vremenom postajala sve sigurnija u svoj izbor unatoč povremenim padovima i sumnjama. **Kroz studij medicine postajala sam sve sigurnija u sebe**, upoznavala sebe sve bolje, naučila se prepoznavati svoje osjećaje i dvojbe, slabosti ali i snagu te uz učenje, stjecanje stručnog znanja i vještina, postala sigurna u svoj izbor i put kojim trebam ići.

Nacional: U kojem ste trenutku shvatili kako je vaš poziv psihijatrija?

Mirjana Grubić Marković: Tijekom studija medicine počela me sve više privlačiti psihijatrija, počela sam više promatrati i analizirati, privlačila me ideja razumijevanja ljudskog ponašanja i emocija.

Na trećoj godini studija u okviru izbornog predmeta uključila sam se u Uvodnik u grupnu psihoterapiju gdje sam definitivno odlučila da će Psihijatrija biti moj poziv. Na prvom sastanku se šutjelo pola sata, rasla je anksioznost, proučavali smo izraze lica, razinu nelagode, kasnije učili o uzrocima nečijeg ponašanja i reakcija, sve bolje upoznavali sebe te mijenjali svoje reakcije i emocije. Učili kako prepoznati stres i nositi se s životnim izazovima. Želja za znanjem, pomaganjem i promjenama me dovela do kraja studija. Vrijeme studiranja je na kraju obilježeno divnim prijateljstvima, izgrađenim samopouzdanjem, naučenim vještinama i znanjem, diplomom te sigurnošću i pripremljenošću za život. Nakon šestogodišnjeg studija, vratila sam se u svoju sredinu, tada se odradivao staž na kojem sam prošla sve

NACIONAL

Magazin Tempo

Ekskluzivne sportske teme –
pročitajte sve o ponajboljim
hrvatskim i svjetskim sportašima
te top događanjima diljem svijeta

Dar čitateljima Nacionala 5.12.





Ponedjeljkom 19:00 - 21:00 sati

Tako dobro

Talk-show
Ljudevita Grgurića - Grgo

SAZNAJ VIŠE →



odjele bolnice i definitivno odlučila da je psihijatrija grana medicine kojom se želim baviti u životu. Javila se mala dvojba oko pedijatrije ali nakon vremena provedenog u Dnevnoj bolnici psihijatrije na grupnoj terapiji, odluka je bila donešena.

Nakon polaganja stručnog ispita, svoju karijeru sam započela u Hitnom bolničkom odjelu gdje sam se susretala sa svim mogućim hitnim stanjima u medicini, traumama, hitnim internističkim i neurološkim stanjima, reanimacijama, prvim smrtnim ishodima, a uz sve to učeći se timskom radu te prilagođavanju smjenskom radu, iscrpljujućim noćnim smjenama. Na takvom radnom mjestu uz znanje, vještine i stručnost jako je bitno bilo povjerenje i suradnja sa medicinskim sestrama, tehničarima i ostalim liječnicima da bi ishod i uspjeh bio što bolji. Naravno tu su isplivavale na površinu i sve nesigurnosti i dvojbe, preuzimanje odgovornosti za svoje odluke ali i osjećaj zadovoljstva da se nekome pružila pomoć. Rad u Hitnoj bolničkoj službi pruža definitivno najbolje iskustvo i pomaže u odabiru specijalizacije ali i razbijanju straha od hitnih stanja u medicini.

Nacional: Koji biste period života opisali najizazovnijim, kako u poslovnom tako i u privatnom životu?

Mirjana Grubić Marković: Nakon rada u Hitnom bolničkom odjelu, započela sam specijalizaciju iz psihijatrije. To je možda bio i najizazovniji životni period. Usklađivanje obiteljskog života sa svakodnevnim putovanjima u Zagreb. Ustajanje u pet ujutro, povratak u 18 sati navečer. Za vrijeme specijalizacije sam imala kćer staru 10 mjeseci i bilo je vrlo teško funkcionirati, odradivati korektno posao s jedne strane, a funkcionirati kao majka. To je vrijeme dvojbi i preispitivanja, koliko uložiti u karijeru, a koliko u majčinstvo. Naravno, jako je bila bitna podrška supruga bez kojeg bi usklađivanje bilo nemoguće. U nekim fazama se pitamo i moramo donijeti odluke i posložiti prioritete.

Odradivanje specijalizantskog staža je bilo ispunjeno novim spoznajama, vještinama i znanjima, kolege i profesori motiviraju na veći trud i ulaganje u znanje, osjećaj zadovoljstva postignutim. Za vrijeme specijalizacije sam pohađala i edukaciju iz Kognitivno bihevioralne terapije koja je mi pomaže u svakodnevnom radu. KBT je primjenljiva u svim psihičkim poremećajima. Zasnovana je na dokazima, relativno kratkotrajna, strukturirana, usmjerena na konkretan problem i pokazuje najbrži rezultat što. Po položenom specijalističkom ispitu, povratku na Odjel i Koprivnicu je došao mirniji životni period kada se konačno uskladilo obiteljsko i poslovno i kada sam imala vremena baviti se nekim privatnim stvarima, a na poslu dobro

NACIONAL

**Magazin
Tempo**

Ekskluzivne sportske teme –
pročitajte sve o ponajboljim
hrvatskim i svjetskim sportašima
te top događanjima diljem svijeta

Dar čitateljima Nacionala 5.12.





Ponedjeljkom 19:00 - 21:00 sati

Tako dobro

Talk-show
Ljudevita Grgurića - Grgo

SAZNAJ VIŠE →



funkcionirati, vratiti se dežurstvima i opet imati vremena za sve. Nakon specijalizacije je uslijedio odabir subspecijalizacije gdje nisam imala dvojbe što odabrati.

Nacional: Odabrali ste subspecijalizaciju iz bolesti ovisnosti. Što je presudilo kada je odabir u pitanju?

Mirjana Grubić Marković: Veseli me rad u kojem je uključeno više osoba, cijele obitelji i obiteljska psihoterapija. Kada pomogneš ovisniku, pomogao si cijeloj obitelji. Obitelj ovisnika je također bolesna i onda je zadovoljstvo kod uspostavljenе apstinencije time veća jer je dobro cijela obitelj. To razdoblje je upotpunila i druga trudnoća i mali sin. Tijekom ovog razdoblja se život mijenja, lakše se usklađuju karijera i obitelj, a daljnjim odrastanjem djece, postaje sve smislenije i kvaliteta života postaje odlična, a s izazovima se sve lakše nositi.

Nacional: Uspješna ste liječnica, specijalist i majka. Koliko je ženama zahtjevno u odabiru ovog posla te jesu li jednako zastupljene kao i muškarci?

Mirjana Grubić Marković: Kada sagledam cjelokupnu situaciju, mogu reći da žene u medicini jesu zastupljene sve više, pogotovo u psihijatriji. Žene u modernije vrijeme sve češće biraju medicinu. Mislim da smo požrtvovnije, prilagodljivije samim time i izdržljivije te biramo zahtjevna zanimanja. **Medicina znači cjeloživotno učenje, usavršavanje, praćenje noviteta. Puno toga se istražuje, otkriva i moramo biti u toku s novim spoznajama, metodama dijagnostike i liječenja, a i novim bolestima i stanjima koje moderan svijet donosi.**

A psihijatrija, ona je dovoljno apstraktna da bude izazovna i zanimljiva, a opet egzaktna. Mislim da je to struka medicine koja podjednako pokriva ova oba aspekta. Osim toga u psihijatriji postoji niz edukacija, vrsta psihoterapije tako da se uvijek može raditi na nečem novom. Također niti jedan naš pacijent nije isti i nikada ne znamo što možemo očekivati, zato je u psihijatriji jedna od najvažnijih osobina prilagodljivost kliničara. Dobar kliničar također treba maknuti svoje predrasude u radu. Otvorenog uma pristupiti svakom pojedincu.

Nacional: Put čega danas usmjeravate svoj rad, na što stavljate naglasak?

Mirjana Grubić Marković: Ono čemu sam trenutno najviše posvećena je razbijanje stigme o psihijatrijskim bolestima. Situacija se mijenja no ipak su ljudi koji dolaze po psihijatrijsku pomoć još uvijek pacijenti „drugog reda“. Nitko od nas ne može sa sigurnošću reći kako će u određenoj situaciji reagirati. Ako se desi smrt bliske osobe, neka životno ugrožavajuća situacija vremenska nepogoda, prometna, bolest, nitko ne može reći da li će se

NACIONAL

**Magazin
Tempo**

Ekskluzivne sportske teme –
pročitajte sve o ponajboljim
hrvatskim i svjetskim sportašima
te top događanjima diljem svijeta

Dar čitateljima Nacionala 5.12.





Ponedjeljkom 19:00 - 21:00 sati

Tako dobro

Talk-show
Ljudevita Grgurića - Grga

SAZNAJ VIŠE →



razviti depresija ili anksioznost, suicidalnost, ovisnost ili neko drugo psihičko stanje, da li će netko od bliskih osoba oboljeti od endogene duševne bolesti i zato treba biti otvorenog uma. Podržati odlaske psihijatra i psihologu, pomoći ljudima. Uzeti u obzir da puno somatskih bolesti ima podlogu u psihi. Bitno je da se osoba što ranije javi i tada se mogu prevenirati ozbiljna stanja i pomoći da se kvaliteta života ne smanjuje i da se funkcionalnost očuva.

Nacional: Koliko su ljudi danas osviješteni kada su u pitanju psihosomatske bolesti i koliko je važna edukacija?

Mirjana Grubić Marković: Radimo na tome da se osvijesti da su psihosomatske bolesti velik dio našeg sustava i da bez rada na psihi, ne budu ni somatska stanja sanirana. Podržavamo javne tribine i istupe javnih ličnosti koji progovaraju o svojim psihičkim problemima. Želimo da dolazak u psihijatrijsku ambulantu ne bude problem i odlazak na psihoterapiju bude na istoj razini kao odlazak stomatologu.

Na kraju, najteže je sebe izložiti i ogoliti. Ali bez takvog pristupa bolest perzistira i zato čitamo o nekontroliranoj upotrebi anksiolitika i antidepresiva, depresivnoj naciji, asocijalnoj, nezadovoljnoj djeci. Mislim da se može puno toga promijeniti samo uz malo edukacije i više prostora i razumijevanja za psihijatriju i psihijatre. Na kraju, uspjeh je voljeti sebe, voljeti ono što radiš i kako to radiš. Nijedno iskustvo nije loše iskustvo jer iz svake situacije nešto naučiš i postaneš svjesniji, a kada si svjesniji, postaješ bolji u svom poslu i u svojoj obitelji i okolini.

Nacional: I za kraj, što je za vas uspjeh?

Mirjana Grubić Marković: Svoj uspjeh mjerim zadovoljstvom i razinom kvalitete života svojih pacijenata te iskrenim smijehom svoje djece.

Tekst je nastao u okviru projekta "Trnovit put od znanosti do uspjeha: Hrvatske genijalke koje mijenjaju znanost i medicinu", kojeg je financijski podržala Agencija za elektroničke medije kroz program poticanja novinarske izvrsnosti.

NACIONAL

**Magazin
Tempo**

Ekskluzivne sportske teme –
pročitajte sve o ponajboljim
hrvatskim i svjetskim sportašima
te top događanjima diljem svijeta

Dar čitateljima Nacionala 5.12.





Ponedjeljkom 19:00 - 21:00 sati

Tako dobro

Talk-show
Ljudevita Grgurića - Grgo

SAZNAJ VIŠE →



VIŠE S WEBA



Ovaj egzotični sastojak uništava mikožu stopala

Oglas



168% zadebljanje kose nakon samo 3 dana. Dob i spol nisu važni

Oglas



Ovaj sastojak uklanja 87% bora na licu. Učinci su vidljivi nakon nekoliko dana

Oglas



I do 9 cm duži, i do 65 min. više. Dovoljna je jedna kapsula dnevno >>

Oglas



Bit ćete bez duga za 5 dana nakon što ovo pročitate

Oglas



Riješite se bolova u donjem dijelu leđa, zglobovima i koljenima za manje od tjedan dana. Jednostavna metoda za korištenje kod kuće

Oglas

Sponsored by Midas 🌿

OZNAKE: MIRJANA GRUBIĆ MARKOVIĆ, PSIHIJATRICA, TRNOVIT PUT OD MEDICINE DO USPJEHA, ŽENE U MEDICINI

Komentari

LOGOUT

Povezane vijesti

'Trnovit put od medicine do uspjeha' Svjetlana Kalanj Bognar: Ne radimo za sebe i za svoje titule, već da svojim radom damo doprinos zajednici

'Trnovit put od medicine do uspjeha' Katarina Ilić: Mladi ljudi na doktorskim studijima i u godinama kasnije nemaju podršku sustava

Od 'Pjevaj, Frane, pjevaj!', preko volimo Zagreb do običnog lajanja... Glasajte za nove nominirane za Uj Faj Tjedna!

NACIONAL

Magazin
Tempo

Ekskluzivne sportske teme – pročitajte sve o ponajboljim hrvatskim i svjetskim sportašima te top događanjima diljem svijeta





Ponedjeljkom 19:00 - 21:00 sati

Tako dobro

Talk-show
Ljudevita Grgurića - Grgo

[SAZNAJ VIŠE →](#)



Aktualno



Pitanja koja traže odgovor (1): Zašto su automobili s prednjim pogonom stabilniji nego sa stražnjim?



Vesna Pusić: "Mađarska je postala problem EU"



Plenković: "EU će u ožujku odlučivati o otvaranju pregovora s BiH"



UŽIVO DINAMO - BALLKANI 3:0 Dinamo osigurao pobjedu!



NATO: Pad ruskog drona u Rumunjskoj nije 'namjerni napad'



01 4104 004
01 4104 005

091 621 6554

[SLUŠAJ NAS](#)



NACIONAL

Magazin
Tempo

Ekskluzivne sportske teme –
pročitajte sve o ponajboljim
hrvatskim i svjetskim sportašima
te top događanjima diljem svijeta

Dar čitateljima Nacionala 5.12.



NACIONAL.HR





Ponedjeljkom 19:00 - 21:00 sati

Tako dobro

Talk-show
Ljudevita Grgurića - Grgo

[SAZNAJ VIŠE →](#)



GASTROWINE

SPORTS
NEWS

ZAŠTITA PRIVATNOSTI · UVJETI KORIŠTENJA · IMPRESSUM · KONTAKT

CJENIK OGLAŠAVANJA · EU PROJEKT



Povežite se s nama!

NACIONAL NEWS CORPORATION d.o.o. © 2023 Sva prava pridržana | Design
& Development by

NACIONAL

Magazin Tempo

Ekskluzivne sportske teme –
pročitajte sve o ponajboljim
hrvatskim i svjetskim sportašima
te top događanjima diljem svijeta

Dar čitateljima Nacionala 5.12.

