

Marijana Bavčević svoje je najteže životno iskustvo pretvorila u alat za pomoć i podršku drugima. Njezinu priču vrijedi pročitati

za zadovoljna.dnevnik.hr/clanak/dijagnoza-nije-prognoza-marijani-bavcevic-u-dvadesetima-su-dijagnosticirane-psihoza-i-depresija---937019.html

zadovoljna



Marijana Bavčević (Foto: Petra Sokolić)

[Zdravlje & prehrana](#)

28-09-2025 Piše Maja Planinić

[komentari](#)

U serijalu tekstova "Dijagnoza nije prognoza?" pronalazimo najbolji način kako ovu i njoj slične rečenice koristiti tako da oboljelima ne budu teret, nego ohrabrenje. Ovo je priča Marijane Bavčević, peer stručnjakinje mobilnog rehabilitacijskog tima Klinike za psihijatriju Vrapče, kojoj su u dvadesetima dijagnosticirane psihoza i depresija.

Priča Marijane Bavčević

"Izvrсна istinita tvrdnja! Sviđa mi se!"

Ovako kratko i jednostavno **Marijana Bavčević** odgovara na naše pitanje kako joj na prvu zvuči rečenica "dijagnoza nije prognoza". Jedan od razloga sigurno je i činjenica da se kao studentica, u svojim dvadesetima, Marijana našla u situaciji u kojoj je sama sebi počela dokazivati da može sve unatoč dijagnozi.

Prije 23 godine Marijani je dijagnosticiran **shizoafektivni poremećaj tip depresija**. Bila je tada studentica koju je upravo želja da završi fakultet gurala naprijed.

Moja prva psihoza bila je prilično kaotična i teška, dosta dugo mi je trebalo da se izvučem, a imala sam i prilično vidljive nuspojave lijeka kojeg sam tada koristila, tako da mi je cijelo iskustvo liječenja i oporavka bilo dosta mukotrpno, prisjetila se Marijana koja je unatoč svemu učila koliko je mogla i koliko joj je tada oštećena koncentracija dozvoljavala.

Osim želje da završi fakultet, i prijateljstva su bila ta koja su joj pomagala da se ne povuče i ne izolira. Uz nju je cijelo vrijeme bila i obitelj.

*Majka mi je tu bila i još uvijek je **moj najvjerniji navijač**, i gurala me naprijed kad mi je bilo najteže i kad nisam znala hoću li ja to moći. S tadašnjom psihijatricom kod koje sam se liječila nakon druge psihoze u mojoj tridesetoj godini sam isto imala lijep odnos, ona me naučila prepoznavati rane znakove pogoršanja što mi je bilo dragocjeno iskustvo u prevenciji svih mogućih budućih pogoršanja, priča Marijana koja je povijest umjetnosti i turkologiju diplomirala u trideset drugoj godini.*

Nikad nije kasno za ostvariti svoje snove i želje, zaključuje.

Pomaganje drugima

Godine života s dijagnozom vodile su prema tome gdje je Marijana sada.

Njezino radno mjesto danas je **Klinika za psihijatriju Vrapče** gdje je zaposlena kao **peer stručnjakinja** mobilnog rehabilitacijskog tima. Osim rada u mobilnom rehabilitacijskom timu, sudjeluje i u projektu **Akademija Oporavka** koji između ostaloga uključuje predavanja o peer radu i oporavku.

A što to znači peer stručnjakinja?

Peer podrška ili vršnjačka podrška je proces davanja i primanja pomoći na temelju podijeljene odgovornosti i zajedničkog dogovora o tome što će nam biti potrebno kako bi stvari krenule na bolje.

“

Moja uloga je da ljudima pružim ohrabrenje i nadu na temelju zajedničkih iskustava, ljudi se lako povezuju sa mnom i gradim odnose bazirane na povjerenju.

U trendu



[IZBJEKNITE IH Šest rečenica koje vaša frizerka ne želi čuti kada dođete na frizuru](#)



[Robustan model Gležnjače Franke Batelić odličan su izbor za jesen, a nositi se mogu s minicama i hlačama na crtu](#)



[STAJLING ZA RIJAD Kolinda Grabar-Kitarović: Salonke u osvježavajućoj boji koje su "strogu" haljinu učinile još boljom](#)

Koristim toplinu i empatiju u procesu kao i aktivno slušanje, zajedno pronalazimo rješenja za situacije, i ljudi se uz tjednu podršku počinju oporavljati, objašnjava svoju ulogu Marijana.

Drago joj je, kaže, da svoje najteže životno iskustvo, oporavak od psihoze, može pretvoriti u koristan alat za pomoć i podršku drugima na njihovom putu oporavka.

Radimo uglavnom sa ljudima koji imaju dijagnozu u području psihoza kao što je to primjerice shizofrenija i bipolarni poremećaj, a pošto sam i sama prošla iskustvo psihoze i depresije mogu se lako povezati s ljudima, kaže Marijana koja je prvo sama naučila kvalitetno živjeti sa svojom dijagnozom.

*Naučila sam prepoznavati rane znakove pogoršanja i **tražiti pomoć i podršku kad mi je ona potrebna**,* objašnjava i naglašava da iza njezinog kvalitetnog oporavka stoji cijeli tim ljudi, stručnjaka, obitelji, a sada i poslodavac kao i voditeljica tima prof.dr. Slađana Štrkalj-Ivezić. *A i ja se trudim svaki dan na dobar način iskoristiti sve svoje kapacitete koje imam i snage s kojima raspolazem,* dodaje.

I baš zato i drugima može pomoći da pronađu osjećaj svrhe i dati im nadu i ohrabrenje da je oporavak moguć, dok istovremeno i sama raste kao osoba kroz cijeli proces pomaganja.

Često se znalo desiti i da drugi pomognu meni, kaže.

Važno je pričati

No, znalo joj se dogoditi i da drugi ne razumiju što se to s njom događa. I baš zato važno je pričati o dijagnozama poput njezine, onim nevidljivima, kako bismo kao društvo bili bolji.

S obzirom da je moj invaliditet nevidljiv znalo mi se desiti da ljudi ne razumiju da ne funkcioniram kao i zdravi ljudi koji nemaju poteškoća s mentalnim zdravljem, te da svaki stres može biti rizik za ponovnu pojavu bolesti, objašnjava Marijana.

Srećom, njezin poslodavac napravio je prilagodbu radnog mjesta pa ona s radnim danom započinje sat kasnije. A u privatnom životu naučila je pak postavljati zdrave granice.

Čime sam s vremenom izbjegla mnoge stresne situacije koje su se nekad u prošlosti znale često događati. Nitko nema život lišen stresa, no možemo povećati kapacitete za nošenje sa stresom i postati otporniji, poručuje Marijana.

Doći do ovoga gdje je danas nije bilo lako, a Marijanin put može biti **motivacija drugima** koji se nose sa sličnim dijagnozama. Što se tiče njezinog imena, ono se može upisati na popis ljudi koji su uspjeli dokazati i koji dokazuju da dijagnoza nije prognoza.

I zato odgovor na pitanje kako se mijenjala u ovih dvadeset i kusur godina vrijedi pročitati.

“

Naučila sam se bolje nositi sa svojom bolešću jer sam naučila sve o njoj, svjesna sam koji su moji rizici i organizirala sam si život na način da imam što manje stresa, pazim da se ne iscrpljujem s previše obaveza što mi kao perfekcionistu malo teže pada, no dovoljno sna je izuzetno bitno za osobe koje imaju sklonost k psihozi.

*Isto tako ne pijem alkohol, trudim se jesti zdravo i uravnoteženo, psihoterapija mi je pomogla riješiti se nekih nezdravih obrazaca razmišljanja što je smanjilo i anksioznost, te sam općenito naučila biti **puno nježnija prema sebi**, a i samopouzdanje sam izgradila kroz uspješno suočavanje sa životnim izazovima i kontinuiranu podršku stručnjaka koji me prate sve ove godine, priča Marijana koja je mišljenja da u životu puno toga na kraju dana ovisi o nama samima.*

Dijagnoza se može desiti svakome, no na nama je što ćemo mi s njom napraviti, a možemo puno toga uz kvalitetnu podršku. Tražiti pomoć je znak snage, a ne slabosti, a dijagnoza nam ne može oduzeti odlučnost, ustrajnost i hrabrost za hvatanje u koštac sa bilo čime što nam život donese na put. Po prirodi sam borac i vozim na inat, kaže uz smijeh.

"Bitno je da nas se čuje i razumije"

Zahvaljujući činjenici da je sama osoba s dijagnozom, ali i ona koja ljudima s dijagnozom pomaže, Marijana je odlična osoba za odgovor na pitanje koje greške radimo u komunikaciji s pacijentima koji se bore s ozbiljnim izazovima. Stavljamo li pred njih velika očekivanja?

“

Bitno je da nas se čuje i razumije, da se uvažava naša ograničenja i ohrabre naše sposobnosti - a da bi svi imali realniju sliku o tome treba otvoreno komunicirati u sva tri smjera pacijent- stručnjak- obitelj.

Osim toga, tijekom oporavka povećavaju se naše sposobnosti jer pomičemo fokus prema ciljevima koje želimo ostvariti, a manje razmišljamo o sebi kao bolesnoj osobi i ograničenjima, objašnjava Marijana i dodaje da je oporavak od psihoze proces koji nije brz kao opravak nakon viroze.

Osoba može imati problema s koncentracijom te općenito životnom snagom i energijom koja se iscrpi pa treba vremena da se osoba oporavi i stvari doista idu korak po korak, treba se postepeno izlagati izazovima vezanima za učenje i posao pri povratku u normalan život, oporavak se ne dešava preko noći, kaže i napominje važnost podržavajuće, tople, empatijske podrške kroz otvorenu komunikaciju sa stručnjacima i obitelji jer – dodaje - svi možemo učiti jedni od drugih.

Ponavlja još jednom – **važno nas je slušati i čuti.**

Mi smo stručnjaci za sebe i najbolje znamo koliko možemo i ne možemo. Uz pravilnu

vrstu ohrabrenja se usudimo pokušati čak i ono što mislimo da ne možemo, pa često puta ispadne da možemo, odgovara na pitanje kako ohrabrivati ljude s dijagnozom tako da se zadrži ravnoteža između nade i realizma.

A ukoliko su očekivanja od obitelji prevelika, predlažem trosmjernu komunikaciju sa stručnjacima koji također mogu izvršno procijeniti naše realne mogućnosti i dati prilično preciznu procjenu trenutnog stanja, ne samo obitelji, već i poslodavcima, dodaje Marijana i nastavlja:

“

Što se ohrabrenja tiče- samo toplina, empatija i vjera u naše snage nas mogu pokrenuti da se usudimo pokušati uvijek malo više od onoga što mislimo da je moguće.

za

-Marijana Bavčević

Važnost strpljivosti

Ono što je po Marijani izuzetno važno je i to da svaka osoba s dijagnozom **sama bira svoj put oporavka.**

Jer nismo svi isti, i oporavak nije linearna crta, često tu bude uspona i padova, prihvatanja vlastitih nemogućnosti i procesa tugovanja radi gubitaka. Doista nije lako i tu nismo vremenski limitirani, svi imamo različit tempo prolaska kroz taj višeslojan proces prihvatanja dijagnoze i nošenja s novonastalim situacijama, njezino je mišljenje.

Kao i mnoge osobe s dijagnozom, i Marijana se susrela s onim osjećajem da je okolina pritišće.

No, znala sam da to dolazi iz neznanja, odmah detektira problem i nudi rješenje.

I za pomagače i podršku je izuzetno bitno da pokažu strpljivost, dolazilo je do neslaganja samo radi neznanja i razlike u karakterima. S druge strane osobe s mentalnim poteškoćama premalo su asertivne, boje se ili ne znaju se založiti za svoja prava, slobodno reći svoje želje, stoga je važno da to u terapiji nauče, jer to pomaže u boljem nošenju sa stresom i u jasnijoj i boljoj komunikaciji s drugima, kaže i naglašava važnost edukacije – i to ne samo za oboljele već i za pomagače/obitelj pa i za poslodavce koji zapošljavaju osobe s invaliditetom.

Vraćamo se opet na rečenicu s početka - dijagnoza nije prognoza. Čak i da nije rekla da se s njom slaže, iz svega rečenog dalo bi se zaključiti da je za Marijanu ovo definitivno rečenica koja na kraju treba imati točku, a ne upitnik.

"Dijagnoza je samo jedno naše obilježje"

A kako je koristiti da svima bude ohrabrenje, a ne teret?

Opet kažem, najbitnije je naučiti kvalitetno i ispravno komunicirati- mislim na vještine asertivnosti i aktivnog slušanja za sve sudionike uključene u oporavak, jer time ćemo smanjiti nerealna očekivanja i učiti ćemo jedni od drugih.

Dijagnoza je samo jedno naše obilježje, ona nas ne određuje kao ličnost. Na prognozu bolesti djeluju brojni čimbenici uključujući i kvalitetu liječenja i suradnju u procesu liječenja, objašnjava.

Ono na čemu kao društvo možemo raditi kada je u pitanju komunikacija s pacijentima su, smatra Marijana, prihvaćanje različitosti, uvažavanje i poštovanje svake osobe bez obzira na dijagnozu.

Stigmi i diskriminaciji nema mjesta u 2025. Barem ne bi trebalo biti, dodaje, a onda dijeli i poruku za sve one koji možda bas sada dobivaju neku ozbiljnu dijagnozu:

“

Bolest nas može usporiti, ali nas ne može zaustaviti, uvijek imamo nešto zdravih snaga u sebi koje možemo upotrijebiti za ispunjenje svojih ciljeva, dijagnoza ne mora biti odustajanje od planova i nadanja.

Ima poruku i za ljude iz okoline.

Obitelji bih poručila edukaciju o bolesti i vještinama komunikacije, znanje nam omogućava vještije nošenje sa zahtjevnim situacijama koje bolest nosi sa sobom.

Isto tako bih obitelji poručila da potraže pomoć za sebe u grupama podrške za članove obitelji oboljelih kako bi i oni dobili odgovarajuću podršku za sebe i prevenirali burnout. Grupe peer podrške za članove obitelji vode udruge Svitanje i Ludruga, savjetuje za kraj Marijana.



Marijana Bavčević (Foto: Petra Sokolić)



Goranka Perc: "Lako je pasti u očaj i ne mogu reći da i sama nisam imala takvih trenutaka, ali bitno je naći načina kako se iz toga izdići. A to najviše ovisi o nama samima"



[Maja se nekad pitala: "Koliko puta mi se mora oduzeti tijelo do vrata da bih dobila lijek?"
Ovo je njezina priča danas.](#)



[Dijagnoza nije prognoza: Rečenica koja u isto vrijeme može biti motivacija i izvor frustracije](#)

** Tekst je objavljen uz financijsku potporu Agencije za elektroničke medije iz Programa za poticanje novinarske izvrsnosti.*

inspirativno najčitanije

Pročitaj još

Pročitaj još



