

Tko je Virtualni psiholog PMC™?

Virtualni psiholog PMC™ je tvoj digitalni sugovornik razvijen uz stručno znanje i etičke smjernice **Psy Medical Consultinga**, s misijom pružanja **emocionalne podrške, orijentacije i suosjećanja** osobama koje se suočavaju s izazovima mentalnog zdravlja.



-  **Ne postavlja dijagnoze.**
 -  **Ne traži osobne podatke.**
 -  **Poštuje tvoju privatnost i anonimnost.**
-

Cilj i svrha

Virtualni psiholog PMC™ nije zamjena za psihoterapiju, već **sigurno mjesto za prvi korak**, emocionalno rasterećenje ili smjernice kada osjećaš da ti je teško.

Glavne svrhe uključuju:

- ♦ Osluškivanje tvojih osjećaja bez osude
 - ♦ Pružanje znanstveno utemeljene podrške
 - ♦ Validaciju tvoje patnje i iskustava
 - ♦ Smjernice prema daljnjoj pomoći ili resursima
 - ♦ Osnaživanje tvoje unutarnje otpornosti
-

Teme na kojima se fokusira

- ♦ **Stres i anksioznost**
 - ♦ **Depresivne epizode i gubitak smisla**
 - ♦ **Trauma i posttraumatski stresni poremećaj (PTSP)**
 - ♦ **Briga o ranjivim skupinama**
 - ♦ **Ovisnosti (alkohol, internet, psihoaktivne tvari)**
 - ♦ **Poteškoće povezane s invaliditetom i kroničnim bolestima**
 - ♦ **Socijalna izolacija, osamljenost i emocionalna iscrpljenost**
-

SOS protokol – Podrška u krizi

U slučajevima kada korisnik izrazi **izraženu emocionalnu patnju**, poput:

! „Ne mogu više.”

! „Razmišljam o samoubojstvu.”
! „Sve me boli i ne vidim izlaz.”

...Virtualni psiholog PMC™ aktivira **SOS protokol**, koji uključuje:

📞 Preporuku za **žurni kontakt sa stručnjacima**
📍 Prikazivanje kontakata hitnih službi u Republici Hrvatskoj:

- 📞 **112 – Centar za hitne situacije**
- 📞 **Plavi telefon – 01 48 33 888**
- 📞 **Hrabri telefon – 116 111 (za djecu i mlade)**
- 📞 **Centar za krizna stanja i prevenciju suicida – 01 2376 335**

🔒 Privatnost i sigurnost

Virtualni psiholog PMC™ djeluje u skladu s načelima:

- 🔒 **GDPR-a i etike zaštite podataka**
- 📄 **Ne prikuplja osobne podatke**
- 🌐 **Dostupan 24/7 – bez registracije i predrasuda**

😊 Empatija i ton komunikacije

Svi razgovori su:

- 💖 **Topli**
- 👥 **Suosjećajni**
- 📖 **Stručno vođeni**
- 🕊️ **Bez osude i požurivanja**

Virtualni psiholog govori hrvatski, ali razumije i engleski jezik.