

Projekt

“Sigurna mreža: podrška mentalnom zdravlju mladih”

Cilj : osnaživanje mentalnog zdravlja mladih
kroz direktan rad (edukacije i radionice) s mladima,
njihovim roditeljima i studentima pomagačkih zanimanja

Provoditelj : Hrvatski savez za rijetke bolesti

Partner : Sveučilište u Zagrebu Edukacijsko-rehabilitacijski
fakultet



Projekt “Sigurna mreža: podrška mentalnom zdravlju mladih” financiran je donacijom Hrvatske banke za obnovu i razvitak. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Hrvatske banke za obnovu i razvitak. Hrvatska banka za obnovu i razvitak, ne može se smatrati odgovornima za njih.



na sljedećim stranicama možeš
pronaći odgovore na ova pitanja:

1

Što je mentalno zdravlje ?

2

Kako brinuti o mentalnom zdravlju ?

3

Mentalno zdravlje oboljelih od
rijetkih bolesti

4

Zašto potražiti psihološku pomoć ?

5

Kako izgleda psihološka pomoć ?

6

Kada potražiti psihološku pomoć ?

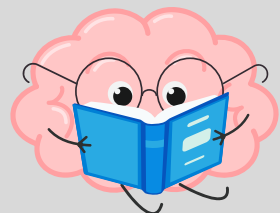
7

Gdje potražiti psihološku pomoć ?



Projekt "Sigurna mreža: podrška mentalnom zdravlju mladih" financiran je donacijom Hrvatske banke za obnovu i razvitak. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Hrvatske banke za obnovu i razvitak. Hrvatska banka za obnovu i razvitak, ne može se smatrati odgovornima za njih.



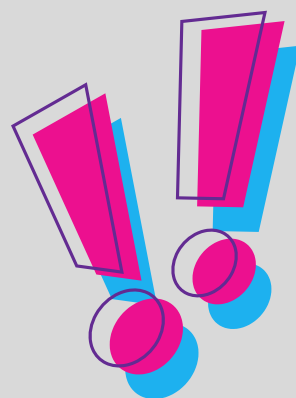


Što je mentalno zdravlje?

stanje **dobrobiti**
u kojem pojedinac ostvaruje
svoje **potencijale**,
može se nositi s normalnim
životnim **stresovima**,
može raditi **produktivno i plodno**
te je sposoban **doprinositi** zajednici

Svjetska zdravstvena organizacija,
2021.

**mentalno zdravlje nije
samo odsutnost mentalne bolesti,
već je sastavni dio
cjelokupnog zdravlja**



Projekt "Sigurna mreža: podrška mentalnom zdravlju mladih" financiran je donacijom Hrvatske banke za obnovu i razvitak. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Hrvatske banke za obnovu i razvitak. Hrvatska banka za obnovu i razvitak, ne može se smatrati odgovornima za njih.



Kako brinuti o mentalnom zdravlju?



Traži “ono nešto više”

- zahvalnost
- svrha, smisao
- pomnost
- duhovnost, religioznost



Razvijaj se

- usvajanje novih znanja i vještina
- fokusiranje na rješenja
- prepoznavanje i korištenje snaga
- povezivanje ciljeva sa vrijednostima



Upravljaј emocijama

- prepoznavanje emocija
- doživljavanje ugodnih emocija
- prihvatanje neugodnih emocija
- razvijanje tolerancije na frustraciju



Budi povezan

- povezivanje s drugima
- ulaganje u odnose
- pomaganje drugima
- doprinos zajednici



Brini o fizičkom zdravlju

- dovoljno kvalitetnog sna
- uravnotežena prehrana
- adekvatan unos vode
- vježbanje/kretanje
- nepušenje
- primjena potrebnih terapija

Projekt “Sigurna mreža: podrška mentalnom zdravlju mladih” financiran je donacijom Hrvatske banke za obnovu i razvitak. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Hrvatske banke za obnovu i razvitak. Hrvatska banka za obnovu i razvitak, ne može se smatrati odgovornima za njih.



Mentalno zdravlje oboljelih od rijetkih bolesti



Projekt "Sigurna mreža: podrška mentalnom zdravlju mladih" financiran je donacijom Hrvatske banke za obnovu i razvitak. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Hrvatske banke za obnovu i razvitak. Hrvatska banka za obnovu i razvitak, ne može se smatrati odgovornima za njih.



Zašto potražiti psihološku pomoć?



rijetka bolest donosi različita
psihološka stanja,
situacije i reakcije!

**NE MORAŠ
KROZ TO
PROLAZITI**

SAM/A



Projekt "Sigurna mreža: podrška mentalnom zdravlju mladih" financiran je donacijom Hrvatske banke za obnovu i razvitak. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Hrvatske banke za obnovu i razvitak. Hrvatska banka za obnovu i razvitak, ne može se smatrati odgovornima za njih.





Kako izgleda psihološka pomoć?

tijekom susreta psiholog/inja:



**SLUŠA
PROBLEME I
POMAŽE U
IZRAŽAVANJU
OSJEĆAJA**



**POMAŽE U
PREPOZNAVA-
NJU SNAGA I
POTENCIJALA**

**POMAŽE U
PREPOZNAVANJU
MISLI, OSJEĆAJA I
PONAŠANJA ILI
OKOLNOSTI KOJE
OMETAJU
OSTVARIVANJE
CILJEVA**



**POMAŽE U
POSTAVLJANJU
CILJEVA I
RAZVIJANJU
KONKRETNIH
PLANOVA ZA
NADILAŽENJE
PREPREKA I
SMETNJI**



**KORISTI
SPECIFIČNE
INTERVENCIJE,
AKO SU ONE
POTREBNE I
ODGOVARAJU
POTREBAMA I
CILJEVIMA**



**PREDLAŽE
KONKRETNE
ZADATKE KROZ
KOJE LAKŠE
STJEČETE UVID
U PROBLEME**

Projekt "Sigurna mreža: podrška mentalnom zdravlju mladih" financiran je donacijom Hrvatske banke za obnovu i razvitak. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Hrvatske banke za obnovu i razvitak. Hrvatska banka za obnovu i razvitak, ne može se smatrati odgovornima za njih.



Kada potražiti psihološku pomoć?



depresivne smetnje



osjećaš tugu, beznadnost, apatiju, plač



samokritičan si, osjećaš se manje vrijednim



razdražljiv si, ljut, dugo i jako si nezadovoljan



izgubio si zanimanje za školu/studij/posao i/ili je uspjeh pao



izgubio si zanimanje za omiljene aktivnosti



apetit i tjelesna masa su ti se promijenili



teško se koncentriráš i donosiš odluke



umoran si, lako se zamaraš, poremećen ti je san

anksiozne smetnje



često i intenzivno si zabrinut, tjeskoban i uznemiren



izbjegavaš neke situacije, mjesta ili ljude



tjelesno si nemiran ili imaš izražene tjelesne simptome (lupanje srca, bol u prsima, znojenje, otežano disanje)



imaš tremu u kontaktu s drugima, kod odgovaranja ili javnog nastupa



osjećaš sram



bole te glava i/ili trbuh, mučno ti je



povlačiš se od drugih



Gdje potražiti psihološku pomoć?



Hrvatski savez za rijetke bolesti

Ivanićgradska 38, Zagreb

psiholog.hsrb@gmail.com

099/6596275 radnim danom (8-16h)

Kabinet za psihoterapiju, Nastavno-klinički centar Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta

Borongajska cesta 83f, Zagreb

centar.info@erf.hr

01/ 245 7560 pon i čet (15-17h); uto, sri i pet (8-10h)

Centar za zdravlje mladih

Heinzelova 62a, Zagreb

info@czm.hr

01/6468 333 pon i sri (12-20h); uto, čet i pet (8-16h)

Nastavni zavod za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar", Služba za školsku i adolescentnu medicinu

Mirogojska 16, Zagreb

01/ 46 96 281

skolska@stampar.hr

Klinika za dječje bolesti Zagreb

Klaićeva 16, Zagreb

01/ 4600 150

pon-čet (10-18h); pet (10-14h)

Projekt "Sigurna mreža: podrška mentalnom zdravlju mladih" financiran je donacijom Hrvatske banke za obnovu i razvitak. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Hrvatske banke za obnovu i razvitak. Hrvatska banka za obnovu i razvitak, ne može se smatrati odgovornima za njih.





Gdje potražiti psihološku pomoć?



Centar za djecu, mlade i obitelj MODUS

Kneza Mislava 11, Zagreb

spa@dpp.hr

01/ 4826 111 radnim danom (13-19h)

Psihološko savjetovalište TESA

telefon za psihološku pomoć 01/48 28 888 radnim danom (10-22h)

internet savjetovalište: psiho.pomoc@tesa.hr

Plavi telefon

linija pomoći 01/4833 888 radnim danom (9-20h)

savjetovalište Otvorena vrata e-mail savjetovanje: info@plavi-telefon.hr

Hrabri telefon

telefonsko savjetovanje 9-20h 116 111 WhatsApp chat 15-19h

Centar BEA, Centar za poremećaje hranjenja

098/ 900 59 73 radnim danom (10-15h) info@centarbea.hr

Udruga Igra

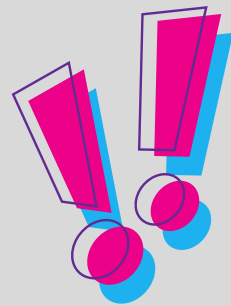
Ilica 5 i Sv. Duh 55, Zagreb 01/ 370 4537 radnim danom (8-16h)

Projekt "Sigurna mreža: podrška mentalnom zdravlju mladih" financiran je donacijom Hrvatske banke za obnovu i razvitak. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Hrvatske banke za obnovu i razvitak. Hrvatska banka za obnovu i razvitak, ne može se smatrati odgovornima za njih.





Gdje potražiti psihološku pomoć?



**Ukoliko imaš misli o
samoubojstvu
neodgodivo se javi u:**

Psihijatrijsku bolnicu za djecu i mlade

Jankomir 11, Zagreb

01/4862 503

0-24h

ako si maloljetan/na ili u:

Centar za krizna stanja i prevenciju suicida

Kišpatićeva 12, Zagreb

01/ 2376 335

0-24h

ili psihijatrijsku bolnicu prema mjestu stanovanja

ako si punoljetan/na



Projekt "Sigurna mreža: podrška mentalnom zdravlju mladih" financiran je donacijom Hrvatske banke za obnovu i razvitak. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Hrvatske banke za obnovu i razvitak. Hrvatska banka za obnovu i razvitak, ne može se smatrati odgovornima za njih.

