

DA DI SAD?

Dostupni oblici pomoći u području mentalnog zdravlja

U razredu od 25 učenika barem 5 ima probleme mentalnog zdravlja, a samo jedan prima stručnu pomoć.

Mali korak u pravom smjeru može pokrenuti veliku promjenu.

PSIHOTERAPEUT

je stručnjak mentalnog zdravlja koji je nakon fakulteta nekog društvenog ili medicinskog usmjerenja upisao dodatnu edukaciju iz psihoterapije. Postoje različiti smjerovi psihoterapije, ali svakom je cilj pomoći korisniku u njegovom u osobnom razvoju. Na psihoterapiju sve češće idu i osobe kojima nije narušeno mentalno zdravlje, kojima psihoterapeut onda pomaže u unapređenju kvalitete života i poboljšanju funkcioniranja na različitim područjima (npr. obitelj, školsko ili radno okruženje, partnerski odnosi, spolnost).

PSIHOLOG

ima široka znanja o ljudskom umu. Ovaj stručnjak može raditi u različitim područjima, a onaj koji se specijalizirao za brigu o mentalnom zdravlju i bavljenje psihičkim smetnjama često se naziva i kliničkim psihologom. Psiholog ti može pomoći u razumijevanju svojih i tuđih misli i osjećaja, kao i nekim teškim situacijama – npr. razvod roditelja, smrt u obitelji ili zlostavljanje.

SOCIJALNI PEDAGOG

bavi se djecom, mladima i odraslima koji imaju probleme u ponašanju. To znači da svojim postupcima nanose štetu sebi ili drugima, zbog čega mogu biti i u sukobu sa zakonom. Između ostalog, ovaj stručnjak se bavi prevencijom i odgojno-savjetodavnim radom te tako ovim osobama pomaže da se nose sa svojim problemima i uključe u društvo.

PSIHIJATAR

je stručnjak koji je završio Medicinski fakultet te potom nastavio obrazovanje specijalizacijom iz psihijatrije. Njegovo područje rada nešto je uže nego ono psihologa – uglavnom rade u zdravstvenim ustanovama ili se bave znanstvenim radom. U svom radu mogu kombinirati lijekove i razne vrste psihoterapije.

SAVJETOVALIŠTA ZA MLADE



Grad Zagreb

- Psihijatrijska bolnica za djecu i mladež
- Centar za poremećaje hranjenja BEA
- Udruga roditelja "Korak po korak"
- IDEM – Centar inkluzivne potpore
- Plavi telefon
- Savjetovalište Udruge Pragma
- Psihološki centar Tesa
- Iskorak - LGBTQ Centar
- Modus - Centar za djecu, mlade i obitelj
- Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba

- Hrvatski zavod za javno zdravstvo

- Centar za pružanje usluga u zajednici "Savjetovalište Luka Ritz"
- Centar za zdravlje mladih
- Udruga za osobni i profesionalni rast i razvoj - Tvornica promjena
- Zavod za dječju i adolescentnu psihijatriju i psihoterapiju
- KBC Zagreb, Klinika za psihijatrijsku i psihološku medicinu
- Ženska soba
- Centar za krizna stanja i prevenciju suicida
- Obiteljski centar Grada Zagreba
- Snaga obitelji - Savjetovalište za djecu i roditelje
- Udruženje "Djeca prva"
- Nastavno-klinički centar Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta
- Ambidekster Klub

Zagrebačka županija

- | | |
|--|-------------------------------|
| 1 Centar za djecu, mlade i obitelj Velika Gorica | 7 Savjetovalište Jastrebarsko |
| 2 Centar za mlade Zaprešić | 8 Savjetovalište Vrbovec |
| 3 Savjetovalište Zaprešić – ZJZ Zagrebačke županije | 9 Ježeva kućica Samobor |
| 4 Savjetovalište Velika Gorica | 10 Ježeva kućica Jastrebarsko |
| 5 Savjetovalište Samobor | 11 Udruga Srce Zelina |
| 6 Centar za psihosocijalnu pomoć i podršku „Uvijek tu“ | 12 Savjetovalište Dugo Selo |
| | 13 Udruga „TI SI OK“ |

- Udruga za kreativni socijalni rad
- Dom zdravlja Zagreb-Zapad
- Savjetovalište Igra – Udruga Igra

- Centar za edukaciju i savjetovanje "Sunce"
- Nastavni zavod za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar"
- PsihoPLANET - Centar za savjetovanje, edukaciju i osobni razvoj



psihelp.hr
pukotine.hr
kakosi.ffzg.unizg.hr
psiholoskapomoc.hr

MENTALNO ZDRAVLJE ONLINE

Središnji ured za demografiju i mlade Republike Hrvatske i Hrvatska psihološka komora (Poziv, SMS, WhatsApp)

Zagrebačka županija: 095 701 7913
Grad Zagreb: 095 701 8011

Služba za mentalno zdravlje zagrebačkog NZJZ "Dr. Andrija Štampar"

01 2991 356 / 01 4696 376
01 4696 107 / 01 4696 297 / 01 6468 334
01 6468 335 / 01 6468 337 / 01 6468 338

Psihološka pomoć – Psihološki centar TESA

01 48 28 888

Plavi telefon – WhatsApp savjetovanje

01 4833 888

Centar za krizna stanja i prevenciju suicida KBC Zagreb

01 2376 335

Hrvatski Crveni križ

DCK Grada Zagreba
01 3778 236 / 099 735 8851
DCK Zagrebačke županije
099 470 2460

Hrvatska psihološka komora – psihološka pomoć

Zagrebačka županija i Grad Zagreb

091 931 5689
091 755 4702 / 091 784 7558
091 939 5944 / 091 947 8762

Hrabri telefon za djecu 116 111

E-MAIL SAVJETOVANJE

- E-savjetovanje "Kako si": kakosi@ffzg.hr
- TESA Internet savjetovalište: psiho.pomoc@tesa.hr ili putem online formulara: tesa.hr/internet-savjetovanje
- Hrabri telefon e-savjetovanje: savjet@hrabritelefon.hr ili hrabrisa@hrabritelefon.hr

ONLINE WEB SAVJETOVANJE:

- Besplatna 2 susreta u trajanju od 30-45min: nistesami.online

Calm

Aplikacija je osmišljena s ciljem poticanja ugodnih emocija, umirivanja, smanjivanja anksioznosti i poboljšano spavanja. Sadrži kratke meditacije koje se mogu uklopiti u različite rasporede.

Stella

Psihoedukativna aplikacija s korisnim informacijama i tehnikama za samopomoć te vježbama kroz koje se usvajaju tehnike samokontrole i razumijevanja vlastitih emocija u svrhu zaštite mentalnog zdravlja.

Happify

Aplikacija za prevladavanje negativnih misli i razvoj otpornosti. Cilj joj je zamjena otežavajućih načina suočavanja sa stresom novim i zdravim navikama. Koristi tehnike pozitivne psihologije, mindfulnessa i kognitivno-bihevioralne terapije.

SuperBetter

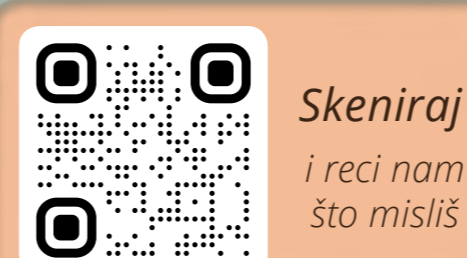
Igra usmjerena na povećanje otpornosti na stres, osnaživanje, optimističnost i motiviranost u susretu s izazovnim preprekama svakodnevice. Korisnici su nakon 30 dana korištenja osjetili poboljšano raspoloženje, smanjenu razinu simptoma anksioznosti i depresije te povećanu samouvjerenost u postizanje vlastitih ciljeva.

Headspace

Koristeći tehnike mindfulnessa i meditacije, aplikacija nastoji potaknuti pozitivne emocije korisnika. Cilj je smanjenje stresa, poboljšanje pažnje i koncentracije te poticanje empatičnog ponašanja prema okolini.

Moodnotes

Aplikacija koja se koristi za bilježenje misli i raspoloženja, s ciljem samoosvjestavanja utjecaja kojeg imamo na naše misli i osjećaje i uočavanje „zamki“ u mišljenju. Temelji se na pozitivnoj psihologiji.



Skeniraj
i reci nam
što misliš