

# A DI SAD?

Dostupni oblici pomoći u području mentalnog zdravlja

## 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 funkcioniрања 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, mlađima 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



### Zagrebačka županija

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

### Grad Zagreb

- Psihijatrijska bolnica za djecu i mlađe
- 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, mlađe i obitelj
- Poliklinika za zaštitu djece i mlađih Grada Zagreba

- Hrvatski zavod za javno zdravstvo
- Centar za pružanje usluga u zajednici "Savjetovalište Luka Ritz"
- Centar za zdravlje mlađih
- Udruga za osobni i profesionalni rast i razvoj - Tvorница 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

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

### Calm

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



### 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 samoosvještavanja utjecaja kojeg imamo na naše misli i osjećaje i uočavanje „zamki“ u mišljenju. Temelji se na pozitivnoj psihologiji.



## E-MAIL SAVJETOVANJE

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

## ONLINE WEB SAVJETOVANJE:

- Besplatna 2 susreta u trajanju od 30-45min: [nistesami.online](http://nistesami.online)

