



# POGLED U SEBE



IZDAVAČ:  
GRAD ZAGREB, GRADSKI URED ZA ZDRAVSTVO  
2. IZDANJE

GODINA IZDAVANJA:  
2019.

NAKLADA:  
3000 kom.

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNICI:  
Vjekoslav Jeleč i Mirela Šentija Knežević

AUTORI:  
Vjekoslav Jeleč, Mirela Šentija Knežević, Miroslav Hanževački, Kristina Stamenković,  
Katarina Skopljak, Ivana Đerek Dubravčić, Ivana Rončević, Antonella Runje, Sanja Maksan

RECENZENTI:  
Ivan Otić i Hrvoje Maleković

VAŽNA NAPOMENA:  
**STRUČNI DIO PREUZET JE IZ BROŠURE „RAZUMJETI ADOLESCENCIJU“,  
PSIHIJATRIJSKE BOLNICE ZA DJECU I MLADEŽ, UZ PRETHODNU SUGLASNOST AUTORA**

## SADRŽAJ

### Uvodne riječi

Urednici.....	3
Međunarodna udruga studenata medicine Hrvatske.....	4
Recenzenti.....	5

### Promicanje mentalnog zdravlja – „Pogled u sebe“

O projektu.....	5
-----------------	---

### Razumjeti adolescenciju

Vodič kroz razvoj i mentalno zdravlje adolescenata.....	7
Savjeti za roditelje.....	9
Zaštitni i rizični čimbenici mentalnog zdravlja.....	11

### Podrška mentalnom zdravlju u Gradu Zagrebu **13**

Ustanove koje pružaju usluge bez uputnice i besplatno.....	14
Ustanove koje pružaju usluge uz uputnicu.....	15
Druge ustanove i udruge koje pružaju usluge skrbi za mentalno zdravlje.....	15





Iako se danas sve više govori o nužnosti brige za mentalno zdravlje, statistički podaci, kao i svakodnevno iskustvo, upozoravaju da nismo ni blizu rješenju ovog velikog problema. Svakodnevno svjedočimo porastu problema mentalnog zdravlja, posebno među mladima te poteškoćama s kojima se mladi svakodnevno susreću na putu njihova odrastanja. Poteškoće s mentalnim zdravljem koje se javljaju u ranijoj dobi mogu utjecati na kvalitetu života i u mlađoj te odrasloj dobi, ako se problemi mentalnog zdravlja ne prepoznaju na vrijeme i ne pruži se potrebna stručna pomoć.

Uzimajući u obzir svakodnevni porast rizičnih čimbenika kojima su mladi izloženi, ali i činjenicu da su poremećaji mentalnog zdravlja kod mladih osoba u porastu te da su mladi osobito dragocjena društvena skupina koja traži povećanu pažnju i prioritetno organiziranje društvenih struktura, skrb o mentalnome zdravlju mladih jedan je od prioriteta u radu i djelovanju Grada Zagreba i Gradskog ureda za zdravstvo.

Grad Zagreb, osim što ima najviše osnovnih i srednjih škola, najveći je sveučilišni grad u Republici Hrvatskoj, i najurbanije mjesto okupljanja velikog broja kulturnih, društvenih i političkih, ekoloških i drugih inicijativa mladih. Grad u kojem mladi između 15. i 30. godine života čine četvrtinu populacije, ima dužnost i obavezu posebnu pažnju posvetiti očuvanju zdravlja te skupine, pogotovo imajući u vidu da je to skupina s najmanje klasičnih zdravstvenih problema ali s velikim izazovima vezanim uz odrastanje, sazrijevanje, prilagodbu i rizična ponašanja.

Ova iznimna brošura namijenjena je mladima i njihovim roditeljima, a pisana je sa ciljem lakšeg razumijevanja adolescencije, koja je često za mladu osobu turbulentna i praćena razvojnim krizama i konfliktima, unutrašnjim sukobima te sukobima s okolinom. Pozivam mlade i njihove roditelje da se informiraju o projektu "Pogled u sebe", važnim informacijama te besplatnim programima koji su namijenjeni mladima kroz programske aktivnosti zdravstvenog, psihoterapijskog i psihosocijalnog savjetovanja i informiranja.

*dr. sc. Vjekoslav Jeleč, dr. med. i Mirela Šentija Knežević, prof. log., univ. spec. admin. urb. Grad Zagreb, Gradski ured za zdravstvo*

Nije lako biti mlada osoba ovih dana. Toliko ponuđenih i dostupnih mogućnosti, toliko planova i snova, ali u isto vrijeme i toliko stvari s kojima se treba nositi kako bi našao svoje mjesto pod suncem i odrastao u zrelu osobu koja je svjesna svoje vrijednosti i sposobna ostvariti svoje snove te funkcionirati u svim aspektima svog života. Potraga za vlastitim identitetom i samospoznajom je teška i mukotrpana, posebno kad se pritom suočavaš s konstantnim ocjenjivanjem tijekom svog obrazovanja, proživljavaš svoje prve uspjehe i neuspjehe i pokušavaš naći sredinu između ostvarivanja svojih želja i zadovoljavanja očekivanja koje od tebe imaju tvoji roditelji i bliski ljudi do kojih ti je stalo. Često se mladi, na neki način, izgube na tom putu potrage za sobom i osjećaju razne poteškoće mentalnog zdravlja. Svi smo to prošli na ovaj ili onaj način, susretali se s raznim izazovima i problemima koje nismo znali riješiti i s kojima se nismo znali nositi, upravo zbog manjka osviještenosti i razgovora o istima te također i zbog nedostatne educiranosti o brizi o vlastitom mentalnom zdravlju. Zbog manjka vremena zaboravljamo i odgađamo posvetiti se sebi, raditi na vlastitoj mentalnoj higijeni. Upravo to je razlog što smo prije nekoliko godina počeli intenzivno razmišljati na koji način pomoći mladima koji već osjećaju poteškoće mentalnog zdravlja, ali i kako na vrijeme osnažiti one koji su tek na početku adolescencije. A tko najviše razumije kako je to biti srednjoškolac sa svim svojim dilemama u glavi, ako ne oni koji su to prošli prije nekoliko godina?





Iz tog se razloga projekt „Promicanje mentalnog zdravlja“ od samog početka temeljio upravo na vršnjačkom metodologiji kao metodi izbora, jer učinak edukacije i prenošenja iskustva puno je efikasniji kad dolazi od vršnjaka s kojim se puno lakše povezati i koji te razumije. Inicijativa koja je na početku krenula od dvije studentice i jednog dječjeg psihijatra vrlo brzo je naišla na podršku institucija koje su već tada pokazale da se na njih može računati, da će prepoznati dobru inicijativu ukoliko smatraju da je potrebna i da je njihov značaj neprocjenjiv u brizi za ovo važno područje.

Iskra koju smo mi zapalili na početku vrlo brzo zaprimila je veće razmjere nego što smo to ikada mogli sanjati. Projekt se pokazao kao jedan lijep primjer kako ideja, entuzijizam i proaktivnost studenata može dovesti do velikih stvari i kontinuirano nas podsjeća na važnost brige o sebi, otvorenog razgovora, koliko je bitno da se slušamo, pomažemo i budemo tu jedni za druge. Osim toga projekt danas služi kao platforma za okupljanje svih onih koji se bave mentalnim zdravljem mladih, ali i onih koji prepoznaju koliko je to važno i žele napraviti iskorak u smjeru osnaživanja mladih onda kada im je to najpotrebnije – u razdoblju odrastanja i adolescencije. Ukoliko vam ikada padne na pamet da je rad na ovom području nepotreban i nevažan, da ima važnijih pitanja kojima se treba baviti, samo se okrenite oko sebe – budućnost i sadašnjost leži upravo na vašoj djeci, a da bi oni mogli nositi sav teret ovog svijeta na svojim leđima potrebna im je sva pomoć ovog svijeta, ne samo ljudi koji u obrazovnom sustavu s njima rade, nego prvenstveno roditelja. Zato vas molimo da obratite pozornost na svoju djecu i ,ukoliko budete imali bilo kakvo pitanje ili poteškoću, ili to isto primijetite na njima, obratite se na kontakte navedene u knjižici, tamo možete pronaći svu pomoć i odgovore koji vam budu bili potrebni.

*Svaki dan peremo zube, a održavamo li higijenu našeg mentalnog zdravlja?*

**Kristina Stamenković i Katarina Skopljak, dr. med.**  
**Međunarodna udruga studenata medicine Hrvatska (CroMSIC)**

Svjetske zdravstvena organizacija definirala je mentalno zdravlje kao stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresom, može raditi produktivno i plodno te je sposoban pridonositi zajednici.

Prema toj definiciji, pojedinac koji želi biti mentalno zdrav, treba posjedovati određene uvide u vlastito stanje te vladati tehnikama samo - efikasnosti i samo - regulacije. U djetinjstvu i adolescenciji se navedene vještine tek uče. Učenje se odvija putem okolišnog utjecaja, najviše od strane roditelja.

Istraživanja pokazuju kako su dvije trećine roditelja više usmjereni na drugi dio definicije SZO, odnosno na postignuće, dok jedna trećina njeguje *laissez-fair* roditeljski stil. Nadalje, od roditelja usmjerenih na postignuće otprilike polovica ne zna kako na djecu prenijeti ispravne autodidaktičke metode kod učenja, i to prema rezultatima iz literature uglavnom roditelji nižeg obrazovanja. Otprilike 20 - 30% učenika postiže razine izvrsnosti bez stresa. Navedeno zbog visoke natjecateljske kulture pridonosi nižem samopoštovanju i različitim anksiozno - depresivnim stanjima današnjim učenicima i adolescentima, a sutra odraslim ljudima i roditeljima. Na takav način započinje novi trans generacijski ciklus.

Psihologija bi ovom javnozdravstvenom izazovu mogla pomoći na način da mlade pravovremeno nauči kako povećati samo-efikasnost, ispravno učiti te kontrolu afekta i samo-regulaciju u slučaju razočaranja.

**Hrvoje Maleković, dipl. psiholog,**  
**Dom zdravlja Zagreb – Zapad**





Adolescencija je razdoblje usklađivanja mlade osobe, adolescenta, sa sobom i okolinom. To usklađivanje u konačnici bi trebalo rezultirati uspješnim završetkom odrastanja odnosno psihički zreloom i stabilnom odraslom osobom koja je u stanju dobro se nositi sa životnim izazovima i frustracijama. Na ovom putu usklađivanja sa sobom i okolinom postoje brojne prepreke i taj zadatak nije nimalo jednostavan. Čak i u povoljnim okolnostima odrastanja, pod utjecajem brojnih promjena koje pubertet nosi (pubertet kao „djelo prirode“), adolescent se može teško prilagođavati na novonastalu situaciju te traži „rješenja“ koja su povremeno neadekvatna i destruktivna za mladu osobu. Na ovom putu odrastanja, adolescent često ne pronalazi prikladnog sugovornika i osobu od povjerenja kojoj bi se mogao povjeriti i koja bi mu, na ovom teškom putu, mogla olakšati situaciju. Upravo je zadatak vršnjačke podrške olakšanje, demistifikacija i normalizacija turbulentnih psihičkih procesa kroz koje adolescent prolazi. Olakšanje koje mlada osoba može doživjeti kada shvati da je sasvim normalno biti „loše“, da je normalno biti bez odgovora na brojna pitanja koja mu se svakodnevno nameću, da je ovo životno razdoblje samo po sebi teško, ne samo za njega već i za veliku većinu njegovih vršnjaka, to olakšanje je smisao ovog „vršnjačkog pristupa“ u ovom projektu. „Blizina“ godina između studenata koji su uključeni u projekt i srednjoškolaca, može doprinijeti „psihološkoj blizini“ te lakšem povjeravanju i razgovoru oko brojnih pitanja koja opterećuju adolescente. Konačno oblikovanje fragilnog, ranjivog i lažnog selfa adolescenta u čvrsti i stabilan self otporan na vanjske i unutarnje turbulencije, težak je zadatak u kojem adolescenti, u ovom projektu, mogu imati vrijednu i kvalitetnu pomoć i oslonac svojih edukatora, mladih ljudi koji svojim pristupom, otvorenošću i zainteresiranošću mogu olakšati proces odrastanja.

Ivan Otić, dr. med., spec. psihijatar  
Dom zdravlja Zagreb – Zapad

## ➤ Pogled u sebe



### PROMICANJE MENTALNOG ZDRAVLJA - POGLED U SEBE

Iako se danas sve više govori o nužnosti brige za mentalno zdravlje te potrebi aktivnijeg rada na tom području, statistički podaci, kao i svakodnevno iskustvo, upozoravaju nas da nismo niti blizu rješenju ovog velikog problema. Svakodnevno svjedočimo porastu problema mentalnog zdravlja, posebno među mladima, s čime se nose svi oni koji s njima rade – nastavnici, stručni suradnici u školama, liječnici školske medicine kao i stručnjaci na području psihologije, psihijatrije i bliskih područja te u najvećoj mjeri njihovi roditelji.

U želji za aktivnijim radom na promicanju mentalnog zdravlja unazad nekoliko godina se provodi projekt pod nazivom „**Promicanje mentalnog zdravlja – Pogled u sebe**“. Projekt se provodi u organizaciji Grada Zagreba, Gradskog ureda za zdravstvo, Doma zdravlja Zagreb – Zapad te Međunarodne udruge studenata medicine Hrvatska – CroM-SIC, a uz potporu Gradskog ureda za obrazovanje Grada Zagreba te brojnih institucija, između ostalih Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, Škole narodnog zdravlja dr. Andrija Štampar, Ministarstva znanosti i obrazovanja te Agencije za odgoj i obrazovanje. Projekt se od početka istaknuo svojim pristupom u radu, jer se aktivno radi na više razina:

- ! rad sa **učenicima srednjih škola** koji se kroz ciklus radionica uče kako brinuti za vlastito mentalno zdravlje
- ! rad sa **studentima** koji imaju priliku u projektu sudjelovati aktivno (prolaze dvodnevnu





edukaciju i psihološka testiranja te imaju priliku postati vršnjački edukatori) i pasivno (prolazeći predavanja i radionice kojima se osnažuje njihovo mentalno zdravlje te radi na jačanju vještina nošenja sa stresom)

- ! rad sa **stručnjacima koji rade s mladima** (nastavnici, liječnici školske medicine, stručni suradnici u školama) organiziranjem edukacije, simpozija i okruglih stolova
- ! **zagovaranje** – korištenje saznanja dobivenih kroz provedbu projekta za kreiranje novih inicijativa i politika na nacionalnoj i lokalnoj razini
- ! **djelovanje u javnom i medijskom prostoru** – kreiranje kampanja za destigmatizaciju poremećaja mentalnog zdravlja te promociju mentalnog zdravlja

Projekt u svom radu s mladima stavlja naglasak na vršnjačku edukaciju kao metodologiju izbora, pri čemu prethodno educirani studenti drže radionice učenicima srednjih škola. Radionice pod nazivom „Pogled u sebe“ su koncipirane kao ciklus od 8 radionica koje se provode u trećim razredima srednjih škola, tijekom kojih učenici zajedno sa vršnjačkim edukatorima prolaze na interaktivan, i njima pristupačan, način teme koje su im bliske u periodu adolescencije i odrastanja. Na radionicama učenici uče kako analizirati vlastite emocije, potrebe, navike, odnose i mehanizme nošenja sa stresom te uz pomoć edukatora, iz radionice u radionicu, rade na razvoju zdravih navika, mehanizama i ponašanja, što potom vodi ispravnom samoprihvatanju, razvijanju kvalitetnih odnosa i ljubavi prema sebi te manjem riziku od razvoja poremećaja. Svi dijelovi projekta se evaluiraju i ocjenjuju odabranim upitnicima, kako bi se nadzirala kvaliteta i utjecaj radionica na učenike, a vršnjački edukatori prije samog ulaska u škole, kao i za vrijeme trajanja radionica, prolaze redovite supervizije od strana stručnjaka iz Centra za Zaštitu mentalnog zdravlja Doma zdravlja Zagreb – Zapad. Kroz radionice učenicima se pružaju informacije i o mjestima gdje se mogu obratiti za pomoć, ukoliko ona bude potrebna njima ili bilo kome iz njihove okoline. Svi ti koraci poduzeti su s ciljem pružanja maksimalne podrške svima koji sudjeluju u projektu te destigmatizacije brige za mentalno zdravlje.

U sklopu projekta, jednom godišnje, organizira se i višednevni simpozij pod nazivom „**MLADI I MENTALNO ZDRAVLJE – SLUŠAM TE**“. Simpozij okuplja vodeće stručnjake na području psihologije, psihijatrije i bliskih područja, a namijenjen je svima onima koji rade s mladima, kao i samim mladima. Svake godine na simpoziju se obrađuje jedna tema, koja se tijekom prethodne godine iskristalizirala kao goruća od strane nastavnika i stručnih suradnika škola, te osim novih saznanja sudionicima omogućuje bolje međusobno povezivanje i osnaživanje multidisciplinarnog pristupa u radu s mladima te iznošenje poteškoća s kojima se suočavaju u svakodnevnom radu. Projekt je tijekom dosadašnje provedbe za svoj doprinos nagrađen 2017. godine Rektorovom nagradom za društveno koristan rad u akademskoj i široj zajednici, te je predstavljen na Svjetskoj Generalnoj skupštini IFMSA (International Federation of Medical Students Association) u kolovozu 2016., gdje je ušao među prvih 10 projekata na svijetu i osvojio 2. mjesto.

Ipak, ono što čini iskustvo rada u ovom projektu neprocjenjivim su dojmovi i iskustva škola koje su do sada sudjelovale u projektu, više od 1000 obuhvaćenih učenika te stotinjak studenata koji su otvorili svoja srca i prepoznali važnost rada na vlastitom mentalnom zdravlju i brizi za sebe. Pozitivne promjene koje nam navode, način na koji se postepeno mijenja kolektivna svijest o mentalnom zdravlju, polako brišu granice i smanjuje stigma su ono što nas pokreće i što nas tjera naprijed, prema novim idejama i novim aktivnostima.

Neprocjenjiv djelić slagalice u čijem je središtu mlada osoba i njeno mentalno zdravlje su definitivno roditelji, pa smo zato i izradili ovu brošuru. U njoj možete naučiti nešto više o turbulentnom razdoblju kroz koje Vaše dijete prolazi, dobiti nove ideje kako se nositi sa svime onime što adolescencija i odrastanje nosi, pročitati nešto više o samom projektu „Pogled u sebe“ te naći više podataka o mjestima na koja se možete obratiti za pomoć.





## RAZUMJETI ADOLESCENCIJU – VODIČ KROZ RAZVOJ I MENTALNO ZDRAVLJE ADOLESCENTA

U periodu od 10. – 22. godine događaju se složene i duboke promjene na tjelesnoj, emocionalnoj, intelektualnoj, spoznajnoj, moralnoj i socijalnoj razini funkcioniranja mlade osobe, kojima dolazi do prijelaza iz djetinjstva u svijet odraslih.

**Pubertet** označava tjelesno sazrijevanje mlade osobe, dok se pojam **adolescencija** odnosi na psihičko ili emocionalno sazrijevanje. Emocionalno sazrijeti znači izgraditi vlastitu osobnost, ali i biti sposoban za odnose s drugima. To su složeni zadaci koji mladima donose teškoće, kolebanja, lutanja i krize.

Razvojni zadaci adolescencije:

- formiranje spolnog i osobnog identiteta
- postizanje emocionalne neovisnosti od roditelja
- prihvaćanje promijenjenog fizičkog izgleda
- usvajanje vlastitog sustava vrijednosti
- prihvaćanje društvenih vrijednosti

### ! Tjelesni razvoj

Tjelesne promjene u pubertetu su vrlo intenzivne, uključuju ubrzan rast i pojavu sekundarnih spolnih karakteristika te mogu dovesti do osjećaja zbunjenosti, zabrinutosti i zaokupljenosti vlastitim tijelom. Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom povezano je s osjećajem sniženog samopoštovanja i često može biti uzrok adolescentne krize.

### ! Kognitivni razvoj

Promjene mišljenja imaju snažan utjecaj na ponašanje, stavove i doživljavanje svijeta adolescenata. Razvijaju sposobnost razmišljanja o apstraktnim konceptima te su zaokupljeni svojom budućnošću i planovima. Realnije prosuđuju svijet, kritični su prema odraslima, a naročito roditeljima. To može biti velika promjena za roditelje, osobito ako je mlada osoba ranije prenatlaženo idealizirala roditelje. Adolescenti su često pretjerano idealistični, a želja za promjenom može ponekad dovesti do sukoba s roditeljima i okolinom. Bolje razumiju međuljudske odnose, te postaju sposobni sagledati svoje ponašanje iz perspektive drugih. Razvijaju vještine rješavanja problema, uzimaju u obzir brojne aspekte problema, u stanju su razmatrati te aspekte prije no što donesu odluku ili se odluče na djelovanje. Za razliku od razdoblja djetinjstva, adolescenti počinju propitkivati stvari i manje prihvaćaju činjenice kao apsolutnu istinu te postaju sposobniji raspravljati o različitim temama s drugim ljudima. Adolescenti često brzaju sa zaključcima, teže raspravama i argumentiranju, što mnogim odraslima može biti iscrpljujuće. Treba imati na umu da adolescenti na taj način vježbaju svoje novostečene kognitivne sposobnosti. No, umjesto ispravljanja njihovih često pogrešnih i preuranjenih zaključaka, bolje je graditi međusoban odnos povjerenja na način da ih se sasluša. Treba pokušati naći dobre strane takvog rezoniranja, argumentirati i raspravljati. Razvoj kritičkog razmišljanja dovodi do sposobnosti adolescenata da primjećuju kontradiktornosti i diskrepanciju u svojim i tuđim izjavama.

### ! Emocionalni i socijalni razvoj u adolescenciji

Adolescencija je doba odvajanja od roditelja, povećanog osjećaja autonomije te orijentacije ka skupini vršnjaka. Adolescenti bliski odnos s roditeljima zamjenjuju odnosom s „najboljim prijateljem/prijateljicom“. U vršnjačkim grupama, kroz priklanjanje prepoznatljivoj odjeći,





# Razumjeti adolescenciju



frizurama i stilu, mlade osobe ispunjavaju svoju potrebu za pripadanjem i prihvaćanjem. Grupa vršnjaka ima važnu razvojnu ulogu: unutar ovog okruženja mlada osoba uči vještine koje su temelj prijateljstva i intimnih odnosa u odrasloj dobi, i oblikuje svoj identitet.

Međutim, adolescentima su i dalje potrebni podrška i usmjeravanje roditelja. Obitelj ima snažan utjecaj na temeljna uvjerenja i izbore adolescenata. Biti tu i pomoći kad je i ako je potrebno, zadatak je odraslih koji prate mladu osobu na putu odrastanja koji ponekad nije nimalo jednostavan.

Zbog naglašenog narcizma adolescenti imaju sklonost dramatiziranju, za njih sve predstavlja „veliku stvar“ i zbog toga imaju tendenciju pretjerivanja u načinu govora, upotrebi riječi i izražavanju stavova i sl.

## Podfaze adolescencije

Rana adolescencija (11-14 godina)

- prestanak idealizacije roditelja
- narcistički pomak - okreću se sebi, vlastitim osjećajima, mislima i reakcijama
- povjerenje u svoje unutarnje procese je važno kako bi mogli autonomno funkcionirati - razvoj autonomije i samodefiniranja
- faza opozicije - drsko, bučno ponašanje i prkosno suprotstavljanje
- odnosi s vršnjacima vrlo snažni i idealizirani

Srednja adolescencija (15-18 godina)

- odvajanje od roditelja dovodi do osjećaja izoliranost i usamljenosti - proces žalovanja
- novi odnosi izvan obitelji - s vršnjacima, najprije istospolnim, kasnije miješana grupa prijatelja, ali i s odraslima koji nisu njihovi roditelji
- „zaljubljivanje“ u srednjoj adolescenciji je jedan od načina suprotstavljanja usamljenosti izazvanoj odvajanjem od roditelja
- individualizacija

Kasna adolescencija (19-22 godine)

- interakcije s odraslim osobama pomažu adolescentima u stabilizaciji odraslih identifikacija
- formiranje spolnog i profesionalnog identiteta
- bliski emocionalni odnosi koje adolescenti traže u vanjskom svijetu omogućuju im izlaz iz „narcističkog povlačenja“

## RAZVOJ IDENTITETA U ADOLESCENCIJI

Jedan od osnovnih razvojnih zadataka adolescencije je stjecanje jedinstvenosti vlastite osobe, odnosno konsolidacija osobnog identiteta. Uslijed velikih bioloških promjena, složenijeg načina razmišljanja, redefiniranja sebe u okviru obitelji, razvoja novih oblika odnosa s vršnjacima i prilagodbe na sve veće zahtjeve obrazovnog sustava, adolescenti u ovoj fazi preispituju sebe i svoju okolinu. Erick Erikson naglašava da ovu razvojnu fazu obilježava konflikt između definicije i konfuzije identiteta. Ukoliko se kriza formiranja identiteta u adolescenciji pozitivno razriješi, osoba iz nje izlazi kao samostalna, samosvjesna, jedinstvena ličnost sa stabilnim osobnim identitetom što je najvažnije dostignuće rane mladosti i zalog budućeg uspješnog razvoja ličnosti. Ukoliko se kriza identiteta u adolescenciji ne riješi pozitivno, tada se javlja konfuzija ili difuzija identiteta koja podrazumijeva nedostatak integracije koncepta vlastite osobnosti i drugih, odnosno osoba ne zna tko je i po čemu se razlikuje od drugih, odakle dolazi i kamo ide, što predstavlja osnovu za razvoj problema psihosocijalnog funkcioniranja u odrasloj dobi.







Razvoju identiteta pomaže kada tinejdžeri imaju „sigurnu bazu“ iz koje sigurno mogu kretati u široki svijet. Adolescenti koji imaju blizak odnos s roditeljima te mogu slobodno izraziti vlastita mišljenja razvijaju potpuni identitet, odnosno imaju osjećaj kontinuiteta vlastitog ja tijekom vremena i psihičke dobrobiti. Tinejdžeri koji imaju bliske veze s roditeljima, no nedostaje im prilika za zdravu separaciju, razvijaju preuzeti identitet, odnosno prihvaćaju već gotov identitet kojeg su za njih izabrali drugi (roditelji, nastavnici ili sl.). Mladi s difuzijom identiteta često imaju obitelji u kojima nedostaje topla i otvorena komunikacije te podrška.

## ADOLESCENTI I OBITELJ

*„Lijepo je meni moj otac govorio, a ja ga nisam slušao. Što ti je govorio? Otkud znam, nisam ga slušao.“*

Glavni način na koji tinejdžeri traže veću samostalnost i autonomiju je da se okrenu vršnjacima s kojima istražuju svijet i odnose. Usprkos većoj usmjerenosti prema vršnjacima, odnos između roditelja i adolescenta ostaje ključan u sazrijevanju mlade osobe u samostalnu i odgovornu odraslu osobu. Emocionalna toplina i podrška roditelja u kombinaciji s čvrstim, ali ne prestrogim nadzorom aktivnosti tinejdžera, potiču zdrav razvoj adolescenata uključujući visoko samopouzdanje, samopoštovanje, akademski uspjeh i orijentaciju na rad. Održavanje ovakvog autoritativnog odgojnog stila i u adolescenciji iznimno je zahtjevno. Tinejdžeri prestaju idealizirati svoje roditelje i ne podvrgavaju se roditeljskom autoritetu kao što su to činili ranije. Uređenje svoje sobe, izlaske, obavljanje kućanskih i školskih obaveza adolescenti vide kao svoje osobne stvari, dok ih roditelji još vide kao zajedničke koje utječu na obiteljski sklad.



## SAVJETI ZA RODITELJE O POSTUPANJU S DJECOM U ADOLESCENCIJI

U ranoj adolescenciji česte su svađe oko odgovornosti i privilegija kao što su kontrola izlazaka, odijevanja i izvršavanja školskih obaveza. Dok roditelji smatraju kako mlada osoba nije još spremna za nezavisnost, tinejdžeri misle kako im je ona trebala biti dana još davno. Što se tinejdžeri više približavaju odrasloj dobi, roditelji i djeca moraju sve više balansirati između povezanosti i separacije. Do srednje ili kasne adolescencije većina roditelja i djece postiže zreli uzajamni odnos. Ipak, bez obzira što je vrlo bitno razvijati dobru komunikaciju sa svojim djetetom, ne zaboravite da je odnos ipak najvažniji. Često je moguće racionalno iskomunicirati konflikte u probleme, ali tek uz brigu o emocionalnoj komponenti takve komunikacije i vaš odnos se dugoročno popravlja.

### ***U komuniciranju s adolescentima često je teško izbjeći svađanje.***

Ovi savjeti mogu vam u tome pomoći:

#### **ŠTO ČINITI:**

- ✓ Slušajte adolescenta bez kritiziranja i postavljajte pitanja kako biste bolje razumjeli što vam govori i kako se osjeća.
- ✓ U razgovoru ostanite mirni, i racionalni, objasnite svoja gledišta i razloge. Čak i ako vas nastavi izazivati, objašnjenja mu omogućuju da poslije razmotri drugo stajalište.
- ✓ Ne kritizirajte adolescenta pred drugima jer su vrlo osjetljivi na javnu kritiku, ukoliko želite razgovarati s njime o nečemu obavite to nasamo.
- ✓ Pričajte o sebi, o tome kako ni vi niste voljeli biologiju u školi ili kako ste brinuli sviđate li se svojoj simpatiji. Podijelite s njim zašto ste se osjećali jedinstveno u doba adolescencije te dajte priznanje njegovim jedinstvenim karakteristikama – adolescentima je vrlo bitan osjećaj da su jedinstveni i posebni.





# Razumjeti adolescenciju



- ✓ Zabavljajte se skupa. Teško je naći sadržaj i teme razgovora koje bi i vama i adolescentu bile zanimljive, no na primjer, možete otići u kino i poslije nešto pojesti, tako ćete zajedno provesti vrijeme, a moći ćete razgovarati o filmu.
- ✓ Hvalite adolescenta i ističite pozitivno. Ako vam se nekad čini da ne nalazite ništa pozitivno kod njega, snizite kriterije, zagledajte se bolje, sigurno ćete nešto naći. Važno im je da nađete.
- ✓ Adolescenti često imaju velika očekivanja te su skloni kritikama, budite strpljivi s njim i istaknite dobre strane onoga što napada.
- ✓ Ohrabrite adolescenta da sam donese svoje odluke, čak i ako mu je potrebno više vremena da ih sam donese, suzdržite se od toga da donošenje odluka radite umjesto njega. Strpljivo nudite podsjetnike i diplomatske primjedbe dok sam ne izabere s više samopouzdanja

## ŠTO NE ČINITI:

- ✗ Ako imate potrebu razgovarati o problemima unaprijed dogovorite kada ćete sjesti za stol i porazgovarati. Npr., vaš adolescent uživa u omiljenoj tv sapunici, a vi ulazite u sobu s riječima: „Što ćeš učiniti s lektinom? Brinem se zbog toga.“ Vrlo je vjerojatno da nećete dobiti željenu reakciju poput: „Vau, hvala mama što si me podsjetila, hvala što brineš za mene, idem odmah to riješiti.“
- ✗ Nemojte beskrajno ponavljati upute i „gnjaviti“ adolescenta. Ako ste 34 puta ponovili da pospremi sobu, a on nije, zar zbilja mislite da će ako kažete 35. put to učiniti? Dogovorite kada ćete sjesti za stol i porazgovarati o problemu.
- ✗ Nemoguće je „transplantirati“ uvide. Kada se adolescentu ne da učiti, nećete ga potaknuti pričom da ako ne nauči neće imati dobre ocjene, zbog čega neće moći upisati željenu srednju školu, raditi će težak posao u životu (ako ikakav) kojim neće moći prehraniti obitelj i bit će nesretan. U najboljem slučaju odslušat će vas, a vaš trud u sebi prozvati „lekcija 82 po 167. put“ i s tim će kroz jedno uho unutra, kroz drugo van.
- ✗ Adolescenti su gotovo uvijek raspoloženi za svađu tako da, ako želite, uvijek se možete posvađati. Ali ne zaboravite, ne možemo se posvađati s čovjekom koji se ne želi svađati. Budite vi taj čovjek u vašem odnosu.

## ADOLESCENTI I PRIJATELJSTVA

Adolescenti kažu da se najbolje osjećaju kada su u društvu prijatelja. Oni od svojih prijatelja traže bliskost, povjerenje i uzajamno razumijevanje. Djevojke se češće sastaju samo kako bi pričale, dok se mladići sastaju radi aktivnosti (često sportske).

Bliska prijateljstva u adolescenciji vezana su uz mnoge aspekte psihičkog zdravlja i kompetencije u ranoj odrasloj dobi:

- daju priliku za istraživanje vlastitog ja i razvijanje razumijevanja druge osobe
- osiguravaju temelje za buduće intimne odnose
- pomažu mladima da se nose sa stresom
- mogu poboljšati stavove prema školi i školsko postignuće

## ROMANTIČNE VEZE U ADOLESCENCIJI

Kada se mlađe tinejdžere pita zašto „hodaju“, oni češće spominju zabavu i stjecanje statusa među vršnjacima. U kasnoj adolescenciji, kada mladi postaju spremni za veću emocionalnu bliskost i intimnost, oni traže nekoga tko će dijeliti njihove interese, imati jasne ciljeve za budućnost i tko bi vjerojatno bio dobar trajni partner. Romantične veze pružaju „lekcije“ iz suradnje, lijepog ponašanja i postupanja s ljudima u različitim situacijama. Stvaranje bliskih emocionalnih veza potiče razvoj osjetljivosti, empatije, socijalne podrške i identiteta jer tinejdžeri ulaze u odnos s osobama čije su potrebe različite od njihovih.



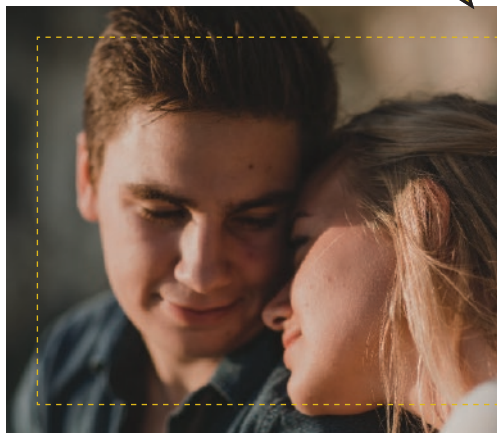
# Razumjeti adolescenciju



Otprilike pola prvih romantičnih veza ne potraje do završetka školovanja, a one koje opstanu postanu manje zadovoljavajuće. To je zbog toga što mladi još stvaraju svoj identitet pa oni koji su si uzajamno privlačni u jednom trenutku, često poslije otkriju kako imaju malo toga zajedničkog.

## ADOLESCENCIJA – STRESNO ŽIVOTNO RAZDOBLJE

Adolescencija je doba promjene osjećaja i stavova unutar samoga sebe i u odnosu prema drugima. Tijek i ishod adolescencije ovisi o prethodnom razvoju, odnosima u obitelji, fizičkom zdravlju/bolesti, aktualnim kapacitetima adolescenta, školi te kulturnoj i socijalnoj sredini. Većina djece kroz adolescenciju prolazi bez ozbiljnih i štetnih posljedica. Uz pomoć podrške roditelja, obitelji, škole i šire zajednice mladi se razvijaju u zadovoljne, dobro prilagođene i samopouzdanе odrasle osobe koje mogu graditi zadovoljavajuće odnose s drugim ljudima i nositi se sa izazovima života. Adolescencija je stresno životno razdoblje, visokorizično doba za pojavu psihičkih poremećaja. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije svaki peti adolescent ima probleme mentalnog zdravlja; do 14. godine počinje 50% svih psihičkih poremećaja, a do 24. godine počinje 75% svih psihičkih poremećaja.



## ZAŠTITNI ČIMBENICI MENTALNOG ZDRAVLJA U ADOLESCENCIJI

- Blagi temperament
- Visoko samopouzdanje
- Empatija
- Bolje intelektualno funkcioniranje
- Dobar odnos s roditeljima, emocionalna toplina i podrška, konzistentnost u odgoju, jasno definirana očekivanja, bolja roditeljska kontrola, pozitivan roditeljski model
- Pozitivna školska klima, pozitivna interakcija s nastavnicima
- Pozitivna vršnjačka podrška
- Povezanost s odraslima izvan obitelji koji potiču pro socijalno ponašanje – trener

## RIZIČNI ČIMBENICI ZA PROBLEME MENTALNOG ZDRAVLJA U ADOLESCENCIJI

- Genetska predispozicija
- Poremećaj strukture i funkcije mozga
- Težak temperament, nizak prag frustracije
- Deficit samokontrole, socijalnih vještina, strategija suočavanja sa stresom i rješavanja problema
- Niska razina emocionalne topline i podrške roditelja, stroga disciplina, kažnjavanje; psihički poremećaj roditelja; nizak socioekonomski status
- Stresni životni događaji: smrt ili bolest u obitelji ili bliskih osoba, zlostavljanje, izolacija
- Negativan utjecaj vršnjaka i vršnjačkih grupnih normi

## NAJČEŠĆA Odstupanja u Psihičkom Razvoju Adolescentata

Kada mlada osoba ne može ostvariti razvojne ciljeve i suočiti se sa svim izazovima adolescencije, mogu se javiti neki ozbiljni problemi mentalnog zdravlja.

Psihički poremećaj u adolescenciji može se očitovati kroz povučeno ponašanje (izbjegavanje





# Razumjeti adolescenciju



vršnjaka ili aktivnosti), ometajuće ponašanje (vrištanje, vrijeđanje, odbijanje suradnje, bježanje), destruktivno ponašanje (uništavanje materijalnih stvari), agresivno ponašanje, samoozljeđivanje (udaranje glavom, grebanje, rezanje) ili autodestruktivno ponašanje (anoreksija, bulimija, suicid, ovisnosti, promiskuitet).



## **Kako prepoznati poremećaj mentalnog zdravlja kod adolescenta?**

Adolescenti pokazuju veliki raspon osjećaja i ponašanja pa može biti teško odrediti je li određeno ponašanje razvojno primjereno ili se radi o odstupanju.

### **Roditelj se treba zapitati:**

- Ima li adolescent teškoće koje mu otežavaju svakodnevno funkcioniranje (kod kuće, u školi, u odnosima s vršnjacima ili odraslima)?
- Ometaju li ga teškoće u spavanju ili hranjenju?
- Nosi li se teško sa situacijama koje mu prije nisu predstavljale problem?

Ako adolescent nije u mogućnosti raditi stvari koje bi želio, sudjelovati i uživati u aktivnostima sukladno njegovoj dobi (škola, vršnjaci, sportovi, različite slobodne aktivnosti) te ako ima teškoća u komunikaciji i odnosima s drugima (vršnjaci, obitelj, učitelji...), možda mu je potrebna pomoć. Odluka za traženjem pomoći za adolescenta od strane stručnjaka za mentalno zdravlje može biti vrlo teška, no upravo je roditelj taj koji može prvi prepoznati značajne promjene na emocionalnom planu i ponašanju. Prvi korak je pokušati iskreno i otvoreno porazgovarati s adolescentom. Ovisno o vrsti problema, moguće je potražiti savjet i preporuku stručne službe škole, obiteljskog ili školskog liječnika, kako bi se adolescenta uputilo na procjenu stručnjaka za mentalno zdravlje (psiholog, psihijatar).

## **NAJČEŠĆA ODSUPANJA U PSIHIČKOM RAZVOJU ADOLESCENATA**

Sljedeće promjene mogu upućivati na potrebu za traženjem stručne pomoći:

- značajan pad školskog funkcioniranja (školski neuspjeh)
- značajne poteškoće koncentracije uočene u školi ili kod kuće
- pretjerana briga ili tjeskoba koje ometaju svakodnevnicu, npr. odnose s vršnjacima ili školsko funkcioniranje
- značajne promjene u navikama hranjenja ili spavanja
- duži period lošeg i/ili depresivnog raspoloženja
- „crne“ ili autodestruktivne misli, socijalno povlačenje
- zlouporaba alkohola ili droge
- dugotrajan period noćnih mora
- samoozljeđivanje (grebanje, rezanje, udaranje)
- učestale provale bijesa ili agresivnosti
- učestale prijetnje bijegom ili bijegom od kuće
- kršenje društvenih normi, prava drugih, opozicionarnost prema autoritetu, krađa, vandalizam
- hiperseksualizirano ponašanje
- zaokupljenost neobičnim mislima, vjerovanjima, osjećajima ili upadljiva/neobična/bizarna ponašanja
- intenzivan strah od debljanja koji nije u skladu s realnom slikom tijela te pretjerana zaokupljenost težinom, dijetama, vježbanje, povraćanje ili korištenje laksativa



# Podrška mentalnom zdravlju u gradu Zagrebu

Simptomi psihičkih poremećaja po trajanju, učestalosti i intenzitetu odstupaju od prosječnog za dob i ne smanjuju se uobičajenim odgojnim postupcima roditelja i drugih odraslih. Posljedice psihičkih poremećaja u adolescenciji mogu biti ozbiljne i negativno se odražavati na kvalitetu života i u odrasloj dobi, a mogu uključivati: napuštanje ili prekid školovanja, trudnoće, rane brakove i rastave, teškoće u odnosima s drugim osobama, probleme sa zakonom, pokušaje samoubojstva i izvršeni suicid, psihijatrijske hospitalizacije i dr. Zabrinutost oko stigme vezane za psihičku bolest, negativni stavovi prema pojedinim lijekovima i/ili psihoterapiji te teškoće u organiziranju odlazaka na terapiju također mogu biti prepreke roditeljima u traženju pomoći za dijete kod kojeg postoji sumnja na poremećaj mentalnog zdravlja.

Kada se kod adolescenta pojave znakovi koju upućuju na psihičke smetnje, što se prije postavi dijagnoza i započne tretman, to je prognoza bolja. Dijagnostika psihičkih poremećaja u adolescenciji uključuje intervju s mladom osobom i roditeljima/skrbnicima pri čemu su važni podaci o ranom razvoju, tjelesnim bolestima, bolestima u obitelji, funkcioniranju obitelji, psihološko testiranje i EEG te po potrebi i pregled drugih liječnika i stručnjaka (neuropedijatar, logoped i dr.).

Liječenje psihičkih poremećaja adolescenata uključuje savjetovanje roditelja, individualnu psihoterapiju (kognitivno-bihevioralnu terapiju, psihodinamsku psihoterapiju) i/ili grupnu terapiju te po potrebi obiteljsku terapiju. Lijekovi se primjenjuju kod težih poremećaja kada psihoterapijom nije došlo do zadovoljavajućeg poboljšanja stanja ili ukoliko sudjelovanje u psihoterapiji nije moguće zbog vrlo teških simptoma.

## ! PODRŠKA MENTALNOM ZDRAVLJU U GRADU ZAGREBU

Brojna su mjesta na području Grada Zagreba na kojima se mogu pronaći različiti oblici pomoći za djecu i roditelje. Bilo da se radi o poteškoćama mentalnog zdravlja i svakodnevnog funkcioniranja ili želji za aktivnijim radom na vlastitom mentalnom zdravlju i vještinama koje su bitne za djecu i roditelje, brojne institucije, kao i udruge, organiziraju različite oblike liječenja, psihološkog savjetovanja te edukativnih radionica i predavanja. Naveli smo za vas neka od mjesta gdje se možete obratiti za pomoć, te kontakt informacije, a na navedenim web stranicama možete naći pregršt zanimljivih materijala za djecu i roditelje. Više informacija o besplatnim uslugama za mlade u Gradu Zagrebu dostupno je u informativnom vodiču Zagreb za zdravlje mladih, <https://www.zagreb.hr/informativni-vodic-o-besplatnim-uslugama-zdravstve/134775>





# Podrška mentalnom zdravlju u gradu Zagrebu



**USTANOVE U KOJIMA SE USLUGA MOŽE DOBITI BEZ UPUTNICE I BESPLATNO,  
UZ PRETHODNU NAJAVU / NARUČIVANJE:**

## **CENTAR ZA ZDRAVLJE MLADIH**

📍 Heinzelova 62a 📞 01 6468 333 ✉ info@czm.hr 🌐 www.czm.hr

## **SLUŽBA ZA ŠKOLSKU I ADOLESCENTNU MEDICINU**

**(NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO „DR. ANDRIJA ŠTAMPAR“)**

📍 Mirogojska cesta 16 📞 01 4696 281  
✉ skolska@stampar.hr 🌐 www.stampar.hr/hr/sluzba-za-skolsku-i-adolescentnu-medicinu

## **SLUŽBA ZA MENTALNO ZDRAVLJE I PREVENCIJU OVISNOSTI**

**(NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO „DR. ANDRIJA ŠTAMPAR“)**

📍 Mirogojska cesta 16 📞 01 3830 066 ✉ mentalno-zdravlje@stampar.hr  
🌐 www.stampar.hr/hr/sluzba-za-mentalno-zdravlje-i-prevenciju-ovisnosti

## **SLUŽBA ZA MENTALNO ZDRAVLJE I PREVENCIJU OVISNOSTI - ODJEL ZA PREVENCIJU OVISNOSTI (NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO „DR. ANDRIJA ŠTAMPAR“)**

📍 Mirogojska cesta 11 📞 01 3830 066 🌐 www.stampar.hr/hr/odjel-za-prevenciju-ovisnosti

## **CENTAR ZA ZAŠTITU MENTALNOGA ZDRAVLJA DJECE I MLADIH - SAVJETOVALIŠTE ZA MLADE (NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO „DR. ANDRIJA ŠTAMPAR“)**

📍 Remetinečki gaj 14 📞 01 3830 066  
🌐 www.stampar.hr/hr/odjel-centar-za-zastitu-mentalnoga-zdravlja-djece-i-mladih

## **CENTAR ZA ZAŠTITU MENTALNOGA ZDRAVLJA U ZAJEDNICI (DZ ZAGREB - ZAPAD)**

📍 Baštijanova 52 📞 01 3667 546 ✉ info@dzz-zapad.hr 🌐 www.dzz-zapad.hr

## **SLUŽBA ZA PROMICANJE ZDRAVLJA - ODJEL ZA MENTALNO ZDRAVLJE I PREVENCIJU OVISNOSTI (HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO)**

📍 Rockefellerova 12 📞 01 4863 357 ✉ savjetovalista@hzjz.hr / promicanjezdravlja@hzjz.hr  
🌐 www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/odjel-za-mentalno-zdravlje-i-prevenciju-ovisnosti

**USTANOVE U KOJE SE MOŽE DOĆI UZ UPUTNICU NADLEŽNOG LIJEČNIKA TE  
PRETHODNO NARUČIVANJE (OSIM U HITNIM SLUČAJEVIMA):**

## **POLIKLINIKA ZA ZAŠTITU DJECE I MLADIH GRADA ZAGREBA**

📍 Đorđićeva 26 📞 01 3457 518 ✉ info@poliklinika-djeca.hr 🌐 www.poliklinika-djeca.hr

## **PSIHIJATRIJSKA BOLNICA ZA DJECU I MLADEŽ**

📍 Ulica Ivana Kukuljevića 11 📞 01 4862 503 ✉ tajnistvo@djecja-psihijatrija.hr  
🌐 www.djecja-psihijatrija.hr

## **AMBULANTA U DOMU ZDRAVLJA ZAGREB – ZAPAD**

📍 Prilaz baruna Filipovića 11 📞 01 4862 503

## **PSIHIJATRIJSKA BOLNICA „SVETI IVAN“**

📍 Jankomir 11 📞 01 3430 000 ✉ pbsvi@pbsvi.hr 🌐 www.pbsvi.hr

## **KLINIKA ZA PSIHIJATRIJU VRAPČE**

📍 Bolnička cesta 32 📞 01 3780 666 ✉ bolnica@bolnica-vrapce.hr 🌐 www.bolnica-vrapce.hr

## **KLINIKA ZA DJEČJE BOLESTI ZAGREB - POLIKLINIKA ZA DJEČJU I ADOLESCENTNU PSIHIJATRIJU**

📍 Klaićeva 16 📞 01 4600 150  
🌐 www.kdb.hr/klinika-za-pedijatriju/poliklinika-za-djecju-i-adolescentnu-psihijatriju/





## KLINIČKI BOLNIČKI CENTAR ZAGREB - ZAVOD ZA DJEČJU I ADOLESCENTNU PSIHIJATRIJU I PSIHOTERAPIJU (KLINIKA ZA PSIHOLŠKU MEDICINU)

- 📍 Kišpatičeva 12 📞 01 2376 504, 01 2376 391
- ✉️ djecja.psihijatrija.psihoterapija@kbc-zagreb.hr
- 🌐 www.kbc-zagreb.hr/o-nama/klinike-i-zavodi/klinika-za-psiholosku-medicinu/

## KLINIČKI BOLNIČKI CENTAR ZAGREB - ZAVOD ZA HITNA STANJA, KRIZNA STANJA I PSIHOTRAUMATOLOGIJU (KLINIKA ZA PSIHIJATRIJU)

- 📍 Kišpatičeva 12 📞 01 2367 404, 01 2376 464 ✉️ predstojnik.psi@kbc-zagreb.hr
- 🌐 www.kbc-zagreb.hr/o-nama/klinike-i-zavodi/klinika-za-psihijatriju/

**CENTAR ZA KRIZNA STANJA I PREVENCIJU SUICIDA od 0-24 📞 01 2376 470**

## DRUGE USTANOVE I UDRUGE KOJE PRUŽAJU USLUGE SKRBI ZA MENTALNO ZDRAVLJE:

### CENTAR ZA REHABILITACIJU EDUKACIJSKO-REHABILITACIJSKOG FAKULTETA

- 📍 Znanstveno-učilišni kampus Borongaj
- 📞 01 2457 560 ✉️ centar.info@erf.hr 🌐 www.centar.erf.unizg.hr

### CENTAR LUKA RITZ

- 📍 Ulica kneza Ljudevita Posavskog 48
- 📞 01 6470 050 ✉️ info@centar-lukaritz.hr 🌐 www.centar-lukaritz.hr

### MODUS - CENTAR ZA DJECU, MLADE I OBITELJ

- 📍 Kneza Mislava 11
- 📞 01 4621 554, 095 4826 111 ✉️ modus@dpp.hr 🌐 www.dpp.hr/modus/

### PSIHOLOŠKI CENTAR TESA

- 📍 Trg bana Josipa Jelačića 1/III
- 📞 01 4828 888 ✉️ psiho.pomoc@tesa.hr 🌐 www.tesa.hr

### O.A.Z.A – Održiva Alternativa Zajednici

- 📍 Frane Petrića 5 📞 01 5503 010 ✉️ ured@oazainfo.hr 🌐 www.oazainfo.hr

### UDRUGA IGRA

- 📍 Sveti Duh 55 📞 01 3704 537
- ✉️ udruga.igra@udrugaignra.hr 🌐 www.udrugaignra.hr

### CENTAR ZA POREMEĆAJE HRANJENJA BEA

- 📍 Ilica 106a 📞 098 9005 973 ✉️ info@centarbea.hr 🌐 www.centarbea.hr

### UDRUŽENJE „DJECA PRVA“

- 📍 Hrvatskog proljeća 34/II 📞 01 2947 066, 01 2947 061
- ✉️ udr-djeca-prva@inet.hr 🌐 www.djeca-prva.hr

### AMBIDEKSTER KLUB

- 📍 Avenija Dubrava 238/I 📞 01 2852 170, 099 4575 444
- ✉️ info@ambidekster.hr 🌐 www.ambidekster.hr

### DRUŠTVO „NAŠA DJECA“ MAKSIMIR

- 📍 Filipovićeve 8a 📞 01 2431 746
- ✉️ dnd.maksimir.zg@gmail.com 🌐 www.dndmaksimirzg.hr

### Bolime – PODRŠKA MENTALNOM ZDRAVLJU MLADIH

- 📞 091 6146 988 ✉️ inicijativabolime@gmail.com 🌐 www.bolime.hr





**PSIHIJATRIJSKA BOLNICA ZA DJECU I MLADEŽ**  
10000 ZAGREB, Ulica Ivana Kukuljevića 11,



**IFMSA**  
International Federation of  
Medical Students' Associations