



*Nisi sam/a!
Drugi čekaju da ti
pomognu.*

Nekada je prvi korak najteži, ali postoje
oni koji ti ga mogu olakšati.
Obrati se za pomoć!



Društvo za psihološku pomoć
Centar za djecu, mlade i obitelj

Modus

Ulica kneza Mislava 11, Zagreb

Tel: +385 (0) 1 4826 111

E-mail: modus@dpp.hr

Web: www.dpp.hr

Izradili:

Mirta Merunka

Ivana Gršić

Sara Damjanović

Ema Špoljar

Igor Tanovitski

Leonarda Čuro

Paola Makarun

II. gimnazija

Mentorirale:

Darija Pranjić

Andrea Pripuz



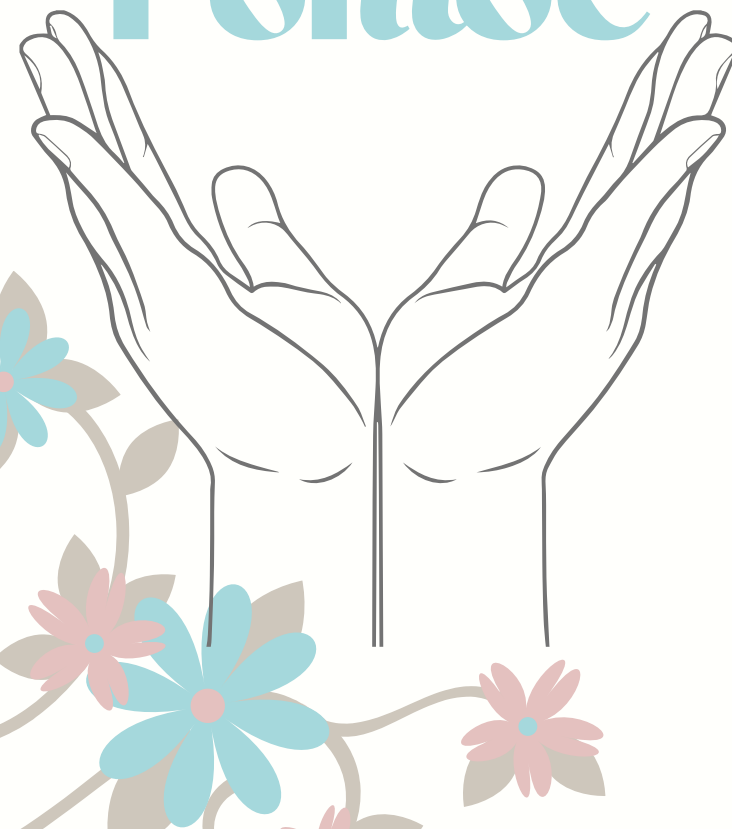
REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo znanosti i
obrazovanja



DRUŠTVO ZA
PSIHOLOŠKU
POMOĆ

Letak je tiskan zahvaljujući financijskoj
podršci Ministarstva znanosti i obrazovanja.

*Teško
mi je
i mislim
da trebam
POMOĆ*



Rizični faktori

Na neke stvari u životu ne možemo utjecati, ali ih možemo prihvatiti i osvijestiti.

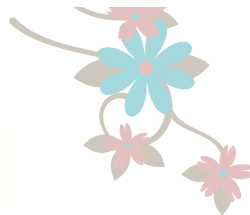
- Genetska predispozicija
- Okidači poput tjelesnih upala te stresora
- Loši odnosi u obitelji, nesanica, nasilje...



Zaštitni čimbenici

Sami sebi smo najbolji prijatelji.
Iako se čini teško, moraš sebi pružiti ruku.

- Dobri odnosi u obitelji i među prijateljima
- Fizičko zdravlje
- Kvalitetan san i prehrana



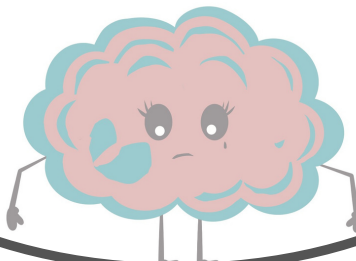
U REDU JE NE BITI U REDU!

Nekada imamo loš dan. Nekada tjedan ili mjesec. A nekada pak potiskujemo svoje osjećaje. Nemoj obezvrijediti ono što te muči. Tvoje emocije su bitne!

Dulje vrijeme primjećuješ da nemaš volje za druženje s prijateljima ili ti se sve čini tmurnim, možda ne možeš zaspati noću, možda si tužan i bezvoljan?

Napadaju te strahovi i napetost? Doživljavaš nelagodne emocije koje ti onemogućuju svakodnevno funkcioniranje?

Ne brini!

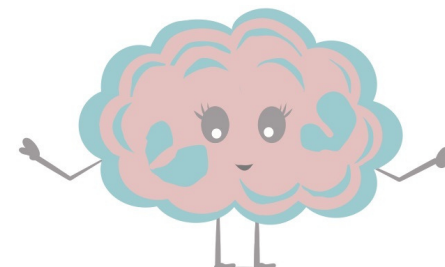


Svaka teškoća je svojevrsan problem, stoga zasadi oko nje cvijeće mira i bezbrižnosti.

Potraži pomoć i od drugih ili istu pruži bližnjemu.

"Znam samo jednu slobodu
i to je sloboda uma."
- Antoine de Saint-Exupery

Ako vidiš prijatelja ili prijateljicu, tebi dragu osobu koja se ne ponaša uobičajeno, kod koje uočavaš promjene, budi joj rame oslonca.



Svoju ruku drugome možeš pružiti razgovorom, slušanjem, ne napadanjem, razumijevanjem, ali i djelovanjem.

Sve je lakše zajedno. Sve će biti u redu. Dopusti da Dobro bude tvoj prijatelj. Ili ti budi Dobro za drugoga jer kako god okreneš, na kraju Dobro pobjeđuje.

Postoji rješenje, samo mu daj šansu.
Nemoj se bojati. Tražeći pomoć dobivaš moć, kroz sve nevolje proć!