

Kako si danas ...?



Izdavač: Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko – dalmatinske županije,
Služba za mentalno zdravlje

Za izdavača: Prim. **Željka Karin**, dr.med. unv.mag. spec. školske medicine;
ravnateljica Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Splitsko – dalmatinske županije
dr.sc. **Željko Ključević**, dr. med., spec. psihijatar; Voditelj Službe za mentalno zdravlje

Urednik i autor predgovora: dr.sc. Željko Ključević, dr. med., spec. psihijatar

Autori/ce teksta: Korisnici Savjetovališta za djecu i mlade
Mirela Grbić, prof. defektologije, stručni suradnik pri Savjetovalištu za djecu i mlade

Voditeljica projektnih aktivnosti: Mirela Grbić, prof. defektologije, voditeljica Odsjeka za preventivne programe

Ilustracija stripa: Patricia Mikelić 16.g.

Lektor/ica: Viktorija Vestić mag. philol. angl. et croat.

Priprema, oblikovanje i tisak : Učenici škole za dizajn, grafiku i održivu gradnju Split,
Marko Dragun, ing.stroj., Elza Vukičević, mag. dizajna

Naklada: 1000 kom

ISBN: 978-953-8171-048

Split, 2019.



Što je to savjetovanje?

Savjetovanje je razgovor sa stručnom osobom koja će te slušati, podržati i pomoći u rješavanju dilema ili poteškoća s povjerenjem i razumijevanjem. Odvija se kroz dva, tri ili više susreta, ovisno o cilju koji trebaš postići i problemima koje želiš riješiti! Savjetovanje može pomoći za bolje razumijevanje nekih tvojih osjećaja i misli koje te zbunjuju ili brinu. Odvija se po dogovoru u određenom vremenu i navedenom prostoru. Potrebno je, poželjno i normalno razgovarati o

svojim 'promjenjivim' procesima odrastanja. Posebni su i različiti kod svakoga od nas. Znaju biti zanimljivi - tjelesno, ali dosadni i naporni - emocionalno. Stvarati poteškoće i promjene u ponašanju, komuniciranju i funkcioniranju u obitelji, školi, ali i okolini.

Okolina zna unijeti različitim komentarima još veću zbrku, i nemir u 'tvoj svijet', i upozoravati te na poteškoće, koje tebi i nisu baš tako prepoznatljive...?!

Kako bi olakšao odluku o mogućem online savjetovanju ili dolasku, prelistaj ovaj kratki strip pod nazivom „Kako si danas? Tu se nalaze iskustva i preporuke tvojih vršnjaka, koji su dolazili ili još uvijek dolaze na savjetovanje!

Voditelj Službe za mentalno zdravlje



Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije

Služba za mentalno zdravlje


Savjetovalište za djecu i mlade

Vukovarska 48, Split - tel: 021/599 696


www.nzj-split.hr

NE ovisni DIR






Ivane, imaš li malo vremena? Htjela bih s tobom porazgovarati o nečemu što mi je jako važno.




U zadnje vrijeme osjećam čudnu napetost u prsima i glavom mi prolaze neugodne misli.

Ništa mi se ne da i sve me umara. To me jako brine!



Nemoj se toliko plašiti i brinuti, Petra. Pa nisi ti jedina koja ima takve poteškoće!

Nesigurnija sam i više se ne družim s ekipom iz razreda.



Poznajem neke vršnjake iz naše ekipe koji imaju slične probleme, a i ja sam prošle godine išao u Savjetovalište za djecu i mlade pod imenom „I pad je let...!“. Tada nisam mogao prestati igrati igrice.



Popustila sam i u školi.
Ne idem na trening.
Obitelj mi prigovara i
nitko me ne razumije!




Osjećaš li
možda
sram ili krivnju
zbog toga?!




Sve sam
nesretnija i
nezadovoljnija,
i malo toga
me veseli!



Ja sam se javio online putem
preko usluge e-savjetovišta
„Pitaj? Ne skitaj!“, a prošle
godine sam instalirao i njihovu
aplikaciju za mentalno zdravlje
pod nazivom „Pretežno vedro“.



Ivane, zbog svega se osjećam izgubljeno,
a ne znam niti kako i kada da
zatražim pomoć?



Moji roditelji su bili jako zabrinuti pa su me tamo
odveli i kod stručne osobe. Mama je rekla da nam nije
trebala uputnica, a savjetovanje je bilo besplatno.
Djelatnici su stručni i skroz cool i friendly, a cijeli tjedan,
i ujutro i poslijepodne, možeš doći u Vukovarsku 44 te
se lako dogovoriti za individualni ili grupni termin.



Pokušaj se povezati s
njima. Mislim da bi ti mogli
pomoći. Meni jesu!!
Razgovaraju i s roditeljima
pa se i oni nekako smire!
Nemoj predugo čekati,
odluči se, jer čim se javiš...
riješila si već pola problema!
Ostalo ćeš s ekipom koja
tamo radi!

