

SAVJETOVALIŠTE ZA MLADJE

U životu ljudi svih dobi, pa tako i mladih, postoje teški trenuci i razdoblja u kojima sami, ni uz pomoć obitelji i prijatelja, ne uspijevaju prevladati poteškoće. Tada je mudro potražiti stručnu pomoć.

Savjetovanje je prilika da u sigurnim i povjerljivim uvjetima podijeliš svoje osjećaje i misli o onom što se zbiva u tvom životu. Ti biraš na čemu želiš raditi i stručnjaci su tu kako bi ti pomogli u donošenju vlastitih odluka i izbora. Savjetovanje ti može pomoći da bolje razumiješ sebe i druge, da pronađeš vlastita rješenja za probleme, istražiš svoje vrijednosti, izraziš osjećaje, promijeniš ponašanje, promijeniš odnose s drugima i osjećaš se potpunije.

U tom procesu nitko te neće osuđivati i u potpunosti će se poštivati tvoja osobnost, uvjerenja, životni stil, nacionalnost, religija i seksualna orijentacija.

Evo nekih od razloga zbog kojih se mladi javljaju u naše savjetovalište:

- Problemi u odnosima s obitelji, prijateljima i partnerom
- Nezadovoljavajući odnosi s drugim ljudima, teškoće u komunikaciji, socijalna neprilagođenost, usamljenost
- Nisko samopoštovanje i samopouzdanje, nezadovoljstvo izgledom
- Depresivnost, tjeskoba, osjećaj beznadežnosti
- Stresni događaj, gubitak bliskih osoba
- Strahovi
- Hiperaktivnost
- Poremećaji prehrane
- Stalni osjećaj ljutnje, ispadi bijesa
- Poteškoće s učenjem, nedostatak motivacije za učenje
- Poteškoće s koncentracijom
- Loše navike i ovisnosti (o alkoholu, drogama, klađenju, društvenim mrežama)

Kod nas svi mladi mogu, bez uputnice, povjerljivo i besplatno dobiti stručnu psihološku pomoć.

Dio smo Službe za prevenciju, izvanbolničko liječenje bolesti ovisnosti i zaštitu mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo Istarske županije.

Nazovi i dogovori razgovor s psihologom ili psihijatrom. To može biti samo jedan susret ili više susreta. Ti o tome odlučuješ. Kada osjetiš da želiš prekinuti dolaske reći ćeš to terapeutu. Naša su vrata otvorena i ti uvijek možeš prekinuti dolaske, napraviti pauzu, potražiti pomoć drugdje, ali i vratiti se natrag.

SLUŽBA ZA PREVENCIJU, IZVANBOLNIČKO LIJEČENJE
BOLESTI OVISNOSTI I ZAŠTITU MENTALNOG ZDRAVLJA
52100 Pula, Sveti Mihovil 2
Telefon: 052/217-501

Radno vrijeme:
ponedjeljak, srijeda, četvrtak 12.00 do 20.00 sati
utorak, petak 7.00 do 15.00 sati



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKE ŽUPANIJE
ISTITUTO DI SANITÀ PUBBLICA DELLA REGIONE ISTRIANA



zdrava istra
istria sana

