

# Savjetovalište za mlade

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.

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.

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

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



zdrava istra  
istria sana



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

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

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)



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.