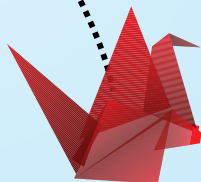
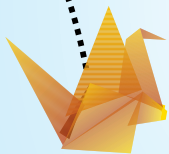
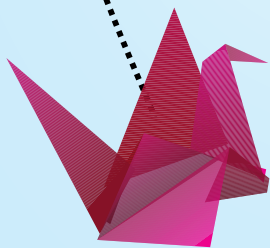




**I pAd Je LeT...**





Savjetovalište za zaštitu zdravlja djece i mladih  
Split, Fra Luje Maruna 2/1, tel.: 021/599-696

# doBRo jE zNaTi

## ...a može i pomoći!

Savjetovalište za zaštitu zdravlja djece i mladih djeluje pri Službi za mentalno zdravlje, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti.

## Gdje se nalazimo?

Zatreba li ti poneki **savjet** možeš doći na adresu **Fra Luje Maruna 2/1**, ili nazvati na **telefon 021/599-696**. Normalno je da postoje neka pitanja koja te pritišću, muče, ili ti se u ovom trenutku čine nerješivima...!?

## Kada i kako radimo?

Tu smo **ponedjeljkom i četvrtkom popodne, utorkom, srijedom i petkom ujutro**. Kako ne bi lutao, tražio ili možda pomislio da su: osobne, obiteljske, školske, ljubavne, ili prijateljske poteškoće, baš kod tebe 'najveće' možeš doći odmah! **Savjetovanje je besplatno, a pri dolasku ti ne treba uputnica.**

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.

Zato je dobro znati da u Savjetovalištu radi medicinska sestra koja će te primiti, i dogovoriti tvoj dolazak kod, liječnika, psihologa ili defektologa.

**ŠTO JE**



**sa VjeTOvaNje?**

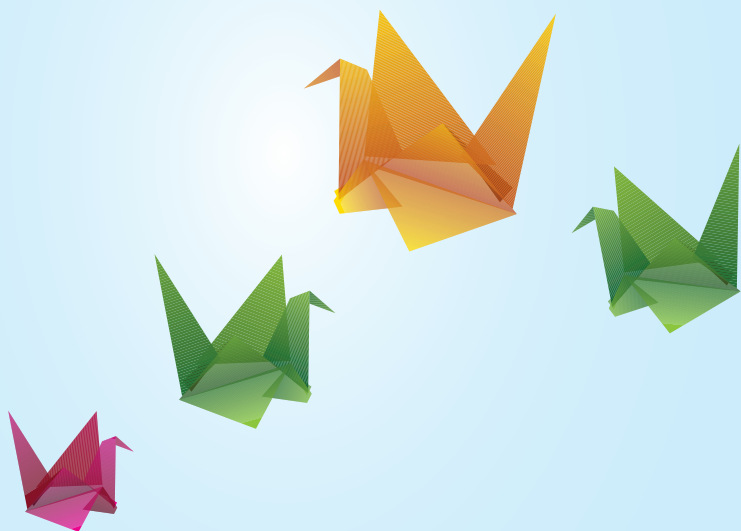
Korisnici Savjetovališta su **djeca i mladi**, roditelji ili skrbnici (mogu navratiti po dogovoru...)

Dolaze nam zbog školskog neuspjeha, smetnji ponašanja i prilagodbe u vezama, emocionalnih poteškoća, 'ovisnosti novog doba' (interneta, igrice, kocke i klađenja...), konzumiranja psihoaktivnih tvari, ili drugih dilema i problema...!



Potrebno je, poželjno i normalno razgovarati o svojim 'promjenjivim' procesima odrastanja. Posebni su i različiti kod svakog. Znaju biti zanimljivi - tjelesno, ali dosadni i naporni - emocionalno. Stvarati poteškoće i promjene u ponašanju, komuniciranju i funkcioniranju u obitelji, školi, ali i okolini.

**tKo nam i**



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 dolasku, pročitaj mišljenje, iskustva i preporuke tvojih vršnjaka, koji su dolazili ili još dolaze na savjetovanje!**

**ZAŠTO dolazi?**  
(korisnici Savjetovališta)

# ŠTO KAŽU KORISNICI?

(tvoji vršnjaci)

## Kako si došao/došla u Savjetovalište?

- ▶ Došao sam na noge (šala).
- ▶ Doveden sam na nagovor 'zabrinutog tate', a tu je bilo i više 'dosadnih mama' (zbilja).
- ▶ Uglavnom su me roditelji 'priveli i upilali'!
- ▶ Morala sam doći, kako bi me možda svi ostavili na miru...!

## Zbog čega si došao/došla?

- ▶ Glupih postupaka, poteškoća u školi i problema sa istim 'onim svojim' roditeljima iz gornjeg pitanja.
- ▶ Zbog nepromišljenosti, trave i drugih sr\*\*\*.
- ▶ Zbog mojih emocionalnih izdanja, tužnih i ružnih stanja, koja se zovu 'ništa mi se ne da i sve mi je tlaka'.
- ▶ Zbog toga što sve ima **predznak ne** (škola, sport, čistoća, pravila, odgovornost...)





## Nikada prije nisu bili u nekom savjetovalištu... (zamišljali su, i pomalo strahovali...)

### Što si očekivao/očekivala (kako to izgleda i tko tu radi)?

- ▶ *Mislila sam da je to laboratorij ili ambulanta bijela i monotona.*
- ▶ *Zamišljala sam da tu rade hladni ljudi, koji bi trebali pomoći, a ne pametovati i držati predavanja ne daj Bože!*
- ▶ *Kao ustanovu za poremećene, neku ludaru, a nisam 'ni lud ni glup...'*
- ▶ *Htio sam što prije započeti 'torturu' kako ne bi više zamišljao, nego vidio da li će tu biti neljubazni 'svit u bilom', i 'stroge tete'...!?*
- ▶ *Bojala sam se da me neće prihvatiti, a još manje razumjeti, pa mi takva pomoć i ne treba!*

### Jesu li ispunjena tvoja očekivanja/strahovi (kako je zaista bilo...)?

- ▶ *Osjećam se uglavnom zaštićeno, i opušteno.*
- ▶ *Atmosfera je domaća i ugodna.*
- ▶ *Veseliji, ispunjeni, raspoloženi, zadovoljniji, mogu pričati o sebi s nekim tko me ima vremena slušati.*
- ▶ *Nepovjerenje i odbijanje je nestalo, puno je manje.*
- ▶ *Sad mi je drago što sam imala takvo iskustvo... čak mi je i žao što je završilo.*
- ▶ *Ponekad mi je dosadno, ali ne više i neugodno!*
- ▶ *Bolje je... dobro! Nema više napetosti, nemira i straha!*

## **Koliko ti pomaže savjetovanje ?**

- ▶ *Mislim da pomaže, za sada dosta.*
- ▶ *Puno čini mi se, vidjet ću još...?*
- ▶ *Osjećam da je lakše razgovarati sa odraslom osobom tu, nego kod kuće.*
- ▶ *Ne mogu neke stvari reći roditeljima, pa čak ni prijateljima.*
- ▶ *Krenulo mi je sve bolje, u životu.*
- ▶ *Složila sam ponešto na svoje mjesto, 'stavila nered' u 'svoju perspektivu'!*
- ▶ *Greška nije greška, ako se ispravi..*
- ▶ *Korisno je to ako baš želiš znati!*

## **Što bi rekao/rekla ili preporučio/preporučila prijateljima o Savjetovalištu?**

- ▶ *Svakom bi preporučio da svoje probleme izbaci iz sebe, a ovo je pravo mjesto.*
- ▶ *Bez straha, ništa strašno, trebalo bi doći.*
- ▶ *Možeš pomoći sebi, uz pomoć stručne osobe, dobri su skroz!*
- ▶ *Ako netko drugi misli da trebaš doći, probaj, bit ćeš na dobitku kad sve oduzmeš i zbrojiš, ja jesam!*
- ▶ *Dođi ako ti nije problem, a problem je znam, ali ipak probaj...*
- ▶ *Riješi svoj problem odmah, ne čekaj nikoga ni ništa!*
- ▶ *Dođi pa vidi, neš umrit, preživio sam i ja!*



**U razgovorima su sudjelovali i iskreno odgovarali:**

*Davor (17god), Petar (18), Ivan (16god),  
Ana (17), Laura (15), Marija (21), Anđela (18),  
Lucija (16), Katarina (21) i Dora (17)*

**Hvala im na pomoći!**

Djelatnici Savjetovališta za zaštitu djece i mladih  
*p.s. Zatreba li ti poneki savjet, dobro došao!*

Ždral je ptica koja simbolizira život i radost. Stara japanska legenda kaže da onaj tko izradi 1000 origami-ždralova može ispuniti svoju želju. Za to je potrebno puno vremena, strpljenja i upornosti.



## **Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije**

Služba za zaštitu mentalnog zdravlja,  
prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti  
Split, Vukovarska 46, tel. 021/401-190 fax., 021/401-195  
[www.nzjz-split.hr](http://www.nzjz-split.hr)  
**e-mail:** [prevencija.ovisnosti1@nzjz-split.hr](mailto:prevencija.ovisnosti1@nzjz-split.hr)