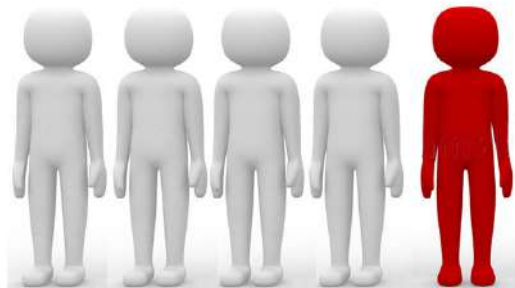


**TIŠINA BOLI.
PROGOVORITE !**



ZDRAVLJE



**Samopouzdanje
Dobri prijateljski odnosi
Prepoznavanje emocija
Nošenje sa stresom**

PROBLEM



**Nesigurnost
Uznemirenost
Manjak samopouzdanja
Teškoće koncentracije
Promjena raspoloženja
Bježanje iz škole**

BOLEST



**Depresija
Suicidalnost
Opsesivne misli i radnje
Samoozljeđivanje
Samoliječenje alkoholom
Gubitak realnosti**

A GDJE SI TI ?

Stigma je 100% izlječiva.
Lijek protiv stigme je znanje i
prihvatanje.

Ne moraš se osjećati izolirano
i bezvrijedno, TI vrijediš jer
postojiš!

Kad problemi počinju utjecati
na tvoj život, potraži pomoć:

- u obitelji
- u školi
- kod liječnika opće prakse
- kod liječnika školske
medicine
- u savjetovalištu za mlade
Remetinečki gaj 14
- u Centru za zdravlje mladih
Heinzelova 62 a
- u Centru za krizna stanja i
prevenciju suicida KBC
Zagreb, Kišpatićeva 12

**PRONADI SE U ONOME
ŠTO VOLIŠ:**

- voli sebe
- razgovaraj o osjećajima
- organiziraj vrijeme
- razmišljaj pozitivno
- smij se
- meditiraj
- slušaj glazbu
- vježbaj
- druži se s prijateljima
- šetaj u prirodi
- čitaj knjige
- zdravo i raznovrsno se hrani
- dovoljno spavaj
- volontiraj



Škola za
medicinske
sestre
Vrapče