

## „BRINIMO I POMOZIMO JEDNI DRUGIMA – čuvajmo svoje mentalno zdravlje“

- *Učinimo mentalno zdravlje vidljivim jer nema zdravlja bez mentalnog zdravlja*

Pandemija bolesti COVID – 19 je unijela mnoge promjene u svakodnevnom životu i radu, a sebi možemo olakšati adekvatnom prilagodbom na nove uvjete.

Dugotrajan i prekomjeran stres može imati negativne posljedice na zdravlje, ukoliko stres upravlja nama. Vlastito mentalno zdravlje možemo zaštititi ako aktivno upravljamo stresom.

Važno je imati na umu kako je ovo dugotrajno i zahtjevno, ali prolazno razdoblje.

Način i brzina prilagodbe na ove okolnosti razlikuju se kod svakog pojedinca uvjetovano njegovim prethodnim životnim iskustvima (otpornosti), ali i aktualnim opterećenjem na osobnoj (*rizik zaraze, gubitak dragih osoba*) i profesionalnoj razini (*radna obveza, prekovremeni rad, napeti radni odnosi i neadekvatna komunikacija, loša organizacija rada, učestalo suočenje sa smrti,..*).

U okviru prilagodbe na ovu krizu svatko od nas je tijekom proteklih mjeseci barem donekle promijenio način kako razmišlja (*negacija krize, traženje krivca, prihvatanje okolnosti i oprez, pesimizam,..*), kako se osjeća (*strah, bespomoćnost, napetost, ljutnja, razdražljivost, tuga, krivnja,..*) i kako funkcionira (*nesanica, promjene apetita, umor, učestalija konzumacija psihoaktivnih tvari, češće traženje podrške bliskih ljudi,..*).

Neki od nas, doživjeli su i krajnje iscrpljenje svojih psihofizičkih kapaciteta i razvili klinička stanja (*anksioznost, depresiju*) od kojih se uz stručnu pomoć mogu u potpunosti oporaviti.

Došlo je vrijeme da pričamo o mentalnom zdravlju otvoreno jer kao što vidimo sagorijevanje među zdravstvenim radnicima povećalo se značajno od početka pandemije.

***Zdravstveni radnici također imaju pravo na psihološku pomoć!***

**DOĐITE SAMI I/ILI DOVEDITE NEKOG KOME JE POMOĆ POTREBNA.**

Oni koji su bili, navode da im je pomoglo.



Dostupni smo na tri lokacije, te dva dana u tjednu radimo poslijepodne:

**Remetinečki gai 14** ; [tel: 01/383-0088](tel:01/383-0088) (radno vrijeme: pon/sri/pet 08-16; uto/čet 12-20)

[marija.jukic@stampar.hr](mailto:marija.jukic@stampar.hr); [dinko.stajduhar@stampar.hr](mailto:dinko.stajduhar@stampar.hr)

**Mirogojska cesta 11** ; [tel: 01/383-0066](tel:01/383-0066) (radno vrijeme: pon/sri/pet 08-16; uto/čet 12-20)

[danica.romac@stampar.hr](mailto:danica.romac@stampar.hr); [mirjana.orban@stampar.hr](mailto:mirjana.orban@stampar.hr) ; [zrinka.cavar@stampar.hr](mailto:zrinka.cavar@stampar.hr);  
[boris.gracin@stampar.hr](mailto:boris.gracin@stampar.hr);

**Heinzlova ul. 62A** ; [tel: 01/6468-340](tel:01/6468-340) (radno vrijeme: pon/sri 12-20; uto/čet/pet 08-16).

[andreja.borovecki@stampar.hr](mailto:andreja.borovecki@stampar.hr); [sanja.devcic@stampar.hr](mailto:sanja.devcic@stampar.hr); [ljubomir.glamuzina@stampar.hr](mailto:ljubomir.glamuzina@stampar.hr);

Ovdje smo za vas, niste sami,

vaše kolege psihijatri iz Službe za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti, Nastavnog zavoda za javno zdravstvo dr. Andrija Štampar

Voditeljica Službe:

Mirjana Orban, dr. med. spec. psihijatar  
subspec. iz psihoterapije

Ravnatelj Zavoda:

dr. Zvonimir Šostar