



Vodič za oporavak od stresa

Stres – tihi ubojica modernog doba

Razumijevanje stresa

Stres je neizbježan dio naše svakodnevice i prirodna reakcija tijela na zahtjevne okolnosti. Predstavlja način na koji se organizam priprema za suočavanje s izazovima, bilo da su oni fizički ili emocionalni. U suvremenom društvu stres sve češće proizlazi iz ubrzanog životnog ritma, visokih očekivanja, stalne izloženosti pritiscima te neprekidne povezanosti i informacijske preopterećenosti.

Dok kratkotrajni stres može biti koristan i poticati nas na akciju te dodatno motivirati, dugotrajna izloženost stresu (poput prolongiranog stresa, kroničnog stresa, traumatskih događaja) može imati ozbiljne posljedice po zdravlje. Izgradnja otpornosti može pomoći u ublažavanju negativnih ishoda prevladavanjem stresnih iskustava.

Uzroci i osobni rizici

Stres može imati različite uzroke, kako vanjske tako i unutarnje. Na njega utječu velike životne promjene, narušeni odnosi, financijski problemi, bolest, trajna zabrinutost, tjeskoba, pesimizam ili depresija. Dodatni rizik predstavljaju i neki faktori ličnosti, poput nerealnih očekivanja, perfekcionizma i krutog načina razmišljanja ("sve ili ništa").

Osobe sklone stresu često:

- teško razlučuju bitno od nebitnog
- imaju pesimističan pogled na svijet
- teže savršenstvu i postavljaju si previsoke standarde
- pokazuju nisku toleranciju na frustraciju
- njeguju negativan stav prema drugima
- ne pronalaze smisao ili svrhu u životu
- okrivljuju sebe za situacije izvan svoje kontrole
- nemaju izražen osjećaj za humor

Bolesti povezane sa stresom:

- kardiovaskularne bolesti
- bolesti imunološkog sustava
- astma
- dijabetes
- probavne smetnje
- čir želuca
- kožne bolesti – psorijaza
- glavobolje i migrene
- depresija

Kada stres postaje problem?

- psihički simptomi: anksioznost, razdražljivost, depresija
- fizički simptomi: umor, nesanica, glavobolje
- bihevioralni simptomi: povlačenje, promjene u apetitu

Burnout – fenomen modernog doba

Sindrom izgaranja (eng. *burnout*) odnosi se na negativne promjene u načinu na koji pojedinac doživljava svoj posao. Iako nije službena dijagnostička kategorija, burnout je sve češći fenomen i povezuje se s povećanim rizikom od ozljeda na radu, kardiovaskularnih i mentalnih bolesti.

Uzroci

Burnout najčešće proizlazi iz dugotrajnog izlaganja pritisku i zahtjevima koji nadilaze osobne resurse.

Uobičajeni čimbenici uključuju:

- Preveliko radno opterećenje
- Nedostatak kontrole ili autonomije
- Nedovoljno priznanje ili nagrađivanje
- Točni i narušeni odnosi na radnom mjestu
- Nepravedno postupanje
- Sukobi vrijednosti ili etičke dileme

Simptomi

Burnout se ne javlja odjednom, već se razvija postupno i u tri ključna područja:

Emocionalna iscrpljenost

Prisutan je osjećaj kroničnog umora, iscrpljenosti i preopterećenosti, uz istodobni nedostatak energije za svakodnevne aktivnosti.

Cinizam, otuđenje, depersonalizacija

Javlja se osjećaj emocionalno distanciranje i ravnodušnost prema poslu.

Smanjena učinkovitost

Prisutne su poteškoće u obavljanju svakodnevnih aktivnosti na poslu, kod kuće ili u skrbi za druge. Izražene je ravnodušnost, smanjena koncentracija i kreativnost te negativan odnos prema vlastitim obvezama.

BURNOUT

Faze sindroma izgaranja

Faza medenog mjeseca

Posao pruža zadovoljstvo, ispunjeni smo entuzijazmom i osjećajem smisla. Zadatke doživljavamo kao izazov, a ne teret.

Faza realnosti

Obveze postaju brojnije i zahtjevnije. Ulaže se sve više truda, no on ne donosi očekivane rezultate. Pojavljuje se svakodnevno razočaranje, konflikti, prekovremeni rad i sve izraženije nezadovoljstvo.

Faza razočaranja

Stvara se zatvoreni krug iscrpljenosti i frustracije. Javljaju se problemi sa spavanjem, promjene apetita (mršavljenje ili debljanje), razdražljivost i konflikti – najprije kod kuće, zatim i na poslu. Raste kritičnost prema okolini, prisutna je anksioznost i češće bolesti.

Faza alarma

Javlja se duboka iscrpljenost, kronični umor, kognitivne teškoće, pasivnost, nisko samopouzdanje te osjećaj bezvoljnosti i bezvrijednosti. Prisutni su i tjelesni simptomi. U ovoj fazi nužno je potražiti stručnu pomoć.

Posljedice

- češći izostanci s posla
- povećana potreba za bolovanjem
- prijevremeni odlazak u mirovinu
- smanjena produktivnost

Ugrožena zanimanja

- zdravstveni radnici
- stručnjaci mentalnog zdravlja
- nastavnici
- socijalni radnici
- djelatnici u pozivnim centrima
- policajci
- zatvorski čuvari,...

UPITNIK INTENZITETA SAGORIJEVANJA NA POSLU

Osjećate li samo umor ili je to prvi znak sagorijevanja?

Na skali od 1 do 3 procijenite prisutnost određenog ponašanja, pri čemu 1 znači da su simptomi stresa rijetki i imaju manju izraženost, a 3 da je navedeno ponašanje uvijek prisutno i veću izraženost simptoma. Ukupan rezultat anketnog upitnika izražava se kao zbroj svih odgovora

	1	2	3
Osjećam neprijateljstvo i srdžbu na poslu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Primjećujem da se povlačim od kolega.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sve što se traži od mene da uradim, doživljavam kao prisilu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Postajem sve neosjetljiviji/a i bešćutniji/a prema klijentima i kolegama	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Posao je veoma zamoran i rutinski.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Primjećujem da mislim negativno o poslu i usmjeravam se samo na njegove loše strane.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osjećam da postizem mnogo manje nego prije.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Imam teškoća u organiziranju svog posla i vremena.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Razdražljiviji/a sam nego prije.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osjećam se nemoćnim da promijenim nešto na poslu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frustracije izazvane poslom unosim i u privatni život.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Više nego ikad svjesno izbjegavam osobne kontakte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pitam se da li je moj posao prikladan za mene.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
O svom poslu mislim negativno, čak i navečer prije spavanja.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Svakom radnom danu pristupam sa mišlju: "Ne znam hoću li izdržati još jedan dan".	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Čini mi se da nikoga na poslu nije briga o onome na čemu radim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Provodim više vremena izbjegavajući posao nego radeći.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na poslu se osjećam umorno i iscrpljeno, čak i kad se dobro naspavam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

UPITNIK INTENZITETA SAGORIJEVANJA NA POSLU

Rezultat upitnika nije ocjena vaše sposobnosti, već odraz trenutačne razine opterećenja. On vam može pomoći da jasnije sagledate koliko ste izloženi stresu i kakav pristup oporavku bi mogao biti koristan. Tumačite rezultat kao polazište za daljnju brigu o sebi, a ne kao konačnu presudu.

Od 18 do 25 bodova

Ne pokazujete prisutne simptome sagorijevanja – prisutni su tek povremeni, blaži znakovi stresa.

- Održavajte postojeće zdrave navike.
- Redovito radite kratke pauze.
- Nastavite jačati emocionalnu otpornost.
- Pazite na ranu detekciju stresa.

Od 26 do 33 boda

Imate simptome početnog sagorijevanja – prisutni su jasni znakovi upozorenja povezani s dugotrajnom izloženosti stresu.

- Smanjite preopterećenje gdje god je moguće.
- Uvedite granice u radnom vremenu.
- Razgovarajte s nadređenima o opterećenju.
- Uvedite aktivnosti oporavka (san, kretanje, disanje).

Od 34 do 54 boda

Imate visoki stupanj sagorijevanja na poslu – potrebna je intervencija.

- Potrebna je stručna pomoć ili intervencija.
- Razmotrite savjetovanje s psihologom.
- Procijenite mogućnost bolovanja ili promjene radnih uvjeta.
- Eliminirajte nepotrebne stresore odmah.

Upitnik intenziteta sagorijevanja na poslu" (Ajduković M. & Ajduković D., 1994) napravljen je u okviru aktivnosti Društva za psihološku pomoć i validiran je na hrvatskom jeziku te je odobren za korištenje od strane autora. Zahvaljujemo prof. dr. sc. Marini Ajduković, psihologinji, na suglasnosti i preporuci za korištenje.

Nezdravi mehanizmi suočavanja sa stresom – i manje štetne alternative

Kada su pod stresom, mnogi ljudi se prepuste određenim navikama kako bi se barem nakratko smirili ili odvratili pažnju od situacije u kojoj se nalaze. Ovi mehanizmi suočavanja mogu pružiti privremeno olakšanje, ali dugoročno štete fizičkom i mentalnom zdravlju. Cilj nije osuđivati, već uočiti kada ih koristite i postupno ih zamijeniti zdravijim ili manje štetnim navikama.

Najčešće štetne navike povezane sa stresom

1. Pušenje

- Zašto ljudi to rade: pušenje nekim ljudima donosi trenutni osjećaj smirenosti jer nikotin aktivira sustav nagrađivanja u mozgu, stvarajući dojam privremenog olakšanja ili fokusa.
- Zašto je štetno: povećava rizik od raka, srčanih bolesti, tjeskobe i ovisnosti, a da pritom nikada ne rješava pravi uzrok stresa.
- Manje štetna alternativa: kada osjetite potrebu za cigaretom, zastanite i uzmite 10 dubokih udaha. Ako vam treba nešto za ruke ili usta, probajte žvakaću gumu ili antistres lopticu. Najbolji izbor je potpuna apstinencija, no ako vam je teško odmah u potpunosti prestati, birajte manje štetne bezdimne proizvode kako biste postupno napustili naviku.

2. Prejedanje (posebno tzv. „comfort food“)

- Zašto ljudi to rade: jedenje potiče lučenje dopamina i stvara osjećaj smirenosti, osobito kod masne ili slatke hrane.
- Zašto je štetno: može dovesti do debljanja, naglih padova energije, probavnih tegoba i osjećaja krivnje što dugoročno povećava stres.
- Manje štetna alternativa: prije nego posegnete za hranom, zapitajte se „Jesam li gladan ili sam pod stresom?“ Popijte čašu vode, pojedite voćku ili izađite u kratku šetnju. Planirajte uravnotežene obroke kako biste tijelu pružili stabilnu energiju.

3. Grickanje noktiju

- Zašto ljudi to rade: grickanje noktiju zaokuplja ruke i um, privremeno ispuštajući nervoznu energiju.
- Zašto je štetno: može oštetiti zube, nadražiti kožu oko noktiju i povećati rizik od infekcija.
- Manje štetna alternativa: držite ruke zauzetima, primjerice nabavite mali antistres predmet, crtajte po papiru ili radite kratke vježbe za šake. Koristan trik može biti i lak za nokte gorkog okusa.

HARM REDUCTION

4. **Pretjerano korištenje ekrana** (beskrajno skrolanje, pretjerano gledanje serija, igranje igara bez mjere)

- Zašto ljudi to rade: bijeg u ekrane odvraća od stresnih misli i pruža trenutačnu zabavu ili utjehu.
- Zašto je štetno: remeti san, povećava tjeskobu, smanjuje produktivnost i često na kraju ostavlja osjećaj iscrpljenosti.
- Manje štetna alternativa: podesite vremensko ograničenje (npr. 30 minuta) kada posegnete za ekranom zbog stresa. Dugoročno, pokušajte zamijeniti ekrane aktivnostima koje također zaokupljaju um, ali donose mir kao što je pisanje dnevnika, čitanje knjige ili boravak na svježem zraku.

5. **Alkohol kao sredstvo opuštanja**

- Zašto ljudi to rade: alkohol daje dojam da „skida teret s ramena” jer otupljuje osjećaje i kratkotrajno opušta.
- Zašto je štetno: alkohol remeti san, pogoršava tjeskobu i može stvoriti ovisnost čineći stres dugoročno većim.
- Manje štetna alternativa: ako poželite piće, zamijenite ga bezalkoholnom varijantom. Doživite želju za pićem kao signal za neku novu rutinu opuštanja – npr. kratku vježbu disanja ili slušanje glazbe.

6. **Potpuno izbjegavanje problema** (odgađanje obaveza)

- Zašto ljudi to rade: kada su pod stresom, mnogi odgađaju zadatke jer im se čine prezahtjevni ili misle da će „sutra biti lakše”. To donosi kratkotrajno olakšanje jer se izbjegava suočavanje s neugodom.
- Zašto je štetno: odgađanje povećava pritisak, nakuplja osjećaj krivnje i stresa te često dovodi do još veće panike kada stignu rokovi.
- Manje štetna alternativa: odaberite jedan zadatak i krenite od najjednostavnijeg dijela. Ne morate napraviti sve odjednom, dovoljno je postaviti vremensko ograničenje i reći sebi „radim 10 minuta”.

Metode oporavka i prevencije

Svaka osoba stres doživljava na svoj način. Zbog toga je važno da intervencije budu individualizirane i prilagođene konkretnim potrebama pojedinca.

Metode oporavka

Realna očekivanja: fokus ne treba biti na potpunu uklanjanju stresa, već na ublažavanju negativnih posljedica

Upravljanje emocionalnim

iscrpljenjem: pomažu tehnike poput mindfulnessa, relaksacije i terapije

Postavljanje granica: ograničavanje prekovremenog rada i ravnoteža između privatnog i poslovnog života.

Prevencija izgaranja: edukacija o sindromu izgaranja, uvođenje mjera koje smanjuju radno opterećenje te osiguravanje vremena za odmor

Psihološka podrška: pravovremen pristup stručnjacima pomaže u ranoj intervenciji i sprječavanju pogoršanja simptoma.

Kada potražiti pomoć?

- kada simptomi traju dulje od nekoliko tjedana
- kada ometaju svakodnevno funkcioniranje
- ako se javlja osjećaj bespomoćnosti ili preplavljenosti
- u slučaju rizičnih ponašanja (npr. samoozljeđivanje)

Četiri ključna alata za očuvanje mentalnog zdravlja

Mindfulness (svjesnost)

- Budi prisutan u trenutku i osvijesti svoje misli i osjećaje.
- Svaki dan odvoji barem pet minuta da se usredotočiš na disanje ili jednostavno promatraš što se događa oko tebe.

Zahvalnost

- Njegovaj naviku prepoznavanja dobrih stvari u životu, pa i onih malih. Redovito se prisjećaj onoga što već imaš, a ne samo onoga što ti nedostaje.
- Svake večeri zapiši tri stvari na kojima si zahvalan i preusmjeri fokus s briga na ono što te ispunjava.

Briga o sebi

- Briga o sebi podrazumijeva prepoznavanje i zadovoljavanje vlastitih fizičkih i emocionalnih potreba.
- Kombiniraj kvalitetan san, kretanje i vrijeme za opuštanje jer su mali rituali temelj tvoje snage.

Društvena podrška

- Povezanost s drugima jača osjećaj sigurnosti i otpornosti na stres.
- Njegovaj odnose s ljudima koji ti znače jer i kratki razgovor, poruka ili druženje mogu značajno podići raspoloženje i energiju.

Kako prepoznati kronični stres?

Kronični stres ne nastaje odjednom. On se polako uvlači u svakodnevnicu – u jutarnje ustajanje, način na koji razmišljamo o obavezama, osjećaje koje potiskujemo. Mnogi ljudi funkcioniraju „na autopilotu“, zanemarujući znakove koji im tijelo i um šalju.

Sljedećih nekoliko pitanja nisu test, niti vam daju dijagnozu. Ona su poziv da zastanete i iskreno pogledate gdje se nalazite. Ako na većinu ovih pitanja odgovorite potvrdno, možda se suočavate s kroničnim stresom ili sindromom izgaranja. Bilo bi korisno razmisliti o podršci i promjenama.

Pitanja za samoprocjenu

Osjećate li da vam je svaki dan loš?

Kad se budite s osjećajem težine, a dan završavate umorom koji ne prolazi, moguće je da više ne pronalazite radost ni u onome što vas je nekada ispunjavalo.

Oduzima li vam briga o radnim obvezama previše energije?

Ako vas sama pomisao na posao iscrpljuje više nego posao sam, vaš um je možda već u stanju iscrpljenosti.

Osjećate li iscrpljenost većinu vremena?

Kad ni vikend, ni godišnji odmor, ni san ne vraćaju snagu – to nije „samo umor“. To je trenutak za brigu.

Obavljate li zadatke koje doživljavate kao besmislene i dosadne?

Gubitak smisla u svakodnevici često vodi u emocionalnu iscrpljenost. To nije lijenost – to je znak zasićenja.

Imate li dojam da vaš trud prolazi nezapaženo?

Nedostatak priznanja i osjećaj da ste nevidljivi u svom trudu mogu duboko potkopati vašu motivaciju i samopouzdanje.

Osjećate li da vam je hitno potreban odmor i udaljavanje od posla?

Ako često maštate o bijegu, bez povratka, vrijeme je da ozbiljno razmislite o svojim granicama.

Što nas sprječava da se doista brinemo o sebi?

U svijetu u kojem se očekuje da „uvijek možemo još“, stres se često prikriva ili ignorira. Neke zablude o stresu toliko su duboko ukorijenjene da ih nesvjesno prihvaćamo kao istine i upravo one nas najčešće sprječavaju da zatražimo pomoć ili uvedemo promjene. Vrijeme je da ih razotkrijemo.

MIT: Stres je uvijek loš.

Istina je da određena razina stresa može biti korisna. Pozitivni stres (tzv. eustres) motivira nas, pomaže da rastemo i nosimo se s izazovima. Problem nastaje kada stres traje predugo, bez prilike za oporavak - tada iscrpljuje tijelo i um.

MIT: Ako nema simptoma, nema stresa.

Stres se ne mora odmah vidjeti. Često se nakuplja tiho, bez jasnih znakova, i izlazi na površinu tek kad nas iscrpi do kraja. Osoba može izvana djelovati „funkcionalno“, a iznutra osjećati kaos.

MIT: Samo slabi ljudi pate od stresa.

Stres je normalna ljudska reakcija, ne znak slabosti. Doživjeti stres znači da ste čovjek. Prava snaga je u tome da priznate kada vam je teško i da brinete o sebi.

MIT: Stres dolazi samo zbog vanjskih faktora.

Iako vanjski događaji utječu na nas, naš unutarnji doživljaj ima ključnu ulogu. Misli, uvjerenja i očekivanja često određuju koliko će nas neka situacija pogoditi.

MIT: Stres je isti za sve.

Svaka osoba ima svoj prag osjetljivosti, vrijednosti i okolnosti. Ono što je za nekoga izazov, za drugoga može biti preplavljujuće i obrnuto. Uspoređivanje nije korisno.

MIT: Jedini način da se riješiš stresa je da izbjegavaš probleme.

Izbjegavanje donosi privremeno olakšanje, ali dugoročno povećava napetost. Učenje suočavanja, postavljanje granica i traženje podrške učinkovitiji su putevi.

MIT: Stres je neizbježan i ne može se kontrolirati.

Ne možemo ukloniti sve stresore, ali možemo razviti vještine koje pomažu da se s njima bolje nosimo, poput relaksacije, organizacije vremena, tjelovježbe ili razgovora s drugima.

MIT: Stres uvijek dovodi do bolesti.

Iako kronični stres povećava rizik za zdravstvene probleme, to ne znači da bolest mora nastupiti. Rano prepoznavanje i briga o sebi mogu uvelike smanjiti štetne posljedice.

PRAKTIČNI SAVJETI

Što možete učiniti već danas?

Stres nas može zateći nenadano, ali oporavak nikad ne dolazi u jednom potezu. Ključ su male, održive promjene koje svakodnevno unosimo u život. Ovi savjeti nisu univerzalni recept – oni su podsjetnik da je briga o sebi važna i moguća, čak i kad sve izgleda previše. Odaberite jedan ili dva koja vam najviše odgovaraju. Počnite danas. Sutra ponovite. S vremenom, ono što je nekad bila borba – može postati navika.

1. Umjesto da kažete "Trebala/o sam...", recite "Od sada ću..."

Krivnja nas drži u prošlosti. Usmjerite se na promjene.

2. Zaboravite težnju za savršenstvom.

Savršenstvo je iluzija. Fokusirajte se na napredak i učenje.

3. Zapitajte se: "Hoću li se ovoga sjećati za pet godina?"

Ova misao pomaže da sitni stresovi izgube moć i da ne dajete energiju onome što nije važno.

4. Ne ostavljajte obveze za zadnji trenutak.

Planiranjem smanjujete pritisak i vraćate osjećaj kontrole.

5. Naučite postavljati prioritete.

Lista dnevnih obveza može biti jednostavan i učinkovit alat.

6. Stvorite prostor za opuštanje kod kuće.

To je mjesto koje tijelu i umu signalizira da je vrijeme za mir.

7. Prakticirajte tehnike relaksacije.

Disanje, relaksacija mišića, meditacija – pronađite ono što vam najviše odgovara.

8. Održavajte zdrav način života.

San, kretanje i prehrana su osnova. Kad su oni zanemareni, sve drugo postaje teže.

9. Jedite svjesno.

Ugasite ekrane, jedite polako i s pažnjom. To je oblik brige o sebi.

10. Ako ne možete promijeniti situaciju, promijenite način na koji je doživljavate.

Vaš pogled na stvarnost oblikuje vašu reakciju. Ponekad je dovoljno promijeniti kut gledanja.

11. Njegujte smisao za humor.

Smijeh ne rješava sve, ali pomaže da život postane podnošljiviji.

12. Nađite ravnotežu između rada i slobodnog vremena.

Bez odmora nema produktivnosti. Rad bez pauze vodi u iscrpljenost.

13. Usporite.

Pet minuta tišine dnevno može učiniti razliku.

14. Otvoreno razgovarajte s bliskim ljudima.

Ne morate sve rješavati sami. Ponekad je dovoljno da vas netko samo čuje.

15. Upoznajte svoje granice i naučite ih poštovati.

Postavljanje granica nije sebičnost – to je samopoštovanje.

16. Ako vam je teško – potražite pomoć.

Traženje podrške je čin hrabrosti. Niste sami i nije vam suđeno da sve nosite sami.

PSIHOSOCIJALNA PODRŠKA GRAĐANIMA

Gdje potražiti pomoć?

Ako osjećate da vam je iscrpljenost narušila svakodnevno funkcioniranje ili da vam je teško nositi se sa stresom sami, korisno je obratiti se stručnjacima. U nastavku se nalazi popis zdravstvenih ustanova i službi koje pružaju profesionalnu podršku.

Nastavni zavod za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar"

Linije dostupne građanima cijele Hrvatske otvorene su ponedjeljkom, srijedom i petkom od 8,00 do 16,00 sati te utorkom i četvrtkom od 12,00 do 20,00 sati.

01 6468 334
01 6468 335
01 6468 337
01 6468 338
01 2991 356
01 4696 276
01 4696 107
01 4696 297

Hrvatski Crveni križ

Besplatna telefonska linija je dostupna radnim danom od 8 do 16 sati.

Pozivom na broj 0800 1188, građani trebaju odabrati liniju za psihosocijalnu podršku zatim pozivni broj (svoje) županije.

Linija za gluhe i nagluhe osobe

091 120 0028 - komunikacija se odvija putem Vibera i SMS poruka.

Psihosocijalna podrška za zdravstvene djelatnike

Linije su dostupne od 0-24h.
091 939 5944
091 941 5114

Hrvatska psihološka komora i Hrvatsko psihološko društvo

Linije su dostupne od ponedjeljka do petak od 10 do 18 sati.

Zagrebačka županija i Grad Zagreb

091 913 5689
091 755 4702
091 784 7558
091 939 5944
091 947 8762

Krapinsko-zagorska županija

091 576 3024

Sisačko-moslavačka županija

091 781 3627

Karlovačka županija

091 982 9725

Varaždinska županija

091 538 7025

Koprivničko-križevačka županija

091 596 2660

Bjelovarsko-bilogorska županija

091 793 2629

Primorsko-goranska županija

091 755 0879

Ličko-senjska županija

053 882 122

Virovitičko-podravska županija

091 547 8464

Požeško-slavonska županija

091 751 5177

Brodsko-posavska županija

091 753 5677

Zadarska županija

091 900 5577

Osječko-baranjska županija

091 739 5693

Šibensko-kninska županija

091 944 6368

Vukovarsko-srijemska županija

091 930 1574
091 907 4133

Splitsko-dalmatinska županija

091 515 7404

Istarska županija

091 984 9184

Dubrovačko-neretvanska županija

091 544 4433

Međimurska županija

091 941 5114

KONTAKT

Šublinov Brijeg 59
10000 Zagreb
info@harph.org