

Osječko-baranjska županija

Ul. Bartula Kašića 2a, Osijek

Radno vrijeme od ponedjeljka – petka od 7 – 15 sati

031/208-225, 382, 258; 099/266-3528

Požeško-slavonska županija

Vukovarska 4, Požega

Radno vrijeme od ponedjeljka – petka od 7 – 15 sati

034/550-470; 099/297-3710

Primorsko-goranska županija

Zametska 88, Rijeka

Radno vrijeme od ponedjeljka – petka od 9 – 17 sati

051/329-521; 099/297-3716

Sisačko-moslavačka županija

Kralja Tomislava 5, Sisak

Radno vrijeme od ponedjeljka – petka od 8 – 16 sati

044/660-213; 099/583-9747

Splitsko-dalmatinska županija

Marina Držića 2, Split

Radno vrijeme od ponedjeljka – petka od 7 – 15 sati

021/480-699, 021/724-759; 099/387-0625

Šibensko-kninska županija

Trg A. Hebranga 2, Šibenik

Radno vrijeme od ponedjeljka – petka od 7 – 15 sati

022/218-997; 099/439-4317

Varaždinska županija

Pavlinska 8, Varaždin

Radno vrijeme od ponedjeljka – petka od 8:30 – 16:30

sati

042/321-131; 098/984-1628

Virovitičko-podravska županija

Trg kralja Zvonimira 10/2, Virovitica

Radno vrijeme od ponedjeljka – petka od 8 – 16 sati

033/800-867; 099/5899-108

Vukovarsko-srijemska županija

Glagoljaška 27a, Vinkovci

Radno vrijeme od ponedjeljka – petka od 7 – 15 sati

032/331-706, 099/439-4320

Zadarska županija

S. Radića 11A, Zadar

Radno vrijeme od ponedjeljka – petka od 8:30 – 16:30

sati

023/313-970; 099/239-1560

Grad Zagreb i Zagrebačka županija

Park Stara Trešnjevka 4, Zagreb

Radno vrijeme od ponedjeljka – petka od 8 – 16 sati

01/3658-011; 099/264-6664

**MENTALNO ZDRAVLJE JE VAŽNO.
NJEGUJMO I JAČAJMO NAŠE
UNUTARNJE SNAGE I
OČUVAJMO ZDRAVLJE.****Nazovite:****Centar za krizna stanja**

tel: 01/2376 -470 (od 0-24 sata)

**Nacionalni centar za psihotraumu
u Zagrebu pri KBC -u Zagreb**tel: 01/2376-464, 01/2376-335 (od
8-20 sati)**Regionalni centar za psihotraumu
u Rijeci pri KBC -u Rijeka**tel: 051/ 658-339, 051/658-522 (od
8 - 16 sati)**Regionalni centar za psihotraumu
u Osijeku pri KBC -u Osijek**tel: 031/ 511-870 (od 7.30 - 15.30
sati)**Regionalni centar za psihotraumu
u Splitu pri KBC -u Split**

tel: 021/557-507 (od 8 - 15 sati)

MINISTARSTVO HRVATSKIH BRANITELJA

**PSIHOLOŠKA I
SOCIJALNA
PODRŠKA ZA
HRVATSKE
BRANITELJE,
NJIHOVE OBITELJI I
STRADALNIKE
DOMOVINSKOG
RATA****MINISTARSTVO HRVATSKIH
BRANITELJA**UPRAVA ZA SAVJETODAVNU,
PSIHOSOCIJALNU I ZDRAVSTVENU POMOĆ

NAZOVITE NAS

- Suočavate li se sa strahom, boli, gubitkom ili patnjom?
- Osjećate li se tjeskobno, uznemireno, usamljeno, ljutito, beznadno?
- Teško kontrolirate ponašanje i osjećaje
- Primjećujete li emocionalne promjene kod bliskih osoba i prijatelja?

Upozoravajući znakovi narušenog mentalnog zdravlja i rizika od suicida:

- Ako zamišljate ili govorite da je najbolje da Vas nema
- Ako intenzivno osjećate psihološku bol i preplavljeni ste tim osjećajem
- Ako se povlačite u sebe i izolirate od prijatelja i životnih aktivnosti
- Ako ste bezvoljni, izgubili ste interes za sve, zapustili se
- Ako osjećate bespomoćnost, usamljenost, krivnju, tugu
- Ako ste preokupirani idejom smrti i umiranjem
- Ako pojačano konzumirate alkohol ili drogu

Mentalno zdravlje neizostavan je dio zdravlja.

Pandemija, bolest, ekonomska i socijalna nesigurnost, narušeni odnosi, rat i stres mogu narušiti mentalno zdravlje.

Niste sami, razgovor liječi!

Saslušati ćemo Vas, razgovarati, pružiti podršku i pomoć.

Individualnim i stručnim pristupom psihologa, socijalnog radnika, psihijatra i psihoterapeuta ove okolnosti mogu se premostiti.

SKRB ZA TEŠKO OBOLJELE - PALIJATIVNA SKRB

Palijativna skrb je pristup koji poboljšava kvalitetu života bolesnika i njihovih obitelji suočenih s neizlječivom bolesti te povezuje sve dionike važne za pružanje palijativne skrbi.

Ako ste suočeni s teškom ili uznapredovalom bolesti te Vam je potrebna informacija, pomoć, podrška i informiranje o sustavu palijativne skrbi te povezivanje s njegovim dionicima možete kontaktirati:

Područne odjele ministarstva u županijama i Centre za psihosocijalnu pomoć

Ministarstvo hrvatskih branitelja

Trg Nevenke Topalušić 1, Zagreb

tel. 01/2308-888

E-mail: ministarstvo@branitelji.hr

OBRATITE NAM SE

PODRUČNI UREDI/ CENTRI ZA PSIHOSOCIJALNU POMOĆ

Bjelovarsko-bilogorska županija

Zagrebačka 1, Bjelovar

Radno vrijeme od ponedjeljka – petka od 8 – 16 sati
043/211-651; 099/4934-780

Brodsko-posavska županija

S. Marjanovića, 2, Slavonski Brod

035/447-363; 099/264-6653

Brodsko-posavska županija

Centar: Nova Gradiška, Ul. Zrinskih 1,

Radno vrijeme od utorak i srijeda od 15 – 16 sati
035/362-154

Dubrovačko-neretvanska županija

Branitelja Dubrovnik 41, Dubrovnik

Radno vrijeme od ponedjeljka – petka od 7 – 15 sati
020/311-091; 099/532-2356

Dubrovačko-neretvanska žup., Metković

Kralja Zvonimira 22, Metković

Radno vrijeme od ponedjeljka – petka od 7 – 15 sati
020/690-040; 099/493-4781

Istarska županija

Bartolomeo dei Vitrei 16, Pula

Radno vrijeme od ponedjeljka – petka od 8,30 – 16,30 sati

052/210-188; 099/264-6665

Karlovačka županija

Ivana Meštrovića 10, Karlovac

Radno vrijeme od ponedjeljka – petka od 8 – 16 sati
047/611-795; 099/264-6639

Koprivničko-križevačka županija

Ulica hrvatske državnosti 7, Koprivnica

Radno vrijeme od ponedjeljka – petka od 8 – 16 sati
048/625-271; 099/266-3496

Krapinsko-zagorska županija

Frana Galovića 1, Krapina

049/373-336; 099/266-3501

Ličko-senjska županija

Kaniška ulica 10, Gospić

Radno vrijeme od ponedjeljka – petka od 7 – 15 sati
053/575-377; 099/266-3515

Međimurska županija

A.Schulteissa 19, Čakovec

Radno vrijeme od ponedjeljka – petka od 7 – 15 sati
040/395-018; 099/4688-384