



Aplikacije i kontakti

POPIS APLIKACIJA POVEZANIH S TEMOM MENTALNOG ZDRAVLJA

Pomodoro

- Aplikacija usmjerena na produljenje usmjerenosti fokusa pažnje i održavanje koncentracije
- Pomaže u raspodijeli vremena rada na zadatku na više kraćih vremenskih dijelova u trajanju 15-25 minuta između svakog dijela imamo određeno vrijeme za stanku
- Cilj je „utrenirati“ se da bismo lakše održavali pažnju i koncentraciju te uspješnije raspoređivali vrijeme
- Postoji niz srodnih aplikacija koje imaju određene vremenske intervale

Stop panic

- Aplikacija je razvijena za osobe koje doživljavaju panične napadaje
- Sadrži materijale za psihoedukaciju vezano za paniku, anksioznost i KBT, tehnike relaksacije, audio snimke za rad na emocionalnom planu
- Cilj - prevladavanje negativnih misli, povišene anksioznosti, neugodnih emocija

Serenity

- Aplikacija koja sadrži tehnike relaksacije i osvještavanja svojih misli
- Vježbe su podijeljene prema temama i po razinama složenosti/zahtjevnosti
- Teme – samoprihvatanje, spavanje, otpuštanje stresa, razvoj vještina otpornosti, ..., a sadrži i vježbe za djecu
- Početna razina besplatna, daljnja nadogradnja i razine se naplaćuju

Calm

- Aplikacija je usmjerena na 4 ključna područja: meditacija, disanje, spavanje i relaksacija
- Osmišljena je u cilju poticanja ugodnih emocija, umirivanja, smanjivanja anksioznosti i poboljšanog spavanja
- Meditacije traju 3-25 minuta, pa se može uklopiti u različite rasporede

Headspace

- Pomoću tehnika mindfulnessa i meditacija nastoji potaknuti pozitivne emocije i zadovoljstvo
- Cilj je smanjenje stresa, poboljšanje pažnje i koncentracije, poticanje empatičnog ponašanja prema okolini

Moodnotes

- Aplikacija za bilježenje misli i raspoloženja
- Koristi kognitivno-bihevioralne tehnike i pozitivnu psihologiju
- Cilj je poticanje samoosvještavanja utjecaja na naše misli i emocije i uočavanje „zamki“ u mišljenju

Paciffica

- Usmjerena je na anksioznost i stres, nudi materijale za lakše nošenje sa svakodnevnim zahtjevima koji uzrokuju stres i anksioznost
- Koristi KBT i mindfulness tehnike, praćenje raspoloženja i druge tehnike relaksacije

SuperBetter

- Igra usmjerena na povećanje otpornosti na stres, osnaživanje, optimističnost i motiviranost u susretu s izazovnim preprekama svakodnevice
- Osmišljena je na Sveučilištu u Pensilvaniji, a utvrđeno je kako su korisnici nakon 30 dana korištenja osjetili poboljšano raspoloženje, smanjenu razinu simptoma anksioznosti i depresije te povećanu samouvjerenost u postizanje vlastitih ciljeva
- Korisna u borbi s depresijom, anksioznosti, PTSP-om, te u suočavanju s kroničnim oboljenjima

MoodPath

- aplikacija svakog dana tijekom dva tjedna postavlja pitanja u cilju dobivanja informacija o zadovoljstvu i osjećaju dobrobiti te utvrđivanju prisutnosti depresivnih simptoma (misaonih, tjelesnih i emocionalnih)
- cilj je i psihoedukacija – dostupni materijali (video, vježbe) za razvoj otpornosti na stres

7 Cups

- Aplikacija za online terapiju i emocionalnu podršku, dostupna 24/7, anonimnost
- 160 000 educiranih volontera i licenciranih terapeuta su dostupni za podršku
- Engleski jezik

Anxiety Relief Hypnosis

- Osmišljena za postizanje relaksacije i smanjenje anksioznosti
- Sadrži snimke certificiranog hipnoterapeuta uz prateću umirujuću glazbu i zvukove prirode u cilju postizanja relaksacije

Happify

- Aplikacija za prevladavanje negativnih misli i stresa te razvoj otpornosti
- Koristi tehnike i znanstveno utvrđene intervencije iz područja KBT-a, pozitivne psihologije, mindfulnessa
- cilj je zamjena starih, otežavajućih načina suočavanja sa stresom s novi i zdravim navikama

Talkspace

- Terapija za savjetovanje i terapiju
- Povezuje korisnike s praktičnim, dostupnim i povjerljivim načinima da se nose s anksioznosti, stresom, depresijom, teškoćama u odnosima, kroničnim bolestima

KOME SE OBRATITI ZA POMOĆ?

Nastavni zavod za javno zdravstvo „dr. Andrija Štampar“

web stranica <http://www.stampar.hr/hr>

Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti

Centar za zdravlje mladih, Heinzelova ulica 62a, tel. 01/6468-340

Remetinečki gaj 14, tel. 01/383-0088

Mirogojska cesta 11, tel. 01/383-0066

Služba za školsku i adolescentnu medicinu

Mirogojska cesta 16, tel. 01/4696-281

tel. 01/4696-354

Savjetovalište za studente Filozofskog fakulteta

web stranica <http://savjetovaliste.ffzg.unizg.hr/>

Odsjek za psihologiju Filozofskog Fakulteta

Ivana Lučića 3, tel. 01/4092-213

e-mail: savjet@ffzg.hr

Savjetovalište za studente Pravnog fakulteta

web stranica <https://www.pravo.unizg.hr/studenti/podrska/savjetovaliste>

Trg Republike Hrvatske 3, potkrovlje zgrade desno, ured 41A

e-mail: savjetovaliste@pravo.hr

Centar za rehabilitaciju Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta

web stranica <https://centar.erf.unizg.hr/>

Borongajska cesta 83f, tel. 01/245-7560

e-mail: centar.info@erf.hr

Hrvatsko udruženje za kognitivno-bihevioralne terapije (HUBIKOT)

web stranica <https://cabct.hr/savjetovaliste/bk-tretman>

Savjetovalište

Trpimirova 19, tel: +385 91 1645 926 (zvati radnim danom od 9-11h)

e-mail: hubikot.savjetovaliste@gmail.com

Psihološki centar TESA

web stranica <http://www.tesa.hr/>

telefon za psihološku pomoć (radnim danom 10-22h) 01/4828-888

e-mail: psiho.pomoc@tesa.hr

Studentsko psihološko savjetovalište Studentskog centra u Zagrebu

web stranica <http://www.sczg.unizg.hr/smjestaj/smjestaj/savjetovaliste-nisi-sam/>

U sklopu studentskog doma „Cvjetno naselje“, Odranska ulica 8, tel. 095/4855 117

Studentsko savjetovalište za studente Tehničkog veleučilišta Zagreb

web stranica <https://savjetovaliste.tvz.hr/>

Vrbik 8, 01/5603-932; 099/7082-477

e-mail: savjetovaliste@tvz.hr

Studentsko savjetovalište za studente visoke škole Edward Bernays

web stranica <https://www.bernays.hr/Home/Page/hr-HR?name=savjetovaliste-za-studente>

Ratkajev prolaz 8, 01/555-1212; 01/4008-165

e-mail: savjetovaliste@bernays.hr

Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba

web stranica <https://www.poliklinika-djeca.hr/>

Dorđićeva ul. 26, tel. 01/3457-518

e-mail: info@poliklinika-djeca.hr

Centar za poremećaje hranjenja BEA

web stranica <http://www.centarbea.hr/>

Ilica 106 a, tel. 098 900 59 73

e-mail: info@centarbea.hr

Centar za zaštitu mentalnog zdravlja – odjel za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti (HZJZ)

web stranica <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/odjel-za-mentalno-zdravlje-i-prevenciju-ovisnosti>

Rockefellerova12, tel 01/ 4863 357

e-mail savjetovalista@hzjz.hr / promicanjezdravlja@hzjz.hr

Centar za zaštitu mentalnog zdravlja u zajednici (DZ Zagreb Zapad)

web stranica <https://www.dzz-zapad.hr>

Baštijanova 52, tel 01/ 3667- 546 (0-24 h)

e-mail: info@dzz-zapad.hr

Ambulanta u Domu zdravlja Zagreb – zapad

Prilaz baruna Filipovića 11, 01/ 4862 503

Modus, Centar za djecu, mlade i obitelj

Web stranica <https://www.dpp.hr/modus>

Kneza Mislava 11, tel 01/ 4621 554, 095/ 4826 111

e-mail: modus@dpp.hr

Centar Luka Ritz

web stranica <https://www.centar-lukaritz.hr>

Ulica kneza Ljudevita Posavskog 48, 01/ 6470 050

E-mail: info@centar-lukaritz.hr

Centar za rehabilitaciju edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta

web-adresa: <https://centar.erf.unizg.hr/>

Znanstveno-učilišni kampus Borongaj, tel 01/2457-560

e-mail: centar.info@erf.hr

Centar za krizna stanja i prevenciju suicida

web stranica <https://www.kbc-zagreb.hr/o-nama/klinike-i-zavodi/klinika-za-psihijatriju/>

Kišpatićeva 12, tel 01/ 2376- 470 (0-24 h)

*dolazak bez najave i uputnice od 8 do 20 h

Psihijatrijska bolnica „Sveti Ivan“

Web stranica <https://www.pbsvi.hr>

Jankomir 11, 01/ 3430 000

e-mail: pbsvi@pbsvi.hr

Klinika za psihijatriju Vrapče

Web stranica <https://www.bolnica-vrapce.hr>

Bolnička cesta 32, 01/ 3738 666

e-mail: bolnica@bolnica-vrapce.hr