

UVODNO PISMO

Drage studentice i studenti,

dobro nam došli na web platformu koju smo osmislili baš za vas!

Potaknuti iskustvom rada u *Službi za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti* kao i osobnim iskustvom studiranja, odlučili smo pokrenuti ovu web platformu koju smo osmislili kao jedinstveno mjesto na kojem možete naći razne psihoedukativne materijale o specifičnosti studiranja, vježbe za osvještavanje i samopomoć, upitnike koje možete ispuniti, a i preporuke zanimljivih knjiga i filmova (koje možete čitati/pogledati – naravno u pauzama od učenja). 😊

Polazak na studij je izazovno i uzbudljivo razdoblje u životu svakog bruća. Dobivate određenu samostalnost, neki od vas se sele u novi grad ili odlaze iz roditeljskog gnijezda, upoznajete nove prijatelje i partnere, nove profesore, novi način učenja. Sve to može biti jako uzbudljivo, a nekad može izazvati i različite emocije kao što su tjeskoba, usamljenost, tuga i slično.

Teškoće i problemi ne javljaju se samo kod bruća. I studenti viših godina studija mogu iskusiti teškoće vezane uz uspješno polaganje ispita, ostvarivanje i raskidanje romantičnih odnosa, mijenjanje cimera, završetak studija i slično.

Nadamo se da će naša platforma pružiti korisne informacije i apsolvencijama koji se nalaze na svojevrsnoj prekretnici. Neki od njih odgađaju pisanje diplomskog rada, neke od njih brine što će biti nakon diplome, kako se uključiti na tržište rada i kako se nositi s novim odgovornostima, ali i „gubitkom“ studentskog načina života.

Svjesni smo da je online metoda informiranja najjednostavnija i da je internetska pretraga najčešće prvi korak koji studenti poduzmu, ako osjete da im je pomoć potrebna.

Ovdje, na jednom mjestu, možete naći provjerene i stručne informacije o iskustvima koja se mogu javiti tijekom studiranja, nekim smetnjama i poteškoćama mentalnog zdravlja u studentskoj dobi, o metodama samopomoći i savjetima, ali i o stručnjacima za mentalno zdravlje kojima se možete obratiti ukoliko osjetite potrebu – bilo za sebe i/ili svoje prijatelje, bližnje, članove obitelji.

Ovim putem želimo vam svima poručiti – niste sami! Prilagodba na studij može biti stresna, može nekad biti teška, individualno traje duže ili kraće, a problemi s kojima se tijekom prilagodbe na studij susrećete nisu neuobičajeni, kako se to može činiti u početku, i većina ih studenata uz podršku prijatelja, kolega, obitelji uspijeva svladati.

Ukoliko ipak procijenite da vam treba stručna podrška, naši stručnjaci za mentalno zdravlje su tu. U našem timu radi devet psihijatara, pet psihologa, dvije socijalne radnice i socijalna pedagoginja. Nalazimo se na tri različite lokacije, za dolazak kod nas potrebno je telefonski se naručiti – uputnica nije potrebna! 😊

dr. sc. Marija Kušan Jukić, spec. psihijatar i

dr. med. Mirjana Orban, spec. psihijatar,

Tekstove pripremile i uredile:

dr.sc. Marija Kušan Jukić, spec. psihijatar

dr. med. Mirjana Orban, spec. psihijatar

Andreja Gobac, mag.psych.

Katarina Vatavuk, mag.psych.

Jelena Žunić, mag.psych.

Lea Maričić, mag.psych.

dr. med. Andreja Borovečki, spec. psihijatar

Anita Alegić Karin, klinički psiholog



P.S. potražite nas na Facebook-u i Instagramu!



Mentalisti

<https://www.facebook.com/mentalisti.nzzjz/>



mentalisti.stampar

<https://www.instagram.com/mentalisti.stampar/?hl=hr>