

# SIGNALI PROBLEMA NA PLANU MENTALNOG ZDRAVLJA DJECE I MLADIH

## Znakovi u ponašanju:

- Koristi alkohol ili droge
- Uzima novac bez dopuštenja bez obzira na upozorenja, zabrane i kazne
- Iznimno puno laže, čak i kada od toga nema očite koristi
- Kocka se i kladi, gubi značajnije svote novca
- Jede velike količine hrane i onda zlorabi laksative da izbjegne dobivanje na težini
- Na ekstermnim je djetama ili opsesivno vježba
- Odbija veliki broj namirnica, jede minimalno ili ga uopće ne vidite da jede
- Krši nasilno prava drugih i stalno krši zakone bez obaziranja na druge
- Postavlja vatre
- Radi stvari koje mogu biti opasne po život
- Samoozlijeđuje se ili je pokušao suicid
- Stalno upada u sukobe sa članovima obitelji, u vezi i sa vršnjacima
- Muči životinje



## Ako dijete ili adolescent:

Osjeća tugu i bespomoćnost bez vidljiva razloga ili poznatog uzroka, a koju ne uspijeva sam ukloniti

Ljut je većinu vremena i puno plače

Reagira pretjerano na razne stvari i situacije

Često osjeća bezvrjednost ili krivnju

Često je napet, anksiozan ili brine

Ne može se nositi s gubitkom ili sa smrću bitne osobe

Izuzetno je uplašen ili ima neobjašnjive strahove

Stalno je zaokupljen tjelesnim problemima ili svojom fizičkom pojavnošću (izgledom)

Uplašen je da mu netko kontrolira um, ili da je van kontrole

Ima ozbiljnih problema s koncentracijom, ne uspijeva jasno misliti i odlučiti se

Doživljava suicidalne misli ili ima suicidalne izjave

Ako je doživio velike promjene, kao npr.:

Značajan pad školskog uspjeha

Gubitak interesa za stvari u kojima je prije uživao

Neobjašnjive promjene u spavanju ili apetitu, navikama jedenja

Izbjegava prijatelje ili obitelj i želi biti sam cijelo vrijeme

Previše "sanjari" i zapostavlja zadatke, obveze

Osjeća da je život pretežak da bi se s njim nosio

Čuje neobjašnjive zvukove

Ne može mirno sjediti ili zadržati pažnju

Naglašeno brine oko toga da može biti povrijeđen, ozlijediti druge ili učiniti nešto "loše"

Ima potrebu da čisti, pere ruke, izvodi određene rutine na desetine ili stotine puta dnevno, a radi toga da izbjegne neku nerealnu ili nejasnu opasnost

Misli mu jure glavom, osjeća su prebrze da ih prati

Ima česte noćne more



**Roditelji i nastavnici - reagirajte na ove znakove i pomozite svom djetetu i mladoj osobi!**  
**Razgovarajte, slušajte i potražite odgovarajuću podršku.**





Ukoliko trebate stručnu pomoć kao roditelj ili vaše dijete treba pomoć - obratite se psihologu. Kroz psihološko savjetovanje možete naučiti kako bolje razumjeti i pomoći mladoj osobi te mu osigurati uvjete za zdrav razvoj. Pravovremeno reagiranje i rano traženje pomoći doprinosi uspješnijem pružanju potrebne pomoći i učinkovitije je za očuvanje mentalnog zdravlja djece i mladih.



Tanja Dejanović Šagadin  
psiholog i psihoterapeut



**PSIHOLOŠKI CENTAR TESA**

Trg bana Josipa Jelačića 1/III

Tel: 01/ 48 28 888

www.tesa.hr

psiho.centar@tesa.hr

**TESA nudi  
besplatno psihološko  
savjetovanje za mlade  
(14 - 30 godina) i  
njihove roditelje.  
Naručite se na telefon  
ili putem maila.**

**TELEFON ZA PSIHOLOŠKU POMOĆ:**

**01/ 48 28 888**

svakim radnim danom od 10 do 22 h

**INTERNET SAVJETOVALIŠTE**

**psiho.pomoc@tesa.hr**

**SAVJETOVALIŠTE ZA MLADE**

Besplatno savjetovanje uživo  
prijave na navedeni telefon  
ili e-mail



## **KADA MLADIMA TREBA POMOĆI I KAKO?**

**Signali  
problema  
na planu  
mentalnog  
zdravlja djece  
i mladih!**

Jedan od prioriteta u društvenoj skrbi za mlade je očuvanje njihova mentalnog zdravlja i pomoć u razvoju zdrave ličnosti

**PROJEKT  
SAVJETOVALIŠTE  
ZA MLADE**

UZ FINANCIJSKU PODRŠKU  
MINISTARSTVA ZDRAVLJA