



Financira
Europska unija

StressOut Komplet prve pomoći

Praktični savjeti i neposredna podrška za teške
slučajeve stresa





StressOut

MODERN TOOLS FOR WORK-RELATED
STRESS MANAGEMENT



**Financira
Europska unija**

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Upozorenje

Sadržaj predstavljen u ovoj publikaciji namijenjen je isključivo u informativne i obrazovne svrhe i nije namijenjen kao medicinski savjet, dijagnoza ili liječenje.

Konzorcij StressOut i bilo koji od njegovih pojedinačnih članova tima koji rade na ovoj publikaciji nisu odgovorni za bilo kakve pogreške, propuste ili štete nastale korištenjem sadržaja publikacije.

Za sve medicinske probleme, hitne slučajeve ili odluke uvijek se posavjetujte s kvalificiranim zdravstvenim djelatnikom.



O ovoj publikaciji

Ova publikacija je razvijena kao dio projekta "StressOut: Moderni alati za upravljanje stresom na radu", financiranog od strane programa Erasmus+ EU.

Broj projekta 2022-1-BG01-KA220-ADU-000089290.

Kontaktni podaci

Ime: Silvija Stanić

Organizacija: Udruga roditelja "Korak po korak", Zagreb, Hrvatska

Email: silvija@udrugaroditeljapk.hr

Ime: Ayri Memishev

Organizacija: Poslovni inovacijski centar Innobridge, Ruse, Bugarska

Email: amemishev@innobridge.org

Zahvale

Partnerstvo bi željelo zahvaliti svima koji su sudjelovali u istraživačkoj fazi projekta, a posebno lokalnim akterima i pojedincima koji su prihvatili inicijativu StressOut kao svoju.

Tekst dovršen u siječnju 2025. Finalizirano u srpnju 2025. Reprodukcijska je dopuštena u nekomercijalne obrazovne svrhe uz jasno navođenje izvora. Za bilo kakvu drugu upotrebu potrebno je prethodno pismeno dopuštenje.

Molimo citirajte ovu publikaciju kao:

Konzorcij projekta StressOut. (2025). Komplet za prvu pomoć StressOut: Praktični savjeti i neposredna podrška za teške slučajeve stresa. Zagreb, Hrvatska: Konzorcij projekta StressOut (Razvijeno od strane Udruge roditelja „Korak po korak“; koordinirano i objavljeno od strane Poslovnog inovacijskog centra Innobridge).

SADRŽAJ

5

UVOD

6

STRES VS. IZGARANJE

9

PREPOZNAVANJE SIMPTOMA

10

TEHNIKE UBLAŽAVANJA STRESA ZA PRVU POMOĆ

SADRŽAJ

14

PRVA POMOĆ U TEŠKIM STRESNIM SITUACIJAMA

15) Anksioznost

23) Napad panike

29) Nesanica

35) Grč mišića

41) Srčani udar

46) Suicidalne misli

53) Telefonske linije za pomoć

61

VAŠ OSOBNI PRIBOR ZA PRVU POMOĆ

64

O PROJEKTU STRESSOUT

65

DODATNI RESURSI

Uvod

Dobrodošli u StressOut Komplet prve pomoći - sveobuhvatan resurs osmišljen za podršku pojedincima u upravljanju stresom povezanim s poslom i sprječavanju izgaranja. Razvijen kao dio StressOut inicijative, ovaj komplet pruža trenutne, **praktične smjernice za snalaženje u situacijama visokog stresa**. Nudi jednostavne upute za rješavanje akutnih simptoma stresa, uz preventivne tehnike za izgradnju otpornosti i promicanje dugoročnog mentalnog blagostanja.

Komplet prve pomoći namijenjen je da bude dostupan u bilo koje vrijeme i pruži podršku kada vam je najpotrebnija. Bez obzira suočavate li se s ogromnim stresom, snalazite se u krizi ili se borite s teškim simptomima izgaranja, ovaj resurs oprema vas bitnim alatima za ponovno preuzimanje kontrole i učinkovito upravljanje neposrednim izazovima.

~ StressOut Tim

STRES vs. IZGARANJE

Stres je prirodna reakcija tijela na zahtjeve ili izazove, bilo da se radi o poslu, privatnom životu ili neočekivanim situacijama. Pokreće fiziološke promjene, poput ubrzanog rada srca i pojačane budnosti, koje vas pripremaju da odgovorite na prijetnje ili pritiske. Kratkotrajni stres može biti koristan, motivirajući vas da poštujuete rokove ili obavljate hitne zadatke. Međutim, kada stres postane dugotrajan ili prejak, počinje utjecati na vaše fizičko i mentalno blagostanje, uzrokujući simptome poput umora, tjeskobe, razdražljivosti i poteškoća s koncentracijom.

S druge strane, **izgaranje** je stanje emocionalne, fizičke i mentalne iscrpljenosti **uzrokovano dugotrajnom izloženošću prekomjernom stresu**, posebno na radnom mjestu.

















Za razliku od stresa, koji je često privremen i vezan uz određene situacije, izgaranje se razvija postupno i rezultat je stalnih pritisaka koji vas ostavljaju bespomoćnima, iscrpljenima i otuđenima.

Iako se stres može činiti kao da žongirate s previše zadataka, **izgaranje se više osjeća kao udaranje u zid**, gdje motivacija i entuzijizam za rad potpuno nestaju. Prepoznavanje razlike je ključno, jer upravljanje stresom često uključuje kratkoročne prilagodbe, dok oporavak od izgaranja može zahtijevati intenzivnije strategije i podršku.

Prepoznavanje razlike između stresa i izgaranja ključno je za učinkovito upravljanje svakim od njih. Sljedeći odjeljak pruža detaljan pregled različitih fizičkih, emocionalnih i kognitivnih simptoma povezanih s oba stanja, uz praktične korake koje treba poduzeti u teškim stresnim situacijama. Od tehnika uzemljenja i vježbi disanja do prepoznavanja kada je potrebna stručna pomoć, ovi scenariji i strategije reagiranja osmišljeni su kako bi vam pomogli da ponovno preuzmete kontrolu u trenucima ogromnog stresa i spriječite eskalaciju prema izgaranju.

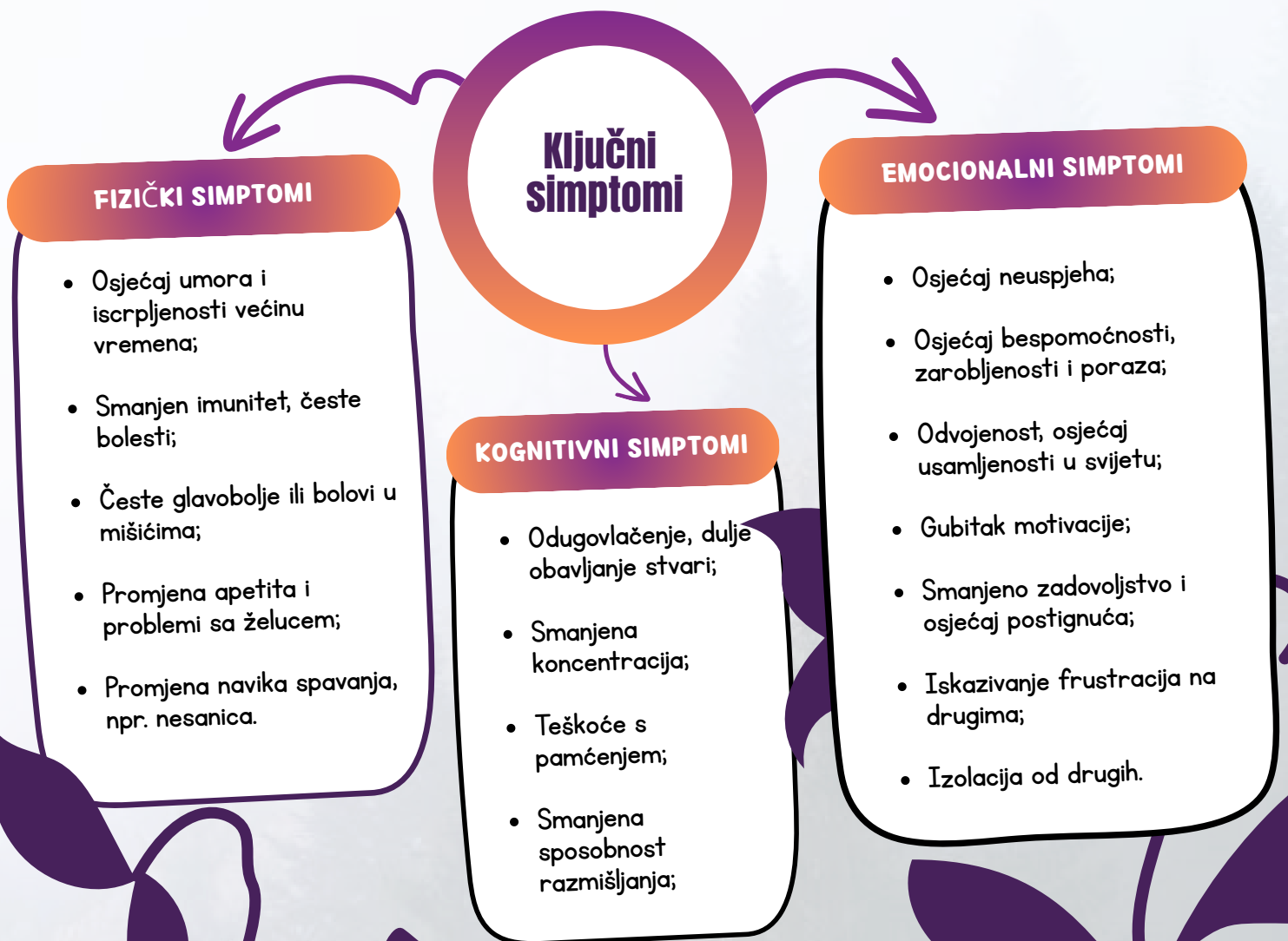


STRES VS. IZGARANJE: GLAVNE KARAKTERISTIKE

 Akutno, kratkotrajno	 Akumulira se, kronično
 Povećana angažiranost	 Odustajanje
 Reaktivne ili pretjerano reaktivne emocije	 Otupljene ili udaljene emocije
 Niska i opadajuća energija	 Nema energije, nema motivacije
 Osjećaj hitnosti i hiperaktivnosti	 Osjećaj bespomoćnosti
 Fizički iscrpljujuće	 Emocionalno iscrpljujuće
 Može dovesti do anksioznosti	 Može dovesti do depresije

PREPOZNAVANJE SIMPTOMA

Stres i izgaranje mogu značajno utjecati na funkcioniranje na radnom mjestu, utječući na produktivnost, međuljudske odnose i opću dobrobit. Zato je toliko važno prepoznati njihove rane znakove i simptome.



TEHNIKE PRVE POMOĆI ZA UBLAŽAVANJA STRESA

Tehnike prve pomoći za ublažavanje stresa jednostavne su, trenutne radnje koje možete poduzeti kako biste smirili um i tijelo tijekom trenutaka pojačane tjeskobe ili napetosti. Ove metode, od kontroliranog disanja do vježbi uzemljenja, pomažu u vraćanju ravnoteže i potiču otpornost u vrlo stresnim situacijama, posebno onima koje ćemo sljedeće pogledati.



1

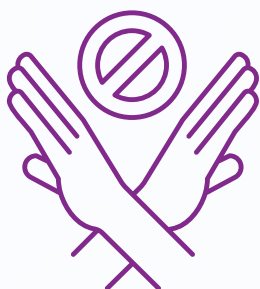
IZBJEĞAVAJTE IZOLACIJU I POVEŽITE SE S OSOBOM OD POVJERENJA

Ponekad samo razgovor o onome što proživljavate može pomoći u ublažavanju stresa. Podijelite svoje osjećaje s kolegom, prijateljem, članom obitelji ili savjetnikom. Ako ste sami u situaciji jakog stresa, nazovite nekoga kome vjerujete. Ostanite na pozivu. Znanje da niste sami pružit će vam utjehu i perspektivu tijekom stresnih vremena.



2

OSTANITE SIGURNI I MIRNI. KORISTITE NEKE OD TEHNIKA UZEMLJENJA



Pokušajte ograničiti stimulanse i stresore. Smanjite buku, jaka svjetla ili druge senzorne podražaje koji bi mogli biti preobilni. Odmorite se od vijesti ili društvenih mreža, posebno ako doprinose vašem stresu.

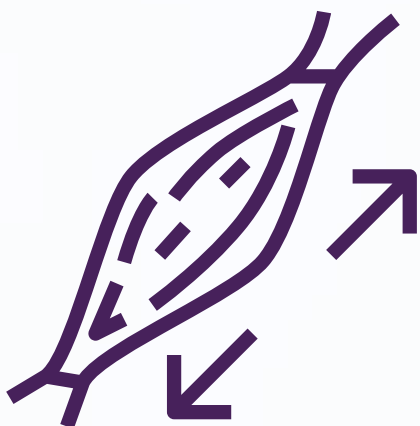
Isprobajte tehniku dubokog disanja:

Polako udahnite kroz nos brojeći do 4, zadržite dah do 4 i polako izdahnite kroz usta do 4. Ponovite to nekoliko puta. Duboko disanje aktivira parasimpatički živčani sustav, koji smiruje tijelo i um.



Isprobajte tehniku uzemljenja 5-4-3-2-1:

Usredotočite se na 5 stvari koje možete vidjeti, 4 koje možete dodirnuti, 3 koje možete čuti, 2 koje možete namirisati i 1 koju možete okusiti. To vam pomaže da se usidrite u sadašnjem trenutku. Vježbajte fizičko uzemljenje - čvrsto pritisnite stopala o tlo ili držite hladan predmet kako biste usmjerili misli.



Isprobajte tehniku progresivnog opuštanja mišića: Počevši od nožnih prstiju, napnite svaku mišićnu skupinu pet sekundi, a zatim se polako opustite. Pomičite se gore uz tijelo, završavajući s mišićima lica. Ova tehnika pomaže u oslobađanju fizičke napetosti, što može smanjiti emocionalni stres.

PRAKTIČNA SAMOPOMOĆ

3

Postanite svjesniji negativnih misli. Možete početi identificiranjem iskrivljenih misli koje utječu na vaše samopoštovanje – poput pretpostavke da ste neuspješni nakon jedne pogreške ili vjerovanja da drugi misle loše o vama bez dokaza. Na primjer, ako se uhvatite kako mislite: „Nikad ništa ne radim kako treba“, pokušajte se suprotstaviti nečim realističnijim poput: „*Griješio sam, ali sam i uspio u mnogim stvarima*“. Druga korisna strategija je ponavljanje pozitivnih afirmacija sebi, poput „*Zaslužujem ljubaznost*“.

Dakle, sljedeći put kada se osjećate pod stresom i borite se s negativnim mislima, pokušajte staviti ruku na srce i potvrditi: „Cijenim svoj trud. Vjerujem sebi da ću se snaći u ovom trenutku“. Afirmacije možete prilagoditi svemu što vam je potrebno - samopouzdanje, smirenost, motivacija, suosjećanje. Ključ je dosljednost, izgovaranje s vjerom (čak i ako se u početku čini glupo) i odabir riječi koje osjećate osobno.

Vježbajte suosjećanje opraštajući si prošle pogreške i krenite naprijed prihvaćajući sve dijelove sebe. Pogreške su lekcije, a ne doživotne kazne.

Konačno, u redu je privremeno se odmaknuti od stresne situacije. Dajte si dopuštenje da zastanete, pregrupirate se i napravite pauzu. Pobrinite se da dovoljno spavate, jer umor može pogoršati stres i otežati koncentraciju, regulaciju emocija ili održavanje produktivnosti tijekom dana. Dajte prioritet dosljednom rasporedu spavanja, rutinama opuštanja i mirnom okruženju kako biste podržali i svoje mentalno i fizičko blagostanje.

PRVA POMOĆ U TEŠKIM STRESNIM SITUACIJAMA

Krize mentalnog zdravlja, poput teškog stresa ili pretjerane emocionalne reakcije, mogu pogoditi bilo koga i zahtijevaju hitnu skrb. Prepoznavanje znakova i simptoma poput panike, zbunjenosti ili povlačenja ključno je. Ovaj vodič opisuje praktične korake za pružanje prve pomoći, uključujući kako prepoznati krizu i ponuditi podršku nekome u potrebi. Posebno ćemo se usredotočiti na sljedećih 6 scenarija:



ANKSIOZNOST

SIMPTOMI



- Pretjerana briga ili strah
- Ubrzane misli ili poteškoće s koncentracijom
- Ubrzan rad srca ili stezanje u prsima
- Kratkoća daha ili hiperventilacija
- Nemir ili osjećaj na rubu
- Razdražljivost ili promjene raspoloženja
- Znojenje ili zimica
- Vrtoglavica ili omaglica
- Mučnina ili nelagoda u želucu
- Izbjegavanje teških situacija
- Traženje stalne provjere
- Osjećaj odvojenosti ili odsustva (depersonalizacija)

ANKSIOZNOST je osjećaj straha, brige ili nelagode. Iako se može pojaviti kao reakcija na stres, može se dogoditi i bez ikakvog očiglednog okidača. Stres i anksioznost mogu proizvesti niz fizičkih i psiholoških simptoma.

Velika razlika između stresa i anksioznosti je prisutnost specifičnog okidača. Stres je obično vezan za određenu situaciju. Nakon što se ta situacija riješi, nestaje i stres. Anksioznost, nasuprot tome, nema uvijek specifičan stresor.

Većina ljudi u nekom trenutku osjeti stres i anksioznost, i to nije nužno „loša“ stvar. Stres i anksioznost ponekad mogu biti koristan motivator za obavljanje zadataka, ali neupravljeni stres i anksioznost mogu početi ometati vaš svakodnevni život i utjecati na vaše mentalno i fizičko zdravlje.

SUOČAVANJE S ANKSIOZNOŠĆU

Najbolje je razgovarati sa stručnjakom za mentalno zdravlje kad god stres ili anksioznost počnu utjecati na vaš svakodnevni život. Ne morate imati određeno mentalno zdravstveno stanje da biste imali koristi od terapije. Kvalificirani terapeut može vam pomoći prepoznati potencijalne okidače i stvoriti učinkovite mehanizme suočavanja kako biste smanjili njihov utjecaj, čak i ako ne ispunjavate dijagnostičke kriterije za anksiozni poremećaj. Također je vrijedno obratiti se ako vas stres ili anksioznost ostavljaju beznadnima ili ako počnete razmišljati o nanošenju štete sebi ili drugima.

Ako niste sigurni odakle početi, razmislite o tome da zatražite uputnicu od svog liječnika opće prakse.

Određene promjene načina života mogu dugoročno ublažiti simptome anksioznosti. Ove tehnike mogu se koristiti uz medicinske tretmane za anksioznost.

- Ograničavanje konzumacije kofeina i alkohola
- Dovoljno sna
- Redovita tjelovježba
- Meditacija
- Odvajanje slobodnog vremena za hobije i aktivnosti koje vam donose radost
- Vođenje dnevnika o vašim osjećajima i stvarima koje izazivaju stres
- Vježbanje vježbi disanja

ŠTO TREBAM UČINITI AKO?

OSJEĆAM ANKSIOZNOST



1 Regulirajte svoj dah

Prvo, ponovno uspostavite kontrolu nad disanjem i smirite živčani sustav. Isprobajte tehniku disanja na kutiji koju smo ranije obradili:

- Udahnite 4 sekunde. → Zadržite 4 sekunde. → Izdahnite 4 sek.
- Ponovite 3-5 puta kako biste smirili tijelo. Pričekajte 4 sekunde prije sljedećeg ciklusa disanja.

2 Uzemljite se

Uključite svoja osjetila kako biste se usidrili u sadašnjosti metodom 5-4-3-2-1:

- 5 stvari koje možete vidjeti
- 4 stvari koje možete dodirnuti
- 3 stvari koje možete čuti
- 2 stvari koje možete namirisati
- 1 stvar koju možete okusiti

3 Koristite pozitivne afirmacije

Razgovarajte ljubazno sa sobom, posebno ako su prisutne negativne misli:

- „Siguran sam“.
- "Ovaj osjećaj će proći."
- „Vjerujem u sebe da ću ovo prebroditi.“

4 Promijenite svoj prostor ili držanje

Istegnite se, prošecite ili promijenite sobu. Kretanje pomaže u oslobađanju od napetosti i ponovnom pokretanju fokusa.

5 Razmišljajte ili pišite u dnevnik

Ako je moguće, zapišite ili skicirajte svoje misli. Zapišite (upišite) točnu misao i osjećaje kroz koje prolazite. Označite emociju i podsjetite se da je privremena. Nemojte tražiti savršene logične rečenice. To mogu biti samo pojedinačne riječi. Nastavite to raditi dok se ne osjećate bolje.

ŠTO TREBAM UČINITI AKO?

NETKO DRUGI
OSJEĆA
ANKSIOZNOST



1

Ostanite mirni i prisutni

Samo budite tamo. Vaša smirena energija pomaže u regulaciji njihove. Govorite polako, održavajte ton tihim i izbjegavajte nagle pokrete.

2

Pitajte nježno

Možete reći nešto poput: „Ovdje sam s tobom. Trebaš li pomoć s disanjem ili uzemljenjem?“. Poštuj njihov prostor ako kažu ne, ali ostani u blizini.

3

Navodite njihovo disanje

Izvedite tehniku disanja na kutiju: Udahnite 4 sekunde, zadržite 4 sekunde, izdahnite 4 sekunde. Ponovite zajedno nekoliko ciklusa (pričekajte 4 sekunde prije sljedećeg ciklusa disanja). Možete reći: „Udahnimo zajedno. Uдах... zadržite... i izdahnite...“.

4

Pomozite im da se prizemlje

Pokušajte ih jednostavnom konverzacijom prirodno dovesti do prizemljenja:

Vi	<i>„Možeš li navesti 5 stvari koje vidiš oko sebe?“</i>
Oni	<i>„Hm... lampa, prozor, moj telefon...“</i>
Vi	<i>„Savršeno. A sada 4 stvari koje možeš dodirnuti?“</i>
Oni	<i>„Moj džemper, stolica, moja ogrlica...“</i>
Vi	<i>„Odlično. Koje su 3 stvari koje možeš čuti?“</i>
Oni	<i>„Ventilator... ptice vani... tvoj glas.“</i>
Vi	<i>„Lijepo. Možeš li namirisati dvije stvari?“</i>
Oni	<i>„Moj čaj... i možda svijeća.“</i>
Vi	<i>„I jednu stvar koju možeš okusiti?“</i>
Oni	<i>„Mentu koju sam ranije pojeo.“</i>
Vi	<i>„Bio si fantastičan. Ovdje si i siguran si.“</i>

5

Potvrdite njihovo iskustvo

Možete reći nešto poput:

- „Sada si na sigurnom.“
- "Ovaj osjećaj će proći."
- "Odlično ti ide".

Izbjegavajte govoriti „smiri se“ ili „ne brini“ – to može djelovati podcjenjivački. Prigušite svjetla, smanjite buku i dajte im prostora ako je potrebno. Pitajte prije dodirivanja – neki ljudi pronalaze utjehu u ruci na ramenu, drugi se radije ne dodiruju.

Emocije su neuredne i nepredvidljive. Ponekad osoba kojoj pokušavate pomoći nije spremna ili sposobna uopće se uključiti. I to je u redu. Dakle, ako se čini da ništa od ovoga ne djeluje, najvažnije je prisutnost i suosjećanje – ne preciznost. Ne smatrajte ove tehnike čarobnim rješenjima, već ponudama. Ili jednostavno sjedite s njima i dišite u tišini. Čak i ako se osjeća neugodno ili ne ide po planu, vaše pojavljivanje sa strpljenjem, toplinom i nježnim glasom već čini ogromnu razliku.

NAPAD PANIKE

SIMPTOMI



- Tremor
- Utrnulost
- Valunzi
- Znojenje
- Mučnina
- Palpitacije srca

- Otežano disanje
- Vrtoglavica
- Strah od gubitka kontrole
- Derealizacija
- Bol u prsima
- Strah od smrti

NAPAD PANIKE je iznenadni nalet intenzivnog straha ili nelagode koji kulminira unutar nekoliko minuta – čak i kada ne postoji stvarna opasnost.

Simptomi napada panike, poput bolova u prsima, otežanog disanja, vrtoglavice, drhtanja i ubrzanog rada srca, uzrokovani su pretjeranom reakcijom simpatičkog živčanog sustava. Simptomi mogu kulminirati prilično brzo i mogu se činiti kao da traju cijelu vječnost, a ponekad čak oponašaju srčani udar.

Napadi panike mogu biti **normalna reakcija** u stresnim vremenima, primjerice kada se dogode neočekivane promjene u životu. Međutim, kada napade panike pokreću manje očite stvari, javljaju se češće ili dovode do osjećaja straha, potražite stručnu pomoć. Ako se ne liječe, napadi panike mogu dovesti do paničnog poremećaja, srčanih bolesti i izbjegavajućeg ponašanja poput agorafobije. Napadi panike mogu se liječiti psihoterapijom s certificiranim psihoterapeutom i/ili lijekovima na recept. Povećana tjelesna aktivnost i zdrav način života općenito su korisni izvan neposrednog iskustva napada panike. Izbjegavajte kofein, alkohol i pušenje. To može pogoršati napade panike.

Budući da panika i srčani udar imaju zajedničke simptome, u slučaju sumnje ili postojećeg srčanog oboljenja, odmah potražite hitnu medicinsku pomoć. Iako je zastrašujuće, u slučaju napada panike, ne zaboravite sjesti s čašom vode i napraviti vježbe za regulaciju disanja.

ŠTO TREBAM UČINITI AKO?

IMAM NAPAD PANIKE



1

Regulirajte svoj dah

Prvo, ponovno uspostavite kontrolu nad disanjem i smirite živčani sustav. Isprobajte tehniku disanja na kutiji koju smo ranije obradili:

- Udahnite 4 sekunde. → Zadržite 4 sekunde. → Izdahnite 4 sek.
- Ponovite 3-5 puta kako biste smirili tijelo. Pričekajte 4 sekunde prije sljedećeg ciklusa disanja.

2

Podsjeti se: ovaj osjećaj nije opasan

Napadi panike djeluju opasno po život, ali nisu. To je način na koji vaše tijelo reagira na percipiranu opasnost. Ne ludite i niste u opasnosti. To je privremeno. Ključno je ne bojati se.

3

Uzemljite se

Uključite svoja osjetila kako biste se usidriili u sadašnjosti metodom 5-4-3-2-1:

- 5 stvari koje možete vidjeti
- 4 stvari koje možete dodirnuti
- 3 stvari koje možete čuti
- 2 stvari koje možete namirisati
- 1 stvar koju možete okusiti

4

Na temelju vaše okoline

Ovisno o tome gdje se trenutno nalazite:

- Umijte ruke pod mlaz vode ili držite kocku leda.
- Uključite glazbu ili audioknjigu - nešto umirujuće, čak i ako su to samo ambijentalni zvukovi ili instrumentalne melodije. Pustite svoju omiljenu glazbu ili umirujuću emisiju za nježne, poznate zvukove.
- Popijte malo vode ili čaja.
- Isprobajte kretanje kao smirujući ritam. Usredotočite se na svoje korake - brojite ih: lijevo, desno, lijevo, desno... ili uskladite disanje s koracima: udahnite 4 koraka, izdahnite 4 koraka.
- Brojite unatrag od 100 po tri (npr. 100, 97, 94 itd.)

ŠTO TREBAM UČINITI AKO?

NETKO DRUGI
DOŽIVLJAVA
NAPAD PANIKE



1

Ostanite mirni i prisutni

Ako netko doživljava napad panike, ključno je ostati smiren i pružiti mu podršku. Razgovarajte nježno i uvjerite ga da je na sigurnom i da će panika proći.

2

Pitajte nježno

Uspostavite kontakt očima (ako im je ugodno) i podsjetite ih: „*Sigurni ste. Ovdje sam. Bit će sve u redu.*“

3

Navodite njihovo disanje

Isprobajte sljedeći poznati ritam: Udahnite 4 sekunde, zadržite 4 sekunde, izdahnite 4 sekunde. Ponovite zajedno nekoliko ciklusa (pričekajte 4 sekunde prije sljedećeg udaha). Možete reći: „Udahnimo zajedno. Udah... zadržite... i izdahnite...“.

Alternativno:

- Zamolite ih da pogledaju svoja stopala.
- Zatim ih zamolite da stave prst na usta i da uspore disanje dišući kroz nos.
- Nagovorite ih da sjednu.

4

Dajte im prostora - ali ne i tišinu

Izbjegavajte preopterećujuća pitanja; samo ostanite s njima, čak i u tišini. Pitajte ih žele li pomoć s tehnikama uzemljenja poput imenovanja stvari koje vide ili osjećaju.

Većina napadaja panike dostiže vrhunac unutar 10 minuta i nestaje unutar 20-30 minuta, nakon čega nalet adrenalina prestaje i kako se otkucaji srca usporavaju, ljudi se osjećaju bolje. **Međutim, ako napad panike traje dulje od 30 minuta, obratite se stručnoj medicinskoj pomoći.**

NESANICA

SIMPTOMI



- Problemi sa zaspajanjem noću.
- Često buđenje tijekom noći.
- Buđenje prerano ujutro.
- Osjećaj umora, razdražljivosti ili poteškoća s koncentracijom tijekom dana.
- Briga o snu ili tjeskoba zbog nedostatka dovoljno odmora.

NESANICA je teškoća s uspavlivanjem, održavanjem sna ili prerano buđenje i nemogućnost ponovnog zaspavanja.

Nesanica može biti kratkotrajna (akutna), koja traje nekoliko dana ili tjedana, često uzrokovana stresom ili životnim događajima, ili dugotrajna (kronična), koja traje mjesecima ili dulje. Uzroci mogu uključivati:

- Stres, anksioznost ili depresija
- Loše navike spavanja ili nepravilan raspored
- Medicinska stanja (npr. astma, kronična bol, GERB)
- Lijekovi ili stimulansi poput kofeina i nikotina
- Hormonske promjene (npr. menopauza, trudnoća)

Većina slučajeva nesаницe nije ekstremna i može se liječiti. Trebali biste potražiti pomoć za nesanicu ako traje dulje od nekoliko tjedana, utječe na vaše svakodnevno funkcioniranje ili je popraćena drugim zabrinjavajućim simptomima poput promjena raspoloženja, tjeskobe ili ekstremnog umora. Ako se stalno mučite sa spavanjem ili održavanjem sna, budite se prerano ili se osjećate neosvježeno unatoč dovoljnom snu, važno je konzultirati se s liječnikom. Traženje pomoći posebno je važno ako nesanica utječe na vašu sposobnost fokusiranja, rada ili održavanja odnosa, jer neliječena nesanica može povećati rizik od drugih zdravstvenih problema, uključujući anksioznost, depresiju i srčane probleme.

ŠTO TREBAM UČINITI AKO?

PATIM OD
NESANICE



1

Ostani u krevetu

Isprobajte tehniku disanja dok još ležite/sjedite na krevetu:

- Udahnite 4 sekunde. → Zadržite 4 sekunde. → Izdahnite 4 sek.
- Ponovite 5-10 puta (ili više, sve dok se osjećate umirujuće) kako biste vratili tijelo u prirodni obrazac spavanja. Pričekajte 4 sekunde prije sljedećeg ciklusa disanja.

2

Napusti krevet

Vaš je cilj resetirati mentalnu "fazu spavanja" bez odustajanja od odmora. Dakle, ako se prevrtete i okrećete više od 20 minuta:

- Ustanite i smjestite se na ugodno mjesto (poput sofe ili fotelje).

- Prigušite osvjetljenje – jarka svjetla signaliziraju vašem mozgu da je vrijeme za buđenje.
- Bavite se nekom tihom aktivnošću (vidi dolje), ali izbjegavajte previše stimulirajuće stvari: nemojte uzimati telefon niti početi čistiti kuću.

3

Bavite se tihom aktivnošću

Trik je u tome da ostanete fizički niske energije dok ste mentalno zauzeti. Odaberite nešto što vam pomaže da lagano prebacite fokus, poput:

- Čitanje nekoliko stranica smirujuće knjige (ništa uzbudljivo ili emotivno).
- Pišite ili skicirajte u dnevnik – to kanalizira jurišne misli.
- Druge stvari koje možete isprobati: pletenje, organiziranje ladice ili igranje lagane igre slaganja slagalica.

4

Isprobajte audiozapis specifičan za spavanje

Određeni zvukovi mogu usporiti vaš mozak:

- Reprodukcijska ambijentalnih ili prirodnih zvukova (kiša, šuma, valovi).
- Aplikacije za bijeli šum ili ružičasti šum.
- Vođene meditacije za spavanje.

ŠTO TREBAM UČINITI AKO?

**NETKO DRUGI
PATI OD
NESANICE**



1

Ostanite mirni i prisutni

Slušajte bez osuđivanja: Pustite ih da se ispušu ako trebaju. Samo to što ih se čuje može ublažiti mentalnu napetost.

2

Pitajte nježno

Reci nešto poput „Znam da je ovo frustrirajuće. Nisi sam/sama“. Nemoj reći „samo pokušaj spavati“ ili „bit će sve u redu“ – čak i dobronamjerni savjeti mogu djelovati podcjenjivački.

3

Pomozite u stvaranju okruženja prilagođenog spavanju

Prigušite svjetla, smanjite buku i učinite prostor ugodnim. Ponudite sredstva za smirenje poput biljnog čaja, tople deke ili lagane glazbe. Predložite opuštajuću aktivnost: čitanje, vođenje dnevnika ili slušanje meditacije za spavanje.

4

Potaknite tehniku nježnog smirivanja

Isprobajte zajedno vježbe disanja. Ponudite se da mirno sjedite s njima dok se opuštaju - vaša prisutnost može biti uzemljujuća. Isprobajte tehniku disanja:

- Udahnite 4 sekunde. → Zadržite 4 sekunde. → Izdahnite 4 sekunde.
- Ponovite 5-10 puta (ili više, sve dok se osjećate umirujuće) kako biste vratili tijelo u prirodni obrazac spavanja. Pričekajte 4 sekunde prije sljedećeg ciklusa disanja.

Alternativno, možete isprobati i **tehniku disanja 4-7-8**:

1. Tihom udahnite kroz nos 4 sekunde.
2. Zadržite dah 7 sekundi.
3. Potpuno izdahnite kroz usta 8 sekundi, ispuštajući tihi zvuk "šuštanja".
4. Za početak ponovite ciklus 4 puta.

To možete raditi ležeći u krevetu ili sjedeći uspravno - što god vam je najudobnije. Samo držite jezik na nepcu, odmah iza prednjih zuba, tijekom cijele vježbe.

GRČEVI U MIŠIĆIMA

SIMPTOMI



- Oštra, lokalizirana bol u zahvaćenom mišiću.
- Zategnutost ili ukočenost koja se ne smiruje s odmorom.
- Vidljivi ili tvrdi čvorovi mišićnog tkiva ispod kože.
- Osjećaj umora ili bolova u mišićima, čak i bez vježbanja.
- Ograničeno kretanje zbog boli ili napetosti.

GRČEVI U MIŠIĆIMA su iznenadne, nevoljne kontrakcije ili zatezanje mišića koje mogu uzrokovati intenzivnu bol i trajati od nekoliko sekundi do nekoliko minuta.

Stres može uzrokovati grčeve u mišićima, a to je češće nego što ljudi misle. Vaše tijelo ne nosi samo emocionalnu napetost - ono je pohranjuje fizički, često u obliku ukočenosti ili grčeva. Konkretno, kronični stres dovodi do dugotrajne napetosti mišića. Preopterećeni mišići mogu se grčiti dok se bore za oporavak energije. Anksioznost i stres mogu povećati znojenje ili smanjiti žeđ, što dovodi do dehidracije - poznatog okidača za grčeve. Uobičajena područja koja su zahvaćena uključuju vrat i ramena, čeljust (od stiskanja ili škrgutanja), donji dio leđa i noge te ruke i stopala.

Trebali biste potražiti liječničku pomoć za grčeve u mišićima ako su česti, jaki ili uporni, posebno ako se javljaju bez jasnog uzroka poput vježbanja ili dehidracije. Ako grčeve prate drugi simptomi poput otekline, crvenila, slabosti mišića ili utrnulosti, to može ukazivati na temeljno zdravstveno stanje, poput kompresije živaca, problema s cirkulacijom ili neravnoteže minerala. Osim toga, ako grčevi redovito remete san ili se ne poboljšavaju mjerama samopomoći poput istezanja ili hidratacije, važno je konzultirati se sa zdravstvenim djelatnikom radi daljnje procjene.

ŠTO TREBAM UČINITI AKO?

IMAM GRČ U MIŠIĆIMA



1

Zaustavite se i lagano istegnite mišić

Ako je riječ o listu, pokušajte povući nožne prste prema gore, prema nosu, dok nogu držite ravno.

Za grč u bedru, lagano podignite nogu i stisnite suprotnu mišićnu skupinu.

Držite istezanje 15-30 sekundi, a zatim polako otpustite.

2

Masirajte područje

Rukama ili valjkom od pjene nježno gnječite zgrčeni mišić. Također možete isprobati pritisak na okidačku točku - čvrsto pritisnite na najnapetije mjesto 30 sekundi, a zatim otpustite.

3 Nanesite toplinu ili hladnoću

- Toplina (poput toplog tuša, ručnika ili grijaće podloge) pomaže opustiti napete mišiće.
- Hladnoća (poput ledenog obloga omotanog krpom) može smanjiti upalu nakon što bol počne popuštati.

4 Podignite mišić ako je moguće

Ako je riječ o nozi ili stopalu, lagano ga podignite kako biste poboljšali cirkulaciju.

5 Hidrirajte se

Pijte vodu ili napitak bogat elektrolitima (npr. kokosovu vodu, sok od lubenice, sok od naranče, mlijeko) – dehidracija je čest okidač grčeva.

6 Izadi u šetnju

Ako možete, lagano hodajte ili protresite mišić kako biste obnovili protok krvi i ublažili napetost.

ŠTO TREBAM UČINITI AKO?

NETKO DRUGI
IMA GRČEVE U
MIŠIĆIMA



1

Ostanite mirni i ohrabrujući

Reci nešto poput „U redu je, imam te. Hajde da to smirimo zajedno“.

2

Pomozite im da zaustave aktivnosti

Ako su hodali, vježbali ili se istezali – pauzirajte sve.

3

Istegnite zgrčeni mišić

Lagano istegnite zgrčeni mišić:

- Za grčeve u listovima: Pomozite im da saviju stopalo prema gore (prsti prema potkoljenici).
- Za grčeve u bedrima: Poduprite im nogu i lagano istegnite savijanjem koljena ili podizanjem noge.
- Za grčeve u rukama: Potaknite ih da polako otvaraju i zatvaraju šaku, a zatim ispruže prste prema van.

4

Masaža i umirivanje

- Rukama nježno gnječite mišić – počnite lagano, a zatim pojačajte pritisak ako vam je ugodno.
- Ako je moguće, stavite topli oblog kako biste opustili područje.
- Nakon što grč popusti, hladni oblog može pomoći u smanjenju dugotrajne upale.

5

Provjera hidratacije

Ponudite vodu ili napitak bogat elektrolitima poput kokosove vode ili sportskog napitka. Dehidracija je skriveni krivac za mnoge grčeve.

6

Pomozite im da dišu i opuste se

Vodite ih kroz sporo, duboko disanje kako biste smirili živčani sustav. Možete reći nešto uzemljujuće poput: „Dišimo zajedno - udahnite... zadržite... izdahnite...“. Isprobajte tehniku disanja Kutija: Udahnite 4 sekunde → Zadržite 4 sekunde → Izdahnite 4 sekunde. Ponovite 4-15 puta (ili po potrebi).

Ako grč ne popusti nakon nekoliko minuta ili ako je neuobičajeno intenzivan ili se ponavlja, nježno predložite da potražite liječničku pomoć.

SRČANI UDAR

SIMPTOMI



- Kratkoća daha (otežano disanje)
- Intenzivna (probadajuća) bol ili nelagoda u prsima
- Neugoda u gornjem dijelu tijela
- Vrtoglavica ili omaglica
- Znojenje
- Mučnina ili povraćanje

SRČANI UDAR događa se kada se protok krvi u dio srčanog mišića blokira, često zbog nakupljanja masti, kolesterola ili drugih tvari koje tvore plak u koronarnim arterijama. Ova blokada lišava srčani mišić kisika, uzrokujući oštećenje ili smrt srčanih stanica. Ako se ne liječi odmah, srčani udar može rezultirati ozbiljnim oštećenjem srca i potencijalno je opasan po život. U nekim slučajevima, simptomi srčanog udara mogu biti suptilni ili se mogu zamijeniti za druge probleme, posebno kod žena, starijih osoba i osoba s dijabetesom. Prepoznavanje ovih znakova i traženje hitne medicinske pomoći (obično pozivom hitne pomoći) ključno je za preživljavanje i minimiziranje oštećenja srca.

Stres ne uzrokuje uvijek srčani udar, ali može biti prekretnica ako su prisutni drugi čimbenici rizika, te stoga doprinosi srčanom udaru, i izravno i neizravno. Kronični stres utječe na srce podizanjem krvnog tlaka i otkucaja srca, izazivanjem upale koja potiče nakupljanje arterijskih plakova, podizanjem kortizola i adrenalina koji remete srčani ritam i cirkulaciju te potičući nezdrave navike koje povećavaju rizik od srčanih bolesti. Dakle, stres nije samo emocionalno iskustvo; on ima i stvarne fizičke posljedice za vaše srce. Oni koji su najviše izloženi riziku od srčanog udara uzrokovanog stresom su osobe s postojećim srčanim bolestima, žene starije od 50 godina (osobito zbog kardiomiopatije uzrokovane stresom) i one koje doživljavaju kronični stres, anksioznost ili depresiju.

ŠTO TREBAM UČINITI AKO?

DOŽIVLJAVAM SRČANI UDAR



1

Odmah nazovite **112** za pomoć

2

NE vozite

Nemojte se sami voziti u bolnicu, već pričekajte kola hitne pomoći. Osoblje hitne medicinske pomoći može odmah započeti liječenje, što poboljšava vaše stope preživljavanja.

3

Prestanite što god radite

Sjednite (na pod) i odmorite se kako biste smanjili opterećenje srca.

4

Žvačite aspirin (ako je dostupan)

Ako niste alergični i nemate kontraindikacija, **sažvačite** i progutajte 1 aspirin za odrasle (325 mg) ili 4 aspirina za bebe (81 mg svaki). Aspirin će vam pomoći razrijediti krv i poboljšati protok krvi do srca.

ŠTO TREBAM UČINITI AKO?

NETKO DRUGI
DOŽIVLJAVA
SRČANI UDAR



1

Odmah nazovite **112** za pomoć

2

Zaustavite ono što rade i umirite ih

Posjednite ih sa savijenim koljenima i potpomognutom glavom/ramenima kako biste smanjili opterećenje na njihovo srce. Recite nešto poput: „Pomoć je na putu, a ja ostajem ovdje s vama“.

Uklonite sve prepreke disanju, npr. olabavite usku odjeću.

3

Ponudite im aspirin

Samo ako su potpuno pri svijesti i mogu gutati: Pitajte ih jesu li alergični na aspirin, i ako nema kontraindikacija, zamolite ih da **sažvaću** i progutaju 1 aspirin za odrasle (325 mg) ili 4 aspirina za bebe (81 mg svaki).

4

Ako postanu neosjetljivi

Položite osobu na leđa. Lagano joj zabacite glavu unatrag i podignite bradu kako biste otvorili dišne putove. Gledajte, slušajte i osjećajte disanje ne dulje od 10 sekundi. Ako ne diše ili nema pulsa, upotrijebite AED (automatski vanjski defibrilator) ako je dostupan. Ako nije, odmah započnite CPR:

- Postavite dlan jedne ruke u središte prsa, a drugu ruku na vrh.
- Držite ruke ravno, ramena iznad dlanova.
- Pritisnite snažno i brzo: najmanje 5 cm duboko, 100–120 kompresija u minuti.
- Pustite da se prsni koš potpuno stisne između kompresija.



NEMOJTE:

Davati hranu ili piće.

Ih ostavljati same.

Odgadati poziv u pomoć.

SUICIDALNE MISLI

SIMPTOMI



- Osjećaj beznađa, bezvrijednosti
- Osjećaj zarobljenosti u situaciji iz koje nema izlaza.
- Često razmišljanje o smrti ili umiranju.
- Govor o želji za smrću ili izražavanje želje za samopovređivanjem.
- Povlačenje od obitelji, prijatelja ili društvenih aktivnosti.
- Nagle promjene raspoloženja, poput neuobičajenog smirivanja ili sreće nakon razdoblja depresije.

SAMOURALNE MISLI, poznate i kao suicidalne ideje, uključuju razmišljanje o samoubojstvu ili planiranje samoubojstva. Te misli mogu varirati od prolaznih ideja o samoozljeđivanju do detaljnih planova za oduzimanje života. Suicidalne misli često se javljaju kada se netko osjeća preplavljeno emocionalnom boli, beznađem ili osjećajem da je zarobljen u teškim životnim okolnostima.

Ono što mnogi ljudi ne shvaćaju jest da kronični stres i iscrpljenost mogu tiho eskalirati u suicidalne ideje, čak i kod ljudi koji se nikada prije nisu borili s mentalnim zdravljem. [Studija objavljena u BMC Psychiatry](#) otkrila je da je stres pozitivno povezan sa suicidalnim idejama, posebno kada se koriste maladaptivne strategije suočavanja poput izbjegavanja ili samookrivljavanja. Preko 740 000 ljudi umire od samoubojstva svake godine, što je otprilike 1 smrtni slučaj svakih 43 sekunde, što samoubojstvo čini četvrtim vodećim uzrokom smrti među osobama u dobi od 15 do 29 godina diljem svijeta.

Kako izgledaju suicidalne misli:

- **Pasivno razmišljanje:** „*Volio bih da nisam ovdje*“ ili „*Život se čini besmislenim*“.
- **Aktivno stvaranje ideja:** Razmišljanje o metodama, vremenu ili pisanju bilješke.
- **Ponavljajuće misli:** Mogu se pojavljivati i odlaziti, posebno tijekom razdoblja intenzivnog stresa, depresije ili emocionalne boli.

Važno je znati da suicidalne misli ne znače da će netko djelovati na temelju njih, već su ozbiljan signal da se bore i da im je potrebna podrška.

Pojedinci koji razmišljaju o samoubojstvu često se **upuštaju u rizična ili samodestruktivna ponašanja**, poput zlouporabe droga, nepromišljene vožnje ili namjernog samoozljeđivanja. Ove radnje mogu odražavati **smanjeno poštovanje prema osobnoj sigurnosti** ili poslužiti kao neizravni izrazi nevolje. Također mogu provoditi suptilne ili otvorene pripreme za smrt, poput poklanjanja dragocjenih stvari, povlačenja od voljenih osoba, pisanja oporuke ili pretraživanja informacija o metodama samoubojstva na internetu. U nekim slučajevima mogu izražavati **osjećaje beznada** ili govoriti o tome da su teret, signalizirajući duboku emocionalnu borbu koju ne treba ignorirati.

Ova ponašanja često su vapaj za pomoć, čak i ako se ne prepoznaju svjesno kao takvi. Suicidalne ideje mogu se manifestirati i kao verbalni znakovi ili emocionalno povlačenje, poput izražavanja osjećaja da su teret, nedostatka svrhe ili opraštanja na način koji se čini konačnim.

Ključno je obratiti pozornost na ove znakove – čak i ako se čine suptilnima ili nekarakterističnima – jer rana intervencija i suosjećajna podrška mogu dramatično smanjiti rizik od samoubojstva. **Mnogi ljudi koji prežive pokušaj samoubojstva kasnije kažu da su zahvalni što nisu uspjeli.** Prepoznavanje ove unutarnje borbe i ponuda sigurnog prostora za razgovor može biti spas koji je nekome očajnički potreban.

ŠTO TREBAM UČINITI AKO?

IMAM SUICIDALNE MISLI



1

Obećaj sebi da ćeš čekati

Samo čekaj! Obveži se na nešto malo: „Neću sada djelovati na temelju ovih misli. Čekat ću.“

Zatim, molim vas, razmislite o ovim blagim podsjetnicima:

- Mnogi koji su preživjeli pokušaj samoubojstva izvještavaju da osjećaju trenutno žaljenje, često unutar nekoliko sekundi nakon pokušaja!
- Ove misli nisu znak slabosti – one su **signal** da ste u boli i da vam je potrebna podrška.
- Ne moraš kroz ovo prolaziti sam/sama.
- Mnogi ljudi koji su se tako osjećali ponovno su pronašli iscjeljenje i radost.
- Zaslužuješ brigu, povezanost i budućnost.

2

Reci nekome / Nazovi 112

MOLIM VAS, ZNAJTE DA NISTE SAMI! Postoje ljudi oko vas koji će vas saslušati, podržati i pomoći na bilo koji način. Može biti teško obratiti se nekome, ali ne morate sami nositi taj teret. Ako nema nikoga "bliskog" koga biste mogli nazvati i ako osjećate porive za samoozljeđivanjem ili ogromnu nevolju, odmah potražite pomoć liječnika ili idite u najbližu hitnu pomoć - podrška je dostupna!

3

Zastani i udahni

Polako, duboko udahnite: Udahnite 4 sekunde. → Zadržite dah 4 sekunde. → Izdahnite 4 sekunde. Ponovite 3-5 puta.

Ako se i dalje osjećate preplavljeno, nastavite dok se ne smirite. Ne morate savršeno brojati - samo se usredotočite na duže izdisaje.

4

Uklonite štetne predmete i/ili se premjestite negdje drugdje

Ako imate pristup bilo čemu čime biste se mogli ozlijediti, pokušajte to ukloniti ili zamolite nekoga da vam pomogne. Po potrebi se premjestite na drugo (sigurnije) mjesto.

ŠTO TREBAM UČINITI AKO?

NETKO DRUGI
DOŽIVLJAVA
SUICIDALNE
MISLI



1

Ostanite mirni i prisutni

Sjednite s njima ili ostanite na telefonu i samo slušajte bez osuđivanja ili panike. Nemojte pretjerano reagirati ili se uzrujati.

Ako su već pokušali samoubojstvo, nazovite 112 i ostanite s njima dok ne stigne hitna pomoć.

2

Pitajte izravno, ali nježno

Nećeš im tu ideju usaditi u glavu pitanjem, zato pokušaj:

- „Razmišljaš li o tome da se ozlijediš?“ ili
- „Osjećaš li se kao da više ne želiš biti ovdje?“

Ako kažu da, pitajte ih: „Imaš li plan?“ i „Imaš li pristup bilo čemu što bi ti moglo nauditi?“

3

Uklonite štetne predmete (ako je to sigurno učiniti)

- Nježno pitajte možete li pomoći da se nešto opasno makne izvan dohvata.
- Ostani s njima ili se pobrini da to može netko drugi.

4

Pomozite im da se povežu s podrškom / Nazovite 112

- Potaknite ih da nazovu kriznu liniju ili stručnjaka za mentalno zdravlje.
- Ponudite se da ostanete s njima dok zovu ili ih odvezite u najbližu hitnu pomoć.

U međuvremenu, slušajte bez pokušaja da ih popravite. Ne morate imati sve odgovore. Pustite ih da govore i opet samo slušajte bez osuđivanja. Potvrdite njihovu bol. Recite stvari poput: „Ovdje sam s vama“, „Nisi sam/sama“, „Brine me za vas i želim vam pomoći.“

6

Pratite situaciju

Javite se kasnije. Jednostavna poruka poput „Mislim na tebe danas“ može značiti sve. Pomozite im da izrade sigurnosni plan, započnu dnevnik oporavka ili pronađu dodatnu stručnu podršku.

LINIJE ZA POMOĆ ZA SAMOUBOJSTVO



Europska unija



112

112 je službeni broj za hitne slučajeve u cijeloj Europskoj uniji.

- Djeluje u svim državama članicama EU, plus zemljama poput Norveške, Švicarske, Turske i Ujedinjenog Kraljevstva.
- Možete ga besplatno birati 24 sata dnevno, 7 dana u tjednu, s bilo kojeg mobilnog ili fiksnog telefona, a on vas povezuje s policijom, hitnom pomoći ili vatrogascima - čak i ako ne znate lokalne brojeve za hitne slučajeve.
- Može se birati čak i ako je vaš telefon zaključan ili nemate dovoljno kredita.
- Operateri često govore engleski i lokalni jezik.

LINIJE ZA POMOĆ ZA SAMOUBOJSTVO



Bugarska



112

- **+359 800 2 02 02** - Hitna psihoterapijska pomoć i emocionalna podrška dostupna je zahvaljujući Kabinetu www.kabinet.bg.
- **+359 2 492 30 30** - Povjerljivi telefonski broj u Bugarskom Crvenom križu (za Sofiju) u slučajevima ovisnosti o drogama, lijekovima i alkoholu; prevencija samoubojstava, depresivna stanja i seksualni poremećaji; nositelji HIV virusa i dijagnosticirani slučajevi AIDS-a; žrtve trgovine ljudima i za psihosocijalno savjetovanje;
- **+359 2 981 00 06** - Jedinica hitne i mobilne psihijatrijske pomoći. Dostupno 24 sata.

LINIJE ZA POMOĆ ZA SAMOUBOJSTVO



Hrvatska



112

- +385 1 4833 888 - Plavi Telefon. Nudi povjerljivu podršku za razne probleme mentalnog zdravlja, uključujući suicidalne misli.



Cipar



112

- +357 800 0 777 3 - Ciparski Samaritanci. Telefonska linija za ljude koji se osjećaju usamljeno, depresivno, tjeskobno i žele razgovarati s nekim bez osjećaja da će biti osuđivani. Telefonska linija dostupna je od ponedjeljka do nedjelje od 16:00 do 00:00.

LINIJE ZA POMOĆ ZA SAMOUBOJSTVO



Cipar



112

- **+357 224 02 101** - OKI: Uprava za mentalno zdravlje – Službe za mentalno zdravlje. Telefonska linija za pojedince koji žele kontaktirati stručnjake poput psihologa i psihijatara. To se odnosi na sve koji pate od anksioznosti, stresa, depresije itd.
- **1410** - ONEK. Telefonska linija za mlade (do 30 godina) koji pate od anksioznosti, depresije i stresa. Besplatna je i anonimna. Telefonska linija dostupna je od ponedjeljka do petka od 10:00 do 23:00 te subotom i nedjeljom od 15:00 do 23:00.

LINIJE ZA POMOĆ ZA SAMOUBOJSTVO



Nizozemska



113 i 112

- **113 (ili +31 800 01 13)** - Primarna linija za pomoć za suicidalno ponašanje u Nizozemskoj. Ova je usluga dostupna 24 sata dnevno, 7 dana u tjednu i nudi besplatnu, povjerljivu podršku putem telefona i online chata. Obučeni savjetnici i psiholozi pružaju emocionalnu podršku, aktivno slušanje i kriznu intervenciju. Ako se otkrije neposredna situacija opasna po život, surađuju s hitnim službama kako bi pružili hitnu pomoć. Web stranica: www.113.nl, Online chat je također dostupan putem web stranice za one koji preferiraju pisanu komunikaciju.
- **+31 880 767 000** - De Luisterlijn (Linija za slušanje) - Povjerljiva linija za pomoć koja nudi emocionalnu podršku osobama koje se suočavaju sa stresom, usamljenošću ili problemima mentalnog zdravlja. Obučeni volonteri dostupni su za slušanje i pružanje podrške bez osuđivanja.

LINIJE ZA POMOĆ ZA SAMOUBOJSTVO



Španjolska



024 i 112

- **024 (ili +31 800 01 13)** - Ovo je telefonska linija za pomoć osobama sa suicidalnim mislima, idejama ili rizičnim ponašanjem, te njihovoj rodbini i prijateljima, uglavnom putem emocionalne podrške aktivnim slušanjem od strane 024 stručnjaka. Ovo je nacionalna usluga (dostupna iz cijele zemlje), besplatna, povjerljiva i dostupna 24 sata dnevno, 365 dana u godini.
- **+34 914 59 00 55 / +34 717 033 717** - Telefon nade. To je volonterska nevladina organizacija za društveno djelovanje koja nudi sveobuhvatnu i besplatnu podršku ljudima u kriznim situacijama.
- **+34 911 385 385** - Telefonska linija za pomoć osobama koje žele suicidalne misli organizira Udruga La Barandilla za pomoć ljudima koji se nalaze u suicidalnoj krizi, kao i njihovim obiteljima.

LINIJE ZA POMOĆ ZA SAMOUBOJSTVO



Međunarodne linije za pomoć za samoubojstvo

Open Counseling ima bazu podataka dostupnih telefonskih linija za pomoć diljem svijeta. Skenirajte QR kod ispod da biste joj pristupili ili posjetite <https://blog.opencounseling.com/suicide-hotlines>.



SCAN ME



„STRES DJELUJE KAO
AKCELERATOR:
GURNUTI ĆE VAS
ILI **NAPRIJED** ILI
NAZAD, ALI VI
ODABERITE SMJER.“

C H E L S E A
E R I E A U

VAŠ OSOBNI KOMPLET PRVE POMOĆI PROTIV STRESA

Ponekad nam je svima potrebna dodatna podrška. Postoje dani kada se osjećamo spremnima za sve što život donosi, a drugi put kada se stvari čine pretežakima. Komplet prve pomoći za osobni stres ovdje je kako bi vam pomogao da počnete razmišljati o načinima brige za svoje emocionalno blagostanje. Budući da **vi birate što će ići u vaš komplet**, on je prilagođen vašim jedinstvenim potrebama. Radi se o tome da si date slobodu da odlučite kako najbolje brinuti o sebi.

Koncept je jednostavan: vaš komplet je skup predmeta koji vam donose utjehu, pozitivnost ili osjećaj smirenosti. Možete ga učiniti prenosivim koliko god želite, čak ga možete ponijeti sa sobom ako očekujete težak dan. Odaberite spremnik koji vam odgovara - možda kutiju, omotnicu ili vrećicu.

Slijede neke ideje što biste mogli uključiti, ali slobodno dodajte bilo što što vam se sviđa.

U svoj komplet za prvu pomoć protiv stresa razmislite o dodavanju:



Popis pjesama ili disk vaše **omiljene glazbe**.



Fotografije koje vas nasmiju – voljene osobe ili uspomena iz sretnog vremena.



Simbol **ljubavi ili prijateljstva**.



Važni **kontaktne brojevi**: prijatelji, linije za podršku ili vaš liječnik.



Ulomci iz omiljene knjige, pjesme ili inspirativnog citata.



Nešto što vas podsjeća na **postignuće**, poput čepa s proslave, certifikata ili zanata na koji ste ponosni.



Popis osobina
koje cijenite kod
sebe.



Mali predmet za
igranje, poput
loptice za stres,
perli ili čak komada
konopa.



Zbirka pozitivnih
poruka ili poruka
od drugih, poput
rođendanskih
čestitki ili
komplimenta.

O PROJEKTU STRESSOUT

Projekt StressOut, financiran programom Erasmus+, imao je za cilj pružiti alate za prevenciju i upravljanje stresom i izgaranjem na osobnoj i poslovnoj razini. Projekt će olakšati stvaranje inovativnog tečaja obuke s iskustvenim aktivnostima obuke kako bi se poslodavcima i zaposlenicima omogućila borba protiv stresa i izgaranja na poslu, kao i učinkovite tehnike za njihovo sprječavanje putem lako dostupnog i modernog alata - mobilne aplikacije.

TEČAJ OBUKE



Više od 25 tema koje će vas voditi do boljeg mentalnog zdravlja.

VODIČ ZA POSLODAVCE



Naučite kako prepoznati, spriječiti i upravljati stresom u svojoj organizaciji.

PROCJENA STRESA



Alat koji vam pomaže prepoznati i nositi se sa stresom.

MOBILNA APLIKACIJA



Mnoštvo resursa dostupnih besplatno nadohvat ruke.

Posjetite www.stressout-project.eu za više informacija.

Dodatni resursi

GLEDAJ NA
YOUTUBEU



IZGORJELI? | ŠTO STRES NA RADNOM MJESTU ČINI
MOM TIJELU | NATIONAL GEOGRAPHIC

GLEDAJ NA
YOUTUBEU



ROBERT WALDINGER: ŠTO ČINI DOBAR ŽIVOT?
POUKE IZ NAJDUŽE STUDIJE O SREĆI | TED

GLEDAJ NA
YOUTUBEU



ŠTO UČINITI AKO JE VAŠ UNUTARNJI GLAS
OKRUTAN | ETHAN KROSS

GLEDAJ NA
YOUTUBEU



DR. WEIL OBJAŠNJAVA KAKO IZVODITI SVOJU
TEHNIKU DISANJA 4-7-8. OPUŠTAJUĆA VJEŽBA
DISANJA

GLEDAJ NA
YOUTUBEU



DEMONSTRACIJA DISANJA NA KUTIJI 4-4-4-4

GLEDAJ NA
YOUTUBEU



METODA UZEMLJENJA 5-4-3-2-1: VJEŽBA
UZEMLJENJA 5 OSJETILA ZA UPRAVLJANJE
ANKSIOZNOŠĆU

GLEDAJ NA
YOUTUBEU



SMANJITE STRES PROGRESIVNIM OPUŠTANJEM
MIŠIĆA

GLEDAJ NA
YOUTUBEU



POBIJEDITE ANKSIOZNOST UZ NAJOVISNIJE
ISKUSTVO NA ZEMLJI | STEVEN KOTLER

GLEDAJ NA
YOUTUBEU



KAKO SMIRITI ANKSIOZNOST, OD
NEUROZNANSTVENIKA | NAČIN NA KOJI RADIMO,
TED SERIJA

SLUŠAJTE NA
SPOTIFYJU



POPIS PJESAMA ZA UBLAŽAVANJE TJESKOBE I
STRESA NA SPOTIFYJU

GLEDAJ NA
YOUTUBEU



ŠTO UZROKUJE NAPADE PANIKE I KAKO IH
MOŽETE SPRIJEČITI? | TED-ED

GLEDAJ NA
YOUTUBEU



KAKO PONOVO ZASPATI USRED NOĆI

GLEDAJ NA
YOUTUBEU



GRČEVI U MIŠIĆIMA: UZROCI, OLAKŠANJE I
PREVENCIJA

GLEDAJ NA
YOUTUBEU



**SIMPTOMI SRČANOG UDARA I KAKO LIJEČITI
SRČANI UDAR - OBUKA PRVE POMOĆI - HITNA
POMOĆ ST JOHN**

GLEDAJ NA
YOUTUBEU



**KAKO MOŽETE POMOĆI NEKOME TKO IMA
SUICIDALNE MISLI?**

GLEDAJ NA
YOUTUBEU



**ŠTO JE SIGURNOSNI PLAN I KAKO ON MOŽE
PODRŽATI LJUDE S MISLIMA O
SAMOOZLJEĐIVANJU?**

GLEDAJ NA
YOUTUBEU



**NAUČITE OSNOVNU PRVU POMOĆ: KAKO
KORISTITI AED | VODIČ KORAK PO KORAK**

GLEDAJ NA
YOUTUBEU



TEČAJ PRVE POMOĆI | HITNA POMOĆ ST JOHN

SAZNAJTE VIŠE



www.stressout-project.eu



@stressout-project



@stressout.project

Partnerstvo iza projekta StressOut

Iza projekta StressOut stoji 6 organizacija iz 5 europskih zemalja – Bugarske, Cipra, Hrvatske, Španjolske i Nizozemske.



INNOBRIDGE

Business & Innovation Centre
Ruse, Bulgaria

eA

E - BUSINESS
ACADEMY



korak po korak
UDRUŽENJE ROKITELJA



VI One
CONSULTANCY

Emphasys
CENTRE