Korisne savjete, psihološku pomoć i utjecaj na jačanje psihološkog imuniteta možete potražiti na online platformi „Kako si“ gdje stručnjaci postavljaju razne materijale za vježbanje psihološke otpornosti i izgradnje pozitivnijeg psihičkog stanja uslijed epidemije COVID-19 i potresa. Na stranici također možete pronaći i korisna predavanja koja vam mogu poslužiti kao jedan drugačiji pogled na cijelu situaciju i dati vam alate za bolje suočavanje s ovom već ne tako novom organizacijom života.

Odvojite barem 15 minuta u danu za proučavanje nekih od ponuđenih materijala, tekstova i predavanja jer će biti višestruko korisno za vas! ☺

Pristupni link: <https://kakosi.ffzg.unizg.hr/>



Službene stranice Grada Zagreba kroz kampanju „Podrška na dlanu“ također nude uvid u trenutnu situaciju, alate i podršku u suočavanju s COVID-19 zarazom i potresom. Postoji rubrika za djecu i mlade gdje možete pronaći materijale koji vama mogu biti od najveće koristi.

Pristupni link: <https://zagreb.hr/podrska-na-dlanu/158212>

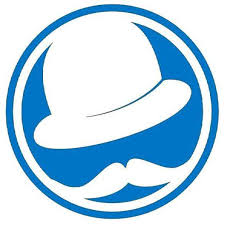


Direktnu telefonsku podršku možete anonimno dobiti kontaktiranjem psihologa s područja iz kojeg dolazite. Podršku pruža [**Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti Nastavnog zavoda za javno zdravstvo “Dr. Andrija Štampar”**](http://www.stampar.hr/hr/telefonske-linije-za-pruzanje-psiholoske-pomoci-osobama-koje-se-nalaze-u-samoizolaciji-ili-karanteni).

Telefonski brojevi prema županijama:



Važna napomena: stručni tim vaše škole je također uvijek na raspolaganju za razgovor i stručnu podršku. Javi se bez ustručavanja fizički ako si u školi ili e-mailom na neku od adresa:

****[visnja.goricki-lovrencic@skole.hr](mailto:visnja.goricki-lovrencic@skole.hr)

[ivan.miskulin@skole.hr](mailto:ivan.miskulin@skole.hr)

[anamarija.hanzek3@skole.hr](mailto:anamarija.hanzek3@skole.hr)

I za kraj... Provjeri kako si putem ovog radnog listića. ☺



Preuzeto s: <https://kakosi.ffzg.unizg.hr/materijali/>