

MANJAK SAMOPOUZDANJA

ANSKIOZNOST

USAMLJENOST

IZOLIRANJE

MILOŠ
MACURA

"Potaknuti mlade na razvijanje dodatnih kapaciteta (stavovi, mišljenja, vještine...) s ciljem zdravog odrastanja i što boljeg uklapanja u okolinu sa željom o zajedničkom radu, povjerenu i funkciranju u zajednici u kojoj se nalaze."

TEA
ŽIVKOVIĆ

"Treba više razgovarati o mentalnom zdravlju mladih kako bi im približili tu temu, objasnili kome da se obrate ako im treba pomoći, te im pokazati da se ne boje i da za svaki problem postoji rješenje."

UPRAVLJAJ
VREMENOM



MEDITIRAJ



PUTUJ



VJEŽBAJ



TIHANA
VIDIĆ

"Pružiti podršku mladima i njihovim obiteljima u rješavanju problema vezanih uz psihosocijalni razvoj, školovanje, ponašanje, te prilagodbu na životne promjene i izazove."

FILIP
HRGOVIĆ

"Trebali bismo medijima i društvenim mrežama nastojati promicati razne aktivnosti koje će pozitivno utjecati na mentalno zdravlje, smanjiti rizik mentalnih oboljenja te potaknuti razgovor među mladima, naročito uživo."

NESIGURNOST

POREMEĆAJ RASPOLOŽENJA

BESPOMOĆNOST

PRILAGODBA STRES

MARIJA
ZUBČIĆ

"Educirati mlade da sredstava ovisnosti (cigaretе, alkohol, droge) nisu način izlaza iz problema/situacije u kojoj se nalaze, nego jedan od čimbenika za nastanak depresije, ili rizika od nastanka mnogih bolesti."



SREDSTVA OVISNOSTI

POSRAMLJENOST

PESIMIZAM

POVUČENOST

EMA ŽALAC

"Na važnost mentalnog zdravlja trebali bismo staviti naglasak jer kao mlade osobe svojim trudom, radom, znanjem i upornošću možemo itekako poboljšati i podignuti svijest, te to može pozitivno utjecati na razvoj mladih i njihovo odrastanje."

PRONAĐI HOBI



RAZMIŠLJAJ
POZITIVNO



Promicanje

*mentalnog
zdravlja mladih*

SMIJ SE



SLUŠAJ
GLAZBU



ROMEO
SUŠAC

"Uputiti mlade osobe da se više druže, provode vrijeme s prijateljima i vrijeme u prirodi jer će tako izgrađivati sebe, samopouzdanje te dobre i kvalitetne životne navike."

KRIVNJA

FILIP JUKIĆ

"Vježbanjem/fizičkom aktivnosti oslobađate um, svraćate pažnju od stvarnosti i problema; opustit ćete se, gledati stvari optimističnije i osjećati sigurnije u svoje sposobnosti u pronašlaku izlaska iz situacije u kojoj se nalazite."

TJESKOBA

POREMEĆAJ PONAŠANJA

STRAH

Svjetski dan mentalnog zdravlja obilježava se 10. listopada

4.a