

**Osječko-baranjska županija**

Ul. Bartula Kašića 2a, Osijek

Radno vrijeme od ponedjeljka – petka od 7 – 15 sati

031/208-225, 382, 258; 099/266-3528

**Požeško-slavonska županija**

Vukovarska 4, Požega

Radno vrijeme od ponedjeljka – petka od 7 – 15 sati

034/550-470; 099/297-3710

**Primorsko-goranska županija**

Zametska 88, Rijeka

Radno vrijeme od ponedjeljka – petka od 9 – 17 sati

051/329-521; 099/297-3716

**Sisačko-moslavačka županija**

Kralja Tomislava 5, Sisak

Radno vrijeme od ponedjeljka – petka od 8 – 16 sati

044/660-213; 099/583-9747

**Splitsko-dalmatinska županija**

Marina Držića 2, Split

Radno vrijeme od ponedjeljka – petka od 7 – 15 sati

021/480-699, 021/724-759; 099/387-0625

**Šibensko-kninska županija**

Trg A. Hebranga 2, Šibenik

Radno vrijeme od ponedjeljka – petka od 7 – 15 sati

022/218-997; 099/439-4317

**Varaždinska županija**

Pavlinška 8, Varaždin

Radno vrijeme od ponedjeljka – petka od 8:30 – 16:30

sati

042/321-131; 098/984-1628

**Virovitičko-podravska županija**

Trg kralja Zvonimira 10/2, Virovitica

Radno vrijeme od ponedjeljka – petka od 8 – 16 sati

033/800-867; 099/5899-108

**Vukovarsko-srijemska županija**

Glagoljaška 27a, Vinkovci

Radno vrijeme od ponedjeljka – petka od 7 – 15 sati

032/331-706, 099/439-4320

**Zadarska županija**

S. Radića 11A, Zadar

Radno vrijeme od ponedjeljka – petka od 8:30 – 16:30

sati

023/313-970; 099/239-1560

**Grad Zagreb i Zagrebačka županija**

Park Stara Trešnjevka 4, Zagreb

Radno vrijeme od ponedjeljka – petka od 8 – 16 sati

01/3658-011; 099/264-6664

**MENTALNO ZDRAVLJE JE VAŽNO.  
NJEGUJMO I JAČAJMO NAŠE  
UNUTARNJE SNAGE I  
OČUVAJMO ZDRAVLJE.**

**Nazovite:**

**Centar za krizna stanja**

tel: 01/2376 -470 (od 0-24 sata)

**Nacionalni centar za psihotraumu  
u Zagrebu pri KBC -u Zagreb**

tel: 01/2376-464, 01/2376-335 (od  
8-20 sati)

**Regionalni centar za psihotraumu  
u Rijeci pri KBC -u Rijeka**

tel: 051/ 658-339, 051/658-522 (od  
8 - 16 sati)

**Regionalni centar za psihotraumu  
u Osijeku pri KBC -u Osijek**

tel: 031/ 511-870 (od 7.30 - 15.30  
sati)

**Regionalni centar za psihotraumu  
u Splitu pri KBC -u Split**

tel: 021/557-507 (od 8 - 15 sati)

MINISTARSTVO HRVATSKIH BRANITELJA

**PSIHOLOŠKA I  
SOCIJALNA  
PODRŠKA ZA  
HRVATSKE  
BRANITELJE,  
NJIHOVE OBITELJI I  
STRADALNIKE  
DOMOVINSKOG  
RATA**

MINISTARSTVO HRVATSKIH  
BRANITELJA  
UPRAVA ZA SAVJETODAVNU,  
PSIHOSOCIJALNU I ZDRAVSTVENU POMOĆ

## NAZOVITE NAS

- Suočavate li se sa strahom, boli, gubitkom ili patnjom?
- Osjećate li se tjeskobno, uznemireno, usamljeno, ljutito, beznadno?
- Teško kontrolirate ponašanje i osjećaje
- Primjećujete li emocionalne promjene kod bliskih osoba i prijatelja?

### Upozoravajući znakovi narušenog mentalnog zdravlja i rizika od suicida:

- Ako zamišljate ili govorite da je najbolje da Vas nema
- Ako intenzivno osjećate psihološku bol i preplavljeni ste tim osjećajem
- Ako se povlačite u sebe i izolirate od prijatelja i životnih aktivnosti
- Ako ste bezvoljni, izgubili ste interes za sve, zapustili se
- Ako osjećate bespomoćnost, usamljenost, krivnju, tugu
- Ako ste preokupirani idejom smrti i umiranjem
- Ako pojačano konzumirate alkohol ili drogu

**Mentalno zdravlje neizostavan je dio zdravlja.**

**Pandemija, bolest, ekonomska i socijalna nesigurnost, narušeni odnosi, rat i stres mogu narušiti mentalno zdravlje.**

## Niste sami, razgovor liječi!

Saslušati ćemo Vas, razgovarati, pružiti podršku i pomoć.

Individualnim i stručnim pristupom psihologa, socijalnog radnika, psihijatra i psihoterapeuta ove okolnosti mogu se premostiti.

## SKRB ZA TEŠKO OBOLJELE - PALIJATIVNA SKRB

**Palijativna skrb je pristup koji poboljšava kvalitetu života bolesnika i njihovih obitelji suočenih s neizlječivom bolesti te povezuje sve dionike važne za pružanje palijativne skrbi.**

Ako ste suočeni s teškom ili uznapredovalom bolesti te Vam je potrebna informacija, pomoć, podrška i informiranje o sustavu palijativne skrbi te povezivanje s njegovim dionicima možete kontaktirati:

### Područne odjele ministarstva u županijama i Centre za psihosocijalnu pomoć

#### Ministarstvo hrvatskih branitelja

Trg Nevenke Topalušić 1, Zagreb  
tel. 01/2308-888

E-mail: [ministarstvo@branitelji.hr](mailto:ministarstvo@branitelji.hr)

## OBRATITE NAM SE

### PODRUČNI UREDI/ CENTRI ZA PSIHOSOCIJALNU POMOĆ

#### Bjelovarsko-bilogorska županija

Zagrebačka 1, Bjelovar  
Radno vrijeme od ponedjeljka – petka od 8 – 16 sati  
043/211-651; 099/4934-780

#### Brodsko-posavska županija

S. Marjanovića, 2, Slavonski Brod  
035/447-363; 099/264-6653

#### Brodsko-posavska županija

Centar: Nova Gradiška, Ul. Zrinskih 1,  
Radno vrijeme od utorak i srijeda od 15 – 16 sati  
035/362-154

#### Dubrovačko-neretvanska županija

Branitelja Dubrovnik 41, Dubrovnik  
Radno vrijeme od ponedjeljka – petka od 7 – 15 sati  
020/311-091; 099/532-2356

#### Dubrovačko-neretvanska žup., Metković

Kralja Zvonimira 22, Metković  
Radno vrijeme od ponedjeljka – petka od 7 – 15 sati  
020/690-040; 099/493-4781

#### Istarska županija

Bartolomeo dei Vitrei 16, Pula  
Radno vrijeme od ponedjeljka – petka od 8,30 – 16,30 sati  
052/210-188; 099/264-6665

#### Karlovačka županija

Ivana Meštrovića 10, Karlovac  
Radno vrijeme od ponedjeljka – petka od 8 – 16 sati  
047/611-795; 099/264-6639

#### Koprivničko-križevačka županija

Ulica hrvatske državnosti 7, Koprivnica  
Radno vrijeme od ponedjeljka – petka od 8 – 16 sati  
048/625-271; 099/266-3496

#### Krapinsko-zagorska županija

Frana Galovića 1, Krapina  
049/373-336; 099/266-3501

#### Ličko-senjska županija

Kaniška ulica 10, Gospić  
Radno vrijeme od ponedjeljka – petka od 7 – 15 sati  
053/575-377; 099/266-3515

#### Međimurska županija

A.Schulteissa 19, Čakovec  
Radno vrijeme od ponedjeljka – petka od 7 – 15 sati  
040/395-018; 099/4688-384