

MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH

„SURFAŠ“ PO TIK TOKU, FEJSU,
INSTAGRAMU...?

POSTOJE APLIKACIJE KOJE TI MOGU
POMOĆI KADA IMAŠ PROBLEM!

- ➔ **POMODORO**
Aplikacija pomaže u produljenju usmjerenosti fokusa pažnje i održavanja koncentracije
- ➔ **STOP PANIC**
Aplikacija za osobe koje doživljavaju panične napadaje
- ➔ **SERENITY**
Aplikacija s tehnikama relaksacije, otpuštanja stresa, razvoja vještina otpornosti
- ➔ **CALM**
Aplikacija je usmjerena na meditaciju, disanje, spavanje i relaksaciju
- ➔ **HEADSPACE**
Aplikacija s tehnikama mindfulnessa i meditacije, utječe na pozitivne emocije i zadovoljstvo
- ➔ **MOODNOTES**
Aplikacija za bilježenje misli i raspoloženja, potiče samoosvjestavanje što utječe na naše misli i emocije, uočavanje „zamki“ u mišljenju
- ➔ **PACIFFICA**
Aplikacija nudi materijale za lakše nošenje sa svakodnevnim zahtjevima koji uzrokuju stres i anksioznost
- ➔ **MOODPATH**
Aplikacija svakog dana tijekom dva tjedna postavlja pitanja u cilju dobivanja informacija o zadovoljstvu i osjećaju dobrobiti te utvrđivanju prisutnosti depresivnih simptoma (misaonih, tjelesnih i emocionalnih); dostupni materijali (video, vježbe) za razvoj otpornosti na stres
- ➔ **7 CUPS**
Aplikacija za online anonimnu terapiju i emocionalnu podršku, dostupna 24/7; 160 000 educiranih volontera i licenciranih terapeuta su dostupni za podršku na engleskom jeziku
- ➔ **ANXIETY RELIEF HYPNOSIS**
Osmišljeno za postizanje relaksacije i smanjenje anksioznosti sa snimkama certificiranog hipnoterapeuta uz prateću umirujuću glazbu i zvukove
- ➔ **HAPPIFY**
Aplikacija za prevladavanje negativnih misli i stresa te razvoj otpornosti
- ➔ **TALKSPACE**
Savjetovanje i terapija kako se nositi s anksioznosti, stresom, depresijom, teškoćama u odnosima, kroničnim bolestima

**Nazovi, pitaj, potraži informacije o
punktovima podrške u tvom gradu,
mjestu, otoku!**

POMAŽE KADA RAZGOVARAMO O TOMU!

← ↻ ↗ ↘ →
**UDRUGA
MOST**

[] Nacionalna
zaklada za
razvoj
civilnoga
društva

