

DEPRESIJA



DEPRESIJA

Depresiju karakteriziraju promjene u emocijama, percepciji, ponašanju i specifični tjelesni simptomi. Prije ili kasnije, većina ljudi iskusi neke od simptoma. Ipak, neke osobe mogu imati navedene simptome češće, simptomi mogu biti puno ozbiljniji ili njihov učinak može znatno duže trajati. Ako se nekad osjećate tužnima, to ne znači nužno da je vaša tuga poremećaj mentalnog zdravlja. Depresija je psihički poremećaj za koji dijagnozu mora postaviti stručnjak mentalnog zdravlja.

Blagi oblici depresivnosti mogu uključivati kratke periode u kojima su prisutni neki simptomi depresije, kao što je tuga i osjećaj beznadnosti. Navedeni osjećaji obično imaju minimalan utjecaj na uobičajene svakodnevne aktivnosti. Umjereni oblici depresije tipično uključuju intenzivnije simptome koji traju duže vremena. Svakodnevne aktivnosti mogu postati teže, ali osoba još uvijek može (sama) izaći na kraj s njima. Osoba koja pati od teške depresije može iskusiti ekstremne promjene raspoloženja ili čak želju za povlačenjem od vanjskog svijeta i odustajanje od obavljanja svakodnevnih aktivnosti.

KAKO SE BORITI PROTIV DEPRESIVNOG RASPOLOŽENJA

- VJEŽBAJTE
- RAZBIJTE VEĆE CILJEVE NA MANJE
- POVEŽITE SE S PRIJATELJIMA I
PODIJELITE ŠTO VAS MUČI
- JEDITE REDOVITO I ZDRAVO
- IZAZOVITE NEGATIVNE MISLI
- RAZMISLITE O ODLASKU NA
SAVJETOVANJE

Simptomi depresije

Znakovi koji mogu ukazivati na depresiju mogu se kretati od plača (osoba se lako i bezrazložno rasplače), do ekstremnijih, poput odsutnosti emocionalnih reakcija, apatija. Drugi simptomi na koje treba obratiti pažnju uključuju:

Promjene u osjećajima i/ili percepciji

- Ne uživajte u aktivnostima u kojima ste ranije uživali
- Osjećaji beznadnosti i/ili bezvrijednosti
- Izražen osjećaj krivnje ili samookrivljavanje
- Gubitak seksualne želje
- Gubitak emocionalne povezanosti s obitelji ili prijateljima
- Učestale misli o smrti i umiranju

Promjene u ponašanju i stavovima

- Gubitak interesa za prijašnje aktivnosti i povlačenje od drugih
- Zanemarivanje odgovornosti i osobne higijene te vlastitog izgleda
- Iritabilnost
- Generalno nezadovoljstvo životom
- Teškoće s koncentracijom, pamćenjem, neodlučnost i zbunjenost
- Smanjeni kapaciteti za suočavanje sa svakodnevnim događajima

Tjelesne pritužbe

- Kroničan umor i nedostatak energije
- Gubitak apetita ili kompulzivno prejedanje
- Nesanica, jutarnja slabost ili pretjerano spavanje
- Neobjašnjive glavobolje, bolovi u leđima i slično
- Problemi probavnog sustava - želučane i crijevne tegobe, konstipacija, mučnina

Uzroci depresije

Depresija može biti rezultat mnogih faktora. Kemijski disbalans u mozgu može igrati značajnu ulogu u nekim slučajevima depresije. Ti disbalansi mogu biti uzrokovani bolešću, infekcijama, određenim psihoaktivnim tvarima (uključujući alkohol i lijekove koji se izdaju na recept) kao i nepravilnom prehranom. Uz to, predispozicija za doživljavanje depresivnih simptoma može biti nasljedna. Neka istraživanja ukazuju na to da depresija može biti genetski nasljedna i da ju djeca mogu naslijediti od roditelja.

Osobe mogu oboljeti od depresije i nakon teških životnih događaja. Prilagodba novim situacijama, smrt voljenih osoba, pojačan stres, trauma i sezonske promjene su neke od situacija koje mogu pojačati simptome depresije kod pojedinaca. Kao jedan od koraka za poboljšanje nošenja sa simptomima od ključne je važnosti prepoznati uzroke koji stoje u podlozi depresije.

Vježba: Prisjećanje osjećaja...

Prisjetite se razdoblja kada je vaše raspoloženje počelo bivati lošijim. Označite ✓ one opise koji opisuju kako ste se osjećali tada – stavite ✓ čak i ako ste to osjetili blago i na kratko.

<input type="checkbox"/> Bezvoljan/na	<input type="checkbox"/> Gubitnik	<input type="checkbox"/> Neuspješan/na	<input type="checkbox"/> Nevrijedan/na ljub
<input type="checkbox"/> Depresivan/na	<input type="checkbox"/> Neodgovarajući/a	<input type="checkbox"/> Jadan/na	<input type="checkbox"/> Nesretan/na
<input type="checkbox"/> Utučen/a	<input type="checkbox"/> Loše raspoložen/a	<input type="checkbox"/> Tužan/na	<input type="checkbox"/> Beskoristan/na

U ovom zadatku zapravo postoje dvije vrste riječi. Prva vrsta jednostavno opisuje osjećaje (beovoljan, tužan, nesretan, ...). Druga vrsta opisuje osjećaje koji također šalju određenu poruku o tome kakva smo osoba (gubitnik, jadan, nevrijedan ljubavi, ...) Istraživanja otkrivaju važnu razliku u ovim riječima. Osobe koje su u prošlosti imale ozbiljnu depresivnu epizodu, pri dosjećanju (iz bilo kojeg razloga) češće iskazuju loše osjećaje i dojam prema samom sebi i u većoj mjeri označavaju riječi druge vrste od osoba koje nisu doživjele depresivnu epizodu.

To se događa jer, svakog puta kada se osjećamo loše, naš um preuzmu ekstremno negativne misli – da smo bezvrijedni, da smo iznevjerili druge, da je život prepun nepremostivih teškoća, da nema nade za nas. Tada se stvaraju poveznice između ovakvih obrazaca razmišljanja i depresivnog, nesretnog raspoloženja. Kao rezultat, pri prisjećanju ili doživljavanju tužnog raspoloženja iznova s njim „dolaze“ i negativni obrasci razmišljanja.

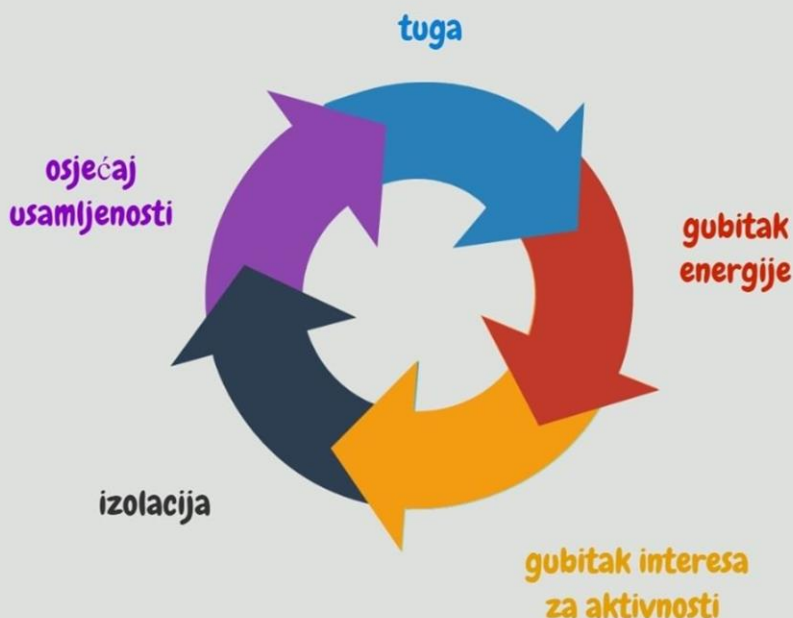
Preuzeto od Teasdale i sur. (2014)

Kako si pomoći

Biti svjestan promjena u raspoloženju ili promjene u intenzitetu negativnih emocija kad se pojave pomoći će vam identificirati moguće izvore depresivnosti ili stresa. Trebali biste preispitati svoje osjećaje i odrediti što vas muči- odnos s obitelji i prijateljima, financijska odgovornost ili nešto drugo. Razgovor s uključenim osobama ili prijateljem kojem vjerujete može nekad iznjedruti rješenje prije nego stres dosegne svoj vrhunac. Čak i blaga depresija se treba tretirati ako utječe na vašu produktivnost. Također možete pokušati:

- Promijenite svoju uobičajenu rutinu tako da uzmete pauzu kako bi se bavili nekom aktivnosti koju volite ili nečim novim- čak i ako vam se baš i ne da
- Vježbajte kako bi smanjili napetost, poboljšali probavu, opustili se i povećali mogućnost da uredno spavate noću
- Izbjegavajte poznate stresore, ukoliko je to moguće
- Izbjegavajte donositi odluke koje čine da se osjećate ograničenima ili zarobljenima - bolje ih je odgoditi dok se ne budete osjećali sigurniji i spremniji za suočavanje s istima
- Posjetite liječnika, posebno ako teškoće na tjelesnom planu ne prolaze

Začarani krug depresije



Vježba: Isključi „autopilot“- otrgni se neželjenim emocijama – kratka vježba s grožđicom

Prije nego započnemo s vježbom, smjestite se udobno u svojoj stolici i kada ste spremni uzmite grožđicu i stavite je na svoj dlan.

Obratite pozornost na to što vidite na svome dlanu.

Istražite grožđicu pogledom kao da takvo što nikada prije niste vidjeli.

Pregledajte ju s punom pozornošću, detaljno. (*par sekundi*) Uočavajući kako se svjetlo reflektira s površine grožđice, zamjećujući tamnije i svjetlije dijelove površine, rubove, dijelove koji su sjajni ili blijedi. Dopustite si potpuno ju istražiti pogledom. (*par sekundi*)

A onda ju možete uzeti kažiprstom i palcem i okretati i istražiti pogledom sa svih strana.

(*pauza od 20ak sekundi*)

Ako vam dok to radite dođu misli poput „čudno je ovo što radim“ ili „što je svrha ovoga“ naprosto osvijestite te misli, nježno ih otpustite i vratite se gledanju grožđice najbolje što možete.

I sada krenite istražiti grožđicu osjetom dodira. Obratite punu pozornost na iskustvo dodira, možda i zatvarajući pri tome oči kako biste se bolje fokusirali na dodir. Osjetite grožđicu. Uočite je li ljepljiva, je li glatka, hrapava i ako želite nježno vrtite grožđicu između prstiju, uočavajući dijelove koji su mekani, čvršći ili više tvrdi, suhi, možda čak oštri. (*par sekundi*)

Što god uočite, budite svjesni svog iskustva upravo sada, u ovome trenutku.

(*Pauza od 10-ak sekundi*)

A onda, ako ste spremni, prinesite grožđicu do svoga nosa i držite je tu. Udahnite i vidite što uočavate.

(*par sekundi*)

Uočavate li neki miris ili aromu, ili, ako tu nema ništa, uočite i to da ne osjećate ništa. Osvijestite kako se samo iskustvo može mijenjati dok ga promatrate. (*par sekundi*)

I sada, lagano prinesite grožđicu ustima i budite svjesni promjene osjeta u ruci dok pomičete ruku. Uočite kako ruka točno zna gdje staviti grožđicu. Možda možete, ako želite, u ovome trenutku zatvoriti oči i onda položite grožđicu na usne. Uočite je li jezik ispružen da bi dotaknuo grožđicu. (*par sekundi*) I kada ste ju malo istražili usnama, stavite grožđicu na jezik. Neka bude u ustima ali ju nemojte zagristi. (*par sekundi*)

nastavak →

Možda možete uočiti promjene u vašim ustima. (10ak sekundi)

Sada istražite osjete dok vam je grožđica na jeziku, dok ju okrećete, istražujete njezinu površinu, osjećate nabore, rubove i udubine, premještate ju po ustima, stavite ju na stranu, na nepce, i kada budete spremni stavite grožđicu među zube i zagrizite. I potom vrlo polako počnite žvakati uočavajući što se događa u ustima. Osjećate li okus i miris koji se oslobađaju žvakanjem? Dajte si vremena. (10ak sekundi)

Uočite poriv da ubrzate za žvakanje, te svaku promjenu u ustima i svaku promjenu kompaktnosti grožđice; osjećajući čvrstoću kože, mekoću mesa. (10ak sekundi)

I onda kada osjetite da ste spremni progutati, vidite možete li prvo uočiti namjeru da ćete progutati u trenutku kada se ona pojavi, pa i to osvijestite prije nego ju doista progutate. (par sekundi)

I onda slijedite svaki osjet pri gutanju. Osjetite grožđicu kako ide prema vašem želucu i osvijestite koji su nagradni učinci toga da vam je grožđica bila u ustima. (10ak sekundi)

I sad otvorite oči, ako su bile zatvorene i pogledajte ponovo oko sebe.

Odgovorite na sljedeća pitanja:

- Kako ste doživjeli ovo iskustvo?
- Kojih tjelesnih osjeta (senzacije) i emocija ste bili svjesni?
- Kako se ovo iskustvo razlikuje od vašeg uobičajenog iskustva jedenja?

Sigurno se pitate na koji način je ova vježba povezana s oslobađanjem od neugodnih (neželjenih) emocija. Evo nekoliko razloga zbog čega je ona vrlo korisna i važna:

1. Osvještava nam da možemo izmijeniti svoje iskustvo promjenom načina na koji obraćamo pažnju na njega. Tim uvidom razvijamo novi spektar mogućnosti da se na drugačiji način povežemo s neugodnim emocijama.
2. Pokazuje nam da usredotočena svjesnost pomaže zamijetiti ono što bismo inače „previdjeli“. Time nam pomaže da osvijestimo rane znakove depresivnosti, brige ili izmorenosti.
3. Pokazuje nam kako nas razmišljanje vodi na „mjesta“ na koja ne odabiremo ići, kada to činimo automatizmom. No, možemo odabrati „vratiti se“ iz tog (negativnog) područja namjernom preusmjeravanjem fokusa pažnje na osjetilna iskustva u sadašnjem trenutku.

Preuzeto od Teasdale i sur. (2014)

Kako pomoći prijatelju

S obzirom na to da pojedinci s teškom depresijom mogu biti izrazito povučeni, iscrpljeni i potencijalno suicidalni, brižan prijatelj može pružiti vrijednu podršku, moguće može i spasiti život. Ljubazan razgovor s pojedincem o vašoj zabrinutosti za njegovu dobrobit će često pomoći da problemi izađu na vidjelo. Kad razgovarate s prijateljem izbjegavajte:

- pokušajte da ga/ju na silu oraspoložite
- kritiziranje ili posramljivanje - depresija nije njegov/njezin izbor
- pretjerano empatiziranje i tvrdnje da se i vi osjećate jednako
- ljutnju na depresivnu osobu

Probajte razumjeti da depresija nije nešto iz čega se samo tako može „izići“. Iskustvo s depresijom razlikuje se od osobe do osobe i zbog toga pokušajte shvatiti prijateljevo/prijateljičino jedinstveno iskustvo. Ako niste sigurni kako pomoći, pitajte ih na koji način im možete pružiti podršku. Možda će samo htjeti da ih saslušate, a možda će zatražiti vašu pomoć u pronalasku pomoći kod stručnjaka mentalnog zdravlja. Ako doznate da osoba razmišlja o samoubojstvu, potaknite ga/ju da potraži hitnu stručnu pomoć. Ako se osoba odupire vašem prijedlogu, a vi procjenjujete da je suicid izvjestan - potražite sami pomoć stručnjaka da saznate kako se najbolje ponijeti u toj situaciji. Također, u toj situaciji možete kontaktirati Centar za krizna stanja (kontakt pronađite na dnu teksta, a dodatne detalje u tekstu „Prevencija samoubojstva“)

Kada je stručna pomoć nužna

Depresija se može tretirati. Simptomi depresije se mogu olakšati uz pomoć stručnjaka kao što psihijatri, psiholozi, ostali stručnjaci mentalnog zdravlja kao i liječnik obiteljske medicine. Sa stručnjakom za mentalno zdravlje možete podijeliti simptome koje ste prepoznali u ovoj brošuri. Stručnu pomoć bi trebali potražiti svi pojedinci koji doživljavaju nešto od sljedećeg:

- Bol i problemi zasjenjuju zadovoljstvo većinu vremena
- Simptomi su izraženi i traju dugo u mjeri da je svakodnevno funkcioniranje narušeno
- Kad vas stres preplavljuje toliko da vam se suicid čini kao izgledno rješenje. Stručnjak za mentalno zdravlje može pomoći prepoznati uzroke i izvore depresije te pomoći osobi da pronađe način da ih nadiđe.

Potražite pomoć

Centar za krizna stanja (Kišpatićeva 12, 10 000 Zagreb)

dolazak bez najave i uputnice svaki dan (8-20 h)

telefonska linija (0-24 h) **01/2376-470**

PREVENCIJA SAMOUBOJSTVA

Zašto ljudi razmišljaju o samoubojstvu?

Česta poveznica između ljudi koji razmišljaju o samoubojstvu je vjerovanje da je ono jedino rješenje za preplavljujuće osjećaje koje osjećaju. Svrha samoubojstva je da se konačno okončaju ti nepodnošljivi osjećaji. Tragedija samoubojstva je u tome što takav intenzivan emocionalni distress čini ljude slijepima na postojanje drugih mogućnosti. Svi, s vremena na vrijeme, iskuse osjećaj usamljenosti, depresivnosti, bespomoćnosti i beznadnosti. Smrt člana obitelji, prekid ljubavne veze, razni udarci na naše samopoštovanje, osjećaj bezvrijednosti i/ili veliki financijski troškovi su ozbiljni problemi s kojima ćemo se svi možda morati susresti u nekoj fazi života. S obzirom na to da je biološka i emocionalna podloga svakog pojedinca unikatna, svatko od nas drugačije reagira na situacije. Kada razmatramo bi li osoba mogla potencijalno biti suicidalna, iznimno je važno sagledati kriznu situaciju iz njene perspektive. Što se jednoj osobi može činiti nevažnim, drugoj osobi može biti ekstremno važno. Bez obzira na prirodu krizne situacije, ako se osoba osjeća preplavljenom, postoji opasnost da joj samoubojstvo izgleda kao privlačna opcija.

Krizna situacija u kojoj se nalaziš je privremena.

Nepodnošljiva bol može se preživjeti.

Pomoć je dostupna.

Nisi sam/a.



Znakovi upozorenja

Otprilike 70% ljudi koji umiru od samoubojstva daje neke naznake o svojim namjerama prije nego li pokušaju sam čin. Osvještavanje tih znakova i ozbiljnosti problema osobe može prevenirati takvu tragediju. Ako osoba koju poznajete prolazi kroz osobito stresnu situaciju - možda ima poteškoća u održavanju značajne romantične veze, doživljava neuspjehe prilikom pokušaja ostvarenja svojih ciljeva ili čak ako doživljava stres zbog pada važnog ispita - pratite i druge znakove krizne situacije.

Mnogo ljudi jasno izgovori svoje namjere s rečenicama poput:

- „Razmišljam o tome da se ubijem.“
- „Ne znam koliko dugo ću još ovo moći podnositi.“

Drugi, u kriznim situacijama, čak mogu dati do znanja da imaju razrađen plan samoubojstva kao primjerice:

- „Skupljam sve svoje tablete za slučaj da stvari krenu nizbrdo.“
- „U zadnje vrijeme vozim auto kao da me uopće nije briga što će se dogoditi.“

Općenito, izjave koje sadrže opis osjećaja karakterističnih za depresiju, bespomoćnost, ekstremnu usamljenost i/ili beznadnost mogu upućivati na prisutnost suicidalnih misli. Važno je oslušivati za takve „pozive u pomoć“ jer su to obično pokušaji osobe da drugima da do znanja kako joj treba netko da ju razumije i pomogne joj.

Često osobe, koje razmišljaju o samoubojstvu, pokazuju promjene u ponašanju. Možda se pripremaju na smrt dijeleći uokolo svoj imetak i vrijedne stvari, pisanjem oporuke ili sređujući „nedovršene poslove“. Moguće je da se povlače od svojih bližnjih, da su promijenili navike hranjenja ili spavanja te da su izgubili interes za svoje uobičajene aktivnosti ili odnose. Iznenađna promjena na bolje, nakon perioda narušenog funkcioniranja, može, također, biti znak upozorenja, može predstavljati da je osoba osjetila već olakšanje znajući da će njeni problemi „ubrzo nestati“.

Znakovi akutnog suicidalnog rizika

- govori o suicidu (Ubit ću se, Samo sam teret, Ne vidim izlaz)
- spominje beznade, bespomoćnost i bezvrijednost
- preokupiran smrću
- gubi interes za stvari koje je volio
- priprema sredstva za počinjenje suicida
- iznenada poziva ili posjećuje ljude koji voli
- sređuje svoje poslove
- daje drugima svoje stvari
- iznenada izgleda mirniji i sretniji, bez vidljivog razloga
- odjedanput nakon faze pasivne depresije postaje preaktivna, agitiran ili agresivan



Tablica 1. **Mitovi o samoubojstvu**

MIT	ČINJENICE
<p><i>„Trebaš biti lud da bi ikad i pomislio o samoubojstvu.“</i></p>	<p>Većina ljudi je pomislila na samoubojstvo, s vremena na vrijeme. Većinu samoubojstava i pokušaja samoubojstva počine inteligentni, privremeno zbunjeni individualci koji imaju previsoka očekivanja od sebe samih, posebice u situacijama krize.</p>
<p><i>„Ako je osoba imala jedan ozbiljan pokušaj suicida, vjerojatno neće opet pokušati.“</i></p>	<p>Često je točno upravo suprotno. Osobe koje su imale prijašnji pokušaj suicida mogu biti u većem riziku da će i umrijeti od posljedica suicida. Nekima se pokušaji samoubojstva mogu činiti lakšima drugi ili treći put.</p>
<p><i>„Ako osoba ozbiljno razmišlja o samoubojstvu, ne može se ništa uraditi.“</i></p>	<p>Većina kriznih situacija razmišljanja o samoubojstvu je vremenski ograničena i bazirana na nejasnom razmišljanju o stvarnim mogućnostima. Osobe koje počine samoubojstvo žele pobjeći od svojih problema. Umjesto toga, trebaju se suočiti sa svojim problemima direktno kako bi pronašli druga rješenja- rješenja koja mogu pronaći uz pomoć brižnog pojedinca koji im pruža podršku tijekom krizne situacije, dok ne budu mogli jasnije razmišljati.</p>
<p><i>„Razgovor o samoubojstvu može osobi dati ideju za to.“</i></p>	<p>Krizna situacija i emocionalni distres kojeg kriza uzrokuje su mogli već biti okidač za suicidalne misli kod ranjive osobe. Vaša otvorenost i brižnost prilikom pitanja i razgovora o samoubojstvu mogu potaknuti osobu koja pati da razgovara o problemu, a što može posljedično smanjiti njenu tjeskobu. Razgovorom se može postići i da se osoba, koja ima suicidalne misli, osjeća manje usamljeno ili izolirano, čak i da osjeti olakšanje.</p>
<p><i>„Suicid se događa naglo i bez upozorenja.“</i></p>	<p>Većina onih koji počine suicid, davali su okolini znakove upozorenja, bilo verbalne ili bihevioralne. Neke osobe počine suicid i bez upozorenja, ali važno je razumjeti i prepoznati znakove suicidalnosti kod osobe.</p>
<p><i>„Suicidalne osobe su sebične i kukavice.“</i></p>	<p>Osobe ne čine suicid zato što ne žele živjeti, nego čine suicid kako bi prekinule patnju koju doživljavaju. Osobe koje učine suicid duboko pate osjećaju se bespomoćno i beznadno.</p>

„Kada se suicidalne osobe osjećaju bolje, to znači da više nisu suicidalni.“

Donošenje odluke o suicidu može za osobu predstavljati olakšanje da će bol i patnja uskoro biti gotovi što može činiti da se osjećaju bolje.

Kako vi možete pomoći

Većina samoubojstava može se izbjeći osjetljivim odgovorom osobi u kriznoj situaciji. Ako mislite da bi netko koga poznajete mogao biti suicidalan, trebali biste:

Ostati smiren/a. Činjenica da osoba otvoreno razgovara sa vama o svojim mislima i osjećajima je dobar znak da želi pomoć.

Direktno pokrenuti temu samoubojstva. Nemojte se ustručavati pitati ili otvoreno razgovarati o samoubojstvu. Postoji razlika između samoozljeđivanja i suicidalnih misli. Ako osoba kaže da se želi ozlijediti, pitajte znači li to da si želi oduzeti život. Kad osobe razmišljaju o samoubojstvu, te misli mogu biti različitog stupnja ozbiljnosti. Kad osoba kaže „Da barem mogu nestati ili umrijeti.“ to je drugačije od „Želim se ubiti.“. Jasno razumijevanje o tome koje su namjere osobe može pomoći vama da znate kako reagirati.

Poticati rješavanje problema i pozitivne akcije. Zapamtite da osoba koja se nalazi u kriznoj situaciji ne može najjasnije razmišljati; potaknite ju da se suzdrži od donošenja ozbiljnih, nepovratnih odluka dok se nalazi u tom kriznom periodu. Razgovarajte o pozitivnim alternativama koje mogu pomoći stvoriti nadu za budućnost.

Potražiti pomoć. Iako želite pomoći, nemojte preuzimati svu odgovornost na sebe. Potražite kvalificiranu pomoć, čak i ako to znači da ćete iznevjeriti povjerenje. Dajte do znanja osobi u nevolji da ste zabrinuti toliko da ste spremni potražiti i organizirati pomoć povrh one koju sami možete pružiti.

Stručnjaci za prevenciju samoubojstva s UCLA su saželi informacije koje treba prenijeti osobi koja se nalazi u kriznoj situaciji, a koje glase: „*Krizna situacija u kojoj se nalaziš je privremena. Nepodnošljiva bol može se preživjeti. Pomoć je dostupna. Nisi sam/a.*“

Kako/gdje odmah potražiti pomoć

<p>Centar za krizna stanja i prevenciju suicida (KBC Zagreb, Kišpatićeva 12, 10000 Zagreb)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • moguće je doći bez najave i uputnice između 8 i 20 sati • od 0 do 24 možete kontaktirati Centar na telefonski broj 01 2376 470 te zatražiti pomoć
<p>Plavi telefon</p>	<p>01 4833 888</p>
<p>Psihološki centar TESA</p>	<p>01 4828 888</p>

Udruga „Životna linija“

- besplatni SOS telefon za depresivne i suicidalne osobe **0800 123 123**
- <http://www.zivotnalinija.hr/>