

BACISTRES



Gordana Lučić & Sanja Šipušić

BACISTRES

PREVENCIJA I SUOČAVANJE SA STRESOM KOD ADOLESCENATA

Izdavač:

Udruga Plavi telefon

Za izdavača:

Miroslav Vučenović

Autorice:

Gordana Lučić

Sanja Šipušić

Ilustratorica:

Vinka Lučić

Recenzentica:

Dr. sc. Kristina Urbanc

Naklada:

1000 komada

ISBN 953-98671-2-6

Priprema za tisak i tisak:

mtg-topograf, Velika Gorica

Zahvaljujemo:

VLADINOM UREDU ZA UDRUGE

DRŽAVNOM ZAVODU ZA ZAŠTITU OBITELJI MATERINSTVA I MLADEŽI

SADRŽAJ

1. BURE I NEMIRI U ADOLESCENTIMA (umjesto uvoda)	5
1.1 Izvori problema kod mladih.....	6
2. ADOLESCENTI I STRES.....	7
2.1 Antistresni program	9
3. REALITETNA TERAPIJA I TEORIJA IZBORA	11
3.1 Osnovne potrebe.....	11
3.2 Ponašanje.....	17
4. NEURO-LINGVISTIČKO PROGRAMIRANJE (NLP)	21
5. OPUŠTANJE I/ILI MEDITACIJA	25
6. UMJESTO ZAKLJUČKA.....	27

1. BURE I NEMIRI U ADOLESCENTIMA (umjesto uvoda)

Adolescencija za većinu mladih nije doba bura i nemira, ali je razdoblje velikih i brzih promjena na tjelesnom, psihičkom i socijalnom planu. Zbog tih i takvih promjena realno je očekivati da ćeš imati određenih problema koji su izvor stresa.

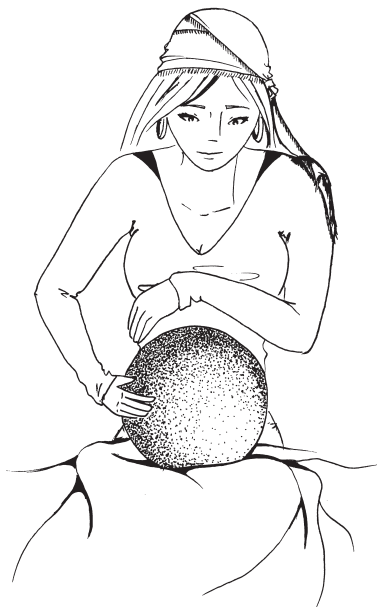
Ovdje nudimo vježbe koje ti mogu pomoći.



1.1 IZVORI PROBLEMA KOD MLADIH

Izvori stresa za tebe mogu proizlaziti iz:

- zahtjeva okoline o poželjnim osobinama i oblicima tvog ponašanja
- tvog doživljaja vlastitih promjena i okolinskih zahtjeva
- zbivanja na širem kulturnom i povijesnom planu, što znači da su u različitim kulturama i socijalnim uvjetima vrlo različite vrste, broj i izraženost stresa
- razvojnih promjena i/ili nepredvidljivih životnih događaja
- doživljaj da sve što ti se u životu događa zavisi od sreće ili sudbine.



Tvoja reakcija na stres ovisi o tvojoj pripremljenosti, individualnoj ranjivosti i socijalnoj podršci.

2. ADOLESCENTI I STRES

Odrastanje je složen proces. Stres može izazvati sam pojedinac ali i okolina. Tijekom adolescencije postoje jasne promjene u biološkom, spoznajnom, socijalnom i emocionalnom funkcioniranju. Sama priroda adolescencije - kao doba promjena - stresna je za mnoge mlade ljude. Kako bi se bolje nosila sa stresom važno je upoznati sebe.



Vježba 1: TKO SAM JA

- Cilj:
- razviti tvoje sposobnosti da se što bolje nosiš sa stresom
 - otkriti tvoje jake strane koje si razvila kroz prijašnja uspješna iskustva
 - razvijati tvoje samopouzdanje i samopoštovanje
 - razumijevanje same sebe omogućava ti da ustraješ u naporima koje zahtjevaju izazovi tijekom razdoblja adolescencije.

Zadatak:

- radite u paru
- jedna pita drugu: Tko si ti? Što ti možeš? Što ti nisi? Druga treba odgovoriti jednom riječju ili kratkom frazom nešto pozitivno o sebi
- osoba koja pita ništa ne komentira i ponavlja pitanja, a osoba koja odgovara treba svaki put dati različit odgovor
- na kraju vježbe se zamijenite

Završite sljedeće rečenice jednom ili više riječi:

Ja sam _____

Ja sam _____

Ja sam _____

Ja sam _____

Ja sam _____

Ja sam _____

Ja mogu _____

Ja mogu _____

Ja mogu _____

Ja nisam _____

Ja nisam _____

Ja nisam _____

Na kraju vježbe prokomentirajte kako ste se osjećale kada ste trebale reći pozitivne stvari o sebi te kakva bi osoba željela biti kada budeš starija.

2.1 ANTISTRESNI PROGRAM

Antistresni program PLAVOG TELEFONA usmjeren je na edukaciju mladih kroz grupni rad po principima realitetne terapije i teorije izbora te neuro-lingvističkog programiranja. Mladi rade na:

- izgrađivanju i jačanju pojma o sebi,
- učenju socijalnih vještina,
- učenju kvalitetnog i kreativnog provođenja slobodnog vremena,
- učenju kako kvalitetno upravljati svojim životom te imati pravo na ljubav, zabavu, slobodu, poštovanje i život u kvalitetnim uvjetima,
- savladavanju praktičnih vježbi koje mogu primjenjivati u svakodnevnom životu.



Vježba 2: MOJE KOMUNIKACIJSKE VJEŠTINE

- Cilj: - osvijestiti svoje sposobnosti za stvaranje relacija s drugim ljudima, poboljšati kontakt sa samom sobom
- da bismo nešto promijenili moramo znati što je to - usvajanje novih socijalnih vještina koje nam pomažu u nošenju sa stresom

Zadatak:

1. Procijeni koliko si zadovoljna svojim komunikacijskih vještinama (ocjenom od 1 do 5)
2. Ispuni predložak «Samoprocjena komunikacijskih vještina»

Samoprocjena komunikacijskih vještina

1. *Kako govoriš (brzina, glasnoća, energičnost)?*
 2. *Počinem li govoriti prije nego što je sugovornik završio misao?*
 3. *U kojim situacijama i s kojim ljudima ostajem bez riječi?*
 4. *Što radim, mislim osjećam kad su sugovornici verbalno agresivni?*
 5. *Što radim, mislim osjećam kad sugovornik ne želi razgovarati i kad šuti?*
 6. *Što radim, mislim osjećam kad se osoba s kojom razgovaram rasplače?*
 7. *Koje ljude, kakve priče teško slušam?*
 8. *Što mi je teže: slušati ili voditi razgovor?*
 9. *Što bih od navedenih aspekata moje komunikacije najviše željela promijeniti?*
3. Sada ponovo procijeni koliko si zadovoljna svojim komunikacijskih vještinama (ocjenom od 1 do 5)

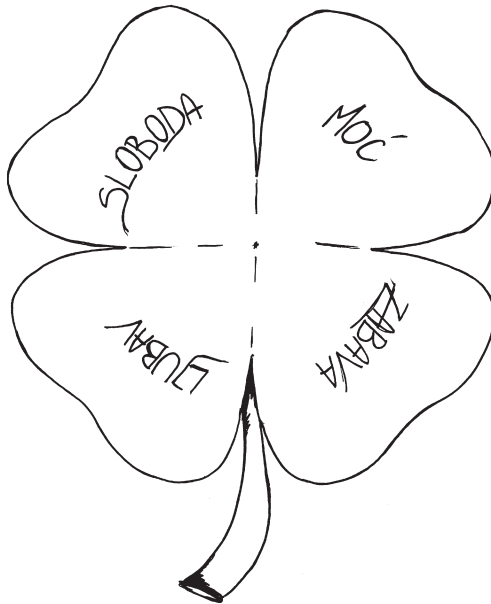
Sada kada si osvijestila što želiš promijeniti, razmisli kako to možeš postići i kako će ta nova vještina utjecati na tebe i tvoje odnose s drugim ljudima.

3. REALITETNA TERAPIJA I TEORIJA IZBORA

3.1 OSNOVNE POTREBE

Autor teorije izbora Glasser (2000.) vjeruje da smo, osim preživljavanja, koje ovisi najviše o našoj fiziologiji, genetski programirani za zadovoljavanje četiriju psiholoških potreba:

- ljubav i pripadanje
- moć
- slobodu
- i zabavu.





Tvoja potreba za **ljubavlju i pripadanjem** pokreće te na traženje zadovoljavajućih odnosa s drugim ljudima kako bi dobila: pripadanje, prijateljstvo, brižnost.

Drugi geni pokreću te u traženju važnosti, priznanja, stjecanju vještina i kompetencija kako bi zadovoljila potrebu za **moći**.





Kada svojim ponašanjem zadovoljiš potrebu za **zabavom** osjećat ćeš radost, uživanje, smijati se i učiti nešto novo.



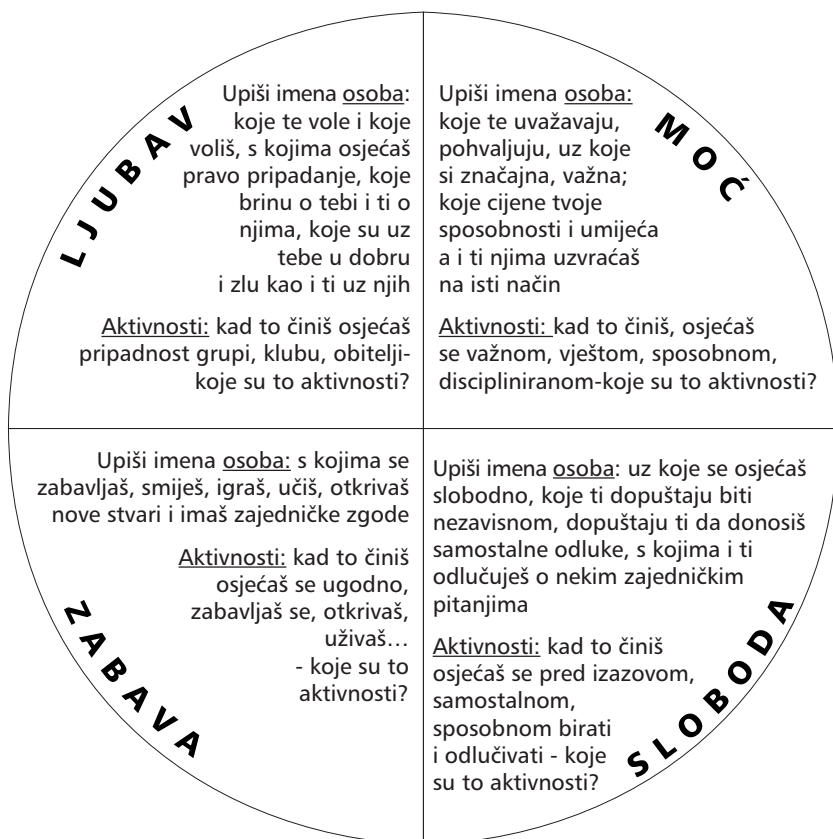
Kroz ponašanja kojima dolaziš do nezavisnosti, mogućnosti izbora i autonomije zadovoljiti ćeš potrebu za **slobodom**.

Kako rasteš otkrivaš kako nije jednostavno osjećati se dobro. Tvoji odnosi s drugim ljudima postaju sve složeniji. Ti odnosi sa drugim ljudima utječu na naše izbore ponašanja. Kada nemaš dobre odnose s drugim ljudima i nezadovoljavaš svoje potrebe osjećaš se nesretno. Za razliku od sretnih ljudi nesretni se često usmjeravaju na kratkoročna zadovoljstva i mogu biti iracionalni u potrazi za trenutačnim užitkom. Alkoholičar u alkoholu traži trenutačni osjećaj zadovoljstva. Ljudi se mogu upuštati u spolne odnose bez ljubavi. Mogu zadovoljavati potrebe uzimanjem droga. Mogu povređivati

druge ljude i omalovažavati ih. Mogu zavaravati sebe zadovoljavanjem svojih potreba na nedjelotvoran i neodgovoran način. U određenom trenutku takvim ponašanjem osoba bar djelomično zadovoljava potrebe. To je njezin najbolji pokušaj koji tog trenutka može učiniti, no to osobu ne lišava odgovornosti za posljedice izabranog ponašanja.

Vježba 3: TVOJ KRUG POTREBA

- Cilj: - otkriti kako zadovoljavaš svoje potrebe
 - otkriti kako biti sretnija, u kojem pravcu trebaš ići i koje izbore činiti kako bi tvoje potrebe bile zadovoljene na djelotvoran način čime možeš spriječiti nastanak stresa



Na kraju vježbe odredi u postocima koliko ti je svaka potreba zadovoljena i na kojim potrebama trebaš više raditi kako bi ih zadovoljila.

Vježba 4. UZ KRUG

1. KAD BI SAVRŠENO ZADOVOLJAVALA SVOJE POTREBE KAKO BI TO IZGLEDALO

2. GDJE SI SAD U ODNOSU NA TU IDEALNU SLIČICU NA LJESTVICI OD 1 DO 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. ŠTO TI JOŠ NEDOSTAJE

4. JESI LI DO SADA PODUZIMALA NEŠTO DA TO OSTVARIŠ

5. JE LI TO BILO USPJEŠNO, VODI LI TE TO PONAŠANJE CILJU

6. AKO DA, SAMO TAKO NASTAVI, AKO NE MOŽEŠ LI SMISLITI JOŠ NEKA PONAŠANJA KOJA BI TE VODILA CILJU

SJETI SE NEKIH MOGUĆNOSTI!!!

3.2 PONAŠANJE

Naše ponašanje sastoji se od četiri komponente, koje su stalno prisutne, to su:

- aktivnost,
- mišljenje,
- osjećaji,
- fiziologija.



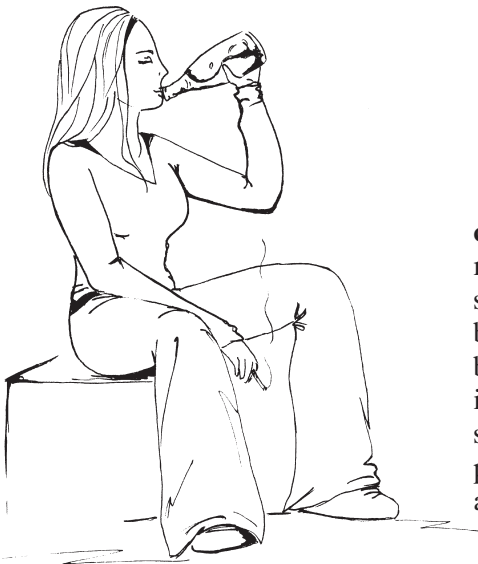
Izravno možeš kontrolirati samo akcijsku i misaonu komponentu. Osjećaji i fiziologija prate aktivnost i mišljenje. Sve četiri komponente ponašanja djeluju zajedno i ne mogu biti odvojene jedna od druge. Štogaod činiš, prisutne su sve spomenute četiri komponente. Svaka tvoja želja povezana je s jednom od potreba. Što ti je potreba ugroženija, to ćeš više usmjeravati svoje ponašanje, kako bi dobila ono što želiš. U situaciji stresa, tvoje ponašanje postaje sve konfuznije u pokušaju zadovoljavanja potreba.

Kad je osoba u stresu često bira nedjelotvorna ponašanja kao što su npr.:

a) odustajanje

b) kategorije simptoma – kada odustajanje više ne pomaže, odnosno kada se bol ponovno vrati, osobe mogu birati različite simptome:

- biti osobe s poremećajima u ponašanju, delikventi i kriminalci,
- biti upletene u vlastite emocije, kao što su strah i depresija,
- postati lude,
- birati psihosomatiku.



c) negativna ovisnost – dolazi nakon odustajanja i biranja simptoma. I to je korak smanjivanja bola. Omogućuje odstranjivanje bola i daje intenzivno ugodno iskustvo. Ovisnik, npr. može živjeti s malo ljubavi ili vrijednosti i ne patiti zbog razočaranja što to nema, ali kratkoročno jer bol se vraća.

Bez obzira kako se osjećaš imaš kontrolu nad onim što činiš. Što si sposobnija prepoznati komponente ponašanja, bolje ćeš kontrolirati svoj život.

Vježba 5. NEDJELOTVORNO PONAŠANJE

Cilj: - osvijesti međusobno djelovanje 4 komponente ponašanja i uoči kako na to možeš djelovati

Zadatak: Opiši nekoliko nedjelotvornih ponašanja

- imenuj ponašanje
- pitaj se kakve misli prate to ponašanje
- kad to radiš i misliš napiši kako se osjećaš
- što se događa s tvojom fiziologijom kad biraš to ponašanje i takve misli i osjećaje

PONAŠANJE	MISLI	OSJEĆAJI	FIZIOLOGIJA
1. depresiranje	ja sam jadna, tužna, sama, nitko me nevoli	bol, tuga, izgubljenost	bez energije, paraliza, umrtvljenost
2.			
3.			
4.			

Ako želiš birati djelotvorna ponašanja trebaš znati da se uspješno održavanje kontrole nad vlastitim životom postiže djelotvornim zadovoljavanjem osnovnih potreba. Djelotvornost uključuje i komponentu odgovornosti, odnosno socijalne prihvatljivosti načina zadovoljavanja potreba, koja ne ometa druge u zadovoljavanju istih potreba.

Pritom se koriste dugoročno efikasna ponašanja, koja podrazumijevaju odgovornost, planiranje, postavljanje ciljeva i prioriteta, samodisciplinu, suradnju, pregovaranje, donošenje odluka, uvažavanje drugih, efikasno komuniciranje i ustrajnost.

Vježba 6. DJELOTVORNO PONAŠANJE

Cilj: - osvijesti međusobno djelovanje 4 komponente ponašanja i uoči kako na to možeš djelovati

Zadatak: Opiši nekoliko nedjelotvornih ponašanja

- imenuj ponašanje
- pitaj se kakve misli prate to ponašanje
- kad to radiš i misliš napiši kako se osjećaš
- što se događa s tvojom fiziologijom kad biraš to ponašanje i takve misli i osjećaje

PONAŠANJE	MISLI	OSJEĆAJI	FIZIOLOGIJA
1. učenje plesa	kako je ovo zabavno, biti ću u dobroj kondiciji i upoznati nove prijatelje	radost, ispunjenost, zadovoljstvo	puno energije, uravnoteženost
2.			
3.			
4.			

Ako imaš znanja o tome kako funkcioniraš i znaš što ti treba da bi zadovoljila potrebe, veća je vjerojatnost kako ćeš izabrati ona ponašanja koja te vode zadovoljstvu a udaljuju od stresa.

4. NEURO-LINGVISTIČKO PROGRAMIRANJE (NLP)

Tehnike NLP-a moćno su oruđe za promjene, otkrivaju ti kako umom možeš utjecati na vlastiti život i svijet oko sebe.

S NLP-om dobivaš informacije na mnogo različitih razina, tako stvaraš opise svakodnevnih iskustava a iz toga možeš stvoriti nove ideje i iskustva kako bi bila još uspješnija. NLP ti omogućava bolje razumijevanje kako drugi ljudi opažaju svoj svijet, time se povećava ljudski potencijal za empatiju, utjecajnost i priliku za razvoj i promjenu.

Vježbe 7. DOBRO OBLIKOVANI ISHODI

Cilj: - odrediti želju/cilj (znati kuda ideš)

- preuzimanje odgovornosti

- procijeniti vrijednost i posljedice želje/cilja

- osvijestiti resurse potrebne za postizanje želje/cilja

1. Želimo li ostvariti neki svoj ishod lakše ćemo ga postići ako ga izgovorimo u pozitivnom obliku. NE-želje pretvori u DA-želje. Pa umjesto npr. ne želim biti bez prijatelja kaži – želim imati prijatelje. Napiši sada ŠTO ŽELIŠ u obliku DA-želje:

Želim želim _____

2. Odredi mjesto, vrijeme i osobu s kojom to želiš postići:

GDJE _____

KADA _____

S KIM _____

3. Važno je da ishod bude izražen u odgovarajućem osjetilnom obliku. Neka ishod našem srcu (čitaj mozgu) bude što privlačniji i stvara osjećaj ugodne u tijelu. Tako ćemo same sebe motivirati. Zamisli sve moguće ugodne osjete u vezi ishoda. Što ćeš kada postigneš ovaj ishod:

VIDJETI _____

ČUTI _____

OSJETITI _____

MIRISATI (ima li nekih mirisa, napiši ih) _____

OKUSITI (ima li nekih okusa, opiši ih) _____

4. Važno je za uspjeh da je ishod započet i održavan od vas samih:

- ne smije postojati ništa što te može spriječiti u postizanju cilja (ne računa se smrt, elementarne nepogode i sl. stvari)

Reci NE POSTOJI ništa što me može spriječiti u postizanju cilja – ako postoji neka prepreka zapitaj se je li tvoj cilj REALAN, možda trebaš krenuti manjim koracima – veliki cilj podijeli na više manjih i kreni ponovo od točke 1.- sretno!

- zapamti da si ti odgovorna za potrebne promjene, ponovi si to nekoliko puta

- a sada se zapitaj koje RESURSE možeš početi aktivirati sada da bi došla do svog ishoda (resursi su neke tvoje osobine, vještine, sposobnosti koje su ti potrebne za realiziranje ishoda, npr. marljivost, upornost...)

5. Neka ostanu sačuvani pozitivni aspekti trenutnog stanja. Pitaj se hoćeš li kada dobiješ to što želiš izgubiti nešto od onog što imaš sada!?

6. Da li je ishod vrijedan onoga što moraš poduzeti da bi ga imala?

Predstavlja li ishod ono što jesi i što želiš biti?

7. Kakve su posljedice postizanja ishoda

- za tebe _____

- za ljude oko tebe _____

- kako će se tvoj život promijeniti _____

8. Koji je prvi korak _____

- kada ćeš ga poduzeti _____

9. **PODUZMI GA! SRETNO!!!!!!**

Vježba 8: KRUG IZVRSNOSTI

Cilj: - odrediti resurse potrebne za postizanje željenog cilja
 - osvijestiti pozitivna iskustva iz prošlosti
 - relaksirati se uz vizualizaciju

Radi se u paru.

1. Odaberi situaciju u kojoj do sada nisi imala resurse za postizanje željenog cilja, a željela bi imati te resurse.
2. Stani uspravno. Zatvori oči.
Zamisli krug na podu odmah ispred sebe. Oboji krug. Napravi ga svijetlim, jasnim, svjetlucavim ili kakvim god da ti bude vizualno privlačan.
3. Odaberi resurse (emocije, osobine) koji će ti asistirati u postizanju cilja. (Npr. samouvjerenost, humor, hrabrost, ustrajnost, što god je za tebe najprikladnije) Neka osoba koja radi s tobom zapiše 2-3 resursa.
4. Sada se sjeti situacije iz prošlosti kada si vrlo učinkovito koristila taj resurs ili možda dvije tri takve situacije (ako takvo sjećanje ne postoji, zamisli kako bi bilo da imaš taj resurs...sada)



5. Zamislite sebe u prošlosti u toj situaciji. Gledaj što si tada vidjela, čuj što si tada čula, osjeti što si tada osjećala. Ako je bilo nekih mirisa ili okusa, zamisli i njih.
6. Dok osjećaš da to stanje resursa (reci osjećaj, osobinu na kojoj radiš) raste, duboko udahni, reci riječ koja najbolje opisuje to stanje, osjeti kako osjećaj prolazi kroz cijelo tvoje tijelo i ulazi u tvoje ruke, te ga kroz ruke ispusti u krug.
7. Uđi u krug (napravi korak dva naprijed) i INTENZIVIRAJ sjećanje, proživi te trenutke i uživaj u tom osjećaju koji ti dolazi od toga što radiš nešto tako dobro.
8. Kad se intenzitet osjećaja počne smanjivati, izađi iz kruga (vrati se u prijašnji položaj korak dva natrag) i prekini stanje (osoba koja te vodi postavlja ti pitanje koje nema veze sa ovim što radiš, npr. kakve kolače najviše voliš).
9. Ponovi proces sa ostalim resursima koje želiš (sa drugim i trećim resursom slobodno kreni od 2. do 8. točke).
10. I na kraju: Zamisli kako postižeš cilj u budućnosti, imajući sve te resurse dostupne i pripravne, i to tako da jednostavno duboko udahneš i uđeš u svoj krug.

Osjećaš li da je to MOGUĆE?

5. OPUŠTANJE I/ILI MEDITACIJA

U svakodnevnom životu dobro će ti doći vježbe koje pomažu u opuštanju i odmoru kako bi imala dovoljno energije za suočavanje s nekim zahtjevnim situacijama.

Sljedeće vježbe mogu se izvoditi u grupi ili individualno kada se želiš opustiti.

Vježba 9: RITMIČKO DISANJE (5-10 min)

Sjedi udobno, uspravnih leđa, s rukama opuštenim u krilu. Jednom rukom pipaj puls šake druge ruke i broji otkucaje svog srca. Kad si uhvatila ritam, počni udisati zrak (kroz nos; prvo u trbuh, pa u grudi, pa u ramena) brojeći šest otkucaja. Zatim zadrži zrak brojeći tri otkucaja, a onda ga ispuštaj (kroz usta; prvo iz ramena, pa grudi, pa trbuha) brojeći šest otkucaja. Odmori se za vrijeme tri otkucaja i počni ponovo. Čini to dok se ne opustiš ili sve dok ti je ugodno.

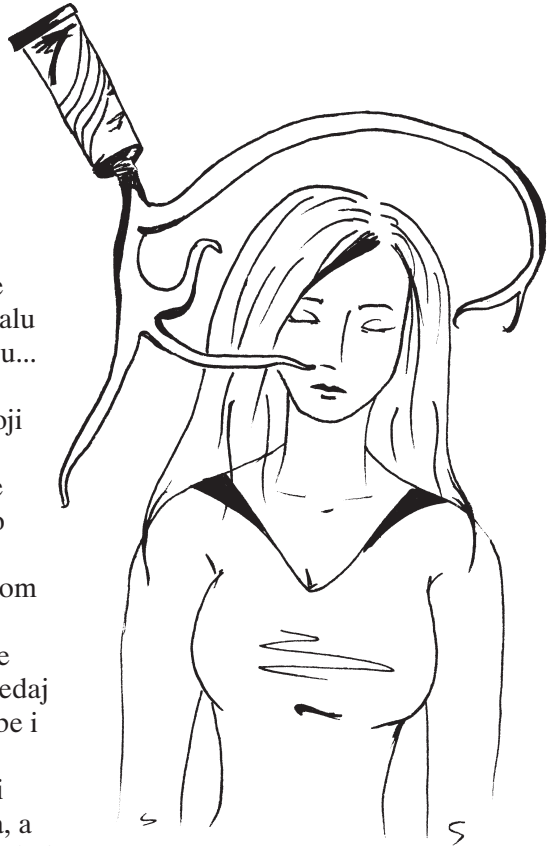
Ako ne uspiješ pronaći svoj puls, diši tako da brojiš do 8 udišući, do 4 držeći dah, do 8 izdišući i do 4 odmarajući se prije novog udaha.

Ova vježba je vrlo korisna pred nastupe ili situacije koje izazivaju tjeskobu, jer usmjerava na usklađivanje ritma disanja s radom srca, a uz to potiče na kontakt s vlastitim tijelom, što pomaže da ne «izgubimo sebe», odnosno oporište u sebi.

Vježba 10: DISANJE BOJA (10-15 min)

Smjesti se u stolcu najudobnije što možeš. Usmjeri pažnju na disanje. Udahni tako da spustiš zrak sve do želuca... i izdahni sav zrak koji si udahnula... Oseti kako ti zrak prolazi kroz nos, grlo... spušta se u pluća i ona se nadimlju. I dok izdišeš, osjeti kako

zrak prolazi kroz grlo i usta...Zrak koji udišeš neke je boje. Koja je to boja? Nakon nekoliko sljedećih udisaja pokazat će ti se, «vidjet» ćeš tu boju. Nastavi dišati s osjećajem da ta boja ulazi u tvoja pluća i ispunja ih potpuno...čak se širi kroz ruke kao val mora koji oplakuje obalu i ulazi u sve šupljine u kamenju... noge...po cijelom tvom tijelu. Sad utvrdi koje je boje zrak koji izdišeš. Kad utvrdiš koja je to boja, provedi još neko vrijeme dišući s punim osjećajem kako se boja koju udišeš širi cijelim tijelom i hrani te, a kako s bojom koju izdišeš odlazi sve što ti je teško i što ti ne treba. Kad ti je dosta, polako otvori oči i pogledaj kojih su boja predmeti oko tebe i tvoja odjeća. Bilo bi dobro iz okoline skloniti predmete koji su onakve boju koju si izdisala, a obući i okružiti se predmetima boje koju si udisala. Boje koje ćeš dišati će se s vremenom mijenjati; možda već sutra, a možda za nekoliko dana.



Ova vježba je vrlo korisna kao prekid rada, za vrijeme šetnje, navečer pred spavanje ili onih dana kad se osjećaš umorna i prekrcana obavezama.

MEDITACIJA

Meditacija ti s jedne strane pruža djelotvornost, stvaralaštvo, energiju i uspjeh, a s druge strane će te učiniti stabilnom i integriranom osobom.

Tijekom meditacije koristeći prirodnu sposobnost tvog duha da se smiri, doživljavaš vrlo duboki odmor na razini tijela, no ona je svakako i tehnika za razvoj svijesti, proširenje i razvoj mentalnih sposobnosti, bolje tjelesno zdravlje, uspješnije i srdačnije ljudske odnose. Njezin najvažniji učinak je uklanjanje stresa i napetosti iz duha i tijela. To se postiže dubokim odmorom koji omogućava vježba.

Pitanje stresa je pitanje elastičnosti tvoje fiziologije. Tvoje tijelo je pod stalnim pritiskom i ako ga ne vratiš u ravnotežu dolazi do štetnog utjecaja stresa. Od stresa ne možeš pobjeći ali možeš svoju fiziologiju učiniti elastičnom i prilagodljivom u čemu ti pomaže meditacija.

Najvažniji dio svih uspješnih savjeta za borbu protiv stresa je odmor. Budući je meditacija tehnika koja ti omogućava dubok, dubok odmor, ona čini tvoje tijelo prilagodljivo i sprječava daljnje nakupljanje stresa.

Pokazalo se da je djelovanje meditacije izuzetno cjelovito.

Ne samo da djeluje na tijelo i duh, već može unaprijediti tvoje odnose s okolinom, a čak i poslužiti kao način za stvaranje sklada u okolini u kojoj živiš.



6. UMJESTO ZAKLJUČKA

Za kraj evo još nekih prijedloga za pomoć:

- nazovi Plavi telefon
- dođi u naše Savjetovalište
- čitaj knjige koje će ti proširiti obzore:

1. Bastašić, Z. (1995.): Pubertet i adolescencija, Školska knjiga, Zagreb.
2. Glasser, W. (1997.): Teorija kontrole, Alinea, Zagreb.
3. Glasser, W. (2000.): Teorija izbora, Alinea, Zagreb.
4. Good, E. P. (1993.): Kako pomoći klincima da si sami pomognu, Alinea, Zagreb.
5. Lacković-Grgin, K. (1994.): Samopoimanje mladih, Psihološka knjižnica „Naklade Slap“, Jastrebarsko.
6. Pregrad, J. (1996.): Stres, trauma, oporavak, Društvo za psihološku pomoć, Zagreb
7. Bićanić, J. (2001.): Vježbanje životnih vještina, Alinea, Zagreb.
8. Sullo, R.A. (1995.): Učite ih da budu sretni, Alinea, Zagreb.

- Napomena:**
1. neke vježbe korištene u ovoj brošuri autorice su posudile a neke kreirale po svojem, sa edukacija iz realitetne terapije i NLP-a te edukacija Društva za psihološku pomoć,
 2. brošura pisana u ženskom rodu jer je većina brošura pisana u muškom rodu.



JASAM TVOJA

Linija koja sluša,
Linija koja pomaže
Linija koja savjetuje
Linija prijateljstva
Linija za djecu,
mlade i odrasle

Radnim danom
od 9 - 21 sat



ZAGREB

plavi telefon 4833 888