








INFORMATIVNA BROŠURA ZA RANJIVE I PODZASTUPLJENE SKUPINE STUDENATA VELEUČILIŠTA "MARKO MARULIĆ" U KNINU

Poštovani studenti u sklopu psihološkog savjetovališta „Otvoreno srce“ Veleučilišta „Marko Marulić“ u Kninu možete dobiti stručnu psihološku pomoć i potporu.

Ukoliko osjećate ili imate jedan od dolje navedenih problema, možete se potpuno anonimno obratiti našem stručnom osoblju putem maila otvoreno-srce@veleknin.hr:

-  Imate problema s koncentracijom, pamćenjem, odgađanjem učenjem te osjećate strah od profesora ili pred ispit.
-  Patite od nedostatka samopouzdanja, osjećate se nesigurno, smatrate da ste manje vrijedni.
-  Imate problem s tzv. digitalnom iscrpljenošću izazvanom korištenjem smartphona na patološki način
-  Učestalo ste nervozni, zabrinuti ili imate razne strahove ili napade panike.
-  Nezadovoljni ste s vašim međuljudskim odnosima prema prijateljima ili obitelji., zbog čega se osjećate potišteno, osamljeno, tužno ili tjeskobno.
-  Muči vas obiteljska problematika izazvana obiteljskim tranzicijama poput vašeg odvajanja od obitelji zbog studiranja
-  Tugujete i patite zbog gubitka vama drage osobe.

Ukoliko imate sljedeće probleme:

- Gubitak vremena
- Nezadovoljstvo s međuljudskim odnosima
- Nezadovoljstvo, osamljenost, tuga
- Tjeskoba, strah, nervoza, briga, panika
- Niska razina samopoštovanja
- Nezadovoljstvo vlastitim izgledom, problemi s hranjenjem

možete se javiti našem psihologu. Termini individualnih i grupnih konzultacija objavit će se na Internet stranici Veleučilišta "Marko Marulić" u Kninu