

Drage studentice i dragi studenti,

S velikim zadovoljstvom vas obavještavamo da je Savjetovalište za studente Sveučilišta u Zagrebu otvorilo svoja vrata i službeno započelo s radom. Drago nam je da vas o ovoj ključnoj i prijeko potrebnoj usluzi za studente obavještavamo upravo na **Svjetski dan mentalnog zdravlja**, koji se obilježava 10. listopada.

Savjetovalište za studente osnovano je od strane Sveučilišta u Zagrebu, u suradnji s Ministarstvom znanosti, obrazovanja i mladih RH, Gradom Zagrebom te Ministarstvom zdravstva RH. Savjetovalište se nalazi **u zgradi Sveučilišta u Zagrebu** na adresi Ul. Radoslava Cimermana 88, zgrada SEECCEL-a (4. kat).

Životna uloga u kojoj se nalazite je razdoblje brojnih promjena i novih iskustava koja donose puno pozitivnih prilika za rast i razvoj, ali i niz izazova s kojima se ponekad teško nositi. Brojna istraživanja pokazuju kako moderni stil života pojačava razinu stresa i pritiska s kojima se svakodnevno suočavamo, ostavljajući manje prostora za odmor i brigu o sebi. Upravo zbog toga važno je razvijati psihološku otpornost i alate za suočavanje u svrhu očuvanja mentalnog zdravlja.

Savjetovalište će pružiti ključnu podršku kroz **individualne i grupne tretmane, edukacije** za studente i osoblje, uz tim stručnjaka iz psihologije i psihijatrije. Usluge su **besplatne i lako dostupne**. Studenti se mogu javiti telefonom na **01/4698 100** ili putem e-maila na savjetovaliste@unizg.hr. Detaljnije informacije pogledajte na web stranici Sveučilišta <https://www.unizg.hr/studiji-i-studiranje/podrska-studentima/savjetovaliste-za-studente/>

Briga o sebi nije znak slabosti, već ulaganje u vlastiti osobni razvoj i dobrobit. Imajte na umu da niste sami – tu smo za vas. Traženje pomoći hrabar je korak prema zdravijem i uravnoteženijem životu.

Želimo vam puno sreće u novoj akademskoj godini i srdačno vas pozdravljamo,

prof.dr.sc. Boris Brkljačić

Prorektor za studente, prijediplomske i diplomatske studije
Kordinator Savjetovališta za studente Sveučilišta u Zagrebu

doc.dr.sc. Tanja Jurin

Voditeljica Savjetovališta za studente
Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu