

Dežurne telefonske linije za pružanje usluge psihološke pomoći/podrške na području grada Zagreba

Ustanove kojih je osnivač Grad Zagreb uspostavile su dežurne telefonske linije za pružanje usluge psihološke pomoći/podrške vezano uz traumatski događaj u srednjoj Elektrotehničkoj školi u Voltinom naselju prema sljedećem rasporedu:

• Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti Nastavnog zavoda za javno zdravstvo dr. Andrija Štampar

☎ Telefon: (01) 4696 161

🕒 Radno vrijeme za telefonsko savjetovanje: 8.00 do 20.00 sati, svaki dan do 18.9.2026.

Usluga: Psihološka podrška namijenjena roditeljima i građanima

• Centar za mentalno zdravlje u zajednici Doma zdravlja Zagreb – Zapad

☎ Telefon: 095 3500 243 tijekom vikenda u vremenu od 8.00 do 20.00 sati, (01) 3667 546 radnim danom od ponedjeljka do petka od 8.00 do 20.00 sati, putem e-maila: czmz-bastijanova@dzz-zapad.hr

📍 Adresa: Baštijanova 52, 1. kat desno do kraja hodnika, **drop-in** od ponedjeljka do petka od 8.00 do 20.00 sati

Usluga: Psihološka pomoć učenicima, roditeljima, djelatnicima škole i ostalim građanima

• Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba

🕒 Radno vrijeme za telefonsko savjetovanje: od 0-24 sata, do 14.9.2026. do 8.00 sati ujutro

☎ Telefon: 095 391 9692 do 12.9.2026. do 00.00 sati, 095 399 6884 od 12.9.2026. od 00.00 sati do 14.9.2026. do 8.00 sati

Od ponedjeljka, 14.9.2026. na dalje svi kojima je potrebna pomoć mogu se javiti na kontakte Poliklinike (01) 3457 518 ili putem maila info@poliklinika-djeca.hr

Usluga: Psihološka pomoć djeci i mladima

• Centar za zdravlje mladih Doma Zdravlja Zagreb – Istok

🕒 Radno vrijeme telefonske linije od 8.00 do 20.00 sati, svaki dan do 18.9.2026.

☎ Telefon: 091 2350 180

📍 Adresa: Vjekoslava Heinzela 62a. Roditelji i djeca mogu doći u Centar za zdravlje mladih svaki dan od ponedjeljka do petka idući tjedan (14.9.2026. do 18.9.2026.) u razdoblju od 13.00 do 15.00 sati, gdje će moći dobiti psihološku podršku od strane stručnih djelatnika.

Usluga: Psihološka pomoć djeci i mladima

• Centar za pružanje usluga u zajednici Savjetovalište Luka Ritz

Dežurstvo će biti dostupno na telefonskim brojevima sjedišta i podružnice u petak 11.9.2026. do 20.00 sati, tijekom vikenda od 8.00 do 16.00 sati.

☎ Telefon: (01) 64 700 50 ili putem e-maila: info@centar-lukaritz.hr

📍 Adresa: Ulica kneza Ljudevita Posavskog 48

Od ponedjeljka, Centar radi prema redovnom radnom vremenu:

Ponedjeljak, srijeda i petak: 8.00 do 16.00 sati

Utorak i četvrtak: 8.00 do 20.00 sati

☎ Telefon: (01) 41 00 185

📍 Adresa: Našička ulica 5

Ponedjeljak i srijeda: 8.00 do 20.00 sati

Utorak, četvrtak i petak: 8.00 do 16.00 sati

Usluga: Psihološka pomoć mladima

HITNA STANJA:

• Psihijatrijska bolnica za djecu i mladež

 Radno vrijeme: 0-24 sata

 Telefon: Hitna ambulanta: (01) 4862 503, nalazi se na adresi Jankomir 11, u sklopu Klinike za psihijatriju Sv. Ivan

Usluga: Psihološka pomoć za djecu i mladež do 18 godina

• Klinika za psihijatriju Vrapče

 Radno vrijeme: 0-24 sata

 Telefon: (01) 37 80 666

 Telefon: Dežurna ambulanta: (01) 3713 239

 Adresa: Bolnička cesta 32, Zagreb

Usluga: Psihološka pomoć za roditelje (i oni koji skrbe o djetetu), stručnjake, nastavnike, zdravstvene radnike

• Klinika za psihijatriju "Sveti Ivan"

 Radno vrijeme: 0-24 sata

 Telefon: Hitna ambulanta: (01) 34 30 000 (tražiti unutarnjeg dežurnog liječnika), (01) 34 30 049 (direktni broj hitne psihijatrijske ambulante) ili putem e-maila: pbsvi@pbsvi.hr

 Adresa: Jankomir 11 (za osobni dolazak nije potrebna uputnica niti naručivanje)

Usluga: Psihološka pomoć za punoljetne osobe

Uz zdravstvene ustanove kojih je osnivač GZ podršku pruža od 0-24 sata:

• Klinika za psihijatriju i psihološku medicinu – KBC Zagreb

Centar za krizna stanja i prevenciju suicida

 Radno vrijeme: 0-24 sata

 Telefon: (01) 2376 335

 Adresa: Zagreb, Kišpatićeva 12

Usluga: Psihološka pomoć građanima

Nakon traumatskih događaja važno je pružiti podršku svima koji su njima izravno ili neizravno pogođeni – djeci i mladima, roditeljima i članovima obitelji, odgojno-obrazovnim djelatnicima, pomagačima, ali i svim građanima kojima je u ovom trenutku potrebna pomoć.

Traumatski događaji mogu izazvati različite emocionalne, psihološke i tjelesne reakcije. Šok, nevjerica, tuga, strah, tjeskoba, ljutnja, osjećaj bespomoćnosti, nemir, poteškoće sa spavanjem ili teškoće u svakodnevnom funkcioniranju mogu biti prirodne i očekivane reakcije na iznimno stresne okolnosti. Svaka osoba može reagirati drugačije, a za suočavanje s posljedicama traumatskog događaja potrebno je vrijeme.

Posebnu pažnju potrebno je posvetiti djeci i mladima. I djeca koja nisu bila izravno izložena događaju mogu biti uznemirena nakon što za njega čuju ili ga prate putem medija i društvenih mreža. Mogu osjećati strah, nesigurnost ili zabrinutost za vlastitu sigurnost i sigurnost svojih bližnjih. U takvim situacijama važno je djeci biti dostupan za razgovor, saslušati ih, odgovoriti na njihova pitanja jasnim i dobi primjerenim informacijama te im pomoći da ponovno uspostave osjećaj sigurnosti. Preporučuje se i ograničiti njihovu izloženost uznemirujućim medijskim sadržajima i ponavljanom praćenju vijesti o događaju.

Važno je pritom voditi računa i o vlastitom stanju. Odrasli svojim reakcijama značajno utječu na osjećaj sigurnosti djece i mladih. Podrška je potrebna i odraslima, a osobito osobama koje su ranije doživjele teška ili traumatska iskustva, jer novi događaj može ponovno potaknuti ranije doživljene osjećaje i reakcije.

U ovakvim okolnostima nitko ne bi trebao ostati sam sa svojim osjećajima i teškoćama. Razgovor s bliskom osobom može biti važan prvi korak, a kada je potrebna dodatna podrška, važno je obratiti se stručnjacima za mentalno zdravlje.

Ako osjećate potrebu za razgovorom ili ste zabrinuti za dijete, člana obitelji ili drugu blisku osobu, slobodno se obratite dostupnim stručnim službama. Pravodobno traženje pomoći važan je korak u suočavanju s teškim događajima i očuvanju mentalnog zdravlja.

Više informacija o dostupnim uslugama i programima podrške mentalnom zdravlju na području Zagreba dostupne su i na web portalu „[Mentalno zdravlje grada Zagreba](#)“.