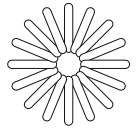


Kviz mentalnog zdravlja

SVJETSKI DAN MENTALNOG ZDRAVLJA • 2026.



Pred tobom je 16 iskustava koja se ljudima ponekad događaju. **Zaokruži ili označi kvačicom ona koja si doživio/la ili napravio/la**, primjerice tijekom posljednje školske godine.

Ovo nije test.

Nema točnih ni netočnih odgovora.

Tvoji odgovori ostaju tvoji.

Nitko ih neće pojedinačno pregledavati i ne moraš reći što si označio/la ako to ne želiš.

Nije važan broj oznaka.

Cilj nije imati što više ili što manje označenih polja.

- 1 U određenim situacijama zamišljao/la sam najgori mogući scenarij i/ili ishod. ☐
- 2 Vrtio/la sam neki razgovor u glavi dugo nakon što je završio. ☐
- 3 Mislio/la sam da će svi primijetiti ako pogriješim ili napravim nešto neugodno. ☐
- 4 Uspoređivao/la sam se s drugima i mislio/la da su u nečemu bolji od mene. ☐
- 5 Pravio/la sam se da sam dobro, iako nisam bio/la. ☐
- 6 Neka sitnica me „izbacila iz takta“ puno više nego što sam očekivao/la. ☐
- 7 Osjećao/la sam se usamljeno. ☐
- 8 U stresnoj situaciji primijetio/la sam promjene u tijelu, npr. ubrzano lupanje srca, napetost, mučninu ili znojenje. ☐
- 9 Nisam nikako mogao/la zaspati. ☐
- 10 U stresnoj situaciji kao da sam „zablokirao/la“ i nisam mogao/la reagirati onako kako sam želio/željela. ☐
- 11 Znam ponekad pomisliti da, što god napravim, napravim krivo. ☐
- 12 Kad sam bio/la jako uzrujan/a, bilo mi je teško odmah jasno razmišljati ili odlučiti što napraviti. ☐
- 13 Odgađao/la sam ono što mi je djelovalo preteško, npr. učenje. ☐
- 14 Povukao/la sam se u sebe i htio/htjela sam biti sam/a. ☐
- 15 Uzeo/la sam mobitel da se malo odmorim ili maknem od problema, a na kraju sam ostao/la puno dulje nego što sam planirao/la. ☐
- 16 Kad me nešto mučilo ili mi se nešto dogodilo, znao/la sam o tome više puta razgovarati s prijateljem/icom. ☐



Moja poruka

Anonimno. Ako želiš, odreži ovaj dio i predaj ga bez imena; ostatak lista zadrži za sebe.

Volio/voljela bih da moji vršnjaci bolje razumiju...

Volio/voljela bih da odrasli bolje razumiju...

Što mi je danas bilo najzanimljivije?

Koja mi je današnja tema ili tvrdnja bila najzanimljivija i zašto?

Jedna stvar koju mogu isprobati

Koji jednu stvar iz današnjeg razgovora mogu primijeniti sljedeći put kada budem pod stresom ili mi bude teško?

Kome se mogu obratiti?

U redu je otvoriti se postupno. Dovoljno je reći: „Nisam baš najbolje zadnjih dana“ ili „Možeš li me samo saslušati?“

Odrasla osoba od povjerenja

Razrednik/razrednica

Stručna služba škole

Prijatelj/prijateljica

Stručna služba tvoje škole i/ili Hrvatski zavod za socijalni rad i/ili obiteljski liječnik/ica.

Hitne službe kad je nečija sigurnost ugrožena

112

0–24 sata