



STELLA

Poštovani,

Predstavljamo Vam mobilnu aplikaciju »[Stella](#)« za promociju i prevenciju mentalnog zdravlja djece i mladih uz kratak opis sadržaja;

»Nema zdravlja bez mentalnog zdravlja«

Stella je interaktivna mobilna aplikacija namijenjena mladima u dobi od 11 do 18 godina i njihovim roditeljima/skrbnicima.

Aplikacija Stella usmjerena je na promociju mentalnog zdravlja u adolescenata i prevenciju mentalnih poremećaja.

Aplikacija Stella sadrži edukativne materijale o mentalnom zdravlju mladih te tehnike za samopomoć kod problema mentalnog zdravlja koji se mogu javiti tijekom adolescencije.

Edukativni dio aplikacije sadrži korisne informacije o mentalnom zdravlju mladih općenito, samopoštovanju te najčešćim problemima mentalnog zdravlja u adolescenciji kao što su anksioznost i depresivnost.

Problemi mentalnog zdravlja, kao što su stres, tjeskoba i sniženo raspoloženje, mogu se dogoditi svakome.

Važno je upoznati načine kako osoba može pomoći sama sebi, ali i informirati se o oblicima stručne pomoći.

Drugi dio aplikacije su vježbe kroz koje se usvajaju tehnike samokontrole i razumijevanje vlastitih osjećaja u svrhu zaštite mentalnog zdravlja.

Nadamo se da ćete prepoznati stručne i ekonomske prednosti korištenja suvremenih tehnologija u javnozdravstveno-edukacijskim aktivnostima i preventivnom djelovanju na području mentalnog zdravlja mladih te kroz priloženi link pristupiti stranici i prijaviti se u aplikaciju.

Na ovom mjestu možete puno toga naučiti o mentalnom zdravlju, samopoštovanju, anksioznosti i depresiji. Što učiniti kada se jako loše osjećate? Kako postupiti u trenutcima kada se sve čini beznadnim? Naučite kako prepoznati svoje emocije i iskoristite tehnike psihologa poput mindfulnessa kako bi se osjećali bolje!

[»Pokreni Stellu i okreni novu stranicu u svom životu«](#)

