

Svjetski dan prevencije suicida

10. rujna 2025.

"Svijet je bolji s tobom."

#nikadtinisamrekla #nikadtinisamrekao



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
zdravstva



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
unutarnjih poslova



HZJZ



CZM
CENTAR
ZA ZDRAVLJE
MLADIH



PSIHIJATRIJSKA BOLNICA ZA DJECU I MLADEŽ
Ulica Ivana Kukuljevića 11, Zagreb



Pismo o svemu što sam ti željela reći

“Prošlo je deset mjeseci i šest dana otkako su mi rekli. Sjećam se, bio je utorak.

Zanimila sam. Imala sam osjećaj da je oko mene magla i da je sve san iz kojeg ću se probuditi.

Sve o čemu sam mogla razmišljati bilo je zašto ti nisam rekla.”

© 2025. Kampanja “Svijet je bolji s tobom”.



“Rekli su mi da postoji pismo. Od tvojih riječi koje sam
čula nestale su sve moje.

Zar je moguće da je svijet kroz tvoje oči bio toliko
mračno mjesto? Da je tvoja samoća bila toliko golema?

Oprosti, nisam razumjela.

Idućih dana hodala sam gradom kao da nisam tu. Sada
kad razmišljam, jedva te dane mogu pronaći u sjećanju.

Tišinu u mojoj glavi bi ponekad prekinule tek tvoje riječi
da misliš da si nam teret i da će nam svima biti bolje
bez tebe.”

“S vremenom, tišinu su zamijenila moja pitanja,
koja nisam imala kome postaviti.

Jesam li mogla učiniti nešto više da
tvoj svijet učinim podnošljivijim?

Zašto ti nisam rekla da je svijet bolji s tobom?

Zašto ti nisam rekla da ne želim ni
zamisliti MOJ svijet bez tebe?

U glavi sam vrtjela scenarije... sve što je moglo biti,
a nije.”

“Imala sam osjećaj da ne mogu udahnuti od tuge i da nikada više neću moći. Boljela me praznina zagrljaja koji ti nisam mogla dati.

Nemaš pojma koliko bih tada voljela da si me mogla čuti.

Rekla bih ti **da si mi važna i da te volim.**

Rekla bih ti da **znam da boli, ali da ću biti uz tebe** dok tražimo načine da boli manje.

Rekla bih ti **da će ovo proći** kada ti se činilo da će trajati zauvijek.”

“Ništa na svijetu nije me učinilo sretnijim nego poziv koji mi je donio vijest da ostaješ s nama.

Znala sam da je to **tek početak puta**, ali bila sam tako silno zahvalna što možemo zajedno na njega krenuti.

Kada smo se prvi puta vidjele, nabacila sam neku bezveznu šalu. Sve što sam htjela reći moralo je pričekati da ponovno počnem disati bez gutanja suza.

Ali **grlila sam te najduže na svijetu**. I ti si sve znala.”

Tvoja seka

A rectangular box containing handwritten text in blue ink. The text reads "Svijet je bolji s tobom!" followed by a heart symbol. The handwriting is cursive and slightly slanted.



Komunikacija može pomoći.

Ako ste jako zabrinuti i smatrate da stanje Vama bliske osobe zahtijeva hitni pregled liječnika, molimo da bez odgode potražite hitnu medicinsku pomoć.

Svijet je bolji s tobom.

**Potraži pomoć stručnjaka
mentalnog zdravlja već danas.**

U slučaju potrebe za hitnom pomoći 24 sata dnevno, 7 dana u tjednu na raspolaganju su:

- policija (192)
- hitna ambulanta Psihijatrijske bolnice za djecu i mladež (za djecu i mlade do 18 g.)
- hitna psihijatrijska ambulanta najbliže bolnice (za starije od 18 g.)

Dežurna linija Centra
za krizna stanja i
prevenciju suicida KBC
Zagreb (0-24 h)
01 2376 470

U gradu Zagrebu hitne ambulante djeluju pri KBC Zagreb (Rebro), KBC Sestre Milosrdnice, Klinici za psihijatriju Vrapče i Klinici za psihijatriju Sv. Ivan (Jankomir).



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
zdravstva



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
unutarnjih poslova



HZJZ



CZM
CENTAR
ZA ZDRAVLJE
MLADIH



PSIHIJATRIJSKA BOLNICA ZA DJECU I MLADEŽ
Ulica Ivana Kukuljevića 11, Zagreb



Pripremili: Dorotea Bratuša Juraj, Tea Brezinščak, Svebor Javornik,
Darko Marčinko, Anita Matijević, Ivana Portolan Pajić, Nina
Predrijevac Hodak, Ella Selak Bagarić, Danijela Štimac Grbić

Dozvoljeno je slobodno korištenje, kopiranje i distribuiranje sadržaja
za namjenu edukacije. Nije dozvoljena prodaja niti bilo kakvo
drugačije komercijalno korištenje. Dozvoljeno je citiranje i prenošenje
djelova ili cijelih tekstova uz obavezno navođenje izvora i autora.