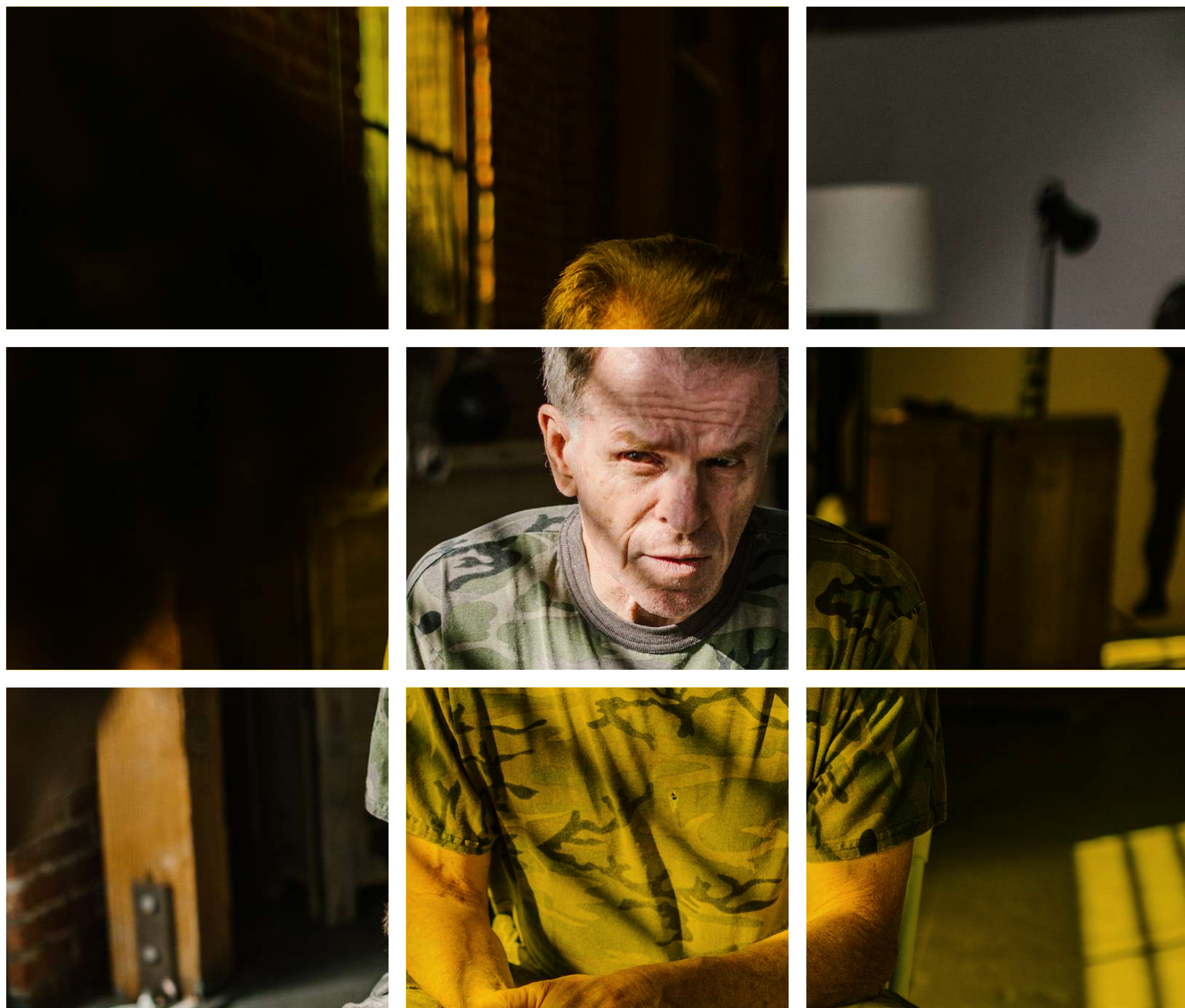




Udruga hrvatskih branitelja oboljelih od PTSP-a Splitsko-dalmatinske  
županije - Adresa: Fra Silvestra Kutleše 10, 21260 Imotski,  
IBAN: HR16 24070001100646252, MB: 2469294, OIB: 13181549523,  
Email: uhboptspdz@gmail.com, Mobitel: 099/796-6211,



# POS LJEDICE I NAČINI NOŠENJA S PTSP-OM

JAČANJE KAPACITETA HRVATSKIH  
BRANITELJA OBOLJELIH OD PTSP-A  
(UP.04.2.1.11.0378)



**Krugovi**

Centar za edukaciju, savjetovanje  
i humanitarno djelovanje



VLADA REPUBLIKE HRVATSKE  
Ured za udruge



Europska unija  
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI  
I INVESTICIJSKI FONDOVI



UČINKOVITI  
LJUDSKI  
POTENCIJALI



Nacionalna  
zaklada za  
razvoj  
civilnoga  
društva

Projekt sufinancira Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Projekt sufinancira Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Sadržaj priručnika isključiva je odgovornost Udruge hrvatskih branitelja oboljelih od PTSP-a Splitsko-dalmatinske županije.

# KAKO SAM IZAŠAO IZ PAKLA PTSP-A?

## ŽELJKO TOMAS, HRVATSKI BRANITELJ

U rat sam otišao u dobi od 22 godine, kao dragovoljac Domovinskog rata i pripadnik 4. gardiske brigade. Nisam dugo razmišljao o odlasku, osjetio sam poziv i zajedno s ostalim mladićima iz mog okruženja krenuo u obranu domovine. Nisam razmišljao o tome što me čega...

Moja priča je samo moja, jedinstvena, a opet vrlo slična tisućama drugih. Rat nije dječja igra. Težak je, okrutan, nemilosrdan, iscrpljujući... Čovjek niti ne zna koje sve snage ima dok se ne suoči s nizom situacija u kojima mora izdržati, napraviti korak više, podnijeti, suočiti se s nepodnošljivim i nepojmljivim, dići se kada misli da više ne može.

Po svršetku rata i skidanja vojničke odore dijagnosticiran mi je Posttraumatski stresni poremećaj (u nastavku PTSP). U vrijeme kada je započeo Domovinski rat PTSP je u međunarodnim stručnim krugovima bio općeprihvaćen i intenzivno istraživan poremećaj, te se očekivalo da će pojava PTSP-a kod sudionika Domovinskog rata naići na primjereno razumijevanje stručne i šire javnosti u Hrvatskoj. No, prve reakcije upućivale su na nedovoljno poznavanje ovog fenomena. PTSP i nije postojao kao zasebni poremećaj u Međunarodnoj klasifikaciji bolesti, sve do 1995. godine.

Osjećao sam se užasno, bio sam nervozan, tjeskoban, patio od nesanice, dlanovi su mi se znojili, opadala mi je kosa i u periodu od šest mjeseci izgubio sam svu kosu, sanjao sam mrtve suborce, bio sam „opća opasnost“ za obitelj i za okolinu. Imao sam osjećaj da me netko prati, prisluškuje, uhodi... Imao sam jaku potrebu izolirati se, pobjeći od društva, od ljudi, smetala mi je buka, užasavao sam se okupljanja puno ljudi na jednom mjestu. Najbolje bih se uspio opustiti u samoći, u prirodi, u šumi, uz rijeke, na mjestima gdje nije bilo nikoga osim mene.

Boravio sam u zdravstvenim ustanovama, po Zagrebu i Splitu (KBC Split, Klinici za psihijatriju Vrapče u Zagrebu, Klinici za psihijatriju „Sv. Ivan“ na Jankomiru u Zagrebu). Za mene je to bilo mučenje. Psiho testovi, upitnici, razgovori s liječnicima raznih specijalnosti, bezbroj pitanja, promatranja, očekivanja i potrage za odgovorima, propitivanja samog sebe.

**Gledao sam svoje kolege koji prolaze kroz slične situacije poput mene, zbunjeni, nesret-ni, nezadovoljni, često očajni.**

Često smo razgovarali o ovoj temi i dijelili među sobom naša razmišljanja, očekivanja, strahove, bojazni, umore, osjećaje koji su za nas bili teži nego onda kada smo bili na ratištu. Tamo sam znao da su osjećaji straha, neizvjesnosti, bol i patnja izgledni, nisam ih očekivao nakon rata. Lijekovi su donekle pomagali, barem sam odspavao koji sat bez košmara u glavi. No, lijekovi su me i zatupljivali, odsijecali od sebe samog, od osjećaja i doživljaja stvarnosti.

Gledao sam sve to oko sebe i polako u svojoj glavi poslagivao svoj put. Vidio sam da mi liječnici pomažu, ali da to nije dovolj-no. Uz mene je bila i moja obitelj i njihova podrška bila mi je neizmjereno važna, možda najvažnija podrška izvan mene samoga.

“

***Zasukao sam rukave  
i primiti se posla.  
Odlučio sam pomoći sebi  
pomažući drugima, biti tu za  
svoju obitelj i zajednicu.***

”

**-- Željko Tomas**

Naša nastojanja, postignuća i napore nastojao sam progurati u javnost (novine, TV) kako bi učinio vidljivim napore branitelja da radom izađu iz pakla Posttraumatski stresni poremećaj ( u nastavku PTSP-a ) i potaknuo druge branitelje u zemlji na osnivanje braniteljskih zadruga i udruga. Moji kolege i ja kroz taj smo rad vratili povjerenje u sebe, povjerenje obitelji i društva.

Naša nastojanja, postignuća i napore nastojao sam progurati u javnost (novine, TV) kako bi učinio vidljivim napore branitelja da radom izađu iz pakla PTSP-a i potaknuo druge branitelje u zemlji na osnivanje braniteljskih zadruga i udruga. Moji kolege i ja kroz taj smo rad vratili povjerenje u sebe, povjerenje obitelji i društva.

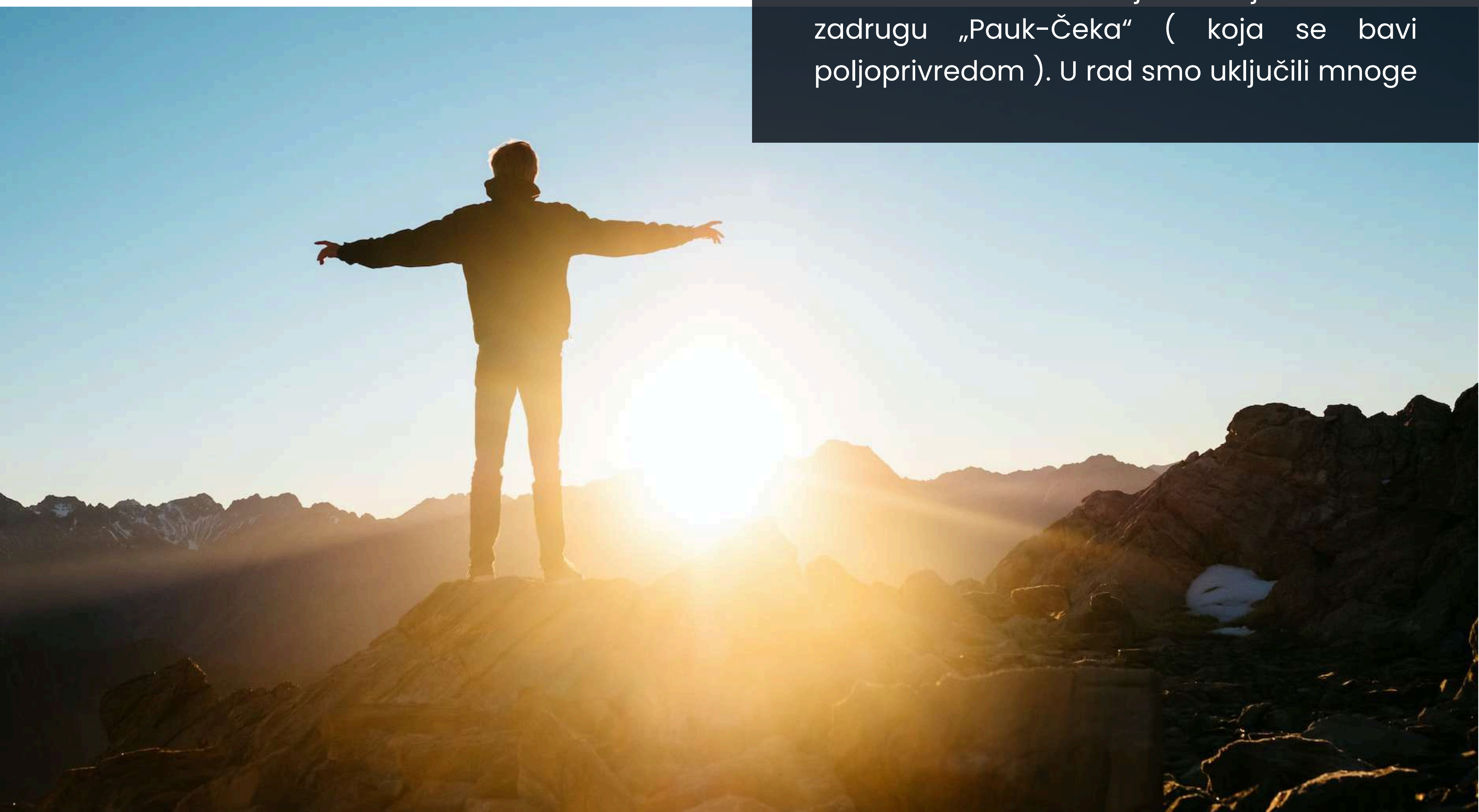
Na svoj izlazak iz pakla Posttraumatski stresni poremećaj (u nastavku PTSP-a ) i rad gledam kao na veliki uspjeh. Volio bi da moj primjer bude poticaj i drugima. Kada je bilo najteže vraćao bi se svom cilju i ponavljao u sebi: „Ja želim, ja hoću, ja mogu... „ Bio sam uporan i izdržao sve napore, bol i muku. Danas mogu reći da se ponosim sa sobom, a znam da se i moja obitelj ponosi mnome. Ponekad osjetim sram kad se sjetim sebe u prvim danima i mjesecima nakon rata. A znam da se nemam zašto sramiti – Posttraumatski stresni poremećaj.



Kao što sam već naveo, izlaz iz tog začaranog kruga vidio sam u okretanju sebi i svojim snagama. Svojoj obitelji, vjeri u Boga, zajednici.

Zajedno sa svojim suborcima pokrenuo sam osnivanje braniteljske udruge, počeli smo se okupljati kroz Udrugu, postao sam predsjednik Udruge hrvatskih branitelja oboljelih od posttraumatski stresni poremećaj Splitsko-dalmatinske županije. Pomagali smo svojim suborcima, radili za opće dobro, od čišćenje okoliša do raznih humanitarnih akcija u pomaganju potrebitima.

Uz podršku Ministarstva hrvatskih branitelja osnovali smo i braniteljsku socijalno-radnu zadrugu „Pauk-Čeka“ ( koja se bavi poljoprivredom ). U rad smo uključili mnoge



# PTSP JE TEŽAK PROTIVNIK.

Godinama sam se prikupljao i izgradio u svojoj glavi temelj za izlazak iz teške situacije, učio sam od pametnih i pozitivnih ljudi, nastojao ne činiti loše. Životna je škola najskuplja.

Moja je supruga cijelo vrijeme bila uz mene. Samo ona zna koliko joj je bilo teško svih ovih godina. Nažalost, suprugama branitelja nije pružane podrška kakvu su trebale i zaslužile. Borile su se s nepoznatim kako su znale i umjele, pomažući jedna drugoj. Neke nisu uspjele ustrajati jer je bilo preteško i previše bolno. PTSP nosi sve pred sobom i oko sebe.

Moja djeca danas su odrasli ljudi. Nadam se da ih moja borba s bolesti nije oštetila, vjerujem da ih je na neki način i osnažila. Nadam se da su i oni, poput mene, naučili da se kroz život mora ići uzdignute glave i zasukanih rukava i boriti se za ono što ti je važno.

Najvažnije poruke iz mog iskustva s borbom s PTSP-om su:



**Informiraj se,  
upoznaj svoju  
dijagnozu**

**Tvoje zdravlje je  
prvenstveno tvoja  
briga i odgovornost**



**Imaj povjerenja u  
stručnjake**



**Traži podršku i  
pomoć**

**Okreni se svojim  
najbližima  
(prvenstveno obitelji i  
prijateljima)**



**Budi aktivan u  
borbi za zdravlje**



**Imaj strpljenja sa  
sobom i s drugima**

**Kada padneš  
(a pasti ćeš), nauči  
nešto iz tog iskustva,  
digni se i bori dalje**



**Pronađi u radu i u  
pomaganju drugima svoj  
smisao i svrhu jer  
pomažući drugima  
pomažeš i sebi**

# POSljedICE PTSP-A VIDLJIVE NA DISKRIMINIRANOSTI I SOCIJALNOJ ISKLJUČENOSTI U DRUŠTVU

## LUCIJA BANOVIĆ, MAG.EDUC.SOC.

Branitelji oboljeli od posttraumatskog stresnog poremećaja izazvanog ratnim traumama bivaju stigmatizirani u segmentu psihičkih bolesti. Predrasude stvorene o psihičkim bolesnicima utemeljene su na neznanju o psihičkim poremećajima i bolestima koje vode do diskriminacije i marginalizacije. Posljedice stigme vidljive su u privatnom i poslovnom životu stigmatizirane osobe. Goffmanov koncept stigme naglašava važnost procjenjivanja ponašanja pojedinaca od strane drugih koji određuju postojanje ili nepostojanje društveno nepoželjnog ponašanja zbog kojeg su pojedinci stigmatizirani.

Stigmatizacija se često reflektira u samostigmatizaciju gdje stigmatizirani prihvaća stereotipna viđenja drugih i projicira ih na sebe i svoje ponašanje. Samostigmatizaciju prate osjećaji:

- ✗ izgubljenosti, ✗ srama, ✗ bespomoći,
- ✗ nedostatka samopoštovanja i samopouzdanja,
- ✗ neodlučnosti po pitanju liječenja.



## SMANJENJE STIGMATIZIRANOSTI HRVATSKIH BRANITELJA

oboljelih od posttraumatskog stresnog poremećaja (PTSP-a) započinje na individualnoj razini poistovjećivanjem s drugom osobom gdje pokušavamo bolje razumjeti kako se druga osoba osjeća zbog događaja kroz koji je prošla. Umjesto razmišljanja o različitostima od druge osobe možemo se fokusirati na sličnosti koje imamo s tom osobom te razvijati komunikaciju u tom smjeru. Pripadanje pojedinca grupi hrvatskih branitelja s posttraumatskim stresnim poremećajem (PTSP-om) generalizira osobu i gleda je jednodimenzionalno.

Svaki pojedinac je prije toga što je društveno biće i pripada određenoj skupini ljudi individua i ima vlastitu osobnost i karakter. Direktne posljedice poremećaja snose prvenstveno hrvatski branitelji, ali su indirektno u taj lanac uključene obitelji i uži krug bliskih ljudi. Obitelji uključujući supružnike i djecu pate od sekundarnog posttraumatskog stresnog poremećaja (PTSP-a) trebaju svojim znanjem prilagoditi ponašanje određenim svakodnevnim situacijama s ciljem pružanja podrške, ali i zaštite sebe. Kreiranje pozitivnog stava uvjetovano je edukacijom šire javnosti i provođenjem većeg broja znanstvenih istraživanja.

# SAMOPOMOĆ

## TRPIMIR JURIĆ, DIPL.PSIH.

Kroz ovaj relativno kratki stručni tekst, nastojati ću sistematizirati sva vaša iskustva i moja znanja u jedan mali podsjetnik o samopomoći oboljelima od PTSP-a.

---



### **PTSP je star onoliko koliko je staro čovječanstvo i povijest ratovanja**

Generacije liječnika i psihologa koje su se uključile u Domovinski rat, o ovoj duševnoj bolesti nisu imali gotovo nikakvih spoznaja. Sad možete dobiti odgovor koliko smo mogli biti spremni za suočavanje i pomoć braniteljima za ovu slojevitu i tešku duševnu bolest na početku Domovinskog rata. To bi usporedio otprilike s količinom naoružanja i iskustva ratovanja kojeg smo imali 1990. godine.

Gotovo ničega nismo imali osim slobodno mogu reći nadnaravne motivacije i odlučnosti za obranom Domovine. Svi zajedno smo se u hodu opremali i obučavali.

---

### **Čimbenici rizika kod veterana Domovinskog rata**

Ne znamo zašto neki vojnici razviju PTSP, a drugi ne, ali znamo da učestalost raste s dužinom sudjelovanja u borbenom sektoru u Domovinskom ratu (DR), brojem odlazaka na teren i količinom borbi u vašem iskustvu. To nije iznenađujuće, s obzirom na to da su vam mnogi simptomi PTSP-a poput hipervigilacije, hipersvjesnosti i adrenalinskih refleksa - pomogli da preživite kada ste bili na dužnosti. Sada kada je rat poodavno završio, ti odgovori su neadekvatni. Ne živite više u okolnostima rata.

Mnogima nije uspjelo niti nakon ovoliko godina od rata „odlijepiti“ se od tog oblika življenja.

# KORACI KOJI SU POD **VAŠOM KONTROLOM** I DOPRINOSE **VAŠOJ SAMOPOMOĆI.** (1/2)

---



## PREHRANA

Loša prehrana rezultira gubitkom energije, slabljenjem imuniteta te neravnotežom metabolizma (povišeni šećer i masnoće u krvi, povišeni tlak, loša probava, nakupljanje masnog tkiva...), a sve navedeno može biti izvorom stresa i tako utjecati na razinu naše funkcionalnosti.

Potrebno je maksimalno izbjegavati suhu, brzu, i industrijski prerađenu hranu koja je zasićenu mastima i šećerima, a osiromašena vrijednim nutrijentima. Možda se izbor hrane nezaposlenih i onima s malim primanjima češće bazira na cijeni, no jeftinija hrana ne mora biti nezdrava hrana.

## SAN

Spavanje je jedini period kad se mozak odmara i regeneriraju sve stanice u tijelu. Kvalitetan san je dobra preventiva za pojavu mentalnih oboljenja i demencije. On poboljšava sve misaone funkcije (razmišljanje, odlučivanje, pažnja, koncentracija, učenje, percepcija...) i osjećajna stanja. Problemi sa spavanjem stvaraju osjećaj umora, uzrokuju razdražljivost i lošija raspoloženja.

Dugotrajno loše spavanje smanjuje kvalitetu života i veliki je izvor stresa. Važno je poduzeti sve kako bi sačuvali dobar san. Stil života može značajno utjecati na biološke ritmove. Tako neki ljudi zamjene dan za noć jer se do kasnih sati prepuštaju različitim aktivnostima koje djeluju pobuđujuće na mozak nakon čega se dugo ne mogu smiriti i zaspati.



## TJELOVJEŽBA

Danas se nudi vrlo širok spektar mogućnosti za tjelovježbu. Ljudi različitih dobnih skupina, preferencija, tjelesnih kapaciteta, ciljeva i motivacija, mogu na tom „tržištu“ lako pronaći program vježbanja koji im odgovara. Tjelovježba je važan aspekt stila života pojedinca, a neke od dobrobiti vježbanja su: Učvršćivanje mišića i ligamenata te smanjenje mogućnosti ozljeđivanja.

Bolja oksidacija cijelog tijela čime se ubrzava i poboljšava izmjena tvari u organizmu. Bolji izgled, manje masnog tkiva, zbog čega se osjećamo bolje i samopouzdanije. Bolje raspoloženje zbog lučenja endorfina – „hormona sreće“. Bolja opća funkcionalnost. Predstavlja prevenciju za pojavu anksioznih i depresivnih stanja.

# KORACI KOJI SU POD **VAŠOM KONTROLOM** I DOPRINOSE **VAŠOJ SAMOPOMOĆI.** (2/2)

## RIZIČNA PONAŠANJA

Rizična ponašanja društveno su neprihvatljivi oblici ponašanja kojima pojedinac krši opće prihvaćene norme društva. Takvim ponašanjima osoba ugrožava svoje psihičko i tjelesno zdravlje dovodeći sebe i druge (supругu/supругa, djecu, roditelje...) u vrlo nepovoljan položaj.

Kockanje/klađenje, opijanje, konzumiranje droga, neki su od čestih oblika rizičnih ponašanja. Ovakva ponašanja često rezultiraju dugotrajnim liječenjima od ovisnosti, smanjenom radnom sposobnošću, otežanim pronalaženjem, ali i zadržavanja posla.

Isto tako mogući su veliki financijski gubici zbog potrebe za nabavom sredstva ovisnosti, ali i problemi sa zakonom zbog izricanja prekršajnih i kaznenih mjera od strane nadležnih institucija.



## HOBIJI I INTERESI



Dosada je neugodno psihološko stanje. Neki se ljudi bez većih poteškoća uključuju u različite slobodne aktivnosti u kojima se zadržavaju duži ili kraći vremenski period. Takvi ljudi se lako motiviraju za akciju, pažljivo promatraju svijet i sadržaje koje im on nudi, a iz jasne svijesti o sebi lako pronalaze one sadržaje za koje misle da bi im mogli odgovarati. Oni zapravo znaju kako kvalitetno ispuniti svoje slobodno vrijeme.

Drugi ljudi iz svojih unutrašnjih stanja, (nemira, neraspoloženja...), teže zadržavaju pozornost na sve ono što se događa oko njih, lošije procjenjuju svoje želje, sposobnosti, teže se motiviraju na poduzimanje akcija te se tako češće i lakše dovode u stanja dosade. Ovo može biti i jedan od razloga za uključivanje različitih oblika rizičnih ponašanja u svoj stil života.

## DUHOVNOST

Živimo u materijalnim svijetom, svojim osjetilima ga prepoznavamo, doživljavamo i rado konzumiramo. On u nama potiče želje, htjenja, posjedovanja pa smo zbog njega ponekad puni nemira. Nemiri se javljaju jer ne možemo uvijek posjedovati sve što poželimo. O materijalnom se često govori kao prolaznom i manje važnom, čime se naglašava da je čovjek više od materijalnog.

Nereligiozna duhovnost može uključivati različite vidove kreativnih aktivnosti, duboka promišljanja, vizualizaciju, zamišljanje, meditaciju, općenito bavljenje nematerijalnim. Duhovnost nas potiče na plemenita dijela. Ona isporučuje kvalitetu koja traje u vremenu. Kroz duhovnost jačamo ljudske vrlina i nastojim živjeti moralan života – birati dobro, a izbjegavati zlo.



# RADNA TERAPIJA

## LORENA BOSNAR, DR.MED.



Pronađite sebe kroz rad, zaokupite se njime, pronadite u njemu užitak. Uvijek je lijep osjećaj znati da smo korisni i da svojim radom doprinosimo zajednici. Kroz rad ćete možda steći nova poznanstva i neka lijepa iskustva i uspomene.

U svom sam radu primjećujem da bi ordinacije obiteljskih liječnika trebale biti jedan od ključnih čimbenika u procesu oporavka. Ordinacija bi trebala biti mjesto gdje bi se pacijent trebao osjećati ugodno, slobodno govoriti o svojim tegobama, bez srama i predrasuda.

Obiteljski liječnik trebao bi najbolje poznati svog pacijenta, gledati ga kao cjelinu i vidjeti širu sliku problema. Ukoliko ne može pomoći liječnik bi trebao pacijenta uputiti na sljedeći logičan korak: kolegi specijalisti, na određene pretrage ili drugo. Važno je ne ustručavati se obratiti za pomoć i ne čekati da simptomi postanu teži i ozbiljniji jer je tada i proces liječenja puno zahtjevniji, za pacijenta i za liječnika.

Patronažna sestra važan je dio tima. Javite joj se, posavjetujte se s njom. Otiđite kod nje povremeno izmjeriti šećer i tlak, ili jednostavno na razgovor.

PTSP je poremećaj koji zahtijeva multidisciplinarni pristup – što znači da je u liječenje uključeno više stručnih osoba. Idite redovito na kontrole kod svog psihijatra. Uzimajte redovito terapiju po njegovoj preporuci.

Na njegovu indicaciju pohađajte dnevnu bolnicu – tamo ćete upoznati mnoge ljude sa sličnim tegobama, povezati se i možda razviti neke nove odnose s drugima. Razgovarajte i sa psihologom u timu, jer se njegov pristup bazira na razgovoru i terapiji riječima, a upravo to je često najpotrebnije.

Nemojte zanemarivati svoje fizičko zdravlje! Po preporuci obiteljskog liječnika kontrolirajte krvnu sliku (masnoće, šećer, rad štitnjače). U slučaju pojave fizičkih tegoba, javite se u ordinaciju na pregled.

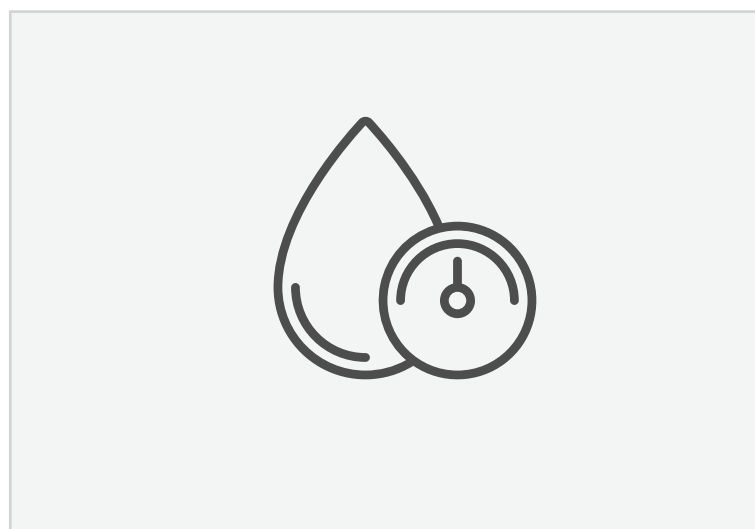
Naime, primijećeno je da su uz pojavu PTSP-a česti i mnogi drugi komorbiditeti (kardiovaskularne bolesti, dijabetes i sl.). Otkrijmo ih zajedno na vrijeme! suradnji s obiteljskim liječnikom obratite pozornost na mogućnost postojanja simptoma nekih drugih mentalnih poremećaja.

# OBAVIJESTITE STANJA KOJA ZAHJEVAJU HITNO ZBRINJAVANJE!

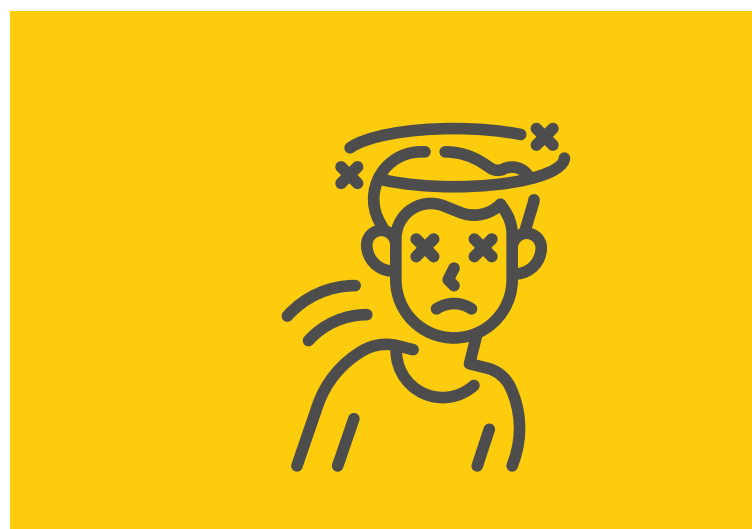
Simptomi i tegobe koji zahtijevaju hitno djelovanje su:



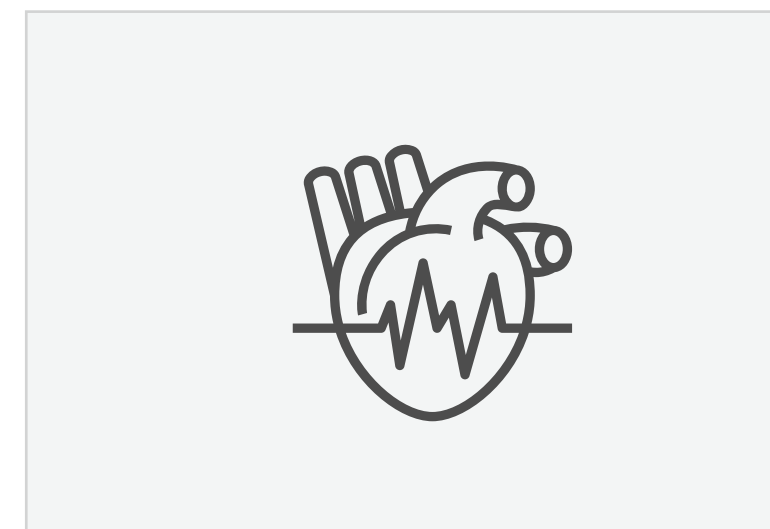
Bol u prsištu i/ili teškoće u disanju,



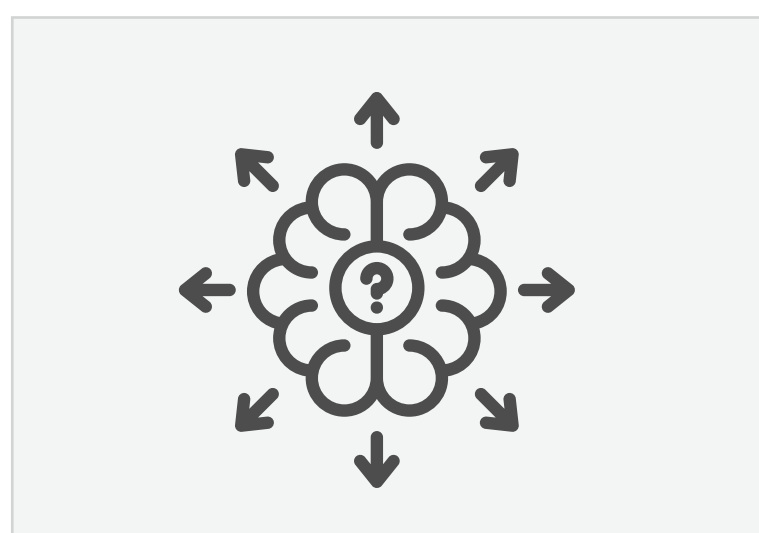
Iznimno povišen tlak (viši od 180/110),



Nesvjestica



Lupanje srca praćeno neugodnim simptomima



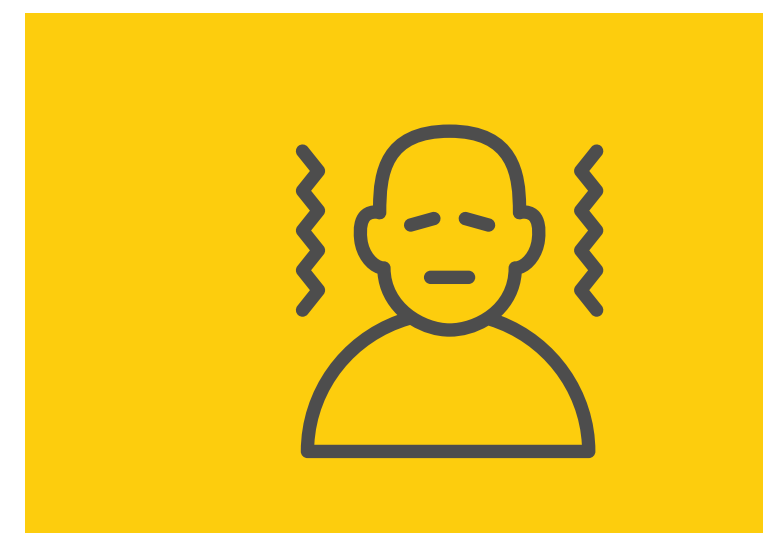
Dezorijentiranost u prostoru, vremenu i prema osobama



Halucinacije, iluzije, dezorijentirane misli, „napadaji panike“



Poremećen (nerazumljiv, ekstremno spor ili brz govor),



Suicidalne misli, nekontrolirani bijes, pokušaji samoubojstva i slično



Dragi branitelji i njihovi bližnji, niste sami! Nemojte se ustručavati potražiti pomoć kada ju zatrebate.

Ne sramite se svojih osjećaja i strahova. Razgovarajte o svojim tegobama, potražite podršku jer ju zaslužujete.

Društvo ima želju i moralnu obavezu pomoći vam. To možemo postići samo zajedno, trudom i timskim radom.

# VJEŽBA DUBOKOG DISANJA

Duboko disanje dobar je način opuštanja. Rijetko se spontano sjetimo dubokog disanja, jer disanje je dio naše „automatike“. Većina odraslih diše iz prsa, što je poznato kao plitko disanje. Kada duboko dišete, vaše tijelo uzima više kisika. Izdišete više ugljičnog dioksida. Vaše se tijelo prirodno "resetira" u opuštenije i smirenije stanje.

## EVO KAKO TO UČINITI

Ova vježba traje samo nekoliko minuta i može se izvoditi bilo gdje. Nitko ne mora znati da radite tu vježbu.

Ovu vježbu možete raditi s otvorenim ili zatvorenim očima. Ako ste prošli kroz traumatski stres, možda ćete otkriti da vam držanje otvorenih očiju pomaže da ostanete "prizemljeni" u "ovdje i sada". Radite ono što vam je ugodnije.



**1.**

Udobno se smjestite ili ležite.

**2.**

Stavite jednu ruku na trbuh, a drugu na prsa.

**3.**

Polako udahnite kroz nos.

**4.**

Osjetite kako vam se želudac širi dok udišete. Ako dišete iz trbuha, ruka na prsima ne smije se micati.

**5.**

Usredotočite se na punjenje donjeg dijela pluća zrakom.

**6.**

Polako izdahnite, ispuštajući sav zrak kroz usta.

**7.**

Rukom osjetite kako vam trbuh pada dok izdišete.

**8.**

Vježbajte disanje četiri do šest udisaja u minuti (oko jedan puni udah i izdah svakih 10-15 sekundi).

**9.**

Ponovite ovo do 10 puta. Ako počnete dobivati vrtoglavicu, vratite se normalnom disanju. Pokušajte sada duboko disati i primijetite razliku koju to može napraviti.



Korisnik: **Udruga hrvatskih branitelja oboljelih od PTSP-a Splitsko-dalmatinske županije**

Partneri na projektu: **Centar za edukaciju, savjetovanje i humanitarno djelovanje Krugovi**

Ukupna vrijednost projekta: **472.003,31 HRK**

Iznos sufinanciranja od strane Europske unije:

**401.202,81 HRK**

Iznos sufinanciranja od strane Republike Hrvatske:

**70.800,50 HRK**

Trajanje projekta: **18 mjeseci**  
**(od veljače 2023. do kolovoga 2023.)**

Priručnik je izrađen u sklopu projekta "Jačanje kapaciteta hrvatskih branitelja oboljelih od PTSP-a" kojega je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.



Projekt sufinancira Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Projekt sufinancira Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Sadržaj priručnika isključiva je odgovornost Udruge hrvatskih branitelja oboljelih od PTSP-a Splitsko-dalmatinske županije.

Za više informacija o EU fondovima [www.stukturnifondovi.hr](http://www.stukturnifondovi.hr), [www.esf.hr](http://www.esf.hr)