

Nekaj osnovnih kontaktov v primeru duševne stiske

Pogovor s strokovnjakom

- V primeru duševne stiske se lahko posameznik obrne na svojega osebnega zdravnika ali pa na psihiatra, psihologa ali psihoterapevta, ki dela v najbližjem zdravstvenem domu, psihiatrični kliniki ali v zasebni oziroma koncesionarski praksi. Kontakt lahko posredujejo tudi na enem izmed spodaj navedenih telefonov za pomoč v duševni stiski. Kadar je duševna stiska zelo huda, se lahko posameznik obrne tudi na dežurno službo oz. pokliče na 112.
- Na razpolago so tudi svetovalne službe, na katere se lahko posameznik obrne brezplačno ali z majhnim prispevkom:
 - Posvet – Center za psihološko svetovanje, Svetovalnica Ljubljana in Svetovalnica Kranj, T: 031/704-707, www.posvet.org;
 - Psihološka svetovalnica TU SMO ZATE, Celje, T: 031 778 772;
 - Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Ljubljana, T: 01 583 75 00;
 - Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Maribor, T: 02 234 97 00;
 - Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Koper, T: 05 627 35 55.
- Pomembno pomoč predstavljajo tudi centri za socialno delo (CSD) in številne nevladne organizacije, ki delujejo v različnih regijah – kontakte CSD-ja, ki je pristojen za posamezno področje, in lokalnih nevladnih organizacij posamezniki lahko poiščejo na internetu ali pa o njih povprašajo na enem izmed spodaj navedenih telefonov za pomoč v duševni stiski.

Telefon kot podporni medij ob duševni stiski

Svetovalci so posamezniku na voljo za podporo in pogovor, lahko pa mu tudi pomagajo pri nadaljnji napotitvi k ustreznemu strokovnjaku. Prednost telefonov je, da so nekateri dostopni 24 ur na dan ter brezplačni – in zato na voljo široki množici ljudi:

- Klic v duševni stiski (deluje vsak dan med 19. in 7. uro) – 01 520 99 00,
- Brezplačni zaupni telefon Samarijan in Sopotnik (deluje 24 ur na dan) – 116 123,
- TOM, telefon otrok in mladostnikov (deluje vsak dan med 12. in 20. uro) – 116 111.

Internet kot podporni medij ob duševni stiski:

- www.nebojse.si

Spletna stran društva DAM (Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami), v okviru katere je na voljo veliko informacij o depresiji in drugih duševnih stiskah ter načinih pomoči.

- www.tosemjaz.net

Spletna stran, namenjena zlasti otrokom in mladostnikom, z različnimi informacijami in možnostjo posveta s strokovnjakom.

Na spletni strani *Nacionalnega inštituta za javno zdravje* (<https://www.nijz.si/sl/publikacije>) najdete naslednje publikacije:

- Ko te stresa stres,
- Ko učenca stresa stres,
- Depresija,
- Depresija med starejšimi,
- Izgorevanje ...