



Kam po pomoč?

Spodaj je na voljo nekaj kontaktov, ki so ti na voljo, če si v stiski in potrebuješ pomoč (pogovor, nasvet, ...).

Če ne najdeš ustrezne pomoči zase, se oglasi v svetovalni službi, da lahko s skupnimi močmi poiščemo to kar potrebuješ.

POSVET - psihosocialna pomoč za mladostnike

- **Komu je namenjena:** mladostnikom med 14. in 18. letom, ki doživljajo čustveno stisko.
- **Brezplačna pomoč.**
- **Spletna stran:** www.posvet.org
- **Kontakt:** 031 704 707, naročanje vsak delovni dan med 8.00 in 20.00.

LOGOUT - prekomerna raba elektronskih tehnologij

- **Komu je namenjena:** otrokom, mladostnikom in staršem.
- **Brezplačna pomoč.**
- **Spletna stran:** www.logout.org
- **Kontakt:** 064 236 516, janez.arg@logout.si

CENTRI ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

V okviru programa Mira se vzpostavlja mreža centrov za duševno zdravje, v katerih delujejo timi različnih strokovnjakov. Vodilo centrov za duševno zdravje je zagotavljanje enake dostopnosti do storitev in programov za vse skupine ljudi na določenem območju.

Seznam CDZ: <https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/centri-za-dusevno-zdravje/>

MREŽA VIROV POMOČI

Iščete pomoč v duševni stiski? Bi se zgolj radi s kom pogovorili, spoznali osebe s podobnimi izkušnjami in dilemami ali poiskali novo podporno okolje? V spodnjem iskalniku lahko interaktivno poiščete obliko pomoči ali podpore, ki najbolje ustreza vašim potrebam in geografski lokaciji. V našem seznamu izvajalcev so zbrane uradno registrirane zdravstvene in socialne storitve s področja pomoči v duševnih in drugih stiskah ter krepitve duševnega zdravja, ki so v slovenskem prostoru na voljo uporabnikom brez plačila.

TELEFONI ZA POMOČ V STISKI

- **Klic v duševni stiski:** (01) 520 99 00 (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj).
- **Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik:** 116 123 (24 ur/dan, vsak dan). Klic je brezplačen.
- **TOM telefon za otroke in mladostnike:** 116 111 (vsak dan med 12. in 20. uro). Klic je brezplačen.
- **Telefonsko svetovanje za žrtve nasilja v družini, Društvo DNK:** Vsak dan od 8. do 16. ure, na 031 770 120 (LJ) in 031 546 098 (KP).

DRUŠTVO SOS - ZA ŽRTVE NASILJA

- **Brezplačni SOS telefon, 24 ur/dan: 080 11 55.**
- **SOS zatočišče: 24 ur/dan: 080 11 55.** Obe varni hiši delujeta in sprejemata ženske in otroke – žrtve nasilja.
- **SOS osebno svetovanje:** vsak delavnik **od 9. do 15. ure: 031 699 333** (lahko vas pokličejo nazaj, da s klicem nimate stroškov; nudijo tudi pogovor s psihoterapevko).
- **Svetovanje po elektronski pošti:** drustvo-sos@drustvo-sos.si.
- **SOS podpora skupina** namenjena ženskam starejšim od **18 let**, ki doživljajo ali so doživljale katerokoli vrsto ali obliko nasilja. Srečanja potekajo enkrat tedensko in trajajo **60 minut**. Kontakt: drustvo-sos@drustvo-sos.si

ZVEZA PRIJATELJEV MLADINE MOSTE - POLJE

Vključitev v razbremenilni razgovor ali psihosocialno svetovanje na voljo na številki (01) 544 30 43 (splošna številka) in na elektronski pošti info@zpmmoste.net.

INTERNETNI VIRI, KI SO TI LAHKO V POMOČ, KO SI V STISKI

- **#tosemjaz** – spletni portal namenjen otrokom in mladostnikom www.tosemjaz.net.
- **Med.Over.Net** – spletni portal na temo zdravja, duševnega zdravja in drugih področjih www.med.over.net.
- **NeBojSe** – spletni portal Društva za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami DAM www.nebojse.si.
- **Živ?Živ!** – spletna postaja za razumevanje samomora in pomoči, ki je na voljo www.zivziv.si.
- **Društvo SOS** – online podpora skupina: <https://drustvo-sos.si/sos-in-mediji/online-podporna-skupina/> in <https://drustvo-sos.si/projekt/tukaj-lahko-dobite-podporo-in-pomoc/>.
- **OMRA** – inovativen program, v katerem boste pridobili odgovore na številna vprašanja o motnjah, povezanih s stresom in o motnjah razpoloženja, kamor spadajo tudi depresija, anksiozne motnje in bipolarna motnja razpoloženja. Program je namenjen tako tistim, ki se soočajo s težavami, kot njihovim svojcem ter širši zainteresirani, tudi strokovni javnosti. Več na: <https://www.omra.si/>.

V NUJNIH SITUACIJAH ...

Nujna je vsaka situacija, v kateri menimo, da je naše zdravje ali življenje oziroma zdravje ali življenje naših bližnjih ali drugih ljudi neposredno ogroženo. V primeru prisotnosti samomorilnih misli, samopoškodbenih namenov ali dejanj, v primerih resnih groženj drugim, v primerih čustvenega ali telesnega nasilja, sumov na slabo ravnanje z otrokom ali mladostnikom ali izpostavljenosti hudim stresnim dogodkom – ukrepajmo takoj in poiščimo pomoč.

- pri izbranem zdravniku pediatru;
- v regionalnem Centru za duševno zdravje otrok in mladostnikov:
<https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/centri-za-dusevno-zdravje-otroci-in-mladostniki/>;
- v podpornih ambulantah regionalnega Centra za duševno zdravje otrok in mladostnikov – za urgentne napotitve:
 - Ljubljana: za otroke **do 15. leta** na Pediatrični kliniki, UKC Ljubljana, Bohoričeva ulica 20, ob delovnih dneh **od 8.00 do 14.30**, telefon: **(01) 522 37 00**
 - Ljubljana: za mladostnike **do 19. leta** na Univerzitetni psihiatrični kliniki, Grablovičeva 44a, ob delovnih dneh **od 8.00 do 14.30**; telefon: **01/5874 955**
 - Maribor: za otroke in mladostnike na Kliniki za pediatrijo, UKC Maribor, Ljubljanska ulica 5, ob delovnih dneh **od 8.00 do 14.30**; **+386 (0)2 321 1000**
- izven delovnega časa v dežurni pedopsihiatrični službi na varovanem oddelku za otroke in mladostnike Univerzitetne psihiatrične klinike v Ljubljani, Garblovičeva 44a, **01/5874 955**.