

INTERNET

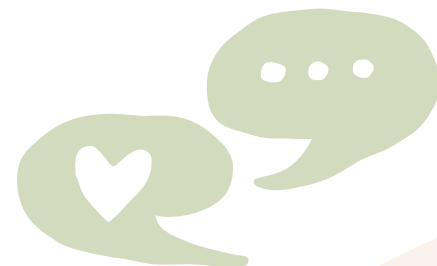
- **MIRA** - Nacionalni program duševnega zdravja,
- **#tosemjaz** – spletni portal namenjen otrokom in mladostnikom
- **Med.Over.Net** – spletni portal na temo zdravja, duševnega zdravja in drugih področjih
- **NeBojSe** – spletni portal Društva za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami DAM
- **Živ? Živ!** Spletna postaja za razumevanje samomora
- **Društvo SOS** – online podporna skupina in druge oblike pomoči
- **OMRA** - program, motnjah, povezanih s stresom in o motnjah razpoloženja
- **Društvo SOS telefon** za žrtve nasilja

TELEFONI

- Klic v duševni stiski **01 520 99 00**
Vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj.
- Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik **116 123**
24ur/ dan, vsak dan, klic je brezplačen.
- TOM telefon za otroke in mladostnike **116 111**
Vsak dan med 12. in 20. uro, klic je brezplačen.
- Sočutni telefon Slovenskega društva Hospic: podpora žalujočim: **051 419 558**.
- Društvo SOS telefon za ženske in otroke žrtve nasilja **080 11 55**
Vsak dan, 24 ur na dan.

SVETOVANJE

Brezplačno psihološko svetovanje v svetovalnicah **Posvet**.
Svetovalnica za mladostnike od 14 do 18 let je tudi v Idriji.
031 704 707 (vsak delavnik med 8. in 20. uro)



VIRI POMOČI

V PRIMERU DUŠEVNE STISKE



INTERNET

- **MIRA** - Nacionalni program duševnega zdravja,
- **#tosemjaz** – spletni portal namenjen otrokom in mladostnikom
- **Med.Over.Net** – spletni portal na temo zdravja, duševnega zdravja in drugih področjih
- **NeBojSe** – spletni portal Društva za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami DAM
- **Živ? Živ!** Spletna postaja za razumevanje samomora
- **Društvo SOS** – online podporni skupina in druge oblike pomoči
- **OMRA** - program, motnjah, povezanih s stresom in o motnjah razpoloženja
- **Društvo SOS telefon** za žrtve nasilja

TELEFONI

- Klic v duševni stiski **01 520 99 00**
Vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj.
- Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik **116 123**
24ur/ dan, vsak dan, klic je brezplačen.
- TOM telefon za otroke in mladostnike **116 111**
Vsak dan med 12. in 20. uro, klic je brezplačen.
- Sočutni telefon Slovenskega društva Hospic: podpora žalujočim: **051 419 558**.
- Društvo SOS telefon za ženske in otroke žrtve nasilja **080 11 55**
Vsak dan, 24 ur na dan.

SVETOVANJE

Brezplačno psihološko svetovanje v svetovalnicah **Posvet**.
Svetovalnica za mladostnike od 14 do 18 let je tudi v Idriji.
031 704 707 (vsak delavnik med 8. in 20. uro)

VIRI POMOČI

V PRIMERU DUŠEVNE STISKE



INTERNET

- **MIRA** - Nacionalni program duševnega zdravja,
- **#tosemjaz** – spletni portal namenjen otrokom in mladostnikom
- **Med.Over.Net** – spletni portal na temo zdravja, duševnega zdravja in drugih področjih
- **NeBojSe** – spletni portal Društva za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami DAM
- **Živ? Živ!** Spletna postaja za razumevanje samomora
- **Društvo SOS** – online podporna skupina in druge oblike pomoči
- **OMRA** - program, motnjah, povezanih s stresom in o motnjah razpoloženja
- **Društvo SOS telefon** za žrtve nasilja

TELEFONI

- Klic v duševni stiski **01 520 99 00**
Vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj.
- Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik **116 123**
24ur/ dan, vsak dan, klic je brezplačen.
- TOM telefon za otroke in mladostnike **116 111**
Vsak dan med 12. in 20. uro, klic je brezplačen.
- Sočutni telefon Slovenskega društva Hospic: podpora žalujočim: **051 419 558**.
- Društvo SOS telefon za ženske in otroke žrtve nasilja **080 11 55**
Vsak dan, 24 ur na dan.

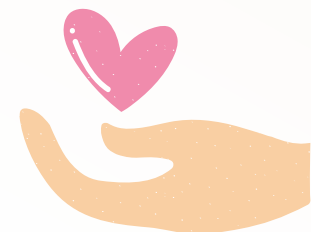
SVETOVANJE

Brezplačno psihološko svetovanje v svetovalnicah **Posvet**.
Svetovalnica za mladostnike od 14 do 18 let je tudi v Idriji.
031 704 707 (vsak delavnik med 8. in 20. uro)



VIRI POMOČI

V PRIMERU DUŠEVNE STISKE



KAM PO POMOČ?

Osebni pediater ali dežurni zdravnik

V tovrstnih primerih imajo osebni zdravniki pripravljen protokol, ki omogoči, da nam nudi najučinkovitejšo pomoč oziroma, da nam omogoči dostop do potrebnih strokovnjakov.

Podporne ambulante regionalnega Centra za duševno zdravje otrok in mladostnikov - za urgentne napotitve

- Za otroke do 15. leta na Pediatrični kliniki, UKC Ljubljana, Bohoričeva ulica 20, ob delovnih dneh od 8.00 do 14.30, tel.št.: 01/522 37 00
- Za mladostnike do 19. leta na Univerzitetni psihiatrični kliniki, Grablovičeva 44a, ob delovnih dneh od 8.00 do 14.30; telefon: 01/587 49 55

Dežurna pedopsihiatrična služba na varovanem oddelku za otroke in mladostnike

V kolikor nastopi huda duševna stiska ali se soočimo z nasiljem izven delovnega časa, se vedno lahko obrnemo tudi na dežurno pedopsihiatrično službo na varovanem oddelku za otroke in mladostnike Univerzitetne psihiatrične klinike v Ljubljani, Grablovičeva 44a, 01/5874 955.

KAJ JE NUJNA SITUACIJA?

vsaka situacija, v kateri menimo, da je **naše zdravje ali življenje oziroma zdravje ali življenje drugih ljudi neposredno ogroženo.**

V primeru prisotnosti samomorilnih mislih, 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 – ukrepajte takoj in poiščite pomoč.

VIRI POMOČI

**V PRIMERU HUDE
DUŠEVNE STISKE**

