

PREGLED AKTIVNOSTI, KI SE IZVAJAJO V PODORO DUŠEVNEMU ZDRAVJU OTROK IN MLADOSTNIKOV V LJUBLJANSKI ZDRAVSTVENI REGIJI

KAKO OHRANJATI DOBRO DUŠEVNO ZDRAVJE?

- Redna telesna dejavnost
- Vsak dan iz hiše/stanovanja vsaj za krajši čas
- Skrb za zdravo, uravnoteženo prehrano
- Vpetost v organizirane, smiselne dejavnosti
- Druženje, socialna mreža
- Pogovor o težavah z nekom, ki mu zaupa
- Nagrada ob doseganju majhnih ciljev
- Seznam strategij, ki so v preteklosti pomagale pri obvladovanju problemov
- Naučiti se različnih metod sproščanja

KAM PO POMOČ ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE?

- Zaupna odrasla oseba
- Vrtec oz. šola
- Strokovna pomoč
- Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Ljubljana
- Centri za socialno delo
- Varne hiše
- Materinski domovi
- Krizni centri za ženske in otroke žrtve nasilja
- Krizni centri za otroke (hiša zavetja Palčica za otroke 0- 6 let)
- Krizni center za mlade (od 6 do 18 let)
- Klic v duševni stiski – psihiatrična bolnišnica (01) 520-99-00 med 19.00 in 7.00 uro.
- TOM- 116 111; vsak dan 12.–20 ure
- Peter Klepec za otroke in mladostnike, ki doživljajo nasilje 080 15 52; 24 ur na dan
- SOS telefon za ženske in otroke - žrtve nasilja 080 - 11 55
- Spletna stran To sem jaz
- Spletna stran društva DAM
- Spletna stran medover.net