

OSNOVNI VIRI POMOČI ZA OSEBE V DUŠEVNI STISKI

V Sloveniji se je skozi leta razvila mreža različnih virov pomoči v primeru duševnih stisk; nekateri delujejo v okviru zdravstvenega sistema, drugi preko delovanja nevladnih organizacij, zasebnikov itd. V knjižici »*Kam in kako po pomoč v duševni stiski?*«, ki je dostopna na spletni strani Ministrstva za delo, družino in socialne zadeve (<http://www.mddsz.gov.si>), je sistematičen pregled vseh oblik pomoči, ki jih posameznik lahko dobi v primeru duševne stiske. Ob tem je razloženo tudi, kam naj se posameznik obrne v skladu z določeno težavo, s katero se sooča.

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 24ur/dan ter brezplačni – in zato na voljo široki množici ljudi.

| | | |
|--------------|---|---|
| 01 520 99 00 | Klic v duševni stiski | med 19. in 7. uro zjutraj |
| 116 123 | Zaupna telefona Samaritan in Sopotnik | 24ur/dan klici so brezplačni |
| 080 11 55 | SOS telefon za ženske in otroke, žrtve nasilja | vsak delovnik med 12. in 22. uro sobota, nedelja in prazniki med 18. in 22. uro klici so brezplačni |
| 116 111 | TOM – telefon otrok in mladostnikov | med 12. do 20. uro klici so brezplačni; tudi e-pošta in klepetalnica |

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.

- med.over.net

Spletni portal z izčrpnimi informacijami o telesnem in duševnem zdravju in drugih področjih.