

Viri pomoči

Če pri vašem svojcu, znanцу ali prijatelju opazite znake ali simptome depresije, jih spodbudite, da poiščejo strokovno pomoč. Na iste vire pomoči se lahko obrnete, če znake ali simptome depresije opazite pri sebi.

Viri pomoči

Prvi vir strokovne pomoči je izbrani **osebni zdravnik**. Po potrebi bo predpisal zdravljenje, napotil k specialistu (kliničnemu psihologu ali psihiatru) ali na druge oblike pomoči. Klinični psihologi in psihiatri delujejo v okviru zdravstvenih domov, psihiatričnih bolnišnic in kot zasebni izvajalci s koncesijo ali brez nje. Za nosečnice in ženske po porodu je na voljo [seznam s kontakti](#) nekaterih izmed teh strokovnjakov, ki se še posebej posvečajo oziroma so naklonjeni tej populaciji.

Kadar je stiska zelo huda in vaš osebni zdravnik ni dosegljiv, se lahko obrnete neposredno na:

- dežurnega zdravnika,
- dežurno ambulanto najbližje psihiatrične bolnišnice,
- reševalno službo (**112**) ali
- urgentno psihiatrično ambulanto v Centru za izvenbolnišnično psihiatrijo v Ljubljani (**01/4750 670**).

Za podatke o ustreznih oblikah pomoči ali samo za podporo in pogovor se lahko obrnete tudi na TELEFONE ZA POMOČ V STISKI

- Klic v duševni stiski **01 520 99 00** (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj).
- Zaupna telefona Samaritan in Sopotnik **116 123** (24 ur/na dan, vsak dan). Klic je brezplačen.
- Društvo SoS telefon za ženske in otroke žrtve nasilja **080 11 55** (pon-pet med 12. in 22. uro; sob, ned, prazn. med 18. in 22. uro).
- TOM telefon za otroke in mladostnike **116 111** (vsak dan med 12. in 20. uro) Klic je brezplačen.

Pomoč je na voljo tudi v kateri izmed svetovalnic v mreži psiholoških svetovalnic

- Svetovalnice v Ljubljani, Kranju, Celju, Laškem, Postojni, Murski Soboti, Idriji, Novi Gorici, Slovenj Gradcu, Sevnici, Kopru, Mariboru in Zagorju ob Savi; naročanje na telefonsko številko **031 704 707** vsak delovni dan ali po e-pošti info@posvet.org
- Svetovalnici v Celju in Laškem; naročanje po telefonu **031 778 772** ali e-pošti svetovalnica@nijz.si

Več o depresiji tudi v publikaciji [Depresija - Prepoznamo, zdravimo in premagajmo jo](#)