

## **Priloga 4 – Aktivnosti Slovenskega združenja za preprečevanje samomora in statistika obravnav v mreži psiholoških svetovalnic Posvet – Tu smo zate**

### **Kdaj je potrebno poiskati strokovno pomoč?**

V življenju posameznika se običajno izmenjujejo obdobja stabilnosti, uspešnosti in zadovoljstva z obdobji, ki pred nas postavljajo izzive, probleme in težave. Večino takšnih situacij zmoremo obvladati sami, če v reševanje vložimo več napora, preizkušamo različne strategije in morda prilagajamo cilje ali naš pogled na problem. Včasih pa zaradi prepletanja različnih dejavnikov dalj časa ne najdemo uspešne rešitve problema. V našem doživljanju postane situacija brezizhodna, počutimo se nesposobni in nekoristni, preplavljata nas strah in tesnoba. Takšno stanje izgube čustvenega ravnotežja lahko sprožijo različni dogodki: spremenjena življenjska situacija, težave na delovnem mestu, nerazumevanje v družini, izguba partnerja, težave z otroki, smrt bližnje osebe, izpostavljenost nasilju in druge boleče izkušnje.

Strokovno pomoč je dobro poiskati čim prej, še preden se zaradi čustvene stiske osnovnemu problemu pridružijo dodatne težave. Poleg tega nam razrešitev težavne situacije prinese koristne izkušnje za reševanje problemov v prihodnosti in pripomore k večjemu zaupanju v lastne sposobnosti. Nujno pa je, da poiščemo pomoč strokovnjaka takrat, kadar stiska prizadene naše življenje do te mere, da se pojavijo motnje spanja (nespečnost, umikanje v spanje), motnje apetita (izguba ali pretirana ješčnost), brezvoljnost (opuščanje delovnih in /ali družinskih obveznosti), izguba zanimanja za dejavnosti, ki so nas še pred kratkim veselile, izogibanje stikom z bližnjimi, huda tesnoba, nemir, razdražljivost, dileme glede smisla življenja in razmišljanja o umiku iz življenja (misli o samomoru).

Posameznik, ki je v čustveni stiski, pogosto odlaša z obiskom pri strokovnjaku; pomagajo mu lahko bližnji (družina, prijatelji, sodelavci, nadrejeni,...), ki pri njem opažajo spremembe in so zanj zaskrbljeni. Odkrit pogovor in tudi konkretna pomoč (npr. spremljanje na prvi obisk pri strokovnjaku) bosta pri tem v veliko pomoč. Pomembno je tudi, da je strokovna pomoč v okviru mreže svetovalnic Posvet – Tu smo zate dostopna brez napotnic in v časovno sprejemljivih okvirih. Zaenkrat deluje 13 svetovalnic, načrtujemo še odprtje svetovalnice v Novem mestu (slika 5). Skupaj smo v 13ih letih dela opravili skoraj 34.000 svetovanj (slika 6). Za polovico naših klientov smo bili tudi v l.2019 prva izbira pomoči v stiski.

Program Psihološko svetovanje posameznikom, parom in družinam financirajo Ministrstvo za zdravje, Fiho fundacija, Mestna občina Ljubljana, Mestna občina Kranj in druge občine.

Več na [www.posvet.org](http://www.posvet.org)

Svetovalnice Posvet po Sloveniji



Slika 5. Mreža psiholoških svetovalnic Posvet-Tu smo zate



Slika 6. Število svetovanj po posameznih letih v obdobju 2006 - 2019

Najpogostejša glavna problematika klientov v letu 2019 so bile partnerske težave. Druga najpogostejša navedba so strahovi, fobije in tesnoba, tretja je depresivnost, nato pa si sledijo smrt bližnjega, odnosi/težave s starši, ločitev, samopodoba in samozavest, težave v službi in težave z otrokom. V letu 2019 je bilo enako kot prejšnja leta približno tri četrtine klientov ženskega spola in četrtnina klientov moškega spola.

Naročanje:

- svetovalnice v Ljubljani, Kranju, Celju, Laškem, Postojni, Murski Soboti, Idriji, Novi Gorici, Slovenj Gradcu, Sevnici, Portorožu, Mariboru in Zagorju ob Savi, na telefonsko številko 031 704 707 vsak delovni dan med 8 in 20 uro ali po e-pošti [info@posvet.org](mailto:info@posvet.org)

Besedilo pripravili:

Prof. dr. Onja Tekavčič Grad,

Mojca Vatovec,

Anamarija Zavasnik

\*\*\*