

KAM PO POMOČ?

V Sloveniji se je skozi leta razvila mreža različnih virov pomoči, nekateri so dostopni v okviru zdravstvenega sistema, drugi prek delovanja nevladnih organizacij, pri zasebnikih itd. V knjižici [»Kam in kako po pomoč v duševni stiski?«](#), ki je dostopna na spletni strani Ministrstva za delo, družino in socialne zadeve, je sistematičen pregled vseh oblik pomoči, ki jo 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.

Spodaj navajamo samo nekaj osnovnih kontaktov v primeru duševne stiske:

Pogovor s strokovnjakom

V primeru duševne stiske je na voljo osebni zdravnik oziroma psihiater, psiholog ali psihoterapevt, ki delajo v najbližjem zdravstvenem domu, psihiatrični kliniki ali v zasebni praksi. Kontakte lahko posredujejo tudi svetovalci spodaj navedenih telefonov za pomoč v duševni stiski.

Na razpolago so tudi svetovalne službe, ki so na voljo brezplačno ali z majhnim prispevkom:

- [Posvet](#) – Center za psihološko svetovanje, Ljubljana, T: 01 251 29 50,
- 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 3555;
- Družinski centri po Sloveniji – [seznam](#).

Telefon kot podporni medij ob duševni stiski

Svetovalci lahko prisluhnejo ali pomagajo pri napotitvi k strokovnjaku:

- Klic v duševni stiski (deluje vsak dan med 19. in 7. uro) - 01 520 99 00,
- Brezplačni zaupni telefon Samarijan in Sopotnik (deluje 24 ur na dan) - 116 123,
- TOM, telefon otrok in mladostnikov (deluje vsak dan med 12. in 20. uro) - 116 111.

Internet kot podporni medij ob duševni stiski

- [DAM](#) – Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami,
- [To sem jaz](#) – spletna stran namenjena zlasti otrokom in mladostnikom,
- Med.Over.Net – spletni portal z izčrpnimi informacijami o zdravju, duševnem zdravju in drugih področjih.

Literatura

Knjige in priročniki so lahko dober vir informacij, ki pomaga razumeti, kaj se z nami dogaja. V knjižnicah na oddelku za psihologijo je na voljo literatura na poljubno temo s področja duševnega zdravja, ki bi vas lahko zanimala (odnosi, stres, čustva itd.).

Na spletni strani IVZ med [e-gradivi](#) najdete naslednje publikacije:

- Ko te stresa stres,
- Ko učenca stresa stres,
- Depresija,
- Depresija med starejšimi,
- Izgorevanje.

###