

POMOČ V STISKI



- Seznam strokovno usposobljenega osebja in preverjenih programov na NIJZ:
<https://www.nijz.si/sl/strokovnjaki-s-podrocja-dusevnega-zdravja-v-casu-epidemije-koronavirusa-na-voljo-za-brezplacne>
- **Brezplačna kontaktna številka za pomoč v duševni stiski 080 51 00, 24 ur na dan, vse dni v tednu**
- **TOM telefon za otroke in mladostnike 116 111, vsak dan med 12. in 20. uro**

POMOČ V STISKI



- **Svetovalnice za psihološko pomoč Posvet**, ki osebam v duševni stiski omogočajo pogovore po telefonu ali videu na 031 704 707 in 031 778 772 vsak delovni dan med 8. in 18. uro
- Terapevti Slovenske krovne zveze za psihoterapijo, dosegljivi na telefonski številki 01 600 93 26 vsak dan od 16. do 20. ure.
- Klic v duševni stiski na 01 520 99 00 vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj

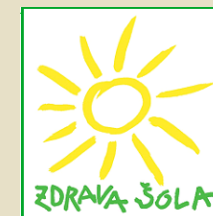
POMOČ V STISKI



- Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik na 166 123, dosegljiva 24 ur na dan.
- V primeru nasilja se posamezniki lahko obrnejo na Društvo SOS na telefonu 031 699 333 (od 9h do 15h), 080 11 55 (od 12h do 18h) in na drustvo-sos@drustvo-sos.si ali na Društvo za nenasilno komunikacijo na 031 770 120 (LJ) in 031 546 098 (KP), vsak dan od 8. do 20. ure.
- **Za splošna vprašanja glede korona virusa, tolmačenja odlokov, omejitev in napatitve na morebitne druge strokovnjake je bil ponovno vzpostavljen tudi klicni center 080 14 04, ki deluje vsak delavnik med 8. in 20. uro.** Na vprašanja odgovarjajo študenti višjih letnikov medicine ob podpori strokovnjakov z različnih področij.

Dodatne vsebine in povezave na temo duševnega zdravja in pravočasnega prepoznavanja duševnih stisk pri otrocih in mladostnikih

- Center za duševno zdravje otrok in mladostnikov (CDZOM), ki od lanskega leta deluje v ZD Murska Sobota (zloženka v priponki):
 - 02 534 13 37 in cdzom@zd-ms.si
 - CDZOM izvaja tudi trening starševstva Neverjetna leta, ki je namenjen staršem otrok od 3.-8. leta starosti (zloženka v priponki).



Dodatne vsebine in povezave na temo duševnega zdravja in pravočasnega prepoznavanja duševnih stisk pri otrocih in mladostnikih



- **Publikacije NIJZ** na temo duševnega zdravja, ki so lahko v pomoč (e-gradivo je na voljo na povezavi v naslovu publikacije):
 - - Jeriček Klanšček, H. in Bajt, M. (2015). *Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj: priročnik za učitelje in svetovalne delavce*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
 - - Bajt, M. (2017). *Kako zmanjšati tveganje za razvoj depresije in anksioznih motenj pri otrocih - smernice za starše otrok med 6. in 11. letom starosti*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
 - - Bajt, M. (2017). *Kako zmanjšati tveganje za razvoj depresije in anksioznih motenj - smernice za starše najstnikov*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
 - - Tančič, A., Poštuvan, V. in Roškar, S. (2009). *Spregovorimo o samomoru med mladimi*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.
 - - Tacol, A., Lekić, K., Konec Juričič, N., Sedlar Kobe, N. in Roškar S. (2019). *Zorenje skozi To sem jaz (Priročnik za preventivno delo z mladostniki)*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
 - - Hafner, A. (2018). *Razumeti motnje hranjenja*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
 - - Štukovnik, V. in sod. (2020). *Kako dobro spati v obdobju epidemije koronavirusa SARS-COV-2 (COVID-19)?* Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

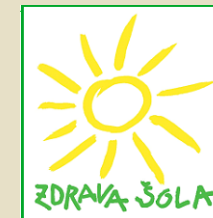
Dodatne vsebine in povezave na temo duševnega zdravja in pravočasnega prepoznavanja duševnih stisk pri otrocih in mladostnikih



Smernice, ki lahko pomagajo pri pogovoru z osebo v stiski:

- - *PANIČNI NAPAD - Smernice za prvo psihološko pomoč - zloženko*
- - *DEPRESIJA - Smernice za prvo psihološko pomoč - zloženko*
- - *SAMOMORILNE MISLI IN VEDENJE - Smernice za prvo psihološko pomoč - zloženko*
- - *TVEGANO IN ŠKODLJIVO PITJE ALKOHOLA - Smernice za prvo psihološko pomoč - zloženko*

Dodatne vsebine in povezave na temo duševnega zdravja in pravočasnega prepoznavanja duševnih stisk pri otrocih in mladostnikih



Glede na trenutne razmere pa priporočamo tudi **naslednje povezave**:

Spletna stran NIJZ – Skrb za duševno zdravje v času širjenja koronavirusa

Zdrave šole – primeri dobrih praks (ideje, izkušnje, primeri nalog oz. vaj, motivacijskih pisem in različnih aktivnosti za delo z učenci na daljavo, ki so jih pripravile članice mreže Zdrave šole): <https://www.nijz.si/sl/ucitelji-uciteljem-v-casu-covid-19>

Portal NIJZ **#tosemjaz**, ki je namenjen promociji duševnega zdravja med mladimi, za mlade pa je na voljo tudi [spletna svetovalnica](#).

Portal NIJZ **ZDAJ. ZDRAVJE DANES ZA JUTRI** nudi informacije in nasvete o preventivnih pregledih ter zdravem načinu življenja za nosečnice, otroke in mladostnike, tudi [v času epidemije](#).

V zvezi z različnimi aktivnostmi, vezanimi na zdravje in duševno zdravje (psihoedukativne delavnice), se lahko obrnete tudi na **Centre za krepitev zdravja oz. Zdravstveno vzgojne centre**:

[Center za krepitev zdravja ZD Murska Sobota](#)

[Center za krepitev zdravja ZD Gornja Radgona](#)

[Zdravstveno vzgojni center ZD Ljutomer](#)

[Zdravstveno vzgojni center ZD Lendava](#)

Dodatne vsebine in povezave na temo duševnega zdravja in pravočasnega prepoznavanja duševnih stisk pri otrocih in mladostnikih

Priporočamo pa tudi spletne strani **drugih organizacij**, ki nudijo številne informacije o skrbi za duševno zdravje in o ravnanju v trenutnih razmerah:

- Svetovalni center za otroke, starše in mladostnike Ljubljana

<https://www.scoms-lj.si/si/aktualno.html>

- Svetovalni center za otroke, starše in mladostnike Maribor

[Življenje s skrbmi in anksioznostjo v času globalne negotovosti](#)

<http://www.svet-center-mb.si/domov.html>

- Društvo psihologov Slovenije

<http://www.dps.si/za-psihologe/koronavirus/>

<http://www.dps.si/za-javnost/koronavirus/>

- Zbornica kliničnih psihologov Slovenije

[Duševno zdravje otrok in mladostnikov v času epidemije covid-19 \(Gradivo za vzgojno-izobraževalne ustanove v času postopnega odpiranja vrtcev in šol\)](#)

- Združenje za otroško in mladostniško psihiatrijo – ZOMP

<http://www.zomp.si/sporocila-za-strokovno-javnost/>

- Pedagoška fakulteta UL

[Halo, pomagajte! Priročnik za strokovnjake na področju duševnega zdravja o specifičnosti telefonskega svetovanja med pandemijo](#)

- Center Janeza Levca Ljubljana, Izobraževalni center PIKA (gradiva za strokovno javnost in predavanja za starše)

<https://icpika.si/gradiva-za-strokovnjake/vse-publikacije/>

<https://icpika.si/za-starse-seminarji-predavanja-delavnice/>

Seznam telefonskih kontaktov za nudenje psihološke podpore v času epidemije

<https://www.nijz.si/sl/strokovnjaki-s-podrocja-dusevnega-zdravja-v-casu-epidemije-koronavirusa-na-voljo-za-brezplacne>