

## Viri pomoči

### Skupinska pomoč:

- Delavnice v zdravstvenovzgojnih centrih oz. Centrih za krepitev zdravja: Spoprijemanje s stresom, Podpora pri spoprijemanju z depresijo, Podpora pri spoprijemanju s tesnobo, Tehnike sproščanja.
- Skupine za samopomoč pri Društvu DAM. Informacije na spletni strani: [www.nebojse.si](http://www.nebojse.si)
- V vašem lokalnem okolju so lahko na voljo tudi druge oblike skupinske pomoči, zato je pomembno, da se pozanimate glede možnosti in glede kvalitete pomoči, ki je na razpolago.

### Individualna pomoč:

#### Mreža psiholoških svetovalnic

- Svetovalnice na različnih lokacijah po Sloveniji ponujajo brezplačno strokovno psihološko pomoč.
- Svetovanje je namenjeno odraslim, starejšim od 18 let, in zanj ni potrebna napotnica.
- Po informacije in za naročanje se lahko obrnete na:
  - [info@posvet.org](mailto:info@posvet.org) (031 704 707);
  - [svetovalnica@nijz.si](mailto:svetovalnica@nijz.si) (031 778 772).

#### Psihoterapevtska pomoč

- V Sloveniji so na voljo različne oblike psihoterapij, ki pa so večinoma samoplačniške. Spodaj so navedeni spletni naslovi nekaterih krovnih psihoterapevtskih organizacij, kjer so navedeni podatki terapevtov/društev (cene terapij se razlikujejo):
  - Slovenska krovna zveza za psihoterapijo - [www.skzp.org](http://www.skzp.org)
  - Združenje psihoterapevtov Slovenije - [www.zps.ordinacija.net](http://www.zps.ordinacija.net)
  - Društvo za vedenjsko in kognitivno psihoterapijo Slovenije - [www.drustvo-vkt.org](http://www.drustvo-vkt.org)
  - Združenje zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije - <http://zdt.si>
  - Najdi.psihologa (v okviru Društva psihologov Slovenije) - <http://www.dps.si/>

#### Ko je stiska zelo huda, se lahko obrnete na:

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

### **Telefoni za pomoč v stiski:**

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 Samarijan 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.

### **Internet kot podporni medij ob duševni stiski:**

- #tosemjaz – spletni portal namenjen otrokom in mladostnikom [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net).
- Med.Over.Net – spletni portal na temo zdravja, duševnega zdravja in drugih področjih [www.med.over.net](http://www.med.over.net).
- NeBojSe – spletni portal Društva za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami DAM [www.nebojse.si](http://www.nebojse.si)
- Spletna postaja za razumevanje samomora in pomoči, ki je na voljo. [www.zivziv.si](http://www.zivziv.si)

**Več virov pomoči** lahko najdete na zadnjih straneh publikacije »Kam in kako po pomoč v duševni stiski« [na naslednji povezavi](#).