



**V TVOJI
BESEDI
JE POMOČ**

**PONUĐI POGOVOR.
PONUĐI PSIHOLŠKO
PRVO POMOČ.**

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

MIJA
NACIONALNI PROGRAM UČESNIŠTVA ZDRAVJA

Upanje je lahko močnejše od strahu.

Če pri svojcu ali prijatelju opazimo spremenjeno vedenje, je pomembno, da o tem spregovorimo. Pri tem nam lahko pomagajo **trije koraki psihološke prve pomoči**:

01 PREPOZNAVA

kako prepoznati znake
in simptome duševne stiske;

02 PRISTOP

kako pristopiti k osebi in z njo
vzpostaviti komunikacijo;

03 POMOČ

kako nuditi ustrezno pomoč in vzpodbujati
osebo k uporabi strokovnih virov pomoči.



Poskeniraj QR kodo ali obišči spletno stran
www.zadusevnozdravje.si in jo dodaj med zaznamke.

Naj ti bodo smernice v pomoč takrat, ko
nekomu želiš pomagati, ampak ne veš, kako.