

Kam po pomoč in informacije?

Težave v duševnem zdravju otrok in mladostnikov

Obrnite se na **osebnega zdravnika / pediatra** za nasvet in napotnico oz. delovni nalog za strokovnjaka

- | | |
|---|---|
| • Psihohigienski dispanzer za otroke in mladostnike (specialisti otroške in mladostniške psihiatrije) | https://zd-piran.si/index.php/specambulante/pedopsihiatrija/ |
| • Ambulanta za klinično psihologijo za otroke in mladostnike | https://zd-piran.si/index.php/specambulante/psihologija/ |

V primeru **nujnega stanja** se lahko obrnete tudi na:

--> službo za otroško psihiatrijo na Pediatrični kliniki v Ljubljani (Bohoričeva ul. 20) med 8.00 – 15.00 uro za otroke do 15. leta

--> urgentno triažno ambulanto Centra za mentalno zdravje za mladostnike (Grablovičeva 44 a) od 15. do 18. leta

--> Izven rednega delovnega časa se v primeru, da zaradi duševne motnje otrok/mladostnik ogroža svoje življenje ali življenje drugih ali če huje ogroža svoje zdravje ali zdravje drugih ali povzroča hudo premoženjsko škodo sebi ali drugim, napoti na pregled v dežurno službo, ki deluje v okviru Enote za intenzivno otroško in adolescentno psihiatrijo.

<https://www.psih-klinika.si/strokovne-enote/center-za-mentalno-zdravje/enota-za-intenzivno-otrosko-in-mladostnisko-psihiatrijo/>

Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Koper
Brezplačno in brez napotnice, prostori v Kopru, Izoli in Piranu

<https://www.svet-center-kp.si/>

Hude duševne stiske, misli o samomoru

Če čutiš hudo duševno stisko ali imaš samomorilne misli, poišči strokovno pomoč v organizacijah, ki nudijo neposredno pomoč. **Lahko se obrneš na svojega osebnega zdravnika** ali na:

112 – Center za obveščanje (za takojšnjo nujno pomoč)

116 123 – Zaupni telefon Samaritan in Sopotnik (24h/dan)

116 111 – TOM – telefon za otroke in mladostnike (vsak dan med 12. in 20. uro) ali <https://www.e-tom.si/stopi-v-stik/>

01 520 99 00 – Klic v duševni stiski (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj)

031 233 211 – Ženska svetovalnica – krizni center (24h/dan)

Pomoč za mlade je na voljo tudi na spletni strani To sem jaz. - <https://www.tosemjaz.net/>

Brezplačna svetovanja v svetovalnicah Posvet (enoto imajo tudi v Kopru) 031 704 707, info@posvet.org - za naročanje pokličite od ponedeljka do petka med 12. in 19. uro.

Če se soočaš s stiskami ob umiranju bližnje osebe in žalovanju, lahko pokličeš na Sočutni telefon Slovenskega društva Hospic <https://hospic.si/socutni-telefon/>

Brošura »Kadar nas je strah, da bi si kdo vzel življenje« s pomembnimi informacijami in kontakti je dostopna na spletni strani

<https://zivziv.si/wp-content/uploads/zlozenka-kadar-nas-je-strah-da-bi-si-kdo-lahko-vzel-zivljenje.pdf>

Zloženka za starše otrok v duševni stiski (napotki glede pogovora z otrokom, kje poiskati pomoč)

<https://zivziv.si/wp-content/uploads/Zlozenka-za-starse.pdf>

Nasilje	
Žrtve nasilja lahko pomoč in informacije o postopkih ter virih pomoči poiščejo:	
Center za socialno delo Piran, Obala III	https://www.scsd.si/centri-za-socialno-delo/sezna-m-csd/csd-piran/
Brezplačni SOS telefon za ženske in otroke, žrtve nasilja 080 11 55 (24 ur/dan, vsak dan).	https://drustvo-sos.si/oblike-pomoci/
Informacije o kriznih centrih za otroke in mladostnike najdete tu: https://www.scsd.si/centri-za-socialno-delo/krizni-centri/ O varnih hišah pa tu: https://www.scsd.si/centri-za-socialno-delo/varne-hise/	
Mreža prve pomoči za žrtve nasilja Na spletni strani najdete razne informacije in napotke v primeru, da doživljate nasilje.	http://www.firstaction.eu/i-need-help-2/?lang=sl
Društvo za nenasilno komunikacijo	http://www.drustvo-dnk.si/
Projekt Reagiraj! Nisi sama – nisi sam je namenjen informiranju in ozaveščanju o različnih pojavnih oblikah nasilja, postopkih ukrepanja in sodelovanja z zunanjimi institucijami, organizacijami, društvi itd. Na povezavi je nabor kontaktov društev in organizacij, ki lahko pomagajo v primeru nasilja.	https://reagiraj.com/drustvo-organizacija.html
Lunina vila – brezplačna obravnava za otroke, ki so doživeli zlorabo	https://luninavila.si/storitve/
Za mladostnike in vse žrtve nasilja je vzpostavljena spletna platforma Na-varnem.si, ki bo omogočila virtualno in telefonsko psiho-socialno svetovanje ter anonimno e-prijavo nasilja.	https://na-varnem.si/
Motnje hranjenja	
Ob prepoznanih znakih motenj hranjenja takoj ukrepajte in obiščite osebnega zdravnika, ki vas bo ustrezno napotil naprej.	
Mladinsko klimatsko zdravilišče Rakitna – program reintegracije in rehabilitacije mladostnikov s čustvenimi motnjami in/ali motnjami hranjenja	https://www.mkz-rakitna.si/program-reintegracije-in-rehabilitacije/
Svetovalnica za motnje hranjenja MUZA Locirani so v Ljubljani, imajo pa tudi dva dežurna telefona: za mladostnike (sreda 14-15) in za moške (sreda 11-13). V tem času lahko pokličete (01 425 03 38) ali osebno pridete tja. Kadarkoli nam lahko pišete na e-mail naslov (svetovalnica.muza@gmail.com).	http://www.svetovalnicamuza.si/
Samopoškodbno vedenje	
Ob prepoznanih znakih samopoškodbnega vedenja takoj ukrepajte in obiščite osebnega zdravnika , ki vas bo ustrezno napotil naprej.	
Tu smo. Si – spletišče za samopomoč in svetovanje pri samopoškodbnem vedenju	https://tusmo.si/
Osnovne informacije in varnostni načrt	http://www.zpsih.si/media/documents/Zlozenka.pdf

Prekomerna raba elektronskih naprav oz. naprav z zasloni	
<p>LOGOUT – center za pomoč pri prekomerni rabi interneta Zdravljenje digitalnih zasvojenosti otrok, mladostnikov in odraslih. Preventivna pomoč družini in individualna ter skupinska pomoč in podpora bližnjim. V Izoli ali prek spleta.</p>	<p>https://www.logout.si/sl/svetoovanja/</p>
<p>Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih – brošura: file:///C:/Users/Simona/Downloads/smernice-za-uporabo-zaslonov.pdf Cel dokument: https://www.zdravniskazbornica.si/informacije-publikacije-in-analize/zasloni</p>	
<p>Družinske pogodbe za rabo tehnologije https://www.logout.si/sl/blog/moja-prva-pogodba/</p>	
Skrb za zdravje – drugo (otroci, mladostniki in odrasli)	
<p>CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA v okviru ZD Piran. Medicinske sestre, fizioterapevtka, psihologinja, kineziologinja in dietetik vam nudijo pogovorne ure in različne delavnice za krepitev zdravja in podporo zdravemu življenjskemu slogu (gibanje, zdrava prehrana, zdravo hujšanje, sproščanje, spoprijemanje s tesnobo ali depresijo,...)</p>	<p>https://www.ckzpiran.si/</p>
<p>Mladinsko klimatsko zdravilišče Rakitna nudi različne programe, npr. Šola zdravega odraščanja (za otroke in mladostnike s težavami na področju čustvovanja, hranjenja ali vključevanja v vrstniško družbo) in Šola lulanja (namenjeno otrokom, starejšim od 5 let, ki še niso usvojili primerne vedenjskega vzorca odvajanja vode). Nudijo tudi ambulantno obravnavo. Za napotitev se posvetujte z otrokovim zdravnikom.</p>	<p>https://www.mkz-rakitna.si/mladinsko-klimatsko-zdravilisce-rakitna/</p>
<p>Center za zdravljenje boleznih otrok nudi različne programe, npr. Šola zdravega načina življenja (za otroke in mladostnike, ki imajo povečano telesno težo, nezdrave prehrabne navade, posledice prekomerne teže in nezdravih navad) ter Šola lulanja in kakanja in druge.</p>	<p>https://www.czbo.si/programi/sola-zdravega-nacina-zivljenja/</p>

Informacije v obliki povezav do različnih brošur, knjižic in knjig ter raznih spletnih strani

na različne teme

najdete tudi v spletni učilnici svetovalne službe

<https://oslucija.eu/mod/book/view.php?id=5037>