

KO SI V STISKI

Vsi ljudje včasih naletimo na težave v življenju. Prav je, da gremo v akcijo in jih rešujemo, saj tako vplivamo na večjo kakovost našega življenja. Prvi korak je, da o tem z nekom spregovorimo. Včasih nam možnost za rešitev lahko pokaže že pogovor s prijatelji ali starši, včasih pa potrebujemo pomoč strokovnjaka.

Kadar se želiš pogovoriti z odraslo osebo ali pa si zagotoviti pozornost in podporo, se lahko v šoli obrneš na:

- šolsko svetovalno službo ali učitelja, ki mu zaupaš.

Za pomoč se lahko obrneš tudi na zunanje institucije, ki so specializirane za posamezna področja; pomoč spodaj navedenih je brezplačna.

Učna pomoč in vključitev v program v primeru prenehanja izobraževanja:

- Projektno Učenje za mlajše odrasle (PUM-o):
Radovljica (Kamra): <https://www.lu-r.si/projektno-ucenje-za-mlajse-odrasle-pum/>
041/762 616 in 040/550 370
Škofja Loka (Zavod Familija): <https://www.facebook.com/pum.familijaskofjaloka>
040 379 983
- Produkcijška šola Ljubljana: <https://www.mdj.si/produkcijška-sola/>
01 541 43 43
- mladinski centri (v vseh večjih krajih).

Osebne stiske, družinske težave, nasilje:

- Centri za socialno delo (CSD) v posameznih regijah,
- Krizni center za mlade Kresnička, Triglavska 18, Radovljica (Varna hiša): 040 436 531, kamor se lahko umakneš v primeru hujših osebnih oz. družinskih težav, a največ za 3 tedne, <https://www.scsd.si/centri-za-socialno-delo/krizni-centri/>
- Krizni center za mlade Ljubljana, namestitvev do 18. leta, 01 236 1222, 041 419 121
- Zavod EMMA, Center za pomoč žrtvam nasilja: <http://zavod-emma.si/> 01 425 47 32
- Posvet – Center za psihološko svetovanje, Svetovalnica Ljubljana in Svetovalnica Kranj, <http://www.posvet.org/> 031/704-707
- Spletna svetovalnica za mlade To sem jaz: <https://www.tosemjaz.net/>
- med.over.net Spletni portal z izčrpnimi informacijami o telesnem in duševnem zdravju
- Društvo DAM (depresija, anksiozne motnje): <http://www.nebojse.si/portal/index.php>
- Psihiatrična klinika, Enota za adolescentno psihiatrijo
<https://www.psih-klinika.si/strokovne-enote/center-za-mentalno-zdravje/enota-za-adolescentno-psihiatrijo/> 01 5874955
- Svetovalni center za otroke, mladostnike in mladostnike Ljubljana,
<https://www.scoms-lj.si/>

- Motnje, povezane s stresom in razpoloženjske motnje: Program Omra: <https://www.omra.si/media/1081/kam-in-kako-po-pomoc-v-dusevni-stiski.pdf>
- **Telefoni v stiski:**
 - Klic v duševni stiski – 01 520 99 00 (med 19. in 7. uro zjutraj)
 - TOM Telefon za otroke in mladostnike: 116 111, med 12. in 20. uro
 - Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik: 116 123 (24 ur/dan)
 - SOS za ženske in otroke – žrtve nasilja: 080 11 55
 - Brezplačna modra številka Peter Klepec (za otroke in mladostnike, ki doživljajo nasilje): 080 1552
 - Krizni telefon 080 21 23

Odvisnost (droge):

- Zdravstveni domovi (Dispanzer za mentalno zdravje)
- Psihiatrična klinika: Enota za adolescentno psihiatrijo
- Projekt Človek: <http://www.projektclovek.si/>
- Društvo UP: <http://www.drustvo-up.si/>

Motnje hranjenja:

- Zdravstveni domovi
- Svetovalnica za motnje hranjenja MUZA, Ljubljana: <http://www.svetovalnicamuza.si/>

Samomor:

- Postaja za razumevanje samomora: <http://zivziv.si/>

Razno

Varuh dijakovih pravic: 041 818 168 (Rok Kofol), varuh@dijska.org

AIDS – testiranje: <https://www.drogart.org/seks/4658/testirna-mesta-za-okuzbo-z-virusom-hiv.html>

Istospolna usmerjenost: <http://www2.mirovni-institut.si/razlicnost/gejilezbijke.html>

Literatura:

Brošura NIJZ Anksiozne motnje - kako jih prepoznati in premagati

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/brosura_anksiozne_motnje_2016.pdf

Knjižica Kam in kako po pomoč v duševni stiski:

<https://www.omra.si/media/1081/kam-in-kako-po-pomoc-v-dusevni-stiski.pdf>

Ko te strese stres : kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje:

Inštitut za varovanje zdravja

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/ko_te_strese_stres.pdf