**KAM PO POMOČ,**

**KO NE ZMOREMO SAMI?**

* Zaživel je nov telefon za psihološko podporo ob epidemiji COVID-19:

**Tel:** [**080 51 00**](tel:0805100) **- 24 ur na dan**

Strokovno pomoč nudijo izkušeni psihologi, psihoterapevti in drugi strokovnjaki s področja duševnega zdravja.

S telefonom želimo zagotoviti dostopno podporo ljudem, ki se v času epidemije in z njo povezanih kriznih ukrepov soočajo z različnimi stiskami.

* TOM telefon za otroke in mladostnike:

**Tel: 116 111** - **vsak dan med 12. in 20. uro**

* Posvet - svetovalnice za psihološko pomoč, ki osebam v duševni stiski omogočajo pogovore po telefonu ali videu:

**Tel: 031 704 707 in 031 778 772** - **vsak delovni dan med 8. in 18. uro**.

* Terapevti Slovenske krovne zveze za psihoterapijo:

**Tel: 01 600 93 26 - vsak dan od 16. do 20. ure.**

* Klic v duševni stiski:

**Tel: 01 520 99 00 - vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj.**

* Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik:

**Tel: 166 123 - 24 ur na dan.**

* **ZD Sežana:**

**Tel: 051 666 381 – ponedeljek in torek od 8h do 14h.**

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](mailto:drustvo-sos@drustvo-sos.si).
* Društvo za nenasilno komunikacijo na 031 770 120 (LJ) in 031 546 098 (KP), vsak dan od 8. do 20. ure.

Zbirnik vseh ukrepov in virov pomoči lahko najdete na spletni strani:

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

**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/).
* Društvo SOS - online podporna skupina: <https://drustvo-sos.si/sos-in-mediji/online-podporna-skupina/> in <https://drustvo-sos.si/projekt/tukaj-lahko-dobite-podporo-in-pomoc/>
* OMRA - inovativen program, v katerem boste pridobili odgovore na številna vprašanja o motnjah, povezanih s stresom in o motnjah razpoloženja, kamor spadajo tudi depresija, anksiozne motnje in bipolarna motnja razpoloženja. Program je namenjen tako tistim, ki se soočajo s težavami, kot njihovim svojcem ter širši zainteresirani, tudi strokovni javnosti. Več na: <https://www.omra.si/>