

VEŠ KAJ JE DUŠEVNO ZDRAVJE IN KAJ STIGMA?

Pomemben del zdravja predstavlja tudi duševno zdravje. Duševno zdravje poleg odsotnosti duševnih težav zajema tudi v splošnem pozitiven odnos do sebe in drugih, učinkovito soočanje z življenjskimi izzivi, občutek sreče in zadovoljstva, optimizem, sposobnost soočanja z ovirami ter prispevanje k družbi.

O stigmatizaciji duševnega zdravja govorimo, ko imamo negativno mnenje, napačno prepričanje ali diskriminiramo nekoga zaradi težav v duševnem zdravju. S tem, ko se osredotočimo zgolj na duševno težavo ali stisko osebe, zanemarimo vse ostale lastnosti, ki jih ima.



KAJ LAHKO STORIM SAM(A)?

Bori se proti **S**tigmi duševnih težav.

Upoštevaj **T**ehnike komuniciranja pri izpovedi duševnih stisk.

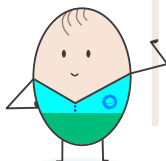
Prisluhni **O**sebam in njihovim izpovedim o soočanju z duševnimi težavami.

Prepoznaj mite in neresnice o duševnih težavah.



POSKRBI ZA SVOJE DUŠEVNO ZDRAVJE! KAKO? POSKENIRAJ IN UGOTOVI.

Tehnike
sproščanja



Obvladanje
stresa



Reševanje
problemov



Več podobnih vsebin najdeš
na naši spletni strani:
www.nisiokejповejnaprej.si



Ali na Instagram profilu
[@nisiokejповejnaprej](https://www.instagram.com/nisiokejповejnaprej)

KAM PO POMOČ

V primeru, da se znajdete v duševni stiski, se lahko po pomoč obrnete na izbranega osebnega zdravnika ali pa v enega izmed centrov za duševno zdravje.



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 (24ur/ dan, vsak dan). Klic je brezplačen.
- ▶ TOM telefon za otroke in mladostnike 116 111 (vsak dan med 12. in 20. uro). Klic je brezplačen.

Telefonsko svetovanje za žrtve nasilja v družini ali v intimnopartnerskem odnosu (Društvo za nenasilno komunikacijo):

- ▶ Vsak dan od 8. do 16. ure, na 031 770 120 (LJ) in 031 546 098 (KP).

Zveze prijateljev mladine Moste-Polje:

- ▶ vključitev v razbremenilni razgovor ali psihosocialno svetovanje na voljo na številki 01 544 30 43 – (splošna številka) in na elektronski pošti info@zpmmoste.net.

Sočutni telefon Slovenskega društva Hospic:

razbremenilni pogovori ljudem, ki se soočajo s stiskami ob umiranju bližnje osebe in žalovanju:

- ▶ spremljanje umirajočih: 051 426 578,
- ▶ podpora žalujočim: 051 419 558.

Internet kot podporni medij ob duševni stiski

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

Posvet - center za psihološko svetovanje

Posvet nudi brezplačno psihološko svetovanje na različnih lokacijah po Sloveniji. Za več informacij o lokacijah in kontaktih obiščite spletno stran www.posvet.org.

Društvo SOS telefon za ženske in otroke – žrtve nasilja:

- ▶ Brezplačni SOS telefon, 24ur/dan: 080 11 55.
- ▶ SOS zatočišče: 24 ur/dan: 080 11 55. Obe varni hiši delujeta in sprejemata ženske in otroke – žrtve nasilja.
- ▶ SOS osebno svetovanje: vsak delavnik od 9. do 15. ure: 031 699 333 (lahko vas pokličejo nazaj, da s klicem nimate stroškov; nudijo tudi pogovor s psihoterapevtko).
- ▶ Svetovanje po elektronski pošti: društvo-sos@društvo-sos.si.

MIRA



Mreža virov pomoči

KAMPANJA »Nisi okej? Povej naprej.«

Cilj kampanje »Nisi okej? Povej naprej« je zmanjšati stopnjo stigmatizacije težav v duševnem zdravju in spodbuditi ljudi k iskanju pomoči.

Več o kampanji, duševnem zdravju, oblikah pomoči, zgodbah ambasadorjev in podobnih tematikah preberite na naši spletni strani www.nisiokejpovejnaprej.si ali pa nam pišite na povejnaprej@nijz.si.