

Pomoč otrokom in mladostnikom v stiski

Glede na trenutne razmere se lahko zaradi različnih razlogov poveča stiska posameznika. Ob tem žal niso izvzeti niti otroci in mladostniki. Pomembno je, da se o težavah spregovori in čim prej poišče ustrezna strokovna pomoč. Otroke je potrebno spodbujati, da se o težavah in stiskah pogovorijo z odraslimi, ki jim zaupajo. Starši jih lahko spomnite, da smo na šoli kljub fizični distanci pripravljeni prisluhniti in pomagati. To je lahko razrednik, posamezni učitelj, svetovalna delavka, ravnateljica.

Ker pa resnost stisk in situacij včasih presega naše znanje, je bil na nacionalnem nivoju pripravljen zbirnik ukrepov in virov pomoči, ki ga lahko najdete na [tej spletni strani](#). Gre za seznam strokovno usposobljenega osebja in preverjenih programov.

Med njimi posebej izpostavljamo enotno brezplačno kontaktno številko za **pomoč v duševni stiski 080 51 00, ki deluje 24 ur na dan, vse dni v tednu.**

Ponujeni so še naslednji kontakti:

- **TOM telefon** za otroke in mladostnike na 116 111, vsak dan med 12. in 20. uro,
- svetovalnice za psihološko pomoč **Posvet**, ki osebam v duševni stiski omogočajo pogovore po telefonu ali videu na 031 704 707 in 031 778 772 vsak delovni dan med 8. in 18. uro,
- terapevti **Slovenske krovne zveze za psihoterapijo**, dosegljivi na telefonski številki 01 600 93 26 vsak dan od 16. do 20. ure,
- Klic v **duševni stiski** na 01 520 99 00 vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj,
- zaupna telefona **Samaritan in Sopotnik** na 166 123, dosegljiva 24 ur na dan,
- zaupni **telefon zate** na 01 234 9783, vsak dan od 16. do 22. ure,
- **mladi mladim**, svetujejo in poslušajo mladi na 015101675, od pon.-petka od 15. do 17. ure,
- **Društvo SOS**, na njih se lahko obrnete v primeru nasilja na telefonu 031 699 333 (od 9h do 15h), 080 11 55 (od 12h do 18h) in na drustvo-sos@drustvo-sos.si ali na **Društvo za nenasilno komunikacijo** na 031770 120, vsak dan od 8. do 20. ure,
- telefon za **psihološko podporo prebivalcem** ob epidemiji Covid 19 -080 51 00.