



STUDENTI ZA STUDENTE
Mladinske študentske organizacije prihodnosti



Združenje
zakonskih in
družinskih
terapevtov
Slovenije

Univerza na Ljubljani
Teološka fakulteta



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

SOS PRIROČNIK

POMOČ PO KORAKIH: PRVA POMOČ ZA DUŠO



POMOČ PO KORAKIH:

PRVA POMOČ ZA DUŠO

DOBRO DUŠEVNO ZDRAVJE
(splošno dobro počutje)

RIZIČNA SKUPINA
(zgodnji simptomi, predhodne težave)

BLAGE DUŠEVNE TEŽAVE

ZMERNE DUŠEVNE TEŽAVE IN MOTNJE

**ZAHTEVNEJŠE IN DOLGOTRAJNEJŠE DUŠEVNE
TEŽAVE IN MOTNJE**

1

promocija in preventiva
KREPITEV DUŠEVNEGA ZDRAVJA (4 stebri)
samopomoč, delo na osebni rasti, biblioterapija

TRENING VEŠČIN, MENTORSTVO, COACHING, MEDIACIJA, ... (za težave,
ki niso posledica duševnih motenj)

2

PSIHOSOCIALNO in PSIHOLOŠKO SVETOVANJE
(za kratkotrajnejše in prehodne stiske, izboljšanje kvalitete življenja,
raziskovanje čustev in počutja)

RAZBREMENILNI POGOVORI

3

PSIHOTERAPIJA (ne glede na pristop)
TELEFONI za pomoč v stiski (ob naglih poslabšanjih ali trenutnih
stiskah)

4

KLINIČNA PSIHOLOGIJA in PSIHIATRIČNA OBRAVNAVA



DOBRO DUŠEVNO ZDRAVJE

SPLOŠNO DOBRO POČUTJE

DOBRO IN STABILNO DUŠEVNO ZDRAVJE:

FIZIČNO: fizično dobro počutje in veliko energije, veliko gibanja in uživanje v fizičnih aktivnostih, ohranjanja zdrave telesne teže in uravnotežena prehrana, urejena spalna higiena s kvalitetnim spancem, sprotno ukvarjanje z zdravstvenimi težavami in po potrebi iskanje ustrezne pomoči.

ČUSTVENO: sposobnost zdravega izražanja in obvladovanja vseh čustev, občutek zadovoljstva in sreče v življenju, zdravi odnosi z drugimi, pozitiven pogled na življenje.

KOGNITIVNO: sposobnost kritičnega in logičnega razmišljanja, imeti dobre sposobnosti reševanja problemov, sposobnost učenja novih stvari in prilagajanja spremembam, imeti pozitivno samopodobo in samospoštovanje.

DUHOVNO: občutek, da ima naše življenje smisel, sposobnost vzpostaviti stik z nečim, kar je večje od nas, gojenje čuječnosti in prisotnosti v trenutku, iskanje veselja in miru v preprostih stvareh.

Vsi vidiki duševnega zdravja so medsebojno povezani.

1

PROMOCIJA IN PREVENTIVA

KREPITEV DUŠEVNEGA ZDRAVJA (4 STEBRI)
SAMOPOMOČ, DELO NA OSEBNI RASTI, BIBLIOTERAPIJA

TRENING VEŠČIN, MENTORSTVO, COACHING, MEDIACIJA, ... (za težave, ki niso posledica duševnih motenj)

RAZLIČNE OBLIKE PODPORE

TRENING (VEŠČIN): Trenerji poskrbijo, da vadimo veščino, katere pomanjkanje nam povzroča težave ali zadrego.

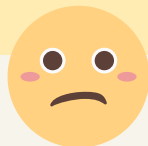
(npr. trening asertivne komunikacije, nenasilna komunikacija – NVC, trening javnega nastopanja, mehke veščine-soft skills, ...)

MENTORSTVO: Mentorji so strokovnjaki na nekem področju, za katerega nudijo podporo s svojim znanjem in izkušnjami, tako da mentoriranca vodijo do cilja.

COACHING: Coachi nudijo podporo procesu razmišljanja posameznika, da le-ta uspešno zastavi in doseže svoje osebne cilje, kar prispeva k njegovemu splošnemu boljšemu počutju in osebni rasti.

MEDIACIJA: Mediatorji so nevtralne osebe, ki podpirajo proces komunikacije, kjer je le-ta zaradi različnih razlogov ovirana med dvema ali več osebami, med katerimi je nastal konflikt.

INTERVIZIJA/SUPERVIZIJA: Metodi za reševanje izzivov ter učenje, povezano z delom.



RIZIČNA SKUPINA (ZGODNJI SIMPTOMI, PREDHODNE TEŽAVE)

BLAGE DUŠEVNE TEŽAVE

SPLOŠNO DOBRO POČUTJE

FIZIČNO: slabši vzorci spanja in nespečnost, pomanjkanje apetita ali prenajedanje, zloraba substanc (droge, alkohol, ...), kronična bolečina ali druga fizična zdravstvena stanja, ki lahko vplivajo na duševno zdravje.

ČUSTVENO: vztrajni občutki žalosti ali brezupa, ekstremna nihanja razpoloženja ali razdražljivost, težave pri obvladovanju čustev, kar vodi do izbruhov ali samouničevalnega vedenja, nizka samopodoba ali negativna samopodoba.

KOGNITIVNO: težave s koncentracijo ali osredotočanjem na naloge, slab spomin ali pozabljivost, nezmožnost jasnega ali logičnega razmišljanja, vztrajne negativne misli ali samogovor.

DUHOVNO: občutek pomanjkanja namena ali smisla v življenju, prekinitve povezave s podpornimi sistemi skupnosti ali družine, občutki izoliranosti ali osamljenosti, težave pri iskanju veselja ali užitka v življenju

Duševne motnje je mogoče zdraviti, težave, ki so prehodne ali dolgotrajnejše narave, pa je možno odpraviti ali ublažiti.

1

promocija in preventiva

KREPITEV DUŠEVNEGA ZDRAVJA (4 stebri)

samopomoč, delo na osebni rasti, biblioterapija

TRENING VEŠČIN, MENTORSTVO, COACHING, MEDIACIJA, ... (za težave, ki niso posledica duševnih motenj)

2

PSIHOSOCIALNO in PSIHOLOŠKO SVETOVANJE

(za kratkotrajnejše in prehodne stiske, izboljšanje kvalitete življenja, raziskovanje čustev in počutja)

RAZBREMENILNI POGOVORI

3

PSIHOTERAPIJA (ne glede na pristop)

TELEFONI za pomoč v stiski (ob naglih poslabšanjih ali trenutnih stiskah)



ZAHTEVNEJŠE IN DOLGOTRAJNEJŠE DUŠEVNE TEŽAVE IN MOTNJE

Simptomatika se pri različnih duševnih motnjah med seboj zelo razlikuje. Če čutite, da je vaše življenje, zaradi težav z duševnim zdravjem, resno ovirano, ne oklevajte z iskanjem pomoči in ustrezne obravnave.

(Nekaj splošnih simptomov, lahko so prisotni le nekateri.)

FIZIČNO: spremembe v apetitu, moteni spalni ritem, pomanjkanje energije, prebavne težave.

ČUSTVENO: vztrajna žalost, obup, močna anksioznost ali panični napadi, samomorilne namere, halucinacije ali blodnje.

KOGNITIVNO: izjemno težko koncentriranje, resne težave s spominom, težko odločanje, izgubljenost.

DUHOVNO: popolna izguba smisla življenja, izguba upanja in dvom v prepričanja, izolacija ali odmik od skupnosti.

3

PSIHOTERAPIJA (ne glede na pristop)

TELEFONI za pomoč v stiski (ob naglih poslabšanjih ali trenutnih stiskah)

4

KLINIČNA PSIHLOGIJA in PSIHIATRIČNA OBRAVNAVA

KLINIČNA PSIHLOGIJA: Klinični psihologi izvajajo psihodiagnostiko in nudijo zdravstveno obravnavo (psihoterapijo), pri tem uporabljajo pogovorno terapijo, kot tudi različna psihodiagnostična orodja in opazovanje.

PSIHIATRIČNO ZDRAVLJENJE: Psihatri se ukvarjajo z obravnavo psihiatričnih bolezni in motenj. Diagnosticirajo, zdravijo duševne motnje ter predpisujejo zdravila zanje.



KONTAKTI

1 **MIRA – Nacionalni program duševnega zdravja**
<https://www.zadusevnozdravje.si/>

BREZPLAČNI POGOVORI/SVETOVANJE

Posvet Za prvi obisk za brezplačno psihološko svetovanje v svetovalnicah Posvet je na voljo številka 031 704 707 (vsak delavnik med 8. in 20. uro) www.posvet.org

2 **KVS Slovenija** – brezplačni razbremenilni pogovori kvs-slovenija.com/novice-in-dogodki/

Zveza 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.

TELEFONI ZA POMOČ V STISKI

Klic v duševni stiski 01 520 99 00 (vsak dan, 19–7h)

Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik 01 116 123 (24ur/ dan, vsak dan). Klic je brezplačen.

Brezplačni SOS telefon za ženske in otroke – žrtve nasilja, 24ur/dan: 080 11 55

3 **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).

Sočutni telefon Slovenskega društva Hospic razbremenilni pogovori ljudem, ki se soočajo s stiskami ob umiranju bližnje osebe in žalovanju:

<https://www.cnvos.si/aktualno/3854/socutni-telefon-slovenskega-drustva-hospic/>
051 426 578 (MB), 051 419 558 (LJ).



KONTAKTI

ZELO HUDA STISKA !

Reševalna služba 112

Osebni zdravnik

Regionalni **Centri za duševno zdravje odraslih**

LJ: **Urgentna psihiatrična ambulanta**, Njegoševa 4 (8:15-14:45) 01 4750 685, Dežurna psihiatrična služba – Center za mentalno zdravje, Grablovičeva ulica 44a (popoldne, ponoči) 01 5874 900

MB: **Psihiatrična urgentna ambulanta**, UKC Maribor (od 8.00 do 8.00 naslednjega dne), Ob železnici 30 (02 321 11 33)

Vojnik: Psihiatrična bolnišnica Vojnik, **psihiatrična dežurna – urgentna ambulanta**, (vsak dan 24 ur, od 8. do 8.ure), Celjska cesta 37 (03 780 01 00)

Ormož: Psihiatrična bolnišnica Ormož, **Ambulanta za nujne prve preglede** (pregleda dežurni zdravnik), vsak dan od 10.00 do 15.00 ure, Ptujška cesta 33, 2270 Ormož (02 741 51 00)

4

MOJ VARNOSTNI NAČRT

PRVA POMOČ ZA DUŠO

MOJI OPOZORILNI ZNAKI

ki mi sporočajo, da se začenjam preobremenjevati ali da sem v nevarnosti:

MISLI

npr. negativne misli o tem, da bi se samopoškodoval

OBČUTKI

npr. brezupnost, sram, nemotiviranost, ...

TELESNE ZAZNAVE

npr. napetost v prsih, razbijanje srca, ...

VEDENJE

npr. nedružabnost, več spanja, kot je to običajno,

SPROŽILCI

stvari, ki (negativno) vplivajo na moje opozorilne znake:

MOJE UČINKOVITE METODE SPOPRIJEMANJA

to so stvari, ki jih lahko naredim sam, da si pomagam dvigniti razpoloženje. Npr. sprehod ali telovadba, meditacija, pogovor, ...

VARNEJŠE OKOLJE

stvari, ki lahko moje okolje naredijo varnejše:

PODPORA

Kako lahko nekemu povem, da potrebujem pomoč? Kako mi lahko pomagajo?

MOJA PODPORNNA MREŽA

Ljudje, na katere se lahko obrnem, ko sem v stiski:

DODATNA PODPORA IN POMEMBNE TELEFONSKE ŠTEVILKE

Kam lahko pokličem v stiski?

PRI IZDELAVI PRIROČNIKA SO SODELOVALI:

Besedilo: Barbara Japelj

Oblikovanje: Nina Planinšek

Mentorici:

doc. dr. Saša Poljak Lukek

Urška Kranjc Jakša



Združenje
zakonskih in
družinskih
terapevtov
Slovenije

Univerza v Ljubljani
Teološko fakulteta



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT