



POMOČ V DUŠEVNI STISKI



Internet kot podporni medij
ob duševni stiski



Če je stiska zelo huda,
obišči (brez napotnice)

- #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.
- Živ? Živ! Spletna postaja za razumevanje samomora in pomoči, ki je na voljo www.zivziv.si.
-  Društvo SOS - online podporna skupina in druge oblike pomoči.

Telefoni za pomoč v
stiski- brezplačno

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)

TOM telefon za otroke in mladostnike 116 111 (vsak
dan med 12. in 20. uro)



Ljubljana: za
mladostnike
do 19. leta
na UPK,
Grablovičeva
ulica 44b.
01/58 74 840

Hospic

Razbremenilni pogovori,
ko se soočate s
stiskami ob umiranju
bližnje osebe in
žalovanju. Podpora
žalujočim: 051 419 558