NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

Integracija geriatrične oskrbe starejših

Financira Evropska unija NextGenerationEU

NOO NAČRT ZA OKREVANJE IN ODPORNOST

REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

OD STISKE DO DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Navigacijska zdravstvena pismenost

Projekt »Integracija geriatrične oskrbe starejših«

Oktober, 2025

Projekt sofinancirata Republika Slovenija, Ministrstvo za zdravje in Evropska unija – NextGenerationEU. Projekt se izvaja skladno z načrtom v okviru razvojnega področja: Zdravstvo in socialna varnost, komponente 1: Zdravstvo (C4 K1), naložbe: Krepitev kompetenc kadrov v zdravstvu za zagotavljanje kakovosti oskrbe, projekt: Integracija geriatrične oskrbe starejših.

UVODNO BESEDILO

Duševna stiska se lahko pojavi pri vsakomer. Ko jo prepoznamo — pri sebi ali pri kom bližnjem — je prvi korak pogosto najtežji: vedeti, kam po pomoč. Ta brošura nam pri tem koraku pomaga.

Prvo poglavje nas vodi po tem, **kaj storiti, ko ne vemo, kam po pomoč** — kje dobiti usmeritev, preden sploh vemo, katera oblika pomoči je za nas najprimernejša.

Drugo poglavje predstavlja **vire pomoči v zdravstvenem sistemu**, od osebnega zdravnika do centrov za duševno zdravje in psihiatrične ambulante.

Tretje poglavje pa nas seznani z **viri pomoči izven zdravstvenega sistema** — od telefonskega svetovanja in nevladnih organizacij do zasebnih izvajalcev.

Pri vsakem viru najdemo kratek opis storitve, kontaktne podatke ter informacijo o tem, kako dostopati do pomoči — z napotnico ali brez nje.

Pomoč v primeru duševne stiske

Ne vem, kam po pomoč

- Spletni viri za pomoč pri iskanju pomoči
- Telefonsko svetovanje pri iskanju pomoči
- Osebni zdravnik

Kje lahko najdem pomoč v zdravstvenem sistemu?

- Centri za duševno zdravje odraslih
- Psihiatrična ambulanta
- Centri za krepitev zdravja
- Osebni zdravnik

Kje še lahko najdem pomoč v primeru duševne stiske?

- Spletno svetovanje in informiranje
- Telefonsko svetovanje v duševni stiski
- Srebrna nit – združenje za dostojno starost
- Združenje Spominčica
- Socialno-varstveni programi
- Center za psihološko svetovanje Posvet

BARVNA LEGENDA:

- Prosto dostopno, brezplačno in ni del zdravstvenega sistema
- Prosto dostopno z obveznim zdravstvenim zavarovanjem
- Dostopno z napotnico, ki jo izda osebni zdravnik, ali brez napotnice – glej opise posameznih storitev
- Plačljivo

Takojšna nujna pomoč v primeru hude duševne stiske

- Regionalni Centri za duševno zdravje odraslih
- Osebni zdravnik
- Službe, ki obravnavajo nujna in krizna stanja Urgenti centri v splošnih bolnišnicah ali dežurna služba ZD ali psihiatrična 24 urna nujna pomoč v psih bolnicah ali v psihiatričnih urgentnih ambulantah

BARVNA LEGENDA:

Prosto dostopno z obveznim zdravstvenim zavarovanjem

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje
Integracija geriatrične oskrbe starejših
Financira Evropska unija NextGenerationEU
NOO NAČRT ZA OKREVANJE IN ODPORNOST
REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

POMOČ V PRIMERU DUŠEVNE STISKE

KDAJ PO POMOČ?

Strokovno pomoč poiščimo, kadar je naše vsakodnevno delovanje oziroma vsakodnevno delovanje naših bližnjih že dlje časa ovirano ali nenadoma močno spremenjeno (v prostočasnih dejavnostih, v stikih z drugimi).

Do pomoči lahko dostopamo z ali brez napotnice, odvisno od tega, katero obliko pomoči potrebujemo. Če nismo prepričani, kam po pomoč, so nam na voljo tudi različni viri in strokovnjaki, ki nam bodo pri tem pomagali.

NE VEM KAM PO POMOČ

1. SPLETNI VIRI POMOČI

Ko nismo prepričani katera oblika pomoči je najprimernejša za nas ali celo, kje začeti iskati pomoč, si lahko pomagamo z različnimi **spletnimi stranmi** s širokim naborom različnih virov pomoči:

- *https://podprimostarejse.si/dusevno-zdravje/kam-po-pomoc*

Prav tako lahko za usmeritev povprašamo strokovnjake duševnega zdravja, ki svetujejo v **spletnih svetovalnicah:**

- *www.med.over.net*
- *www.nebojse.si*
- *www.zivziv.si*
- *www.omra.si*
- *www.drustvo-sos.si*

2. TELEFONSKO SVETOVANJE

Če nismo prepričani, katera oblika pomoči bi bila najprimernejša za nas, kje poiskati pomoč ali kako dostopati do pomoči, se lahko posvetujemo z različnimi svetovalci tudi preko telefona:

- 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**.
- Društvo za nenasilno komunikacijo (vsak dan med 8. in 16. uro) **031/770 120** (enota Ljubljana), **031/546 098** (enota Koper).



3. TEAM V AMBULANTI DRUŽINSKE MEDICINE (OSEBNI ZDRAVNIK)

Pri iskanju primernega vira pomoči lahko za pomoč prosimo tudi osebnega zdravnika. Ta nas bo na podlagi pogovora in ocene naše stiske usmeril naprej k primernemu strokovnjaku. Lahko nam **izda napotnico** za:

- Psihološki ali klinično psihološki pregled
- Specialistični pregled
- Psihiatrični pregled*

Za specialistični pregled osebni zdravnik **izda napotnico,** ko oceni, da za opredelitev naše duševne motnje ali učinkovitejše zdravljenje potrebujemo strokovnjaka z bolj poglobljenimi znanji na določenem področju.



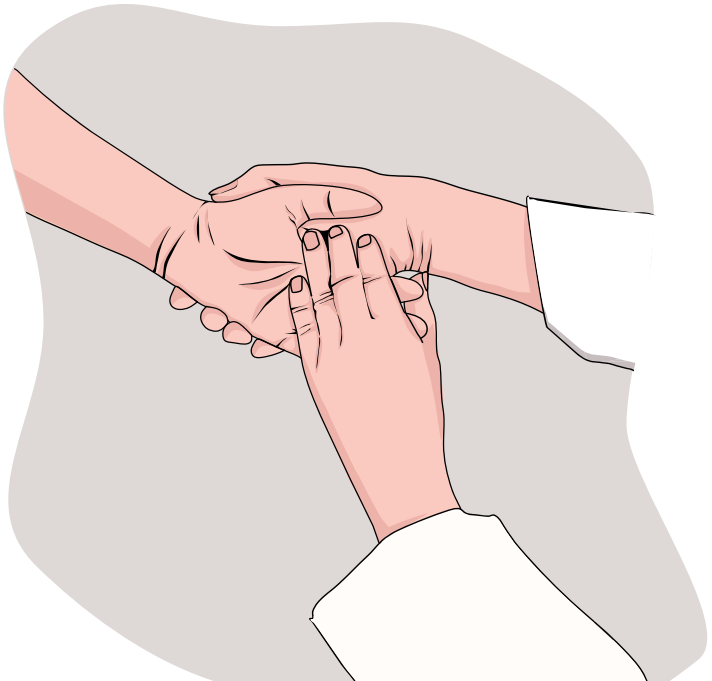
Osebni zdravnik nas lahko tudi **brez napotnice** usmeri na:

- Center za duševno zdravje odraslih
- Psihiatrični pregled*
- Preventivni program (npr. center za krepitev zdravja in zdravstveno-vzgojni center)

Prav tako nas lahko osebni zdravnik usmeri v Center za krepitev zdravja ali zdravstvenovzgojni center na delavnice za krepitev duševnega zdravja in sicer:

- Podpora pri spoprijemanju s tesnobo
- Podpora pri spoprijemanju z depresijo
- Tehnike sproščanja
- Spoprijemanje s stresom
- Zdravi odnosi

*Opomba: Zaradi boljšega spremljanja nekateri želijo, da so k njim na pregled napoteni s strani osebnega zdravnika, vendar ne vsi.



KJE LAHKO NAJDEM POMOČ V ZDRAVSTVENEM SISTEMU?

1. CENTRI ZA DUŠEVNO ZDRAVJE ODRASLIH (TUDI BREZ NAPOTNICE)

Centri za duševno zdravje odraslih (CDZO) delujejo **v zdravstvenih domovih** in so namenjeni **vsem starejšim od 18 let, ki se srečujejo z najrazličnejšimi težavami v duševnem zdravju.** Za pogovor s strokovnjaki v CDZO se lahko odločimo po lastni presoji, saj **za vstop ni potrebna napotnica.** V CDZO deluje **multidisciplinarna ekipa,** ki vključuje zdravnika specialista psihiatrije, psihologa, specialista klinične psihologije, socialnega delavca, delovnega terapevta in diplomirano medicinsko sestro/zdravstvenika. Ti nam nudijo celostno obravnavo naših duševnih stisk – vsak na svojem področju, ter skupaj z nami oblikujejo naš načrt zdravljenja.

Po potrebi nas CDZO **napoti** na specialistični pregled ali **usmeri** na preventivne programe.

Več od CDZO si lahko najdemo na naslednji povezavi: *https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/centri-za-dusevno-zdravje-odrasli/*

2. PSIHIATRIČNA AMBULANTA

Zdravnik specialist psihiater ugotovi in določi s katero obliko duševne motnje se soočamo (postavi diagnozo). Skupaj z nami pripravi načrt zdravljenja in tudi spremlja potek našega okrevanja. Po potrebi uvede zdravila in poskrbi, da ob tem prejmemo tudi psihoterapijo in izobraževanja na področju duševnega zdravja (psihoedukacija).

Za pregled pri zdravniku psihiatru se lahko odločimo po lastni presoji – torej **brez napotnice.** Prav tako pa nas na pregled lahko usmeri tudi osebni zdravnik **z izdajo napotnice.**



3. CENTRI ZA KREPITEV ZDRAVJA / ZDRAVSTVENOVZGOJNI CENTRI

Centri za krepitev zdravja (v nadaljevanju: **CKZ**) in **Zdravstvenovzgojni centri** (v nadaljevanju: **ZVC**), ki se nahajajo v vseh zdravstvenih domovih v Sloveniji, **brezplačno** (v sklopu obveznega zdravstvenega zavarovanja) nudijo **različne delavnice za krepitev duševnega zdravja** in sicer:

- Tehnike sproščanja
- Spoprijemanje s stresom
- Zdravi odnosi
- Podpora pri spoprijemanju s tesnobo
- Podpora pri spoprijemanju z depresijo

Nudijo nam tudi **pogovorne ure,** kjer se lahko na individualni ravni z različnimi strokovnjaki posvetujemo kako okrepiti naše duševno zdravje.

Prvih treh delavnic se lahko udeležimo tako, da kontaktiramo enega izmed centrov ter se dogovorimo za obisk delavnic ali individualni posvet.

Na delavnici namenjeni podpori ob spoprijemanju s tesnobo in depresijo **nas lahko napotijo tudi osebni zdravnik, patronažna medicinska sestra, psihiater, psiholog ali drug specialist,** ki dela v zdravstveni dejavnosti. Lokacije ZVC in CKZ lahko najdemo na naslednji spletni povezavi:
https://www.skupajzazdravje.si/zemljevid/

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje
Integracija geriatrične oskrbe starejših
Financira Evropska unija NextGenerationEU
NOO NAČRT ZA OKREVANJE IN ODPORNOST
REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

KJE LAHKO NAJDEM POMOČ V PRIMERU DUŠEVNE STISKE?

1. SPLETNO SVETOVANJE IN INFORMIRANJE

Do svetovanja in informacij s strani strokovnjakov duševnega zdravja lahko dostopamo tudi na spletu. Vprašanja lahko zastavimo tudi anonimno, prav tako lahko opredelimo ali želimo, da je naše vprašanje ter odgovor strokovnjaka objavljen na spletni svetovalnici ali želimo, da nam odgovorijo zasebno.

Spletno svetovanje je namenjeno je predvsem **nudenju nasvetov v primeru blažjih duševnih stisk,** spodbujanju krepitve duševnega zdravja ter usmeritvi k strokovnemu viru pomoči v primeru bolj izraženih duševnih stisk ali nujnih primerih.

Različne spletne platforme za svetovanje in informiranje najdete na naslednji povezavi: *https://podprimostarejse.si/dusevno-zdravje/kam-po-pomoc/#internetKotPodporniMedij*



2. TELEFONSKO SVETOVANJE

V primeru duševne stiske lahko hitro in brezplačno dostopamo tudi do telefonske pomoči:

- **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.
- **Društvo za nenasilno komunikacijo**
  (vsak dan med 8. in 16. uro)
  031/770 120 (enota Ljubljana),
  031/546 098 (enota Koper).

Na voljo je tudi telefonsko svetovanje, ki je posebej usposobljeno za **žrtve nasilja** v sklopu Društva SOS:

- **Brezplačni SOS telefon,** 24ur/dan: **080 11 55**.
- **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).

3. CENTER ZA PSIHOLOŠKO SVETOVANJE POSVET

Center za psihološko svetovanje Posvet nudi **brezplačno psihološko svetovanje** na različnih lokacijah po Sloveniji, tako za odrasle kot za mladostnike:

Lokacije svetovalnic za odrasle:

- Ljubljana, Kranj, Postojna, Slovenj Gradec, Nova Gorica, Murska Sobota, Sevnica, Portorož, Idrija, Maribor, Zagorje ob Savi, Nove mesto, Tolmin, Ilirska Bistrica, Jesenice: naročanje na telefonski številki **031 704 707,** vsak delovni dan med 8. in 16.uro
- Celje, Laško, Mozirje: naročanje na telefonski številki **031 778 772,** ponedeljek–četrtek 10.00-18.00h, petek 8.00-15.00

Več o Posvetu si lahko preberete na njihovi spletni strani *www.posvet.org* ali pa jih kontaktirate preko elektronske pošte: info@posvet.org

4. SOCIALNO-VARSTVENI PROGRAMI

Nevladne organizacije (v nadaljevanju NVO) izvajajo številne socialno-varstvene programe na področju duševnega zdravja, in sicer:

- **Programi za okrevanje,** ki vključujejo poklicno rehabilitacijo, usposabljanja za različna dela ter podporno zaposlovanje;
- **Bivanje s podporo,** ki je namenjeno osebam, ki potrebujejo pomoč pri samostojnem bivanju
- **Programi za podporo pri vsakodnevnem življenju**

Ker programi NVO na področju duševnega zdravja zajemajo tako široko paleto aktivnosti, so namenjeni tako osebam, ki imajo dolgotrajne težave v duševnem zdravju, kot tudi osebam, ki so se prvič srečale z duševnimi stiskami in iščejo podporo vrstnikov s podobnimi izkušnjami.

V Sloveniji na področju duševnega zdravja deluje več različnih NVO in sicer:

- **Društvo Šent:** *www.sent.si*, info@sent.si
- **Društvo Ozara:** *www.ozara.org*, info@ozara.org
- **Društvo Vezi:** *www.drustvovezi.org*, info@drustvovezi.org
- **Društvo Altra:** *www.altra.si*, info@altra.si

Kontakte vseh teh društev najdete na naši spletni strani pod *Seznam virov pomoči* v podpoglavju *Seznam socialnovarstvenih programov na področju duševnega zdravja.*

5. CENTRI ZA KREPITEV ZDRAVJA / ZDRAVSTVENOVZGOJNI CENTRI

(glej zgoraj)



6. SAMOPLAČNIŠKA OBRAVNAVA PRI ZASEBNIH IZVAJALCIH

Po pomoč se lahko obrnemo tudi k strokovnjakom duševnega zdravja, ki imajo zasebno prakso. To so tako psihiatri, klinični psihologi, psihologi, kot tudi svetovalci in psihoterapevti. Obravnava pri zasebnih strokovnjakih duševnega zdravja je **samoplačniška**. Na primer, povprečna cena 50 minutne psihoterapije se giblje med 45 do 60 EUR.

Ker v Sloveniji še vedno ni urejene zakonodaje o psihoterapiji in psihološki dejavnosti, je pomembno, da smo pri **izbiri zasebnega strokovnjaka previdni**. Pri izbiri ustreznega in kakovostnega strokovnjaka nam lahko svetuje tudi strokovnjak duševnega zdravja, ki je zaposlen v javnem zdravstvu (npr. v Centru za duševno zdravje za odrasle, psihiatrični bolnišnici) ali osebni zdravnik.

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

Integracija geriatrične oskrbe starejših

Financira Evropska unija NextGenerationEU

NOO NAČRT ZA OKREVANJE IN ODPORNOST

REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

TAKOJŠNJA NUJNA POMOČ V PRIMERU HUDE DUŠEVNE STISKE ALI NASILJA

KATERA SITUACIJA JE NUJNA?

Nujna je vsaka situacija, v kateri menimo, da je **neposredno ogroženo naše zdravje ali življenje oziroma zdravje ali življenje naših bližnjih ali drugih ljudi.** V primeru prisotnosti samomorilnih mislih, samopoškodbenih namenov ali dejanj, v primerih resnih groženj drugim, v primerih čustvenega ali telesnega nasilja, sumov na slabo ravnanje z otrokom ali mladostnikom ali izpostavljenosti hudim stresnim dogodkom – ukrepajmo takoj in poiščimo pomoč.

KAM PO POMOČ?

1. CENTRI ZA DUŠEVNO ZDRAVJE ODRASLIH

V kolikor se soočamo z hudo duševno stisko ali nasiljem, se lahko po pomoč obrnemo na najbližji Center za duševno zdravje odraslih. Lokacije najdete na spletni povezavi *https://www.zadusevnozdravje.si/tip-centra/cdzo/*.

Multidisciplinarne ekipe strokovnjakov duševnega zdravja se pogosto srečujejo z nujnimi primeri in so tudi posebej usposobljene kako najbolj učinkovito nasloviti nastale nujne situacije.

2. OSEBNI ZDRAVNIK

Osebni zdravniki se kot »vratarji« v zdravstveni sistem srečujejo z najrazličnejšimi nujnimi situacijami in obstaja velika verjetnost, da je pred nami že pomagal drugi osebi, ki se je znašla v podobni hudi stiski. V tovrstnih primerih imajo osebni zdravniki pripravljen protokol, ki omogoči, da nam nudi najučinkovitejšo pomoč oziroma, da nam omogoči dostop do potrebnih strokovnjakov.

3. SLUŽBE, KI OBRAVNAVAJO NUJNA IN KRIZNA STANJA

Nujna in krizna stanja obravnavajo nujna medicinska pomoč in psihiatrične bolnišnice. Nujna medicinska pomoč je na voljo v vsakem zdravstvenem domu in bolnišnici.

Psihiatrične bolnišnice, ki nudijo pomoč v nujnih in kriznih stanjih pa so na naslednjih lokacijah:

Ljubljana:

- Urgentna psihiatrična ambulanta, Njegoševa 4 (vsak dan med 8.15 in 14.45 uro), **01/475 06 85**
- Dežurna psihiatrična služba – Center za mentalno zdravje, Zaloška 29, (v popoldanskem in nočnem času), **01/5874 900**

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

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

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