



Strategije spoprijemanja

SAMOPOŠKODBENO
VEDENJE

Prevod knjižice:

Self harm
Coping strategies
Rethink Mental Illness
www.rethink.org



Prevedli v Centru za duševno zdravje
otrok in mladostnikov,
Zdravstveni dom Murska Sobota.

Prevedla: Anja Krajnc, mag. psih.
Oblikovala: Tadeja Lončar, mag. psih.



MURSKA SOBOTA

Uvod

Ljudje se samopoškodovanja poslužujejo iz različnih razlogov. Zanje lahko predstavlja način soočanja z negativnimi občutki ali jim preprosto predstavlja olajšanje ali pobeg. Samopoškodovanje povzroči telesno bolečino, ki jo nekateri lažje prenesejo kot čustveno bolečino. Samopoškodovanje je lahko tudi način, s katerim oseba pokaže, da se sooča s stisko in potrebuje pomoč. Drugim takšno vedenje daje občutek nadzora nad lastnim telesom ali pa jim predstavlja način kaznovanja samega sebe takrat, ko jih razjeda občutek krivde.

Učenje različnih strategij spoprijemanja s temi občutki lahko pomaga zmanjšati ali ustaviti potrebo po samopoškodovanju. Premagovanje potrebe po samopoškodovanju ni enostavna bitka in je pogosto sestavljena iz vzponov in padcev. Verjetno boš moral/a vložiti veliko truda, preden boš začel/a redno uporabljati različne načine spoprijemanja s temi negativnimi občutki. Uporaba teh strategij vsekakor predstavlja velik napredek na poti do okrevanja.

Nekateri ljudje si poiščejo nekaj, kar jih zamoti ali uporabljajo strategije spoprijemanja, s katerimi lažje odložijo ali se izognejo samopoškodovanju. Pomembno je, da ugotoviš, katere strategije spoprijemanja ustrezajo tebi. Dobro je, da spoznaš čim več različnih strategij, da lahko v določenem trenutku uporabiš tisto, ki najbolj ustreza tvojim občutkom. Posamezna strategija namreč ni učinkovita v vsakem trenutku.

Dobro je, če strategije spoprijemanja ustrezajo tvojemu počutju. Na primer, če si slabo razpoložen/a, boš morda želel/a uporabiti strategijo, ki te razvedri, ko si jezen/a, pa strategijo, ki ti pomaga sprostiti to jezo.

V nadaljevanju tega priročnika so opisani načini, s katerimi lahko premagaš potrebo po samopoškodovanju. Nekateri ti pomagajo, da se zamotiš, drugi, da samopoškodbeno vedenje zamenjaš z drugačnim vedenjem, ki prinese olajšanje in te opolnomoči.

Ta priročnik ne more nadomestiti strokovne obravnave, a ti je lahko v pomoč pri tem, da se lažje izogneš samopoškodovanju. Obstajajo dostopne oblike zdravljenja samopoškodovanja in dobro je, da se o tem pogovoriš s strokovnjakom.

Kako se lahko zamotiš?

Lahko se poskusiš zamotiti, ker s tem pridobiš čas za razmislek o tem, kaj želiš storiti ali o tem, kako se počutiš.



- Na območje svojega telesa, kjer se želiš samopoškodovati, riši z rdečim pisalom, ali uporabi umetno kri ali rdeče obarvano hrano in si na tak način samo predstavljaš, da se samopoškoduješ.
- Na del telesa nanesi topel vosek od sveče in ga nato olupiš s sebe.
- Ugrizni v čili.
- Povoskaj svoje noge.
- Na zapestju nosi eno ali več elastičnih gumic in jih raztegni ter spusti tako, da vzbudiš zbadajoč občutek.
- Povzroči veliko hrupa, npr. z igranjem bobnov, igranjem glasne glasbe ali udarjanjem loncev drug ob drugega.
- Ledene kocke obarvaj z rdečo barvo za živilo in kocke v roki stiskaj, dokler ne občutiš odrevenelosti in se obarvaš z rdečo barvo.
- Osveži si obraz z mrzlo vodo.
- Zareži v sadje, kot sta grenivka ali banana.

Sprosti energijo ali napetost

Ko si jezen/a ali razburjen/a, ti bo pomagalo, če te občutke sprostiš.

- Brcaj žogo ali jo meči v steno.
- Telovadi tako, da greš v telovadnico, na sprehod ali na tek.
- Razbij lubenico ali ledeno kocko tako, da jo vržeš ob steno.
- Udarjaj v blazino ali boksarsko vrečo.
- Stiskaj »antistres« žogico.
- Igraj glasno glasbo ali veliko pleši.
- Raztrgaj papir.
- Kriči glasno, kolikor se le da. To stori v prazni sobi ali tako, da kričiš v blazino.
- Izdelaj figurico samega sebe ali nekoga drugega in jo nato zmečkaj.
- Ukvarjaj se z jogo ali tai chijem.
- Privošči si eno računalniško igrico na Play Stationu.
- Pokaj folijo z mehurčki.
- Poriši fotografije ali strani v reviji.
- Zabij žebličke v škatlo za žebličke.
- Na balon nariši obraz osebe, na katero si jezen, in nato počij balon.

Bodi ustvarjalen/a

Če občutiš žalost, praznino ali se počutiš izgubljeno, je dobro, da narediš nekaj ustvarjalnega in kar te hkrati veseli. S tem se boš zamotil/a.

- Izrazi svoja čustva preko risbe, slike ali izdelka iz gline.
- Napiši pesem, šalo ali zaigraj to, kar občutiš.
- Fotografiraj stvari, ki so ti všeč.
- Izdelaj svoje figurice iz risanke.
- Poj ali igray instrument.
- Izdelaj zapestnico iz perlic ali drug nakit.
- Piši blog.
- Šivaj ali pleti.
- Preuredi svojo sobo, prebarvaj stene v svojem domu, spremeni postavitev pohištva.
- Piši dnevnik ali časopis.
- Vzemi škatlo in vanjo shrani stvari, ki jih ceniš (npr. slike, zapiske, pisma, razglednice).
- Zapiši drugačen konec svojega najljubšega filma.
- Zapiši na listek, kar želiš povedati drugi osebi, in nato listek raztrgaj.



Spregovori o tem, kako se počutiš

- Pokliči zaupni telefon za klic v duševni stiski.
- Pokliči prijatelja.
- Pokliči nekoga iz svoje podporne mreže.
- Uporabi pomoč preko spleta.

Premisli, o tem, kaj občutiš in po tem spusti te občutke

- Vedno znova zapiši besede, ki opisujejo tvoje občutke z namenom, da jih sprostiš.
- Predstavljalj si barvo ali obliko, ki opisuje tvoja čustva, nato poskusi to spremeniti v drugo barvo ali obliko.
- Naredi seznam stvari, ki te osrečujejo in so zate prijetne.
- Zapiši pluse in minuse samopoškodovanja, kako ti pomaga in zakaj tega ne želiš več početi.
- Ko se dobro počutiš, zapiši seznam svojih pozitivnih lastnosti ali pismo, v katerem jih opisuješ in ko imaš potrebo po samopoškodovanju to ponovno preberi.
- Zapiši seznam stvari, na katere si ponosen/a v današnjem dnevu, v tem mesecu ali na splošno v življenju.
- Vprašaj se »Kaj občutim?« in za tem »Zakaj«?

Dejavnosti, ki te sprostijo in pripomorejo k temu, da ti je udobno

- Privošči si toplo kopalnico ali topel tuš.
- Privošči si masažo.
- Nalakiraj si nohte ali si naredi pričesko.
- K sebi stisni plišasto igračo ali svojega hišnega ljubljence.
- Kupi si nekaj posebnega.
- Pojej hrano, ki ti je zelo všeč.
- Oglej si svoj najljubši film, a raje ne tak, ki v tebi vzbudi žalost.
- Vzemi si čas za kratek počitek.
- Pripravi si dober obrok.
- Zavij se v odejo.
- Poslušaj svoje najljubše pesmi, ki te spravijo v boljšo voljo.
- Kupi ali izdelaj zapestnico okrevanja.
- Meditiraj ali izvajaj tehnike sproščanja.
- Prižgi dišeče sveče.
- Počivaj v parku ali nekje zunaj in bodi pozoren/a na naravo, poslušaj zvoke, dobro si oglej cvetlice, opazuj oblake.



Zaposli se z opravilom

- Pojdi na obisk k osebi, ob kateri se dobro počutiš.
- Počisti svojo sobo ali hišo.
- Pridruži se klepetu preko spleta ali na blogu.
- Glej televizijo.
- Beri knjigo.
- Na svojem telefonu igray igrico, kot je npr. Candy Crush.
- Nauči se nečesa novega preko spleta (npr. glej posnetke za izdelavo origamijev).
- Naredi verigo iz papirja in vsakič, ko se NE samopoškoduješ podaljšaj verigo.
- Vzemi si prost dan in obišči živalski vrt, muzej ali mestni park.
- Pojdi plavat ali na sprehod ali se zapelji z avtomobilom.
- Naredi si majico, tako da jo okrašiš z vzorci.
- Poslušaj šale ali si oglej komedijo.
- Naredi si seznam stvari, ki jih moraš postoriti.
- Skuhaj nekaj, kar do zdaj še nisi kuhal/a.
- Raziskuj stvari, ki so ti neznane.
- Poslušaj podcast.
- Ukvarjaj se z vrtnarjenjem.
- Pojdi se rolat ali rolkat.
- Pojdi nakupovat.
- Očisti kolo/avto.
- Očisti svojo garderobno omaro in to, česar ne potrebuješ, podari dobrodelni organizaciji.
- Beri navdihujoč blog.
- Naredi seznam pozitivnih sprememb, ki si jih pred kratim uvedel/-a v svoje življenje.



Vzemi si dovolj časa

Ko občutiš potrebo po samopoškodovanju, si vzemi nekaj časa, preden to dejansko storiš. To ti bo pomagalo, da boš ravnal/a manj impulzivno.



Predmete, s katerimi se samopoškoduješ hrani, zaklenjene v omari ali v škatli zalepljeni z lepilnim trakom.



Pokliči telefon za klic v duševni stiski:
TOM – telefon za otroke in mladostnike v stiski (116 111),
zaupni telefon Samarijan in Sopotnik (116 123),
Klic v duševni stiski (01 520 99 00),
Ženska svetovalnica – krizni center (031 233 211).



Vsi našeti predlogi na predhodnih straneh ti prinesejo nekaj časa, da lahko prestaviš samopoškodovanje.



Počakaj 10 ali 15 minut in po tem oceni, ali je tvoja potreba po samopoškodovanju še vedno tako močna. Na tej točki se lahko odločiš, kaj narediti.



Utemelji sam/a pri sebi:

Ko ne občutiš potrebe po samopoškodovanju, si na list zapiši, zakaj se samopoškoduješ in zakaj tega ne želiš več početi. Ta seznam se bo za vsako osebo razlikoval. Ko se bo potreba po samopoškodovanju spet pojavila, ti lahko pomaga, da prebereš ta seznam.

Odgovori si na spodnja vprašanja:

Samopoškodovanja se poslužujem, ker se ob tem za nekaj časa počutim

Ko ta občutek izzveni se počutim

Primer:

Samopoškodujem se, ker sem za nekaj časa bolj miren/a in se počutim bolje.

Ko občutek mine, sem zaskrbljen/a, ker sem ponovno šel/šla predaleč.

Spodaj je naštetih nekaj stvari, ki jih lahko občutiš:

- Uspelo mi je, da se dva tedna nisem samopoškodoval/a. Ne želim ponovno začeti.
- Ko enkrat ponovno začnem, je težko odnehati.
- Samopoškodbeno vedenje ne pomaga dolgoročno. Po tem, ko se enkrat samopoškodujem, moram čez nekaj dni ponovno ponoviti.
- Ne želim pristati v bolnišnici.
- Samopoškodovanje lahko vodi do zapletov in posledic, ki jih ne želim, npr. možganska poškodba, paraliziranost.
- Slabo se počutim, ko se samopoškodujem.

Poskrbi, da se počutiš varno

- Razmisli, katere situacije te spodbujajo k samopoškodovanju. Ko enkrat to ugotoviš, se lahko poskušaš izogniti tem situacijam ali se vnaprej pripraviš na takšne situacije.
- Poskušaj se izogniti stvarem, ki te spodbujajo k samopoškodovanju.
- Preživljaj čas s prijatelji.
- Prosi svojega zdravnika, da ti zdravila predpiše za čim krajši čas.
- Ne hrani veliko zdravil doma. Če ugotoviš, da imaš težave s tem, jih raje daj stran ali prosi nekoga, da jih hrani zate.



Nagradi se, ko se upreš samopoškodovanju

- Naredi razpredelnico in vanjo dodaj zvezdico za vsak dan ali uro brez samopoškodovanja. Ko se potrebi po samopoškodovanju ne moreš upreti, ta prostor v razpredelnici pusti brez zvezdice.
- Pokliči prijatelja in mu opiši situacije, v katerih ti je uspelo, da se nisi samopoškodoval/a. To bo preusmerilo tvojo pozornost, da ne boš vedno usmerjen na negativno.

Preden se samopoškoduješ si zastavi naslednja vprašanja:

Ko prepoznaš dražljaj ali misel, ki te spodbuja k samopoškodovalnemu vedenju, se lažje naučiš uporabljati strategije spoprijemanja še preden potreba postane preveč močna.



- Zakaj imam potrebo po tem, da se samopoškodujem? Kaj se je zgodilo, da se tako počutim?
- Ali sem se kdaj prej počutil/a tako? Kako sem se nazadnje uprl/a samopoškodovanju? Ali lahko to ponovno naredim?
- Ali obstaja še kaj, kar mi lahko pomaga, da se uprem tem občutkom in se ne samopoškodujem?
- Kako se počutim, zaradi samopoškodovanja? Če takšno vedenje v tebi vzbuja občutek nadzora, se domisli drugih dejanj, ki v tebi vzbudijo enak občutek in jih izvajaj namesto samopoškodovanja.

Stvari, ki jih naredi, preden se samopoškoduješ

Spomni se na to:

- Že sem doživel/a težke stvari in sem preživel/a.
- Sem dovolj močen/a, da premagam svoje težave.
- To je grozen občutek, ampak bo izginil.

Zapiši stvari, ki so ti všeč na tebi in zakaj želiš prenehati s samopoškodovanjem. Ta seznam ponovno preglej, ko je tvoje razpoloženje slabo.

Uporabi 15-minutno pravilo – preden se samopoškoduješ počakaj 15 minut. V tem času se zamoti z drugimi opravili, npr. pojdi na tek ali zapiši svoje občutke. Po preteku časa poskušaj potrebo za samopoškodovanje odložiti za dodatnih 15 minut. To počni, dokler potreba in občutek ne izgineta.

Uporaba vizualizacije – vizualiziraj potrebo po samopoškodovanju in si predstavljaš, kot da je val čustev, na katerem deskaš. Predstavljaš si, da val narašča in da ga na vrhuncu uspešno premagaš in se upreš njegovi moči.



Druge uporabne tehnike

01

Trebušno dihanje

Večino ljudi se ne zaveda učinkovitosti trebušnega dihanja, dokler ga ne začnejo izvajati. Globoko dihanje ti je lahko v veliko pomoč. Udobno se namesti na stolu in eno roko položi na svoj prsni koš drugo pa na trebuh. Počasi vdihni in ob tem opazuj, kako zrak napolnjuje tvoja pljuča. Tvoj trebuh bi se med vdihom moral premakniti navzven. Zatem za trenutek zadrži dih, nato pa zrak čim bolj globoko izdihni. Takšno dihanje ti lahko pomaga, da se pomiriš takrat, ko občutiš paniko. Pri učenju trebušnega dihanja si lahko pomagaš z vodenimi vajami, ki jih najdeš na: <https://www.skupajzazdravje.si/dusevno-zdravje/sproscanje/>

02

Poslušanje sproščujočih zvokov/skladb/albumov

Obstajajo različni sezname skladb, s katerimi se lahko sprostiš. Nekateri vsebujejo zvoke morja, nekateri pomirjujoč govor. Poslušanje takšnih posnetkov je lahko zate zelo koristno.

03

Vizualizacija varnega kraja

Kateri je tvoj najsrečnejši kraj?

To je lahko dopust ali izlet iz preteklosti, lahko je rojstnodnevna zabava ali dan v šoli. Razmisli o tem kraju in čas, ki si ga tam preživel. Razmisli, kaj vse ti je bilo všeč na tem kraju, kako si se tam počutil, kaj se je dogajalo. Poskusi se spomniti vseh podrobnosti. Ko vse to narediš, lahko zapreš oči in se osredotočiš na ta kraj, kar ti bo pomagalo utišati neprijetne občutke. Na začetku si lahko pri tem pomagaš s posnetki vodenih vizualizacij, da ti bo tehniko lažje usvojiti.

04

Progresivna mišična relaksacija

Ko občutiš napetost v telesu, lahko uporabiš progresivno mišično relaksacijo. Pri tej tehniki najprej napneš svoje telo in ga nato hitro sprostiš. Tak način sproščanja ti lahko pomaga, da se zavedaš, koliko napetosti občutiš v telesu, nato pa jo spustiš iz telesa. Pri tem si lahko pomagaš s posnetki na spletu, ki te vodijo skozi celotno vajo.

05

Practiciraj čuječnost

Čuječnost je proces, ki ti pomaga, da svoje misli osredotočiš na to, kar se dogaja tukaj in zdaj. Vaja te tehnike, ti lahko pomaga, če se soočaš z vsiljivimi mislimi, ki te nagovarjajo k samopoškodovanju. Dobro je, da tehniko vadiš dovolj časa, da jo resnično usvojiš! Udobno se namesti na stolu tako, da se s stopali dotikaš tal. Prostor naj bo miren brez motečih dejavnikov. V roke vzemi nek predmet in ga natančno opazuj, osredotoči se na to, kako ga občutiš v svoji dlani.

- Kako težek je predmet?
- Kakšno temperaturo ima?
- Ali je na dotik oster, grob, gladek?
- Kakšne oblike je?
- Kakšne barve je?
- Kakšen vonj ima?
- Razmisli, za kaj se uporablja



Ob tem lahko opaziš, da z mislimi odplavaš stran. S tem ni nič narobe, naj te ne razjezi, če se to zgodi. Ko se pojavi nova misel, se zavedaj, da je prišla, nato pa se osredotoči nazaj na svoje opravila. Morda boš moral/a vajo ponoviti večkrat, morda celo stokrat, preden ti bo uspelo vajo izvesti brez motečih misli.

06

Afirmacije/spodbudne izjave

Afirmacije so izjave, ki si jih govoriš z namenom, da te spodbudijo. Navadno z njimi poveš nekaj dobrega o sebi ali se z njimi spodbujaš, da dosežeš zastavljene cilje. Ponavljaj si jih večkrat na dan in počasi bodo postale del tvojega vsakdanjega razmišljanja. Te izjave si lahko izmisliš ali pa uporabljaš znane spodbudne citate.

Primeri so:

- Jaz sem dobra oseba.
- Lahko se soočim z vsemi izzivi, ki mi pridejo na proti.
- Lahko dosežem to, kar si želim.
- Odločam se, da bom odpustil/-a in preteklost pustil/-a za sabo.
- Jaz sem vladar svoje duše.

07

Neviden krog

Neviden krog je narejen za to, da ti pomaga ustaviti negativno mnenje o sebi.

Predstavljal si krog v sobi, ki je dovolj velik, da je v njem dovolj prostora zate. To je krog moči. Vsak dan si predstavljal, da stojiš v tem krogu in na glas izgovori eno od svojih afirmacij, ponovi jo petkrat.

Takrat, ko si razdražljiv ali ranljiv, ko občutiš jezo, žalost, vstopi v ta krog in na glas izgovarjaj afirmacije, dokler se ne počutiš varno.



Preokvirjanje situacije pomeni, da poskusiš na situacijo, katero si videl/a le v negativni luči, pogledati s pozitivnega vidika. To ti bo pomagalo, da bo situacija manj negativno vplivala nate. Lahko ti pomaga, da situacije vidiš z druge perspektive, kar zmanjša anksioznost in občutek krivde.

Primeri so:

Trenutna situacija in občutki

»Moja prijateljica se mi v tem tednu ni oglasila. Očitno sem jo vznemiril/a, zato več ne govori z mano.«

Preokvirjena situacija in občutki

»Moj prijateljica me v tem tednu še ni kontaktirala. Vem, da ima veliko dela in nima časa. V naslednjih dnevih jo pokličem in preverim, kako je.«

Trenutna situacija in občutki

»Vsakič, ko moja žena sesa, pusti sesalnik zunaj. Dobro ve, kako močno me to jezi, a kljub temu to še vedno dela.«

Preokvirjena situacija in občutki

»Vsakič, ko moja žena sesa pusti sesalnik zunaj. Morda želi, da vem, da je opravila svoje delo in ga zato pusti zunaj. Konec koncev je vsaj storjeno in meni ni potrebno.«

Trenutna situacija in občutki

»Moj šef me je poklical k sebi. Sigurno sem naredil nekaj narobe.«

Preokvirjena situacija in občutki

»Moj šef me želi videti. Zadovoljen/a sem s svojim delom in vem, da se trudim. Morda me želi pohvaliti za moje delo ali pa ima zame kakšno novo nalogo.«

Včasih ugotovimo, da sami sebi govorimo kritične boleče stvari, ne da se tega zavedamo. To je tvoj »notranji kritik«. To je tvoj notranji glas, ki ti vedno znova govori, da si slab/a. Včasih ima veliko moč. Eden izmed načinov, da tega notranjega kritika ustavimo je, da naredimo seznam negativnih stvari, ki jih mislimo o sebi, nato pa zapišemo afirmacijo, s katero dokažemo ravno nasprotno. Naslednjič, ko slišiš kritični glas v sebi, si predstavljal velik rdeč STOP znak. Zatem si vzemi trenutek, globoko zadihaj in začni v svojih mislih ponavljati afirmacijo.

Naj te ne prestraši, če imaš občutek, da potrebuješ več časa in da so tvoje misli še vedno negativne – zapomni si, da si na takšen način razmišljal/a dlje časa, zato boš tudi potreboval/a več časa, da se tega odvadiš.

Ampak to je navada, to je vse, kar je. Ljudje spreminjajo svoje navade ves čas. Zato jih lahko tudi ti. Vztrajno in postopoma se bodo tvoji miselni procesi sčasoma spremenili.



Če je stiska zelo huda, lahko pomoč poiščete:

- pri izbranem zdravniku pediatru;
- v regionalnem Centru za duševno zdravje otrok in mladostnikov – delujejo na naslednjih lokacijah:
 - Brezovica (Mladinsko klimatsko zdravilišče Rakitna, Podpeška cesta 14, 1351 Brezovica pri Ljubljani, 08/201 50 84),
 - Celje (ZD Celje, Gregorčičeva ulica 6, 3000 Celje, 03/ 543 43 23),
 - Domžale (ZD Domžale, Ljubljanska cesta 80, 1230 Domžale, 01/ 724 52 28),
 - Jesenice (ZD Jesenice, Cesta maršala Tita 78, 4270 Jesenice, 04/ 586 81 41),
 - Ljubljana – enoti Center (Metelkova ulica 9, 1000 Ljubljana, 01 4723 826) in Vič-Rudnik (Šestova ulica 10, 1000 Ljubljana, 01 200 45 96),
 - Maribor (ZD Maribor, Vošnjakova ulica 2-4, 2000 Maribor, 02 22 86 353 (sprejem) ali 02 22 86 354 (z napotnico osebnega zdravnika)),
 - Murska Sobota (ZD Murska Sobota, Grajska ulica 24, 9000 Murska Sobota, 02/534 13 37),
 - Nova Gorica (ZD Nova Gorica, Ulica Gradnikove brigade 7, 5000 Nova Gorica, 05/338 33 09),
 - Ormož (ZD Ormož, Ulica dr. Hrovata 4, 2270 Ormož, 02/ 741 07 00),
 - Piran (ZD Piran, Cesta solinarjev 1, 6320 Portorož, 05 620 72 48),
 - Posavje (ZD Sevnica, Trg svobode 14, 8290 Sevnica, 041 302 020, 07 816 15 65),
 - Postojna (ZD dr. Franca Ambrožiča, Prečna ulica 2, 6230 Postojna, 05/700 04 40),
 - Ptuj (ZD Ptuj, Raičeva ulica 6, 2250 Ptuj, 02/ 787 14 90),
 - Ravne na Koroškem (ZD Ravne na Koroškem, Ob Suhi 11, 2390 Ravne na Koroškem, 02/870 52 43),
 - Škofja Loka (ZD Škofja Loka, Stara cesta 10, 4220 Škofja Loka, 04 502 00 62),
 - Trbovlje (ZD Trbovlje, Rudarska cesta 12, 1420 Trbovlje, 03/ 562 41 79, 03/ 562 41 77, 030/ 604 473),
 - Velenje (ZD Velenje, Vodnikova 1, 3320 Velenje, 03/899 55 63);
- v ambulantah kliničnih psihologov in otroških in mladostniških psihiatrov;

Če je stiska zelo huda, lahko pomoč poiščete:

- v nujnih primerih (izrazite duševne težave) se lahko po pomoč obrnete na urgentne pedopsihiatrične ambulante:
 - Ljubljana: za otroke do 15. leta na Pediatrični kliniki, UKC Ljubljana, Bohoričeva ulica 20, ob delovnih dneh od 8.00 do 14.30, tel. št.: (01) 522 37 00
 - Ljubljana: za mladostnike do 18. leta na Univerzitetni psihiatrični kliniki, Grablovičeva ulica 44a
 - Maribor: za otroke in mladostnike na Kliniki za pediatrijo, UKC Maribor, Ljubljanska ulica 5, ob delovnih dneh od 8.00 do 14.30; +386 (0)2 321 1000
 - izven delovnega časa v dežurni pedopsihiatrični službi na varovanem oddelku za otroke in mladostnike Univerzitetne psihiatrične klinike v Ljubljani, Grablovičeva ulica 44a, na voljo 24 ur
- Pokličete lahko na:

Tom telefon za otroke in mladostnike:

116 111

vsak dan med 12. in 20. uro

Zaupni telefon Samarijan in Sopotnik

116 123

24 ur na dan

Klic v duševni stiski

01 520 99 00

vsak dan med 19. in 7. uro

Društvo SOS telefon za ženske in otroke žrtve nasilja

080 11 55

24 ur na dan

