

☎ 031 50 60 50

Telefon za pomoč v stiski "Prisluhnem ti"  
(vsak delovni dan med 16.00 in 20.00)

☎ 112

Center za obveščanje  
(za takojšnjo nujno pomoč)

### Društvo Kameleon

Spletno anonimno psihološko svetovanje  
preko e-svetovalnice

[www.svetovalnicakameleon.si](http://www.svetovalnicakameleon.si) ali

elektronske pošte

[pogovor@svetovalnicakameleon.si](mailto:pogovor@svetovalnicakameleon.si)

Na voljo ti je tudi pogovor s strokovnjakom za duševno zdravje. V primeru duševne stiske se lahko obrneš na svojega osebnega zdravnika ali na psihiatra, psihologa ali psihoterapevta, ki dela v najbližjem zdravstvenem domu ali psihiatrični bolnišnici.

Obrneš se lahko tudi na najbližji Center za duševno zdravje, ki deluje v okviru zdravstvenega doma.

## KJE LAHKO NAJDEŠ NAŠE VSEBINE?

Facebook: <https://bit.ly/3lFTRwK>

Instagram: [@dec\\_dusevnozdravjenihec](https://www.instagram.com/dec_dusevnozdravjenihec)

TikTok: [@dec\\_dusevnozdravjenihec](https://www.tiktok.com/@dec_dusevnozdravjenihec)

Na naših profilih lahko pričakuješ:  
zabavne meme,  
poučne objave,  
uporabne nasvete,  
osebne zgodbe  
in še veliko več.

Zato hitro stisni follow, da česa ne zamudiš.

**POSKRBI ZA SVOJE  
DUŠEVNO ZDRAVJE!**



**PREVENTIVNA AKCIJA  
ŠTUDENTOV\_K PSIHLOGIJE UL ZA  
DUŠEVNO ZDRAVJE MOŠKIH**



↪ Poskeniraj QR kodo.

## Živjo!

Smo skupina študentov in študentk 2. in 3. letnika psihologije Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani. Pri predmetu Psihološka preventiva izvajamo preventivno akcijo z naslovom

### Dec, duševno zdravje ni hec!

- Ali ste vedeli, da se moški tako v Sloveniji kot drugod po svetu **redkeje kot ženske odločijo za iskanje psihološke pomoči**, ko se znajdejo v stiski?
- Ali ste vedeli, da **zgolj 13 odstotkov** moških med 16. in 24. letom starosti **poišče psihološko pomoč**, če doživlja duševne težave?
- Ali ste vedeli, da **zaradi samomora v Sloveniji umre približno trikrat več moških kot žensk**?
- Ali ste vedeli, da je pri moških, **starih od 20 do 44 let, samomor prvi vzrok umrljivosti**?

Zaradi statistik, kot so zgornje, smo zasnovali to akcijo.

Namenjena je promociji iskanja psihološke pomoči med moškimi, zmanjševanju stigme, napačnih prepričanij in predsodkov s strani družbe ter ozaveščanju o pomembnosti duševnega zdravja.

## NAJPOGOSTEJŠE TEŽAVE MOŠKIH

### Zloraba substanc

Pogosta uporaba substanc, ki povzročata okvare psihičnega ali telesnega zdravja.

### Odvisnost od substanc

Težave pri obvladovanju jemanja droge, vztrajanje kljub škodljivim posledicam ter večje posvečanje uživanju droge kot drugim obveznostim in aktivnostim.

### Motnja pozornosti s hiperaktivnostjo:

Najpogostejši simptomi so pomanjkanje pozornosti, hiperaktivnost in impulzivnost.

### Depresija

Zanjo so značilna občutja brezupa, praznosti, nemoči in pesimizma, občutki ničvrednosti in krivde, izguba interesov in motivacije za različne aktivnosti, težave s prehrano in spanjem ...

### Tesnoba

Značilna so občutja negotovosti, živčnosti, težave s spanjem, stiskanje v prsih ...

### Agresivno, uporniško in antisocialno vedenje

Če pri sebi ali drugih osebah **opaziš katerega izmed naštetih znakov**, bodi pozoren, kaj se s tabo ali z drugimi dogaja.

Če meniš, da te tovrstno **dogajanje ovira pri vsakdanu**, se za pomoč obrni na bližnjo osebo ali enega izmed kontaktov v tej brošuri. Če te skrbi za bližnjega, se z njim pogovori in ga spodbudi, da si poišče pomoč.

**ČE SE ZNAJDEŠ V DUŠEVNI STISKI, SE NE OBOTAVLJAJ PRI ISKANJU POMOČI!**

Na voljo ti je več telefonskih števil za brezplačen klic v stiski, če ti je težje govoriti po telefonu, pa lahko dobiš pomoč tudi preko e-pošte ali spletnih klepetalnic. Pogovor bo zaupen in povsem anonimen, prav tako pa boš prejel informacije, kam se še lahko obrneš po pomoč.

☎ **116 123**

Zaupni telefon Samarijan (24 ur na dan)

☎ **01 520 99 00**

Klic v duševni stiski – Psihiatrična klinika Ljubljana (vsak dan med 19.00 in 7.00)

☎ **116 111**

TOM – telefon za otroke in mladostnike (vsak dan med 12.00 in 20.00).

Elektronski naslov: [tom@zpms.si](mailto:tom@zpms.si) in spletna klepetalnica <https://e-tom.si/>

☎ **031 704 707**

Center za psihološko svetovanje Posvet (vsak delovni dan med 8.00 in 20.00) [www.posvet.org](http://www.posvet.org)

☎ **05 720 1720**

Telefon za ljudi v stiski – Društvo Tvoj telefon (vsak delovni dan od 7.00 do 22.00)