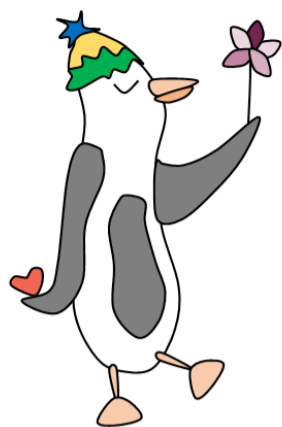
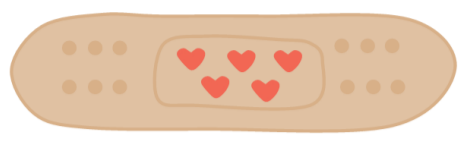


PRVA POMOČ



Zate, kar tako!
Ker je super, da si!



Majhen obliž za tvoje rane!



Ne obupaj, vse bo **V REDU**.

Ne drži vsega v sebi.

NISI SAM/-A v svojih občutkih.

Pogovori se z nekom, ki mu zaupaš.

Prošiti za **POMOČ** je **SUPER KUL**.

Vsak **ČLOVEK** je bil že velikokrat v stiski.

Morda se ti zdi, da za nekoga nisi **POMEMBEN/ POMEMBNA**, vendar za veliko ljudi **SI**. Za nekoga si zagotovo **VSE!**

NUJNA POMOČ

POKLIČI !!!

Telefonsko svetovanje

TOM telefon

Vsak dan od 12. do 20. ure.

Telefon: **116 111**

Psihiatrična klinika Ljubljana - Klic v duševni stiski

Vsako noč med 19. in 7. uro.

Telefon: **(01) 520 99 00**

Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik

24 ur na dan.

Telefon: **116 123**

SOS telefon za ženske in otroke, žrtve nasilja

24 ur na dan.

Telefon: **080 11 55**

Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Istre

Telefon: (05) 62 62 810 ali 031 388 591

Spletna stran: www.svetovalnicenter.si

Kadar je stiska zelo huda, se obrni na:

Dežurnega zdravnika v najbližjem zdravstvenem domu ali **reševalno službo (112)**.

Urgentno psihiatrično ambulantno v Centru za izven bolnišnično psihiatrijo (CIP) v Ljubljani (Poliklinika, Njogoševa 4, Ljubljana)

Ordinacijski čas: od ponedeljka do petka, od 8.15 do 14.45.

Telefon: **(01) 4750 685** - od 8. do 12. ure

Spletna stran: <https://www.psih-klinika.si/strokovne-enote/center-za-izvenbolnisnicno-psihiatrijo/>

Enoto za adolescentno psihiatrijo v Centru za mentalno zdravje (CMZ) v Ljubljani (Grablovičeva 44b, 1000 Ljubljana)

Telefon: **(01) 5874 955** ali **(01) 5874 942**

Spletna stran: <https://www.psih-klinika.si/strokovne-enote/center-za-mentalno-zdravje/enota-za-adolescentno-psihiatrijo/>

