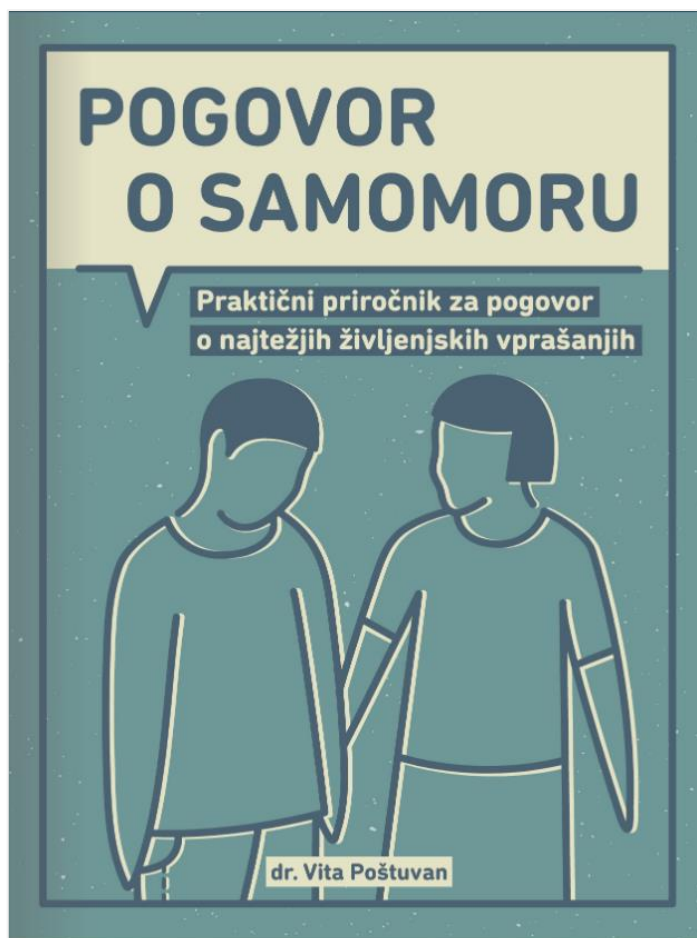


POMOČ V PRIMERU HUDE DUŠEVNE STISKE IN SAMOMORILNIH TEŽENJ

V času epidemije se lahko pojavijo tudi hude stiske, ki se v nekaterih primerih stopnjujejo do samomorilnih teženj. To lahko zaznate pri sebi ali drugih.

Informacije o tem, kako pomagati sebi v hudi stiski so vam na voljo na spletni strani [Živ? Živ!](#), natančneje na podstrani [Razmišljam o samomoru](#). Podstran [Kako prepoznati samomorilno vedenje](#) vam bo pomagala pri prepoznavanju takih stisk.

V kolikor pri kom od svojih bližnjih zaznate duševno stisko pa ne veste, kako se pogovoriti o tem, vam lahko pri tem pomaga [Praktični priročnik za pogovor o najtežjih življenjskih vprašanjih](#).



O tem, kako se **pogovarjati z nekom, ki razmišlja o samomoru**, si lahko pogledate tudi [webinar](#), v katerem predava dr. Vita Poštuvan.



Velikokrat je iskren pogovor največ, kar lahko storimo za svoje bližnje, da jim pomagamo prebroditi stisko.

STROKOVNA POMOČ

Svoje bližnje lahko napotite po strokovno pomoč, na katero se lahko v primeru, da čutite hudo duševno stisko, obrnite tudi sami.

V času epidemije koronavirusa so delujejo sistemi nujne medicinske pomoči, kamor sodijo tudi samomorilne stiske.

V ambulantni dejavnosti **Univerzitetne psihiatrične klinike Ljubljana** se izvajajo nujni pregledi po predhodni telefonski najavi.

Urgentna ambulanta **Oddelka za psihiatrijo UKC Maribor** deluje po ustaljenem urniku, 24/7, obravnave vseh nujnih primerov potekajo nemoteno.

URGENTNA PSIHIATRIČNA STANJA PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI

Enota za adolescentno psihiatrijo za mladostnike

Enota za krizne intervencije za odrasle, Grablovičeva 44b, Ljubljana, tel. 01 5874922

Psihiatrična klinika Ljubljana Polje urgentna ambulanta 01 5872100

Pediatrična klinika, Sprejemno triažni oddelek - urgentna ambulanta

Služba za otroško in mladostniško psihiatrijo Maribor samo dopoldan 02 22 86 353 in 02 22 86 354

Izr. prof. dr. Vita Postuvan, univ. dipl. psih.