**Duševno zdravje - gradivo za strokovne delavce v VIZ**

**SEZNAM POVEZAV**

[**Center za duševno zdravje otrok in mladostnikov**](https://www.zd-ms.si/nase-enote/center-za-du%C5%A1evno-zdravje-otrok-in-mladostnikov) (CDZOM), ki od lanskega leta deluje v ZD Murska Sobota (zloženka v priponki):

-          02 534 13 37 in [cdzom@zd-ms.si](https://webmail.arnes.si/#NOP)

-          CDZOM izvaja tudi trening starševstva [**Neverjetna leta**](https://neverjetna-leta.si/), ki je namenjen staršem otrok od 3.-8. leta starosti (zloženka v priponki).

**Publikacije NIJZ** na temo duševnega zdravja, ki so lahko v pomoč (e-gradivo je na voljo na povezavi v naslovu publikacije):

-       Jeriček Klanšček, H. in Bajt, M. (2015). [*Ko učenca strese stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj: priročnik za učitelje in svetovalne delavce*](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/ko_ucenca_strese_stres_2015.pdf)*.*Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

-       Bajt, M. (2017*).*[*Kako zmanjšati tveganje za razvoj depresije in anksioznih motenj pri otrocih - smernice za starše otrok med 6. in 11. letom starosti*](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/smernice_otorci_novo.pdf)**.** Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

-       Bajt, M. (2017). [*Kako zmanjšati tveganje za razvoj depresije in anksioznih motenj - smernice za starše najstnikov*](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/smernice_mladostniki_novo.pdf)*.* Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

-       Tančič, A., Poštuvan, V. in Roškar, S. (2009). [*Spregovorimo o samomoru med mladimi*](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/spregovorimo_o_samomoru_med_mladimi.pdf)*.*Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.

-       Tacol, A., Lekić, K., Konec Juričič, N., Sedlar Kobe, N. in Roškar S. (2019). [*Zorenje skozi To sem jaz (Priročnik za preventivno delo z mladostniki)*](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/tsj_prirocnik_e_objava_koncna_27_6_2019.pdf)***.***Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

-       Hafner, A. (2018). [*Razumeti motnje hranjenja***.**](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/zlozenka_motnje_hranjenja_nova_2.pdf)Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

-       Štukovnik, V. in sod. (2020). [*Kako dobro spati v obdobju epidemije koronavirusa SARS-COV-2 (COVID-19)?*](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/8.4._kako_dobro_spati_v_casu_epidemije.pdf) Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

**Smernice,**ki vam lahko pomagajo pri pogovoru z osebo v stiski:

-       [*PANIČNI NAPAD - Smernice za prvo psihološko pomoč - zloženka*](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/panicni_napad_smernice_ppp_koncno_08042020.pdf)

-       [*DEPRESIJA - Smernice za prvo psihološko pomoč - zloženka*](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/depresija_smernice_ppp_koncno.pdf)

-       [*SAMOMORILNE MISLI IN VEDENJE - Smernice za prvo psihološko pomoč - zloženka*](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/samomorilne_misli_smernice_ppp_koncno.pdf)

-       [*TVEGANO IN ŠKODLJIVO PITJE ALKOHOLA - Smernice za prvo psihološko pomoč - zloženka*](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/smernice_za_psiholosko_prvo_pomoc_v_primeru_tveganega_in_skodljivega_pitja_alkohola_.pdf)

Glede na trenutne razmere pa priporočamo tudi **naslednje povezave**:

[**Spletna stran NIJZ**](https://www.nijz.si/sl/koronavirus-dusevno-zdravje) – Skrb za duševno zdravje v času širjenja koronavirusa

[**Zdrave šole**](https://www.nijz.si/sl/slovenska-mreza-zdravih-sol) – primeri dobrih praks (ideje, izkušnje, primeri nalog oz. vaj, motivacijskih pisem in različnih aktivnosti za delo z učenci na daljavo, ki so jih pripravile članice mreže Zdrave šole): <https://www.nijz.si/sl/ucitelji-uciteljem-v-casu-covid-19>

Portal NIJZ [**#tosemjaz**](https://www.tosemjaz.net/)**,**ki je namenjenpromociji duševnega zdravja med mladimi, za mlade pa je na voljo tudi [spletna svetovalnica](https://www.tosemjaz.net/e-svetovalnica/viewforum.php?f=219).

Portal NIJZ [**ZDAJ. ZDRAVJE DANES ZA JUTRI**](https://zdaj.net/)nudi informacije in nasvete o preventivnih pregledih ter zdravem načinu življenja za nosečnice, otroke in mladostnike, tudi [v času epidemije](https://zdaj.net/koronavirus-otroci-in-mladostniki/podpora-otrokom-v-casu-koronavirusa/).

V zvezi z različnimi aktivnostmi, vezanimi na zdravje in duševno zdravje (psihoedukativne delavnice), se lahko obrnete tudi na **Centre za krepitev zdravja oz. Zdravstveno vzgojne centre**:

[Center za krepitev zdravja ZD Murska Sobota](https://ckz.zd-ms.si/programi/program-za-krepitev-zdravja/poglobljene-obravnave-za-krepitev-zdravja/svetovalnica-za-du%C5%A1evno-zdravje)

[Center za krepitev zdravja ZD Gornja Radgona](https://www.zd-gr.si/ckz/programi/dusevno-zdravje/)

[Zdravstveno vzgojni center ZD Ljutomer](http://www.zd-lju.si/p/42/zdravstvena-vzgoja-odraslih.html)

[Zdravstveno vzgojni center ZD Lendava](http://www.zd-lendava.si/zdravstvena-vzgoja/predstavitev/)

Priporočamo pa tudi spletne strani **drugih organizacij**, ki nudijo številne informacije o skrbi za duševno zdravje in o ravnanju v trenutnih razmerah:

- Svetovalni center za otroke, starše in mladostnike Ljubljana

<https://www.scoms-lj.si/si/aktualno.html>

- Svetovalni center za otroke, starše in mladostnike Maribor

[Življenje s skrbmi in anksioznostjo v času globalne negotovosti](https://www.psychologytools.com/assets/covid-19/guide_to_living_with_worry_and_anxiety_amidst_global_uncertainty_sl.pdf)

<http://www.svet-center-mb.si/domov.html>

- Društvo psihologov Slovenije

<http://www.dps.si/za-psihologe/koronavirus/>

<http://www.dps.si/za-javnost/koronavirus/>

- Zbornica kliničnih psihologov Slovenije

[Duševno zdravje otrok in mladostnikov v času epidemije covida-19 (Gradivo za vzgojno-izobraževalne ustanove v času postopnega odpiranja vrtcev in šol)](http://klinicna-psihologija.si/wp-content/uploads/2020/05/ZKP_Dusevno_zdravje_otrok.pdf)

- Združenje za otroško in mladostniško psihiatrijo – ZOMP

<http://www.zomp.si/sporocila-za-strokovno-javnost/>

- Pedagoška fakulteta UL

[Halo, pomagajte! Priročnik za strokovnjake na področju duševnega zdravja o specifičnosti telefonskega svetovanja med pandemijo](https://www.pef.uni-lj.si/fileadmin/Datoteke/Zalozba/prodaja_predstavitev/Halo_pomagajte.pdf)

- Center Janeza Levca Ljubljana, Izobraževalni center PIKA (gradiva za strokovno javnost in predavanja za starše)

<https://icpika.si/gradiva-za-strokovnjake/vse-publikacije/>

<https://icpika.si/za-starse-seminarji-predavanja-delavnice/>

**Seznam telefonskih kontaktov za nudenje psihološke podpore v času epidemije**

<https://www.nijz.si/sl/strokovnjaki-s-podrocja-dusevnega-zdravja-v-casu-epidemije-koronavirusa-na-voljo-za-brezplacne>

Anja Žurga

univ. dipl. psih.

Nacionalni promotor zdravja


Arhitekta Novaka 2/b

SI-9000 Murska Sobota

t +386 41 454 875

anja.zurga@nijz.si

[www.nijz.si](http://www.nijz.si/)