

CENTER ZA DUŠEVNO ZDRAVJE ODRASLIH

Skupaj poskrbimo za dobro počutje
in zdravo prihodnost.



NAŠE DUŠEVNO POČUTJE JE POMEMBNO

Duševno zdravje je neločljiv del celostnega zdravja posameznika v vseh življenjskih obdobjih, saj vpliva na naše razmišljanje, čustvovanje, doživljanje in vedenje.

Trdno duševno zdravje nam omogoča:

- občutke zadovoljstva, smisla in upanja,
- samospoštovanje in zdravo samopodobo,
- izpolnjujoče medosebne odnose ter
- učinkovito spoprijemanje z izzivi na vseh področjih življenja.

Vsi se tekom življenja srečujemo z različnimi izzivi, ob katerih lahko doživljamo nihanja v razpoloženju ter občasne in prehodne neprijetne občutke, misli in čustva. Izzivi so sestavni del življenja in dobro duševno zdravje nam pomaga, da jih, bodisi sami ali ob pomoči bližnjih, uspešno razrešimo.



KDAJ PO POMOČ

Kadar pa opazimo, da nastalih težav sami ali ob pomoči drugih ne moremo razrešiti in nas obremenjujejo do te mere, da vidno poslabšujejo naše razpoloženje, mišljenje in vedenje, je zaradi njih slabše naše vsakodnevno delovanje, odnosi z bližnjimi in kakovost življenja, je smiselno poiskati strokovno pomoč.

V vašem lokalnem okolju je na voljo center za duševno zdravje odraslih, ki nudi hitro in dostopno strokovno pomoč vsem, ki se soočajo z duševnimi stiskami ali potrebujejo nasvet, kako pomagati bližnjim.



KAKO POTEKA PODPORA IN POMOČ

Za pogovor s strokovnjaki v centru za duševno zdravje odraslih se lahko odloči vsak, ki doživlja duševno stisko. Pomoč in nasvet lahko poiščete tudi za svoje bližnje. Za vstop v obravnavo ni nujno potrebna napotnica.

V center vas lahko usmerijo tudi vaš osebni zdravnik, zdravniki specialisti, službe nujne medicinske pomoči, center za socialno delo, izvajalci socialnovarstvenih programov ali druge sodelujoče službe.

Na enem mestu vam je na voljo ekipa strokovnjakov:

- medicinske sestre,
- socialni delavci,
- delovni terapevti,
- psihologi in
- psihiatri.

Nudijo vam različne oblike pomoči:

- podpora in zdravljenje,
- podpora bližnjim,
- svetovanje in izobraževanja,
- psihoterapijo in skupinsko terapijo.

Center sodeluje tudi z drugimi službami in organizacijami v lokalni skupnosti, ki prav tako lahko nudijo podporo in pomoč.

Ob prvem kontaktu se boste o vaših težavah pogovorili z medicinsko sestro in dogovorili za termin prvega obiska centra. Nato boste skupaj z ekipo dorekli za vas najbolj optimalen načrt pomoči.





za duševno zdravje



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Skupaj lahko razrešimo marsikatero stisko.
Če imate kakršno koli vprašanje v zvezi z vašim
duševnim zdravjem, nas pokličite in z veseljem
vam bomo pomagali.

**Ob nujnih in za življenje ter zdravje ogrožajočih
stanjih poiščite pomoč v urgentnih centrih
oziroma pokličite na telefonsko številko 112.**



Mreža centrov za duševno zdravje odraslih
je nastala v sklopu Nacionalnega programa
duševnega zdravja MIRA

Več informacij najdete na zadusevnozdravje.si

KONTAKTNE INFORMACIJE

