

PIRAMIDA (SAMO)POMOČI ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

KDAJ po pomoč?

Nudimo celostno in dostopno strokovno pomoč otrokom in mladostnikom do dopolnjenega 19. leta starosti ter njihovim družinam. Obravnavamo celoten spekter težav na področju duševnega zdravja. Na nas se obrnejo otroci in mladostniki, ki pri sebi prepoznajo dlje časa trajajoče osebne stiske, za katere sami ali s pomočjo bližnjih ne najdejo rešitve. Za obravnavo jih lahko spodbudijo tudi starši, vzgojitelji ali učitelji, ki pri njih prepoznajo zaskrbljujoče nenadne spremembe v vedenju ali razpoloženju. V primeru stiske, ki izhaja iz družinske situacije, izvajamo svetovalno delo s celo družino. Pomoč nudimo tudi pri odpravljanju govorno-jezikovnih motenj, spodbujanju otrokove samostojnosti in krepitvi spretnosti ter veščin za uporabo v vsakdanjem življenju.

KAKO poteka pomoč?

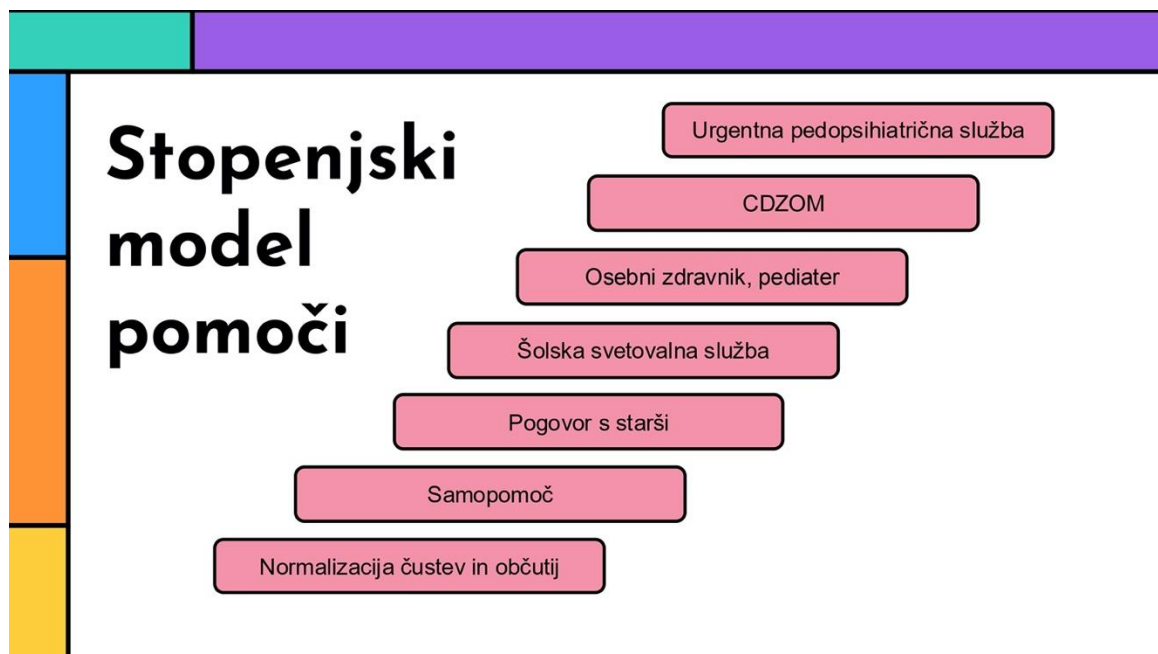
Nudimo različne oblike pomoči: podpora, zdravljenje in izvajanje terapij, podpora ostalim članom družine, program za starše/skrbnike, svetovanje in izobraževanje, skupine za mladostnike.

Izvajamo preventivne psihološke preglede pri 3. letu in preventivne logopedске preglede pri 5. letu.

CILJ pomoči

Cilj v našem centru je zagotoviti čim boljši dostop do učinkovite in predvsem pravočasne multidisciplinarnе timske obravnave. Prav tako želimo uporabnikom zagotoviti predvsem celostno, koordinirano in kakovostno obravnavo. V centru delujemo multidisciplinarno, tako, da je vključenih več poklicnih profilov. Člani tima med seboj sodelujemo pri skupni oceni otrokove motnje z vidika različnih strok. Z multidisciplinarno obravnavo otroka/mladostnika želimo razjasniti problematiko, zato tudi največkrat vključujemo šole, vrtce, centre za socialno delo. Na podlagi problematike si izdelamo individualen načrt obravnave otroka/mladostnika. Po potrebi lahko otroka/mladostnika napotimo izven našega tima k drugim specialistom.

Piramida pomoči za otroke in mladostnike



1. Kako se počutim? Normalizacija čustev in občutij

Vsakodnevne situacije, bodisi v šoli, doma ali v odnosih z vrstniki, lahko sprožajo različna čustva in občutke. Včasih se lahko počutimo zmedeni, prestrašeni, žalostni, jezni ali osamljeni, ne da bi točno vedeli, zakaj. Prav tako so lahko vzroki za ta občutja različni – morda težave v šoli, konflikti z vrstniki, spremembe v družini, telesne spremembe ali pritiski, ki jih občutimo zaradi pričakovanj okolice.

Pomembno je vedeti, da so ta čustva normalen del odraščanja in življenja nasploh. Vsakdo se včasih počuti zaskrbljen, negotov ali preobremenjen, in to ne pomeni, da je z njim kaj narobe. Ta čustva so tu z razlogom – so naš način, da se odzovemo na izzive, s katerimi se soočamo.

Včasih ta čustva pridejo in gredo, spet drugič pa lahko ostanejo dlje časa in nas obremenjujejo. Pomembno je, da se zavedamo svojih čustev in jih poskušamo razumeti. Čeprav so lahko neprijetna, nas lahko naučijo veliko o tem, kdo smo in kaj potrebujemo.

Kaj lahko naredim, kadar jih občutim?

2. Kako si lahko pomagam? Strategije samopomoči

- a) Razmisli, kaj ali katere aktivnosti te razveselijo, razbremenijo in sprostijo (npr. branje knjig ali revij, sprehod, tek, pogovor s prijatelji, gledanje serije ali filma, ukvarjanje s hišnim ljubljencem, telesna aktivnost, poslušanje glasbe, ustvarjanje, kuhanje, igranje, itd.)
- b) Oblikuj si urnik dnevnih aktivnosti (rutina pripomore k boljšemu počutju, motivaciji in občutku nadzora; v ta namen si lahko ustvariš dnevni urnik, k katerem določiš čas za šolo in šolsko delo, malico, učenje, prijetne aktivnosti, sprostitve, čas na elektronskih napravah, druženje, gibanje, počitek, spanje ipd. Urnik si lahko natisneš in prilepiš na vidno mesto. Skušaj se ga držati vsak dan)
- c) Ohranjanje rutine spanja (pomemben pri ohranjanju dobrega počutja, razpoloženja in razmišljanja; pomanjkanje spanja – težave s spominom, koncentracijo, okrepitev občutij žalosti, strahu in pomanjkanja motivacije; izboljšanje kvalitete spanja – umirjena večerna rutina, izogibanje uporabi elektronskih naprav)
- d) Zdrava in uravnotežena prehrana, telesna aktivnost (zdrava prehrana in redna telesna aktivnost pomembno vplivata na tvoje počutje in energijo; gibanje spodbuja sproščanje hormonov, ki izboljšujejo razpoloženje, in ti pomaga, da se počutiš bolje)
- e) Ohranjanje stikov z vrstniki in prijatelji (ključni za tvoje duševno zdravje; pogovor o občutkih in izkušnjah pomaga razumeti in obvladati svoje čustvene odzive)
- f) Pozitiven in optimističen pogled (v življenju se pogosto srečamo z izzivi, a pomembno je, da ohranjaš upanje in pozitivno naravnost. Spomni se, da se tudi težki trenutki slej ko prej končajo, in da je vsak dan priložnost za nekaj novega. Osredotoči se na stvari, ki te osrečujejo in ti dajejo občutek zadovoljstva.)

Kaj pa, če strategije samopomoči niso dovolj?

Kaj, če se želim pogovoriti z nekom, ki me lahko razume?

3. Na koga se lahko obrnem ali pogovorim?

O svojih mislih, čustvih ali stiski, ki jo doživljaš, zaupaj svojim staršem. Že pogovor in podpora iz njihove strani sta ti lahko v veliko pomoč, obenem pa ti starši lahko pomagajo tudi pri iskanju drugih oblik pomoči. Če se ti zdi, da starši tvojega doživljanja ne razumejo ali pa ga ne bodo razumeli, lahko pokličeš na naslednje številke (spodaj).

TOM TELEFON

03 / 116-111

(vsak dan med 12:00 in 20:00)

Forum »TO SEM JAZ«

<https://www.tosemjaz.net/>

Kaj, če samo pogovor ni dovolj?

4. Šolska svetovalna služba

Vsaka osnovna ali srednja šola ima svojo svetovalno službo. V njej so zaposleni strokovnjaki (psihologi, socialni delavci, pedagogi ...), ki so usposobljeni za nudenje razbremenitve, podpore in pomoči pri iskanju ter zagotavljanju virov pomoči učencem – še posebej, če je tvoja stiska vezana na šolsko delo ali izvajanje zahtevanih šolskih obveznosti. Na spletni strani svoje šole poišči kontakt šolske svetovalne službe (telefonska števila ali e-mail naslov) in se poveži z njo. V kolikor ne moreš vzpostaviti kontakta s šolsko svetovalno službo, se za pomoč lahko obrneš tudi na svojega razrednika.

Kaj, če neprijetna čustva vztrajajo dlje časa, zaradi njih pa več ne morem opravljati svojih obveznosti in dejavnosti tako, kot sem to lahko prej?

5. Osebni zdravnik/pediatr

Če neprijetna čustva (žalost, strah, tesnoba, nemoč, osamljenost ipd.) vztrajajo dlje časa, so intenzivna in te ovirajo v vsakodnevnem funkcioniranju ali vplivajo na tvojo učinkovitost pri opravljanju vsakodnevnih dejavnosti, strategije samopomoči in razbremenilni pogovori pa tega ne izboljšajo, je pomembno, da se po pomoč obrneš na svojega izbranega osebnega zdravnika/pediatra. Ta bo v tvojo najboljšo korist poskrbel za dostop do ustrezne strokovne pomoči. Po potrebi bo izdal napotnico za obravnavo pri kliničnem psihologu ali specialistu otroške in mladostniške psihiatrije.

6. Center za duševno zdravje otrok in mladostnikov

V CDZOM smo zaposleni strokovnjaki, ki nudimo pomoč otrokom in mladostnikom v stiski. Z nami dobiš priložnost, da se zaupaš nekomu, ki skuša razumeti kaj doživljaš, obenem pa ti pomaga, da pridobiš različne strategije oz. orodja za pomoč pri spoprijemanju z izzivi vsakdanjega življenja (npr. naučiš se, kako obvladovati neprijetne in nekoristne misli, kako sprejeti svoja neprijetna čustva in krepiti prijetna, kako se postaviti zase v medvrstniških odnosih, kako se znajti med družinskimi težavami, kako prenehati s samopoškodbenim vedenjem ipd.).

7. Urgentne psihiatrične ambulante

Če je tvoja stiska nevzdržna, te preganjajo samomorilne misli ali se ti zdi, da pomoč potrebuješ takoj, ti je 24 ur na dan na voljo dežurna psihiatrična ambulanta. Tam se lahko takoj pogovoriš o svoji stiski s psihiatrom ali psihiatrinjo. Poleg tega, da ti bo prisluhnil/a, ti bo tudi svetoval/a, kako naprej. Morda te bo napotil/a na obravnavo v zdravstveni dom ali pa te bo za nekaj časa sprejel/a v bolnišnico, dokler se ne boš spet počutil/a bolje.

USTANOVA IN NASLOV	NAZIV ENOTE	TELEFONSKE ŠTEVILKE	OPIS
Univerzitetna psihiatrična klinika Ljubljana Grablovičeva 44b, 1000 Ljubljana	Enota za intenzivno otroško in adolescentno psihiatrijo	01/587 48 40 01/587 48 43 01/587 49 55	Za mlade iz vse Slovenije, med 14. in 22. letom starosti. Dostop poteka preko urgentne ambulante, dežurne službe ali izbranega psihiatra.
Pediatrična klinika UKC Ljubljana Ulica stare pravde 4, 1000 Ljubljana	Služba za otroško psihiatrijo – otroška psihiatrična ambulanta	01/522 43 99 01/522 93 54	Za mlade od 14. do 18. leta starosti.
Pediatrična klinika UKC Maribor	Ambulanta za pedopsihiatrijo	02/321 14 06	Do 18. leta starosti. dopolnjenega
Pediatrična klinika UKC Maribor	Klinika za pediatrijo – enota za otroško in mladostniško psihiatrijo	02/321 22 76	Do 18. leta starosti. dopolnjenega

Ne izvajamo storitev pod stopnjo nujnosti “nujno”. V primeru nujnega stanja se lahko obrnete na:

- Kliniko za pediatrijo UKC Maribor za otroke in mladostnike do 18. leta starosti (od ponedeljka do petka 8:00-15:00). Telefonska številka: 02 /321-21-10.
- Službo za otroško psihiatrijo na Pediatrični kliniki v Ljubljani (Bohoričeva ul. 20) med 8:00 – 15:00 za otroke do 15. leta. Telefonska številka 01/522-87-99.
- Enoto za intenzivno otroško in adolescentno psihiatrijo, Urgentna triažna ambulanta Centra za mentalno zdravje Univerzitetne psihiatrične klinike Ljubljana od 15. do 18. leta (od ponedeljka do petka 8:00-15:00). Telefonska številka: 01/587-49-55 ali 01/587-48-40.
- Izven delovnega časa na dežurno službo Enote za intenzivno otroško in adolescentno psihiatrijo Ljubljana, Grablovičeva 44a (za vse otroke/mladostnike do 19. leta starosti). Telefonska številka: 01/587-48-40.

Literatura za starše: <https://www.zd-celje.si/si/center-za-dusevno-zdravje-otrok-in-mladostnikov/>