

CENTER ZA DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV

**Skupaj za zdrav razvoj in dobrobit otrok,
mladostnikov ter družin**



DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV JE ŠE KAKO POMEMBNO

Otroštvo in mladostništvo sta odločilni življenjski obdobji, v katerih se odvija pospešen telesni in psihosocialni razvoj. V tem času gredo otroci in mladostniki skozi številne spremembe in preko izkušenj razvijajo svoje kognitivne ter socialno-čustvene veščine, ki predstavljajo temelj za duševno zdravje v odrasli dobi.

Duševno počutje je pomemben del splošnega zdravja, saj tako fizično kot duševno zdravje vplivata na razmišljanje, doživljanje, čustvovanje in vedenje.

Otroci in mladostniki se pogosto srečujejo z izzivi ali stiskami, ki so običajen odziv na okoliščine, situacije in spremembe v njihovem življenju. Težave so največkrat prehodne ter jih lahko otroci in mladostniki razrešijo sami ali pa se razrešijo z razumevanjem in podporo bližnjih. Včasih pa se je treba obrniti po strokovno pomoč.



KDAJ PO POMOČ

Mnogokrat otroci ali mladostniki pri sebi zaznavajo dlje časa trajajoče osebne stiske, za katere sami ali s pomočjo bližnjih ne najdejo rešitve.

Zaskrbljujoče vedenje ali počutje (npr. doma, v vrtcu/šoli, pri prostočasnih dejavnostih, v stiku z drugimi ...) lahko opazijo tudi odrasli. **Če se je vedenje nenadoma močno spremenilo ali če tako vedenje traja dlje časa, se je potrebno na to hitro odzvati.**

Pomembno je, da tovrstne težave pravočasno zaznamo in čimprej ukrepamo, saj zanje obstaja učinkovita strokovna pomoč.

Center za duševno zdravje otrok in mladostnikov nudi celostno in dostopno strokovno pomoč otrokom, mladostnikom in družinam v lokalnem okolju.



KAKO POTEKA PODPORA IN POMOČ

Za pogovor s strokovnjaki v centru za duševno zdravje otrok in mladostnikov se lahko odloči otrok oziroma mladostnik sam, ali pa se po pomoč obrnejo njegovi starši/skrbniki. Za vstop v obravnavo ni nujno potrebna napotnica.

V center vas lahko usmeri tudi vaš osebni zdravnik, razvojni pediater, vzgojitelj, učitelj ali svetovalec, službe centra za socialno delo, izvajalci socialnovarstvenih programov in druge sodelujoče službe, ki pomagajo pri vzpostavljanju prvega stika z otrokom, mladostnikom ali staršem/skrbnikom.

Na enem mestu vam je na voljo ekipa strokovnjakov:

- medicinske sestre,
- socialni delavci,
- delovni terapevti,
- logopedi,
- specialni pedagogi,
- psihologi,
- otroški in mladostniški psihiatri.

Nudijo vam različne oblike pomoči:

- podporo in zdravljenje,
- podporo ostalim članom družine,
- programe za starše in skrbnike,
- svetovanje in izobraževanja,
- individualno in skupinsko psihoterapijo.

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

Ob prvem stiku se boste o težavah pogovorili z medicinsko sestro in se dogovorili za termin prvega obiska centra. Na prvi obisk bo povabljen otrok oz. mladostnik, v proces pomoči pa so lahko vključeni tudi starši oz. skrbniki in celotna družina. Nato boste skupaj z ekipo sestavili najbolj optimalen načrt pomoči.





za duševno zdravje



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Skupaj poskrbimo za dobrobit otrok in mladostnikov. Za vsa vprašanja smo vam na voljo - pokličite nas 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 otrok in mladostnikov je nastala v sklopu Nacionalnega programa duševnega zdravja MIRA.

Več informacij najdete na zadusevnozdravje.si

KONTAKTNE INFORMACIJE

