 

**SPLETNE INFORMACIJE IN VIRI POMOČI ZA UDELEŽENCE PREDAVANJA**

**“Priklopimo se v življenje”**

**Kako kakovostni odnosi vplivajo na izbiro treznega življenja mladostnika**

*“Ne šteje vse, kar se da prešteti*

 *in ne da se prešteti vsega, kar šteje.” (A. Einstein)*

**Uvod**

Podatki o duševnem zdravju in tveganih vedenjih pri mladih, v tem primeru o uporabi psihoaktivnih snovi ali o prekomerni rabi zaslonov, se na NIJZ zbirajo in obdelujejo v okviru različnih raziskav in podatkovnih baz, katerih vsebina je prosto dostopna na spletni strani NIJZ [www.nijz.si](http://www.nijz.si).

Bistven vpliv na duševno zdravje mladih ima družina, katere naloga je delovati varovalno. Ustvarja naj se takšna življenjska okolja, ki pozitivno podpirajo celovitost zdravja mladih in spodbujajo zdrave izbire. Z izpolnjevanjem temeljnih vzgojnih nalog in postavitvijo osnovnega vrednotnega kompasa družina odpira ali zapira vrata tveganemu vedenju. Bistveno varovalno delujejo dobri družinski odnosi in pozitivni vpliv skupnosti pri razvijanju odnosno-socialnih kompetenc kot temelja za samozavedanje, samovrednotenje in osmišljanje.

Človek je socialno bitje. Mogoče, da smo svoja življenja v moderni družbi zapletli do mere, ko na določene procese nimamo več neposrednega vpliva. Vsak pa ima vpliv na to, kakšne odnose bo gradil s svojimi ljudmi doma.



V nadaljevanju so navedena spletna mesta z vsebinami na temo duševnega zdravja in zasvojenosti, namenjena predvsem staršem in drugim odraslim. Izbrane so preventivne vsebine, za katere ocenjujemo, da bi pomagale pri vzpostavljanju opolnomočenega starševstva. To je takšno, ki otroku omogoči, da svoje razvojne naloge opravi v varnem in podpornem okolju ter ga s tem opolnomoči za trenutno in tudi nadaljnje življenje.

Navedeni so tudi Viri pomoči za primere že izražene težave z zasvojenostjo pri otrocih in mladostnikih.

**Spletne strani z informacijami – splošno:**

-> Spletna stran Nacionalnega inštituta za javno zdravje: [www.nijz.si](http://www.nijz.si);

-> Spletna stran Nacionalnega programa duševnega zdravja MIRA: [www.zadusevnozdravje.si](http://www.zadusevnozdravje.si);

-> Spletna stran programa OMRA, za motnje razpoloženja : [www.omra.si](http://www.omra.si);

-> Spletna stran preventivnega programa “Skupaj za zdravje”: [www.skupajzazdravje.si](http://www.skupajzazdravje.si);

-> Safe.si - Spletno mesto za informiranje, svetovanje in ozaveščanje S: <https://safe.si/> E: info@safe.si;

 Storitve: točka osveščanja o varni rabi interneta in mobilnih naprav za otroke, najstnike, starše in učitelje

**Ciljne preventivne vsebine in ukrepi – za podporo staršem:**

-> Kako prepoznamo nekemično zasvojenost:

<https://nijz.si/zivljenjski-slog/nekemicne-zasvojenosti/nekemicne-zasvojenosti/>;

-> Pediatrične smernice za uporabo zaslonov:

<https://nijz.si/zivljenjski-slog/nekemicne-zasvojenosti/zasloni/>;

-> Nevladna organizacija Logout: Družinski načrt uporabe zaslonov:

<https://www.logout.org/sl/za-druzine/druzinski-nacrt-uporabe-zaslonov/>;

-> Zdravniška zbornica: Povzetki za starše glede otroške rabe zaslonov:

[https://www.zdravniskazbornica.si/za-javnost/zasloni/povzetki-za-star%c5%a1e](https://www.zdravniskazbornica.si/za-javnost/zasloni/povzetki-za-star%C5%A1e)

-> Priporočila zdravniške zbornice: Kvalitetne spletne vsebine za otroke – po starosti:

<https://www.zdravniskazbornica.si/za-javnost/zasloni/kvalitetne-vsebine>;

-> Priporočila zdravniške zbornice: Aplikacije za podporo duševnemu zdravju mladih:

<https://www.zdravniskazbornica.si/za-javnost/zasloni/aplikacije>;

-> Nacionalni program duševnega zdravja MIRA\_Pogoste duševne težave in motnje\_ Nekemične ali vedenjske zasvojenosti:

 <https://www.zadusevnozdravje.si/dusevno-zdravje/pogoste-dusevne-tezave-in-motnje/vedenjske-ali-nekemicne-oblike-zasvojenosti/>

**Ciljne preventivne in info spletne vsebine - za podporo mladim za dobro duševno zdravje:**

-> spletni portal “To sem jaz” z vsebinami za zdravo življenje in duševno zdravje mladih

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

-> spletna stran Programa MIRA\_mladostništvo (29 pripravljenih vsebin)

<https://www.zadusevnozdravje.si/dusevno-zdravje/mladostnistvo/>;

**Podcasti NIJZ-ja na YouTubu za področje zasvojenosti in duševnega zdravja:**

-> Elektronske cigarete:

<https://www.youtube.com/watch?v=be7XmVt0Wtk&list=PLhPVdtWQWJ_-006Ld0l9NbcsISemipQGT&index=8>

-> Učinek video iger na zdravje:

<https://www.youtube.com/watch?v=cXyfqDLOUZQ&list=PLhPVdtWQWJ_-006Ld0l9NbcsISemipQGT&index=14>

-> Duševno zdravje mladih:

<https://www.youtube.com/watch?v=NcXzfquxHIY&list=PLhPVdtWQWJ_-006Ld0l9NbcsISemipQGT&index=15>

-> Digitalna zasvojenost, izziv 21. stoletja:

<https://www.youtube.com/watch?v=0XH6rvuAFqo&list=PLhPVdtWQWJ_-006Ld0l9NbcsISemipQGT&index=17>

-> Problematika drog v Sloveniji:

<https://www.youtube.com/watch?v=0XH6rvuAFqo&list=PLhPVdtWQWJ_-006Ld0l9NbcsISemipQGT&index=17>;

**Viri pomoči – kontakti v primeru že izraženih težav z zasvojenostjo**

[https://www.zdravniskazbornica.si/za-javnost/zasloni/kontakti-v-primeru-te%c5%beav](https://www.zdravniskazbornica.si/za-javnost/zasloni/kontakti-v-primeru-te%C5%BEav)

<https://www.zadusevnozdravje.si/wp-content/uploads/2023/11/Viri-pomoci-nekemicne-zasvojenosti-letak_2023.pdf>;

<https://www.zadusevnozdravje.si/pomagam-sebi/spoprijemanje-s-tezavami-in-stiskami/nekemicne-zasvojenosti/>



 **Ponudba pomoči v Goriški regiji**

 Zdravstvo

1.) Prvi kontakt je vaš izbrani družinski zdravnik ali vaš izbrani zdravnik pediater

2.) Centeri za duševno zdravje otrok in mladostnikov:

 ZD Nova Gorica: Gradnikove brigade 7, 5000 Nova Gorica; T: 05 338 3309; E: cdzom@zd-go.si;

 ZD Idrija: Otona Župančiča 3, 5280 Idrija, T: **05 373 4273**

3.) Centri za duševno zdravje odraslih (od 18. leta, sprejem brez napotnice)

 ZD Nova Gorica:

 - ambulanta: Gradnikove brigade 7, 5000 Nova Gorica: T: 05 33 83 269; E: cdzo@zd-go.si;

 - skupnostna psihiatrična obravnava: T: 05 338 3318; E: cdzoskupnostna@zd-go.si;

 ZD Tolmin: Prešernova ulica 6 a , 5220 Tolmin

 - ambulanta in skupnostna psihiatrična obravnava: T: 05 62 03 313; E: cdzo@zd-tolmion.si;

4.) Center za zdravljenje odvisnosti, Zdravstveni dom Nova Gorica

 Kontakt: **Rejčeva ulica 4, 5000 Nova Gorica, T: 05 338 3265**

**5.) Preventivni programi v Centrih za krepitev zdravja/ Zdravstveno vzgojnih centrih:**

 **ZD Nova Gorica: T: 05 33 83 289 E:** ckz@zd-go.si**;**

 **ZD Ajdovščina: T:** 05 93 43 171, 051 415 731

 **ZD Tolmin: T:** 05 62 03 288, 031 612 069 E: zvc@zd-tolmin.si;

 **ZD Idrija: T:** 05 37 34 222 E: ckz@zd-idrija.si**;**

Programi nevladnih organizacij, zavodov in Centra za socialno delo S. Primorska

**-> TOM telefon za otroke** in mladostnike; T: 116 111 E: tom@zpms.si

Opis storitev:

telefonsko svetovanje za mlade v stiski; pomoč, podpora in svetovanje za otroke in mladostnike i

**-> Med.over.net**\_ Portal s svetovalnimi forumi in e-video svetovanji; [www.med.over.net](http://www.med.over.net);

Opis storitev:

informiranje in svetovanje tudi s področja duševnega zdravja, članki

**-> Dnevni centri za mlade**

Opis storitev:

psihosocialna pomoč in podpora, aktivno in kakovostno preživljanje prostega časa, preprečevanje

odklonskega vedenja;

 Nova Gorica, Marušičeva 6, “Dnevni center Žarek”, T: 08 20 51 898, 041 664 905, E: dc-zarek@siol.net

 Idrija, Ul. XI. korpusa 17, T: 031 635 070, 05 33 02 970, E: dc.idrija@gmail.com;

 Solkan, Skalniška 1, program "Popoldan na cesti", T: 041 762 029, E: pnc.karitas@gmail.com;

**-> Medobčinsko društvo prijateljev mladine**

Opis storitev:

Psihosocialna pomoč in svetovanje mladim, družinam, humanitarna pomoč in kvalitetno preživljanje

prostega časa

 Nova Gorica, Bazoviška 4; T: 05 33 34 680, 041 650 69,1 E: zpm-ng@amis.net;

 Ajdovščina, Cesta IV. Prekomorske 61, Pale; T: 05 36 89 140, 041 490 360, E: info@mdpm-ajdovscina.si;

**-> Mladinski center** Nova Gorica, T: 05 33 34 020, 040 234 423 E: info@mc-novagorica.si;

Opis storitev:

neformalno izobraževanje, preživljanje prostega časa, počitniško varstvo;

- »Pot starševstva« - delavnice za opolnomočeno starševstvo; kontakt: maja.birsa@mc-novagorica.si;

 Za starše otrok od 0 – 6 let, v e-obliki

 Za starše otrok od 7 – 11 let, v e-obliki

 Za starše najstnikov, v Mladinskem centru, Bazoviška 4, Nova Gorica

**-> Društvo Projekt Človek,** Nova Gorica, Kidričeva 7, T: 041 272 376, E: pisarna.ng@projektclovek.si;

Opis storitve:

Programi za osebe, ki z drogami samo eksperimentirajo, za zasvojene, za svojce; za otroke in odrasle.

Pomoč osebam z različnimi oblikami zasvojenosti:

- sprejemni centri,

- terapevtske skupnosti,

- terapevtske skupnosti za zasvojene starše in njihove otroke,

- terapevtske skupnosti za zasvojene s pridruženimi težavami v duševnem zdravju,

- program za otroke in mladostnike,

- center za reintegracijo;

**-> Zveza klubov zdravljenih alkoholikov Slovenije**

Opis storitve:

- psihosocialna podpora in razbremenilni pogovor na T: 031 479 296, E: info@zvezakza.si;

- programi:

Program »Rehabilitacija« - klubi zdravljenih alkoholikov

 Tolmin 031 479 296

 Idrija 041 359 499

 Nova Gorica 041 359 499

 Ajdovščina 051 337 347, 031 417 244

Program »Svetovalnica«

 Posredovanje informacij in svetovanje o škodljivi rabi ter posledicah alkohola, marihuane, tobaka in drugih drog.

 Za osebe, ki so se znašle v socialni stiski zaradi alkoholizma in/ali uporabe drugih psihoaktivnih snovi.

 Za osebe, ki so končale bolnišnično oziroma ambulantno zdravljenje in niso uspele vzpostaviti trajnejše abstinence.

 Za uporabnike, ki obiskujejo skupine klubov zdravljenih alkoholikov in imajo spodrsljaj, s ciljem, da se prepreči recidiv.

 Za ožje družinske člane oz. za druge posameznike, ki so pomembni za osebo.

 Tolmin 031 479 296

 Bovec 031479 296

 Idrija 031 493 643

 Nova Gorica 031 493 643, 051 678 151

 Ajdovščina 031 417 244

Preventivni programi – info za vse Teja Kumar, T: 031 479 296, E: info@zvezakza.si;

 Šolski »Izštekani« - za šolarje 2. in 3. triade

 »Effekt« - za starše izštekanih šolarjev

 »Boys and girls plus« - za srednješolce

 Družinski – preventiva za družine z mlajšimi in osnovnošolskimi otroki

 V delovnih organizacijah - preventiva za delodajalce in zaposlene

 V lokalni skupnosti – preventiva za širšo javnost

**-> Center za družine Mirenski Grad**

Opis storitev:

Izobraževalne in praktične delavnice za opolnomočeno starševstvo; organizirane vsebine za otroke in mladostnike; učna gradiva za OŠ; osebni pogovori in svetovanje;

 Programi za otroke in mlade; kontakt : T: 040 348 481; E: maja.princic@drustvo-vzd.si

 Otroci*:*

 Učna pomoč T: 041 292 689, E: mirijam.sivec@drustvo-vzd.si

 Osebna pomoč T: 040 348 481, E: maja.princic@drustvo-vzd.si

 Učenje za življenje in ustvarjalne delavnice T: 070 775 335, E: eva.vanovsek@drustvo-vzd.si

 Mladi:

 Učna in osebna pomoč T: 041 292 689, mirijam.sivec@drustvo-vzd.si

 T: 040 348 481, maja.princic@drustvo-vzd.si

 Osebni pogovor T: 040 348 481, maja.princic@drustvo-vzd.si

 T: 040 226 884; peter.zakelj@drustvo-vzd.si

 Skupine za mlade - od 9. razreda dalje T: 040 348 481, maja.princic@drustvo-vtd.si

 T: 041 292 489, mirijam.sivec@drustvo-vzd.si

 T: 031 748 387, katja.kovsca@drustvo-vzd.si

Programi za odrasle in družine; kontakt T: 040 226 884; E: peter.zakelj@drustvo-vzd.si

Zakonci in starši:

 Skupine za zakonske pare T: 051 208 071, eva.olivo@drustvo-vzd.si

 T: 031 748 387, katja.kovsca@drustvo-vzd.si

 Skupine za starše in druge vzgojitelje T: 051 208 071, eva.olivo@drustvo-vzd.si

 T: 031 748 387, katja.kovsca@drustvo-vzd.si

 Osebni pogovor T: 040 348 481, maja.princic@drustvo-vzd.si

 T: 040 226 884, peter.zakelj@drustvo-vzd.si

 Družine; kontakt T: 040 348 481; maja.princic@drustvo-vzd.si

Pripravila:

Andrejka Prijon, NIJZ OE Nova Gorica,

andrejka.prijon@nijz.si; 041 454 790

aktivnosti v okviru FDZ24 Primorske november 2024