

# Prva psihološka pomoč v stiski



**Svetovalnica  
TU SMO ZATE**

Pogovor daje moč.



**TU SMO. ZATE.**

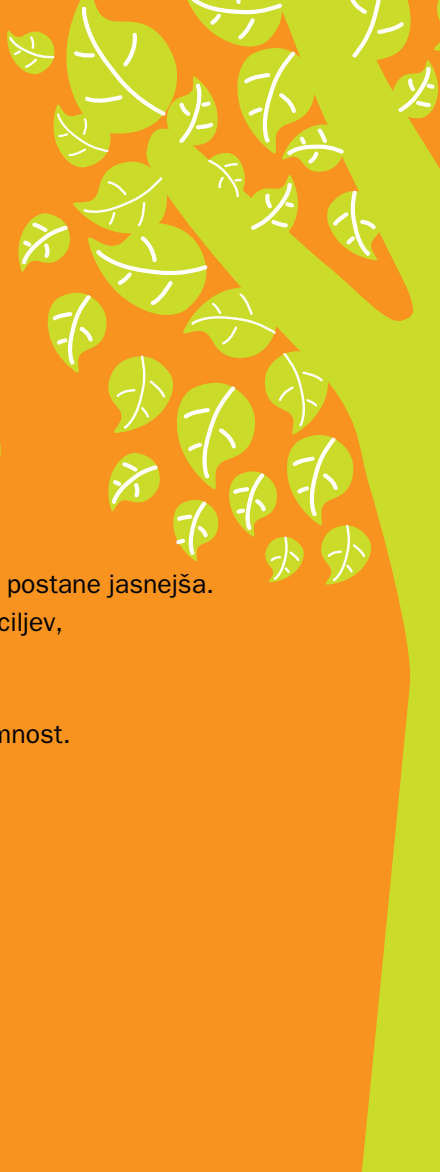
## Kaj storiti, ko je težko?

Vsakomur se lahko zgodi, da se življenje obarva v temnejše barve. Odprt pogovor je velikokrat dovolj, da postane svetlejše. Zato ne bodite sami. **Pridite na pogovor.**

## Zakaj lahko pogovor daje moč?

- > Pogovor prinese razbremenitev in razumevanje.
- > Slika življenjskega položaja in možnih rešitev težav postane jasnejša.
- > Svetovalec je v oporo in pomoč pri iskanju poti do ciljev, želenih sprememb in dejanj.

Svetovalec zagotavlja zaupnost, spoštljivost in anonimnost. Pogovor poteka v varnem in prijetnem okolju.





# Kadar ste v stiski, smo tu za vas.

Ste potrti, nesrečni, osamljeni,  
obupani, nesamozavestni ali jezni?

Se vam je zalomilo v odnosih z drugimi  
ali s samim seboj?

## S strokovnjaki se lahko pogovorite o težavah, kot so:

- > **stiske v družini in partnerskih odnosih**  
(težave starševstva in vzgoje, konflikti med partnerjema, ločitev...),
- > **stiske ob življenjskih preizkušnjah in krizah**  
(izguba službe, neuspeh pri študiju, izguba bližnjega, odhod otrok, upokojitev...),
- > **čustvene stiske**  
(hude skrbi in strahovi, otožnost, pretirana žalost, občutek praznine, tesnoba, depresivnost, pomanjkanje samozavesti, nenadzorovani izbruhi jeze...),
- > **izgubljanje življenjskega smisla,**
- > **razmišljanje o samomoru,**
- > **spoprijemanje s hudo telesno boleznijo, invalidnostjo,**
- > **problemi zaradi drog in odvisnosti,**
- > **druge stiske, ki jim sami niste kos.**

# Vrata svetovalnice TU SMO ZATE so odprta.

Svetovalnica je namenjena odraslim prebivalcem celjske regije, starejšim od 18 let.

Na pogovor s strokovnjakom lahko pridete vsak ponedeljek, torek in četrtek, od 15. do 18. ure.

Na pogovor se lahko tudi naročite:

- > osebno v Svetovalnici TU SMO ZATE,
- > po telefonu 031 778 772 ali
- > po e-pošti: svetovalnica@zzv-ce.si.

## Kje, kdaj in kako deluje?

- > Lokacija: **Zavod za zdravstveno varstvo Celje**, Ipavčeva 18 (v bližini Top fita, nasproti Avto Celja, ob obvoznici), Celje.
- > **Delovni čas: ponedeljek, torek in četrtek, od 15. do 18. ure.**
- > Svetovalci: izkušeni psihologi različnih specialnosti in psihoterapevtskih smeri ter psihiatri.
- > Trajanje svetovalnega pogovora: 45 minut, prispevek: 5 EUR.

Prva psihološka pomoč ni namenjena zdravljenju ali dolgotrajni psihoterapevtski obravnavi.

Financiranje programa: Zavod za zdravstveno varstvo Celje in Ministrstvo za zdravje RS.

Izdajatelj gradiva in koordinator programa Zavod za zdravstveno varstvo Celje, produkcija Studio Kernel.

Naklada: 5000 izvodov, februar 2010.