

V stiski lahko pokličeš na katero izmed naslednjih števil:

---

**116 111**

TOM telefon za otroke in mladostnike  
vsak dan: 12 – 16h, klic je brezplačen

**116 123**

SAMARIJAN in SOPOTNIK zaupna telefona  
24 ur na dan, vsak dan, klic je brezplačen

**01 520 99 00**

Klic v duševni stiski  
vsako noč med 19ih in 7h uro zjutraj

**080 11 55**

SOS telefon za ženske in otroke, žrtve nasilja  
pon – pet: 12 – 22h;  
sob., ned. in prazniki: 18 – 22h,  
klic je brezplačen

Pomoč lahko najdeš tudi na spletu in pri strokovnih službah:

---

**Živ?Živi!**

spletna stran s koristnimi informacijami o duševnem zdravju [www.zivziv.si](http://www.zivziv.si)

**To sem jaz**

strokovno moderirana spletna stran s koristnimi informacijami [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net)

**DAM**

društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami [www.nebojse.si](http://www.nebojse.si)

**Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše**

strokovna ustanova, usmerjena v varovanje duševnega zdravja otrok in mladostnikov

Ljubljana Gotska ul. 18 T: 01 583 75 00

Maribor Lavričeva ul. 5 T: 02 234 97 00

Koper Mirenska ul. 2a T: 05 62 62 810

Novo mesto Mušičeva ul. 2 T: 07 39 34 420

**POSVET**

center za psihološko svetovanje  
Ljubljana, Kranj, Postojna, Slovenj Gradec,  
Nova Gorica, Murska Sobota, Sevnica, Koper  
[www.posvet.org](http://www.posvet.org)

---