

**Zadeva: Obvestilo o izidu promocijskih gradiv in prenovljenih smernic psihološke prve pomoči**

Spoštovani.

Vsak od nas je verjetno že imel, ima ali pa bo kdaj v prihodnje doživel bližnji stik z osebo v duševni stiski. Naš odziv lahko osebi v duševni stiski pomaga pri nadaljnjem iskanju ustrezne pomoči. Pri tem so nam lahko v podporo smernice psihološke prve pomoči, ki ponujajo konkretne informacije, kako prepoznati, pristopiti in pomagati osebi v duševni stiski.

V želji, da bi bilo znanje o psihološki prvi pomoči čimbolj dostopno vsem, smo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) v sklopu Nacionalnega programa za duševno zdravje MIRA pripravili naslednje smernice za psihološko prvo pomoč:

- Kako pomagam v primeru paničnega napada?
- Kako pomagam v primeru depresije?
- Kako pomagam v primeru čezmernega pitja alkohola?
- Kako pomagam v primeru samomorilne ogroženosti?

Pripravljene smernice psihološke prve pomoči temeljijo na strokovnih in znanstvenih spoznanjih, vendar so oblikovane poljudno in namenjene prav vsakomur od nas. Dostopne so na naslednji povezavi: <https://www.zadusevnozdravje.si/pomagam-drugemu/kako-pomagam/>. Hkrati je na spletni strani programa MIRA na voljo nov sklop z naslovom »Pomagam drugemu«, v katerem boste našli še več koristnih in uporabnih vsebin ter izobraževanja programa Psihološke prve pomoči.

V okviru programa Psihološke prve pomoči so bila pripravljena tudi promocijska gradiva:

- **Plakat velikosti A1 in B1** (na voljo tudi v PDF verziji)
- **Letak** (na voljo tudi v PDF verziji)
- **Promocijski video** (dostopen na: <https://youtu.be/g2Fna85IJSg>)

Plakati in letaki so bili diseminirani v vse zdravstvene domove po Sloveniji in na vse območne enote NIJZ. Na tem mestu vas prosimo, da informacije o programu Psihološke prve pomoči podelite v vaši regiji in lokalnem okolju ter s tem pomagate širiti glas psihološke prve pomoči – v besedi je pomoč.

V okviru programa Psihološka prva pomoč, katerega osrednje sporočilo se glasi: »V tvoji besedi je pomoč.«, je izšla tudi kampanja na socialnih omrežjih (kampanji lahko sledite na: [https://www.instagram.com/psiholoska\\_prva\\_pomoc/](https://www.instagram.com/psiholoska_prva_pomoc/)). Prosimo za vašo podporo na socialnih omrežjih.

Več informacij o programu Psihološka prva pomoč najdete na: <https://www.zadusevnozdravje.si/> pod zavihkom pomagam drugemu.

S prijaznimi pozdravi!

Pripravili:

Saška Roškar, NIJZ Ljubljana, e-mail: [saska.roskar@nijz.si](mailto:saska.roskar@nijz.si)

Alenka Tančič Grum, NIJZ Ljubljana, e-mail: [alenka.tancic-grum@nijz.si](mailto:alenka.tancic-grum@nijz.si)

Domen Kralj, NIJZ OE Celje, e-mail: [domen.kralj@nijz.si](mailto:domen.kralj@nijz.si)

Danijela Čutura Sluga, NIJZ OE Novo mesto, e-mail: [danijela.cutura-sluga@nijz.si](mailto:danijela.cutura-sluga@nijz.si)

**V TVOJI  
BESEDI  
JE POMOČ**

PONUDI POGOVOR.  
PONUDI PSIHOLOŠKO  
PRVO POMOČ.