

Telefoni in spletne strani za pomoč v stiski:



<https://www.e-tom.si/kaj-je-tom/>

Teme: **CTRL + klik**

Šola

LGBTQ+

Družina

Moj notranji svet

Prijatelji, sošolci in vrstniki

Duševno zdravje

Ljubezen

Nasilje

Jaz in moje telo

Prosti čas

Spolnost

Zasvojenosti

Varna raba interneta

Kotiček za varni internet

<https://www.e-tom.si/kam-po-pomoc/telefoni-za-pomoc-v-stiski/>

Zaupni telefon Samarijan

- Telefon: 116 123

(24 ur na dan, brezplačno, anonimno)

SOS telefon za ženske in otroke, žrtve nasilja

- Telefon: 080 11 55

(ob delavnikih med 12. in 22. uro, vsak dan od 18. do 22. ure, brezplačno)

Klic v duševni stiski

- Telefon: (01) 520 99 00

(med 19. in 7. uro)

Ženska svetovalnica – krizni center

Telefon: 031 233 211 (24 ur)

PRIPOROČAMO OGLED:

V letošnjem septembru je svojo premiero doživel odličen dokumentarec z naslovom [»Socialna dilema«](#) (original: The Social Dilemma). V njem spregovorijo ljudje, ki so sodelovali pri nastajanju družabnih omrežij in današnjih spletnih velikanov. Poleg zbiranja informacij o naših spletnih navadah in prodajanja le-teh tržnikom, opozarjajo na izrazito negativne učinke, ki jih ima tudi na duševno zdravje vseh uporabnikov, izrazito pa mlajših uporabnikov, kar opažamo tudi na TOM-u. Ogled dokumentarnega filma priporočamo staršem, mladim in vsem, ki z njimi delate.

