



Spoštovani starši!



V okviru Nacionalnega programa duševnega zdravja Mira, so različni strokovnjaki za osnovne in srednje šole ter dijaške domove pripravili različna gradiva znotraj preventivnega programa *To sem jaz*. **Preventivni program To sem jaz, je z mladimi na spletu že 21 let, mladostnikom in mladostnicam pa omogoča anonimen dostop do strokovnih nasvetov raznolikih področij duševnega zdravja.**

Na spletni strani <https://www.tosemjaz.net/razisci/> je mladim ponujenih več kot 200 preverjenih prispevkov o zdravju. Poseben poudarek pa je ravno na duševnem zdravju. Spletna svetovalnica mladim omogoča odgovore na vprašanja o dilemah in stiskah odraščanja. Trenutno je mladim na voljo 70 spletnih svetovalcev – psihologov, zdravnikov in drugih strokovnjakov. **To sem jaz predstavlja prijazne poti do zanesljivih nasvetov med odraščanjem!** Mladim sta na voljo dve obliki posvetovanja: **Anonimno zapiši vprašanje in počakaj na odgovor strokovnjaka ter Chat s strokovnjakom.**

V okviru programa To sem jaz, od maja 2022 redno izhaja tudi **brezplačen e-Mesečnik** z aktualnimi vsebinami za mladostnice in mladostnike. Prejemniki brezplačnega e-Mesečnika so le naročniki. Mladostniki, ki so stari več kot 16 let, se lahko prijavijo samostojno. Mlajši od 16 let pa lahko prijavo na e-Mesečnik uredijo s strinjanjem staršev. Prijazno vas vabimo, da se tako starši kot tudi vaši mladostniki naročite na **e-Mesečnik**. **To storite z elektronskim naslovom** na naslednji povezavi: <https://www.tosemjaz.net/e-novice/>

Prav tako vam v nadaljevanju pošiljamo še **digitalizirano izdajo priročnika za mladostnice in mladostnike, z naslovom *Kaj lahko storim, da mi bo lažje***. Priročnik mladim bralcem približa razlago krožne povezanosti misli, doživljanja čustev in vedenja. Razgrinja miselne pasti, v katere se pogosto ujamemo in mladostnikom ponuja orodja pomoči v situacijah, ko doživljajo tesnobo, napetost in strah ali zaskrbljenost. Priročnik je nastal v sodelovanju NIJZ in strokovnjakov iz Svetovalnega centra za otroke, mladostnike in starše Maribor. *Digitalizirana izdaja priročnika je dostopna na naslovu:* <https://live.editiondigital.com/e/221cpgqsc/prirocnik-kaj-lahko-naredim-da-mi-bo-lazje#!page1>

S prijaznimi pozdravi!

Šolska svetovalna delavka:  
Valerija Podlesnik