

POMOČ V STISKI – KONTAKTNE ŠTEVILKE IN NASLOVI

BREZPLAČNA PSIHOSOCIALNA PODPORA V ČASU KRIZE

1. Telefon za psihološko podporo prebivalcem ob epidemiji COVID-19

Telefon je namenjen krajšim pogovorom (24 ur/dan) za:

- čustveno podporo pri obvladovanju tesnobe, strahu, jeze in drugih čustvenih stanj ter z njimi povezanih odzivov;
- podporo obolelim in svojcem oseb z boleznijo COVID-19;
- podporo ob izgubi bližnjega zaradi bolezni COVID-19;
- priporočila in podporo pri vzgoji otrok in izvajanju šolskih obveznosti v teh posebnih okoliščinah;
- podporo ob soočanju s partnersko krizo v času bivanja v izolaciji;
- razmislek o drugih duševnih spremembah, ki jih doživljamo v tem obdobju.



2. Strokovnjaki s področja duševnega zdravja v ZDRAVSTVENIH DOMOVIH po Sloveniji:

<https://www.nijz.si/sl/strokovnjaki-s-podrocja-dusevnega-zdravja-v-casu-epidemije-koronavirusa-na-voljo-za-brezplacne>

Krško	070 121 492	PONEDELJEK, TOREK od 12. do 14. ure
Novo mesto	031 734 779 030 333 653	PON, SRE, ČE, PE od 8. do 10. ure TOREK 12. do 14. ure

3. **Center za psihološko pomoč POSVET: 031 704 707** - vsak delovni dan med 8. in 18. uro (potrebno se predhodno naročiti)

Več: <http://www.posvet.org/>

Kako pomagati otroku pri spoprijemanju s stisko med epidemijo koronavirus (COVID-19)?

Vsak otrok se v nepredvidljivih situacijah različno odziva. Sooča se lahko z občutki žalosti, stresa, zmede, strahu, panike, zaskrbljenosti ali jeze. Vsi ti občutki so povsem normalni.

Kaj lahko kot starš naredim?

Otroku sem vzor Vzdržujem zdrav življenjski slog. Ostanem miren. Ne krivim drugih. Skušam vzdrževati normalno vsakodnevno rutino. Držim se preventivnih ukrepov.	Otroku nudim podporo Sem na voljo za pogovor. Ne ignoriram njegovih pomislekov, strahov, vprašanj. Ga skušam pomiriti. Izkazujem mu naklonjenost.	Otroka zaščitim Omejim izpostavljenost medijem. Dajem mu občutek varnosti in kontrole. Izogibam se napovedovanju črnih scenarijev. Spodbudim ga k upoštevanju podanih ukrepov.	Otroka opolnomočim Ponudim mu aktivnosti, s katerimi se poučiva o možnih načinih spoprijemanja s stisko.
--	--	---	--

Aktivnosti za spoprijemanje s stisko

Dihalna vaja za sprostitvev Navodilo: Globoko in počasi vdihni ter šteje do pet. Zadrži dih in še enkrat šteje do pet. Počasi izdihni skozi usta in spet preštej do pet. Vajo ponovi 4-krat.		Besedna premetanka Iz spodnjih črk sestavi besede in ugotovi, kaj lahko vse počneš, da se boš bolje počutil/-a. PESL PJETE RNSJIAE OJBEM POROVOG IAGNJRE BVNAAREJ
Smej se! Ko se smejimo, se počutimo bolje. Sestavi šaljivo pesem, zgodbico ali preberi kakšen vic. Enega lahko najdeš tukaj: <i>Stonoga je žalostna: »Tako rada bi smučala, pa ne morem! Preden bi si nataknila vseh sto smučk, bi bilo zime že konec.«</i>		Razmišljaj o dobrih stvareh Pred spanjem si vzemi nekaj minut in razmisli o tem, kaj si doživel/-a ali počel/-a. Izmed vseh izberi tri najljubše in jih zapiši!

V primeru resnejše stiske je na voljo psihološka pomoč za otroke

TOM telefon
116 111
Vsak dan med 12. in 20. uro.
Klic je brezplačen.

Svetovalnica Kameleon
<http://svetovalnicakameleon.si/>

Avtorica: Rea Bua

Ilustracije: Rea Bua

Vir: <http://ziviv.si/covid-19-podpora-pri-soocanju-s-spremembami/>

BREZPLAČNI TELEFONI ZA POMOČ V STISKI

1. TOM TELEFON: 116 111 vsak dan med 12. in 20. uro (čustvena opora **otrokom in mladostnikom** -pišejo lahko tudi na tom@zpms.si ali se oglasio v njihovi spletni klepetalnici (<https://www.e-tom.si/stopi-v-stik/>)

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

2. Zaupni telefon Samarijan : 116 123 (brezplačni 24 urni telefon za klic v duševni stiski). Več na: <http://www.telefon-samarijan.si/>



Vir slike: <https://www.e-tom.si/>



Vir slike: <http://www.telefon-samarijan.si/>

3. Klic v duševni stiski: 01 520 99 00 (vsak dan med 19.00 in 7.00)

4. SOS telefon za ženske in otroke, žrtve nasilja: 080 11 55 (vsak delavnik od 12.00 do 22.00, sobote, nedelje in prazniki od 18.00 do 22.00)

- SOS TELEFON je namenjen vsem, ki potrebujete pomoč, podporo, informacije o katerikoli vrsti in obliki nasilja, oblikah pomoči, vaših pravicah in dolžnostih institucij.
- **SOS OSEBNO SVETOVANJE: 031 699 333** –vsak delavnik od 9. do 15. ure-pogovor s psihoterapevko. Vsa svetovanja so brezplačna.

V okviru osebnega svetovanja vam nudijo individualno psihosocialno in psihološko pomoč, socialno zagovorništvo, spremstvo na institucije in skupinsko delo. Za osebno svetovanje se lahko dogovorite na navedeni telefonski številki, preko SOS TELEFONA ali pa nam pišete na elektronski naslov drustvo-sos@drustvo-sos.si.

- **SOS ONLINE podporna skupina:** ONLINE podporna skupina, namenjena ženskam, ki bi želele svoje stiske deliti z drugimi. Srečanja potekajo 1-krat tedensko za 60 minut. Če vas zanima vključitev v podporno skupino, pišite na e-naslov drustvo-sos@drustvo-sos.si.

Nasilje v družini in intimnopartnerskih odnosih se dogaja v vseh časih. Nobena okoliščina, niti izredne razmere, ne smejo biti izgovor ali opravičilo za nasilje. Pomoč žrtvam je na voljo tudi v času epidemije.

POKLIČITE, ČE DOMA NISTE VARNI; NE OSTAJAJTE V STISKI SAMI!

Društvo za netaalno komunikacijo 031 770 120	Društvo SOS telefon za ženske in otroke - žrtve nasilja 080 11 55	Društvo Ženska svetovalnica - Krizni center 031 233 211
---	--	--

Vir slike: <https://drustvo-sos.si/>

- **Društvo za nenasilno komunikacijo**, dosegljivo je vsak delovnik med 8.00 in 16.00: **01 43 44 822** in **031 770120**, elektronska pošta: info@drustvo-dnk.si in dnk.koper@siol.net
- **Sočutni telefon Slovenskega društva hospic**: razbremenilni pogovori ljudem, ki se soočajo s stiskami ob umiranju bližnje osebe in žalovanju: spremljanje umirajočih: **051 426 578**, podpora žalujočim: **051 419 558**

SPLETNE SVETOVALNICE in UPORABNE SPLETNE STRANI

- **TO SEM JAZ** (E-svetovalnica in forum, kjer svetujejo strokovnjaki glede najrazličnejših tematik za mlade.): <http://www.tosemjaz.net/>
- **Med.Over.Net** – spletni portal na temo zdravja, duševnega zdravja in drugih področjih www.med.over.net.
- www.nebojse.si **Spletna stran društva DAM** (Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami), v okviru katere je na voljo veliko informacij o depresiji in drugih duševnih stiskah ter načinih pomoči.
- Program opolnomočenja družin v stiski - celostna pomoč na enem mestu): <https://www.dobri-ljudje.si/>
- **PSIHOSOCIALNA PODPORA OB KORONAVIRUSU**: @psiho.dezinfekcija · Spletno mesto za zdravje in dobro počutje: <https://www.facebook.com/psiho.dezinfekcija>

Ob izbruhu epidemije koronavirusa in vedno večji epidemiji panike, so se študentje psihologije odločili, da na enem mestu ponudijo kratke, strokovne in uporabne psihološke napotke.



Vir slike: <https://www.facebook.com/psiho.dezinfekcija>