

KO SE ZNAJDETE V STISKI...

1. SPLETNA STRAN DRUŠTVA PSIHOLOGOV SLOVENIJE

<http://www.dps.si/za-javnost/koronavirus/>

Na njihovi spletni strani najdete številne prispevke o skrbi zase, praktične nasvete, kako si organizirati dan, kako sodelovati z otrokom, kako se pogovarjati, kako poskrbeti za svoje duševno zdravje in še marsikaj drugega. To je le nekaj njihovih zanimivih prispevkov:

1. Kako (pre)živeti izolacijo – da virus ne napade naše duševnosti

<http://www.dps.si/wp-content/uploads/2020/04/Kako-pre%C5%BEiveti-izolacijo.pdf>

2. Karantena lahko neugodno vpliva na naše psihično počutje

<https://www.mladina.si/196605/karantena-lahko-neugodno-vpliva-na-nase-psihicno-pocutie>

2. SPLETNA STRAN NIJZ

<https://www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov>

Na spletni strani lahko spremljate dogajanje v zvezi z izbruhom koronavirusa. Na voljo so aktualne informacije ter priporočila za zaščito zdravja prebivalcev.

a) Kako obvladovati stres, zmanjšati občutke strahu, panike zaskrbljenosti zaradi koronavirusa

<https://www.nijz.si/sl/kako-obvladovati-stres-zmanjsati-obcutke-strahu-panike-in-zaskrbljenosti-zaradi-koronavirusa-covid>

b) Kako pomagati svojcem ali prijateljem v duševni/psihični stiski v času epidemije

<https://www.nijz.si/sl/kako-pomagati-svojcem-ali-prijateljem-v-dusevnipsihicni-stiski-v-casu-epidemije>

c) Strokovnjaki s področja duševnega zdravja v času epidemije koronavirusa na voljo za brezplačne razbremenilne pogovore

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

3. Na Facebooku spremljajte NEVLADNE ORGANIZACIJE, ki vam ponujajo kratke, strokovne in uporabne psihološke nasvete za vsakdanje življenje in napotke za izboljšanje duševnega zdravja. Nekatere vam nudijo možnosti sodelovanja v spletnih delavnicah.

Priporočamo ogled profila naslednjih organizacij:

- **Psihosocialna podpora ob Koronavirusu (psihodezinfekcija)**



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

- **Kako si?**



<https://www.facebook.com/projekt.kako.si/>

- **Empatiko** (zavod, ki deluje na področju izboljšanja kvalitete življenja)



<https://www.facebook.com/empatiko/>

4. SPLETNA STRAN UNICEFA

Praktični nasveti za premagovanje stiske zaradi koronavirusa

<https://www.unicef.si/novice/14253/prakticni-nasveti-za-premagovanje-stiske-zaradi-koronavirusa>

- 5. **ZAKONSKA IN DRUŽINSKA TERAPEVTKA POLONA GREIF** svetuje o skrbeh, stiskah in izzivih v času epidemije koronavirusa.

Koronavirus - popolnoma normalno je, da čutite strah

<https://www.youtube.com/watch?v=bOuqJoZuAp4>

TELEFON ZA PSIHOLOŠKO PODPORO OB EPIDEMIJI COVID-19 ZA PREBIVALSTVO



Telefon je namenjen krajšim pogovorom 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.

Linije so odprte vsak dan:

- delavniki: od 16h do 24h
- sobota in nedelja: 12h do 24h

PSIHOLOŠKO PODPORO V EPIDEMIOLOŠKIH RAZMERAH S KORONAVIRUSOM nudijo tudi v zdravstvenih domovi. V stiski lahko pokličete **V ZDRAVSTVENI DOM NOVO MESTO** na telefonski številki:

031 734 779 vsak delovnik od 7. do 14. ure: 031 734 779
030 333 653 vsak delovnik od 14. do 20. ure: 030 333 653