

TELEFONSKI ŠTEVILKI ZA PSIHOLOŠKO PODPORO V STISKI

Letošnji december je zagotovo drugačen, drugače pa bomo praznovali tudi prihajajoče praznike. Glede na to, da je na slovenski ravni število okužb še vedno visoko in konkretnega sproščanja ukrepov ni pričakovati, bo brez ustaljenih družbenih prazničnih časov za vse nas tudi s psihološkega vidika bolj naporen oziroma z vidika duševnih stisk bolj obremenjujoč.

Strokovnjaki s področja duševnega zdravja poudarjajo, da je ob duševni stiski in ob pojavu tesnobe velikega pomena že iskren pogovor. Zato smo tudi **za prebivalce Občine Bovec** uvedli posebno telefonsko številko, na kateri je lokalno omogočena podpora občanom, ki se v času epidemije in z njo povezanih kriznih ukrepov soočajo z različnimi stiskami.

Za psihološko podporo in iskren pogovor lahko pokličete: 041 585 416

Na nacionalni ravni pa ostaja v uporabi telefonska številka 080 51 00, ki je bila uvedena v sodelovanju Nacionalnega inštituta za javno zdravje in Društva psihologov Slovenije, Rdečega križa Slovenije, Slovenske krovne zveze za psihoterapijo, Zaupnega telefona Samaritan, Združenja zakonskih in družinskih terapevtov in Zveze prijateljev mladine Slovenija – TOM telefon.

Aktualna dogajanja in negotove razmere, ki jih s seboj prinaša drugi val epidemije, v mnogih ljudeh krepijo občutke negotovosti, nemoči in izgube nadzora. Nekateri ljudje se lažje soočajo z izzivi, nekaterim pa predstavlja aktualna situacija realno grožnjo z vidika izgube zdravja, zaposlitve, socialno-ekonomskega preživetja. Že obstoječe težave lahko postanejo za posameznike v prihodnje še težje obvladljive.

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;
- podporo ob soočanju z izgubo zaposlitve, čakanjem na delo ali težavah, povezanih z delom od doma;
- priporočila in podporo pri usklajevanju delovnih obveznosti in družinskega življenja;
- podporo pri soočanju z osebnimi stiskami in s težavami v medosebnih odnosih v času izolacije;
- podporo pri drugih izzivih, ki jih prinaša trenutna situacija.

Pripravil: MILAN ŠTULC