

TELEFONSKA ŠTEVILKA ZA PSIHOLOŠKO PODORO V STISKI

Strokovnjaki s področja duševnega zdravja poudarjajo, da je ob duševni stiski in ob pojavu tesnobe velikega pomena že iskren pogovor. S telefonsko številko je zagotovljena dostopna podpora ljudem, ki se v času epidemije in z njo povezanih kriznih ukrepov soočajo z različnimi stiskami.



Telefonska številka je bila uvedena v sodelovanju Nacionalnega inštituta za javno zdravje in Društva psihologov Slovenije, Rdečega križa Slovenije, Slovenske krovne zveze za psihoterapijo, Zaupnega telefona Samarijan, 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.

Vir: NIJZ