Dragi učenci, drage učenke, spoštovani starši!

Trenutne razmere nam niso prav nič naklonjene, zato se lahko pri marsikom pojavi stiska. Želela bi vas spomniti, da ob pojavu kakršnih koli vprašanj in stisk niste sami. Na šoli smo vam kljub fizični oddaljenosti vedno pripravljeni prisluhniti in pomagati. Zelo pomembno je namreč, da svoje stiske nekomu zaupate – razredniku, šolski svetovalni delavki, učitelju, ravnateljici …

Prav tako je NIJZ na svoji spletni strani objavil seznam strokovno usposobljenega osebja in preverjenih programov, na katere se lahko obrnete po nasvet in pomoč. Tukaj velja izpostaviti **brezplačno kontaktno številko za pomoč v duševni stiski 080 51 00, ki deluje 24 ur na dan, vse dni v tednu.**

Prav tako so na voljo:

* **TOM telefon za otroke in mladostnike** na **116 111**, vsak dan med 12.00 in 20.00;
* **svetovalnice za psihološko pomoč** **Posvet**, ki osebam v duševni stiski omogočajo pogovore po telefonu ali videu na **031 704 707 in 031 778 772,** vsak delovni dan med 8.00 in 18.00;
* **terapevti Slovenske krovne zveze za psihoterapijo**, ki so dosegljivi na telefonski številki **01 600 93 26,** vsak dan med 16.00 in 20.00;
* **Klic v duševni stiski** na **01 520 99 00,** vsak dan med 19.00 in 7.00 zjutraj;
* **zaupna telefona Samarijan in Sopotnik** na **166 123**, dosegljiva 24 ur na dan.

Dodatna psihološka podpora je dosegljiva v **Zdravstvenem domu Slovenska Bistrica**, in sicer **od ponedeljka do četrtka, med 8.00 in 16.00, in v petek, od 9.00 do 14.00**, na telefonski številki **041 426 413**. Pogovor s strokovnjakom s področja duševnega zdravja v zdravstvenem domu vam lahko olajša stiske, strahove in skrbi v povezavi z epidemijo. *Pogovor ni namenjen poglobljeni psihoterapevtski ali psihiatrični obravnavi.*

V primeru nasilja se posamezniki lahko obrnete na:

* **Društvo SOS**: po telefonu 031 699 333 (od 9.00 do 15.00), 080 11 55 (od 12.00 do 18.00) in po e-pošti društvo-sos@drustvo-sos.si ali
* **Društvo za nenasilno komunikacijo**: po telefonu 031 770 120 (LJ) in 031 546 098 (KP), vsak dan od 8.00 do 20.00;
* obe **varni hiši** delujeta in sprejemata ženske in otroke – žrtve nasilja  (klic na 080 11 55).

Za **splošna vprašanja glede korona virusa, tolmačenje odlokov, omejitev in napotitve na morebitne druge strokovnjake** je vzpostavljen klicni center **080 14 04**, ki deluje vsak delavnik med 8.00 in 20.00. Na vprašanja odgovarjajo študenti višjih letnikov medicine ob podpori strokovnjakov z različnih področij.

Prilagam še seznam internetnih strani organizacij, kjer prav tako lahko najdete odgovore na vaša vprašanja oziroma poiščete pomoč:

* **#tosemjaz** – spletni portal namenjen otrokom in mladostnikom [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net).
* **Med.Over.Net** – spletni portal na temo zdravja, duševnega zdravja in drugih področjih [www.med.over.net](http://www.med.over.net).
* **NeBojSe** – spletni portal Društva za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami DAM [www.nebojse.si](http://www.nebojse.si).
* Spletna postaja za razumevanje samomora in pomoči, ki je na voljo [www.zivziv.si](http://www.zivziv.si).
* **Društvo SOS** - online podporna skupina: <https://drustvo-sos.si/sos-in-mediji/online-podporna-skupina/> in <https://drustvo-sos.si/projekt/tukaj-lahko-dobite-podporo-in-pomoc/>
* **OMRA** - inovativen program, v katerem boste pridobili odgovore na številna vprašanja o motnjah, povezanih s stresom in o motnjah razpoloženja, kamor spadajo tudi depresija, anksiozne motnje in bipolarna motnja razpoloženja. Program je namenjen tako tistim, ki se soočajo s težavami, kot njihovim svojcem ter širši zainteresirani, tudi strokovni javnosti. Več na: <https://www.omra.si/>.

*Pripravila:*

*Petra Bercko Beranič,*

*šolska svetovalna delavka*