

NIJZ (Nacionalni inštitut za javno zdravje) je odprl brezplačno telefonsko številko za psihološko pomoč

Telefon za psihološko podporo ob epidemiji COVID-19

Pogovor pomaga.

080 51 00

24 ur, vsak dan. Klic je brezplačen.

Ni sramotno, če priznamo, da ne zmoremo

Ne glede na to, če ste življenje vedno znali kontrolirati, ni sramotno ali narobe, če vam je covid zamajal tla pod nogami. Ljudje stresne situacije doživljamo različno in velik del doživljanja je odvisen od tega, v kakšni situaciji smo in kaj doživljamo kot največjo grozo.

Stiska lahko nastane zaradi strahu pred okužbo, osamo, prihodnostjo, finančno nestabilnostjo. Kaže se prav tako lahko na različne načine – kot žalost, strah, jeza, napadalnost, težnja po alkoholu ali drugih substancah.

Pomembno pa je, da zmoremo to pri sebi in svojih bližnjih prepoznati in se pravi čas in primerno odzvati. Če pri sebi ali svojih bližnjih opazate spremenjeno vedenje, je čas za pogovor, lahko najprej z najbližjimi, odraslimi seveda, če te možnosti nimate, zavrtite številko brezplačne psihološke pomoči ali [na spletni strani NIJZ](#) poiščite telefonski ali elektronski kontakt osebe, na katero se lahko obrnete po pomoč.

Pomoč boste našli za naslednje primere:

- [Psihološka prva pomoč v primeru paničnega napada](#)
- [Psihološka prva pomoč v primeru depresije](#)
- [Psihološka prva pomoč v primeru samomorilne ogroženosti](#)
- [Psihološka prva pomoč v primeru tveganega in škodljivega pitja alkohola](#)

Včasih pomaga, če ste le slišani ali če slišite le, da bo vse v redu. Ne bojte se prositi za pomoč.