**STRAH, ŽALOST, DEPRESIJA, STISKA, TEŽAVE,…**

Komu zaupati, komu povedati, ga poklicati, kje dobiti nasvet, spodbudo, podporo?

Učenci, kljub fizični distanci smo vam na šoli pripravljeni pomagati. obrnite se na osebo, ki ji zaupate. To je lahko: **razrednik, posamezni učitelj, svetovalna delavka, pedagoginja, svetovalna delavka ter seveda ravnateljica.** Dodatna pomoč je dosegljiva zdravstvenem domu, v sklopu katerih delujejo Centri za duševno zdravje otrok in mladostnikov (Center za duševno zdravje Ptuj, Raičeva 6), Centri za krepitev zdravja in Zdravstveno-vzgojni centri (kontakti na spodnji povezavi).

V času SARS-CoV-2 krize je koordinator za duševno pomoč v stiski, član strokovne skupine NIJZ seznam strokovno usposobljenega osebja in preverjenih programov. Potrebno je izpostaviti njihovo enotno **brezplačno** telefonsko številko 080 51 00, ki deluje 24 ur na dan, vse dni v tednu.

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

**Prav tako so na voljo naslednje številke:**

* **TOM telefon** za otroke in mladostnike na 116 111, vsak dan mes 12. in 20. uro.
* Svetovalnice za psihološko pomoč **POSVET** (osebam v duševni stiski omogočajo pogovore po telefonu in videu) na 031 704 7070 in 031 778 772, vsak delovni dan med 8. in 18. uro.
* Terapevti Slovenske krovne zveze za **psihoterapijo**, na 01 600 93 26, vsak dan od 16. do 20. ure.
* Klic v **duševni stiski** na 01 520 99 00 vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj (ponoči).
* Zaupni telefon **SAMARIJAN in SOPOTNIK** na 166 123, dosegljiva 24 ur na dan.

**V primeru NASILJA se posamezniki lahko obrnejo na:**

* Društvo SOS na telefonu 031 699 333 (od 9. do 15. ure), 080 11 55 (od 12. do 18. ure) in na drustvo.sos@drustvo-sos.si.
* Društvo za NENASILNO KOMUNIKACIJO na 031 770 120 (LJ) in 031 546 098 (KP), vsak dan od 8. do 20. ure.

V primeru, da vas zanima karkoli v zvezi s korona virusom, tolmačenja odlokov, omejitev in napotitve na morebitne druge strokovnjake je bil ponovno vzpostavljen tudi

klicni center 080 14 04,

ki deluje vsak delovnik med 8. in 20 uro. Na vprašanja odgovarjajo študenti višjih letnikov medicine ob podpori strokovnjakov različnih področij.