

## **Telefon za psihološko podporo ob epidemiji COVID-19: 041 443 443**

**Društvo psihologov Slovenije** v partnerstvu z **Nacionalnim inštitutom za javno zdravje** in v sodelovanju s  
**Slovensko krovno zvezo za psihoterapijo,**  
**Združenjem zakonskih in družinskih terapevtov,**  
**Združenjem psihiatrov pri Slovenskem zdravniškem društvu in**  
**Ekipo za psihološko pomoč pri Civilni zaščiti**

**vzpostavlja Telefon za psihološko podporo ob epidemiji COVID-19 za prebivalstvo 041 443 443.**

S telefonom želimo zagotoviti podporo ljudem, ki se v času epidemije in z njo povezanih kriznih ukrepov, soočajo z različnimi stiskami. Prek telefona bodo pomoč nudili izkušeni psihologi in psihoterapevti. Na povabilo k sodelovanju pri nudenju prostovoljne psihosocialne podpore se je do danes odzvalo več kot 200 strokovnjakov.

### **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;
- priporočila in podporo pri vzgoji otrok in izvajanju šolskih obveznosti v teh posebnih okoliščinah;
- podporo ob soočanju s partnersko krizo v času bivanja v izolaciji;
- razmislek o drugih duševnih spremembah, ki jih doživljamo v tem obdobju.

### **Telefon za psihološko podporo ob epidemiji COVID-19 bo obratoval vsak dan:**

- delavniki: od 16h do 24h
- sobota in nedelja: 12h do 24h

Dopolodne oziroma med ordinacijskim časom, ko telefon za psihološko podporo ob epidemiji COVID-19 ne deluje, so na voljo tudi drugi viri pomoči, ki so zbrani na:

<http://www.dps.si/seznam-telefonских-stevilk-za-psihosocialno-pomoc/>

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

Storitev klicnega centra je društvu doniralo podjetje Telekom Slovenije.

### **Kontaktne osebe:**

Nacionalni inštitut za javno zdravje:  
Dr. Matej Vinko, matej.vinko@nijz.si

Društvo psihologov Slovenije:  
Marko Vrtovec, predsednik: 041 769 489, marko.vrtovec@dps.si  
Mateja Štirn, koordinatorica krizne skupine DPS, 041 424 564, mateja.stirn@isainstitut.si  
Julija Pelc, sokoordinatorica, predsednica Strokovnega sveta DPS: 0 31 389 906, julija.pelc@gmail.com

Uporabni viri in gradiva za samopomoč:

<http://www.dps.si/za-javnost/koronavirus/>

Več o pobudi:

V Društvu psihologov Slovenije dejavno spremljamo dogajanja povezana z epidemijo koronavirusa COVID-19. Spremljamo in ocenjujemo potrebe posameznikov oziroma skupin prebivalstva in zaposlenih, ki z večjo verjetnostjo potrebujejo psihosocialno podporo za zmanjševanje stisk v aktualni krizni situaciji. Za psihologe smo pripravili smernice za izvajanje psihosocialne podpore in za prilagojeno svetovalno in psihoterapevtsko delo ter druga aktualna gradiva. Aktivno se vključujemo tudi pri pripravi različnih prispevkov za medije, s ciljem psihoedukacije.

Nenadane spremembe, ki jih nismo izbrali sami in zdi se, da nanje nimamo vpliva, v ljudeh krepijo občutek negotovosti, nemoči in izgube nadzora. Nekateri ljudje se lažje soočajo z izzivi, nekaterim pa predstavlja aktualna situacija realno eksistencialno grožnjo z vidika izgube zdravja, zaposlitve, socialno-ekonomskega preživetja. Že obstoječe težave lahko postanejo za posameznike v prihodnje še težje obvladljive, rešitve pa oddaljene v prihodnost, negotove in neznane.

Na to, kako se ljudje prilagodimo na krizno situacijo in spremenjene razmere, vpliva več dejavnikov. Zagotovo je eden ključnih varovalnih dejavnikov pri tem podpora družine, prijateljev, za šolajoče tudi podpora strokovnih delavcev in za zaposlene podpora delovnega okolja. Posebnost sedanje situacije je, da smo ljudje v (samo)izolaciji, prikrajšani za svobodo gibanja, za mobilnost, delo in druženje. Znano je, da se v takšnih pogojih povečujejo simptomi stresa tako na teleseni, čustveni, kognitivni in vedenjski ravni. Čeravno odmaknjeni, lahko v krogu družine začutimo celo preveč bližine. Ni možnosti umika, za nekatere niti sposobnosti odmika. Doživljamo številne obremenitve povezane z delom na domu, šolanjem na daljavo, spremenjenim načinom preživljanja prostega časa, čakanjem na delo ali skrbmi zaradi izgube dogovorjenih projektov, nelikvidnost podjetja ipd. Prihaja lahko do pogostejših konfliktov v medosebnih odnosih, včasih tudi do nasilja v družini.

V aktualnih okoliščinah je za mnoge ljudi zelo pomembna psihosocialna podpora, ki se lahko zagotavlja v obliki paketa hrane ali toplega obroka na prag doma, lahko pa tudi z zagotavljanjem kontakta s socialno mrežo, nudenja čustvene podpore.

Takšne stiske se lahko dotaknejo človekovega dostojanstva in samopodobe, osebe lahko čutijo tudi sram, nemoč, nevrednost. Med svojci in prijatelji, sosedi morebiti o vsem tem težje spregovorijo. S kom pa lahko? Komu lahko povemo za svojo situacijo, zaklenjeni med »štiti stene«. Otrokom ne smemo naložiti tega bremena. Komu lahko povemo za težo, ki je ne moremo spremeniti? Lahko že občutek, da v tem nisi čisto sam, občutek, da te nekdo posluša, sprejema in ne spreminja, daje zadovoljstvo, začasno pomiritev? Lahko doživljanje ob pogovoru, da je tam nekdo, ki je prislonil zgodbi in ti pomagal, da lahko razmisliš, kako naprej, deluje spodbudno? Rešilno?

Izkušnje kažejo, da lahko. Zato je odgovor na ta vprašanja vzpostavitev telefona za psihološko podporo ljudem, ki potrebujejo strokovnjaka, usposobljenega, da jim prisluhne, se pogovori, skupaj z njimi razmišlja, načrtuje, raziskuje, da bi bili lažje kos obremenitvam, s katerimi smo soočeni, in bi uspeli ohraniti dobro počutje in zdravje tudi v teh zahtevnih časih.

Na Telefonu za psihološko podporo ob epidemiji COVID-19 delujejo izkušeni strokovnjaki; psihologi in psihoterapevti. Prijazno vabljeni, da pokličete, delite svojo stisko, prejmete čustveno podporo, informacije. To, da se obrnemo po pomoč in delimo svojo stisko, je znak naše moči.

Vaš DPS.