Psihosocialna podpora ob epidemiji koronavirusa COVID-19

Zadnje tedne je celotna država preplavljena z edinstveno situacijo, ki v mnogih povzroča občutke strahu, napetosti, jeze, tesnobe.

Zavedajte se, da je sedaj ohranjanje tako telesnega kot duševnega zdravja na prvem mestu. Skušajte biti pozorni na to, da vas v tem času negativne misli, čustva ne preplavijo, saj le-ta posledično vplivajo na vaše počutje in imunski sistem. Če doživljate čustveno stisko, ste prestrašeni, negotovi, kaj nam bo epidemija s koronavirusom prinesla in si ne znati sami pomagati, vam ponujamo psihološko pomoč v obliki razbremenilnih pogovorov.

Psihologinja ga. Vesna Pesek iz Centra za krepitev zdravja Zdravstvenega doma Slovenska Bistrica vam je na voljo vsak delovni dan, od **8:00 do 16:00** ure:

na telefonski številki **041 426 413** in e-mailu: **vesna.pesek@zd-sb.si****.**

Na spodnji povezavi so na voljo uporabni nasveti Nacionalnega inštituta za javno zdravje, ki vam bodo v pomoč pri spoprijemanju s stresom, obvladovanju strahu, panike in zaskrbljenosti zaradi koronavirusa.

<https://www.nijz.si/sl/kako-obvladovati-stres-zmanjsati-obcutke-strahu-panike-in-zaskrbljenosti-zaradi-koronavirusa-covid>

