

## POMOČ V STISKI

Vsak se kdaj znajde v stiski in časi so takšni, da je to še bolj verjetno. Včasih ko si že sami ne znamo več pomagati je lahko že prijazen pogovor z nekom veliko. Na brezplačni telefonski številki **080 51 00, 24 ur na dan, vse dni v tednu** nudijo strokovno pomoč izkušeni psihologi, psihoterapevti in drugi strokovnjaki s področja duševnega zdravja. S telefonom želijo zagotoviti dostopno podporo ljudem, ki se v času epidemije in z njo povezanih kriznih ukrepov soočajo z različnimi stiskami. Včasih je tako lažje vzpostaviti stik z nekom, ki ga sicer ne poznamo, mu lažje zaupamo stisko, kot z nekom s katerim se osebno razkrijemo.



Telefon je nastal v sodelovanju **Nacionalnega inštituta za javno zdravje, zdravstvenih domov po Sloveniji, Društva psihologov Slovenije, Rdečega križa Slovenije, Slovenske krovne zveze za psihoterapijo, Zaupnega telefona Samarijan, Združenja zakonskih in družinskih terapevtov in Zveze prijateljev mladine Slovenija – TOM telefon.**

Vir: **Dopis NIJZ, 25.11. 20**

