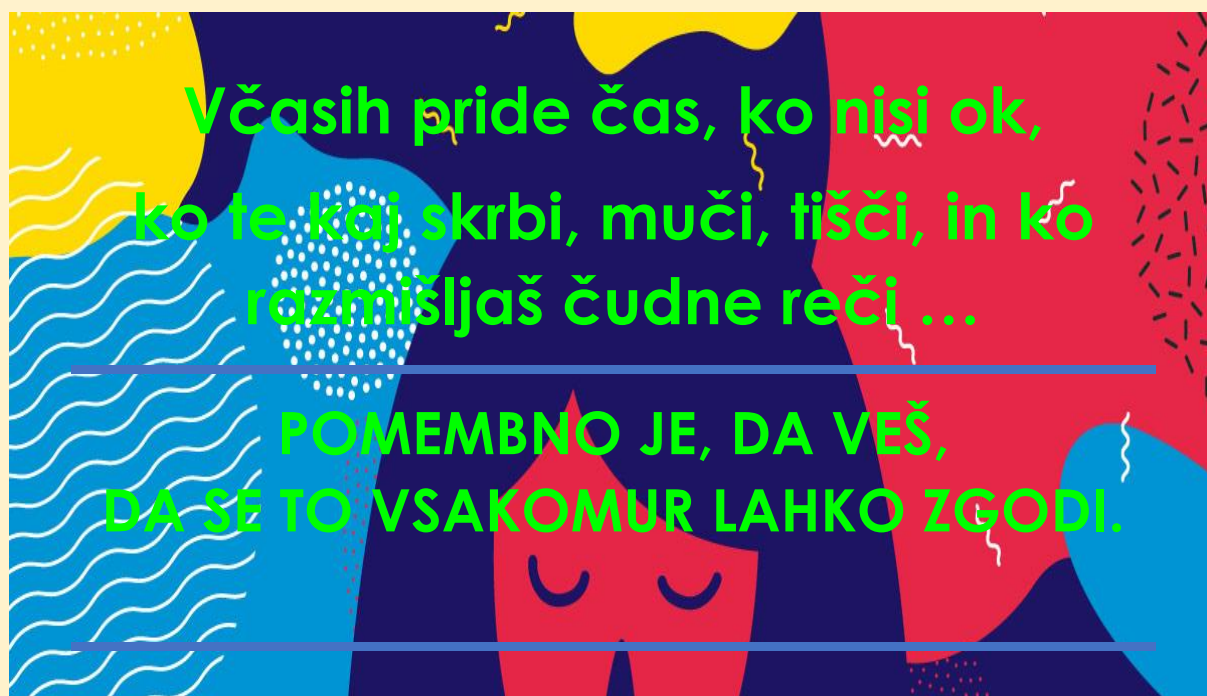


## POMOČ IN PODPORA OTROKOM, MLADOSTNIKOM IN ODRASLIM V STISKI

**Dragi učenci, spoštovani starši!**

Spet smo v situaciji, ko smo fizično zaprli vrata naše šole za vse učence. Učitelji in vsi strokovni delavci šole bomo v tem času v stiku z vami in vašimi starši. Kot je zapisano v viziji naše šole, je sedaj čas, da ne pozabimo na **pomoč, medsebojno spoštovanje, iskrenost, poštenje, zaupanje, delavnost, ki prinaša miroljubnost in predanost dobremu.**

Fizična distanca lahko negativno vpliva na počutje, zato vam sporočamo, da se lahko v primeru težav, stisk in strahov obrnete na kogar koli v šoli (na razrednika, svetovalno službo ali osebo, ki ji zaupate). V ta namen vam posredujemo telefonske številke in povezave do strokovno usposobljenih oseb na področju zdravja in duševnosti.



## Če potrebuješ pogovor, pokliči ali piši:

- **OSEBI, KI JI ZAUPAŠ.**
- **116 123 – Zaupna telefona** Samarijan in Sopotnik (brezplačno) 24 ur na dan.
- **116 111 – TOM** – telefon za otroke in mladostnike, dosegljiv vsak dan med 12.00 in 20.00 (klici so brezplačni, otroci in mladostniki pa lahko pišejo tudi na [tom@zpmis.si](mailto:tom@zpmis.si) ali se oglasijo v njihovi [spletni klepetalnici](#)).
- **Pomoč za mlade** je na voljo tudi na spletni strani **[To sem jaz](#)**.
- **080 51 00** – Klic v duševni stiski (24 ur na dan, vse dni v tednu).
- **031 704 707** in **031 778 772** - Svetovalnice za psihološko pomoč (vsak delovni dan med 8. in 18. uro).
- **01 600 93 26** – Terapevti Slovenske krovne zveze za psihoterapijo (vsak dan od 16. do 20. ure).

**031 233 211** – Ženska svetovalnica – krizni center (24 ur na dan).

**031 699 333** – SOS telefon za žrtve nasilja (vsak delovnik med 9.00 in 15.00), svetovanje ponujajo tudi po e-pošti na naslovu [drustvo-sos@drustvo-sos.si](mailto:drustvo-sos@drustvo-sos.si)).

Dodatna pomoč je dosegljiva pri lokalnih zdravstvenih domovih, v sklopu katerih delujejo centri za duševno zdravje otrok in mladostnikov, centri za krepitev zdravja in zdravstveno-vzgojni centri, kontakte in delavni čas pa najdete na spodaj omenjeni povezavi.

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

Za splošna vprašanja glede korona virusa, razlage odlokov, omejitev in napotitve na morebitne druge strokovnjake je bil ponovno vzpostavljen **klicni center 080 14 04**, ki deluje vsak delovni dan med 8. in 20. uro. Na vprašanja odgovarjajo študenti višjih letnikov medicine ob podpori strokovnjakov z različnih področij.

*Zbrala in zapisala: Nina Vidovič, vodja ZDRAVE ŠOLE*