

PSIHOSOCIALNA POMOČ

Ob trenutnih razmerah se lahko iz različnih razlogov poveča stiska otrok, mladostnikov in odraslih.

Pomembno je, da se o težavah spregovori čim prej in se poišče pomoč.

POMOČ V DUŠEVNI STISKI:	TELEFON	
TOM – Telefon za otroke in mladostnike	116 111 vsak dan čas: (12.00-20.00)	
Psihološka podpora prebivalstvu ob epidemiji COVID-19, brezplačni telefon Telefon je namenjen krajšim pogovorom za: <ul style="list-style-type: none"> • 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; • podporo ob soočanju z izgubo zaposlitve, čakanjem na delo ali težavah, povezanih z delom od doma; • priporočila in podporo pri usklajevanju delovnih obveznosti in družinskega življenja; • podporo pri soočanju z osebnimi stiskami in s težavami v medosebnih odnosih v času izolacije; • podporo pri drugih izzivih, ki jih prinaša trenutna situacija 	080 51 00 vsak dan 24 ur na dan	
Klicni center za informacije o novem koronavirusu 080 14 04.		
Svetovalnica za psihološko pomoč Posvet	031 704 707 031 778 772 vsak delovni dan čas: (8.00-18.00)	Omogočajo pogovore po telefonu ali videu.
Terapevti Slovenske krovne zveze za psihoterapijo	01 600 93 26 vsak dan čas: (16.00-20.00)	
Klic v duševni stiski	01 520 99 00 vsak dan čas: zvečer od 19.00 do 7.00 zjutraj	
Zaupni telefon Samarijan in Sopotnik	166 123 24 ur na dan	
POMOČ V PRIMERU NASILJA:	TELEFON	
Društvo SOS	031 699 333 (9.00-15.00) 080 11 55 (12.00-18.00)	drustvo-sos@drustvo-sos.si

Društvo za nenasilno komunikacijo	031 546 098 (Koper) 031 770 120 (LJ) vsak dan čas: (8.00-20.00)	
Društvo ženska svetovalnica – Krizni center	031 233 211 vsak dan 24 ur na dan	
POLICIJA – KLIC V SILI	113	

SPLOŠNA VPRAŠANJA GLEDE KORONA VIRUSA:	TELEFON	
Klicni center	080 14 04 vsak delovnik čas: (8.00-20.00)	- tolmačenje odlokov, omejitev in napotitve na morebitne druge strokovnjake

Šolsko svetovalno delo – kontakt: šolska svetovalna delavka Prade – 041 305 254, šolska svetovalna delavka Sv. Anton – 041 305 252.

Posredujemo [sporočilo Svetovalnega centra za otroke, mladostnike in starše Koper](#), ki v času epidemije izvaja svetovanje in terapije na daljavo. Za naročanje v Svetovalnem centru za otroke, mladostnike in starše Koper pokličite med 9.00 in 12.00 uro na telefon 031 388 591 ali nam pišite na svetovalni.center.kp1@siol.net. Več informacij tudi na <http://www.svet-center-kp.si/>