

## **Obvestilo 30.3.2020 - telefonski razbremenilni razgovori**

Ker smo se vsi skupaj znašli v obdobju, ki je s svojo negotovostjo izjemno neprijazno za marsikoga, vas želimo obvestiti o **vzpostavitvi telefonskih linij v Centru za krepitev zdravja Zdravstvenega doma Kranj**, ki so odprte za vse prebivalce.

Vzpostavili smo možnost **telefonskih razbremenilnih pogovorov za vse**, ki so se zaradi ukrepov ob razglašeni epidemiji znašli v duševni stiski – so pretirano zaskrbljeni, tesnobni, doživljajo več napetosti doma ali so v stiski zaradi osamljenosti v času izolacije. Namen telefonskega svetovanja je nudenje **osnovne psihološke podpore prebivalcem v lokalni skupnosti v času epidemije**. Telefonska podpora se odvija v obliki razbremenilnih pogovorov, ni pa namenjena poglobljeni (psihoterapevtski ali psihiatrični) obravnavi. Svetovalci na telefonu so psihologi ali drugi ustrezno usposobljeni zdravstveni (so)delavci, z delovnimi izkušnjami na področju duševnega zdravja.

Več informacij glede psihosocialne pomoči je na voljo tudi na [spletni strani Zdravstvenega doma Kranj](#) oziroma na spletni strani koordinatorja [mreže telefonskih svetovalcev, tj. Nacionalnega inštituta za javno zdravje](#).



Hkrati bi vas radi obvestili, da smo v teh dneh aktivni tudi na družabnih omrežjih – na [Facebook strani Centra za krepitev zdravja](#) strokovnjaki (kineziologi in fizioterapevti) redno objavljajo vadbe, ki so namenjene širokemu krogu ljudi, hkrati pa imamo kar nekaj psiholoških vsebin, ki so namenjene vsem prebivalcem za razbremenitev in sprostitvev.

Prijazen pozdrav,  
Tina Rehberger in Maruša Pfajfar



**Danes**  
**Jutri pa res začnem!**  
#skrbetiZase