

## POUK NA DALJAVO

Pozdravljeni,

Nacionalni inštitut za javno zdravje je pripravil nekaj nasvetov in smernic za ravnanje v tem za nas novem in težkem času. Da bomo lažje prebrodili vse težave in prestali ta čas močnejši in bogati za mnoge izkušnje, si lahko pomagate tudi s spodaj navedenim.

Šolski svetovalni delavki Anita Voler in Tadeja Dimc

Sodoben način življenja je čez noč spremenil tempo in nas soočil z drugačnim strahom, tesnobo, negotovostjo. Ta občutja so verjetno normalen odziv na izjemno situacijo. Do neke mere se z njimi soočamo vsi in se bolj ali manj uspešno spoprijemamo z njimi.

Nad sivino in težo neznanega nas lahko dvigne sočutje do sočloveka, skrb za drugega, negovanje lepega, pristnega, iskrenega znotraj nas. Pomembno je, da ne pozabimo na posebej ranljive posameznike med nami, ki mogoče nimajo dostopa do virov moči in pomoči, ki so ostali brez povezovalnega učinka skupnosti. Pa to niso samo starejši, socialno ogroženi, otroci in mladostniki, posamezniki s težavami v duševnem zdravju, lahko je vsak izmed nas, ki ga v določenem trenutku preplavi strah in tesnoba, ker ne ve kako pomagati sebi ali drugim.

Strokovnjaki s področja duševnega zdravja na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje so pripravili nabor nasvetov, priporočil, ki lahko pomagajo pri spoprijemanju z neprijetnimi občutki in mislimi v času epidemije.

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

<https://www.nijz.si/sl/kako-pomagati-svojcem-ali-prijateljem-v-dusevnipsihicni-stiski-v-casu-epidemije>

V skrbi za duševno zdravje v času epidemije koronavirusa želimo prebivalcem Slovenije omogočiti različne oblike psihološke podpore. V ta namen so strokovnjaki zdravstvenovzgojnih centrov in centrov za krepitev zdravja ter drugih zdravstvenih služb v okviru zdravstvenih domov na voljo za brezplačne razbremenilne pogovore ob soočanju s stresom, strahovi ali skrbmi, povezanimi s koronavirusom.

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

Posebne smernice so zbrane za pogovore o nastali situaciji z otroki.

<https://www.nijz.si/sl/kako-se-pogovarjati-z-otroki-o-koronavirusu-sars-cov-2-covid-19>

Nekaj nasvetov in razmišljanj za otroke in starše so zbrali tudi na strani Svetovalnega centra za otroke, mladostnike in starše Ljubljana.

<https://www.scoms-lj.si/si/aktualno.html>

Delujmo preventivno, spodbudno, krepimo telesno in psihično odpornost.

Z željo, da ostanete zdravi, vas lepo pozdravljamo.

**NACIONALNI INŠTITUT ZA JAVNO ZDRAVJE**  
**OE RAVNE NA KOROŠKEM**  
Ob Suhi 5b  
SI-2390 Ravne na Koroškem