

## Kam po pomoč, če jo potrebujem?

V takšni situaciji smo se znašli prvič in različni dijaki se na različne načine soočajo z njo. Enim je všeč, ter jim delo na daljavo in omejenost na dom izredno ustreza, drugi ob tem doživljajo različne stiske in strahove in se jim porajajo najrazličnejša vprašanja.

Normalno je, da se vsi kdaj počutimo žalostne, nas je strah in smo bolj razdraženi. Kadar pa ta občutja trajajo že nekaj časa ali pa so zelo intenzivna, je smiselno poiskati pomoč

Vedno znova se izkaže, da lahko skupaj premagamo situacije, ki se zdijo v izoliranem svetu posameznika nepremagljive.

- ✓ <https://www.nijz.si/sl/strokovnjaki-s-podrocja-dusevnega-zdravja-v-casu-epidemije-koronavirusa-na-voljo-za-brezplacne>
- ✓ <https://www.skzp.si/covid-19/kam-po-pomoc-otroci/>
- ✓ Vedno lahko tudi kontaktirate svojega razrednika ali svetovalno službo (mateja.zigon@ssravne.si)

Telefon za psihološko podporo ob epidemiji COVID-19

**Ker pogovor daje moč.**

**080 51 00**

24 ur, vsak dan.  
Klic je brezplačen.

