

V stiski poiščite oporo – psihosocialna pomoč ob poplavah

Na Centru za socialno delo Savinjsko-Šaleška (CSD), na območni enoti Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ), Rdečem križu Slovenije in Karitas smo v dogajanje ob nedavnih poplavah in plazovih vpleteni že vse od prvega dne naravne nesreče. S posebno pozornostjo spremljamo stanje tudi v obdobju, ko smo najbolj prizadetim že omogočili prve podpirne in razbremenilne razgovore, zagotovili solidarnostne denarne pomoči ter ponudili strokovno psihološko pomoč vsem, ki so izrazili potrebo po njej.

Na CSD, NIJZ, Rdečem križu Slovenije in Karitas prejemamo informacije, da pri mnogih posameznikih in družinah stiske ne pojenjajo, ampak se kljub prejetim pomočem stopnjujejo. Izguba domov, osebnih stvari in dragocenih spominov je marsikomu pustila globoke rane, ki presega nivo materialnega. Naravne nesreče so poleg bivanjskih stisk prinesle tudi socialne in duševne stiske. Mnogi so se znašli pred novo resničnostjo, v kateri so morali ponovno pričeti graditi svoje življenje.

Z željo, da stiske ne bi vztrajale ali se stopnjevale, vam v nadaljevanju predstavljamo ključne kontakte v Savinjsko Šaleški regiji, na katere se lahko obrnete po **brezplačen nasvet in podporo**.

V okviru Centra za socialno delo Savinjsko-Šaleška delujejo na poplavljenih območjih naslednje enote, kamor se v primeru stiske ali vprašanj lahko obrnete v poslovnem času:

- Enota Mozirje, telefon 03 839 14 60, elektronska pošta: gpcsd.mozir@gov.si
- Enota Velenje, telefon 03 898 45 01, elektronska pošta: gpcsd.velen@gov.si
- Enota Žalec, telefon 03 713 12 50, elektronska pošta: gpcsd.zalec@gov.si

V Savinjsko-Šaleški dolini so vam za psihološko podporo in pomoč na voljo:

- **Zgornje-savinjski zdravstveni dom Nazarje – Center za krepitev zdravja**

V centru lahko pridobite podporo in znanje za učinkovitejše spoprijemanje s tisko preko naslednjih brezplačnih delavnic:

- delavnica za zdrave odnose;
- delavnice za obvladovanje stresa, depresije in tesnobe;
- delavnica za učenje tehnik sproščanja.

Za obisk in termin pokličite na telefon 03 83 92 433 ali 031 640 234 ali pišite na: ckz@zgornjesavinjski-zd.si.

- **Svetovalnice Posvet**

V okviru psiholoških svetovalnic Posvet vam je na voljo brezplačna strokovna pomoč v živo. Individualna svetovanja v vašem okolju potekajo na naslednjih naslovih:

- Svetovalnica Mozirje – Savinjska cesta 6, 3330 Mozirje (zdravstvena postaja Mozirje)
- Svetovalnica Velenje – Trg mladosti 2, 3320 Velenje (v poslovnem centru Jaki)
- Svetovalnica Celje – Ipavčeva ulica 18, 3000 Celje (na območni enoti Celje NIJZ)

Za obisk in termin pokličite na telefon 031 704 707 (vsak dan med 8. in 20. uro).

- **Centri za duševno zdravje:**

V centrih za duševno zdravje lahko pridobite strokovno podporo in pomoč v okviru redne zdravstvene dejavnosti.

- Celotna mreža s kontakti regionalnih Centrov za duševno zdravje je dostopna na spletni strani <https://www.zadusevnozdravje.si/> ali preko spodnje QR kode.
- Kontaktne številke Centrov za duševno zdravje odraslih v trenutno najbolj ogroženih območjih:
 - Velenje (telefon: 03 89 95 467, 03 89 95 608; elektronska pošta: narocanje.cdzo-spo@zd-velenje.si)
 - Celje (telefon: 03 54 34 537, 03 54 34 445; elektronska pošta: cdzo@zd-celje.si)
 - Šentjur (telefon: 03 746 24 01, 051 378 449; elektronska pošta: cdzo@zd-sentjur.si)
 - Ravne na Koroškem (telefon: 02 87 05 313, 051 274 799; elektronska pošta: spo@zd-ravne.si)



- **Telefonsko svetovanje:**

Za podporo in pogovor ali za informacije o ustreznih oblikah pomoči se lahko obrnete na:

- Klic v duševni stiski: 01/520 99 00 (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj).
- Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik: 116 123 (24ur/dan, vsak dan). Klic je brezplačen.
- TOM telefon za otroke in mladostnike: 116 111 (vsak dan med 12. in 20. uro). Klic je brezplačen.

- **Službe za nujna in krizna stanja (nujna medicinska pomoč v najbližjem zdravstvenem domu in v psihiatričnih bolnišnicah):**

- Vojnik: Psihiatrična bolnišnica Vojnik, dežurna psihiatrična pomoč (neprekinjeno 24 ur na dan vse dni v letu), ambulanta za nujna stanja (vsak delovni dan med 8. in 15. uro): 03 780 01 00
- Ljubljana: Urgentna psihiatrična ambulanta (vsak dan med 8.15 in 14.45 uro): 01 4750 685
- Ljubljana: Dežurna psihiatrična služba – Center za mentalno zdravje (v popoldanskem in nočnem času): 01 5874 900
- Maribor: Psihiatrična urgentna ambulanta, UKC Maribor: 02 321 11 33

Poleg navedenih kontaktov lahko pomoč poiščete tudi pri naslednjih **humanitarnih organizacijah** v vašem okolju:

- Rdeči križ Slovenije Območno združenje zgornje Savinjske doline (telefon: 03 839 25 90 ali 051 640 590)
- Karitas (telefon: 040 579 599; elektronska pošta: poplave@karitasce.si)

Če ste ob branju sami prepoznali potrebo po pogovoru in podpori, ali ugotavljate, da se stiske stopnjujejo pri vaših znancih in prijateljih, sosedih, ne odlašajte, spregovorite. Podprli vas bomo pri razreševanju vaše stiske in iskanju morebitnih novih rešitev.

Tukaj smo za vas.

Avtorji prispevka:

Center za socialno delo Savinjsko-Šaleška

Nacionalni inštitut za javno zdravje, območna enota Celje

Rdeči Križ Slovenije

Karitas