

## POMOČ V STISKI

Glede na trenutne razmere se lahko iz različnih razlogov poveča stiska posameznika. Ob tem žal niso izvzeti niti otroci, na nas odraslih pa je, da jim pomagamo. Pomembno je, da se o težavah spregovori čim prej in poišče ustrezna pomoč. Zato je treba otroke spodbujati, da o stiskah spregovorijo z odraslimi, ki jim zaupajo.

V šoli smo vedno pripravljene prisluhniti vsaki stiski posameznika, zato vas vljudno vabimo, da se v primeru stisk ali težav obrnete na:

- razrednika
- šolsko svetovalno delavko Polono Markovič po e-pošti [polona.markovic@os-kdk.si](mailto:polona.markovic@os-kdk.si) ali jo pokličete na telefon 040 188 174
- katerega koli učitelja, ki mu zaupate
- ravnatelja ali pomočnico ravnateljice

Ker pa resnost stisk in situacij včasih presega naše znanje in sposobnosti se za pomoč lahko obrnete tudi na:

- brezplačno kontaktno številko za pomoč v duševni stiski 080 51 00, ki deluje 24 ur na dan, vse dni v tednu.
  - TOM telefon za otroke in mladostnike na 116 111, vsak dan med 12. in 20. uro
  - svetovalnice za psihološko pomoč Posvet, ki osebam v duševni stiski omogočajo pogovore po telefonu ali videu na 031 704 707 in 031 778 772 vsak delovni dan med 8. in 18. uro,
  - terapevte Slovenske krovne zveze za psihoterapijo, dosegljivi na telefonski številki 01 600 93 26 vsak dan od 16. do 20. ure,
  - Klic v duševni stiski na 01 520 99 00 vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj in
  - Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik na 166 123, dosegljiva 24 ur na dan.
- 
- Dodatna pomoč je dosegljiva pri lokalnih zdravstvenih domovih, v sklopu katerih delujejo Centri za duševno zdravje otrok in mladostnikov, Centri za krepitev zdravja in Zdravstveno-vzgojni centri, kontakte in delavni čas pa najdete na zgoraj omenjeni povezavi.

V primeru nasilja se posamezniki lahko obrnejo na:

- Društvo SOS na telefonu 031 699 333 (od 9h do 15h), 080 11 55 (od 12h do 18h) in na [drustvo-sos@drustvo-sos.si](mailto:drustvo-sos@drustvo-sos.si) ali
- Društvo za nenasilno komunikacijo na 031 770 120 (LJ) in 031 546 098 (KP), vsak dan od 8. do 20. ure.

Za splošna vprašanja glede korona virusa, tolmačenja odlokov, omejitev in napotitve na morebitne druge strokovnjake je bil ponovno vzpostavljen tudi klicni center 080 14 04, ki deluje vsak delavnik med 8. in 20. uro. Na vprašanja odgovarjajo študenti višjih letnikov medicine ob podpori strokovnjakov z različnih področij.

Vodstvo šole