

NIJZ: Telefon za psihološko podporo prebivalcem ob epidemiji COVID-19 (080 51 00). Strokovno pomoč nudijo izkušeni psihologi, psihoterapevti in drugi strokovnjaki s področja duševnega zdravja 24 ur na dan, vse dni v tednu. Telefonska številka je brezplačna.

[Nacionalni inštitut za javno zdravje](https://www.nijz.si/sl/strokovnjaki-s-podrocja-duševnega-zdravja-v-casu-epidemije-koronavirusa-na-voljo-za-brezplacne?fbclid=IwAR3clUdfVp2fm9W6PgfsOh_YVvj7bcCblJBtNIF0OaD9NN-RK8mtZ7I9R8) je objavil seznam strokovnjakov s področja duševnega zdravja, ki so v času epidemije na voljo za brezplačne razbremenile pogovore v številnih **zdravstvenih domovih** po Sloveniji (https://www.nijz.si/sl/strokovnjaki-s-podrocja-duševnega-zdravja-v-casu-epidemije-koronavirusa-na-voljo-za-brezplacne?fbclid=IwAR3clUdfVp2fm9W6PgfsOh_YVvj7bcCblJBtNIF0OaD9NN-RK8mtZ7I9R8).

Med njimi je tudi ZD Idrija: vsak delovnik od 13h do 15h na tel. št. 05 37 34 217, 051 399 777.

Če se soočate z duševnimi stiskami ali težavami v duševnem zdravju, lahko pomoč poiščete tudi v **centrih za duševno zdravje**. Več informacij na

povezavi: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/delovanje_cdz_koronavirus_f_11112020_1.pdf

Sočutni telefon Slovenskega društva hospic: razbremenilni pogovori ljudem, ki se soočajo s stiskami ob umiranju bližnje osebe in žalovanju; spremljanje umirajočih: 051 426 578, podpora žalujočim: 051 419 558

Svetovalnice za psihološko pomoč **Posvet** bodo osebam v duševni stiski do nadaljnjega omogočale pogovore po telefonu. Za klic in pogovor sta na voljo dve številki: 031 704 707 - vsak delovni dan med 8. in 18. uro, 031 778 772 - vsak delovni dan med 8. in 18. uro

Klic v duševni stiski: 01 520 99 00 (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj).

Zaupna telefona **Samarijan** in **Sopotnik:** 166 123 (24 ur/na dan, vsak dan). Klic je brezplačen.

TOM telefon za otroke in mladostnike: 116 111 (vsak dan med 12. in 20. uro) Klic je brezplačen.

V primeru **nasilja** kontaktirajte nevladne organizacije, ki so preko telefona in spleta na voljo tudi v času epidemije. V kolikor ne morete govoriti po telefonu, pišite – lahko po elektronski pošti, sms ali s pomočjo drugih komunikacijskih orodij (Viber, Whatsapp ...). V vsakem primeru je dobro **upoštevati varnostna priporočila**, ki jih lahko najdete na spletnih straneh nevladnih organizacij (<https://www.drustvo-dnk.si/o-nasilju/varnostni-načrt.html>). Na spletni strani policije so navedene **informacije o postopku na policiji v primerih nasilja v družini:** <https://www.policija.si/svetujemo-ozavescamo/oosebna-varnost/nasilje-v-druzini>.

Pokličite **Center za socialno delo**, če potrebujete informacije in razbremenitev, nastanitev v Varni hiši, CSD Idrija: [05 373 46 00](https://www.csd-idrija.si).

Društvo SOS telefon za ženske in otroke - žrtve nasilja: Vsak delavnik od 9. do 15. ure: klic na telefonsko številko 031 699 333 (lahko vas pokličejo nazaj, da s klicem nimate stroškov; nudijo tudi pogovor s psihoterapevtko).

Vsak dan od 12. do 18. ure: klic na SOS telefon – 080 11 55.

Svetovanje po elektronski pošti: drustvo-sos@drustvo-sos.si.

Obe varni hiši delujeta in sprejemata ženske in otroke – žrtve nasilja (klic na 080 11 55).

Telefonsko svetovanje za žrtve nasilja v družini ali v intimnopartnerskem odnosu (Društvo za nenasilno komunikacijo): vsak dan od 8. do 16. ure, na 031 770 120 (LJ) in 031 546 098 (KP).