



ZDRAVSTVENI DOM TRBOVLJE
Center za duševno zdravje odraslih
Rudarska cesta 12, 1420 Trbovlje
GSM: 040 818 822
cdzo@zd-trbovlje.si
www.zd-trbovlje.si

**OBVESTILO: ZAČASNA PREKINITEV AMBULANTNEGA DELA V CENTRU ZA DUŠEVNO
ZDRAVJE ODRASLIH ZD TRBOVLJE (CDZO)**

Spoštovani,

seznanjamo vas, da zaradi omejitve širjenja COVID-19 COV-2 (koronavirusa) do nadaljnega odpovedujemo prve in kontrolne preglede. Prav tako so odpovedani timski sestanki in ostale dejavnosti v zvezi z ambulantnim delom.

Sporočamo vam,

DA SMO DOSEGLJIVI NA TELEFONSKI ŠTEVILKI:

040 818 822,

OD PONEDELJKA DO PETKA OD 8.00 URE DO 14.00 URE!

V kolikor ste v stiski, ne oklevajte in nas pokličite ali nam pišite na elektronski naslov:

- kristina.kos@zd-trbovlje.si
- spela.cvinkl@zd-trbovlje.si
- jasmina.krajnc@zd-trbovlje.si

TELEFONSKE ŠTEVILKE ZA OSEBE V DUŠEVNI STISKI – ANONIMONO/ZAUPNO:

116 123	Zaupni telefon Samarijan in Sopotnik (24h/dan)
116 111	TOM – telefon za otroke in mladostnike (vsak dan med 12. in 20. uro)
01 520 99 00	Klic v duševni stiski (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj)
031 233 211	Ženska svetovalnica – krizni center (24h/dan)



ZDRAVSTVENI DOM TRBOVLJE
Center za duševno zdravje odraslih
Rudarska cesta 12, 1420 Trbovlje
GSM: 040 818 822
cdzo@zd-trbovlje.si
www.zd-trbovlje.si

INTERNET KOT PODPORNİ MEDIJ ZA OSEBE V DUŠEVNI STISKI:

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

NASVETI ZA VZDRŽEVANJE IN OHRANJANJE DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Nič nenavadno ni, da se v teh dneh soočamo z lastnimi strahovi, starši pa tudi s strahovi naših najmlajših. Za dobro duševno zdravje je pomembno, da najprej poskrbimo za lastno zdravje, da bomo lahko v podporo tistim, ki se s trenutno situacijo težko spopadajo in ob tem doživljajo nelagodne občutke kot:

- Tesnoba (težko dihanje, pospešeno bitje srca, občutek ujetosti)
- Strah, ki nas omejuje pri preprostih vsakodnevni opravilih
- Postopna zmanjšana želja po komunikaciji in druženju z našimi bližnjimi
- Negotovost in zmanjšani občutek po varnosti, ki v nam vzbudi jezo in nestrpnost

STRATEGIJE ZA SAMO-KONTROLO IN OBVLADOVANJE OBČUTKOV, KI NA NAS VPLIVAJO NEGATIVNO

- Z bližnjimi se pogovarjajte o svojih občutkih in strahovih
- Kljub zmanjšani želji po komunikaciji in druženju se družite, pogovarjajte, se podpirajte ali poiščite strokovno pomoč (pogovor, objem in tolažba so dobro zdravilo za dušo)
- Pridobivajte informacije od zanesljivih virov novic, distancirajte se od negativnih poročanjih – črnogledih napovedi
- V stiski se oprite na pozitivne in lepe spomine, spominjajte se jih skupaj z bližnjimi
- Občutke varnosti pa lahko vzdržujete z redno rutino in dnevno strukturo, ki jo lahko vzpostavite sami ali skupaj z družino

POSEBNO POZORNOST PA POTREBUJEJO:

- **OTROCI** – če se le da, jih distancirajte od dnevnih novicah, ne izpostavljajte jih po nepotrebnem, da z vami gledajo in poslušajo vsakodnevna poročila
- Na njim razumljiv jezik, jim pojasnite kaj se dogaja
- Kljub temu, da so šole zaprte vzdržujte dnevno rutino in strukturo. Pomagajte si z šolskimi urniki in poskušajte z njimi vzdrževati pridobljeno znanje
- **MLADE MAMICE/NOSEČNICE** – zaradi trenutnih razmer se lahko ta populacija sooča še z večjimi občutki tesnobe, strahovi in zaskrbljenosti. Bližnji naj bodo zato še posebej pozorni na nosečnice in mlade mamice, ki se poleg prihajajoče nove življenjske vloge soočajo še z trenutno situacijo. Pomirite jih, pogovarjajte se z njimi in skupaj z njimi



ZDRAVSTVENI DOM TRBOVLJE
Center za duševno zdravje odraslih
Rudarska cesta 12, 1420 Trbovlje
GSM: 040 818 822
cdzo@zd-trbovlje.si
www.zd-trbovlje.si

načrtujte nosečnost, z novopečenimi mamicami pa se skupaj veselite vsakodnevnega napredka dojenčka/otroka in oblikujte načrte za lepo prihodnost.

- **STAREJŠI** – pogovarjajte se z njimi, pojasnite jim trenutno situacijo predvsem kako pomembno je zanje, da upoštevajo navodila za samoizolacijo. Pomagajte jim tako, da nanje ne pozabite in jim ponudite pomoč pri nakupovanju vsakodnevnih potrebščinah. Naj vzdržujejo stike z vnuki preko mobilnih aplikacijah, telefonskih klicih, itd. Izjemno pomembno je, da z njimi vzdržujete redne stike in jih pomirite, da pridobijo občutek, da niso pozabljeni.

V KOLIKOR VAM NAVEDENI NASVETI NE POMAGAJO, POIŠČITE STROKOVNO POMOČ V CENTRU ZA DUŠEVNO ZDRAVJE ODRASLIH (CDZO/ZD TRBOVLJE)

DOSEGLJIVI SMO NA TELEFONSKI ŠTEVILKI:

040 818 822,

OD PONEDELJKA DO PETKA OD 8.00 URE DO 14.00 URE! Poleg tega vam sporočamo, da vas bodo člani tima poklicali in z vami vzpostavili kontakt ter vam ponudili svetovanje preko telefona.

V kolikor ste v stiski, ne oklevajte in nas pokličite ali nam pišite na elektronski naslov:

- kristina.kos@zd-trbovlje.si
- spela.cvikl@zd-trbovlje.si
- jasmina.krajnc@zd-trbovlje.si

**Na svetu si, da gledaš sonce,
na svetu si, da greš za soncem.**

Na svetu si, da sam si sonce in da s sveta odganjaš – sence.

»Tone Pavček«

TIM CDZO/ZD Trbovlje vam želi vse dobro!