



KAJ JE PSIHO SOCIALNA POMOČ?

razbremenitev in čustvena opora

posredovanje koristnih napotkov

pomoč pri povezovanju s podporno
socialno mrežo (sorodniki, prijatelji)

napotitev na druge, specializirane
oblike pomoči (npr. psihiatrična
obravnavanja)

030-450-664
030-450-665

PONEDELJEK

PETEK

9:00-12:00
16:00-19:00



**PSIHO SOCIALNA
POMOČ V ČASU
EPIDEMIJE**

#SKRBETIZASE



Osnovno zdravstvo Gorenjske
Zdravstveni dom Kranj

CENTER
+ Za krepitev Zdravja



KOMU JE NAMENJENA?

vsem prebivalcem v lokalni skupnosti, ki potrebujejo pogovor ob soočanju s skrbmi, negotovostjo, potrptostjo in strahovi, povezanimi z epidemijo koronavirusa



FB: Center za krepitev zdravja Kranj



Spletna stran ZD Kranj, zavihek Psihosocialna pomoč

KAKO SI LAHKO pomagam SAM?



omejim
spremljanje
novic



vzpostavim
dnevno rutino



vzdržujem
socialne stike



dovolj spim



skrbim za
telesno
aktivnost



lotim se
hobijev



uporabljam
humor



izvajam
sprostitvene
tehnike