



KAJ JE PSIHOSOCIALNA 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
obravnav)



04/20-82-116

PONEDELJEK

**-
PETEK**

10:00-12:00



**PSIHOSOCIALNA
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 POMAĞAM SAM?



omejim spremljanje novic



vzpostavim dnevno rutino



vzdržujem socialne stike



dovolj spim



skrbim za telesno aktivnost



uporabljam humor



izvajam sprostitvene tehnike



lotim se hobijev