



Območno združenje  
Ljubljana



## **Psihosocialna podpora na posebni telefonski številki Rdečega križa Ljubljana**

Prepoznavamo psihično stisko ljudi v obliki strahu, nezaupanja, nestrpnosti, obupa, občutka nemoči, praznine, osamljenosti ipd. Rdeči križ Slovenije – Območno združenje Ljubljana je odprl posebno linijo za psihosocialno podporo ljudem, ki v teh dneh občutijo stisko zaradi nastale situacije.

Na številko **01 600 93 26** lahko pokličete **vsak dan od 16. do 20. ure** in z vami se bodo pogovarjali prostovoljci terapevti iz SKZP (Slovenske krovne zveze za psihoterapijo) in vam nudili strokovno psihosocialno podporo. Z istim prostovoljcem ali prostovoljko lahko dogovorite za ponovni klic.

***Človek, ki pokliče, ni več sam.***

---

### **V KATERIH PRIMERIH LAHKO ČLOVEKA OBRNETE NA NAS:**

Pomagamo s pogovorom pri osebni stiski zaradi:

- občutka nemoči, negotovosti, zaskrbljenosti, nemira, nespečnosti, občutenja panike ...
- tesnobi ali strahovih pred boleznijo, pred prihodnostjo, katastrofične misli ...
- osamljenosti
- težavah v odnosih: s partnerji, otroki, sosedi...dobri komunikaciji, reševanju konfliktov
- prevladujoči zaskrbljenosti za druge: stare starše, ostarele, ki so v domovih ...
- z nasveti: kako se stabilizirati, se pomiriti, se organizirati, se razvedriti ...
- Nismo psihiatri in ne nudimo medicinske pomoči v času stiske. Lahko pa svetujemo, kje tako pomoč poiskati.

**Slovenska krovna zveza za psihoterapijo** je zveza društev, ki izvajajo izobraževanje, raziskovanje in praktično dejavnost na področju psihoterapije in je članica Evropske zveze za psihoterapijo (EAP). Nastala je z namenom, da v skladu z načeli Strasbourške deklaracije o psihoterapiji, na kateri so osnovani izobraževalni in etični standardi EAP, pod eno streho poveže različne psihoterapevtske šole v Sloveniji.

**Rdeči križ Slovenije – Območno združenje Ljubljana** deluje na območju Mestne občine Ljubljana ter občin Škofljica, Dobrova-Polhov Gradec, Vodice, Dol pri Ljubljani, Horjul, Ig, Medvode, Brezovica in Velike Lašče.