

Sporočilo Posvetovalnice za učence in starše Novo mesto:

Posredujemo vam nekaj kontaktov, ki nam vsem lahko zelo prav pridejo v teh izrednih razmerah. Na voljo za odgovore, pogovore bodo psihologi in klinični psihologi.

Prihodnost ostaja negotova in stiske naraščajo.

Zato si pridimo naproti, kolikor le lahko in kjer le je možno.

Čim mirnejši teden vam želim in ostanimo zdravi,  
Mateja

Povezave:

-ZD Krško ima pomoč vsak delovnik (od ponedeljka do petka) od 10.00 do 14.00 na telefon 070 121 493 ali na e mail: [psiholog@zd-krsko.si](mailto:psiholog@zd-krsko.si)

Še nekaj linkov do spletne strani NIJZ, kjer so objavljeni "nasveti", kako ravnati ob posameznih stiskah:

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

**<https://www.nijz.si/sl/kako-pomagati-svoicem-ali-prijateljem-v-dusevnipsihicni-stiski-v-casu-epidemije>**