

Milí žiaci

TVOJA KAMARÁTKA ČI KAMARÁT POTREBUJE POMOC A NEVIEŠ KDE JU NÁJSŤ?

Cítiš sa SÁM/A, SMUTNÝ/Á ČI NIE SI V BEZPEČÍ?

Niekedy v živote nastanú situácie, ktoré nikto z nás neočakáva a každého z nás zasiahnu rôzne. Či už sú to situácie spojené s rodinným životom napr. so stratou blízkeho človeka, či posledná situácia spojená s pandemiou Covid 19 alebo v súvislosti so vznikom prírodných, ekologických katastrof atď. Niektorých z nás sa dané udalosti až tak výrazne nedotli, zatiaľ čo iných mohli hlboko zasiahnuť nové situácie života, ktoré sa vyskytli.

V takýchto ťažkých životných situáciách sa človek cíti **sám, vystrašený, bezmocný či ohrozený a má pocit totálnej straty bezpečia**. V tomto období môže pomôcť už aj nepatrná pomoc a ochota túto pomoc prijať. Pomoc druhého človeka v kríze môže byť významnou zložkou pomoci v akejkoľvek situácii. Preto budte prosím všímaví a nápomocní pre svoje okolie. Aj minimálne úsilie môže v konečnej miere prispieť k maximálnemu efektu. Pomôcť môže každý už **len prítomnosťou, objatím, spoločným zdieľaním pocitov s rodičmi či s kamarátmi ale aj ochotou počúvať alebo pomôcť vyhľadať pomoc druhého**.

Ak by ste nevedeli za kým zájsť – možno sa len porozprávať, zdôveriťje dôležité vedieť o možnostiach pomoci /možno práve pre kamaráta/kamarátku, ktorý/á potrebuje pomoc - a nechce osobnú komunikáciu - uprednostní skôr chat alebo email./ – som tu pre Vás ako školská psychologička – pracujem na Vašej škole a rada sa s Vami buď stretnem alebo mi môžete napísať :

skpsycholog1@gmail.com

FB: Úsmev A Láska

Taktiež existujú viaceré slovenské linky dôvery, na ktoré sa môžete **bezplatne a anonymne** obrátiť.

Krízová linka pomoci - www.krizovalinkapomoci.sk - 0800 500 333

IPčko.sk - www.ipcko.sk

Linka detskej istoty - 116 111

Linka detskej dôvery - 0907 401 749

Linka dôvery Nezábudka - 0800 800 566 Liga za duševné zdravie SR

Modrý anjel – tím krízovej intervencie n.o 0944 171 272

Je dôležité myslieť na to, že nech je situácia akákoľvek, **pomoc VŽDY existuje**. Nech ste na akomkoľvek mieste a je momentálne situácia akákoľvek, nemusíš v nej zostávať osamote a môžeš sa obrátiť o radu a pomoc.

Sme v tom SPOLU a zvládneme to!