

KRIZOVÉ LINKY A PSYCHOLOGICKÁ POMOC

Slovo pandemie je v poslední době skloňováno velmi často. Je jím označován rozsáhlý výskyt nemoci, probíhající na rozlehlém území. V současné době se o pandemii hovoří ve vztahu k výskytu onemocnění COVID-19.

Pokud vás nebo vaše blízké pandemie zasáhne více, než jste schopni zvládat, neváhejte se obrátit na odborníky.

Nemusí se vyskytnout pouze zdravotní problémy, ale v důsledku neobvyklé situace také například **psychické** či materiální **těžkosti**, které se vám s asistencí příslušných odborníků budou zvládat lépe. Vedle lékařské pomoci tak můžete využít například i služeb psychologů. Je přirozené, že neobvyklost této situace může v lidech vzbuzovat pocity nejistoty, obav či napětí. Rovněž změna v každodenních činnostech a nutnost přizpůsobit se může být vnímána jako zatěžující a stresující.

Krizové poradenství nebo krátkodobá terapie slouží často jako prevence chronických, tedy dlouhodobých potíží.

Pro co nejhladší zvládnutí této situace uvádíme stručný přehled telefonních kontaktů, na kterých vám může být poskytnuta odborná pomoc:

- **Krizová linka pro seniory, pečující o seniory a osoby v krizi** **800 200 007**

Linka seniorů je bezplatná linka, na kterou můžete kdykoliv zavolat (všední dny 8:00-20:00 hodin). Obracet se na ni mohou zejména senioři a osoby o seniory pečující, ale také osoby v krizi. V provozu je i internetová poradna na adrese: linkaseniору@elpida.cz. Více informací mohou zájemci najít na www.elpida.cz.

- **Linka na pomoc seniorům** **840 111 122**,
- **Psychologická péče a podpora pro seniory**, sdružení Seniořem s radostí **792 308 798**,
- **Nonstop linka důvěry Charity** **516 410 668**, **737 234 078**,
- **Linka krizové pomoci Diakonie Českobratrské církve evangelické** **800 567 567** (9:00-20:00 hodin),
- Česká alzheimerovská společnost nabízí poradenskou linku **pro lidi s demencí a jejich rodiny** **283 880 346** (Po-Čt 8:00-19:00 hodin, Pá 8:00-17:00 hodin).

ZÁKLADNÍ INFORMAČNÍ LINKY

Bezplatná informační linka ke koronaviru: 1212

Nonstop infolinky **Státního zdravotního ústavu**: 724 810 106, 725 191 367,
725 191 370

Jen v případě vážných zdravotních problémů či ohrožení života volejte linky 155
a 112