

Jak to doma přežít...

Linka důvěry v Ostravě funguje nepřetržitě i v době epidemie

Zvyšuje se počet lidí, kteří jsou v karanténě nebo zůstávají doma v návaznosti na současnou epidemii. Někteří s blízkými, jiní sociálně izolováni. Nejen tito, ale i obecně citlivější lidé mohou současnou situaci kolem virového onemocnění vnímat jako velmi tísnivou. Je to konec konců neviditelný nepřítel, a to má svá úskalí.

Každý z nás má nějaký svůj recept, jak se psychicky epidemii bránit. Někdy to může selhávat. Pak je dobré vědět pro sebe i někoho blízkého, že se dá volat, když se cítíme psychicky hůř, na telefonickou krizovou pomoc, což je v síti krizových linek ČR také Linka důvěry Ostrava při Městské nemocnici Ostrava.

Na telefonních číslech **596 618 908 a 737 267 939** jsou pracovníci připraveni vám poskytnout psychickou podporu, porozumění a informace nepřetržitě – po všechny dny po celých 24 hodin. K dispozici je i chat a e-mail – podrobnosti naleznete na www.mnof.cz/linka-duvery.

PhDr. S. Antoš, Ambulance psychologie, Psychiatrie MNO

NEMOCNICE!!!