

Wsparcie psychologiczne w czasie pandemii koronawirusa – gdzie szukać pomocy?

Wszyscy niepokoimy się obecną sytuacją związaną z pandemią. Jedni mniej, inni bardziej. Niektórym lęk uniemożliwia normalne funkcjonowanie. Jeśli odczuwasz znaczne obciążenie psychiczne lub znasz osoby, które nie radzą sobie w tym trudnym czasie, zgłoś się po pomoc.

Obecna sytuacja związana z rozwojem koronawirusa SARS-CoV-2 w Polsce może stanowić dodatkowe obciążenie dla zdrowia psychicznego. Jednym z zagrożeń, przed którym ostrzegają eksperci Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) jest ciągle śledzenie wiadomości na temat wirusa z niesprawdzonych źródeł, które może prowadzić do narastania niepokoju i stresu.

Nowe informacje dopływają do nas non stop. Wiele z nich to fake newsy, siejące tylko jeszcze większą panikę. Radzimy ograniczyć śledzenie sytuacji. Nie trzeba tego robić, aby być dobrze poinformowanym. Jeśli nieustannie masz włączoną telewizję informacyjną, zmień kanał. Jeśli twoi znajomi permanentnie dostarczają ci informacji, poproś, aby przestali lub postaraj się od tego odciąć.

Ekspertki zalecają stosowanie się do komunikatów publikowanych przez oficjalne, potwierdzone źródła, takie jak komunikaty WHO i strony rządowe (witryna [Ministerstwa Zdrowia](#) czy [Głównego Inspektoratu Sanitarnego](#)). Znajdziecie tam m.in. informacje o tym, jak dbać o siebie i swoje otoczenie oraz w jaki sposób zminimalizować ryzyko. Należy też sprawdzać fakty.

- Informacji można zasięgnąć również dzwoniąc na **infolinię Ministerstwa Zdrowia** pod numer telefonu **800-190-590**.

- Polecamy także zapoznać się z instrukcją WHO, [Mental Health Considerations during COVID-19 Outbreak](#).

Jeśli jednak lęk utrudnia funkcjonowanie na tyle, że nie jesteś w stanie skupić się na pracy, nauce, rodzinie albo masz myśli samobójcze, warto zasięgnąć profesjonalnej pomocy.

- Można zadzwonić np. na infolinię **Centrum Wsparcia Dla Osób W Stanie Kryzysu Psychicznego**, która od 2017 roku działa całodobowo, 7 dni w tygodniu pod numerem **800-70-2222**.

Linia Wsparcia jest całkowicie bezpłatna. Pod numerem telefonu, mailem porady@liniawsparcia.pl oraz na czacie dyżurują psychologowie z Fundacji ITAKA. Udzielają porad i kierują dzwoniące osoby do

odpowiednich placówek specjalistycznych w danym regionie kraju. Gotowi są do wysłuchania, zrozumienia i akceptacji. Możesz porozmawiać z nimi o swoim problemie, a także uzyskać profesjonalną pomoc. W wyznaczonych godzinach pełnią dyżury również specjaliści – lekarze psychiatrzy, prawnicy oraz pracownicy socjalni. Informacja o dyżurach znajduje się na stronie www.linia wsparcia.pl.

Z pomocy Centrum Wsparcia może skorzystać każdy, kto czuje, że jest w stanie kryzysu psychicznego oraz wszystkie osoby, które potrzebują pomocy, rozmowy, porady, wsparcia psychologicznego lub rozmowy z psychiatrą. Jeśli czujesz się stale przygnębiony, samotny, nie dajesz sobie rady z codziennością i stresem lub zamartwiasz się o swój stan zdrowia, zadzwoń.

Kryzys psychiczny to moment, kiedy czujesz, że problemy cię przerastają, czujesz, że więcej już nie udźwigniesz. Jego powodem może być również życie w ciągłym stresie. Przedłużanie się takiego stanu może prowadzić do depresji. Czasem załamaniu nerwowemu towarzyszą myśli samobójcze. W takiej sytuacji warto zasięgnąć porady specjalisty. Nie czekaj! Daj sobie pomoc!

Źródło: Centrum Wsparcia Dla Osób w Stanie Kryzysu Psychicznego, www.gov.pl