



## PSYCHOLOGICKÉ PORADENSTVO DIŠTANČNOU FORMOU

*Spôsob bezpečnej psychologickej pomoci  
z miesta, kde sa práve nachádzate.*



### ČO SI PREDSTAVIŤ POD PSYCHOLOGICKÝM PORADENSTVOM DIŠTANČNOU FORMOU?

Pomoc prostredníctvom telefonického kontaktu s psychológom, ktorú možno využívať v čase, kedy nie je možné osobné stretnutie psychológa a klienta za účelom prekonania aktuálnych problémov v čase krízy.

### KOMU JE URČENÉ PSYCHOLOGICKÉ PORADENSTVO DIŠTANČNOU FORMOU?

Je určené najmä pre ľudí, ktorých akýmkoľvek spôsobom zasiahol vírus COVID 19 a spôsobil u nich psychickú nepohodu. Môže ísť o:

- Dôchodcov, osamelých ľudí,
- rodiny s členom, ktorý je v karanténe,
- pre izolovaných ľudí v karanténe.

### AKÉ SÚ VÝHODY PSYCHOLOGICKÉHO PORADENSTVA DIŠTANČNOU FORMOU?

- **BEZPEČNÝ KONTAKT** z miesta, kde sa práve nachádzate.
- **INDIVIDUÁLNY PRÍSTUP** - Každá kríza je pre nás subjektívnou záležitosťou, preto rôzni ľudia na rovnakú situáciu môžu reagovať odlišným spôsobom, ktorý nikto nemá právo hodnotiť a môže vyžadovať odbornú pomoc na, ktorú má právo.
- **RÝCHLA POMOC** - hneď po dovolaní sa psychológovi dostávate odbornú pomoc.
- **NEHODNOTIACI, PRIJÍMAJÚCI PRÍSTUP PSYCHOLÓGA.**
- **ROZHOVOR ALE AJ POČÚVANIE.**
- Snaha o porozumenie Vašim problémom a pomoc s ich riešením.
- Priblíženie informácií o využívaní telefonického poradenstva.

### PODMIENKY PSYCHOLOGICKÉHO PORADENSTVA DIŠTANČNOU FORMOU

- Zavolať nám môžete na telefónne číslo **048/2442606** od 07:30 do 15:30 každý pracovný deň.
- Ponúkaná služba je zdarma, platíte bežnú cenu hovoru u svojho mobilného operátora.

Úrad práce sociálnych vecí a rodiny Brezno  
Odbor sociálnych vecí a rodiny  
Referát poradensko-psychologických služieb  
Rázusová 40, 977 01 Brezno

Mgr. Valéria Vitézová - psychológ  
telefón: 048/ 2442 606  
E-mailová adresa:  
Valeria.Vitezova@upsvr.gov.sk

**TEŠÍME SA NA SPOLUPRÁCU!**