



**Magiczny
Kraków**

„Zredukujmy czas poświęcony informacjom o wirusie”

2020-03-26

- Róbmy swoje i nie dajmy się zwariować. Dobry nastrój, pogoda ducha też budują odporność fizyczną - przypomina prof. Zbigniew Nęcki, psycholog społeczny i profesor nauk humanistycznych.

Trwająca sytuacja zagrożenia epidemicznego jest dla wielu przeżyciem trudnym, wywołującym stres lub stany depresyjno-lękowe. Przypominamy też, że Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Krakowie z myślą o takich osobach uruchomił całodobowe i nieodpłatne wsparcie psychologiczne.

W sytuacji, gdy przez najbliższy czas musimy pozostawać w domach Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Krakowie zachęca do skorzystania z kontaktu ze swoimi psychologami. Swoje zaproszenie kieruje zwłaszcza do osób chorych, samotnych, seniorów lub objętych kwarantanną, do wszystkich, którzy źle znoszą sytuację odosobnienia, boją się o swoją przyszłość, czują się opuszczeni i smutni.

Jeśli potrzebujesz porozmawiać i uzyskać pomoc specjalisty – nie wahaj i zadzwoń pod nr telefonu: **12 421 92 82** czynny przez całą dobę lub pod tel. kom. nr **502 273 430** w godzinach 8.00–20.00.

Radzenie sobie z trudnościami będzie łatwiejsze dla każdego, kto zechce skorzystać z tej oferty.

Aktualne informacje o ofercie Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Krakowie dostępne są na Facebooku.