

Goeszów: wsparcie psychologiczne dla mieszkańców

Data publikacji: 3.04.2020 11:00

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Goeszowie wprowadza telefoniczne porady psychologiczne dla osób, które nie radzą sobie emocjonalnie z trwającą epidemią wirusa SARS-CoV-2.



fot. KR/ox.pl

Ze wsparcia psychologa można skorzystać od poniedziałku do piątku w godzinach 11:00 - 17:00 pod numerem telefonu 33 479 38 29.

- Podstawą poczucia bezpieczeństwa jest stałość, przewidywalność i poczucie kontroli nad sytuacją. Czyli to wszystko, czego nam ostatnio brakuje. Rodzi to w nas bardzo trudne emocje – niepokój, obawę, strach, złość... To normalne w obecnej sytuacji. Strach jest nam potrzebny, ponieważ ostrzega przed niebezpieczeństwem, mobilizuje do podejmowania działań, które mają to zagrożenie zmniejszyć. Posłuchajmy własnego strachu – ograniczmy wychodzenie z domu do niezbędnego minimum, kontaktujmy się z rodziną i znajomymi przez telefon, Internet, przestrzegajmy zalecanych zasad higieny-
mówi Karolina Brachaczek, psycholog GOPS-u w Goeszowie, cytowana przez [stronę internetową gminy](#).

