



Pregled koristnih informacij o možnostih finančne, psihosocialne in druge pomoči

Brezplačna psihološka podpora

- [Psihosocialna svetovalnica za študente in zaposlene Univerze v Ljubljani](#) nudi možnost brezplačnega psihosocialnega svetovanja študentom in zaposlenim na UL. Trenutno se svetovanja izvajajo samo preko spleta, obstaja tudi možnost pogovora v angleškem jeziku. Več informacij in **prijava na pogovor** [tukaj](#). Pripravili pa so tudi pisne nasvete, kako se učinkovito spoprijemati s trenutnimi okoliščinami in organizirati ob nastalih spremembah. [Vabljeni k branju!](#)
- [Nacionalni inštitut za javno zdravje](#) je objavil **seznam strokovnjakov** s področja duševnega zdravja, ki so v času epidemije na voljo za brezplačne razbremenile pogovore v številnih zdravstvenih domovih po Sloveniji. Vzpostavili pa so tudi **Telefon za psihološko podporo prebivalcem ob epidemiji COVID-19**, kjer svojo strokovno pomoč 24 ur na dan, vse dni v tednu nudijo izkušeni psihologi, psihoterapevti in drugi strokovnjaki s področja duševnega zdravja. Pokličite na **brezplačno telefonsko številko 080 51 00**.
- Diplomirani študenti zadnjih letnikov psihologije in magistrirani psihologi nudijo možnost brezplačnega pogovora po [predhodni prijavi](#) (tudi [v angleškem jeziku](#)). Pogovor je namenjen prvenstveno študentski populaciji, hkrati pa tudi ostalim, ki so zaradi trenutne situacije zašli v psihološko, socialno, ekonomsko ali drugačno stisko. Več informacij [tukaj](#) (pdf), sledite pa jim lahko tudi preko [Facebooka](#) in Instagrama (@psihodezinfekcija).



- **Sočutni telefon Slovenskega društva hospic** nudi razbremenilne pogovore ljudem, ki se soočajo s stiskami ob umiranju bližnje osebe in žalovanju: spremljanje umirajočih: 051 426 578, podpora žalujočim: 051 419 558.
- [Svetovalnice za psihološko pomoč Posvet](#) bodo osebam v duševni stiski do nadaljnjega omogočale pogovore po telefonu. Za klic in pogovor sta vsak delovni dan med 8. in 20. uro na voljo dve številki: 031 704 707 in 031 778 772.
- **Klic v duševni stiski** 01 520 99 00 (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj).
- **Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik** 166 123 (24 ur/na dan, vsak dan). Klic je brezplačen.
- Če ste žrtev nasilja v družini in v intimnopartnerskih odnosih se lahko obrnete po pomoč na **Društvo za nenasilno komunikacijo** vsak delovnik od 8. do 16. ure. Dosegljivi so na številkah 01 4344 822 ali 031 770 120 (Ljubljana) in 05 6393 170 ali 031 546 098 (Koper). Ne bodite v stiski sami!
- [Društvo SOS](#) nudi predvsem ženskam in otrokom, ki doživljajo nasilje, pomoč na poti iz nasilja.
- Na spletni strani **Slovenske krovne zveze za psihoterapijo** so zbrane različne možnosti podpore tako za otroke in mladostnike kot za odrasle (podporni pogovori, psihološka podpora, urgentna psihiatrična stanja, pomoč v primeru nasilja in materialna pomoč).

Drugi načini spoprijemanja s stresom in negotovostjo

- V [e-učilnici Kariernih centrov](#) lahko dostopate do posnetkov **vodenih tehnik za premagovanje stresa, s katerimi lahko razbremenite svoj vsakdan. Na voljo so tudi posnetki spletnih delavnic na teme** *Motivacije študentov za študij, Kako se pogovarjati z nekom, ki razmišlja o samomoru in Koraki ukrepanja, ko ugotovimo, da je nekdo v stiski.*
- Biblioterapija ali zdravljenje z branjem lahko pomaga pri soočanju z različnimi stiskami. [Tukaj](#) najdete priporočeno literaturo glede na posamezno področje.
- Na spletni strani [programa OMRA](#) boste našli odgovore na številna vprašanja o motnjah, povezanih s stresom in o motnjah razpoloženja, kamor spadajo tudi depresija, anksiozne motnje in bipolarna motnja razpoloženja.
- Da bi bilo obvladovanje nepredvidljivih situacij (tudi morebitni študij na daljavo) lažje, smo za vas pripravili nabor spletnih izobraževanj, ki vam bodo pri tem v pomoč. Vabljeni k ogledu!

[Stress management in the time of Covid-19 \(v angleškem jeziku\)](#)

[Psihologija ljudi v izolaciji \(prof. dr. Matej Tušak\)](#)

[Empathy webinar \(v angleškem jeziku\)](#)

[Mental skills & wellbeing webinar \(v angleškem jeziku\)](#)

[Ravnanje s strahovi in paničnimi napadi \(Aleksandra Meško\)](#)

Gibanje je pomembno!

- Na Centru za obštudijsko dejavnost študentom Univerze v Ljubljani vsakodnevno nudijo štiri različne **vodene vadb** **v živo**, in sicer vsak dan od ponedeljka do petka ob 10h, 11h, 18h in 19h. Urnik vadb za en dan vnaprej si lahko ogledate na Instagram profilu [@sport.ul](#) ali Facebook



profilu @Center za obštudijsko dejavnost pod zgodbami. Prijavnica do vadb, ki vas pripeljejo do zoom linka, je dostopna [tukaj](#). Na instagram profilu pod highlights pa najdete tudi vadbe, **ki jih lahko sami izvajate doma**.

- Redna telesna dejavnost krepi naš imunski sistem in v teh časih, ki jih mnogi doživljamo kot stresne, ugodno vpliva tudi na naše razpoloženje. Skladno s trenutnimi omejitvami za izvajanje športno rekreativnih dejavnosti lahko najdete sebi primerne dejavnosti in prostor ter si ustvarite **dnevno rutino najmanj pol urnega gibanja**, tako da se globoko zadihate in oznojite. Pri tem so vam lahko v pomoč gradiva na [spletni strani Fakultete za šport](#).

Pomoč v finančni stiski

- Fundacija Študentski tolar je objavila [Poziv v letu 2020 za dodelitev nepovratne denarne pomoči študentom v stiski](#). Posamezna enkratna denarna pomoč znaša v višini med 400 in 600 €. Rok za prijavo: 30. 11. 2020. Fundacija Študentski tolar ima odprt tudi [razpis za brezplačno lektoriranje in tiskanje diplomskih in magistrskih nalog](#).
- Projekt Botrstvo poteka pod okriljem Zveze prijateljev mladine Ljubljana Moste-Polje z namenom pomagati otrokom in mladostnikom in njihovim družinam iz vse Slovenije, ki so se znašli v socialni stiski. [Več informacij](#).
- Center za socialno delo nudi možnosti pridobitve izredne denarne socialne pomoči tistim osebam oz. družinam, ki so se zaradi razlogov, na katere ne morejo vplivati, znašli v položaju materialne ogroženosti. [Več informacij](#)

Možnosti zaslužka s študentskim delom ali zaposlitvijo

- Vabljeni k rednemu spremljanju kariernih priložnosti [na spletni strani Kariernih centrov UL](#) in [Mreže klubov alumnov](#). Za vas se bomo, še posebno zdaj, potrudili poiskati zanimive delodajalce in vam omogočiti tudi individualna srečanja z njimi v obliki hitrih zmenkov.
- Naročite se na [e-novice Kariernih centrov UL](#) in ne spreglejte napovednika spletnih kariernih dni, ki jih bomo organizirali konec novembra in v začetku decembra. Predstavilo se bo 16 potencialnih delodajalcev, ki zaposlujejo diplomante s področja družboslovja, humanistike in STEMa.

Brezplačna izobraževanja

- Do naših aktualnih izobraževanj in dogodkov (ki se trenutno vsa izvajajo preko spleta) ter tudi objavljenih aktualnih prostih delovnih mest lahko dostopate preko [novega portala POPR](#) (Portala Osebnega in Profesionalnega Razvoja). Portal omogoča prijavo na dogodke, prav tako pa se lahko prijavite tudi na brezplačna individualna karierna svetovanja. Če ste študenti s statusom, se v POPR lahko prijavite s svojo digitalno UL identiteto. Če pa ste študenti brez statusa, so vsebine za vas še vedno dostopne, le predhodno se morate registrirati.
- Za vas smo na enem mestu zbrali povezave do izobraževanj različnih ponudnikov, med katerimi jih je veliko brezplačnih. [Tukaj](#) lahko preverite, če najdete kaj zase.
- Če želite biti v tem času bolj aktivni, vam je na voljo veliko brezplačnih izobraževanj na temo osebnega in profesionalnega razvoja. Kar nekaj jih najdete tudi v [naši E-učilnici](#). Do e-učilnice lahko dostopate s svojo [digitalno UL identiteto](#).