

Drage kolegice i kolege, studentkinje i studenti,

Pošto poslednjih nedelja internetom kruži veliki broj poruka i tekstova o pandemiji virusa COVID-19 u kojima se iznose neistine i neprovereni podaci, važno je da znate gde možete da dobijete pouzdane informacije. U nastavku ovog kratkog teksta nalaze se linkovi ka pouzdanim onlajn resursima o pandemiji, preporukama za postupanje sa ciljem očuvanja mentalnog zdravlja i načinima na koje možete dobiti besplatnu psihološku podršku. Sajtovi su na srpskom i engleskom jeziku.

Informacije o korona virusu:

Informacije o korona virusu u Srbiji možete dobiti na [posebnom delu](https://covid19.rs/) sajta Instituta za javno zdravlje Srbije "Dr Milan Jovanović Batut" (<https://covid19.rs/>)

Za informacije o pandemiji na globalnom nivou, kao i o najnovijim saznanjima o samom virusu najbolje je da posetite posebnu sekciju sajta [Svetske zdravstvene organizacije](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019) (<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>)

Ukoliko imate dodatna pitanja a želite da informacije dobijete na društvenim mrežama i na srpskom jeziku, preporučujem vam Fejsbuk grupu [Nauka](#), uz napomenu da obavezno čitate i komentare, pošto jedan deo aktivnih članova u postovima stavlja primere netačnih informacija o kojima se zatim u komentarima diskutuje. Naravno, kvalitet diskusije zavisi od samih učesnika, tako da vas opet vraćam na sajt Batuta i WHO kao najrelevantnije izvore.

Korona virus i mentalno zdravlje

Tekst na srpskom jeziku za smernicama za brigu o mentalnom zdravlju tokom pandemije možete da pročitate [ovde](#). Na kraju teksta se nalaze i linkovi ka inicijativama psihologa i psihoterapeuta koji pružaju besplatnu psihološku podršku tokom pandemije.

Tekst na engleskom jeziku o tome kako da se nosite s karantinom i izolacijom možete pročitati [ovde](#).

Hrvatsko udruženje psihologa je objavilo preporuke za roditelje za pružanje podrške deci u periodu zdravstvene krize. Preporuke možete pročitati [ovde](#).

Psihološka podrška tokom pandemije

Ministarstvo zdravlja je otvorilo Nacionalne telefonske linije za pružanje psihosocijalne podrške tokom pandemije svim građanima kojima je potreban.

Telefon za psihosocijalnu podršku građanima je: **0800 309 309**, kao i posebni telefoni Instituta za mentalno zdravlje: **063 7298260** (za mlade i roditelje dece do 18 godina) i **063 1751150** (za osobe starije od 18 godina).

Više informacija o ovom obliku podrške možete da pročitate [ovde](#).