**Krizová linka důvěry řeší obavy lidí z koronaviru**

**Brno, 20. března 2020 -** **Koronavirová nákaza šířící se Českou republikou proměnila práci na krizové lince důvěry. Na pracovníky Modré linky se stále častěji obracejí lidé, kteří řeší obavy z budoucnosti a pociťují úzkost z obtížné a nejisté situace. Odborníci doporučují, že jen vyslovení obav a svěření se druhému člověku pomáhá.**

Pracovníci krizové linky důvěry jsou v pohotovostním stavu denně od 9 do 21 hodin. Služby Modré linky jsou aktuálně posíleny a cílem je být co nejvíce k dispozici pomocí telefonů, e-mailů, Skypu či chatu. Lidé se na linku mohou obracet bezplatně a anonymně, vždy je dodržován Kodex pracovníků linek důvěry.

*„Témata rozhovorů na lince většinou nejsou veselá, jelikož se nám lidé svěřují se svými problémy, trápením, nepříjemnými zážitky, smutky, samotou a traumaty. Někdy býváme úplně první, kteří daný problém slyší, protože se mnohdy člověk bojí svěřit svým blízkým nebo prostě neví, kde hledat pomoc. Potřebuje vyslechnout, poradit a podpořit,“* uvádí **Hana Regnerová**, ředitelka Modré linky.

V současnosti Modrá linka zaznamenává telefonáty, chaty a e-maily týkající se aktuální situace související s koronavirovou nákazou. Lidé musí zůstat doma, a ne vždy je to prostředí, ve kterém se cítí dobře, mnohdy na ně doléhá samota a někdy jsou vyčerpávající rodinné vztahy. Izolace od společenského ruchu či možnosti každodenních aktivit je pro mnohé velká psychická zátěž a může vyvolávat až úzkostné stavy.

*„Při této nouzové situaci se otevírají otázky ohledně zdraví a vlastní budoucnosti. Lidé se ptají – Co bude? Jak se to bude vyvíjet? Jak dlouho můžu takto vydržet? Co práce – nevyhodí mě? Zaplatím hypotéku, vydržím to doma s dětmi? Neonemocním, když mám slabé plíce, nejsem na tom zdravotně dobře, jsem v rizikové skupině? Kdo mi nakoupí? I tyto témata nyní na lince řešíme,“* popisuje aktuální obavy občanů Hana Regnerová. *„Neznáme odpovědi na všechny otázky, mnohdy ani žádné univerzální nejsou, ale jde o to, že člověk nahlas vysloví či napíše svou obavu. Pak může dojít k určitému psychickému uvolnění a možnosti hledat pro sebe řešení či cestu k vlastnímu uklidnění, vyrovnání se a zvládnutí zátěže a trápení,“* dodává.

Na základě dlouholetých zkušenosti pracovníci krizové linky důvěry doporučují všem těm, kteří prožívají těžké chvíle, aby se svěřili a nebáli se promluvit si s tím, komu důvěřují a je jim blízký. Pokud to z nejrůznějších důvodů nelze, potom lze vytočit telefonní číslo Modré linky, přihlásit se do chatu nebo odeslat e-mail. Lidé by neměli cítit ostych ani obavy a uvědomit si, že konverzaci mohou ukončit kdykoliv. *„Hlas druhého člověka, odbornost krizového pracovníka, získání nových informací, jiného úhlu pohledu či jen vyslechnutí, opravdu pomáhá,“* uzavírá Hana Regnerová a dodává, že za Modrou linku všem přeje co nejklidnější vyváznutí z obtíží těchto dnů.

**Ukázkový dotaz**, se kterým se lidé aktuálně obrací na Modrou linku v souvislosti s koronavirovou nákazou, včetně **vzorové odpovědi** zkušených pracovníků je vám k dispozici ke **stažení** [**zde**](https://www.dropbox.com/s/tenytynpfa7zetg/Modra-linka-ukazka-koronavirus.docx?dl=0). Můžete jej využít dle potřeby.

Kontakty jsou uvedeny na [www.modralinka.cz](http://www.modralinka.cz)

Telefony dostupné každý den od 9. do 21. hodiny - 608 902 410, 731 197 477 a Skype: modralinka

[help@modralinka.cz](mailto:help@modralinka.cz)

chat.modralinka.cz (nyní otevíráme chatové místnosti každý den od 12. do 21. hodiny)