



Република Србија
МИНИСТАРСТВО УНУТРАШЊИХ ПОСЛОВА

Сектор за људске ресурсе

08 број: 34 /2021

13.9.2021. године

Београд

ТЈВ/ДЂ

локал: 401-00

**ОРГАНИЗАЦИОНИМ ЈЕДИНИЦАМА У СЕДИШТУ МИНИСТАРСТВА –
СВИМА – Руководиоцу**

**ОРГАНИЗАЦИОНИМ ЈЕДИНИЦАМА У СЕДИШТУ ДИРЕКЦИЈЕ ПОЛИЦИЈЕ –
СВИМА – Руководиоцу**

ПОЛИЦИЈСКЕ УПРАВЕ (1-27) – СВИМА – Начелнику

КООРДИНАЦИОНА УПРАВА ЗА КиМ – Начелнику

**НЕЗАВИСНИ СИНДИКАТ ПОЛИЦИЈЕ
– председавајући председништва (информативно)**

СИНДИКАТИМА – НЕРЕПРЕЗЕНТАТИВНИМ (информативно)

ПРЕДМЕТ: Психолошке смернице за очување менталног здравља током новог таласа COVID-а 19

Услед новог таласа COVID-19, још једном се сусрећемо са неизвесношћу и великим бројем различитих информација. Под оваквим околностима, морамо поново размотрити неке одлуке које смо донели и наћи начин да обухватимо продужени стрес коме смо изложени.

Свако дуготрајно, стресогено искуство природно изавива појачану напетост. То је потпуно нормална реакција и помаже нам да се одговорно понашамо према свом и здрављу наших најближих. **Као и у свему у животу, овде је веома важно пронаћи меру.** Претерана напетост нас може одвести у две крајности, које дају два подједнако некорисна облика понашања: претерана заштита (пречесто дезинфиковање руку и простора, непрекидно размишљање о болести, смрти и катастрофалним последицама, као и узимање лекова без надзора лекара), или претерана опуштеност (понашање као да се ништа не дешава, појачано излагање себе и других ризицима, неприхватање савета и препорука стручних лица о начинима заштите).

Предлажемо **неколико начина да себе подржите у обезбеђивању психолошке стабилности која ће омогућити да нађете меру у овом искуству:**

- Ограничите изворе и садржаје информисања, избегавајте оно што вас преплављује и дестабилизује.
- Одржавајте здраве навике (довољно сна, редовна исхрана, адекватна физичка активност). Избегавајте прекомерно узимање алкохола, никотина и кофеина. Не прибегавајте злоупотреби лекова и психоактивних супстанци.

- Препознајте како се осећате у датом тренутку и шта вам је потребно да бисте били боље.
- Нађите начине да остварите контакте са људима до којих вам је стало, а да не угрозите своје и њихово здравље.
- Укључите се у пријатне активности које можете да радите бар неколико пута недељно (слушајте музику, гледајте омиљене филмове, читајте књигу, играјте друштвене игре или се бавите хобијем који вам одговара).
- Уколико сте у ситуацији да о нечему донесете важну одлуку, обухватите све кључне елементе, одговорно промислите о решењима и сагледајте исход донете одлуке без самооптуживања.
- Када осетите да вам је превише, проверите да ли вам је само потребан мали предах и одмор. Ако вас узнемиреност преплави, примените неку од техника самопомоћи (пронађите текстове Одељења за психолошку делатност на интранету и примените препоручено) или контактирајте психологе и социјалне раднике Сектора за људске ресурсе у Седишту и у оквиру осталих организационих јединица:

У периоду од 7:30 до 15:30

Седиште: 066/8895885, 066/8897220, 066/8893785, 064/8923345, 066/8897223, 064/8892289.

Београд: 064/8923-346, 064/8920516

Ваљево: 066/8898-447

Врање: 064/8928643.

Зајечар: 064/8926301

Јагодина: 064/8921921

Крагујевац: 064/8928560

Краљево: 064/8927242

Ниш: 064/8925758

Нови Сад: 064/8922102

Пирот: 066/8898528

Прокупље: 064/8920853

Сремска Митровица: 066/8892166

Суботица: 066/8898342

Шабац: 064/8925097

24 сата у току дана, 7 дана у недељи вам је на располагању СОС телефонска линија за пружање хитне психолошке помоћи у ситуацијама када трпите психолошки стрес високог интензитета. Број телефона је: 064/8922221.

**Потребно је да све запослене упознате са овим садржајем.
Ту смо за вас.**

Сектор за људске ресурсе
Одељење за психолошку делатност

ПОМОЋНИК МИНИСТРА
НАЧЕЛНИК СЕКТОРА
Владимир Илић

