



# Zala Megyei Rendőrfőkapitányság

Elektronikus Bűnmegelőzési Információs Rendszer

2021. november - lakossági hírlevél



## Lelki elsősegély

Lelki  
elsősegély  
hívószám  
**116-123**

ingyenesen hívható!  
[www.sos116-123.hu](http://www.sos116-123.hu)

LESZ  
SOS  
Lelki Elsősegély Telefonszolgálat

Minden ember életében vannak olyan helyzetek, amelyeket nem tud a régi, jól bevált módszerekkel megoldani. Ilyen lehet egy munkahelyi konfliktus, egy súlyos családi nézeteltérés. Felmérések szerint gyakran éreznek a különböző generációk kisebb-nagyobb általános elégedetlenséget az életükkel. Sok a bizonytalanság... Elkerülhetetlenek a veszteségek, legyen szó hozzátartozóról, barátról, vagy éppen egy szép álmról, komoly tervről.

Ezek az élethelyzetek krízist okozhatnak az emberekben, aminek feldolgozásában segítséget kell kapniuk, hiszen szenvednek.

Végző soron az öngyilkosság gondolata is felmerülhet. Azonnali megoldás lehet a Lelki Elsősegély Telefonszolgálat elérése. A Szolgálat ingyenesen hívható az év minden napján, napi 24 órán keresztül a 116-123-as számon, bármely körzetből. A hívásokat képzett ügyelők fogadják és a segítséget kérő anonim maradhat.

Magyarországon 1970 óta működik telefonos lelki segélyszolgálat, Zala megyében 1990 óta. Azóta hívások ezreit fogadták és segítettek az élethelyzeti problémák megoldásában, előztek meg öngyilkosságokat.

A Zalaegerszegi Lelki Elsősegély Telefonszolgálatot a Zalai Mentálhigiénés Egyesület működteti – kizárólag önkéntes ügyelők bevonásával.

A Szolgálat ez év őszén képzést indít telefonos ügyeletet ellátni kívánó önkéntesek számára. A képzés 100 órás időtartamban valósul majd meg és ingyenes lesz. Leendő önkénteseket nem csupán Zalaegerszegről és közvetlen környékéről várnak, hanem a megye bármelyik településéről – különös tekintettel Nagykanizsára.

Érdeklődni és jelentkezni az [soszalaegerszeg@googlegroups.com](mailto:sos-zalaegerszeg@googlegroups.com) címen lehet.

**Zala Megyei Rendőrfőkapitányság  
Bűnmegelőzési Alosztálya**

Rendőrség: **112** Telefontanú: **06-80-555-111** Áldozatsegítő Vonal: **06-80-225-225**

Országos Kríziskezelő és Információs Telefonszolgálat: **06-80-20-55-20** Lelki Elsősegély Telefonszolgálat: **116-123**