

ΓΡΑΜΜΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

Η πανδημία συνεχίζεται δοκιμάζοντας σωματικά και ψυχικά όλους μας. Ο καθένας μπορεί να νιώσει ότι εξαντλούνται τα ψυχικά του αποθέματα. Συναισθήματα φόβου, αδυναμίας, άγχους, θυμού είναι υπαρκτά, ενώ η κοινωνική απομόνωση και το αίσθημα μοναξιάς δύνανται να λειτουργούν επιβαρυντικά για τους ενήλικες, τους εφήβους και τα παιδιά. Επιπροσθέτως, η πανδημία συνοδεύεται από την οικονομική κρίση, η οποία προσδίδει πρόσθετο άγχος στην καθημερινότητα των ατόμων.

Παρακάτω, αναγράφονται οι διαθέσιμες τηλεφωνικές γραμμές, με σκοπό την ψυχολογική υποστήριξη των παιδιών και των οικογενειών τους.

- Τηλεφωνική γραμμή ψυχοκοινωνικής υποστήριξης **10306**
<https://eody.gov.gr/tilefoniki-grammi-psychokoinonikis-ypostirixis-10306-gia-ton-koronoio/?print=print>
- ΜΕΡΙΜΝΑ (Εταιρία για τη φροντίδα παιδιών και οικογενειών στην αρρώστια και το θάνατο): **2310 510 010**
- Γραμμή άμεσης κοινωνικής βοήθειας **197**
<http://www.ekka.org.gr/index.php/author-login/2018-05-17-09-06-24/26-197>
- Εθνική γραμμή παιδικής προστασίας **1107**
<http://www.ekka.org.gr/index.php/author-login/2018-05-17-09-06-24/27-1107>

- Ψυχολογική Υποστήριξη & Συμβουλευτικές Υπηρεσίες:

Η Διοίκηση του Γ.Ν.Θ. «Γ. Παπανικολάου» – Ψ.Ν.Θ., Οργανική Μονάδα Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης με γνώμονα το υψηλό αίσθημα κοινωνικής ευθύνης και αλληλεγγύης προς όλους τους πολίτες της τοπικής και ευρύτερης κοινωνίας της χώρας μας και λαμβάνοντας υπόψη το νέο και εξελισσόμενο περιβάλλον που έχει διαμορφωθεί υπό το πρίσμα της εμφάνισης του κορόνα ιού (Covid-19), ανακοινώνει τη λειτουργία **Τηλεφωνικής Γραμμής Βοήθειας & Συμβουλευτικής & Ψυχολογικής Στήριξης**, που θα παρέχεται από το άρτια καταρτισμένο και επιστημονικά έμπειρο προσωπικό του (Ψυχολόγοι) στους ενδιαφερόμενους Πολίτες-Λήπτες Υπηρεσιών Υγείας.

Η υπηρεσία είναι διαθέσιμη **από την 1^η Απριλίου 2020** και οι ενδιαφερόμενοι πολίτες μπορούν να απευθύνονται:

09:00πμ -21:00μμ: όλες τις ημέρες τις εβδομάδος	2313- 324 144 2313-324 351
15:00μμ - 21:00μμ: Δευτέρα έως Παρασκευή 09:00πμ - 21:00μμ: Σαββατοκύριακα & Αργίες	2313- 310 749
09:00πμ - 14:00μμ: Δευτέρα έως Παρασκευή	2310- 501 284 2310- 518 350

Ψυχολογική Υποστήριξη & Συμβουλευτικές Συνεδρίες

Με την απειλή της πανδημίας αλλά και των αναγκαίων περιοριστικών μέτρων που έχουν ληφθεί, περνάμε, εμείς και τα παιδιά μας, μια δύσκολη περίοδο με έντονα συναισθήματα φόβου, αγωνίας, θλίψης και ανίας.

Εάν αισθάνεστε ότι έχετε ανάγκη ψυχολογικής υποστήριξης μπορείτε να καλέσετε τις ακόλουθες υπηρεσίες του Ψυχιατρικού Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης, **από Δευτέρα έως Παρασκευή και ώρες 09:00πμ. -14:00μμ.:**

Κέντρο Ημέρας	2310- 554 030
Κ.Κ.Ψ.Υ. κεντρικού τομέα	2313- 310 700
Κ.Κ.Ψ.Υ. βορειοδυτικού τομέα	2313- 310 100
Κ.Κ.Ψ.Υ. δυτικού τομέα	2313- 310 600

Ειδικά για θέματα παιδιών και εφήβων μπορείτε να καλείτε:

Κινητή Εφήβων	Μονάδα Παιδιών	2310- 744 017
Κέντρο Ψυχικής Υγείας Παιδιών Εφήβων (Ιατροπαιδαγωγικό)		2310- 554 031
Παιδοψυχιατρική υπηρεσία του Κ.Κ.Ψ.Υ. κεντρικού τομέα		2313- 310 700
Παιδοψυχιατρική υπηρεσία του Κ.Κ.Ψ.Υ. δυτικού τομέα		2313- 310 600

Πηγή:

<https://www.psychotthes.gr/news/%ce%b4%ce%b5%ce%bb%cf%84%ce%b9%ce%bf-%cf%84%cf%85%cf%80%ce%bf%cf%85-2/>

Κοινωνική Λειτουργός

Πασχαλίδου Χρυσάφια