

**”Stay hungry, stay foolish”**

*Steve Jobs 14/6/2005*

Επεκτείνοντας τις δράσεις της Γραμμής 10306 για την ψυχολογική στήριξη των ατόμων που έχουν πληγεί από τον COVID-19

Φραγκίσκος Γονιδάκης

# ΤΙ ΜΑΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΕΙ ΨΥΧΙΚΑ;

- Η πανδημία του COVID-19 και τα περιοριστικά μέτρα που έχουν ληφθεί θίγουν τη βασική ανθρώπινη ανάγκη για ανθρώπινη επαφή  
*Love and Belonging (Maslow's Theory of Human Motivation, 1943)*

“Μένω στο σπίτι με βοήθεια”

**Παρατηρώ:** Αυξημένος  
αριθμός κλήσεων από άτομα >60

**Συναισθήματα:** αγωνία για  
την πανδημία, απελπισία,  
αβοηθητότητα μοναξιά, φόβο

**Συμμετέχω:** η αξία της  
παρουσίας σταθερού προσώπου  
που να παρέχει ψυχολογική  
στήριξη

- Ο ψυχολόγος/ψυχίατρος αναλαμβάνει να καλεί τον εποφελούμενο
- Η διάρκεια της κλήσης συστήνεται να είναι μεταξύ 10 και 30 λεπτών.
- Σε εβδομαδιαία βάση η ομάδα των εθελοντών ψυχολόγων έχει ωριαία τηλεδιάσκεψη με τον επιστημονικό συντονιστή του προγράμματος ώστε να παρακολουθείται η πορεία της υποστήριξης, να συντονίζεται η δράση και να συζητούνται δύσκολες στιγμές ή απορίες.

- 4-6/2020
- 50 άτομα
- >60 ετών 85%
- 1-1.5 μήνα ο καθένας
- 2-5 κλήσεις την εβδομάδα
- Αρχική αξιολόγηση ΚΛ
- Εθελοντές Ψυχολόγοι
- Διασύνδεση με υπηρεσίες κοινωνικής στήριξης και ψυχολογικής υποστήριξης
- Ολοκλήρωση με τη αποκλιμάκωση της καραντίνας

**“Μειώνουμε το άγχος μαζί”**

**Παρατηρώ:** Αυξημένος αριθμός κλήσεων από άτομα 20-50 ετών με συμπτώματα αγχώδους διαταραχής

**Συναισθάνομαι:** πανικός, φόβος, αγωνία

**Συμμετέχω:** η αξία της ψυχοθεραπευτικής παρέμβασης από απόσταση



- Ο ψυχολόγος/ψυχίατρος που είναι εκπαιδευμένος στην Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία αναλαμβάνει να καλεί μια φορά την εβδομάδα.
- Η διάρκεια της κλήσης συστήνεται να είναι μεταξύ 30 και 50 λεπτών.
- Σε εβδομαδιαία βάση η ομάδα των εθελοντών ψυχολόγων έχει ωριαία τηλεδιάσκεψη με τον επιστημονικό συντονιστή του προγράμματος ώστε να παρακολουθείται η πορεία της υποστήριξης, να συντονίζεται η δράση και να συζητούνται δύσκολες στιγμές ή απορίες.

- 5-6/2020
- 25 άτομα
- >20-50 ετών 75%
- 1-1,5 μήνα ο καθένας
- 1 τηλεφωνική συνεδρία την εβδομάδα

- Αγχώδεις εκδηλώσεις
- Αίσθημα φόβου
- Αίσθημα πανικού (κρίσεις)
- Θυμός
- Αίσθημα ψυχολογικής πίεσης

- Τεχνικές χαλάρωσης (αναπνοής κλπ)
- Επικέντρωση στο εδώ και τώρα
- Επικύρωση συναισθημάτων
- Καθησυχασμός
- Ψυχοεκπαίδευση στον πανικό
- Αποκαταστροφοποίηση αρνητικών συναισθημάτων
- Οδηγίες αυτοφροντίδας
- Ενεργητική ακρόαση
- Συμβουλές απόσπαση προσοχής από το πρόβλημα
- Αυτοπαρατήρηση

“Απομόνωση χωρίς μοναξιά”

**Παρατηρώ:** Αυξημένος αριθμός κλήσεων από άτομα:  
α. Πάσχουν οι ίδιοι ή συγγενικά τους πρόσωπα από COVID-19  
β. Έχουν πένθος λόγω της πανδημίας

**Συναισθήματα:** οδύνη, φόβος, ενοχή, θλίψη

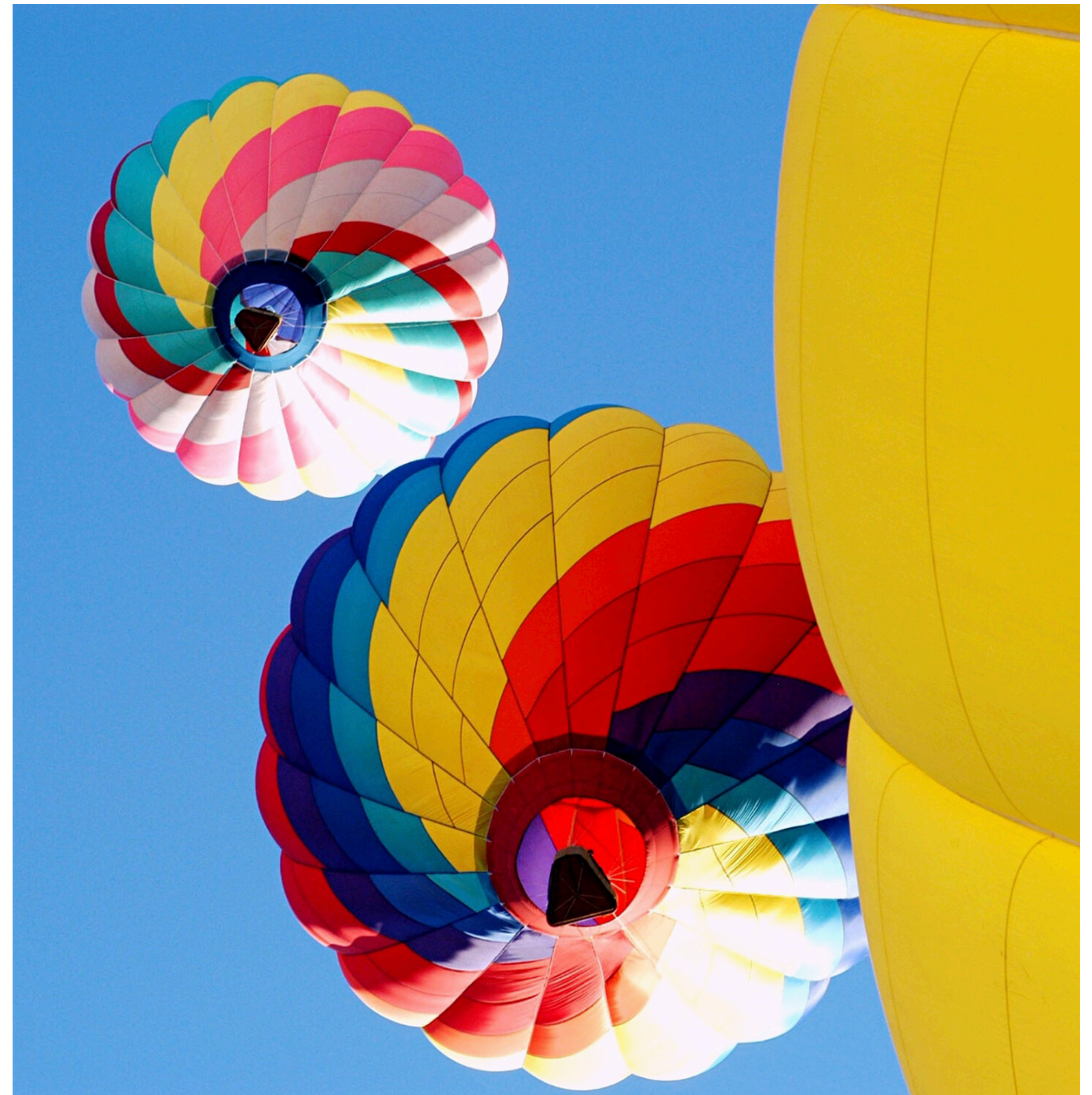
**Συμμετέχω:** η αξία της ψυχοθεραπευτικής παρέμβασης μέσω βιντεοσύσκεψης



# Απομόνωση χωρίς μοναξιά

- 3 Ψυχίατροι
- 8 Ψυχολόγοι
- 3 Κοινωνικοί Λειτουργοί

Όλοι οι θεραπευτές είναι  
εθελοντές





- Ο ψυχολόγος/ψυχίατρος αναλαμβάνει να οργανώσει τις συνεδρίες με τον επωφελούμενο
- Οι συνεδρίες είναι εβδομαδιαίες
- 4-6 συνεδρίες συνολικά
- Η διάρκεια της συνεδρίας συστήνεται να είναι μεταξύ 45 και 50 λεπτών.
- Σε εβδομαδιαία βάση η ομάδα των εθελοντών ψυχολόγων έχει ωριαία τηλεδιάσκεψη με τον επιστημονικό συντονιστή του προγράμματος ώστε να παρακολουθείται η πορεία της υποστήριξης, να συντονίζεται η δράση και να συζητούνται δύσκολες στιγμές ή απορίες.

- 11/2020 έως σήμερα
- 2 ψυχίατροι, 10 ψυχολόγοι, 3ΚΛ
- 129 παραπομπές από το 10306
- Έχει πραγματοποιηθεί η ανάληψη 102 θεραπευόμενων.
- Εξ αυτών έχουν ολοκληρωθεί οι 72 θεραπείες.
- Διασύνδεση με υπηρεσίες κοινωνικής στήριξης και ψυχολογικής υποστήριξης



# ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ ΧΩΡΙΣ ΜΟΝΑΞΙΑ



- Νοσηση οικείου
- Νόσηση οικείου και του επωφελούμενου
- Νόσηση του επωφελούμενου
- Πένθος
- Φόβος

# Ανίκητος (Invictus)

## William Ernest Henley (1849–1903)

Πέρα από την νύχτα που με σκεπάζει,  
κατάμαυρη απ' άκρη σε άκρη  
ευχαριστώ τους θεούς όποιοι και να 'ναι  
για την ακατανίκητη ψυχή μου.

Κι αν έπεσα θύμα των περιστάσεων  
ούτε δείλιασα ούτε έκλαψα γοερά.  
Κάτω απ' τα χτυπήματα της τύχης  
το κεφάλι μου είναι ματωμένο αλλά δεν προσκυνά.

Πέρα απ αυτό τον τόπο της οργής και των  
δακρύων  
κι απ τη βαριά του σκιά  
ακόμα κι απ την απειλή του χρόνου  
είμαι και θα παραμείνω ατρόμητος.

Δεν έχει σημασία πόσο στενή είναι η πύλη  
πόσο μεγάλο είναι το τίμημα  
εγώ είμαι ο κυρίαρχος της μοίρας μου  
εγώ είμαι ο καπετάνιος της ψυχής μου.

# Σας ευχαριστώ για την προσοχή σας

[www.10306.gr](http://www.10306.gr)

ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ  
ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ  
ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΡΟΝΟΪΟ

# 10306



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Υπουργείο Υγείας



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Εθνικό και Καποδιστριακό  
Πανεπιστήμιο Αθηνών

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ  
STAVROS NIARCHOS  
FOUNDATION

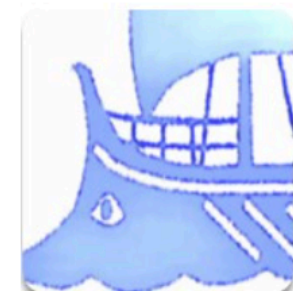
Μέγας Δωρητής



Α' Ψυχιατρική Κλινική  
Αιγινήτειο Νοσοκομείο

Εθνικόν και Καποδιστριακόν  
Πανεπιστήμιον Αθηνών

Φορέας υλοποίησης



ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΦΟΡΕΩΝ  
ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ  
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ  
ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ «ΑΡΓΩ»

Φορέας υλοποίησης



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

Εποπτεύων φορέας

10306

ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ  
ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ  
ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΡΟΝΟΪΟ

ΝΕΑ - ΑΝΑΚΟ