

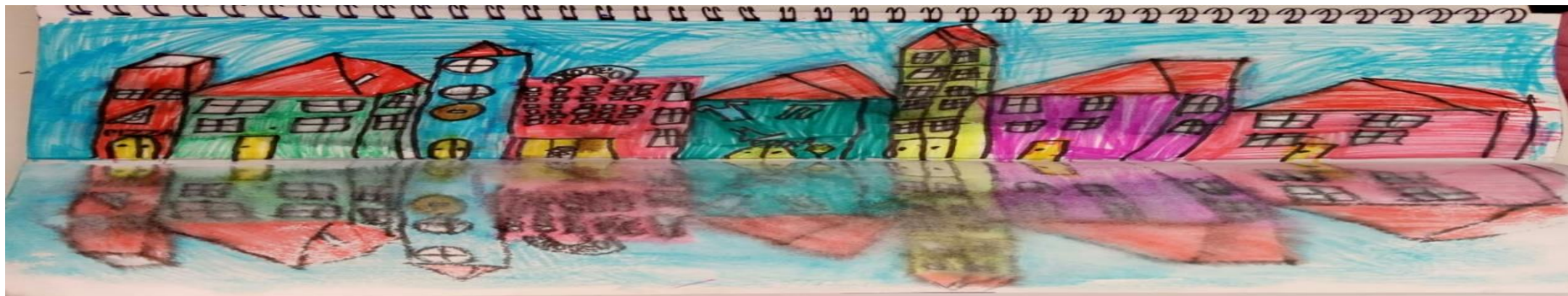
ΛΑΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΓΙΑΝΝΙΤΣΩΝ
ΔΕΥΤΕΡΑ 12 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 20.00-22.00

**ΓΡΑΜΜΗ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ 10306!
ΠΑΙΔΙ, ΕΦΗΒΟΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΤΟΝ ΚΑΙΡΟ ΤΗΣ
ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ!!!**

ΑΛΛΑΓΕΣ ΚΑΙ ΑΝΑΤΡΟΠΕΣ!!!

ΘΕΟΔΩΡΑ ΣΚΑΛΗ
Ε.ΔΙ.Π. ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ, ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ, ΕΚΠΑ - Α΄ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ
dskalis@yahoo.gr

ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ MSc, PhD,
ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ, ECP



Γραμμή Ψυχοκοινωνικής υποστήριξης 10306!

Δώρα Σκαλή, ΕΔΙΠ Ψυχολογίας, MSc, PhD

Ψυχοθεραπεύτρια, ECP, GCP

Α΄ Ψυχιατρική Κλινική, Αιγινήτειο Νοσοκομείο

Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ

dskalis@yahoo.gr

Παιδί, Έφηβος και Οικογένεια στον καιρό της πανδημίας!!!

Αλλαγές και ανατροπές!!!

Σπύρος Κασιμάτης, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας

Εκπαιδευτικός Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, MA spyros.kasimatis@gmail.com

Γραμμή 10306

«Πρώτες βοήθειες στην Ψυχική Υγεία»!

Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης 10306

Πρωτοβουλία της Α΄ Ψυχιατρική Κλινικής ΕΚΠΑ

Μια σύμπραξη δημόσιων και ιδιωτικών φορέων για την Ψυχική Υγεία





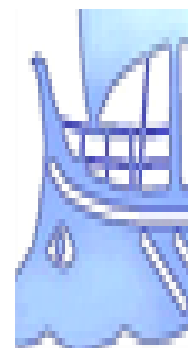
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Εθνικόν και Καποδιστριακόν
Πανεπιστήμιον Αθηνών

— ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837 —



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας



Ομοσπονδία Φορέων
Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης
& Ψυχικής Υγείας ΑΡΓΩ



ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION

ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ
ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ
ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΡΟΝΟΪΟ

10306



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικό και Καποδιστριακό
Πανεπιστήμιο Αθηνών

10306

ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ
ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

ΙΣΝ / SNF
ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION



Ε.Κ.Π.Α.
Α' Ψυχιατρική Κλινική



ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΦΟΡΕΩΝ
ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ
ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ «ΑΡΓΩ»



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

Μέγας Δωρητής

Φορέας υλοποίησης

Φορέας υλοποίησης

Εποπτεύων φορέας

Η Επιστημονική και Συντονιστική Ομάδα Έργου του «10306»

- **Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ, Α΄ Πανεπιστημιακή Ψυχιατρική Κλινική**
- Ομοσπονδία Φορέων Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης και Ψυχικής Υγείας «ΑΡΓΩ»
- **Υπό την οικονομική στήριξη του Ιδρύματος «Σταύρος Νιάρχος»**
- **Υπό την πολιτική αιγίδα του Υπουργείου Υγείας**

Χαράλαμπος Παπαγεωργίου, Καθηγητής Ψυχιατρικής, ΕΚΠΑ, Διευθυντής Α΄ Ψυχιατρικής Κλινικής

Μαρίνα Οικονόμου, Καθηγήτρια Ψυχιατρικής, ΕΚΠΑ

Ελένη Λαζαράτου, Καθηγήτρια Παιδοψυχιατρικής, ΕΚΠΑ

Φραγκίσκος Γονιδάκης, Αναπληρωτής Καθηγητής Ψυχιατρικής, ΕΚΠΑ

Θεοδώρα Σκαλή, ΕΔΙΤΠ Ψυχολογίας, MSc, PhD, ΕΚΠΑ

Μενέλαος Θεοδωρουλάκης, PhD Κοινωνικής Πολιτικής και Κοινωνικής Ανθρωπολογίας, Πρόεδρος Ομοσπονδίας «ΑΡΓΩ»

Κωνσταντίνος Κοντοάγγελος, Ψυχίατρος, PhD, Επιστημονικός συνεργάτης ΕΚΠΑ



Τηλεφωνική γραμμή στήριξης στην πανδημία *Coronavirus disease 2019- COVID-19*

Ένα **In situ** παράδειγμα

*Ανάπτυξης ή/και ενεργοποίησης δικτύων συνεργασίας
Ασφαλούς χώρου για όλους: Ειδικούς και καλούντες
Τρόπου προσφοράς πέρα από κάθε προσδοκία*

Phone management

ή πια απλά

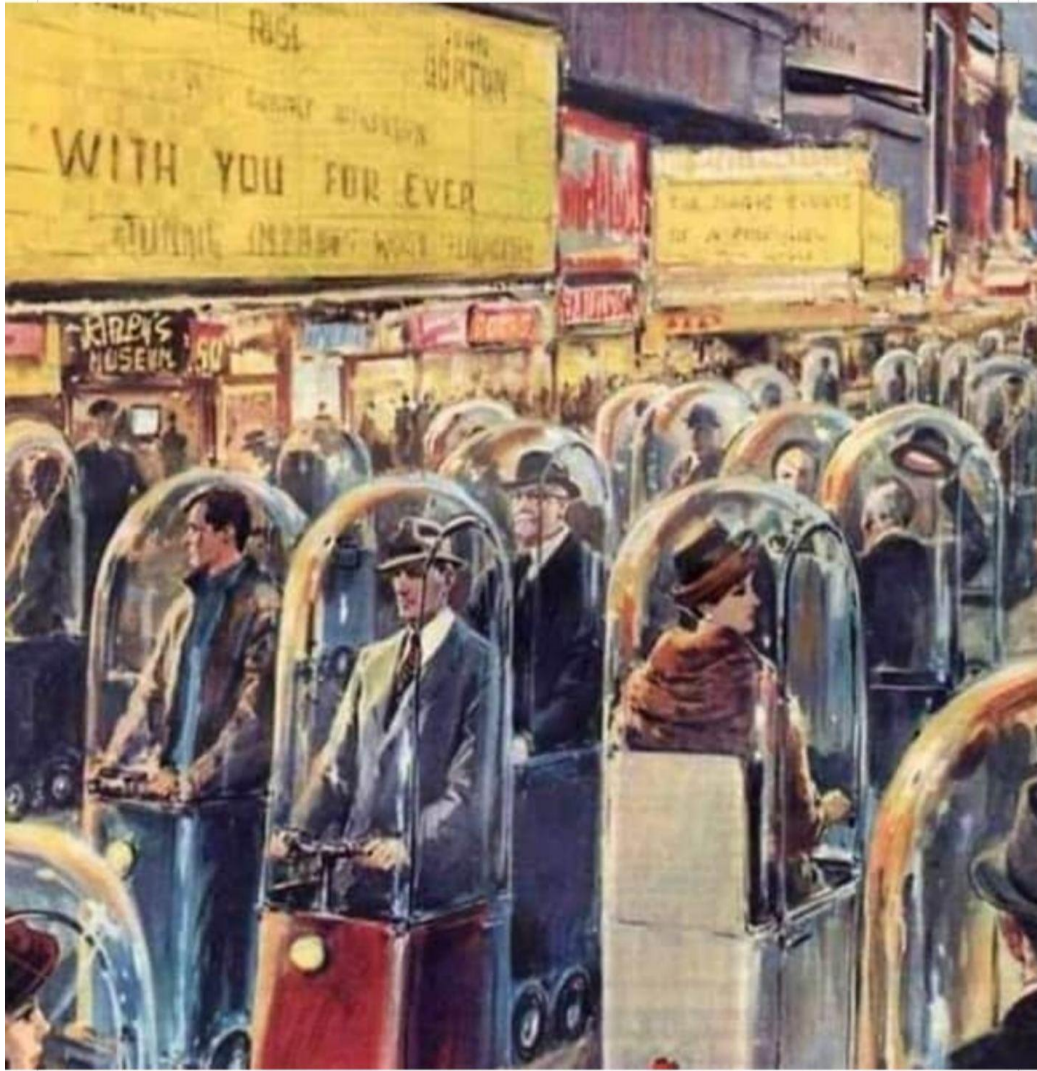


Ήθελα να είμαι εκεί και ήθελα να τους ακούσω! Μια «κλασσική παλιά» στάση!!!! - Το πιο απλό και το πιο αυτονόητο!



Walter Molino (1915 – 1997)
Italian comics artist and illustrator

Αυτός ο πίνακας του Walter Molino το
1962 ονομάζεται: Η ζωή το 2022



Η αρχική ιδέα- Κυριακή 15 Μαρτίου (σε 1 εβδομάδα έγινε το 1^ο lockdown)

«Θέλετε να βοηθήσετε και εσείς, να συνδράμετε τους συμπολίτες μας;»

«Σύντομα θα χρειαστούν βοήθεια όλοι οι άνθρωποι»

- Μετέπειτα σκέψεις μας:
 - Είναι κάτι που δεν έχει ξαναγίνει!
 - Το νοσοκομείο κλείνει στις διάφορες δομές του!!!
 - Ο κόσμος θα χρειαστεί βοήθεια!!!!
 - Εμείς, ως άνθρωποι και ως ειδικοί??????



ΛΕΙΤΟΥΡΓΗΣΕ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ

- Ισότιμα (και τα δύο μέρη βιώνουν το ίδιο πλαίσιο)
- Ανώνυμα
- Αποστιγματιστικά
- Συμμαχικά
- «τηλεφωνική» στήριξη (vs δια ζώσης)
- Δωρεάν
- Σε 24ωρη βάση
- για πληροφόρηση
- Ως παράθυρο διαλόγου, συμβουλών και ελπίδας
- Για κάθε ηλικία
- Για κάθε άτομο κάθε περιοχής της Ελλάδας
- Για ψυχικά ασθενείς πέρα από τα φάρμακα
- Για ψυχικά ασθενείς που ποτέ δεν είχαν πάρει διάγνωση ή/και φάρμακα
- Για τους «αντιρρησίες συνείδησης» που το αναίρεσαν «ααα! Έτσι είναι οι ψυχολόγοι?»
- Για μόνους ανθρώπους
- Για «επανάσταση» ή «πώς ξεφεύγεις από την «τυραννία» των παιδιών σου?», κ.λπ.
- Για να «ανοιχτούν» παλιά θέματα
- «Για να σας πω μια καλημέρα!»
- Για να μάθω
- Για να σας εμπιστευτώ τους φόβους μου
- Για να

Η ΓΡΑΜΜΗ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ ΣΕ ... ΟΛΟΥΣ ΜΑΣ!

❖ Ψυχοκοινωνική υποστήριξη

❖ Ψυχικά πάσχοντες, με ή χωρίς προηγούμενη διάγνωση ή/και θεραπεία

❖ Φροντιστές αυτών

❖ Γενικό κοινό που δεν έχει πρόσβαση σε δομές και υπηρεσίες ψυχικής υγείας ή/και που διστάζουν ΑΚΟΜΗ να διαβούν το κατώφλι μιας υπηρεσίας ψυχικής υγείας για διάφορους λόγους

❖ Σε περιστατικά οξείας κρίσης

❖ Σε μοναχικούς και μόνους

❖ Σε ηλικιωμένους

❖ Σε νέους, παιδιά και εφήβους

❖ Σε εκπαιδευτικούς

❖ Εκπαίδευση-Πληροφόρηση

❖ **Ιατρούς άλλων ειδικοτήτων** προς εκπαίδευση, με έμφαση σε περιοχές που δεν υπάρχει διαθεσιμότητα ψυχιάτρων ή/και άλλων επαγγελματιών ή/και υπηρεσιών ψυχικής υγείας (νησιά, επαρχίες ηπειρωτικής Ελλάδας).

ΟΜΑΔΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ

Ψυχολόγοι - Τηλεφωνική υποδοχή/ Πληροφόρηση/ Ψυχολογική Υποστήριξη/ Παραπομπή σε θεσμούς και υπηρεσίες/ για ψυχοθεραπεία ή/και στους Κοιν.Λειτουργούς ή στους Ψυχίατρους ή στους Παιδο- ή στους Ψυχίατρους

Κοινωνικοί Λειτουργοί- Διερεύνηση ψυχοκοινωνικών αναγκών

Ψυχίατροι

Παιδοψυχίατροι και παιδοψυχολόγοι

Η ΠΑΡΟΥΣΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ

- **Επιλογή 1-Παροχή ψυχολογικής στήριξης - 24ωρη λειτουργία - Ψυχολόγοι ή/και Ψυχοθεραπευτές**

Παροχή ψυχιατρικής βοήθειας σε πάσχοντες από ψυχικό νόσημα - Η επιλογή 1 υποστηρίζεται και με ψυχιατρική υποστήριξη δύο ψυχιάτρων, που διέθεσε η Πρυτανεία – από τον Ιούνιο 2020 - του ΕΚΠΑ σε βάση 9.00-21.00.

- **Επιλογή 2-Διερεύνηση ψυχοκοινωνικών αναγκών- 09.00-21.00 - Κοινωνικοί λειτουργοί**

- **Επιλογή 3-Παροχή ψυχολογικής στήριξης παιδιών και οικογενειών - 24ωρη λειτουργία - Παιδοψυχολόγοι, Παιδοψυχίατροι**

Οι καλούντες

- Ενημέρωση
- Στρατηγικές αποτελεσματικής διαχείρισης και αντιμετώπισης όποιου θέματος.
- Υποστήριξη
- Ενδυνάμωση
- «ακούω»
- Συμμαχία
 - Για περαιτέρω αναζήτηση βοήθειας
- Παρηγοριά

Διαχείριση τηλεφωνημάτων

Βασική αρχή της Ψυχοκοινωνικής Μέριμνας σε Κοινοτικό Πλαίσιο: **«Οι άνθρωποι να μην μας χρειάζονται το συντομότερο δυνατό»**

- Γίνεται μια γρήγορη **«mini ανάλυση»** πλαισίου του καλούντος:
 - Μαθαίνουμε το όνομά του, αναζητούμε με τις ερωτήσεις μας πιθανές πηγές βοήθειάς του εντός του πλαισίου του (σπίτι, περίγυρος, πόλη, δομές βοήθειας κοντά του, κ.λπ.).
 - Μαθαίνουμε τις συνήθειές του, τι του άρεσε να ασχολείται, μαθαίνουμε για τον χώρο του και το γύρω από αυτό, υποδεικνύουμε τρόπους διαχείρισης του χρόνου, φτιάχνουμε μαζί πρόγραμμα καθημερινότητας, ενθαρρύνουμε τρόπους επικοινωνίας με τους οικείους, αποθαρρύνουμε ενημέρωση για τον κορωνοϊο πέραν των βασικών.

Στόχος: Να τον βοηθήσουμε να ενεργοποιήσει skills και ό,τι λειτουργεί βοηθητικά για αυτόν/ήν γύρω του.

Procedure στο «εδώ και τώρα»

- Τους ηρεμούμε.
- Προσπαθούμε να δουν στο «εδώ και τώρα» τις δυνατότητες που έχουν για να βοηθήσουν τον εαυτό τους.
- Τους ενεργοποιούμε, ώστε να «αναλάβουν» τον εαυτό τους, απομυθοποιούμε μύθους γύρω από τον κορωνοϊό, αποκαθιστούμε την πληροφορία στις πραγματικές της διαστάσεις.
- Γινόμαστε μια «προσωρινή» γέφυρα ώστε να εμπεριέξουν τον τρομοκρατημένο εαυτό τους και να σταθούν με ενήλικο τρόπο μπροστά στους φόβους και τις αγωνίες τους.
- Φυσιολογικοποιούμε τον φόβο τους.
- Ενθαρρύνουμε τον εξυπηρετούμενο να ξανακαλέσει τη Γραμμή αν νιώσει ότι το χρειάζεται και επιθυμεί να το πράξει, **ΕΝΙΣΧΥΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΔΕΣΜΟ ΜΕ ΤΗ ΓΡΑΜΜΗ ΚΑΙ ΟΧΙ ΜΕ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ ΜΑΣ.**

Περαιτέρω πλαisiώση της γραμμής 10306 (1)

Συστηματικές ομάδες υποστήριξης:

- **«Μένω στο σπίτι με βοήθεια»** για την υποστήριξη ατόμων που αισθάνονται απομονωμένα και χωρίς φυσική ή άλλη επαφή με οικεία πρόσωπα.
- **«Μειώνουμε το άγχος μαζί»** για την υποστήριξη ατόμων που αντιμετωπίζουν έντονες αγχώδεις διαταραχές, ομάδες που ενίσχυσαν σημαντικά την δυνατότητα παρέμβασης της Γραμμής.
 - *Λειτουργήσαν αυτές οι δύο ομάδες ως το τέλος Μαΐου 2020.*
- Για από άτομα που νοσούν οι ίδιοι ή κοντινά τους πρόσωπα από τον COVID-19, πρόγραμμα **«Απομόνωση χωρίς μοναξιά»**.
- Ομάδα τηλε-ψυχοθεραπείας (αγχώδεις και συναισθηματικές διαταραχές)- για πιο συστηματική υποστήριξη.
- Οι παραπομπές γίνονται μέσω της τηλεφωνικής γραμμής 10306, από όλες τις επιλογές

Περαιτέρω πλαισίωση της γραμμής 10306 (3)

- Συγγραφή υλικού βάσει αναγκών στο «εδώ και τώρα»: πρωτόκολλα διαχείρισης κρίσης διαφόρων ομάδων καλούντων, κ.λπ. ,

<https://apsych.med.uoa.gr>

site Α' Ψυχιατρικής κλινικής

- Πολιτική υποστήριξη:

- ΕΟΔΥ

- Γενική Γραμματεία Ψυχικής Υγείας Υπουργείου Υγείας

Ανάπτυξη ευρύτερων συνεργασιών/Δίκτυα συνεργασίας

- Γραμμή παρέμβασης για την αυτοκτονία 1018.
- Γραμμή SOS 15900 για την ενδοοικογενειακή βία.
- Διάφορες μονάδες ψυχικής υγείας και ιδιαίτερα η μονάδα κατ' οίκον ψυχιατρικής φροντίδας της ΑΜΚΕ ΙΑΣΙΣ
- 100
- 166
- 112
- Κ.λπ.



Ευχαριστώ πολύ!

dskalis@yahoo.gr

