

Βιώνοντας μία πρωτοφανή κατάσταση και ραγδαία αλλαγή στην καθημερινότητα μας είναι πιθανό να προκληθούν έντονα συναισθήματα και ποικίλες σκέψεις, που ίσως να μας φορτίζουν πολύ περισσότερο από κάθε άλλη στιγμή. Είναι σημαντικό στις μέρες που διανύουμε να επικοινωνούμε τα συναισθήματα μας, προκειμένου να ενισχύσουμε την ψυχική μας ηρεμία. Καθώς η διαζώσης επικοινωνία μαζί μου αυτή τη στιγμή δεν είναι εφικτή λόγω της κατάστασης, σας παραθέτω γραμμές υποστήριξης που στελεχώνονται από ειδικούς ψυχικής υγείας και είναι δωρεάν, καθώς επίσης και έναν οδηγό, που θα να μπορέσει λειτουργήσει ενισχυτικά στη διαχείριση του άγχους.

Οι παρακάτω γραμμές συμβουλευτικής έχουν στελεχωθεί με στόχο την υποστήριξη στην αντιμετώπιση της ψυχολογικής επιβάρυνσης που μπορεί να βιώνουμε λόγω του Κορωνοϊού. Οι κλήσεις στις συγκεκριμένες γραμμές είναι εμπιστευτικές, και μπορείτε να καλέσετε χωρίς χρέωση.

Καλή δύναμη σε όλους!

### Γραμμές τηλεφωνικής υποστήριξης

#### **A' Πανεπιστημιακή Ψυχιατρική Κλινική στο Αιγινήτειο Νοσοκομείο.**

*Παρέχει υπηρεσίες τηλεφωνικής υποστήριξης και τηλεδιάσκεψης, όπου στελεχώνεται από ψυχιάτρους και ψυχολόγους από το επιστημονικό διδακτικό προσωπικό και τους συνεργάτες της Α' Πανεπιστημιακής Ψυχιατρικής Κλινικής.*

#### Γραμμές τηλεφωνικής υποστήριξης

- Δευτέρα έως Παρασκευή στο τηλέφωνο **210 7297 957** από **10.00 π.μ έως 04.00 μ.μ** (μπορεί να επεκταθεί ανάλογα με τις ανάγκες)
- Σάββατο και Κυριακή στο τηλέφωνο **210 7289 240** από **10.00 π.μ έως 04.00 μ.μ**

### Γραμμές Τηλεδιάσκεψης

Λειτουργούν καθημερινά στο Αιγινήτειο Νοσοκομείο από **9 π.μ. έως 7 μ.μ.** Μπορεί κανείς να καλέσει από τον προσωπικό του λογαριασμό στο Skype στις παρακάτω γραμμές:

- Γραμμή Βοήθειας 1: Aiginitio1 (Skype account)
- Γραμμή Βοήθειας 2: Aiginitio2 (Skype account)
- Γραμμή Βοήθειας 3: Aiginitio3 (Skype account)
- Γραμμή Βοήθειας 4: Aiginitio4 (Skype account)
- Γραμμή Βοήθειας 5: Aiginitio5 (Skype account)

**Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης (ΕΚΚΑ)**

*Ειδικοί της υπηρεσίας παρέχουν επείγουσα συμβουλευτική και ψυχολογική υποστήριξη σε ενήλικες, παιδιά, και οικογένειες.*

«Τηλεφωνική γραμμή Άμεσης Βοήθειας» αριθμός υποστήριξης: **197**

«Εθνική γραμμή παιδικής προστασίας» αριθμός υποστήριξης :**1107**

**Ώρες λειτουργίας 06-00-22:00, οι κλήσεις είναι δωρεάν.**

Η ψυχολόγος του σχολείου

**Δαβράζου Δήμητρα**