



## ΚΑΝΕΙΣ ΜΟΝΟΣ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟΝ COVID-19

### Πρόγραμμα Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης Ηπείρου – Κέρκυρας

Το Κέντρο Ημέρας «Σκυτάλη» της Εταιρείας Προαγωγής Ψυχικής Υγείας Ηπείρου (Ε.ΠΡΟ.Ψ.Υ.Η.) υπό την αιγίδα του Υπουργείου Υγείας και συντονισμό της Ομοσπονδίας Φορέων Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης και Ψυχικής Υγείας «ΑΡΓΩ» προσφέρει **δωρεάν, ανώνυμα και εμπιστευτικά** υπηρεσίες για τις ψυχοκοινωνικές συνέπειες του COVID-19 .

Το πρόγραμμα στοχεύει στην παροχή ψυχοκοινωνικής υποστήριξης και την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας του πληθυσμού, ώστε τα άτομα να διαχειριστούν καλύτερα τις επιβαρύνσεις που επιφέρει η πανδημία στην καθημερινότητά τους. Ταυτόχρονα, αποβλέπει στη διαχείριση της επαγγελματικής εξουθένωσης και στην ψυχοεκπαίδευση σε Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας του υγειονομικού προσωπικού.

Πότε αναζητεί κάποιος βοήθεια;

- Όταν αισθάνεται θλίψη, πίεση και άγχος που δεν μπορεί να τα διαχειριστεί μόνος.
- Όταν έχει διαταραγμένο ύπνο ή εμφανίζει αυξημένη/μειωμένη όρεξη.
- Όταν αισθάνεται μοναξιά, φόβο ή ανασφάλεια.
- Όταν δεν μπορεί να μοιραστεί με φίλους και συγγενείς ότι νοσεί, επειδή φοβάται μήπως τον απορρίψουν.

Ειδικότερα, απευθύνεται σε:

- Άτομα που νοσούν ή έχουν νοσήσει από κορωνοϊό, είτε νοσηλεύονται σε μονάδες COVID-19, είτε περιορίζονται στο σπίτι.
- Συγγενείς και οικείους των νοσούντων.
- Εργαζόμενους υγειονομικού προσωπικού και άτομα που βρίσκονται στην «πρώτη γραμμή».
- Άτομα με χρόνιες σωματικές παθήσεις ή αναπηρίες (ευπαθείς ομάδες) που μπορεί να βιώνουν πίεση εξαιτίας των περιορισμών πανδημίας.

- Άτομα του γενικού πληθυσμού που αντιμετωπίζουν δυσκολίες ως αποτέλεσμα των συνθηκών απομόνωσης και χρειάζονται στήριξη.

Η υποστήριξη παρέχεται από ψυχολόγους και κοινωνικούς λειτουργούς μέσω ψηφιακών εφαρμογών, με βιντεοκλήση ή μέσω τηλεφώνου. Επιτυγχάνεται με βραχείες παρεμβάσεις από απόσταση σε άτομα που δεν έχουν πρόσβαση σε ψυχοθεραπευτικές υπηρεσίες:

- είτε λόγω την πανδημίας (νοσηλεία ή απομόνωση)
- είτε λόγω γεωγραφικών ή κοινωνικών περιορισμών.

Διαδικασία:

1. Καλείτε καθημερινά Δευτέρα έως Παρασκευή 15:00 – 21:00 ή στέλνετε μήνυμα/email.
2. Επικοινωνούμε μαζί σας για τα στοιχεία σας και κανονίζουμε μια συνάντηση (ραντεβού) εξ αποστάσεως για περαιτέρω υποστήριξη.
3. Σε περίπτωση που βρίσκεστε σε μονάδα νοσηλείας, επικοινωνείτε με το υγειονομικό προσωπικό, ώστε να σας φέρει σε επαφή με την υπηρεσία.

Το αίτημα για υποστήριξη υποβάλλεται από τον ίδιο τον ενδιαφερόμενο με τους εξής τρόπους:

- Τηλεφωνική κλήση στο τηλέφωνο **26510-71818** ή **6980939054** (**Viber, Whatsapp**)
- E-mail στο **skitali.covid19@gmail.com** και στο **info@skitali.gr**
- Μήνυμα σε Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης:

**Facebook/Messenger: Κέντρο Ημέρας Σκυτάλη** ή

**Skype: Skitali Covid-19**