



**ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΕΞΩΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΗΣ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗΣ
424 ΓΕΝΙΚΟ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΩΣ**

«Η Ψυχική Υγεία του Προσωπικού κατά τη διάρκεια της Πανδημίας»

Προστάτεψε τον εαυτό σου...Προστάτεψε τους δικούς ανθρώπους

Φρόντισε την Διατροφή σου ...Απέφυγε το Αλκοόλ, τον Καπνό, τις Ουσίες

Ξεκουράσου...Ασκήσου

Επικοινωνήσε με φίλους και γνωστούς ...Βοήθησε τους γύρω σου

Ασχολήσου με ευχάριστα πράγματα ...Γέλασε

Φτιάξε το Πρόγραμμα της Ημέρας...της Εβδομάδας

Ενημερώσου Αξιόπιστα και με Μέτρο

...Αν Νοιώθεις Ότι Αλλάζει η Διάθεσή σου...Ότι γίνεσαι Ευερέθιστος ...

...Ότι Απομακρύνεσαι Από τους Γύρω σου...Ότι δεν έχεις Ενδιαφέρον για Τίποτα...

.... Αν Νοιώθεις Κενό Μέσα σου... Αν Κυριαρχούν Άσχημες Σκέψεις ...

ΖΗΤΑ ΒΟΗΘΕΙΑ...ΜΙΛΑ ΣΤΟΝ ΣΥΝΑΔΕΛΦΟ ΣΟΥ...ΜΙΛΑ ΣΤΟΝ ΕΠΙΚΕΦΑΛΗ...

**ΖΗΤΑ ΤΗΝ ΓΝΩΜΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΣΤΗΡΙΞΗ ΕΝΟΣ ΕΙΔΙΚΟΥ
ΜΗ ΜΕΝΕΙΣ ΜΟΝΟΣ
ΕΙΜΑΣΤΕ ΔΙΠΛΑ ΣΟΥ**

**Η ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ
ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΝΤΡΟΠΗ**

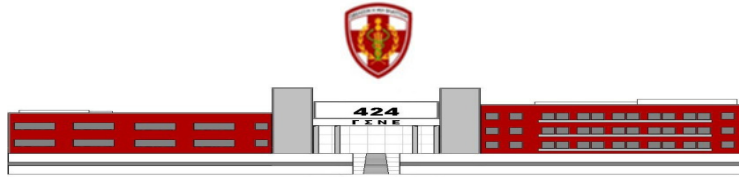
• • • - - - • • •

**«ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ
ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟΝ ΔΙΠΛΑ ΜΟΥ»**



ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΨΤΕΠ/424ΓΣΝΕ

2310 894000



ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΕΞΩΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΗΣ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗΣ 424 ΓΕΝΙΚΟ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΩΣ

«Η Ψυχική Υγεία του Προσωπικού κατά τη διάρκεια της Πανδημίας»

Η αβεβαιότητα, η δύσκολη ιατρική φύση των πανδημιών, όπως της COVID-19, και το ενδεχόμενο έντονο στρες που μπορεί να προκληθεί απαιτούν ειδική προσοχή για τη σωματική υγεία, ψυχική υγεία και ευημερία του προσωπικού του νοσοκομείου. Φροντίζοντας τον εαυτό του, κάθε επαγγελματίας στο χώρο της υγείας και ενθαρρύνοντας και τους συναδέλφους στην αυτοφροντίδα, διασφαλίζει την ικανότητα και λειτουργικότητά του, ώστε να είναι σε θέση να συνδράμει στη θεραπεία όσων έχουν ανάγκη.

Συνήθεις καταστάσεις που καλείται να αντιμετωπίσει το Υγειονομικό Προσωπικό αποτελούν:

- Η αυξανόμενη προσέλευση ατόμων για εξέταση και θεραπεία, είτε νοσούντων από σοβαρή ασθένεια είτε εξαιρετικά αγχωμένων, με παράλληλη ελάττωση του διαθέσιμου ιατρικού και νοσηλευτικού προσωπικού λόγω ποικίλων αιτιών (ασθένεια, υπηρεσιακές ή οικογενειακές ανάγκες).
- Οι πολλές ώρες εργασίας σε συνθήκες απρόβλεπτες, έχοντας παράλληλα να αντιμετωπίσει τις προσωπικές φοβίες.
- Ο διαρκής κίνδυνος επαφής με άτομο που προσβλήθηκε από τον κορωνοϊό (SARS-CoV-2) με ταυτόχρονη πιθανή ανησυχία μεταφοράς του ιού στο οικογενειακό ή φιλικό περιβάλλον του.
- Η έλλειψη κατάλληλου προστατευτικού εξοπλισμού λόγω αυξανόμενης ή αλόγιστης χρήσης του, σε συνδυασμό με τη δυσκολία στην άνεση, κινητικότητα και επικοινωνιακή δυνατότητα κατά την εφαρμογή του που δυσκολεύει τη συνήθη καθημερινή κλινική πράξη.
- Η έντονη ανησυχία και δυσφορία των ασθενών, η οποία συχνά γίνεται δύσκολα διαχειρίσιμη από το προσωπικό του Νοσοκομείου.
- Το ατομικό ψυχολογικό στρες που μπορεί να προκαλέσει φόβο, πένθος, ενοχή, κόπωση, αϋπνία και εκνευρισμό, παρόλη την ανταποδοτική φύση της προσφοράς στην προσπάθεια αποκατάστασης της υγείας των ασθενών.
- Τα ηθικά τραύματα που μπορεί να προκληθούν σε καταστάσεις που δεν είναι εφικτή ή επαρκής η παροχή περίθαλψης σε όλους, λόγω έλλειψης αναγκαίου ιατροφαρμακευτικού υλικού.

Στρατηγικές διαχείρισης της ψυχικής ευημερίας του Νοσοκομειακού Προσωπικού:

1. Κάλυψη βασικών αναγκών για φαγητό, επαρκή ύπνο και ενυδάτωση, ώστε να αποφευχθεί η βιολογική εξουθένωση που θα δυσχεραίνει την ικανότητα να ανταπεξέλθει στις ανάγκες φροντίδας των ασθενών.
2. Διατήρηση του ωραρίου εργασίας και τακτικά διαλείμματα από την ενασχόληση με τη φροντίδα των ασθενών, αξιοποιώντας τα προσωπικά ενδιαφέροντα που δεσχετίζονται με την εργασία και προσφέρουν χαρά και ανάπαυλα. Ένας περίπατος, η αγαπημένη μουσική ή συνομιλίες με φίλους και αγαπημένα πρόσωπα θα συνδράμουν προς αυτή την κατεύθυνση. Το αίσθημα ενοχής που μπορεί να συνοδεύσει ενίοτε τα διαλείμματα ως εγκατάλειψη του καθήκοντος να αντικαθίσταται από την συνειδητοποίηση του προσωπικού ότι πρέπει επαρκώς ξεκούραστο, ώστε ψυχικά και σωματικά να μπορεί να ανταποκριθεί στις εργασιακές απαιτήσεις.
3. Αμοιβαία υποστήριξη από τους συναδέλφους, ώστε να αποφευχθεί η απομόνωση, ο φόβος και το άγχος που ενδεχομένως προκαλέσει η πανδημία. Η επικοινωνία αυτή να είναι σεβάση ρεαλιστικής, ακριβούς και αισιόδοξης οπτικής των πραγμάτων και να αποσκοπεί στην αναγνώριση των λαθών, τη διόρθωσή τους και τη βελτίωση της συνεργασίας. Η επιτυχής λύση ακόμη και μικρών προβλημάτων ως επαγγελματική δεξιότητα δίνει το αίσθημα της επιτυχίας, με την αμοιβαία επιβράβευση να αποτελεί σημαντικό κίνητρο και να συμβάλλει στην ελάττωση του εργασιακού στρες.
4. Η συνεχής και απρόσκοπτη επικοινωνία με τους αγαπημένους και την οικογένεια, εάν αυτό είναι εφικτό, θα παρέχει υποστήριξη σε ένα περιβάλλον εκτός Νοσοκομείου.
5. Έγκυρη ενημέρωση αποκλειστικά από αρμόδιους φορείς που μπορούν να παρέχουν ακριβείς πληροφορίες για την πραγματικότητα της εξέλιξης της πανδημίας, τόσο για την ατομική ενημέρωση όσο και για την διόρθωση της παραπληροφόρησης. Το νοσοκομείο χρειάζεται να έχει ένα σταθερό και αξιόπιστο δίαυλο επικοινωνίας και ενημέρωσης με το προσωπικό, ώστε να παρέχει πληροφορίες τόσο σχετικά με την συνολική κατάσταση όσο και εξειδικευμένα με την λειτουργία του νοσοκομείου και τα μέτρα που λαμβάνονται, χωρίς να αιφνιδιάζει, αλλά εμπνέοντας και ενισχύοντας το προσωπικό και υποστηρίζοντας το έργο του.
6. Αναγνώριση συμπτωμάτων κατάθλιψης, άγχους, επαγγελματικής εξουθένωσης, αυτοκτονικού ιδεασμού, όπως η συνεχής θλίψη, η δυσκολία στον ύπνο, η απελπισία, η ευερεθιστότητα, η δυσκολία στη συγκέντρωση και στη μνήμη, η αδιαφορία για την εκτέλεση των υποχρεώσεων, εμμένουσες σκέψεις θανάτου, ώστε άμεσα να τα συζητηθούν με άτομο εμπιστοσύνης ή με ειδικό ψυχικής υγείας αν χρειάζεται.
7. Παρά τα εμπόδια και τις απογοητεύσεις η συνειδητοποίηση και υπενθύμιση στον εαυτό μας ότι η υπηρετούμενη σκοπός της φροντίδας του συνανθρώπου αποδίδεται μέσω της προσπάθειας αναπτερώνοντας το ηθικό.
8. Η κατάλληλη εκπαίδευση για την κάλυψη των αναγκών προσωπικής υγιεινής και ασφάλειας διασφαλίζει την ατομική προστασία και αποτροπή διασποράς του ιού.
9. Περιορισμός στην έκθεση των μέσων μαζικής ενημέρωσης στο απαραίτητο, ώστε να δοθεί χρόνος για άλλες δημιουργικές δραστηριότητες, καθώς η συνεχής παρακολούθηση ειδήσεων μπορεί να πυροδοτήσει ή να αυξήσει το άγχος και τον πανικό.
10. Αποφυγή κατανάλωσης αλκοόλ, χρήσης άλλων ψυχοτρόπων ουσιών και γενικότερα εθιστικών συμπεριφορών.
11. Συνέχιση λήψης της φαρμακευτικής αγωγής σε περιπτώσεις ήδη διαγνωσμένης ψυχικής

νόσου και τακτική επικοινωνία με το θεράποντα Ψυχίατρο.

12. Άμεση επικοινωνία με τους υπεύθυνους των Τμημάτων και τη Διοίκηση του Νοσοκομείου, οι οποίοι απαιτείται να δείχνουν την αναγκαία ενσυναίσθηση, να είναι διαρκώς διαθέσιμοι και να κατανοούν τα συναισθήματα του προσωπικού, να δίνουν αποτελεσματικές λύσεις στις ανησυχίες και στους προβληματισμούς, να αναγνωρίζουν το αποτέλεσμα της απομόνωσης και της μοναξιάς και να ενημερώνουν για τις δυνατότητες ψυχολογικής υποστήριξης και συμβουλευτικής από εξειδικευμένες υπηρεσίες της Ψυχιατρικής Κλινικής και του Ψυχιατρικού Τμήματος Εξωνοσοκομειακής Περίθαλψης του 424ΓΣΝΕ.

Η ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΝΤΡΟΠΗ

«ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟΝ ΔΙΠΛΑ ΜΟΥ»

**ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΨΤΕΠ/424ΓΣΝΕ
2310 894300**

Επιμέλεια κειμένου: Της (ΥΙ) Πάγκαλος Γεώργιος, Ψυχίατρος
Σης (ΥΙ) Πέτρος Φωτιάδης, Ψυχίατρος

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

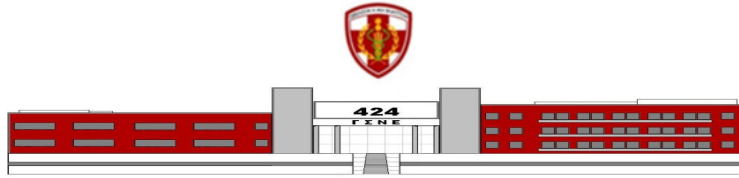
1. Bults, M., Beaujean, D. J., de Zwart, O., Kok, G., van Empelen, P., van Steenberghe, J. E., et al. (2011). Perceived risk, anxiety, and behavioural responses of the general public during the early phase of the Influenza A (H1N1) pandemic in the Netherlands: results of three consecutive online surveys. *BMC Public Health*, 11, 2.
2. Morganstein, J.C., Ursano, R.J., Fullerton, C.S., Holloway, H.C. (2017). *Pandemics: Health Care Emergencies*. In R.J. Ursano, C.S. Fullerton, L. Weisaeth, B. Raphael (Eds.). *Textbook of Disaster Psychiatry*, 2Ed (pp. 270-283). Cambridge University Press. Cambridge, UK.
3. Towers, S., Afzal, S., Bernal, G., Bliss, N., & Brown, S. (2015). Mass Media and the Contagion of Fear: The Case of Ebola in America. *PLoS ONE*.
4. Smith, M. W., Smith, P. W., Kratochvil, C. J., & Schwedhelm, S. (2017). The Psychosocial Challenges of Caring for Patients with Ebola Virus Disease. *Health Security*, 15(1), 104–109.
5. Goulia, P., Mantas, C., Dimitroula, D., Mantis, D., & Hyphantis, T. (2010). General hospital staff worries, perceived sufficiency of information and associated psychological distress during the A/H1N1 influenza pandemic. *BMC Infectious Diseases*, 10, 322–333.
6. Huremović, Damir (Ed.) (2019) *Psychiatry of Pandemics: A Mental Health Response to Infection Outbreak*, Springer
7. CERC: *Psychology of a Crisis*, US Department of Health and Human Services, CDC 2019 Update
8. *Managing the Mental Health Effects of COVID-19*, (2020) American Psychiatric Association
9. *Working Remotely During COVID-19: Your Mental Health and Well-being*, (2020) APA Foundation's Center for Workplace Mental Health, CWMH
10. *Taking Care of Patients During the Coronavirus Outbreak: A Guide for Psychiatrists*, (2020) Center for the Study of Traumatic Stress, CSTS

Σης (ΥΙ) Φωτιάδης Πέτρος

Διευθυντής ΨΤΕΠ /424ΓΣΝΕ

Της (ΥΙ) Πάγκαλος Γεώργιος

Επιμελητής ΨΤΕΠ / 424ΓΣΝΕ



**ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΕΞΩΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΗΣ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗΣ
424 ΓΕΝΙΚΟ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΩΣ**

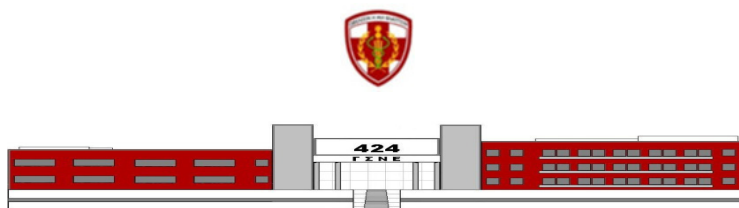
«Η Ψυχική Υγεία του Προσωπικού κατά τη διάρκεια της Πανδημίας»

Η αβεβαιότητα, η δύσκολη ιατρική φύση των πανδημιών, όπως της COVID-19, και το ενδεχόμενο έντονο στρες που μπορεί να προκληθεί, απαιτούν ειδική προσοχή για τη σωματική υγεία, ψυχική υγεία και ευημερία του προσωπικού του νοσοκομείου. Φροντίζοντας τον εαυτό του κάθε επαγγελματίας στο χώρο της υγείας και ενθαρρύνοντας και τους συναδέλφους στην αυτοφροντίδα, διασφαλίζει την ικανότητα και λειτουργικότητά του, ώστε να είναι σε θέση να συνδράμει στη θεραπεία όσων έχουν ανάγκη.

**Η ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ
ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΝΤΡΟΠΗ**

**«ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ
ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟΝ ΔΙΠΛΑ ΜΟΥ»**

**ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΨΤΕΠ/424ΓΣΝΕ
2310 894300**



ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΕΞΩΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΗΣ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗΣ 424 ΓΕΝΙΚΟ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΩΣ

«Πώς να αντιμετωπίσεις το άγχος που προκαλεί η μετάδοση του ιού και οι συνθήκες εγκλεισμού»

Η πρόσφατη κρίση στην υγεία με την πανδημία του covid-19, και τα μέτρα προφύλαξης που λαμβάνουμε, έχουν επηρεάσει με ένα πρωτόγνωρο και καταλυτικό τρόπο την καθημερινότητά μας.

Οι αλλαγές στο τρόπο ζωής, οι περιορισμοί και οι νέες συνθήκες, καθώς και ο φόβος της πιθανής ασθένειας, αναμφίβολα επηρεάζουν και την ψυχολογική μας κατάσταση.

Η συνειδητοποίηση αυτής της επιβάρυνσης αποτελεί το πρώτο βήμα για την διαχείριση τους άγχους που προκαλείται. Παρακάτω θα βρείτε κάποιες γενικές επισημάνσεις και οδηγίες που θα σας βοηθήσουν στην προσπάθεια αυτή. Έχετε πάντα στο μυαλό σας ότι οι ανθρώπινες δυνάμεις σωματικές και ψυχικές είναι μεγάλες, όμως δεν χρειάζεται να εξαντλείται τον εαυτό σας.

Φροντίστε καθημερινά την σωματική και ψυχική σας υγεία, αναζητήστε έγκαιρα επίσημη στήριξη εφόσον νοιώσετε την ανάγκη.

Πρόσβαση στα ΜΜΕ και τα κοινωνικά δίκτυα:

- σκέψου να περιορίσεις το χρόνο που αφιερώνεις παρακολουθώντας τα νέα
- ξασκέψου τις πηγές πληροφόρησης που επιλέγεις. Φρόντισε να μην προκαλούν εσκεμμένα τρόμο αλλά να ενημερώνουν με εγκυρότητα και να εκλογικεύουν την κατάσταση.

Μην αγνοείς το άγχος σου:

- είναι φυσιολογικό να φοβάσαι, αναγνώρισε ότι νιώθεις έτσι, μην αγνοείς αυτό που νιώθεις. Το να προσπαθήσεις να διερευνήσεις γιατί νιώθεις έτσι ίσως βοηθήσει.
- μπορεί να σε βοηθήσει να εκφράσεις το άγχος σου το να γράψεις τι νιώθεις , το να κρατάς ημερολόγιο. Μετά τοποθέτησε κάπου μακριάσου αυτό που έγραψες, ας το να φύγει..
- νιώθοντας ανησυχία είναι σα να είσαι μονίμως «10 βήματα μπροστά», γύρνα λοιπόν στο παρόν , σε αυτή τη στιγμή.

Απόκτησε επίγνωση των σκέψεών σου :

- κάποιες φορές μπορεί να καταστροφολογείς ή να εμμένεις σε σκέψεις του τύπου « τι θα γίνει αν..»
- επέστρεψε σε πράγματα που γνωρίζεις στα σίγουρα
- καθυσύχασε τον εαυτό σου, ηρέμισέ τον.

Βεβαιώσου ότι σε προσέχεις, το να προσέχεις την φυσική σου κατάσταση σε κάνει να είσαι και πιο ανθεκτικός στο άγχος:

- Θρέψου σωστά
- Κοιμήσου καλά
- κάνε άσκηση

Φροντίζω την ψυχική μου υγεία

A. Πλύσιμο χεριών και άγχος

Κάποιες ψυχικές διαταραχές σχετίζονται με ιδιαίτερη δυσκολία αναφορικά με το πλύσιμο των χεριών και τους κανόνες υγιεινής

Οδηγίες:

- μη διαβάζεις ξανά και ξανά παρόμοιες οδηγίες αν σε αγχώνουν
- ενημέρωσε όσους ζεις μαζί ότι υποφέρεις και ζήτησε τους να μην σου υπενθυμίζουν να πλύνεις τα χέρια σου
- κάνε ασκήσεις αναπνοής –χαλάρωσης

B. Επαφή με άλλους

- αν γίνεις μέλος μιας ομάδας που επικοινωνεί διαδικτυακά μπορείς να τους ενημερώνεις για την κατάστασή σου . Έτσι θα λειτουργήσουν ως δίκτυο υποστήριξης.
- αν ανησυχείς για τη μοναξιά σκέψου πράγματα που μπορείς να κάνεις για να νιώθεις συνδεδεμένος με άλλους ανθρώπους , πχ δεξ φωτογραφίες των ανθρώπων που αγαπάς , αυτό θα σου θυμίζει ότι υπάρχουν στη ζωή σου.
- άκουσε εκπομπές σχολιασμού στο ραδιόφωνο αν το σπίτι σου φαίνεται πολύ ήσυχο

Γ. Σχεδίασε την καθημερινότητά σου

- γράψε σε χαρτί που θα το τοιχοκολλήσεις τι πρόκειται να κάνεις μέσα στη μέρα
- προσπάθησε να ακολουθείς τη συνηθισμένη σου ρουτίνα όσο γίνεται
- αν δεν σου άρεσε η ρουτίνα σου είναι ευκαιρία να την αλλάξεις πχ ξόδεψε περισσότερο χρόνο μαγειρεύοντας .

Δ. Αν ζεις μαζί με άλλους

- συμφωνείστε σχετικά με τη ρουτίνα του νοικοκυριού
- προσπαθήστε να σέβετε την ιδιωτικότητα ο ένας του άλλου

Ε. Προσπάθησε να κρατάς τον εαυτό σου ενεργοποιημένο

- πρόσθεσε στο πρόγραμμα φυσική δραστηριότητα
- καθάρισε το σπίτι
- χόρεψε
- κάνε γυμναστική
- άλλαζε συχνά το μέρος που κάθεσαι μέσα στο σπίτι

Ε. Έλα σε επαφή με τον ήλιο, φρέσκο αέρα και φύση όσο γίνεται

- άνοιξε παράθυρα
- φρόντισε φυτά
- κοίταξε φωτογραφίες με αγαπημένα σου μέρη
- άκουσε φυσικούς ήχους (βροχή, ωκεανό κλπ).

ΣΤ. Βρες τρόπο να περάσεις το χρόνο σου δημιουργικά

- ξεκαθάρισε τα πράγματα που έχεις στο σπίτι και διάλεξε τι θα δωρίσεις και τι θα πετάξεις
- ξεκαθάρισε τα ηλεκτρονικά αρχεία
- γράψε γράμματα, email, τηλεφώνησε σε όσους έχεις καιρό να έρθεις σε επαφή και να μάθεις νέα
- ζωγράφισε, γράψε, κάνε διαλογισμό.
- μελέτησε μια ξένη γλώσσα

Ε. Διατήρησε το μυαλό σου ενεργοποιημένο

- διάβασε βιβλία, περιοδικά, άρθρα
- δες ταινίες
- κάνε παζλ
- Ξεκίνα τηλεκπαίδευση
- μελέτησε μια ξένη γλώσσα

Ζ. Προσοχή στην πληροφόρηση

- μείνε ενήμερος αλλά πρόσεχε από ποια κανάλια αντλείς πληροφορίες , κυρίως ιατρικές
- αν υπάρχουν ειδήσεις που σε κάνουν να νιώθεις άγχος και σύγχυση κλείσε καλύτερα την τηλεόραση
- αποφάσισε ποια πρόσωπα ή ομάδες θα ακολουθείς στα κοινωνικά δίκτυα, όχι τα πάντα.

Η. Αν νιώσεις έντονο άγχος

- όρισε ένα σημείο στο σπίτι που νιώθεις ασφαλής και στο οποίο ηρεμείς
- μπορείς να ασχοληθείς με ένα παιχνίδι ή ένα παζλ που θα τραβήξει την προσοχή σου
- μπορείς να κάνεις ασκήσεις χαλάρωσης
- άνοιξε τα παράθυρα ή κάθισε στο μπαλκόνι σου
- κοίταξε προς τον ουρανό , θα σου δώσει αίσθηση προοπτικής στο χώρο.

Η ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΝΤΡΟΠΗ

«ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟΝ ΔΙΠΛΑ ΜΟΥ»

**ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΨΤΕΠ/424ΓΣΝΕ
2310 894300**

Επιμέλεια κειμένου: Μ.Υ. Ποδαρά Κων/ντίνα, Κλινική Ψυχολόγος
Σχης (ΥΙ) Πέτρος Φωτιάδης, Ψυχίατρος

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

<http://www.mind.org.uk/information-support/Coronavirus-and-your-wellbeing/22/3/20>
<https://psychologytoday.com/us/blog/modern-mentality/202003/coping-coronavirous-stress, 23/3/20>
<https://www.bacp.co.uk/news-from-bacp/2020/23-march-anxiety-and-coronavirus-tips-and-strategies-to-help-you-cope/>
<https://www.bacp.co.uk/news/news-from-bacp/2020/28-february-how-to-cope-if-you-re-feeling-anxious-about-the-outbreak/>



424 ΓΣΝΕ

Ψυχιατρικό Τμήμα Εξωνοσοκομειακής Περίθαλψης



ΨΤΕΠ

«ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΤΗΛΕΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ»

ΨΤΕΠ/424ΓΣΝΕ

*“πρωτοπόρες υπηρεσίες για την Ψυχική Υγεία
γιατί η Ψυχική Υγεία είναι προτεραιότητα”*

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ:

- Συμβουλευτική & υποστήριξη προς την Διοίκηση
- Συμβουλευτική & υποστήριξη υγειονομικού προσωπικού
 - Διαγνωστικές συνεδρίες
 - Ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις
- Ενημερωτικές & εκπαιδευτικές δραστηριότητες.

ΧΡΗΣΤΕΣ:

Ειδικοί Ψυχικής Υγείας (ψυχίατροι, ψυχολόγοι),
Ιατροί Μονάδος, Διοίκηση, Ασθενείς

*“ Φέρνοντας
υπηρεσίες
ψυχικής υγείας
κοντά σου ”*



*“ Πρόσβαση και
ποιότητα όταν
χρειάζεται ”*

Αξιόπιστο και ασφαλές σύστημα επικοινωνίας
Εφαρμογή της πλέον σύγχρονης τεχνολογίας
Διαφύλαξη του Ιατρικού Απορρήτου & των Προσωπικών Δεδομένων (GDPR)

*Οι διαδικτυακές υπηρεσίες και η τεχνική υποστήριξη προσφέρονται
δωρεάν από τη διαδικτυακή πλατφόρμα www.melarus.com.*

••• melarus

Τηλεφωνικός αριθμός γραμματείας: 2310 894300

Ώρες επικοινωνίας κοινού: 08.00-13.00 κατά τις εργάσιμες ημέρες

E-mail: mcmhc.gr@army.gr | Website: mcmhc.gr@gmail.com

Το Κέντρο λειτουργεί στις εγκαταστάσεις του παλιού 424 ΓΣΝΕ, οδός Γρ. Λαμπράκη 3.