

## ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ & ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Με διάθεση για υποστήριξη της προσπάθειας και του δύσκολου έργου σας, αποστέλλουμε το πρώτο ενημερωτικό δελτίο με πληροφορίες, φορείς και γραμμές ψυχολογικής στήριξης, αναφορές, οδηγούς και εκπαιδευτικό υλικό, το οποίο μπορείτε να αναρτήσετε στην ιστοσελίδα/blog του σχολείου σας, να το αποστείλετε με e-mail στους γονείς και μαθητές σας ή να το κοινοποιήσετε με κάθε άλλο πρόσφορο μέσο.

### ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΠΟΛΙΤΩΝ

*(υλικό & φορείς στο οποίο μπορεί το σχολείο-εκπαιδευτικός να παραπέμψει)*

#### **A. Οδηγίες Ψυχολογικής Υποστήριξης των Πολιτών από το ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ**

λόγω των μέτρων περιορισμού και αυτοπεριορισμού που λήφθηκαν με στόχο τον περιορισμό της διάδοσης της νόσου COVID-19.

Οι οδηγίες εκπονήθηκαν από την Α΄ Ψυχιατρική Κλινική της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών

Στο υλικό περιλαμβάνονται (σε μορφή αρχείων pdf)

- a. ΨΥΧΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΗΜΙΑΣ COVID-19 ΣΤΟ ΓΕΝΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ
- b. ΣΥΝΤΟΜΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΣΕ ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ ΛΟΓΩ ΤΟΥ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ (COVID-19)
- c. ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΩΝ ΜΕΤΡΩΝ ΛΟΓΩ ΤΟΥ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ (COVID- 19)

**ΠΗΓΗ:** [https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklioi/6936-korwnoios-covid-19-odhgies-psyxologikhs-yposthrikshs-twn-politwn?fbclid=IwAR2b\\_IA2QJwL6KzQoRifMRSXB2NervNbLZsLkehrVTmlxCLCy8suu-jcoAk](https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklioi/6936-korwnoios-covid-19-odhgies-psyxologikhs-yposthrikshs-twn-politwn?fbclid=IwAR2b_IA2QJwL6KzQoRifMRSXB2NervNbLZsLkehrVTmlxCLCy8suu-jcoAk)

<https://www.especial.gr/wp-content/uploads/2020/03/menoumespiti-syndedemenoi.pdf>

## **B. ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ, ΕΚΠΑ Μένουμε σπίτι συνδεδεμένοι**

**Έντυπο** το οποίο περιλαμβάνει χρήσιμες επισημάνσεις για την ψυχολογική υποστήριξη οικογενειών, παιδιών και εφήβων κατά τη διάρκεια παραμονής στο σπίτι λόγω των προληπτικών μέτρων για τον κορωνοϊό – Covid-19.

**Δείτε το έντυπο** <https://www.especial.gr/wp-content/uploads/2020/03/menoumespiti-syndedemenoi.pdf>

**Δείτε το έντυπο** σε μορφή pdf στα συνημμένα

Ετοιμάστηκε από το Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, στο Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, με την ευθύνη και εποπτεία της κας Χρυσής (Σίσσυ) Χατζηχρήστου, Ph.D..

Η κ. Χατζηχρήστου είναι Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας, Πρόεδρος Τμήματος Ψυχολογίας, Διευθύντρια του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σχολικής Ψυχολογίας και του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας, στο Τμήμα Ψυχολογίας, στη Φιλοσοφική Σχολή και Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Δείτε το έντυπο “Μένουμε σπίτι... Συνδε-δεμένοι”

**ΠΗΓΗ:** <https://www.especial.gr/menoume-spiti-sundedemenoi-psuxologiki-upostirikisi-oikogeneiwn-paidiwn-efibwn/>

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

Ένα όμορφο, εικονογραφημένο παιδικό βιβλίο, που προσπαθεί να ενημερώσει και να καθησυχάσει τα παιδιά, κυρίως τα μικρότερα, έγραψε η Κολομβιανή παιδοψυχολόγος Μανουέλα Μολίνα στο βιβλίο της «Covidbook»: [Γειά σου! Είμαι ένας ιός](#)

## **Γ. ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΡΩΝΟΪΟ**

Πρωτοβουλία Αλληλεγγύης από το **ΕΚΠΑ** και την **Α΄ Πανεπιστημιακή Ψυχιατρική Κλινική του ΕΚΠΑ, Αιγινήτειο Νοσοκομείο**

Ο κορωνοϊός μας έχει φέρει όλους αντιμέτωπους με μια καινούργια πραγματικότητα και με βαθιές ανατροπές στην καθημερινότητα και τον τρόπο ζωής μας. Όχι σπάνια μάλιστα αναδύονται σαφή συναισθήματα **ΑΒΟΗΘΗΤΟΥ!**

Σε αυτό το κλίμα και με αίσθημα επιστημονικής ευθύνης και κοινωνικής αλληλεγγύης, οι Πρυτανικές Αρχές του ΕΚΠΑ, σε συνεργασία με την Α΄ Πανεπιστημιακή Ψυχιατρική Κλινική του Αιγινήτειου Νοσοκομείου (Διευθυντής: Καθηγητής Λάμπης Παπαγεωργίου), αναλαμβάνουν την πρωτοβουλία για την οργάνωση και λειτουργία:

- (i) Τηλεφωνικής γραμμής βοήθειας, συμβουλευτικής και ψυχολογικής υποστήριξης των συμπολιτών μας και
- (ii) Ανοικτές Γραμμές Βοήθειας μέσω τηλεδιάσκεψης (Skype) για την αντιμετώπιση του **ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΥ ΑΒΟΗΘΗΤΟΥ** των συμπολιτών μας.

Τόσο η τηλεφωνική γραμμή βοήθειας όσο και οι ανοικτές Γραμμές Βοήθειας μέσω τηλεδιάσκεψης (Skype) προσφέρουν ένα παράθυρο διαλόγου, συμβουλών και ελπίδας και δίνουν τη δυνατότητα σε άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα όπως: Παθολογικό Άγχος, Παθολογικό Φόβο, Πανικό, να μιλήσουν, να στηριχθούν και να έλθουν πιο κοντά στη λύση του προβλήματος.

Στα αιτήματα ψυχολογικής βοήθειας απαντούν ψυχίατροι και ψυχολόγοι από το Επιστημονικό Διδακτικό Προσωπικό και τους συνεργάτες της Α' Πανεπιστημιακής Ψυχιατρικής Κλινικής του Αιγινήτειου Νοσοκομείου.

### **Ωρες λειτουργίας:**

#### **(i) Τηλεφωνική γραμμή βοήθειας**

Δευτέρα έως Παρασκευή στο τηλ. 210 7297 957 από 10.00 π.μ έως 04.00 μ.μ

Σάββατο και Κυριακή στο τηλέφωνο 210 7289 240 από 10.00 π.μ έως 04.00 μ.μ

\*Ασφαλώς υφίσταται προοπτική επέκτασης του ωραρίου ανάλογο με τις προβαλλόμενες ανάγκες

Την τηλεφωνική γραμμή βοήθειας συντονίζουν η Καθηγήτρια Ψυχιατρικής και υπεύθυνη του Κέντρου Κοινωνικής Ψυχικής Υγιεινής Μαρίνα Οικονόμου και ο Καθηγητής Ψυχιατρικής και Υπεύθυνος του Κέντρου Ψυχοθεραπειών Γιάννης Ζέρβας.

#### **(ii) Γραμμές Βοήθειας μέσω τηλεδιάσκεψης**

Οι παρακάτω Γραμμές Βοήθειας μέσω τηλεδιάσκεψης λειτουργούν καθημερινά στο Αιγινήτειο Νοσοκομείο από 9 π.μ. έως 7 μ.μ.\*\* Ειδικότερα μπορείτε να καλέσετε μέσα από τον προσωπικό σας λογαριασμό στο Skype(\*\*\*) τις παρακάτω Γραμμές Βοήθειας:

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)

(\*\*\*) Αν δεν έχετε λογαριασμό skype μπορείτε να δημιουργήσετε δωρεάν κάνοντας κλικ στην παρακάτω διεύθυνση: <https://www.skype.com/el/> και επιλέγοντας στο παράθυρο πάνω δεξιά «Συνδεθείτε» και στη συνέχεια «Είστε νέοι στο Skype; Εγγραφή»

\*\*Ασφαλώς υφίσταται προοπτική επέκτασης του ωραρίου ανάλογα με τις προβαλλόμενες ανάγκες

Τις γραμμές βοήθειας μέσω τηλεδιάσκεψης συντονίζουν ο επιστημονικός συνεργάτης της Κλινικής Ψυχίατρος δρ. Κων/νος Κοντοάγγελος και η επιστημονική συνεργάτιδα Ψυχολόγος δρ. Θεοδώρα Σκαλή.

**ΠΗΓΗ:** <https://www.uoa.gr/>

## Δ. ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ COVID-19



Ψυχοκοινωνική στήριξη σε θέματα που αφορούν την επιδημία COVID-19 και τις ψυχιατρικές επιπλοκές της. Η εφαρμογή θα τεθεί σε λειτουργία από 19/3/2020 μετά τις 10.30 π.μ. και για 3 μήνες, με τη χρήση του λογισμικού τηλεϊατρικής της Melarus, της αναγνωρισμένης πλατφόρμας τηλεψυχιατρικής στην Ευρώπη.

Πατήστε εδώ <https://sessions.melarus.com/en> για να συνδεθείτε με διαθέσιμο ψυχίατρο ή ψυχολόγο.

## Ε. ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

Η **ΚΛΙΜΑΚΑ** είναι ένας κοινωνικός φορέας, μη κερδοσκοπικός – μη κυβερνητικός οργανισμός (ΝΠΙΔ), που ιδρύθηκε το 2000 και δραστηριοποιείται στην παροχή υπηρεσιών ψυχικής υγείας και στην υλοποίηση προγραμμάτων κοινωνικής ένταξης αποκλεισμένων πληθυσμιακών ομάδων στην Ελλάδα και το εξωτερικό.

### ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Οι επαγγελματίες υγείας της ΚΛΙΜΑΚΑ από αύριο, Δευτέρα 16/3/2020, θα παρέχουν τηλεφωνική υποστήριξη και εξειδικευμένη ιατρική συμβουλευτική σε άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας σχετικά με το νέο κορωνοϊό Covid-19 στα τηλέφωνα: 210 3417 162 -3


Κλίμακα  
Φορέας Ανάπτυξης Ανθρώπινου  
& Κοινωνικού Κεφαλαίου  
για την Αντιμετώπιση  
του Κοινωνικού Αποκλεισμού

ΠΗΓΗ: <http://www.klimaka.org.gr/home/>

## **ΣΤ΄. ΕΚΚΑ/ΕΘΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ**

### **Γραμμή Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας «197»**

Η Γραμμή Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας «197» λειτουργεί δωρεάν για τους πολίτες ως γραμμή έκτακτης ανάγκης όλο το 24ωρο.

Είναι στελεχωμένη με εξειδικευμένους κοινωνικούς λειτουργούς και ψυχολόγους και απευθύνεται σε όλο τον πληθυσμό που αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα ψυχοκοινωνικής φύσης, αλλά κυρίως απευθύνεται σε άτομα, οικογένειες και ευάλωτες πληθυσμιακές ομάδες που διέρχονται κάποιας μορφής κρίση ή περιέρχονται σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης όπως:

- θύματα οικογενειακής βίας
- ενήλικοι και ηλικιωμένοι που χρήζουν άμεσης ψυχολογικής και κοινωνικής βοήθειας
- άτομα που βρίσκονται σε κρίση και κίνδυνο βλάβης
- θύματα παράνομης διακίνησης με σκοπό την σεξουαλική ή οικονομική εκμετάλλευση
- θύματα φυσικών και άλλων καταστροφών

### **Λειτουργία της Γραμμής «197»**

- λειτουργεί σε 24ωρη βάση, επτά μέρες την εβδομάδα και ολόκληρο το χρόνο
- παρέχει επείγουσα συμβουλευτική και ψυχολογική στήριξη
- παρέχει άμεση πληροφόρηση για τα θέματα κοινωνικής πρόνοιας
- ενεργοποιεί και συντονίζει τους μηχανισμούς επείγουσας επιτόπιας κοινωνικής παρέμβασης
- παραπέμπει στις υπόλοιπες Μονάδες και Υπηρεσίες του Δικτύου του Ε.Κ.Κ.Α. και διασυνδέει με άλλες Υπηρεσίες και Οργανισμούς του Δικτύου Κοινωνικής Αλληλεγγύης όσους χρειάζονται περαιτέρω βοήθεια
- τηρεί σύστημα καταγραφής των δεδομένων της ζήτησης και των παρεχομένων υπηρεσιών

κορωνοϊός  
COVID-19

 Ε.Κ.Κ.Α.

**ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΥΜΕ  
ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ &  
ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ**

- Πλένουμε συχνά τα χέρια μας με σαπούνι και νερό.
- Αποφεύγουμε την επαφή ματιών, μύτης ή στόματος με δυνητικά μολυσμένα χέρια.



**Για πληροφορίες, καλέστε στο  
1135**

Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα του ΕΟΔΥ:  
eody.gov.gr

ΠΗΓΗ: <http://www.ekka.org.gr/index.php>



## Κατευθυντήριες Οδηγίες της IASC για την Ψυχική Υγεία και την Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη σε Καταστάσεις Έκτακτης Ανάγκης

Η Μόνιμη Διυπηρεσιακή Επιτροπή (Inter Agency Standing Committee) ιδρύθηκε το 1992, ανταποκρινόμενη στο Ψήφισμα της Γενικής Συνέλευσης 44/182, το οποίο ζήτησε ενδυνάμωση της συνεργασίας των φορέων της ανθρωπιστικής βοήθειας. Βάσει του ψηφίσματος, η IASC ορίστηκε ως ο κύριος μηχανισμός ενίσχυσης της διατομεακής λήψης αποφάσεων σε συνθήκες πολύπλοκων έκτακτων αναγκών και φυσικών καταστροφών. Την IASC αποτελούν οι επικεφαλής ενός ευρέως φάσματος ανθρωπιστικών οργανισμών των Ηνωμένων Εθνών και άλλων ανθρωπιστικών φορέων. Το **εγχειρίδιο της IASC** είναι διαθέσιμο στο: [https://babeldc.gr/wp-content/uploads/2019/04/IASC\\_Guidelines\\_GR\\_Aprill.pdf](https://babeldc.gr/wp-content/uploads/2019/04/IASC_Guidelines_GR_Aprill.pdf)

Την ευθύνη της ελληνικής έκδοσης έχει το Κέντρο Ημέρας Βαβέλ / Συν-ειρμός ΑμΚΕ Κοινωνικής Αλληλεγγύης ([www.babeldc.gr](http://www.babeldc.gr)).

Είναι διαθέσιμο σε μεγάλο αριθμό γλωσσών από τον ιστοτόπο:

<https://interagencystandingcommittee.org/product-categories/mental-health-and-psychosocial-support>

Για περαιτέρω ενημέρωση επισκεφθείτε τον ιστότοπο της IASC:

<https://interagencystandingcommittee.org/iasc>

**ΠΗΓΗ:** <https://babeldc.gr/library/>

## **ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΤΟΝ COVID-19**

### **Ενημέρωση για τον COVID-19 σε προσβάσιμες μορφές**

Εδώ θα βρείτε προσβάσιμες πληροφορίες για τα άτομα με αναπηρία (μαθητές, γονείς, εκπαιδευτικούς και πολίτες).

Το υλικό είναι σε απόλυτη συνάρτηση με τη βάση πληροφοριών και ενημέρωσης του Υπουργείου Υγείας και του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας.

Σε συνέχεια της ενημέρωσης από τον Εθνικό Οργανισμό Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ), η Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας προχώρησε στην [έκδοση 8 Οδηγιών και 19 Ερωτήσεων-Απαντήσεων για τη νόσο COVID-19.](#)

- Στην Ελληνική Νοηματική Γλώσσα με υπότιτλους

- [8 Οδηγίες](#)  και

- [19 Ερωτήσεις-Απαντήσεις](#) 

**Σε μεγέθυνση για προβολή και εκτύπωση**

- [Έκδοση μεγεθυμένης γραμματοσειράς 18B - 19 Ερωτήσεις - Απαντήσεις](#)

- [Έκδοση μεγεθυμένης γραμματοσειράς 18B - 8 Χρήσιμες Οδηγίες](#)

- [Έκδοση μεγεθυμένης γραμματοσειράς 28B - 19 Ερωτήσεις - Απαντήσεις](#)

- [Έκδοση μεγεθυμένης γραμματοσειράς 28B - 8 Χρήσιμες Οδηγίες](#)

- Έκδοση σε BRAILLE READY

- [19 Ερωτήσεις - Απαντήσεις, Plain text \(έτοιμο για μετατροπή σε braille\)](#)

- [19 Ερωτήσεις - Απαντήσεις, Εκτυπώσιμο braille με τη χρήση του λογισμικού DBT](#)

- [8 Οδηγίες, Brailly Ready](#)

- [8 Οδηγίες Plain Text](#)

- [8 Οδηγίες, Εκτυπώσιμο braille με τη χρήση του λογισμικού DBT](#)

- Σε Ηχητική μορφή

- [19 Ερωτήσεις - Απαντήσεις, Κείμενο σε audio \(με χρήση T-t-S\)](#)

- [8 Οδηγίες, Κείμενο σε audio \(με χρήση T-t-S\)](#)

- [Κοινωνική Ιστορία](#)
- [Απλοποιημένο κείμενο \(Easy to Read\)](#)

