



## A MAGYAR PSZICHOANALITIKUS EGYESÜLET ÖNKÉNTES SEGÍTŐI ÉS ELÉRHETŐSÉGEIK



A fenyegető COVID-19-járvány során megoldhatatlannak, kilátástalannak, elviselhetetlennek tűnő helyzetet élhetünk át. Ilyenkor könnyen elveszítjük lelki egyensúlyunkat, mert nem tudunk menekülni a helyzet elől, kénytelenek vagyunk szembenézni a történéssel, a helyzetet nem tudjuk megoldani szokásos eszközeinkkel. Ez a kritikus helyzet magában hordozza a pozitív és a negatív irányba történő változás lehetőségét is, ezért érdemes mielőbb segítségért fordulni.

### Fontos tudnivalók az ingyenes segítségnyújtással kapcsolatban:

- Segítő szakemberek (*klinikai szakpszichológusok, pszichoterapeuták*) a koronavírus krízise kapcsán segítséget nyújtanak online vagy telefonon keresztül. Ezt önként és **ingyenesen** teszik.
- Ez a lehetőség nem jelent pszichoterápiát vagy pszichiátriai gondozást, hanem tanácsadást, **segítő és támogató beszélgetést**.
- Segítő szakembereink **szupervíziót** is kínálnak a Covid-járványban dolgozó pszichológusoknak és egészségügyi dolgozóknak.

- Amennyiben egy szakember telefonszámot adott meg, az nem jelent azonnali segítséget, hanem időpont egyeztetésre ad lehetőséget.
- Kérjük, hogy **egyszerre csak egy szakembernek írjon**, különben gyorsan túlterhelődik a rendszer és mások nem jutnak segítséghez.
- Az e-mailekre, telefonos megkeresésekre szakembereink **24-48 órán belül** válaszolnak.
- A segítségnyújtás időtartama **maximum 3-5 alkalom**.
- Amennyiben jár pszichológushoz vagy más segítő szakemberhez és a már meglévő tünetei súlyosbodnak, első körben keresse terapeutáját, pszichológusát.
- Ha van lehetősége fizetni a segítségért, akkor kérjük, hogy ne az alábbi ingyenes lehetőséget vegye igénybe, hogy a valóban rászorulóknak kaphassanak segítséget.

**[A segítséget nyújtó szakemberek elérhetőségi adatait tartalmazó táblázatot ide kattintva olvashatja.](#)**

Amennyiben úgy érzi, hogy **[azonnali segítségre van szüksége, akkor ide kattintva tudja elérni az ingyenesen hívható telefonszámokat](#)**, valamint az oldal aljára görgetve is olvashatóak a lelki segély szolgálatok elérhetőségei.



**Ha úgy érzi, hogy segítségre van szüksége, akkor kérjük, az alábbi elérhetőségeken vegye fel egy segítővel a kapcsolatot.**

*Szakembereink **ingyenesen, önkéntesen** segítenek, kapacitásuk véges, kérjük **gondolja át**, mielőtt segítséget kér, hogy valóban ingyenes segítségre van-e szüksége. Kérjük, hogy akkor forduljon csak hozzánk, ha egyértelműen nincsen lehetősége finanszírozni néhány órás segítséget!*

#### **A krízisben lévő egyén jellemzői:**



- Sokat tud **helyzetéről**, azonban **ismereteit** képtelen strukturálni, beszűkült a gondolkodása, nehezen szervezi a **mindennapjait**.
- Keresi a megoldást, de **elgyötört, szorongó, érzelmeit nehezen kontrollálja, impulzív**.
- Olyan **testi-fizikai tünetei** vannak (pl. rosszul alszik, fáj a mellkasa, gombócérzés a torkában), amelyek korábban nem voltak,
- Elhomályosul az önmagára vonatkozó **jövőképe**.
- **Munkavégzésének minősége** romlik, a mindennapos **rutintevékenységek** is nehézkessé válnak.

- **Kapcsolatrendszere** megváltozik, fokozottan befolyásolhatóvá válik, függőség igénye megnő.
- Nehezen **kommunikál**, környezete nehezebben értheti meg, elszigetelődése fokozódhat.
- **Tanácsstalan**, hogy mit mondjon a gyerekeinek a kialakult helyzetről, hogy a lehetőségekhez képest biztonságban érezzék magukat.

## Ha azonnali segítségre van szüksége

Ha úgy érzi, hogy azonnali segítségre van szüksége Önnek, szerettének, barátjának, ismerősének, vagy munkatársának, a nap 24 órájában lehetősége van támogatást kérni az alábbi telefonszámokon. Mindegyik alábbi telefonszám ingyenesen hívható bármely hálózathoz. Ha átmenetileg foglalt a vonal, próbálkozzon újra!



**Sürgős esetekben a 112-es segélyhívó számon kérhet segítséget.**



## GYEREKEKNEK ÉS 24 ÉV ALATTIAKNAK

### Kék Vonal

tel.: 116-111

<https://www.kek-vonal.hu/index.php/hu/>

17-21 óráig elérhető chat funkció

e-mail konzultáció (72 órán belüli válaszadás)

### Segélyvonal a gyermekekért

tel.: 116-000



## **FELNŐTTEKNEK**

### **Telefonos lelki segély**

tel.: 116-123

<https://sos-116-123.eoldal.hu>

### **Öngyilkossági gondolatok esetén**

este 7 és reggel 7 óra között

ingyenesen és anonim módon hívható:

tel.: 06 80/505-390



## **IDŐSKORÚAKNAK**

### **Telefonos lelki segély**

tel.: 06 80 200 866



## **EGYETEMI HALLGATÓK FIGYELMÉBE**

<https://20on.hu/minden-egyetemnek-van-tanacsado-kozpontja-merjetek-segitseget-kerni/>