

INGYENES LELKI ELSŐSEGÉLY

A koronavírus (COVID-19) járványhelyzet miatt bekövetkező különböző élethelyzeti, gazdasági, munkahelyi vagy magánéleti változások negatívan hathatnak lelki egészségre. Ha erős szorongással, félelemmel, pánikkal küzd, amelyhez akár fizikai tünetek is társulnak (például mellkasi fájdalom, alvászavar, gombócérzés a torokban) vagy úgy érzi, hogy nem tud megbirkózni a járványhelyzet miatt kialakult problémaival, nem látja a kiutat aktuális élethelyzetéből, elveszítette a kontrollt saját élete felett, kérjen segítséget!

Egy jó szakember, egy jó beszélgetés sokat segíthet Önnek saját erőforrásai mozgósításában, a megfelelő megküzdési stratégiáinak aktiválásában és pszichológiai immunrendszerének megerősítésében, így visszanyerheti lelki egyensúlyát és újult erővel birkózhat meg aktuális problémaival, érzéseivel.



1 PSZI.HU

A pszi.hu oldalon szereplő önkéntes szakemberek (pszichológusok, pszichiáterek, mentálhigiénés szakemberek) a koronavírushoz kötődő krízishelyzet kapcsán nyújtanak ingyenes (akár 3-5 alkalmas) konzultációt online vagy telefonon keresztül.

Elérhetőség: <http://pszi.hu/probonopszichologus/>

2 MEGHALLGATUNK.ONLINE

A meghallgatunk.online oldalon szereplő önkéntes szakemberek (coachok, pszichológusok, mentálhigiénés szakemberek) a koronavírussal kapcsolatos krízishelyzetben nyújtanak ingyenes (1 alkalmas/30 perces) konzultációt online vagy telefonon keresztül.

Elérhetőség: <https://meghallgatunk.online>

3 MENTAL FOR DOCTORS

A Mental for Doctors önkéntes pszichológusai egészségügyi dolgozók számára nyújtanak ingyenes online (1-3 alkalmas/45 perces) konzultációt.

Elérhetőség: <https://www.facebook.com/MentalForDoctors/>

4 LELKISEGÉLY-SZOLGÁLATOK

Ha úgy érzi, hogy azonnali segítségre van szüksége vegye fel a kapcsolatot az ingyenes lelki elsősegély szolgálatokkal.

GYERMEKEK ÉS FIATAL FELNŐTTEK (24 ÉVES KORIG)

Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány elérhetőségei:

Telefonszám: 116-111 (0-24)

Chat (17:00-21:00) és e-mail (72 órán belüli válaszidő) konzultáció is elérhető.

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

EGYETEMI HALLGATÓK

Egyetemi tanácsadó központok elérhetőségei:

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

FELNŐTTEK (18 ÉV FELETT)

Telefonos lelki segély-szolgálat elérhetőségei:

Telefonszám: 116-123 (0-24)

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

FELNŐTTEK (40 ÉV FELETT)

Délután lelki segély-szolgálat elérhetőségei:

Telefonszám: 13777 vagy 0680/200 866 (18:00-21:00)

Chat és e-mail konzultáció is elérhető.

Weboldal: <https://delutan.hu/hu/telefonos-lelki-segely>

EGÉSZSÉGÜGYI DOLGOZÓK

Call for Help elérhetőségei:

Telefonszám: 06 1 770 7333 (0-24)

Weboldal: <http://callforhelp.vegeken.hu>

Amennyiben Ön vagy bármely családtagja, barátja vagy ismerőse öngyilkossággal kapcsolatos gondolatokkal küzd, az alábbi weboldalon tájékozódhat a krízisközpontok, lelki segély-szolgálatok elérhetőségeiről:

<http://www.ongyilkossagmegelozes.hu/segitseg.html>

Vészhelyzet esetén hívjon mentőt (112 vagy 104)!

A dokumentumban szereplő módszerek és információk csak saját felelősségre alkalmazhatóak, nem minősülnek egészségügyi szolgáltatásnak és nem helyettesítik a pszichológusi/szakorvosi konzultációt, gyógyszereket és kezeléseket. Az egyes szolgáltatások igénybevételeinek feltételeiről kérem, minden esetben tájékozódjon a megadott elérhetőségeken.

