



Υπουργείο Υγείας  
Ministry of Health



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Εθνικό και Καποδιστριακό  
Πανεπιστήμιο Αθηνών



ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΦΟΡΕΩΝ  
ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ  
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ  
ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΑΡΩ

Προς  
Το 1<sup>ο</sup> Πρότυπο ΓΕΛ Χαλκίδας

Πληρ.: 1. Ομάδα Υποστήριξης 10306

+ Ευγενία Γιάννου, 6949727984

+ Ιφιγένεια Παπαγεωργίου 6937031730

2. Δ. Σκαλή 2107230010

Mail: [ypostirixi10306isn@gmail.com](mailto:ypostirixi10306isn@gmail.com)

[dskalis@yahoo.gr](mailto:dskalis@yahoo.gr)

Αθήνα, 12 Οκτωβρίου 2022

### Ενημερωτική Ανακοίνωση

### Τηλεφωνική Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης 10306

### Δωρεάν και Ανώνυμη 24ωρης λειτουργίας

10306: Αναδιάρθρωση υπηρεσιών Ψυχοθεραπείας και Ψυχικής ενδυνάμωσης

<https://10306.gr/>

Η Γραμμή αφορά το Πανελλήνιο, και λειτουργεί όλο το 24ωρο, όλες τις ημέρες της εβδομάδας, καθόλη τη διάρκεια του έτους και είναι έτοιμη να ανταποκριθεί σε κάθε αίτημα ψυχολογικής και ψυχοκοινωνικής υποστήριξης-ειδικά για καλούντες που δεν έχουν δυνατότητα πρόσβασης σε κάποια υπηρεσία ψυχικής υγείας στον τόπο διαμονής τους. Αφορά 3 επιλογές:

Επιλογή 1-Ψυχολογική και Ψυχιατρική υποστήριξη, 24ωρη λειτουργία

Πρόγραμμα βραχείας ψυχοθεραπείας (παραπομπή από την επιλογή 1)

Επιλογή 2-Ψυχοκοινωνική διερεύνηση, 09.00-09.00

Επιλογή 3-Θέματα που αφορούν την Οικογένεια, Παιδιά και Εφήβους, 24ωρη λειτουργία

Πρόγραμμα βραχείας ψυχολογικής υποστήριξης/ενδυνάμωσης

Επιλογή 4- Ψυχολογική υποστήριξη Ουκρανών Προσφύγων

Η Γραμμή 10306 «απαντά» σε καλούντες ανά την επικράτεια, οποιασδήποτε ηλικίας, που βρίσκονται αιφνίδια ή/και συστηματικά σε συνθήκες απόγνωσης, θλίψης, φόβου, άγχους, κ.λπ., με ή χωρίς προηγούμενη επαφή με ειδικό ψυχικής υγείας, με στόχο την ενδυνάμωσή τους, την ενθάρρυνση στην αναζήτηση συστηματικής βοήθειας ψυχικής υγείας στον τόπο διαμονής τους, καθώς και τη διασύνδεσή τους με αρμόδιες με το αίτημά τους υπηρεσίες ψυχικής υγείας και ψυχοκοινωνικής υποστήριξης.

**Υπηρεσία ενδυνάμωσης Παιδιών, Εφήβων και των Οικογενειών τους**

**10306**

**Επιλογή 3**

**Για θέματα σχετιζόμενα  
με Οικογένειες, Παιδιά και**

Υπηρεσίες

1. Άμεση παροχή τηλεφωνικής ψυχολογικής υποστήριξης και  
ανακούφισης στην κρίση

ή/και παραπομπή σε:

α. Πρόγραμμα βραχείας ψυχοθεραπείας

β. Πρόγραμμα Υποστήριξης Γονεϊκών Ικανοτήτων- ΠΥΓΙ\*

**Πρόγραμμα Υποστήριξης Γονικών Ικανοτήτων (Π.Υ.Γ.Ι.)\***

(με παραπομπή από την κεντρική τηλεφωνική γραμμή 10306, όχι πια ανώνυμα, μέσω πλατφόρμας zoom/skype, «πρόσωπο με πρόσωπο», δωρεάν)-

**Αφορά οικογένειες που τα παιδιά/έφηβοι παρουσιάζουν τις εξής  
δυσλειτουργικές συμπεριφορές:**

**Α. ΕΞΩΤΕΡΙΚΕΥΜΕΝΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ (ΔΕΠΥ, διαταραχή διαγωγής,  
επιθετικότητα, αντιδραστικότητα)**

**ΦΑΣΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ - ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΩΝ**

**Συνάντηση 1η:** Τηλεφωνική κλήση - λήψη mini ιστορικού και κριτηρίων συμμετοχής.

**Συνάντηση 2η:** Υποδοχή γονιών, λήψη παιδοψυχιατρικού ιστορικού διαγνωστική συνάντηση, screening

**Συνάντηση 3<sup>η</sup>:** Ενημέρωση για το πρόγραμμα. Ψυχοεκπαίδευση γονιών: Χαρακτηριστικά των παιδιών με εξωτερικευμένες διαταραχές

**Συνάντηση 4<sup>η</sup>:** Κατανοώντας τι συμβαίνει: Σκέψη - Συναίσθημα - Συμπεριφορά, Πλαίσιο εκδήλωσης της συμπεριφοράς

**Συνάντηση 5<sup>η</sup>:** Επικοινωνία γονιών με παιδί : Δίνοντας Αποτελεσματικές Οδηγίες, Αντανακλαστική Ακοή

**Συνάντηση 6<sup>η</sup>:** Οριοθέτηση συμπεριφοράς - φυσικές και λογικές συνέπειες

**Συνάντηση 7<sup>η</sup>:** Ενισχυτές συμπεριφοράς: Ανταμοιβές/Προνόμια και Θετική Προσοχή

**Συνάντηση 8<sup>η</sup>:** Ενισχυτές συμπεριφοράς: Παράβλεψη και Time - out, Προβλέποντας καταστάσεις

**Συνάντηση 9<sup>η</sup>:** Ενδυνάμωση της αυτοεκτίμησης του παιδιού. Επίλυση Προβλημάτων

**Συνάντηση 10<sup>η</sup>:** Κλείσιμο προγράμματος - Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης προγράμματος από γονείς - Συμπλήρωση ερωτηματολογίων στην πλατφόρμα

### **Συνάντηση Follow-up**

Σε τρεις μήνες από την ολοκλήρωση του προγράμματος συμβουλευτικής.

## **B. ΕΣΩΤΕΡΙΚΕΥΜΕΝΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ (άγχος, κατάθλιψη, φοβίες)**

### **ΦΑΣΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ - ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΩΝ**

**Συνάντηση 1<sup>η</sup>:** Τηλεφωνική κλήση - λήψη mini ιστορικού και κριτηρίων συμμετοχής

**Συνάντηση 2<sup>η</sup>:** Υποδοχή γονιών, Λήψη παιδοψυχιατρικού ιστορικού διαγνωστική συνάντηση, screening

**Συνάντηση 3<sup>η</sup>:** Ενημέρωση για το πρόγραμμα. Ψυχοεκπαίδευση γονιών: Χαρακτηριστικά των παιδιών με εσωτερικευμένες διαταραχές (άγχος- κατάθλιψη)

**Συνάντηση 4<sup>η</sup>:** Κατανοώντας τι συμβαίνει: Σκέψη -Συναίσθημα - Συμπεριφορά, Πλαίσιο εκδήλωσης της συμπεριφοράς

**Συνάντηση 5<sup>η</sup>:** Επικοινωνία γονιών με παιδί - Δίνοντας Αποτελεσματικές Οδηγίες, Αντανακλαστική Ακοή Οριοθέτηση

**Συνάντηση 6<sup>η</sup>:** Τεχνική διαχείρισης αρνητικών σκέψεων για το άγχος (Cognitive STOP)- Χαλάρωση

**Συνάντηση 7<sup>η</sup>:** Τεχνική διαχείρισης δυσάρεστων συναισθημάτων παιδιού (Blue)- Δεξιότητες να νοιώθεις καλά

**Συνάντηση 8<sup>η</sup>:** Επίλυση Προβλημάτων - Τεχνική έκθεσης (σε φοβίες- άγχος)

**Συνάντηση 9<sup>η</sup>:** Ενδυνάμωση της αυτοεκτίμησης του παιδιού

**Συνάντηση 10η:** Κλείσιμο προγράμματος - Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης προγράμματος από γονείς - Συμπλήρωση ερωτηματολογίων στην πλατφόρμα

### **Συνάντηση Follow-up**

Σε τρεις μήνες από την ολοκλήρωση του προγράμματος συμβουλευτικής

### **Γ. Προβλήματα στη χρήση υπολογιστών και διαδικτύου**

#### **ΦΑΣΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ - ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΩΝ**

**Συνάντηση 1η:** Τηλεφωνική κλήση - λήψη mini ιστορικού και κριτηρίων συμμετοχής

**Συνάντηση 2η:** Υποδοχή γονιών, Λήψη παιδοψυχιατρικού ιστορικού διαγνωστική συνάντηση, screening

**Συνάντηση 3η:** Ενημέρωση για το πρόγραμμα. Ψυχοεκπαίδευση γονιών: Υπολογιστές και χαρακτηριστικά των παιδιών με θέματα χρήσης του διαδικτύου

**Συνάντηση 4η:** Κατανοώντας τι συμβαίνει: Σκέψη - Συναίσθημα - Συμπεριφορά, Πλαίσιο εκδήλωσης της συμπεριφοράς

**Συνάντηση 5η:** Επικοινωνία γονιών με παιδί: Δίνοντας αποτελεσματικές οδηγίες - Αντανακλαστική ακοή

**Συνάντηση 6η:** Ενισχυτές συμπεριφοράς, Οριοθέτηση συμπεριφοράς: Φυσικές και λογικές συνέπειες

**Συνάντηση 7η:** Οριοθέτηση συμπεριφοράς: Υπολογιστές και διαδίκτυο

**Συνάντηση 8η:** Επιλογή τεχνικών από το πρόγραμμα των εσωτερικευμένων ή εξωτερικευμένων διαταραχών

**Συνάντηση 9η:** Ενδυνάμωση της αυτοεκτίμησης του παιδιού

**Συνάντηση 10η:** Κλείσιμο προγράμματος - Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης προγράμματος από γονείς - Συμπλήρωση ερωτηματολογίων στην πλατφόρμα

**Συνάντηση Follow-up:** Σε τρεις μήνες από την ολοκλήρωση του προγράμματος συμβουλευτικής

**Η ομάδα Παιδο- 10306 αποτελείται από τις:**

Κατερίνα Γαρίπη, Παιδοψυχολόγος

Ευτέρπη Μαρίνη, Παιδοψυχίατρος

Ντίνα Μπεζιούλα, Παιδοψυχολόγος

Ευγενία Παπαελευθερίου, Παιδοψυχολόγος

Έφη Ρεσβάνη, Παιδοψυχίατρος

Μάρσια Τασίου, Παιδοψυχολόγος

## **Η Επιστημονική και Συντονιστική Ομάδα Έργου της Γραμμής 10306**

Χαράλαμπος Παπαγεωργίου, Ομότιμος Καθηγητής Ψυχιατρικής,  
Ιατρική Σχολή ΕΚΠΑ, Επιστημονικά υπεύθυνος  
Μενέλαος Θεοδωρουλάκης, Ph.D. Κοινωνικής Πολιτικής και Κοινωνικής  
Ανθρωπολογίας, Πρόεδρος Ομοσπονδίας «ΑΡΓΩ»  
Θεοδώρα Σκαλή, ΕΔΙΠ Ψυχολογίας, Msc, PhD, Ιατρική Σχολή ΕΚΠΑ  
Μαρίνα Οικονόμου, Καθηγήτρια Ψυχιατρικής, Ιατρική Σχολή ΕΚΠΑ  
Κωνσταντίνος Κοντοάγγελος, Επίκουρος Καθηγητής Ψυχιατρικής,  
Ιατρική Σχολή ΕΚΠΑ  
Αλέξιος Καβαδάτος, Ψυχολόγος, MSc, ΕΨΥΚΑ, «ΑΡΓΩ»

**Οι υπεύθυνοι των Υπηρεσιών Προγραμμάτων Ψυχοθεραπείας και  
Ψυχικής ενδυνάμωσης**

Δώρα Σκαλή

Μενέλαος Θεοδωρουλάκης