



Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ
ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗΣ ΓΡΑΜΜΗΣ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΤΟΥ
ΝΑΥΤΙΚΟΥ
ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΩΝ
ΨΥΧΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ &
ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ
ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ



Με τον όρο «**Τηλεφωνική Γραμμή Άμεσης Ψυχολογικής Υποστήριξης**», νοείται η τηλεφωνική υπηρεσία που στελεχώνεται με επαγγελματίες ψυχικής υγείας ή εθελοντές για να παράσχει μία ή και όλες τις ακόλουθες υπηρεσίες στο κοινό: πληροφόρηση, συμβουλευτική, συναισθηματική υποστήριξη και κυρίως υποστήριξη σε επείγουσες ανάγκες (κρίση). Επομένως, με τον παραπάνω όρο γίνεται αναφορά σε υπηρεσίες που παρέχονται ως επείγουσες και κατά συνέπεια εξυπηρετούν ανάγκες οι οποίες δεν μπορούν να αναβληθούν. Η Τηλεφωνική Γραμμή Άμεσης Κοινωνικής και Ψυχολογικής Υποστήριξης στηρίζεται στην ενεργητική ακρόαση, την εχεμύθεια και τον αλτρουισμό και φυσικά σε όλες τις αρχές που διέπουν τις συμβουλευτικές υπηρεσίες.

Στην Ελλάδα λειτουργούν τηλεφωνικές γραμμές άμεσης ψυχολογικής υποστήριξης που παρέχουν υπηρεσίες σε συγκεκριμένες πληθυσμιακές ομάδες. Υπάρχουν κάποιοι βασικοί στόχοι, κοινοί για όλες τις τηλεφωνικές γραμμές παροχής υπηρεσιών:

- ✚ Η πληροφόρηση συνδέεται άμεσα με το ερώτημα του καλούντος και είναι μία από τις βασικές υπηρεσίες που προσφέρει η τηλεφωνική γραμμή υποστήριξης
- ✚ Η συμπαράσταση στη δυσκολία του καλούντος και η συμβουλευτική αποτελούν τους κύριους τομείς αντιμετώπισης και παρέμβασης
- ✚ Η παραπομπή σε κάποιο φορέα δημοσίου χαρακτήρα ενθαρρύνει το άτομο να απευθυνθεί σε μια οργανωμένη δομή ψυχοκοινωνικής υγείας, προκειμένου να ικανοποιηθεί το αίτημα του για βοήθεια.

Η παροχή ψυχολογικής υποστήριξης μέσω τηλεφώνου θεωρείται η πιο κατάλληλη υπηρεσία βοήθειας στις ακόλουθες περιπτώσεις:

- ✚ Σε καταστάσεις κρίσεων, όταν απαιτείται άμεση παρέμβαση
- ✚ Όταν η απόσταση, η ηλικία, οι οικογενειακές δυσκολίες, η σωματική αδυναμία ή η έλλειψη χρόνου αποτελούν αποτρεπτικό και απαγορευτικό παράγοντα για την παροχή ψυχολογικών και συμβουλευτικών υπηρεσιών
- ✚ Όταν η φύση του προβλήματος και η δυσκολία μετακίνησης εμποδίζουν την πρόσβαση σε δομές ψυχικής υγείας
- ✚ Όταν η κατάσταση αντιμετωπίζεται ακόμα και με μία μόνο συνεδρία



- ✚ Όταν αποτελεί την πρώτη επαφή με τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας και είναι το πρώτο «βήμα» για την αντιμετώπιση ενός προβλήματος. Η ψυχολογική υποστήριξη που παρέχεται μέσω τηλεφωνικής γραμμής αποτελεί συμπαράσταση και συμβουλευτική καθοδήγηση, ενώ δεν υπάρχει η δυνατότητα για δημιουργία θεραπευτικής διαδικασίας και σχέσης όπως στην πρόσωπο με πρόσωπο συνεδρία.

Η Τηλεφωνική Γραμμή Του Ναυτικού

Η τηλεφωνική γραμμή για το Ναυτικό λειτουργεί στο Γραφείο Προληπτικής Ψυχικής Υγιεινής (ΓΠΨΥ) στον Σκαρμαγκά. Οι Γραμμές λειτουργούν καθημερινά, όλο το 24ωρο και οι κλήσεις πραγματοποιούνται χωρίς αστική χρέωση στο τηλέφωνο **8001145553**. Υπάρχει στενή συνεργασία μεταξύ των τηλεφωνικών γραμμών υπό την εποπτεία και μέριμνα της αρμόδιας υπηρεσίας του Υπουργείου Εθνικής Άμυνας.

Το ΓΠΨΥ εστιάζει στην πρόληψη ακραίων εκδηλώσεων συμπεριφοράς (χρήση ναρκωτικών, βιαιότητα, αυτο-καταστροφικότητα) και στη δυσπροσαρμογή. Παρέχει τη δυνατότητα για ατομική και ομαδική θεραπεία, συμβουλευτική οικογενείας - γονέων - ζεύγους, αντιμετώπιση εργασιακού στρες, διαλέξεις, συμβουλευτική διοικήσεων, παρεμβάσεις σε κρίση και σε επείγοντα γεγονότα. Η τηλεφωνική γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης για το Ναυτικό λειτουργεί επίσημα από το 1999. Είναι η πρώτη χρονολογική γραμμή τηλεφωνικής συμπαράστασης που λειτουργεί στο χώρο των Ενόπλων Δυνάμεων και η επιτυχής λειτουργία του συνέβαλε στη λειτουργία των αντίστοιχων γραμμών του Στρατού Ξηράς και της Πολεμικής Αεροπορίας το 2002.

Η τηλεφωνική γραμμή απευθύνεται στο στρατεύσιμο, μόνιμο και πολιτικό προσωπικό του Ναυτικού, καθώς και στους συγγενείς αυτών.

Στελεχώνεται από κατάλληλα εκπαιδευμένους επιστήμονες που αποτελούν προσωπικό του Γ.Π.Ψ.Υ. : Ψυχίατρος, Νοσηλευτές Ψυχικής Υγείας, Ιατρούς, Ψυχολόγους,



ΕΣΤΙΑ ΝΑΥΤΙΚΩΝ Ν.Π.Ι.Δ.

Κοινωνιολόγους, Κοινωνικούς Λειτουργούς και Εκπαιδευτικούς. Τα προσωπικό είναι μόνιμο, στρατεύσιμο και πολιτικό. Οι κλήσεις είναι ανώνυμες ή επώνυμες, **πάντα εμπιστευτικές** και περιλαμβάνουν οποιοδήποτε θέμα προκαλεί στον καλούντα ανησυχία ή ψυχική πίεση, με δυνατότητα παροχής συμβουλευτικής, ψυχοκοινωνικής και κλινικής βοήθειας.

Οι κλήσεις πραγματοποιούνται από σταθερό ή κινητό μέσω πολιτικής και στρατιωτικής υπηρεσιακής γραμμής με τα τηλέφωνα **2105574121** και **2105531376, 2105531377** αντίστοιχα. Επιπλέον αυτών, διατίθεται η γραμμή **8001145553**, χωρίς οικονομική επιβάρυνση, όταν η κλήση γίνεται από σταθερό τηλέφωνο.

ΓΡΑΜΜΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ SOS

- **ΣΤΡΑΤΟΣ 800 114 5551**
- **ΑΕΡΟΠΟΡΙΑ 800 114 5552**
- **ΝΑΥΤΙΚΟ 800 114 553**

ΜΕ ΑΣΤΙΚΗ ΚΛΗΣΗ ΣΤΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

- **ΣΤΡΑΤΟΣ 210 8105068**
 - **ΑΕΡΟΠΟΡΙΑ 210 8105068**
 - **ΝΑΥΤΙΚΟ 210 5574121, 210 5531376
&210 5531377**
-



ΕΣΤΙΑ ΝΑΥΤΙΚΩΝ Ν.Π.Ι.Δ.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Bharucha, A.J.. & Saltin, A. (1997), "Late-Life Suicide: A review", Harvard Rev.Psychiatry, Vol.5, Nr 2, 55-65 ελληνική έκδοση.
2. Butcher, A., Mulville, K, Rosenfield, M. and Rowlands, L (1999). "Guidelines for good practice (3rd Edition)". Telephone Helplines Association.
3. Delworth U., Rudow E., Taub J. (1972), "Crisis Center/Hotline, A Guidebook to Beginning and Operating",. Charles C. Thomas Publisher, Illinois, U.S.A.
4. Sanders P. (1996), "An Incomplete Guide to using Counseling Skills on the Telephone", 2nd Edition, PCCS Books.
5. Γιωτάκος Ο., Τριανταφύλλου Θ. κ.ά. (2006) «Ψυχολογική στήριξη από το τηλέφωνο», Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα.
6. Καλύβα Π., Κολοκοτρώνη Χ., Σουλτάνης Μ., Θωμαΐδης Κ., Σιγάλας Δ., Συρεγγέλας Χ., Παπαδημητρίου Κ., (2006) «Η. σημαντικότητα και η αρωγή της τηλεφωνικής γραμμής υποστήριξης του Πολεμικού Ναυτικού στην πρόληψη ψυχικών διαταραχών και την προαγωγή της ψυχικής υγείας», 19ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ψυχιατρικής, Αθήνα
7. Ντουλάκη Χρ.-Φραγκούδη Κ. (2006) «Η Αξιολόγηση των Τηλεφωνικών Γραμμών Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας. στην Ελλάδα», Α.Τ.Ε.Ι. Κρήτης, Σχολή Σ.Ε.Υ.Π., Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας, Ηράκλειο