

ΟΤΑΝ ΤΕΛΕΙΩΣΕΙ ΟΛΟ ΑΥΤΟ



ΠΟΛΙΝΑ ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΕΟΥΣ

ΕΓΓΕΓΡΑΜΜΕΝΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ, BSc, MSc, MA

ΖΟΥΜΕ ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΓΕΓΟΝΟΤΑ

Είμαστε μέρος της ιστορίας...

Μέρος της εποχής **COVID -19**

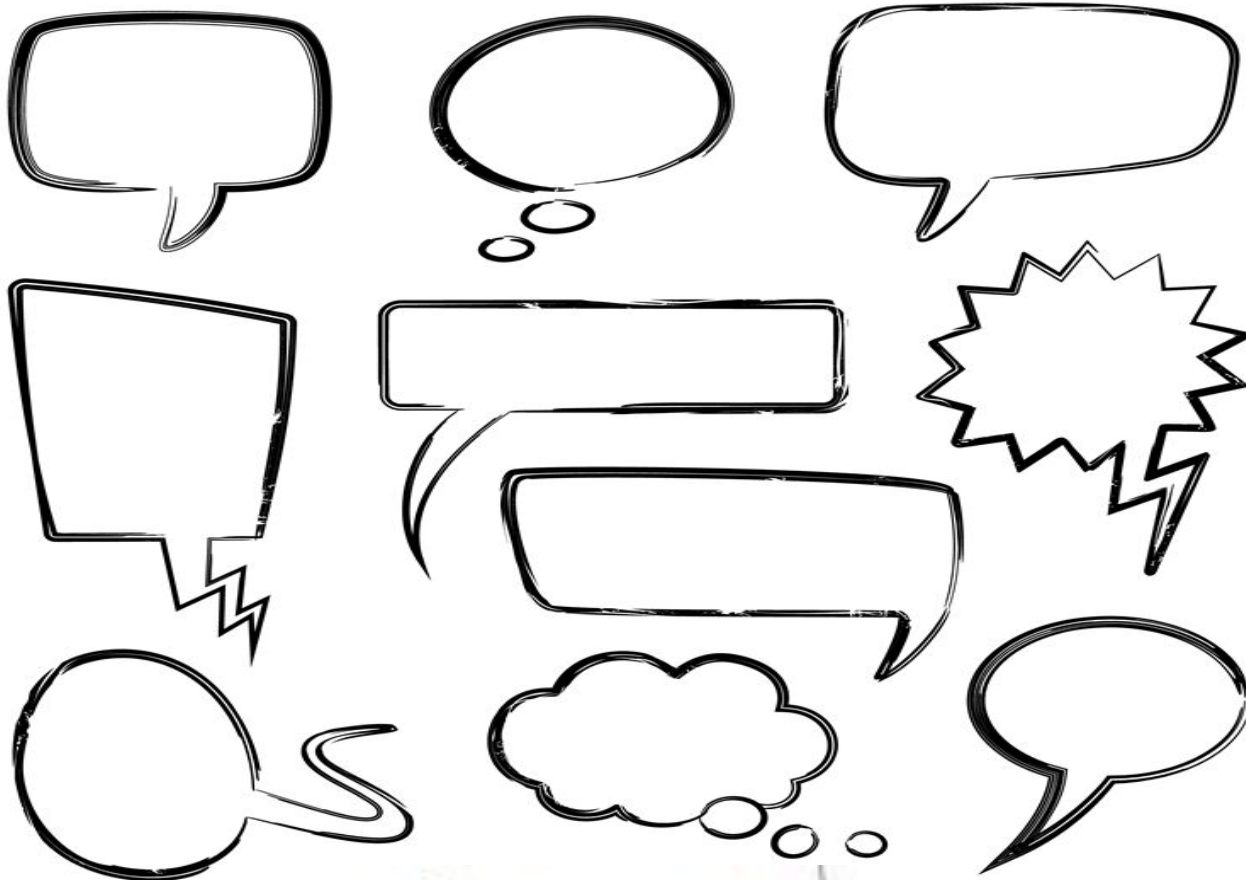


Πριν 65 εκατομμύρια χρόνια ζούσαν οι δεινόσαυροι.

Πριν 80 χρόνια ξεκίνησε ο δεύτερος Παγκόσμιος Πόλεμος.

Το 2030 θα λέμεΠριν 10 χρόνια ήταν το Covid-19.

Πώς θα θυμάσαι τον εαυτό
Σου στην εποχή αυτή όταν
'Όλο αυτό τελειώσει;



Θυμάμαι που ...

Μου άρεσε
στην τηλεόραση...

Αυτό που μου έλειπε πιο
πολύ ήταν.....

Θυμάμαι μια
ξεχωριστή
φωτογραφία που
έβγαλα.....

Είχα φτιάξει.....

Μια
ανάμνηση είναι...

Μιλούσα συχνά με τον/την.....

Αυτό που
θυμάμαι να
λένε στις
ειδήσεις.....

Ένα τραγούδι που
άκουγα.....

Μια
δραστηριότητα
που έκανα..

ΚΑΤΑ ΤΗ COVID- 19 ΕΠΟΧΗ.....

.....Κάποια πράγματα με βοήθησαν και ήταν για μένα
θησαυρός.



.....



.....



.....



..Και κάποια πράγματα θα ήθελα να τα θάψω πολύ βαθιά



.....



.....



.....

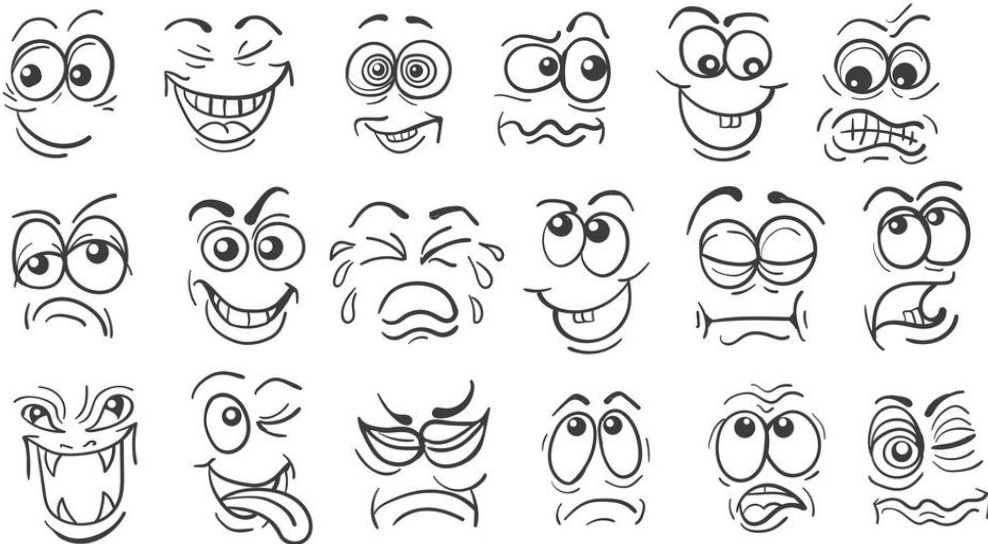


ΠΩΣ ΝΟΙΩΘΩ;



ΛΕΞΕΙΣ ΠΟΥ
ΠΕΡΙΓΡΑΦΟΥΝ ΠΩΣ ΝΟΙΩΘΩ

ΚΑΠΩΣ ΕΤΣΙ
ΜΟΙΑΖΕΙ
Η ΕΚΦΡΑΣΗ
ΜΟΥ ΓΙΑ
ΤΟ ΠΙΟ ΜΕΓΑΛΟ
ΜΕΡΟΣ
ΤΗΣ ΜΕΡΑΣ



Η αλήθεια είναι.....

Ότι ζούμε κάτι πολύ πρωτόγνωρο, κάτι που δε ξαναζήσαμε, και όντως μπορεί να γίνει αρκετά τρομακτικό.....

Για αυτόδεν υπάρχει σωστός τρόπος για το πώς να νοιώσουμε, τι να αισθανθούμε. Είναι εντάξει να νοιώθεις, ότι νοιώθεις.

Είναι εντάξει να μην μπορώ να ελέγξω τα συναισθήματά μου.

Είναι εντάξει να νοιώθω φόβο.

Είναι εντάξει.....να νοιώθω θυμό.

Είναι εντάξεινα νοιώθω άγχος.

Είναι εντάξει να έχω κουραστεί.

Είναι εντάξεινα μην ξέρω πώς να αντιδράσω.

Είναι εντάξει.....που αλλάζω διάθεση συχνά.

Είναι εντάξει.....να βρίσκω κάποιες μέρες δύσκολες.



Όμως τι μπορώ να κάνω για αυτό;
Οπως κι ημερομηνια κληρονομια αληθο.



ΟΤΑΝ Ο ΚΟΣΜΟΣ ΓΙΝΕΤΑΙ ΤΡΟΜΑΚΤΙΚΟΣ
ΕΣΤΙΑΖΩ ΣΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ
ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΕΛΕΓΞΩ

ΜΠΟΡΩ ΝΑ.....



ΑΚΟΛΟΥΘΩ ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ



Τα μέτρα κάποτε μπορεί να μοιάζουν τρομακτικά ή υπερβολικά. Σκέψου τα σαν τις ζώνες ασφαλείας στα αυτοκίνητα. Δεν τις φοράμε γιατί περιμένουμε ότι κάτι τρομερό θα γίνει, αλλά για να μας κρατήσουν ασφαλείς στην περίπτωση που κάτι συμβεί. Είμαστε πολύ τυχεροί που έχουμε πράγματα να κάνουμε για να κρατηθούμε ασφαλείς.

ΜΕΝΩ ΑΣΦΑΛΗΣ

Η χρήση του διαδικτύου είναι αυξημένη αυτές τις μέρες από όλους. Και είναι πολύ φυσικό να ψάχνουμε κοινωνικές επαφές μέσω ηλεκτρονικών μέσων. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να είμαστε διπλά προσεκτικοί στις πληροφορίες που δίνουμε και στο περιεχόμενο αυτών που στέλνουμε.



ΝΑ ΖΗΤΩ ΒΟΗΘΕΙΑ ΟΤΑΝ ΤΗ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ

Η πρωτόγνωρη κατάσταση στην οποία ζούμε αναπόφευκτα δημιουργεί στρες και εντάσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας. Αν νοιώσεις ότι χρειάζεσαι κάποιον να μιλήσεις για να νοιώσεις καλύτερα απευθύνσου σε κάποιον που εμπιστεύεσαι. Αν δυσκολεύεσαι μπορείς να χρησιμοποιήσεις μια από τις γραμμές βοήθειας (υπάρχουν στο τέλος). Αν βιώνεις βία ή γνωρίζεις για κάποιον που βιώνει βία τηλεφώνησε αμέσως στο 1440 ή στο 112.



ΦΡΟΝΤΙΣΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

Άκουσε τις ανάγκες σου και τις επιθυμίες σου. Εκμεταλλεύσου το χρόνο για να χαλαρώσεις, να ξεκουραστείς και ότι άλλο χρειάζεσαι. Να φροντίσεις τον εαυτό σου εξωτερικά και εσωτερικά.

ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΕΠΙΛΕΚΤΙΚΟΣ ΑΠΟΥ ΠΑΙΡΝΕΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Χρησιμοποίησε τα «φίλτρα» σου και «μπλόκαρε» τις πηγές που δεν είναι αξιόπιστες για να παίρνεις πληροφορίες. Η σωστή πληροφόρηση μας καθοδηγεί σωστά και μας βοηθά να ακολουθούμε τις σωστές οδηγίες για να επανέλθουμε στην προ – COVID ζωή μας.

ΚΡΑΤΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΑΠΑΣΧΟΛΗΜΕΝΟ

Μπορεί να υπάρχουν περιοριστικά μέτρα και διακοπή εργασιών σε πολλούς τομείς. Η ζωή όμως δεν είναι στάσιμη! Ούτε και συ.



ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ



Αν παραμένεις σπίτι, τότε ήδη βοηθάς σε μεγάλο βαθμό να παραμείνουν ασφαλείς οι ευάλωτες ομάδες και τη χώρα σου να απαλλαγεί από τον ιό γρηγορότερα! Επιπλέον, βοήθησε όσο πιο πολύ μπορείς. Αυτό μπορεί να είναι μια ενθαρρυντική κουβέντα, ένα τηλέφωνο, η προσφορά βοήθειας στο σπίτι.

ΚΡΑΤΗΣΕ ΜΙΑ ΘΕΤΙΚΗ ΣΤΑΣΗ

Αυτή δεν είναι η πρώτη φορά που συναντάς μια δυσκολία, ένα εμπόδιο. Σκέψου πώς κατάφερες να ξεπεράσεις δυσκολίες στο παρελθόν και ενεργοποίησε ξανά τους μηχανισμούς που ήταν αποτελεσματικοί για εσένα. Δες το ποτήρι μισογεμάτο, σκέψου θετικά και βρες τα θετικά που υπάρχουν ακόμα και σε αυτή την κατάσταση!

ΑΠΟΔΕΞΟΥ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΕΛΕΓΞΕΙΣ

Αποδέξου ότι δεν μπορείς να ελέγξεις πόσο καιρό θα κρατήσει αυτό.....όμως αποδέξου και ότι θα τελειώσει.

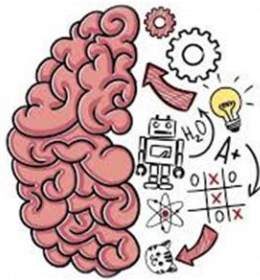
Αποδέξου ότι δεν έχεις έλεγχο των πράξεων των άλλων.....αλλά έχεις των δικών σου.

Αποδέξου ότι δεν έχεις έλεγχο για το πώς θα αντιδράσουν οι άλλοι.....αλλά έχεις έλεγχο πως θα αντιδράσεις εσύ.



ΔΕΝ ΕΙΣΑΙ ΚΟΛΛΗΜΕΝΟΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΕΙΣΑΙ ΑΣΦΑΛΗΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

ΤΙ ΚΑΝΩ ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΜΑΙ
ΑΠΑΣΧΟΛΗΜΕΝΟΣ/Η



ΤΙ ΑΛΛΟ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ;

ΠΑΡΕΜΕΙΝΕ ΣΕ ΕΠΑΦΗ



Μίλα με κάποιο αγαπημένο πρόσωπο.



«Παγιδευμένοι» στο σπίτι. Ευκαιρία να γνωριστούμε καλύτερα.



Μίλα για το πώς νοιώθεις και τι σε δυσκολεύει με κάποιο που εμπιστεύεσαι.

ΑΣΚΗΣΗ – ΝΟΥΣ ΥΓΙΗΣ ΕΝ ΣΩΜΑΤΙ ΥΓΙΕΙ



Συνέχισε στα πλαίσια του περιορισμού το αγαπημένο σου άθλημα ή ανακάλυψε ένα καινούργιο.



ΓΙΝΕ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΣ

Προσπάθησε να δημιουργήσεις κάτι (origami, ζωγραφιά, κατασκευή), μπορεί να είναι κάτι που θα προσφέρεις σε ένα άτομο που λόγω των συνθηκών έχει πολύ καιρό να δεις για να του/ της δείξεις ότι τον/την σκεφτόσουν.

Ασχολήσου με την κηπουρική.





Χόρεψε!

Τραγούδησε!



Ζωγράφησε, Δοκίμασε καινούργια πράγματα.....γενικά δημιούργησε!

ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ ΠΟΥ ΤΑΙΡΙΑΖΟΥΝ ΣΕ ΕΣΕΝΑ



Διαλογισμός, Yoga, Τεχνικές Γείωσης, Mindfulness
Εφαρμογή Head Space

ΕΠΙΣΗΣ....

Πιες μια ζεστή σοκολάτα.



Παίξε με το κατοικίδιο σου (αν έχεις)





Διατήρησε επαφή με το σχολείο,
είναι μια ρουτίνα στην οποία
θα επανέλθεις σύντομα!




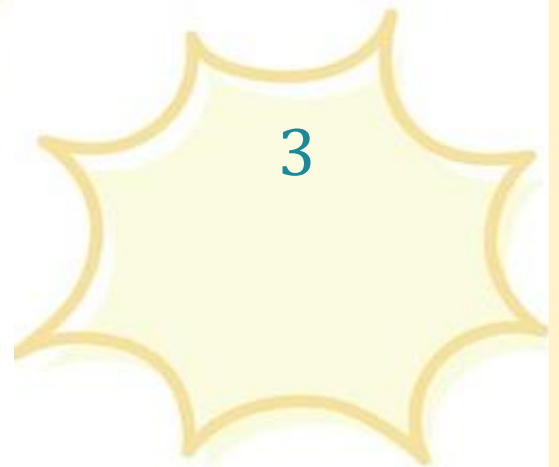
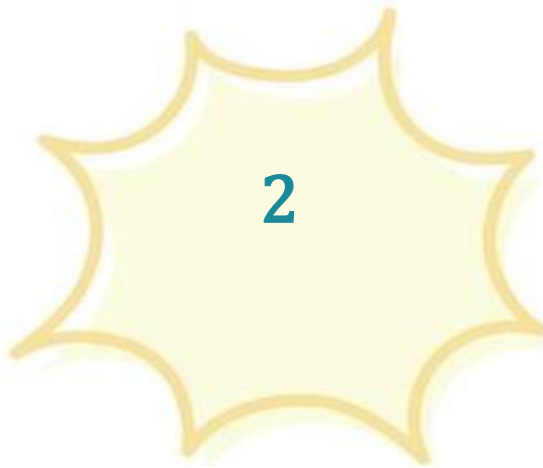
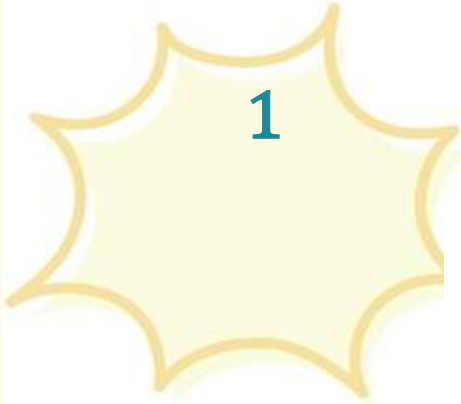
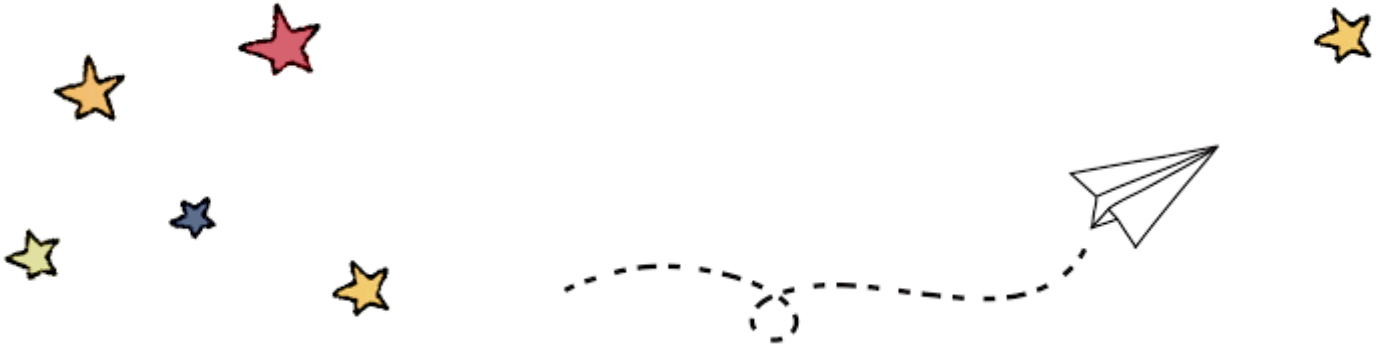
Όταν η καθημερινότητα και η ρουτίνα που είχες ανατρέπεται....

τότε δημιούργησε μια άλλη! Όλοι έχουμε διαφορετική ρουτίνα! Δομώντας μια ρουτίνα δημιουργούμε σταθερότητα και βοηθάμε το αίσθημα ασφάλειας να αναπτυχθεί. Δημιούργησε και συ τη δική σου, όπως το παράδειγμα πιο κάτω.

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
8:30	Ξυπνάω	Ξυπνάω	Ξυπνάω	Ξυπνάω	Ξυπνάω		
8:45	Πρόγευμα	Πρόγευμα	Πρόγευμα	Πρόγευμα	Πρόγευμα		
9:00-13:00	Διαδικτυακό σχολείο	Διαδικτυακό σχολείο	Διαδικτυακό σχολείο	Διαδικτυακό σχολείο	Διαδικτυακό σχολείο		
13:00-13:30	Μεσημεριανό	Μεσημεριανό	Μεσημεριανό	Μεσημεριανό	Μεσημεριανό		
14:00 - 15:30	PSP/κινητό/Η.Υ	PSP/κινητό/Η.Υ	PSP/κινητό/Η.Υ	PSP/κινητό/Η.Υ	PSP/κινητό/Η.Υ		
15:30 -17:00	Ελεύθερος Χρόνος/ επικοινωνία με φίλους	Ελεύθερος Χρόνος/ επικοινωνία με φίλους	Ελεύθερος Χρόνος/ επικοινωνία με φίλους	Ελεύθερος Χρόνος/ επικοινωνία με φίλους	Ελεύθερος Χρόνος/ επικοινωνία με φίλους		
17:00-18:00	Pilates από Youtube	Διαδικτυακό Φροντιστήριο	Pilates από Youtube	Διαδικτυακό Φροντιστήριο	Δημιουργώ στην κουζίνα.		
18:00-19:00	Διάβασμα	Διάβασμα	Διάβασμα	Διάβασμα	Διάβασμα		
19:00-19:30	Βόλτα τον σκύλο	Βόλτα τον σκύλο	Βόλτα τον σκύλο	Βόλτα τον σκύλο	Βόλτα τον σκύλο		
20:00	Βραδινό	Βραδινό	Βραδινό	Βραδινό	Βραδινό		
20:30 - 22:00	Τηλεόραση	Τηλεόραση	Τηλεόραση	Τηλεόραση	Τηλεόραση		
22:00-23:30	Ελεύθερος Χρόνος	Ελεύθερος Χρόνος	Ελεύθερος Χρόνος	Ελεύθερος Χρόνος	Ελεύθερος Χρόνος		
23:30	Ύπνος	Ύπνος	Ύπνος	Ύπνος	Ύπνος		

Κράτησε τα Σαββατοκύριακα διαφορετικά από τις καθημερινές! Πιο ελεύθερα και ξέγνοιαστα...

ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΜΕΝΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΜΕ 
ΠΟΛΥ ΑΝΥΠΟΜΟΝΗΣΙΑ ΟΤΑΝ ΟΛΟ ΑΥΤΟ
ΤΕΛΕΙΩΣΕΙ.



ΤΙ ΑΛΛΑΖΕΙ;

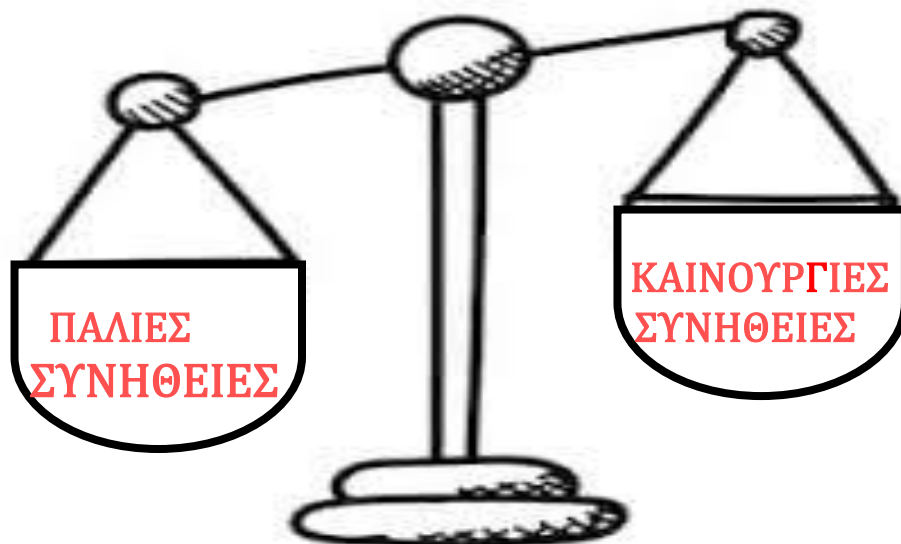
Η ΖΩΗ ΜΟΥ ΠΡΟ – COVID-19.

Σε τι θέλω να επανέλθω;



Η ΖΩΗ ΜΟΥ ΜΕΤΑ ΤΟ - COVID-19.

Ζώντας την αλλαγή αυτή με έκανε να συνειδητοποιήσω ότι κάποια πράγματα που έκανα πριν τον κατ' οίκον περιορισμό, θα ήταν η ζωή μου καλύτερη αν δεν τα συνέχιζα.



ΑΝΑΠΝΟΕΣ ΟΥΡΑΝΙΟΥ ΤΟΞΟΥ

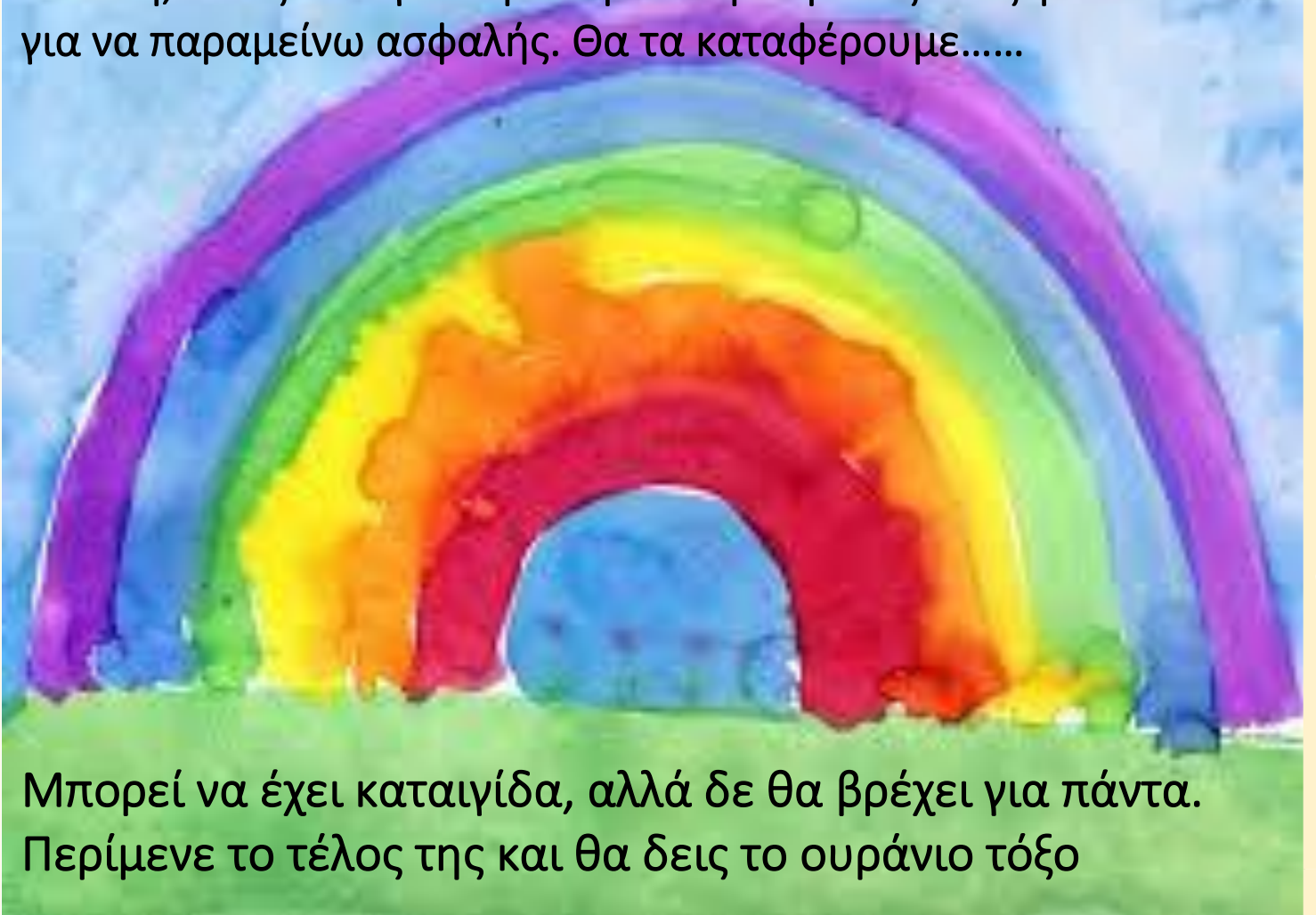


- ★ Τοποθέτησε το δάκτυλό σου στο τέλος του ουράνιου τόξου.
- ★ Πάρε μια βαθιά ανάσα από τη μύτη και ιχνηλάτησε την κόκκινη γραμμή του ουράνιου τόξου μέχρι να φτάσεις στο πιο ψηλό σημείο του ουράνιου τόξου.
- ★ Όταν φτάσεις στο πιο ψηλό σημείο, ξεκίνα να εκπνέεις από το στόμα σου συνεχίζοντας να ιχνηλατείς μέχρι να φτάσεις στο τέρμα του ουράνιου τόξου.
- ★ Επανάλαβε με κάθε χρώμα μέχρι να νοιώσεις το σώμα σου να χαλαρώνει.

Η εποχή του COVID-19 έχει αρχίσει, διανύει την πορεία της και αναμένουμε το τέλος της.

Η ζωή δεν σταματά, η ζωή κυλούσε πριν το COVID-19 κυλάει κατά τη διάρκεια και συνεχίζεται όταν περάσει όλο αυτό. Ακόμα και αν τα πράγματα τώρα είναι «περίεργα» ή «διαφορετικά».

Η ζωή δεν είναι στάσιμη, εγώ δεν είμαι στάσιμος, τα πράγματα αλλάζουν και προσαρμόζομαι σε αυτά όσο μπορώ. Άλλοτε μετατρέπονται σε πράγματα όμορφα και γαλήνια και άλλοτε σε μεγάλα αδάμαστα κύματα. Και μετά πάλι από την αρχή. Ο ήλιος όμως κάθε μέρα ανατέλλει....Και η ζωή συνεχίζεται, κάθε μέρα είναι μια ευκαιρία για μια καινούργια αρχή. Η ανθρωπότητα είναι δυνατή, όπως και εγώ. Είμαι προετοιμασμένος και ξέρω τι να κάνω για να παραμείνω ασφαλής. Θα τα καταφέρουμε.....



Μπορεί να έχει καταιγίδα, αλλά δε θα βρέχει για πάντα. Περίμενε το τέλος της και θα δεις το ουράνιο τόξο



Step up against violence NOW!

Εξαιτίας της τρέχουσας κατάστασης, ο περιορισμός στο σπίτι σώζει ζωές.

Για κάποια άτομα αυτό μπορεί να είναι επικίνδυνο για τη ζωή τους.

ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΗΝ ΕΙΝΑΙ ΑΣΦΑΛΕΣ


ΕΧΕΙΣ ΕΥΘΥΝΗ

Αν ακούσεις ή υποψιαστείς ότι, κάποιον άτομο απειλείται ή βιώνει βία, κάλεσε βοήθεια.

ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ 112
ΓΡΑΜΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ 1440

Σύνδεσμος για την Πρόληψη και Αντιμετώπιση της Βίας στην Οικογένεια

#COVID-19



1440

ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ & ΣΤΗΡΙΞΗΣ

Σε αυτή την κρίση είμαστε δίπλα σας

ΔΩΡΕΑΝ Ψυχολογική στήριξη εξ αποστάσεως από το κέντρο Συστημικής Συμβουλευτικής Λόγω Ψυχής και τον ΜΚΟ **Giving Hope**. Προσωπικές συνεδρίες μίας ώρας Δευτέρα - Παρασκευή **16 00 - 19 00** Για πληροφορίες και ραντεβού στο **99720418**



Γραμμή Στήριξης 22 103234



ή στο online chat www.unccrpsc.org.cy

Αν είσαι γονιός ή παιδί και χρειάζεσαι στήριξη και καθοδήγηση ή γνωρίζεις κάποιον που την έχει ανάγκη, επικοινωνήσε μαζί μας όλο το 24ωρο για να σε καθοδηγήσουμε!

"Hope For Children" CRC Policy Center



Μένουμε σπίτι και νοιαζόμαστε για κάθε παιδί!

Κορωνοϊός: Κυβερνητικά τηλέφωνα ενημέρωσης

Υπουργείο Υγείας Οδηγίες για πολλές και παραδοχόν συμπτωματολογικά κορωνοϊού που αναπτύσσονται θώρακα, παραδοχόν αναπνευστικά συμπτώματα 14 μέρες σε μέρα με ενεργή επίθεση κορωνοϊού ή έρπον αλλά σε επαφή με επιβεβαιωμένο κρούσμα που ισχύει 24ώρου βάσει	1420
Πληροφορίες γενικής φύσεως για τον κορωνοϊό, εκ 24ώρου βάσει	1450
Πληροφορίες γενικής φύσεως για τον κορωνοϊό, από τις 08:00 - 20:00	1412
Υπουργείο Εξωτερικών Εθνικό Κέντρο Διαχείρισης Κρίσεων για Κοινωνικά Πόρους που βελτιστοποιεί στο εξωτερικό, εκ 24ώρου βάσει	(+357) 22801000
Υπουργείο Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων Πληροφορίες για το έκτακτο μέρος του Προγράμματος Δασύλου - Παρασκευή, 08:00 - 18:00	1433
Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας Υπηρεσία Φοιτητικής Μέριμνας Επίσημο 199 για ακαδημαϊκά θέματα που βελτιστοποιεί στο εξωτερικό και θα βελτιστοποιήσει στην Κύπρο για την περίοδο των διακοπών του Πάσχα. Η πληροφορία διατίθεται σε ψηφιακή μορφή ανά ημέρα 22 Απριλίου 2020, από 10:00. Δευτέρα - Παρασκευή, 08:00 - 13:00	22804002 22804050 22804053 22804055
Διεύθυνση Διαχειριστικής Εκπαίδευσης, Δευτέρα - Παρασκευή, 08:00 - 13:00	22800713 22800800
Διεύθυνση Μέσης Γενικής Εκπαίδευσης, Δευτέρα - Παρασκευή, 08:00 - 13:00	22809577 22800635
Διεύθυνση Μέσης Γενικής εκ Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης, Δευτέρα - Παρασκευή, 08:00 - 13:00	22800651 22800652

Πληροφορίες και ανακοινώσεις: www.pio.gov.cy/coronavirus

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

Επαρχιακό Γραφείο Λευκωσίας
Γωνία Κίμωνος και Θουκυδίδου
1434 Λευκωσία
Τηλέφωνο: 22800806
Τηλεομοίτυπο : 2280086

Δημόσιο/Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας
Παιδιών και Εφήβων:

Επαρχία Λευκωσίας:

Νοσ. ΑΡΧ. Μακάριος ΙΙΙ: 22405085,
22405050

Κέντρο Πρόληψης και Ψυχοκοινωνικής
Παρέμβασης: 22378268

Επαρχία Λάρνακας:

Κέντρο Πρόληψης και Ψυχοκοινωνικής
Παρέμβασης: 24813174, 24813074

Επαρχία Λεμεσού:

Κέντρο Πρόληψης και Ψυχοκοινωνικής
Παρέμβασης: 25873602, 25873615

Επαρχία Πάφου: (όταν
επαναλειτούργησει)

Κέντρο Πρόληψης και Ψυχοκοινωνικής
Παρέμβασης: 26803275

• **1455:** Τηλεφωνική Γραμμή Βοήθειας
του Κυπριακού Συνδέσμου
Οικογενειακού Προγραμματισμού

• **1498:** Τηλεφωνική Υπηρεσία Άμεσης
Ανταπόκρισης και Βοήθειας της
Υπηρεσίας Καταπολέμησης
Ναρκωτικών (Υ.ΚΑ.Ν.)

• **1456:** Ανοικτή Γραμμή του Κέντρου
Συμβουλευτικής Εφήβων και
Οικογένειας «Περσέας» των
Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας

• **116000:** Ευρωπαϊκή «Γραμμή βοήθειας
για εξαφανισμένων παιδιά και 116111
Γραμμή Βοήθειας για Παιδιά του μη
κυβερνητικού Οργανισμού Hope For
Children

-
- Σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης – Πανευρωπαϊκός αριθμός έκτακτης ανάγκης 112.
 - Πολυδύναμο Κέντρο Λευκωσίας – Γραμμή Υποστήριξης «Σας κρατάμε παρέα» - 22797865.
 - Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας – Υπηρεσία Τηλεφροντίδας για άτομα σε απομόνωση, συγγενής πασχόντων από τον COVID-19 και γενικό πληθυσμό – 99828406.

**Το Υφυπουργείο Έρευνας και
Καινοτομίας και η Διεύθυνση των
Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας του
ΟΚΥΠΥ ανακοινώνουν την έναρξη
της λειτουργίας της Υπηρεσίας
Ψυχολογικής Τηλεφροντίδας.**

Η Υπηρεσία Ψυχολογικής
Τηλεφροντίδας θα παρέχεται με
ραντεβού οπτικοακουστικά, επτά
ημέρες της εβδομάδας, 12 ώρες
ημερησίως από τις 7:30 π.μ. - 7:30
μ.μ. Η αρχική επικοινωνία θα
γίνεται τηλεφωνικά για την
καταγραφή του αιτήματος και
προγραμματισμό ραντεβού
οπτικοακουστικά. Για τους
ασθενείς από τον COVID-19 θα
υπάρχει πρόσβαση μέσω δύο
ξεχωριστών τηλεφωνικών
γραμμών. Για συγγενείς και το
ευρύ κοινό η αρχική επικοινωνία
θα γίνεται μέσω άλλων δύο
τηλεφωνικών γραμμών κατά τις
ακόλουθες ώρες: 9 π.μ. – 10 π.μ.
και 1 μ.μ. – 2 μ.μ. όλες τις μέρες
της εβδομάδας.
Οι τηλεφωνικές γραμμές για άτομα
που βρίσκονται σε
αυτοαπομόνωση, συγγενείς
πασχόντων από τον COVID-15 και
για τον γενικό πληθυσμό είναι οι
ακόλουθες: 99 92 84 05 και 99 92
84 06.

Οι Υπηρεσίες προσφέρονται ΔΩΡΕΑΝ στις επαρχίες Λευκωσίας, Λεμεσού, Λάρνακας και Πάφου, κατόπιν διευθέτησης ραντεβού στο τηλέφωνο **97725204**



<https://onek.org.cy/archiki-selida/programmata-ipiresies/simvouleftikes-ipiresies/e-counseling/>

Γραφείο Καταπολέμησης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος

Το Γραφείο Καταπολέμησης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος δημιουργήθηκε την 20/09/2007. Η λειτουργία του διέπεται από την Αστυνομική Διάταξη 3/45. Οι αριθμοί τηλεφώνου του Γραφείου εκτός από την γραμμή του πολίτη 1460, που λειτουργεί σε βάση 24/7 είναι 22808200, 22808461, 22808456, 22607250-1 καθημερινά από η ώρα 0700-1900.