



Oktatás, kutatás, gyógyítás: 250 éve  
az egészség szolgálatában

## SEMMELWEIS EGYETEM

### ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika

Igazgató: Dr. Réthelyi János egyetemi tanár

Cím: 1083 Budapest, Balassa utca 6.

Telefon: +36-1-210-0330

Kedves Kollégák!

A jelenlegi járványügyi helyzet különösen jelentős testi és lelki terhet ró minden egészségügyi és ahhoz kapcsolódó területen dolgozóra. Bár az egészségügyi dolgozók fel vannak készülve a fokozott megterhelésre, a belső egyensúlyuk hosszútávú megőrzése nagymértékű kihívást jelenthet számukra. Még a legedzettebbek is kerülhetnek váratlanul olyan helyzetbe, ahol úgy érzik, elérték a határaikat, elbizonytalanodtak, megoldási eszközeiket kevésnek érzik.

A Semmelweis Egyetem Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinikája 2020. március 23-án elindította az Egyetem bármely dolgozója (orvosok, ápolószemélyzet, egyetemi/klinikai dolgozó) számára ingyenesen igénybe vehető **Lelkisegély Szolgálatát**. A mentálhigiénés munkában résztvevő szakorvosokhoz, szakpszichológusokhoz és pszichoterapeutákhoz bátran és bizalommal fordulhat bárki, aki az alábbiakat tapasztalja:

- Fokozott feszültség, stresszkezelési nehézségek, kiégettség érzése
- Betegekkel vagy munkatársakkal való kommunikációs problémák
- Fokozott szorongás
- Kétségbeesés, kilátástalanság érzés
- Étvágytalanság, tartós alvászavar
- Öröm, érdeklődés érzésének csökkenése
- Erősödő reménytelenség és tehetetlenség érzése
- Fokozódó, tartós ingerlékenység kollégákkal, családtagokkal
- Alapvető fizikai szükségletek elhanyagolása, azokat megengedő körülmények között
- Megnövekedett alkohol- vagy egyéb szerhasználat
- Tartós, nem kizárólag fáradtságához társuló emlékezeti, figyelmi, akár érzékszervi panaszok
- Tartós kimerültség, fáradékonyosság és ehhez kapcsolódó koncentrációs problémák
- Stresszhez társuló testi tünetek, testi funkciók fokozott ellenőrzése
- Környezet ismétlődő visszajelzése megváltozott állapotokról, viselkedésükről

A segítségnyújtás telefonon vagy biztonságos online csatornán történik elsődlegesen 8:00-16:00 között. A jelentkezők adatait diszkréten kezeljük, a konzultációk során elhangzottakra az orvosi titoktartás általános szabályai vonatkoznak. Amennyiben a krízisintervenció munkája közben felmerül a pszichiátriai vizsgálat, vagy gyógyszerbeállítás szükségessége, úgy az a mentálhigiénés kezelők közvetítésével történik.


**Jelentkezni az alábbi módon lehet:** Hétköznapokon 8:00 és 15:30 között hívható 06-1-210-0330/51243 számon.


Más időpontban: a [lelkisegely@med.semmelweis-univ.hu](mailto:lelkisegely@med.semmelweis-univ.hu) e-mail címre tudják megírni mentálhigiénés segítség iránti igényüket. A jelentkezést követően kollégáink 24 órán belül megkeresik. A jelentkezéskor elég megadni, csak az adatokat (telefonszám, e-mail cím és megkereséshez alkalmas időpont) melyek segítségével munkatársaink felvehetik Önökkel a kapcsolatot.

Lelki elsősegély szolgálat egészségügyi dolgozók számára elérhető még továbbá a Klinikai Pszichológia Tanszék és Szakambulancián (06-1-459-1493) keresztül, illetve a 24 órás Call for help krízisvonalon (06-1-770-7333).

Fogjunk össze ezekben a rendkívüli időkben!

Tisztelettel,

  
dr Réthelyi János  
Intézetvezető, egyetemi tanár

  
Biró Gergely  
klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta

Budapest, 2020. április 2.