



Oktatás, kutatás, gyógyítás: 250 év
az egészség szolgálatában

SEMPELWEIS 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!

Rendkívüli időket élünk. A jelenlegi járványügyi helyzet extrém terhelést jelentő második hulláma és az egészségügyi rendszer közelgő átalakulása különösen jelentős testi és lelki terhet ró mindannyiunkra. Fokozott bizonytalanságok közepette kell gyógyítanunk, biztonságot és támaszt nyújtanunk. Természetes, hogy ilyen szélsőséges körülmények között a belső egyensúlyunk hosszútávú megőrzése nagymértékű kihívást jelent, talán néha lehetetlennek is tűnhet. Még a legteherbíróbbak is kerülhetnek váratlanul olyan helyzetbe, ahol úgy érzik, elérték a határaikat, elbizonytalanodtak, megoldási eszközeiket kevésnek érzik.

A **Semmelweis Egyetem Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinikája** valamint a **Klinikai Pszichológia Tanszék** Szakambulanciája továbbra is biztosítja az Egyetem bármely dolgozója (orvosok, ápolószemélyzet, egyetemi/klinikai dolgozó) számára az ingyenesen igénybe vehető Lelkiségegy 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 fáradtsághoz társuló emlékezeti, figyelmi, akár érzékszervi panaszok
- Tartós kimerültség, fáradékonyság és ehhez kapcsolódó koncentrációs problémák
- Stresszhez társuló testi tünetek, testi funkciók fokozott ellenőrzése
- Környezet ismétlődő visszajelzése megváltozott állapotukról, viselkedésükről

A segítségnyújtás előzetes egyeztetés után személyesen, biztonságos online csatornán, vagy telefonon történik elsődlegesen 8:00-16:00 között. A jelentkezők adatait diszkréten kezeljük, a konzultációk során elhangzottakra az orvosi titoktartás általános szabályai vonatkoznak. Amennyiben a krízisintervenciós munka 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 +36-1-210-0330 (m: 51243) számon. Más időpontban: a 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 azokat az adatokat (telefonszám, e-mail cím és megkereséshez alkalmas időpont) melyek segítségével munkatársaink felvehetik Önökkel a kapcsolatot.

A 24 órás Call for help telefonos krízisvonal továbbra is elérhető az ország bármelyik egészségügyi dolgozójának az alábbi számon: +36-1-770-7333.

Vigyázzunk egymásra!

Tisztelettel,



Prof. Réthelyi János, igazgató
ÁOK Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika



Prof. Perczel-Forintos Dóra, tanszékvezető
ÁOK Klinikai Pszichológiai Tanszék



Biró Gergely, klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta
ÁOK Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika

Budapest, 2020. november 13.