

Kik kereshetnek bennünket online konzultáció céljából?

Az online konzultációs lehetőséget a **COVID-19, azaz koronavírus okozta járvány** okozta országos veszélyhelyzethez miatt, e speciális társadalmi **krízishelyzet kapcsán** fellépő lelki természetű problémák megsegítésére hoztuk létre, ezzel is lehetővé téve a pszichés támogatás elérhetőségét. Intézményünk pszichológusai, pszichiátereink önkéntes konzulensként ajánlják fel segítségüket

FONTOS tudnivaló, hogy a néhány (1-3) alkalmas konzultáció nem helyettesíti a megfelelő diagnosztikai eljárásokat és/vagy pszichológiai/pszichiátriai kezeléseket. Amennyiben egészségügyi ellátást igénylő problémát észlelünk a konzultáció során, jelezzük a konzultációt kérőnek és információval látjuk el a megfelelő segítség igénybevételéhez.

Alábbiakban néhány példa, amiben a konzultáció segíthet.

Ha a járvánnyal kapcsolatosan, vagy a veszélyhelyzet intézkedései okozta speciális élethelyzetben (tartós otthonlét, karantén, munkahelyi túlterheltség stb.)

- szorong, feszült
- alvászavara van
- túl sok és/vagy ellentmondásos információ miatt érzi elveszettnek magát
- nehézséget okoz a napi ritmus fenntartása
- a járvánnyal kapcsolatos, a családtagokkal, gyerekekkel való kommunikációban kér segítséget
- hozzátartozóját, közeli ismerőse fertőzése miatt aggódik
- munkájában éri a járvány kapcsán olyan hatás, amely megterheli

Hogyan történik az online konzultáció?

Az online konzultáció Zoom.us alkalmazással ingyenesen használható videohíváson keresztül történik, a személyes konzultációhoz hasonlóan 30 perces időkerettel, minden esetben előzetes időpontegyeztetés alapján.

Konzultációra jelentkezhet

- **telefonon, hétköznap 9-12 között**, a honlapunkon megadott telefonszámokon
 - ☎ 20-6692097
 - ☎ 30-8912001

- valamint **honlapunkon** az *„online szolgáltatás”* *„bejelentkezés”* menüpontja alatt.

Ez utóbbi esetben kérjük adja meg **e-mailcímét** és **telefonos elérhetőségét** is. Bejelentkezését követően hamarosan – legkésőbb két munkanapon belül - felvesszük Önnel a kapcsolatot e-mailen és telefonon is.

A konzultáció megkezdésének feltétele egy előzetes telefonos egyeztetés, ennek során egyeztetjük a videokonzultáció időpontját is. Ezen kívül e-mailen egy linket küldünk Önnek, amelyen kérjük személyes adatainak rögzítését. Ezek az egyéb egészségügyi/szociális szolgáltatások során szokásos személyes adatokat, valamint az internetes kapcsolattartáshoz szükséges adatokat jelentik.

Az online konzultációhoz kamerával rendelkező számítógépre, laptopra, tabletre vagy okostelefonra és internet kapcsolatra lesz szüksége. A megfelelő eszközére a **zoom.us** alkalmazást töltsse le, ehhez részletes útmutatót talál az *„online szolgáltatás”* *„zoom alkalmazása számítógépre”* ill. *„zoom alkalmazása mobiltelefonra”* menüpontok alatt.

Az online konzultáció során az időkeretek rögzítésre és tárolásra kerülnek a már megadott személyes adatok mellett, valamint a tanácsadás tárgya és a megbeszélte javaslat az intézmény medikai rendszerében. Részletes **adattvédelmi tájékoztatónk** megtalálható honlapunkon.