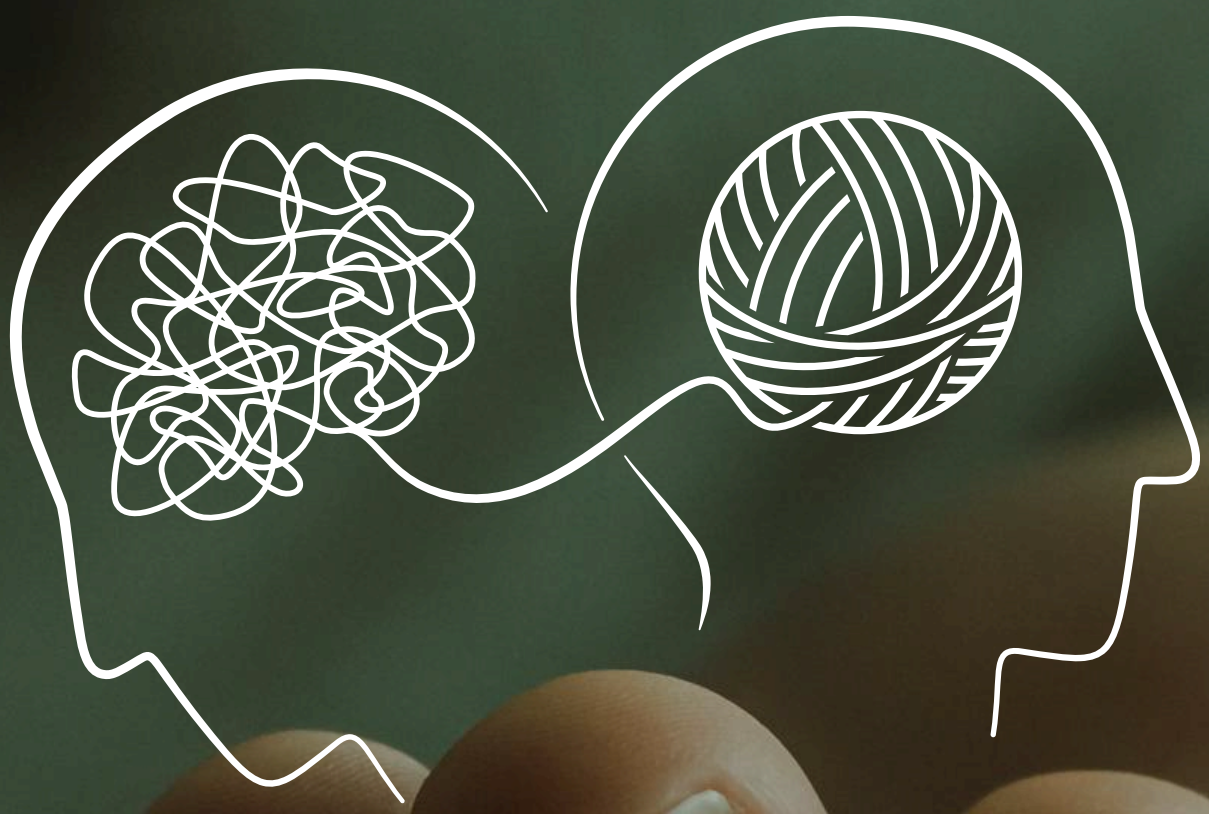
# ΟΔΗΓΟΣ ΔΩΡΕΑΝ & ΧΑΜΗΛΟΥ ΚΟΣΤΟΥΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ



Θεόδωρος Καρκατσούλης
MD, Ψυχίατρος, Ψυχοθεραπευτής

Οδηγός Δωρεάν & Χαμηλού Κόστους Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας

## Θέλεις θεραπεία χαμηλού κόστους ή δωρεάν;

### 1) Δημόσια Νοσοκομεία & Κέντρα Ψυχικής Υγείας

- Εξωτερικά ιατρεία νοσοκομείων. Κλείνεις ραντεβού, σε βλέπει ψυχίατρος/ψυχολόγος. Παράδειγμα: Δρομοκαΐτειο, ΓΝΑ «Γ. Γεννηματάς».
- Κέντρα Ψυχικής Υγείας (ΚΨΥ). Κοινοτικές δομές με ψυχίατρο, ψυχολόγο, κοινωνικό. Για συνεχή στήριξη κοντά στο σπίτι σου.
- Πώς κλείνεις ραντεβού: από τα τηλέφωνα της κάθε μονάδας ή μέσω 1535 για νοσοκομεία με ραντεβού.

### 2) Πανεπιστημιακές Κλινικές – Αθήνα

- Αιγινήτειο (ΕΚΠΑ): εξωτερικά ιατρεία, ειδικές μονάδες (π.χ. διατροφικές διαταραχές), Κέντρο Ψυχοθεραπειών με χαμηλό κόστος στο πλαίσιο εκπαίδευσης. Ιδανικό αν θες ποιοτική φροντίδα με εκπαιδευτικό πλαίσιο.

Θεόδωρος Καρκατσούλης
MD, Ψυχίατρος, Ψυχοθεραπευτής

# Θέλεις θεραπεία χαμηλού κόστους ή δωρεάν;

### 3) Δήμοι – Δημοτικά Ιατρεία (Αθήνα ως παράδειγμα)

- Πολυδύναμα Κέντρα/Δημοτικά Ιατρεία: δωρεάν ιατρική και ψυχοκοινωνική υποστήριξη. Κλείνεις τηλεφωνικά σε αυτό της γειτονιάς σου. Αν είσαι σε άλλο δήμο, ρώτα την Κοινωνική Υπηρεσία του δήμου σου.
- ΚΥΑΔΑ – Ιατρείο Ψυχικής Υγείας για ευάλωτους (άστεγοι, ανασφάλιστοι).

### 4) ΜΚΟ & φορείς με δωρεάν στήριξη

- Γιατροί του Κόσμου – Ανοικτό Πολυϊατρείο: πρωτοβάθμια φροντίδα και ψυχολογική υποστήριξη για ευάλωτους/ανασφάλιστους. Κλείνεις απευθείας.
- Babel Day Centre (ΒΑΒΕΛ): μονάδα ψυχικής υγείας για μετανάστες/πρόσφυγες, με διερμηνεία και δωρεάν φροντίδα. Αν μιλάς άλλη γλώσσα, εδώ θα σε καταλάβουν.
- ΕΠΑΨΥ – Κέντρα Ημέρας: κοινοτικές υπηρεσίες, ομάδες, αποκατάσταση. Ρώτα για διαθεσιμότητα/κριτήρια.

Θεόδωρος Καρκατσούλης
MD, Ψυχίατρος, Ψυχοθεραπευτής

**5) Γραμμές/Υπηρεσίες για συγκεκριμένες ομάδες**

- Γονείς–Παιδιά–Έφηβοι: 11525 – Μαζί για το Παιδί (Δευ–Παρ 09:00–19:00). Παρέχει και δια ζώσης συνεδρίες.
- ΛΟΑΤΚΙ+: 11528 – Δίπλα Σου (τηλεφωνικά/Skype, ώρες λειτουργίας όπως ανακοινώνονται).
- Εξαρτήσεις: ΚΕΘΕΑ 1145 τηλεφωνική συμβουλευτική. ΟΚΑΝΑ για προγράμματα.

**6) Συμβεβλημένοι ψυχίατροι με ΕΟΠΥΥ (δωρεάν επίσκεψη)**

- Αν έχεις ΑΜΚΑ, μπορείς να κλείσεις δωρεάν σε ψυχίατρο συμβεβλημένο με ΕΟΠΥΥ (μέχρι το διαθέσιμο πλαφόν του γιατρού). Βρες γιατρό από την επίσημη αναζήτηση ή κλείσε από e-Ραντεβού για δημόσιες δομές ΠΦΥ

Θεόδωρος Καρκατσούλης
MD, Ψυχίατρος, Ψυχοθεραπευτής

Οδηγός Δωρεάν & Χαμηλού Κόστους
Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας

# Τι να διαλέξεις; Γρήγορος οδηγός

Θες να μιλήσεις **τώρα**;
Πάρε **10306** ή **1018.**

Θες σταθερή παρακολούθηση;
Κλείσε **ΚΨΥ** ή **εξωτερικά ιατρεία.**

Είσαι ανασφάλιστος/η;
Δες Γιατροί του **Κόσμου** ή **ΚΥΑΔΑ**

**Είσαι φοιτητής/ρια;**
Ρώτα τη Μονάδα Συμβουλευτικής του πανεπιστημίου σου (οι περισσότερες έχουν δωρεάν υποστήριξη).
Παράδειγμα: **ΕΚΠΑ**.

**Είσαι μετανάστης/ρια;**
**Babel** για δωρεάν, με διερμηνεία.

Θεόδωρος Καρκατσούλης
MD, Ψυχίατρος, Ψυχοθεραπευτής

Οδηγός Δωρεάν & Χαμηλού Κόστους
Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας

# Πρακτικά βήματα που σου λύνουν τα χέρια

**1) Κλείσε ραντεβού**

- Δημόσια νοσοκομεία/ιατρεία: 1535 ή τηλεφωνικά στη μονάδα.
- ΕΟΠΥΥ ψυχίατρος: αναζήτηση «Βρείτε ραντεβού με ιατρούς του ΕΟΠΥΥ».

**2) Έχε μαζί σου:** ΑΜΚΑ, φάρμακα που παίρνεις, σύντομη σημείωση με τα βασικά συμπτώματα.

**3) Ρώτα ξεκάθαρα:**

- «Υπάρχει λίστα αναμονής;»
- «Δίνετε και ψυχοθεραπεία ή μόνο φαρμακευτική;»
- «Υπάρχει κοινωνικός λειτουργός για παραπομπή/επιδόματα;»

Θεόδωρος Καρκατσούλης
MD, Ψυχίατρος, Ψυχοθεραπευτής

Οδηγός Δωρεάν & Χαμηλού Κόστους
Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας



# Πώς είναι η πρώτη επαφή;

- Σε γραμμές βοήθειας: σύντομη αποφόρτιση, ασφάλεια, καθοδήγηση στο «πού πάω μετά».

- Σε ΚΨΥ/νοσοκομείο: λήψη ιστορικού, σχέδιο φροντίδας, πιθανό follow-up ή ομάδα.

- Σε πανεπιστημιακή κλινική ή σε εκπαιδευτικά κέντρα: χαμηλότερο κόστος γιατί δουλεύεις με θεραπευτές σε εκπαίδευση, με εποπτεία.



Θεόδωρος Καρκατσούλης
MD, Ψυχίατρος, Ψυχοθεραπευτής

Οδηγός Δωρεάν & Χαμηλού Κόστους
Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας

# Μπαίνω με ΑΜΚΑ και κλείνω σε Κέντρο Ημέρας;

Υπάρχει πλέον ψηφιακή υπηρεσία για το πρώτο αίτημα ραντεβού σε δομές ψυχικής υγείας (π.χ. Κέντρα Ημέρας, ΚΨΥ, Κινητές Μονάδες).

Λέγεται «Πρώτο Αίτημα για Ραντεβού σε Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας (First Intake)». Την έστησε το Υπουργείο Υγείας και την υλοποιεί τεχνικά η ΗΔΙΚΑ. Είναι πανελλαδική. Δεν κλείνεις ώρα «επί τόπου» όπως στο 1535· υποβάλλεις ψηφιακά το πρώτο σου αίτημα και η δομή σε καλεί/ενημερώνει για ραντεβού. Υπουργείο Υγείας

## Πώς το χρησιμοποιείς (βήμα-βήμα)

- Ταυτοποιείσαι (τυπικά μέσω gov.gr/ΗΔΙΚΑ) και δηλώνεις ΑΜΚΑ & στοιχεία επικοινωνίας.
- Διαλέγεις περιοχή και τύπο δομής (Κέντρο Ημέρας, ΚΨΥ, Κέντρο Παιδιού–Εφήβου κ.λπ.).
- Στέλνεις το αίτημα. Η μονάδα λαμβάνει το αίτημά σου και επικοινωνεί για να σε προγραμματίσει.
- (Είναι «ψηφιακή είσοδος» στο σύστημα, όχι άμεση κράτηση ώρας.)

## ΤΙ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ

- ΔΕΝ είναι το 1535. Το 1535 κλείνει ραντεβού εξωτερικών ιατρείων νοσοκομείων (ψυχιατρική/ιατρεία), όχι Κέντρα Ημέρας. 1535.gr
- ΔΕΝ αντικαθιστά τα e-Ραντεβού της ΗΔΙΚΑ για Πρωτοβάθμια Φροντίδα (Κέντρα Υγείας/ΤΟΜΥ). Άλλη υπηρεσία, άλλο πεδίο.

Θεόδωρος Καρκατσούλης
MD, Ψυχίατρος, Ψυχοθεραπευτής

SOS

## Μικρή λίστα «έτοιμων» επαφών

- **10306 (24/7): Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης. Υπουργείο Υγείας**
- **1018 (24/7): Παρέμβαση στην αυτοκτονία – Κλίμακα. Klimaka**
- **15900 (24/7): SOS Γυναικών.**
- **197 (24/7): Άμεση Κοινωνική Βοήθεια – ΕΚΚΑ. Υπουργείο Υγείας**
- **11525 (ωράριο εργασίας): Μαζί για το Παιδί. Μαζί Για Το Παιδί**
- **Babel: 210 8616266 (Κυψέλη). SYN-EIRMOS**
- **Γιατροί του Κόσμου – Αθήνα: 210 321 3150  Σαπφούς 12.**
- **Αιγινήτειο – Κέντρο Ψυχοθεραπειών: πληροφορίες/ένταξη: 210 724 9805**

# SOS

Θεόδωρος Καρκατσούλης
MD, Ψυχίατρος, Ψυχοθεραπευτής

Οδηγός Δωρεάν & Χαμηλού Κόστους
Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας

# Θεσσαλονίκη
## SKG

**Θέλεις θεραπεία χαμηλού κόστους ή δωρεάν;**

**Δημόσια νοσοκομεία – εξωτερικά ιατρεία ψυχιατρικής**

- Ιπποκράτειο – Ψυχιατρικό Τμήμα Ενηλίκων. Δέχεται στα εξωτερικά ιατρεία για αξιολόγηση, φαρμακευτική αγωγή και συμβουλευτική. Κλείνεις ραντεβού και πας με παραπεμπτικό ή και χωρίς, ανάλογα την ανάγκη.
- Γ.Ν. «Παπανικολάου» – Ψυχιατρικό Τμήμα Ενηλίκων. Τακτικά εξωτερικά ιατρεία εβδομαδιαία. Κλείνεις τηλεφωνικά ή μέσω 1535.
- Παναγιώτειο/Παπαγεωργίου – Α’ Ψυχιατρική Κλινική ΑΠΘ. Πανεπιστημιακή κλινική με εξωτερικά ιατρεία και ειδικά ιατρεία (π.χ. μνήμης). Χρήσιμο για σύνθετες περιπτώσεις.

**Πώς κλείνεις ραντεβού στα δημόσια**

- Μπαίνεις στο **1535.gr** ή καλείς **1535** από κινητό/σταθερό. Βρίσκεις διαθέσιμα ραντεβού σε δημόσια νοσοκομεία.

Θεόδωρος Καρκατσούλης
MD, Ψυχίατρος, Ψυχοθεραπευτής

Οδηγός Δωρεάν & Χαμηλού Κόστους
Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας

# Θεσσαλονίκη
## SKG

**Θέλεις θεραπεία χαμηλού κόστους ή δωρεάν;**

**Δημόσια νοσοκομεία – εξωτερικά ιατρεία ψυχιατρικής**

- Ιπποκράτειο – Ψυχιατρικό Τμήμα Ενηλίκων. Δέχεται στα εξωτερικά ιατρεία για αξιολόγηση, φαρμακευτική αγωγή και συμβουλευτική. Κλείνεις ραντεβού και πας με παραπεμπτικό ή και χωρίς, ανάλογα την ανάγκη.
- Γ.Ν. «Παπανικολάου» – Ψυχιατρικό Τμήμα Ενηλίκων. Τακτικά εξωτερικά ιατρεία εβδομαδιαία. Κλείνεις τηλεφωνικά ή μέσω 1535.
- Παναγιώτειο/Παπαγεωργίου – Α’ Ψυχιατρική Κλινική ΑΠΘ. Πανεπιστημιακή κλινική με εξωτερικά ιατρεία και ειδικά ιατρεία (π.χ. μνήμης). Χρήσιμο για σύνθετες περιπτώσεις.

**Πώς κλείνεις ραντεβού στα δημόσια**

- Μπαίνεις στο **1535.gr** ή καλείς **1535** από κινητό/σταθερό. Βρίσκεις διαθέσιμα ραντεβού σε δημόσια νοσοκομεία.

Θεόδωρος Καρκατσούλης
MD, Ψυχίατρος, Ψυχοθεραπευτής

Οδηγός Δωρεάν & Χαμηλού Κόστους
Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας

# Πανελλαδικά

(όλη η Ελλάδα) - Greece

## Σημαντικές πληροφορίες για κάθε περίσταση.

**Για ραντεβού/πρόσβαση σε δημόσιο**

- 1535 (τηλεφωνικά ή 1535.gr). Κλείνεις ραντεβού σε δημόσια νοσοκομεία/εξωτερικά ιατρεία.
- ΕΟΠΥΥ – Αναζήτηση Παρόχου. Βρίσκεις συμβεβλημένους ψυχιάτρους/ψυχολόγους με συμμετοχή ταμείου.

**Γραμμές βοήθειας (24/7 ή διευρυμένα ωράρια)**

- **10306**: ψυχοκοινωνική υποστήριξη. Χρήσιμο για άμεση συνομιλία και διασύνδεση.
- **1018 – ΚΛΙΜΑΚΑ:** πρόληψη αυτοκτονιών. Μπορείς να καλέσεις για σένα ή για δικό σου.
- **15900 –** SOS Γραμμή για έμφυλη/ ενδοοικογενειακή βία.
- **197 –** Άμεση Κοινωνική Βοήθεια (ΕΚΚΑ) και **1107 –** Παιδική Προστασία. Χρήσιμο όταν εμπλέκονται παιδιά/επείγουσα κοινωνική στήριξη.
- **116111 –** Γραμμή Παιδιού,
- **1056** – SOS για Παιδιά (Χαμόγελο)

Θεόδωρος Καρκατσούλης
MD, Ψυχίατρος, Ψυχοθεραπευτής

Οδηγός Δωρεάν & Χαμηλού Κόστους
Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας

# Πανελλαδικά

(όλη η Ελλάδα) - Greece

**Σημαντικές πληροφορίες για κάθε περίσταση.**

**Παιδί/Έφηβος**

- Διαδραστικός χάρτης υπηρεσιών ψυχικής υγείας για παιδιά & εφήβους (δημόσιες δομές ανά νομό). Ιδανικό για γρήγορο εντοπισμό.

**Νησιά/Επαρχία**

- Κινητές Μονάδες Ψυχικής Υγείας (ΚΜΨΥ). Βγαίνουν σε απομακρυσμένες περιοχές, π.χ. Κυκλάδες (ΕΠΑΨΥ), Φωκίδα (ΕΚΨ Π. Σακελλαρόπουλος). Ραντεβού δωρεάν, κοντά στον τόπο σου.

**Χαμηλού κόστους ψυχοθεραπεία (εκπαιδευόμενοι/ομαδικές)**

- Συγκεντρωτικός κατάλογος με δομές που δέχονται σε ≤20€ ή δωρεάν στο πλαίσιο πρακτικής. Καλό για σταθερή στήριξη.
- Παραδείγματα: Ι.ΣΟ.Ψ. (χαμηλού κόστους με ειδικευόμενους), ΙΟΑΦ (ομαδική αναλυτική), Psychotherapia/IPSYPA. Ράντεβού γρήγορα, με εποπτεία.

Θεόδωρος Καρκατσούλης
MD, Ψυχίατρος, Ψυχοθεραπευτής

Οδηγός Δωρεάν & Χαμηλού Κόστους
Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας

# Κύπρος
# Cyprus

## Σημαντικές πληροφορίες για κάθε περίσταση.

**Άμεσα**

- **112 για επείγον.**
- **Cyprus Samaritans 8000 7773.** Συναισθηματική στήριξη/κρίση, καθημερινά απογευματινές-βραδινές ώρες. Χωρίς χρέωση.
- **Hope For Children 1466.** 24/7 υποστήριξη για παιδιά/γονείς σε κακοποίηση, bullying, grooming.
- **116111 (European Child Helpline – Κύπρος).** Γραμμή για παιδιά/εφήβους.
- **1440 (SPAVO)** για ενδοοικογενειακή βία.

**Δημόσιες υπηρεσίες ψυχικής υγείας**

- **Mental Health Services** – Υπ. Υγείας. Ομπρέλα όλων των δημόσιων υπηρεσιών (κοινοτικά κέντρα, κατ' οίκον, κ.ά.).
- **State Health Services Organisation (SHSO)**. Οργανισμός που λειτουργεί τα δημόσια νοσοκομεία/κέντρα υγείας. Εντάσσονται και οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας.
- **Αθαλάσσας Ψυχιατρικό Νοσοκομείο** (Λευκωσία) και εξωτερικά ιατρεία/κοινοτικά κέντρα σε Λεμεσό, Λάρνακα, Πάφο, Αμμόχωστο.

Θεόδωρος Καρκατσούλης
MD, Ψυχίατρος, Ψυχοθεραπευτής

Οδηγός Δωρεάν & Χαμηλού Κόστους
Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας

# Μικρά tips για να μη χαθείς

- **Δεν έχεις οικογενειακό γιατρό;** *Πας κατευθείαν σε ΤΕΠ/εφημερία ή καλείς τις γραμμές παραπάνω.*

- **Ραντεβού γρήγορα**: *1535 για Ελλάδα, ή απευθείας στα τηλέφωνα των κλινικών που σου έγραψα.*

- **Ανασφάλιστος/η;** *Ρώτα σε Δήμο/ Κοινωνικά Ιατρεία και στις ΜΚΟ (Γιατροί του Κόσμου, SolidarityNow, ΚΕΘΕΑ/ΟΚΑΝΑ για εξαρτήσεις). Θα σε κατευθύνουν σε δωρεάν.*

- **Παιδί/έφηβος;** Δες τον χάρτη CAMHI (δημόσιες υπηρεσίες ανά περιοχή) ή κάλεσε 116111/1056.

Θεόδωρος Καρκατσούλης
MD, Ψυχίατρος, Ψυχοθεραπευτής

Οδηγός Δωρεάν & Χαμηλού Κόστους Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας

# Λύσεις στην Αθήνα για Γνωσιακή-Συμπεριφορική (CBT)

Με χαμηλό κόστος μέσω εκπαιδευόμενων/εκπαιδευτικών κέντρων.

## 1) Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς (ΙΕΘΣ / IBRT)

- Τι είναι: φορέας CBT από το 1992. Δίνει ψυχοθεραπεία χαμηλού κόστους.
- Κόστος: 18€ / συνεδρία. 50’ εβδομαδιαία. Εποπτευόμενη δουλειά.
- Πώς κλείνεις: τηλεφωνικά στη γραμματεία 210 3840129 ή email. Διεύθυνση: Αμπελόκηποι

## 2) Κέντρο Εφαρμοσμένης Ψυχοθεραπείας & Συμβουλευτικής (Psychotherapia.gr / ΚΕΨΥΣΥ)

- Τι είναι: εκπαιδευτικός οργανισμός με πρόγραμμα CBT. Δίνει θέσεις σε τελειόφοιτους εκπαιδευόμενουςμε εποπτεία.
- Κόστος: 15€ / συνεδρία. Συνήθως πλαίσιο έως 24 συνεδρίες.
- Πώς κλείνεις: 210 8219210, Αθήνα–Καλλιθέα (Γιαννιτσών 5). Φόρμα/τηλέφωνο.

Θεόδωρος Καρκατσούλης
MD, Ψυχίατρος, Ψυχοθεραπευτής

Οδηγός Δωρεάν & Χαμηλού Κόστους
Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας

# Λύσεις στην Αθήνα για Γνωσιακή-Συμπεριφορική (CBT)

Με χαμηλό κόστος μέσω
εκπαιδευόμενων/εκπαιδευτικών κέντρων.

**Αιγινήτειο – Κέντρο Ψυχοθεραπειών (ΕΚΠΑ)**

- Τι είναι: πανεπιστημιακή δομή. Διαφορετικά ιατρεία/προγράμματα. Για διαταραχές πρόσληψης τροφήςεφαρμόζει ατομική CBT για 1 έτος, με παράλληλη διατροφική συμβουλευτική.
- Πώς κλείνεις: 210 7247873

**4) Ελληνική Εταιρεία Έρευνας Συμπεριφοράς (GBA/ΕΕΕΣ) – προγράμματα που δίνουν θέσεις χαμηλού κόστους**

- Τι είναι: εθνικός φορέας στην EABCT. Υποστηρίζει δύο πολυετή προγράμματα CBT (Αθήνα & Θεσσαλονίκη).
- Το χρήσιμο για σένα: τα εκπαιδευτικά προγράμματα προσφέρουν χαμηλού κόστους CBT στο κοινό.
- Πού να απευθυνθείς στην Αθήνα: μέσω ΙΕΘΣ/ IBRT (συνδεδεμένο με GBA)

**5) Ελληνικό Ινστιτούτο RECBT (Rational-Emotive CBT)**

- Τι είναι: συνεργάτης Albert Ellis Institute. Έχει εκπαίδευση και υπηρεσίες μέσω εποπτευόμενων θεραπευτών.
- Τι να πεις: «Θέλω χαμηλού κόστους συνεδρίες με εκπαιδευόμενο/η σε εποπτεία». Ζήτα διαθεσιμότητα/χρέωση. Το site δείχνει ότι παρέχουν υπηρεσίες προς την κοινότητα μέσα από τους εκπαιδευόμενους. Διεύθυνση: Μαρούσι

Θεόδωρος Καρκατσούλης
MD, Ψυχίατρος, Ψυχοθεραπευτής

Οδηγός Δωρεάν & Χαμηλού Κόστους
Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας

# Γρήγορος οδηγός κίνησης (copy–paste στο τηλέφωνο)

- «Γεια σου, ψάχνω CBT με εκπαιδευόμενο/η σε εποπτεία, χαμηλού κόστους. Υπάρχει θέση; Πόσο είναι το κόστος/συνεδρία; Λίστα αναμονής; Τρόπος πληρωμής;»

- Αν κολλάς με ραντεβού σε δημόσιο: κράτα επαφή με το Αιγινήτειο ή κλείσε σε Κέντρο/ Ινστιτούτο που απάντησε πρώτο.

Θεόδωρος Καρκατσούλης
MD, Ψυχίατρος, Ψυχοθεραπευτής

Οδηγός Δωρεάν & Χαμηλού Κόστους
Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας

# Πότε διαλέγεις τι

**Θες άμεσα θέση και σταθερή τιμή;**
**Ξεκίνα από ΙΕΘΣ ή ΚΕΨΥΣΥ**

**Έχεις θέμα διατροφικών διαταραχών;**
**Πάρε Αιγινήτειο – Κέντρο Ψυχοθεραπειών για CBT 1 έτους**

**Θες εναλλακτική προσέγγιση εντός CBT-οικογένειας; Ρίξε ένα τηλέφωνο στο RECBT.**

Θεόδωρος Καρκατσούλης
MD, Ψυχίατρος, Ψυχοθεραπευτής

Οδηγός Δωρεάν & Χαμηλού Κόστους
Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας

# Χαμηλού κόστους CBT Θεσσαλονίκη

**1) Κέντρο Εφαρμοσμένης Ψυχοθεραπείας & Συμβουλευτικής (Psychotherapia.gr)**

- Τι είναι: Εκπαιδευτικός φορέας με πρόγραμμα CBT. Δίνει συνεδρίες από τελειόφοιτους εκπαιδευόμενους, με εποπτεία.
- Κόστος: 15€ / συνεδρία (τυπικά πλαίσιο έως 24 συνεδρίες στη CBT).
- Πού / Επικοινωνία: 25ης Μαρτίου 19 & Κίμωνος Βόγα (είσοδος από Κίμωνος Βόγα 91), 2310 539989

**2) Εταιρεία Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών (cbt.edu.gr)**

- Τι είναι: Φορέας εκπαίδευσης στη ΓΣΘ/CBT (παλαιό ΙΕΘΣ Θεσ/νίκης). Διατηρεί δίκτυο θεραπευτών και τμήματα εκπαίδευσης.
- Τι ζητάς: Πάρε/στείλε email και ρώτα αν υπάρχουν διαθέσιμες θέσεις σε εκπαιδευόμενους, με χαμηλό κόστος (ανάλογα με το κλινικό τους πρακτικό). Έχουν και «Βρείτε θεραπευτή/τρια».

Θεόδωρος Καρκατσούλης
MD, Ψυχίατρος, Ψυχοθεραπευτής

Οδηγός Δωρεάν & Χαμηλού Κόστους
Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας

# Χαμηλού κόστους CBT Θεσσαλονίκη

**3) Ελληνική Εταιρεία Γνωστικής Συμπεριφορικής Ψυχοθεραπείας (GACBP) – Παράρτημα Θεσσαλονίκης**

- Τι είναι: Εταιρεία/φορέας CBT (εκπαίδευση–πιστοποίηση).
- Τι ζητάς: Επικοινώνησε για παραπομπή σε εκπαιδευόμενο/α ή σε πρόγραμμα πρακτικής όπου τρέχουν χαμηλού κόστους συνεδρίες (όταν υπάρχουν διαθέσιμες). Διεύθυνση: Φραγκίνη 9, 54624. Τηλ.: 2310 838755

**4) Δημόσιο/Πανεπιστημιακό (για πολύ χαμηλό ή δωρεάν)**

- Α’ Ψυχιατρική Κλινική ΑΠΘ – Νοσ. Παπαγεωργίου: εξωτερικά ιατρεία/ παρακολούθηση. Ρώτα για ψυχοθεραπευτικά ιατρεία ή ομαδικά προγράμματα και αν υπάρχει CBT. Κλείνεις μέσω γραμματείας ή 1535

Θεόδωρος Καρκατσούλης
MD, Ψυχίατρος, Ψυχοθεραπευτής

Οδηγός Δωρεάν & Χαμηλού Κόστους
Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας

# Τι λες στο τηλέφωνο (copy–paste)

«Γεια σου, ψάχνω Γνωσιακή-Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT) με εκπαιδευόμενο/η σε εποπτεία, χαμηλού κόστους.
Υπάρχει διαθεσιμότητα; Ποιο είναι το κόστος/συνεδρία; Πόσες συνεδρίες προβλέπονται; Υπάρχει λίστα αναμονής;»

## Γρήγορα tips

- Θες θέση άμεσα με σταθερή τιμή; Ξεκίνα από Psychotherapia.gr Θεσσαλονίκης (15€). Psychotherapia
- Δεν έχει θέση; Πάρε Εταιρεία Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών ή το GACBP και ζήτα παραπομπή σε εκπαιδευόμενο. cbt.edu.gr+1
- Προτιμάς δημόσιο; Ρώτα την Α’ Ψυχιατρική ΑΠΘ για ψυχοθεραπευτικά ιατρεία/ομάδες και αν τρέχει CBT τώρα

Θεόδωρος Καρκατσούλης
MD, Ψυχίατρος, Ψυχοθεραπευτής

Οδηγός Δωρεάν & Χαμηλού Κόστους
Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας

# Χαμηλού κόστους CBT Κύπρο

**1) CACBP – Cyprus Association for Cognitive Behaviour Psychotherapists**

- Τι είναι: ο επίσημος κυπριακός φορέας της CBT, αναγνωρισμένος από την EABCT.
- Τι κάνεις: τους γράφεις/καλείς και ζητάς παραπομπή σε εκπαιδευόμενο/α ή σε κλινική με χαμηλό κόστος(όταν υπάρχουν θέσεις πρακτικής).
- Επικοινωνία: info@cacbp.com, +357 96999061, site cacbp.com.

**2) UCLan Cyprus – Psychological Wellbeing & Counselling Centre (Λάρνακα)**

- Τι είναι: πανεπιστημιακό κέντρο που εξυπηρετεί και την κοινότητα, με θεραπευτικές υπηρεσίες από επαγγελματίες/ εκπαιδευόμενους. Συχνά έχουν κλίμακα χρέωσης.
- Τι κάνεις: ρωτάς ευθέως για χαμηλό κόστος/ συνεδρίες με εκπαιδευόμενους στη CBT.

Θεόδωρος Καρκατσούλης
MD, Ψυχίατρος, Ψυχοθεραπευτής

Οδηγός Δωρεάν & Χαμηλού Κόστους
Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας

# Χαμηλού κόστους CBT Κύπρο

**3) Πανεπιστήμιο Λευκωσίας (KESY – Συμβουλευτική στον χώρο)**

- Τι είναι: κέντρο συμβουλευτικής για φοιτητές UNIC, και χώρος πρακτικής για εκπαιδευόμενους.
- Τι κάνεις: αν είσαι φοιτητής/α, ρωτάς για CBT και αν υπάρχει χαμηλή χρέωση ή δωρεάν. (Για την ευρύτερη κοινότητα δεν δέχονται συνήθως.)

**4) Ανοικτό Πανεπιστήμιο Κύπρου – δωρεάν online σεμινάρια στήριξης**

- Τι είναι: δωρεάν ομαδικά online σεμινάρια ψυχοκοινωνικής στήριξης, ανοιχτά και στην κοινωνία. Δεν είναι ατομική ψυχοθεραπεία, αλλά βοηθάνε για αρχή/ανακούφιση

**5) Δημόσιες Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας (SHSO/ Υπ. Υγείας)**

- Τι είναι: κοινοτικά κέντρα, εξωτερικά ιατρεία και προγράμματα σε όλες τις πόλεις. Παρέχουν ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις σε ενήλικες/ εφήβους.
- Τι κάνεις: βρίσκεις το κοντινό κοινοτικό κέντρο/ εξωτερικό ιατρείο, τηλεφωνείς, ρωτάς για CBT και διαθεσιμότητα. Παράδειγμα σελίδας: Κοινοτικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας Πάφου & Εξωτερικά Ιατρεία(γράφει ρητά για ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις). Γενική πληροφόρηση/δομή: SHSO – Mental Health Directorate.

Θεόδωρος Καρκατσούλης
MD, Ψυχίατρος, Ψυχοθεραπευτής

Οδηγός Δωρεάν & Χαμηλού Κόστους
Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας

# Χαμηλού κόστους CBT Κύπρο

**6) Ιδιωτικά κέντρα με πιθανή «κλίμακα» χρέωσης (ρώτα για low-fee/trainee)**

- IPSEPA (Ινστιτούτο Ψυχοθεραπείας & Εκπαίδευσης): παρέχει CBT και εκπαιδευτικές δράσεις. Ρώτα αν έχουν συνεδρίες με εκπαιδευόμενους σε εποπτεία και μειωμένο κόστος

Θεόδωρος Καρκατσούλης
MD, Ψυχίατρος, Ψυχοθεραπευτής

Οδηγός Δωρεάν & Χαμηλού Κόστους
Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας

# Τι λες στο τηλέφωνο (copy–paste)

«Γεια σου, ψάχνω Γνωσιακή-Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT) με εκπαιδευόμενο/η σε εποπτεία, χαμηλού κόστους.
Υπάρχει διαθεσιμότητα; Ποιο είναι το κόστος/συνεδρία; Πόσες συνεδρίες προβλέπονται; Υπάρχει λίστα αναμονής;»

## Γρήγορα βήματα

- Πρώτο βήμα: στείλε email στη CACBP για παραπομπή (συχνά ξέρουν ποιο πρόγραμμα/κέντρο τρέχει low-fee θέσεις τώρα).
- Αν είσαι σε Λάρνακα: πάρε το UCLan Cyprus Centre και ρώτα για κλίμακα/trainee CBT.
- Αν προτιμάς δημόσιο: βρες το πλησιέστερο κοινοτικό/εξωτερικό ιατρείο μέσω SHSO και ρώτα αν προσφέρουν ατομική/ομαδική CBT ή αν κάνουν παραπομπή.

Θεόδωρος Καρκατσούλης
MD, Ψυχίατρος, Ψυχοθεραπευτής

Οδηγός Δωρεάν & Χαμηλού Κόστους
Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας

# Γρήγορος οδηγός κίνησης

1. Θες να μιλήσεις τώρα; 8000 7773 (Samaritans), 1440 (βία), 1466/116111 (παιδί/γονιός).
2. Θες σταθερή παρακολούθηση; Πάρε το κοντινό κοινοτικό κέντρο/εξωτερικό ιατρείο του SHSO για ραντεβού.
3. Θες πολύ χαμηλό κόστος θεραπείας; Κλείσε στο UCLan Cyprus (10 συνεδρίες/ €50) ή ψάξε μέσω δημόσιων κοινοτικών υπηρεσιών.
4. Είσαι πρόσφυγας/μετανάστης; Επικοινώνησε με Cyprus Refugee Council ή Caritas.
5. Θέματα εξαρτήσεων; Μίλα με ΚΕΝΘΕΑ ή 1422 (PHAROS)· δίνουν και παραπομπές.

Θεόδωρος Καρκατσούλης
MD, Ψυχίατρος, Ψυχοθεραπευτής

Οδηγός Δωρεάν & Χαμηλού Κόστους
Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας

## Mini λίστα επαφών (save στο κινητό)

- Cyprus Samaritans: 8000 7773, 16:00–00:00.
- SPAVO – 1440: βία/ασφάλεια/ξενώνες.
- Hope For Children 1466: 24/7.
- Child Helpline 116111: γραμμή παιδιού/εφήβου. SHSO – Mental Health Directorate: βρες κοινοτικό κέντρο/εξωτερικά ιατρεία στην πόλη σου.
- Αθαλάσσας (ραντεβού): 22402128.
- UCLan Cyprus PWCC: 10 συνεδρίες/€50 για το κοινό.
- Cyprus Refugee Council: δωρεάν ψυχοκοινωνική στήριξη.
- ΚΕΝΘΕΑ: προγράμματα/τηλέφωνα ανά πόλη.
- PHAROS 1422: παθολογικός τζόγος

Θεόδωρος Καρκατσούλης
MD, Ψυχίατρος, Ψυχοθεραπευτής

- **112**: επείγον/κίνδυνος.
- **Cyprus Samaritans** 8000 7773: μίλησε με άνθρωπο, καθημερινά 16:00–00:00. Ανώνυμα/δωρεάν.
- **1440** (SPAVO): γραμμή για ενδοοικογενειακή/έμφυλη βία. Συμβουλευτική, παραπομπές, ξενώνες.
- **1466** – Hope For Children: 24/7 για παιδιά/γονείς (κακοποίηση, bullying, grooming).
- **116111** – Child Helpline: δωρεάν γραμμή παιδιού/εφήβου (ώρες λειτουργίας στο site).

Θεόδωρος Καρκατσούλης
MD, Ψυχίατρος, Ψυχοθεραπευτής

Οδηγός Δωρεάν & Χαμηλού Κόστους
Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας

- Δημόσιες Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας (δωρεάν/πολύ χαμηλό)

- ΟΚΥπΥ / SHSO – Mental Health Directorate: ομπρέλα όλων των δημόσιων υπηρεσιών (εξωτερικά ιατρεία, κοινοτικά κέντρα, κέντρα ημέρας, εφηβικές υπηρεσίες, μονάδα ανηλίκων, αποκατάσταση, κ.ά.). Κλείνεις ραντεβού στο κοντινό κέντρο/ιατρείο και σε αναλαμβάνει ομάδα (ψυχίατρος, ψυχολόγος, νοσηλευτές).

- Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Αθαλάσσας (Λευκωσία): για νοσηλεία/εξειδικευμένες εκτιμήσεις· παρέχει και ραντεβού/πληροφορίες μέσω γραμματείας. Χρήσιμο όταν χρειάζεται οργανωμένη παρέμβαση ή επείγουσα αξιολόγηση. Τηλ. 22402128 (ραντεβού).

- Κοινοτικά Κέντρα & Εξωτερικά Ιατρεία ανά πόλη: ψυχιατρική εξέταση, παρακολούθηση, συμβουλευτική/ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις, ομάδες, κατ’ οίκον νοσηλευτική όπου υπάρχει. Ζήτα το κοντινό σου κέντρο (π.χ. Πάφος/Λεμεσός).

Θεόδωρος Καρκατσούλης
MD, Ψυχίατρος, Ψυχοθεραπευτής

SOS

Οδηγός Δωρεάν & Χαμηλού Κόστους
Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας

## Παιδί/έφηβος

- 1466 (Hope For Children): 24/7 γραμμή & υπηρεσίες παιδικής προστασίας· κατευθύνουν και σε δομές.
- 116111 (Child Helpline): μιλάς δωρεάν, ανώνυμα· ώρες στο site.
- Δημόσιες εφηβικές υπηρεσίες/Μονάδα ανηλίκων μέσα στο SHSO. Ρώτα το κοινοτικό σου κέντρο

## Φοιτητές/Ακαδημαϊκά (δωρεάν ή πολύ χαμηλό)

- UCLan Cyprus – Psychological Wellbeing & Counselling Centre (Λάρνακα): για το κοινό: 10 συνεδρίες/€50 σύνολο (ονομαστικό τέλος). Για φοιτητές UCLan: δωρεάν. Ιδανικό αν θέλεις χαμηλό κόστος με δομημένο πλαίσιο.
- Πανεπιστήμιο Κύπρου (ΚΕΨΥ/Student Services): δωρεάν υποστήριξη για φοιτητές (ατομικές/ομάδες, παραπομπές).
- UNIC (KESY) – Πανεπιστήμιο Λευκωσίας: συμβουλευτική για φοιτητές, χώρος πρακτικής εκπαιδευόμενων.
- CUT – ΤΕΠΑΚ: συμβουλευτική/ψυχοθεραπευτικές υπηρεσίες σε φοιτητές· ραντεβού με email/ **τηλέφωνο.**
- **Ανοικτό Πανεπιστήμιο Κύπρου: δωρεάν online σεμινάρια στήριξης ανοιχτά στην κοινωνία (όχι ατομική θεραπεία, καλή αρχή).**

Θεόδωρος Καρκατσούλης
MD, Ψυχίατρος, Ψυχοθεραπευτής

SOS

Οδηγός Δωρεάν & Χαμηλού Κόστους
Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας

## Εξειδικευμένες ομάδες – ΜΚΟ (δωρεάν)

- Cyprus Refugee Council: δωρεάν ψυχοκοινωνική υποστήριξη για αιτούντες άσυλο/πρόσφυγες, survivors βίας/βασανιστηρίων, LGBTIQ+ projects. Κλείνεις ραντεβού/παραπομπή.
- Caritas Cyprus – Community Centres: κοινωνική & ψυχοκοινωνική στήριξη, διασύνδεση. Αν είσαι εκτός Λευκωσίας, καλείς στη help line για καθοδήγηση.

## Εξαρτήσεις (δωρεάν/χαμηλό)

- Αρχή Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου (ΑΑΕΚ / NAAC): ανώτατος συντονιστικός φορέας· βρες αναγνωρισμένα προγράμματα ανά πόλη.
- ΚΕΝΘΕΑ: πρόληψη/θεραπευτικά προγράμματα σε πολλές πόλεις (Ιθάκη, Αχιλλέας, Οδυσσέας κ.ά.). Πάρε το κοντινό σου πρόγραμμα.
- PHAROS – 1422: γραμμή βοήθειας για παθολογικό τζόγο, καθημερινά 09:00–19:00, ανώνυμα/δωρεάν

Θεόδωρος Καρκατσούλης
MD, Ψυχίατρος, Ψυχοθεραπευτής

SOS

Ξέρω πόσο εύκολο είναι να χαθείς όταν πονάς μέσα σου· να νιώθεις ότι δεν υπάρχει πόρτα να χτυπήσεις χωρίς λεφτά, χωρίς γνωριμίες, χωρίς δύναμη.

Κι όμως υπάρχουν δρόμοι. Υπάρχουν άνθρωποι και δομές που μπορούν να σε κρατήσουν, ακόμα κι αν δεν έχεις τίποτα να δώσεις πίσω.

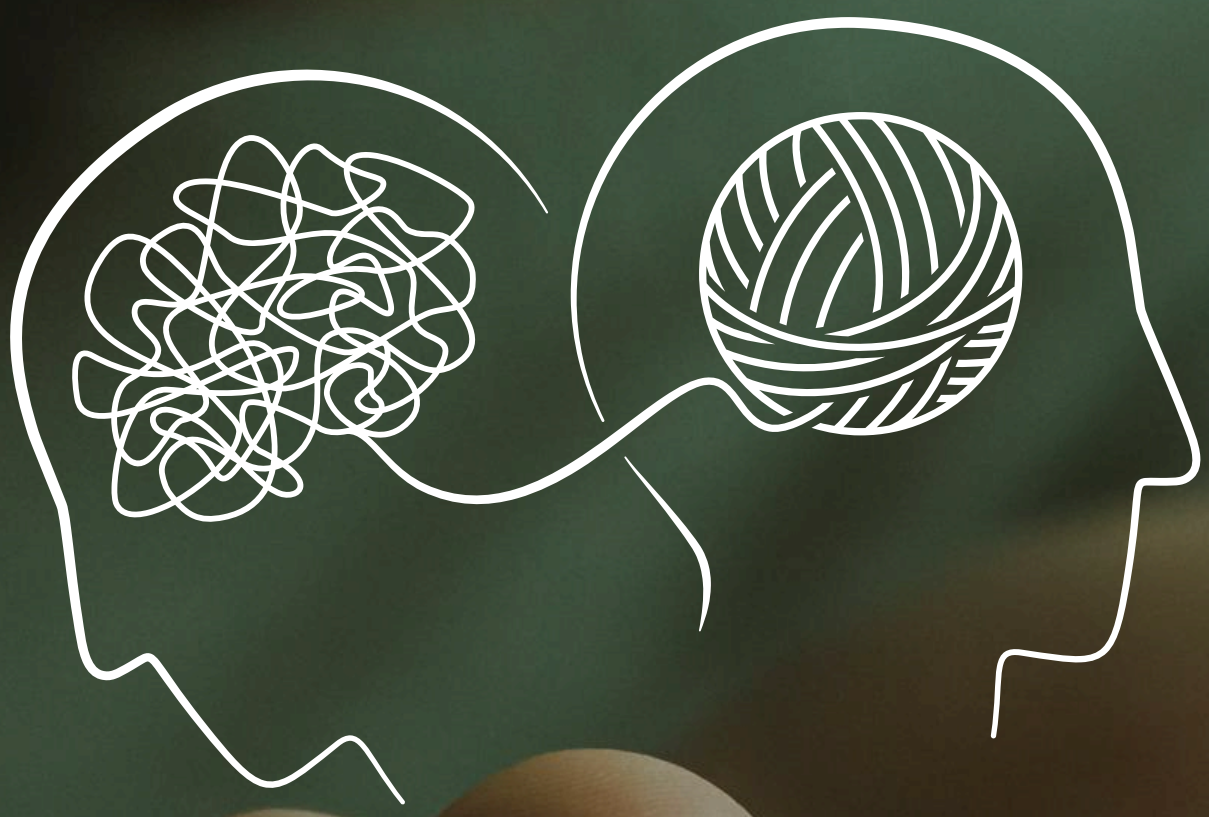
Και αυτός ο οδηγός είναι ένας μικρός χάρτης για να θυμάσαι ότι δεν είσαι μόνος/η, ότι υπάρχει τρόπος να μιλήσεις, να φροντιστείς, να πάρεις μία ανάσα και λίγο χώρο. Κράτα τον σαν να είναι ένα σημείωμα από κάποιον που σε νοιάζεται.

***Και να θυμάσαι το εξής: Μέσα σου υπάρχουν δυνάμεις, δώρα και αγάπη που περιμένουν την κατάλληλη στιγμή να εμφανιστούν. Δεν είσαι μόνος/η σου.***

Θεόδωρος Καρκατσούλης
MD, Ψυχίατρος, Ψυχοθεραπευτής

Θεόδωρος Καρκατσούλης
MD, Ψυχίατρος, Ψυχοθεραπευτής

# Οδηγός Δωρεάν & Χαμηλού Κόστους Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας



## Ζήτα βοήθεια αν το χρειάζεσαι!

@dr.karkatsoulis