

Πώς να επιλέξετε έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας στην Ελλάδα;

Πρακτικός οδηγός



Youth Leadership
Programme

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΛΕΓΞΕΤΕ ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ

Όταν ψάχνετε επαγγελματία ψυχικής υγείας στην Ελλάδα, το πιο σημαντικό είναι να βεβαιωθείτε ότι το άτομο που θα επιλέξετε είναι κατάλληλα **καταρτισμένο, νόμικα αδειοδοτημένο και ασφαλές για εσάς**. Ακολουθεί ένας οδηγός βήμα προς βήμα.

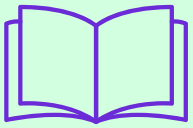
“Χωρίς σαφή ρύθμιση, η πρόσβαση στην ψυχική υγεία μπορεί να γίνει επικίνδυνη αντί για υποστηρικτική.”
— Ψυχολόγος

Επαγγελματική άδεια



- ➔ Οι ψυχολόγοι πρέπει να διαθέτουν έγκυρη άδεια ασκήσεως επαγγέλματος που εκδίδεται από το Υπουργείο Υγείας / τις Περιφερειακές Αρχές.
- ➔ Οι ψυχίατροι πρέπει να είναι πιστοποιημένοι ιατροί με αναγνωρισμένη ειδικότητα στην ψυχιατρική.
- ➔ Τα πτυχία που έχουν αποκτηθεί στο εξωτερικό πρέπει να είναι επίσημα αναγνωρισμένα (π.χ. μέσω του Εθνικού Κέντρου Αναγνώρισης και Πληροφόρησης Τίτλων Σπουδών ([ΔΟΑΤΑΠ](#))).

Εξειδίκευση και κατάρτιση (δεν αποτελεί νομική υποχρέωση, αλλά είναι επιθυμητό να υπάρχει)

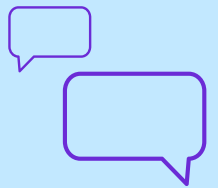


- ➔ Ρωτήστε για την εκπαίδευση σε μια συγκεκριμένη θεραπευτική προσέγγιση (π.χ. γνωστική-συμπεριφορική, ψυχοδυναμική, συστημική).
- ➔ Ρωτήστε αν έχουν εμπειρία με το πρόβλημα για το οποίο ζητάτε βοήθεια (π.χ. άγχος, κατάθλιψη, τραύμα).
- ➔ Η συνεχής εποπτεία και η επιμόρφωση είναι θετικά σημάδια καλής επαγγελματικής πρακτικής.

Πρώτη συνεδρία

Πολλοί επαγγελματίες ψυχικής υγείας προσφέρουν μια αρχική συνεδρία δωρεάν ή με μειωμένο κόστος. Στη διάρκειά της πρέπει να νιώθετε ασφάλεια, σεβασμό και κατανόηση, χωρίς να αισθάνεστε ότι κρίνεστε ή πιέζεστε.

Εάν η σχέση δεν σας φαίνεται άνετη ή υποστηρικτική, είναι απολύτως φυσιολογικό και σωστό να διακόψετε και να ψάξετε κάποιον άλλο επαγγελματία.



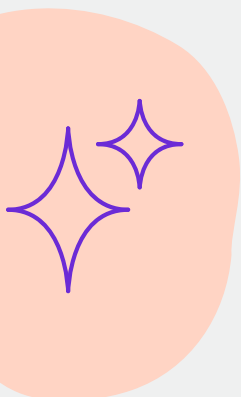
Κόστος και διαφάνεια



Ρωτήστε πάντα με σαφήνεια για τις αμοιβές (συνήθως 30–80 € ανά ιδιωτική συνεδρία), τη διάρκεια της συνεδρίας, τις πολιτικές ακύρωσης και τη δυνατότητα διαδικτυακών ραντεβού. Οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας πρέπει να είναι διαφανείς σχετικά με το κόστος και όλες τις απαραίτητες πληροφορίες από την αρχή.



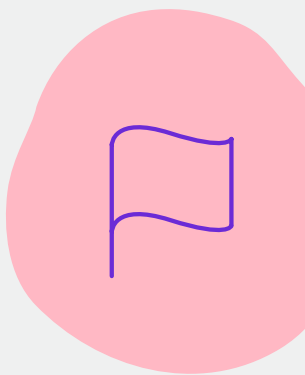
Συμβατότητα



Οι κριτικές σε πλατφόρμες όπως το DoctorAnytime, το PsychologyNow ή το Google μπορούν να προσφέρουν χρήσιμες πληροφορίες, ενώ οι προσωπικές συστάσεις από αξιόπιστους φίλους ή συγγενείς μπορούν επίσης να βοηθήσουν στην επιλογή ενός επαγγελματία.

Ωστόσο, κάθε θεραπευτική σχέση είναι **μοναδική**. Η κρίση ενός τρίτου βασίζεται στις δικές του ανάγκες και μπορεί να διαφέρει από τη δική σας εμπειρία. Ο τελικός κριτής για τη «χημεία» και την ασφάλεια που νιώθετε με έναν επαγγελματία είστε πάντα **εσείς**.

Προειδοποιητικά σημάδια

- 
- ➔ Υποσχέσεις για «γρήγορες λύσεις» σε 2-3 συνεδρίες.
 - ➔ Πίεση για δέσμευση σε μακροχρόνια θεραπεία χωρίς εξηγήσεις.
 - ➔ Άρνηση να επεξηγήσει τη θεραπευτική μέθοδο που χρησιμοποιεί.
 - ➔ Έλλειψη σεβασμού στα προσωπικά σας όρια.



ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ – ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ – ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ: ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ;

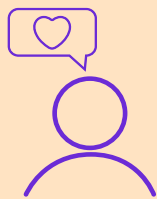
Οι παρακάτω ορισμοί αντανakλούν το ισχύον νομικό και επαγγελματικό πλαίσιο στην Ελλάδα.



Ψυχολόγος: Κατέχει πτυχίο Ψυχολογίας (4 έτη, συχνά με μεταπτυχιακές σπουδές) και διαθέτει άδεια άσκησης επαγγέλματος από το Υπουργείο Υγείας. Παρέχει ψυχολογική αξιολόγηση, συμβουλευτική, θεραπεία μέσω συνομιλίας, αλλά δεν μπορεί να συνταγογραφήσει φάρμακα.



Ψυχοθεραπευτής: στην Ελλάδα δεν αποτελεί ακόμη ξεχωριστό προστατευόμενο επάγγελμα. Η ψυχοθεραπεία είναι μια πρόσθετη εξειδικευμένη εκπαίδευση (3–5+ έτη) για ψυχολόγους ή ψυχιάτρους. Ο τίτλος δεν προστατεύεται νομικά και απαιτείται κατάλληλη εκπαίδευση για την ηθική άσκηση του επαγγέλματος.



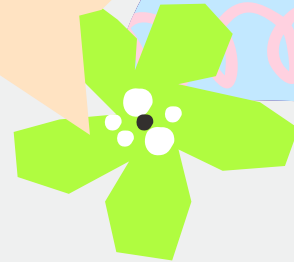
Ψυχίατρος: Ιατρός (6 έτη Ιατρικής Σχολής + 5 έτη ειδίκευσης στην Ψυχιατρική) που μπορεί να διαγνώσει ψυχικές διαταραχές, να συνταγογραφήσει φάρμακα και σε πολλές περιπτώσεις να παρέχει ψυχοθεραπεία. Ιδιαίτερα σημαντικός σε περιπτώσεις σοβαρών συμπτωμάτων ή όταν απαιτείται φαρμακευτική αγωγή.



ΣΕ ΠΟΙΟΝ ΝΑ ΑΠΕΥΘΥΝΘΕΙΤΕ ΚΑΙ ΠΟΤΕ (ΣΥΝΤΟΜΟΣ ΟΔΗΓΟΣ)

“Η σωστή μορφή θεραπείας είναι αυτή που λειτουργεί για εσάς.”

— Ψυχολόγος



➔ Ξεκινήστε με έναν **ψυχολόγο** ή **ψυχοθεραπευτή** για άγχος, κακή διάθεση, στρες, δυσκολίες στις σχέσεις ή τραύμα (θεραπεία μέσω συζήτησης).

➔ Συμβουλευτείτε έναν **ψυχίατρο** εάν:

- ➔ ενδέχεται να χρειαστεί φαρμακευτική αγωγή,
- ➔ τα συμπτώματα είναι έντονα ή επιδεινώνονται (π.χ. Έντονος πανικός, αυτοκτονικές σκέψεις, μανία),
- ➔ επιθυμείτε συνδυασμό φαρμακευτικής αγωγής και ψυχοθεραπευτικής υποστήριξης.



ΔΗΜΟΣΙΑ ΑΣΦΑΛΙΣΗ (ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΠΑΡΟΧΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ - ΕΟΠΥΥ): ΤΙ ΚΑΛΥΠΤΕΤΑΙ;

Ψυχίατρος

- ➔ Καλύπτεται από το ΕΟΠΥΥ όταν επισκέπτεστε συμβεβλημένους ιδιώτες ψυχιάτρους (συμμετοχή συνήθως 15-25%).
- ➔ Τα δημόσια νοσοκομεία και τα Κέντρα Ψυχικής Υγείας (ΚΨΥ) παρέχουν υπηρεσίες δωρεάν ή με πολύ χαμηλό κόστος.

Ψυχολόγος / Ψυχοθεραπευτής

- ➔ Δεν καλύπτεται άμεσα από το ΕΟΠΥΥ.
- ➔ Ωστόσο, εάν επισκεφθείτε πρώτα έναν ψυχίατρο (δημόσιο ή ιδιωτικό) και λάβετε γραπτή σύσταση για ψυχοθεραπεία, μπορείτε να υποβάλετε αίτηση για μερική επιστροφή εξόδων για συνεδρίες με ιδιωτικό ψυχολόγο.
- ➔ Αυτό βασίζεται σε εγκύκλιο του ΕΟΠΥΥ που εκδόθηκε το 2023 και παραμένει σε ισχύ, αλλά η επιστροφή εξόδων περιορίζεται ως προς τον αριθμό των συνεδριών και το ποσό.
- ➔ Στην πράξη, η διαδικασία είναι γραφειοκρατική και η αποζημίωση είναι συχνά μερική.



Οι κανόνες κάλυψης ενδέχεται να αλλάξουν και οι νέοι ενθαρρύνονται να επιβεβαιώσουν τις λεπτομέρειες απευθείας με το ΕΟΠΥΥ ή τους παρόχους υπηρεσιών.

Γονική συναίνεση για ανηλίκους (κάτω των 18 ετών)

Γενικά, για ανηλίκους κάτω των 18 ετών, **απαιτείται γονική συναίνεση** για ψυχολογικές ή ψυχοθεραπευτικές υπηρεσίες, σύμφωνα με τον Αστικό Κώδικα και τους επαγγελματικούς κανόνες δεοντολογίας.

Γενικός κανόνας

- ➔ Συνήθως απαιτείται γραπτή συγκατάθεση και από τους δύο γονείς ή από τον γονέα που έχει τη νόμιμη επιμέλεια.

Εξαιρέσεις

- ➔ Σε σχολικό περιβάλλον (π.χ. σχολικοί ψυχολόγοι, Μονάδες Εκπαιδευτικής Υποστήριξης): οι αρχικές ενημερωτικές ή υποστηρικτικές συναντήσεις μπορούν να πραγματοποιηθούν χωρίς γονική συγκατάθεση, σύμφωνα με εγκύκλιο του 2023. Για πιο δομημένες παρεμβάσεις απαιτείται συγκατάθεση.
- ➔ Σε περιπτώσεις διαζυγίου ή γονικής διαμάχης: ενδέχεται να απαιτείται γραπτή συγκατάθεση και από τους δύο γονείς ή δικαστική απόφαση.
- ➔ Σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης (π.χ. κίνδυνος αυτοτραυματισμού, κακοποίησης ή σοβαρού κινδύνου): οι επαγγελματίες μπορούν να δράσουν χωρίς τη συγκατάθεση των γονέων για την προστασία του παιδιού, σύμφωνα με το νόμο.



ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Το Youth Leadership Programme χρηματοδοτείται από το **Rare Impact Fund** και έχει στόχο να ενισχύσει τη φωνή των νέων στο Mental Health Europe και πέρα από αυτό. Σκοπός του είναι να δημιουργήσει ένα δίκτυο νέων ανθρώπων που θέλουν να φέρουν κοινωνική και πολιτισμική αλλαγή γύρω από την ψυχική υγεία. Μέσα από τη δράση τους, οι νέοι ηγέτες συμβάλλουν στο να αλλάξει ο τρόπος που μιλάμε για την ψυχική υγεία, να αμφισβητηθεί το στίγμα και να διεκδικηθεί ουσιαστική υποστήριξη στα σχολεία, στις δομές φροντίδας και στην ευρύτερη κοινότητα.

Η ενεργή συμμετοχή των νέων στη διαμόρφωση πολιτικών και στις κοινωνικές διαδικασίες είναι απαραίτητη για να χτιστεί μια πιο δίκαιη κοινωνία, όπου η ψυχική υγεία όλων μπορεί πραγματικά να υποστηρίζεται. Για την περίοδο 2025–2026, το πρόγραμμα επικεντρώνεται σε δράσεις συμμετοχής που υλοποιούνται από νέους ηγέτες τόσο σε ευρωπαϊκό όσο και σε τοπικό επίπεδο, με στόχο την υποστήριξη της ψυχικής υγείας παιδιών και νέων ηλικίας 12–25 ετών.

Αυτός ο πρακτικός οδηγός δημιουργήθηκε από την Πρέσβειρα Νέων Αικατερίνη Σιδηρογλου στο πλαίσιο του Προγράμματος Ηγεσίας Νέων. Λειτουργεί ως συμπληρωματικός πόρος στον οδηγό «Πηγές υποστήριξης της ψυχικής υγείας των νέων στην Ελλάδα». Ενώ ο πρώτος οδηγός παρουσιάζει τις προσβάσιμες, φιλικές προς τους νέους και χαμηλών εμποδίων τοπικές υπηρεσίες με έμφαση στη Χίο, ο παρών οδηγός παρέχει βασικές πληροφορίες σε εθνικό επίπεδο. Συγκεκριμένα, εξηγεί πώς να βρείτε έναν εξειδικευμένο επαγγελματία, τι να προσέξετε και ποια είναι τα δικαιώματά σας. Μαζί, οι δύο οδηγοί στοχεύουν να ενδυναμώσουν τους νέους σε όλη την Ελλάδα, βοηθώντας τους να κατανοήσουν τις επιλογές τους, να πλοηγηθούν με αυτοπεποίθηση στο σύστημα και να βρουν πηγές υποστήριξης απαλλαγμένες από κριτική και προκαταλήψεις, που ανταποκρίνονται πραγματικά στις ανάγκες τους. Οι πληροφορίες που περιέχονται ενδέχεται να έχουν υποστεί τροποποιήσεις.



@mentalhealthyouthleadership

rare impact fund



Mental
Health
Europe