

## מספרי טלפון למצבים נפשיים עדינים:

חדר המיון של המרכז לבריאות הנפש "שלוותה", מקבוצת כללית, הוד השרון: הכוונה, ייעוץ וסיוע במצבים קשים של מצוקה נפשית.

טלפון: 09-7478553.

טלפון נוסף: 09-7478554.

חדר המיון של המרכז לבריאות הנפש "גהה", מקבוצת כללית, בפתח תקווה: הכוונה, ייעוץ וסיוע במצבים קשים של מצוקה נפשית. טלפון: 03-9258298.

קו החירום של ער"ן (עזרה ראשונה נפשית): (טלפון 1201) בכל הארץ).

לשכות רווחה ברחבי ירושלים:

[/https://www.jerusalem.muni.il/he/residents/welfare/welfareoffices](https://www.jerusalem.muni.il/he/residents/welfare/welfareoffices)

## טיפול רגשי מוזל או בחינם דרך קופות חולים להתמודדות עם משבר הקורונה

בעקבות זאת, משרד הבריאות פרסם כי יתחיל להפעיל שירות של התערבות קצרת מועד מרחוק, לכל מבוטח פונה, אף ללא כל חשד לקיומה של הפרעה נפשית, בפורמט של עד 3 מפגשים פרטניים, לצורך סיוע בהתמודדות עם מצוקה הנובעת מההתמודדות עם התפשטות הנגיף.

כל מפגש יארך עד 45 דקות, ונותני השירות יהיו אנשי מקצוע בתחום בריאות הנפש. השירות יינתן על ידי קופות החולים, וההתערבות לא תהווה חלופה לשירות למטופלים מאובחנים הזקוקים לשירותי בריאות הנפש בהתאם לסל הבריאות, אך גם הם יכולים לקבל אותה בנוסף לטיפול לו הם זכאים. לפי דרישות משרד הבריאות, מרגע שפנה המבוטח לקופת החולים לקבל סיוע, הוא יופנה לקבלת שירות על ידי מטפל עד שלושה ימים לכל היותר.

להלן דרכי הפניה לכל אחת מקופות החולים, לא נדרשת הפניה מרופא:

### קופת חולים מכבי

לקבלת השירות יש להתקשר למוקד טלפוני \*3028: שפועל בימים א'-ה' בין השעות 00:20-00:08:00, ימי שישי וערבי חג - 00:15-00:08:00, ולקבוע זמן לקבלת השירות ממטפל בבריאות הנפש. מטפל יחזור אל החבר בטלפון במועד שנקבע.

- השירות ניתן בשפות: עברית, אנגלית, רוסית, ערבית ואמהרית.
- המפגשים יינתנו במרווחי זמן על פי שיקול הדעת של המטפל.
- הזכאות היא חד פעמית. חבר שיזדקק להמשך טיפול, יכול לפנות לשירותי בריאות הנפש הניתנים במכבי.
- השירות יינתן מ-2020.7.1 ועד 2020.12.31.

### קופת חולים מאוחדת

לקבלת השירות יש להתקשר למוקד טלפוני \*3383: שפועל בימים א'-ה' בין השעות 00:21-00:08:00, ימי שישי וערבי חג - 00:14-00:08:00, ולקבוע זמן לקבלת השירות ממטפל בבריאות הנפש. בנוסף, ניתן [להשאיר פניה](#) [באתר האינטרנט](#) ונציג יחזור אליכם לתיאום פגישה טלפונית תוך שלושה ימי עסקים.

### קופת חולים לאומית

השירות בקופת חולים לאומית ניתן על ידי ספקי השירות הבאים שאליהם ניתן לפנות:

- עמך - בטלפון 02-6335209 או במייל - [leumit@amcha.org](mailto:leumit@amcha.org) נא להשאיר הודעה, שם, ת.ז. וטלפון ליצירת קשר.

• בית חם- בטלפון 073-2800539 בימים א'-ה', בין השעות 00:08-00:19, או השארת הודעה, שם, ת.ז. וטלפון ליצירת קשר.

• תפארת בית חם (לדוברי השפה הערבית) - בטלפון 0 - 6111891-4 בימים א'-ה' ויום שבת, בין השעות

00:08-00:17, או השארת הודעה שם, ת.ז. וטלפון ליצירת קשר.

הקופה מתחייבת שמטפל בבריאות הנפש יצור קשר תוך 3 ימים מקבלת הפנייה.

השירות עד 2020.12.31.

### קופת חולים כללית

לקבל השירות יש להתקשר למוקד שירות הלקוחות \*2708: בשעות 00:07 – 00:20 בימי חול ולקבוע תור לביקור טלפוני.

המטפל או המטפלת ייצרו אתכם קשר במועד שנקבע. אין צורך בהפניה מרופא או באישור מקדים כדי לקבל את השירות.

תוכן השירות:

- ביצוע התערבות קצרת מועד הכוללת עד 3 מפגשים עם מבוטחי הקופה היוצרים קשר עם מוקד טלפוני/מוקד חירום בקופה, עקב מצוקה הנובעת מהתמודדות עם התפשטות נגיף הקורונה.
- הקשר עם הפונה יעשה טלפונית או בהיוועדות חזותית באמצעי שיאפשר על ידי ממונה אבטחת המידע בקופה אך ללא הקלטה של ההתערבות, אלא רק תיעוד עיקריה. יש להעדיף התערבות בהיוועדות חזותית.
- נותני השירות יהיו אנשי מקצוע בתחום בריאות הנפש, עו"סים בעלי הכשרה בתחום בריאות הנפש, פסיכולוגים, פסיכיאטרים, סיעוד פסיכיאטרי, מטפלים בהבעה ויצירה וכל מקצוע אחר שיאשר בכתב ומראש ע"י אגף, בריאות הנפש. לא יאושרו מטפלים שאינם מתחום ברה"ן (כגון רופאים כללים, רופאי משפחה וכד').
- כל מפגש ימשך עד 45 דקות וכלל מכסת המפגשים ינתן במרווחי זמן ע"פ שיקול דעת המטפל. תחילת ההתערבות תהיה עד שבוע ממועד הפניה למוקד, ותסתיים לכל היותר בתוך חודש ממועד התחלתו.
- בכל שלב, ככל שלפי שיקול דעת בעל המקצוע המבצע את ההתערבות, צורת התערבות זו אינה מתאימה או שנדרשת התערבות נוספת במסגרת מערך בריאות הנפש, המבוטח יופנה על ידו למסגרת שירות מתאימה, גם אם טרם מוצו 3 הפגישות. יש לדווח על כך למערך ברה"ן של הקופה, ועל הקופה לדאוג שהמשך הטיפול יתבצע בטווח זמנים בהתאם לדחיפות הקלינית.
- ההתערבות צריכה להיות מותאמת תרבותית ושפתית (כולל ערבית, רוסית ואמהרית), ויש לתעד את שפת המפגש.
- ההתערבות תכלול התערבות דיאלית ומשפחתית באמצעות טכנולוגיה בהתאם לצורך.
- התערבות תהיה מותאמת לילדים ונוער, מבוגרים וקשישים.
- מתן השירות יתועד כמקובל ברשומה רפואית ויכלול נוסף לתכנים המקובלים גם פירוט לדרך מתן השירות (טלפונית/ היוועדות חזותית) ושפת המפגש. המפגשים יתועדו בקוד שירות יעודי ונפרד ל"התערבות קצרת מועד- קורונה".

פניה לקבלת שירות

- פניה לקבלת השירות תיעשה באמצעות מוקד טלפוני שתקים לכך כל קופה עבור מבוטחיה.

- כל מבוטח יופנה לקבלת שירות ממטפל שיצור קשר עם הפונה לכל היותר תוך 3 ימים.
- כל פניה תתועד לצרכי בקרה. תיעוד הפניות יכלול שם, ת.ז. ותאריך הפניה למוקד.

## להלן רשימת גורמים המעניקים טיפול רגשי מוזל או בחינם להתמודדות עם משבר הקורונה .

מרכז משאבים

מרכז לטיפול בלחץ, חרדה וטראומה בראשותו של פרופסור מולי להד מציע סיוע של עד שלושה מפגשים באמצעות האינטרנט או שיחת טלפון ללא תשלום. 054-38844015 או 04-6900600.

מכון האקומי ישראל

שיטת האקומי הינה שיטת פסיכותרפיה מבוססת מיינדפולנס וגוף ומתאימה בין השאר לזמנים מאתגרים. במסגרת הפרויקט ניתנים ארבעה מפגשים ללא תשלום, לאנשים בבידוד. להרשמה יש לשלוח פרטים) שם, [office@hakomiisrael.com](mailto:office@hakomiisrael.com) : גיל וכתובת מייל ( לכתובת מייל

מכון טמיר

המכון מציע 3 שיחות ייעוץ און ליין, ללא תשלום, עם פסיכולוגים ומטפלים להתמודדות ממוקדת במשבר הקורונה, בטלפון 072-394-0004.

מרכז הדספייס

המרכז מציע טיפול קצר מועד בחינם לבני 12-25 . ניתן ליצור קשר בטלפון 054-9299740 ; 052-9299723, [info@headspace.org.il](mailto:info@headspace.org.il) | בדואר אלקטרוני.

הקליניקה של בית הספר לפסיכולוגיה במרכז הבינתחומי

הקליניקה מציעה בימים אלו טיפולים מוזלים בטלפון או בוידאו לכלל האוכלוסייה. ניתן להתקשר ל -- 099527932 או 09-9527685, או לפנות במייל [clinon@idc.ac.il](mailto:clinon@idc.ac.il) או [clinic@idc.ac.il](mailto:clinic@idc.ac.il)

המעבדה באוניברסיטה העברית

במסגרת המחקרים הטיפוליים של המעבדה באוניברסיטה העברית, הם מציעים טיפול קוגניטיבי-התנהגותי מקוון, ללא תשלום, לדיכאון ופאניקה .

• [להרשמה לטיפול בדיכאון](#)

• [להרשמה לטיפול בפאניקה](#)

רשימת מטפלים בהתנדבות

[רשימת מטפלים שהתנדבו להעניק סיוע טלפוני ראשוני נפשי לכל דורש.](#)