

Big White Wall

Η διαδικτυακή υπηρεσία Big White Wall (Μεγάλος Λευκός Τοίχος) προσφέρει μεταξύ άλλων την εξατομικευμένη διαδικτυακή υπηρεσία ψυχοθεραπείας LiveTherapy (Ζωντανή Θεραπεία) και προσφέρει βοήθεια σε άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα συναισθηματικής υγείας ή βιώνουν δύσκολες καταστάσεις. Επιπρόσθετα, μια διαδικτυακή πλατφόρμα επιτρέπει την πρόσβαση σε μια κοινότητα ατόμων με συνήθη θέματα ψυχικής υγείας. Η συμμετοχή των μελών γίνεται υπό καθεστώς ανωνυμίας επιτρέποντας με αυτό τον τρόπο την ελεύθερη έκφραση.

Ομάδα στόχος	Θέμα	Τύπος Καλής Πρακτικής	Χώρα
<ul style="list-style-type: none">• Ενήλικες• Παιδιά / Έφηβοι	<ul style="list-style-type: none">• Γενικά• Άγχος	<ul style="list-style-type: none">• Συμβουλευτική• Θεραπευτική• Πλατφόρμα• Κοινότητα	<ul style="list-style-type: none">• Ηνωμένο Βασίλειο

Περιγραφή

Η Big White Wall συνιστά υπηρεσία διαδικτυακής υποστήριξης ατόμων που βιώνουν stress, άγχος, έχουν χαμηλό ηθικό ή αδυναμία να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις της καθημερινότητάς τους. Πυρήνας της υπηρεσίας είναι η κοινότητα των συμμετεχόντων μελών, τα οποία, υπό την επίβλεψη συμβούλων (εκπαιδευμένων επαγγελματιών) προσφέρουν υποστήριξη και αρωγή σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα. Οι σύμβουλοι παρέχουν υποστήριξη με βάση τις αρχές της προσωποκεντρικής συμβουλευτικής, εργάζονται υπό την καθοδήγηση έμπειρων στελεχών, και εκπαιδεύονται/εποπτεύονται σε τακτική βάση από ομάδα κλινικών ψυχολόγων και ψυχιάτρων. Στα μέλη της κοινότητας του Big White Wall προσφέρεται η δυνατότητα να συνομιλήσουν με άλλα μέλη, να μοιραστούν με αυτά τις σκέψεις τους και να λάβουν συμβουλές και υποστήριξη υπό καθεστώς ανωνυμίας.

Επίσης, η υπηρεσία παρέχει πληροφοριακό υλικό για θέματα όπως η κατανόηση των συναισθημάτων, η διαμόρφωση στόχων και η παρακολούθηση της προόδου για την επίτευξή τους. Επιπλέον, στα μέλη της κοινότητας του Big White Wall προσφέρεται η δυνατότητα παρακολούθησης εκπαιδευτικών προγραμμάτων με αντικείμενο την αντιμετώπιση καταστάσεων όπως η κατάθλιψη και το άγχος, η ρύθμιση του βάρους και η διακοπή του καπνίσματος.

Παράλληλα, παρέχεται η δυνατότητα χρήσης της υπηρεσίας διαδικτυακής ψυχοθεραπείας LiveTherapy. Ο ενδιαφερόμενος για τη συγκεκριμένη υπηρεσία επιλέγει ο ίδιος θεραπευτή (από έναν κατάλογο πιστοποιημένων επαγγελματιών διαφόρων σχολών και προσεγγίσεων) καθώς και το μέσο επικοινωνίας που θα χρησιμοποιείται (βίντεο, ομιλία ή άμεσα διαδικτυακά μηνύματα κειμένου). Ο επιλεγείς θεραπευτής είναι υποχρεωμένος να ενημερώσει τον ενδιαφερόμενο για την καταλληλότητα του συγκεκριμένου θεραπευτικού σχήματος κατά τη διάρκεια της πρώτης συνεδρίας.

Η πρόσβαση στην υπηρεσία Big White Wall γίνεται με εξαμηνιαία συνδρομή.



**“You are not judged
and you can be
yourself.”**

Read more about the service Big White Wall offers and what it can do to help.

[Join Now](#)

About Big White Wall

A safe online community of people who are anxious, down or not coping who support and help each other by sharing what's troubling them, guided by trained professionals.

Available 24/7, Big White Wall is completely anonymous so you can express yourself freely and openly. Professionally trained Wall Guides ensure the safety and anonymity of all members.

Watch this quick 2 minute video to find out how Big White Wall works.

Big White Wall is available free in many areas of the UK via the NHS, employers, and universities. It is also free to all UK serving personnel, veterans, and their families.



Γλώσσα πρωτοτύπου

English

Χώρα

UK

Σύνδεσμος

<https://www.bigwhitewall.com/landing-pages/landingV3.aspx?ReturnUrl=/#.WRHaD9yLDB>

(access date: 04/07/2017)



CC - Αναφορά - Μη Εμπορική Χρήση - Παρόμοια Διανομή

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

ILI. *Big White Wall*. Ανακτήθηκε την Τετάρτη, 29 Απριλίου 2026 από <https://ecounselling4youth.gunet.gr/online-material/courses/TGP359/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας ιστοσελίδας δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανάκλα τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό

<https://www.ecounseling4youth.eu/project/>