

Τηλεφωνικές γραμμές και ιστοσελίδες για **δωρεάν** συμβουλευτική και υποστήριξη για διαφορετικά θέματα ψυχικής υγείας (σε κάποιες μπορεί να υπάρχει χρέωση αστικής κλήσης).

| Οργανισμός   | Τηλέφωνο    | Πληροφορίες  |
|--|-------------|--|
| Εθνική Γραμμή Χαμόγελο του Παιδιού                       | 1056        | 24ωρη & καθημερινή <ul style="list-style-type: none"><li>Εφαρμογή για Smartphones 24ωρη και καθημερινή</li><li>Απευθύνεται αποκλειστικά σε παιδιά</li><li>Ανώνυμη &amp; Δωρεάν</li></ul>   |
| Chat 1056  | –           | <ul style="list-style-type: none"><li>Συμβουλές σε εκπαιδευτικούς ανήλικων μαθητών</li><li>Καθημερινή: 08.30-14.00</li></ul>   |
| Γραμμή υποστήριξης εκπαιδευτικών                         | 11130       | <ul style="list-style-type: none"><li>Απευθύνεται σε παιδιά &amp; ενήλικες</li><li>24ωρη και καθημερινή</li><li>Δωρεάν</li></ul>   |
| Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος (Cyberalert)               | 11188       | <ul style="list-style-type: none"><li>Για ενήλικες που υποψιάζονται ή είναι μάρτυρες παραμέλησης ή κακοποίησης παιδιού</li><li>Δευτέρα-Παρασκευή 10.00-20.00</li></ul>   |
| Γραμμή ELIZA   | 10454       | <ul style="list-style-type: none"><li>Για παιδιά &amp; εφήβους</li><li>24ωρη και καθημερινά</li></ul>  |
| Εθνική Γραμμή Παιδικής Προστασίας 1107 (ΕΚΚΑ)            | 1107        | <ul style="list-style-type: none"><li>Για παιδιά &amp; εφήβους</li><li>Δευτέρα-Παρασκευή: 9.00-15.00</li></ul>   |
| Συνήγορος του Παιδιού                                    | 800 1132000 | <ul style="list-style-type: none"><li>Για παιδιά, εφήβους &amp; ενήλικες</li><li>Για άμεσο κίνδυνο δικό σου ή άλλου κοντινού σου ατόμου</li><li>Μπορείς να στείλεις SMS στο 100 γράφοντας: Ονοματεπώνυμο, Διεύθυνση, και το είδος της ανάγκης.</li></ul> |
| Ελληνική Αστυνομία                                       | 100         | <ul style="list-style-type: none"><li>24ωρη &amp; καθημερινή</li><li>οποιοδήποτε θέμα ψυχικής υγείας τους απασχολεί</li></ul>  |
| Τηλεφωνική Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης 10306 10306 | 10306       | <ul style="list-style-type: none"><li>Δευτέρα- Παρασκευή: 15.00-23.00</li><li>Χρέωση αστικής κλήσης</li></ul>  |
| Γραμμή SOS Αιγινήτειου                                   | 210-7222333 |  |

|   |             |   |
|---|-------------|---|
| Μαζί για το Παιδί   | 115 25      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Δευτέρα έως Παρασκευή 9:00-21:00.</li> <li>• ΔΩΡΕΑΝ</li> <li>• Για γονείς, εκπαιδευτικούς και εφήβους</li> </ul>   |
| Κλίμακα- Γραμμή<br>«Μονοπάτια Ψυχικής<br>Υγείας»  | 11552       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ενημέρωση του πολίτη για την ψυχική υγεία, τις υπηρεσίες και τα δικαιώματά του</li> </ul>  |
| «Μίλα μου»  | –           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Δωρεάν ψυχολογική υποστήριξη μέσω τηλεφώνου ή Skype, Viber, Whats App</li> </ul>   |
| Γραμμή «Δίπλα σου»  | 11528 11528 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συμβουλευτική και υποστήριξη σε θέματα σεξουαλικού προσανατολισμού και ταυτότητας φύλου</li> <li>• Δευτέρα-Παρασκευή: 10:00 – 18:00</li> <li>• Για παιδιά, γονείς &amp; εκπαιδευτικούς</li> <li>• Χρέωση αστικής κλήσης</li> <li>• Δυνατότητα επικοινωνίας και μέσω Skype</li> </ul> |
| Γραμμή βοήθειας<br>ΥποΣΤΗΡΙΖΩ<br>για θέματα χρήσης<br>διαδικτύου/ κινητού<br>τηλεφώνου και ηλεκτρονικών<br>παιχνιδιών | 80011 80015 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Για παιδιά, γονείς &amp; εκπαιδευτικούς</li> <li>• Δευτέρα- Παρασκευή 9.00-15.00</li> <li>• Δωρεάν</li> </ul>  |
| Ευρωπαϊκή Γραμμή Στήριξης<br>Παιδιών & Εφήβων (Το<br>Χαμόγελο του Παιδιού)  | 116111      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 24ωρη &amp; καθημερινή</li> <li>• Δωρεάν</li> <li>• Ψυχολογική υποστήριξη σε παιδιά, εφήβους, γονείς &amp; εκπαιδευτικούς για οποιοδήποτε θέμα τους απασχολεί.</li> </ul>  |
| 5900 Τηλεφωνική Γραμμή<br>SOS κατά της βίας-υπέρ των<br>γυναικών της Γενικής<br>Γραμματείας Ισότητας των<br>Φύλων     | 15900       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 24ωρη &amp; καθημερινή</li> <li>• Δωρεάν</li> </ul>  |
| Μέριμνα Τηλεφωνική<br>Γραμμή Στήριξης – Αθήνα   | 210-6463622 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Δευτέρα-Παρασκευή: 10:00-17:00</li> <li>• Για Αττική και άλλες περιοχές της κεντρικής και νότιας Ελλάδας (δείτε στην ιστοσελίδα)</li> <li>• Χρέωση αστικής κλήσης</li> </ul>   |
| 1145 Τηλεφωνική Γραμμή<br>Υποστήριξης για θέματα<br>εξαρτήσεων ΚΕ.Θ.Ε.Α.  | 1145        | – Χρέωση αστικής κλήσης   |
| Τηλεφωνική Γραμμή SOS<br>1031-ΟΚΑΝΑ   | 1031        | – Χρέωση αστικής κλήσης   |

|   |   |   |
|---|---|---|
| Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία   | 215.215.1650  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Δευτέρα- Παρασκευή: 9.00-21.00</li> <li>• Απευθύνεται σε ασθενείς όλων των ηλικιών που πάσχουν από καρκίνο και στις οικογένειες</li> <li>• Χρέωση αστικής κλήσης</li> </ul>  |
| Ελληνική Εταιρεία Έρευνας για την Πρόληψη του Καρκίνου (ΕΕΕΠΚΑ), ΑΜΚΕ                           | –   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εφαρμογή και γραμμή υποστήριξης (online chat)</li> <li>• 24ωρη &amp; καθημερινή</li> <li>• Χρέωση αστικής κλήσης</li> <li>• Πρόληψη αυτοκτονίας</li> <li>• Υποστήριξη ατόμων που ανησυχούν για κάποιο δικό τους πρόσωπο</li> <li>• Υποστήριξη ατόμων που έχουν χάσει κάποιον δικό τους από αυτοκτονία</li> </ul> |
| Κλίμακα- 1018   | 1018  |   |
| Κέντρο Ψυχικής Υγείας Παπάγου   | 210-6170804<br>210-6170805<br>Τηλεφωνικό Κέντρο:<br>213-2037600<br>Γραμματεία:<br>213-2037606                                   | Σωρανού & Εφείου 2  |
| Κέντρο Ψυχικής Υγείας Χαλανδρίου  | Γραμματεία Υπηρεσίας Ενηλίκων:<br>213 203 7618<br>Γραμματεία Παιδοψυχιατρικού:<br>213-2037613                                   | Λεωφ. Μεσογείων 154 & Ζαλόγγου 6  |
| Τμήμα Ψυχιατρικής Υγείας Εφήβων Γ.Ν.Α. “Γεννηματάς”   | 21320-32000<br>21320-33417<br>21320-32854   | psychado@gna-gennimatas.gr  |
| Παιδοψυχιατρική Κλινική Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών στο Νοσοκομείο Παίδων “Αγία Σοφία” | 21320-1339, 21320-13000   | paidopsyhiatriki@paidon-agiasofia.gr<br><br>info@paidon-agiasofia.gr  |
| Παιδοψυχιατρικό Τμήμα Γ.Ν. Παίδων “Παναγιώτη και Αглаΐας Κυριακού”                              | 21320-09000 21320-09402<br>21320-09401  | paidopsychiatriki@gmail.gr  |
| Θεραπευτικό Κέντρο Ημέρας Εφήβων “Ωρίωνας” (Ε.ΨΥ.Π.Ε.)  | Συγγρού 3, Χαλάνδρι<br>210 – 6812237<br>k_imeras@otenet.gr<br>Δευτέρα-Τετάρτη-Παρασκευή, 8:00-14:00<br>Τρίτη-Πέμπτη 08:00-16:00 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Για παιδιά 11-16 ετών που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας</li> <li>• Διαγνωστικές εκτιμήσεις</li> <li>• Θεραπευτική αντιμετώπιση</li> </ul>   |

|  |  |   |
|--|--|---|
| Κέντρο Υποστήριξης & Ψυχοθεραπείας “ΝΕΦΕΛΗ”  | Αγ. Ιωάννου Θελόγου 1 και Μεσογείων 188, Χολαργός<br>210 65 46 524<br>Επικοινωνία για ραντεβού:<br>Δευτέρα-Τετάρτη-Παρασκευής 8.30 π.μ.-12.00 μ.μ. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Για παιδιά, εφήβους, νέους (έως 25) και τις οικογένειές τους</li> <li>• Παιδοψυχιατρική διάγνωση – παρακολούθηση</li> <li>• Τηλεσυμβουλευτική</li> <li>• Ατομική Ψυχοθεραπεία Ομάδες υποστήριξης ειδικού πληθυσμού (π.χ. ομάδες γονέων)</li> <li>• Walk-In Clinic ( μία-μοναδική υποστηρικτική συνεδρία χωρίς ραντεβού)</li> </ul> |
| Ξενώνας Παιδιών «ΜΕΛΙΑ» (Ε.ΨΥ.ΠΕ.)   | Πιτυούντος 4 & Φαρκαδώνος, Τ.Κ. 111 42<br>2102135895<br>e-mail: melia@epsype.gr  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Παιδιά, ηλικίας 5-12 ετών</b>, των οποίων οι γονείς δεν μπορούν να ανταποκριθούν στον γονεϊκό ρόλο, εξαιτίας των προβλημάτων ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν.</li> </ul>  |
| Γραμμή Βοήθειας για την Κατάθλιψη<br>Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής (ΕΠΙΨΥ, <a href="http://www.epipsi.gr">www.epipsi.gr</a> ). | 1034   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ψυχολογική και συναισθηματική στήριξη συμβουλευτική</li> <li>• επιστημονικά τεκμηριωμένη πληροφόρηση για την κατάθλιψη, αλλά και για άλλα προβλήματα ψυχικής υγείας</li> </ul>   |