

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ, ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ

Πιο κάτω σας παραθέτω μια λίστα από χρήσιμα τηλέφωνα. Μην ξεχνάτε, κανένας δεν είναι μόνος.

- Είμαστε μαζί - Γραμμή ψυχολογικής στήριξης

Κέντρο Βοήθειας Δήμου Λαρισαίων για πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχολογικής υποστήριξης σε περίπτωση που δυσκολεύεστε να αντιμετωπίσετε τις συνέπειες του αυτοπεριορισμού στο σπίτι ή αν ανησυχείτε για την εξέλιξη της ψυχικής σας υγείας.

- Τηλέφωνο: **2410-680245**
Ωράριο λειτουργίας: 8:00 -14:00 (Δευτέρα έως Παρασκευή)
- Τηλέφωνο: **6970236181**
Ωράριο λειτουργίας: 24 ώρες το 24ωρο
- Τηλέφωνο: **6988555020**
Ωράριο Λειτουργίας: 14:00 – 21:00 (Τρίτη –Τετάρτη – Παρασκευή)
- Τηλέφωνο: **6988555021**
- Ωράριο Λειτουργίας: 14:00 – 21:00 (Δευτέρα – Πέμπτη – Παρασκευή)

-Κέντρο Κοινότητας Αγιάς

Παρέχει συμβουλευτική ψυχοκοινωνική στήριξη σε παιδιά, ενήλικες και οικογένειες.

Ωράριο: Δευτέρα με Παρασκευή, από τις 07:30π.μ – 15:30μ.μ

Τηλέφωνο: **2494023812**

- Τηλεφωνική γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης 10306 για τον κορονοϊό

Πρόγραμμα βοήθειας, συμβουλευτικής, ψυχολογικής και κοινωνικής στήριξης των συμπολιτών μας μέσω τηλεφώνου το Υπουργείο Υγείας και το Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΕΚΠΑ). Οι πολίτες, όταν νοιώσουν την ανάγκη, μπορούν να καλέσουν στην τηλεφωνική γραμμή **10306**, όπου θα έχουν τις παρακάτω επιλογές:

- Παροχή ψυχολογικής στήριξης: 24ωρη λειτουργία.
- Παροχή ψυχιατρικής βοήθειας σε πάσχοντες από ψυχικό νόσημα: λειτουργία από 08.00 έως 20.00.
- Παροχή ψυχολογικής στήριξης παιδιών και οικογενειών: 24ωρη λειτουργία.
- Παροχή ψυχολογικής στήριξης υγειονομικού προσωπικού: λειτουργία από 08.00 έως 20.00
- Παροχή κοινωνικής στήριξης: λειτουργία από 08.00 έως 20.00

- Γραμμή Βοήθειας για την Κατάθλιψη 1034

Τηλέφωνο: 1034

Παρέχει ψυχολογική και συναισθηματική στήριξη συμβουλευτική, επιστημονικά τεκμηριωμένη πληροφόρηση για την κατάθλιψη, αλλά και για άλλα προβλήματα ψυχικής υγείας. Απευθύνεται σε οποιονδήποτε νιώθει την ανάγκη να μιλήσει και να ζητήσει υποστήριξη για ζητήματα σχετικά με την κατάθλιψη ή γενικότερα θέματα ψυχικής υγείας που απασχολούν τον ίδιο ή πρόσωπα του περιβάλλοντός του.

Ωράριο Λειτουργίας: 9:00 – 21:00 (Δευτέρα – Παρασκευή)

- Τηλεφωνική Γραμμή Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας 210197

Τηλέφωνο: 210197

Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης

Η Τηλεφωνική Γραμμή Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας λειτουργεί σε 24ωρη βάση, επτά μέρες την εβδομάδα. Παρέχει συμβουλευτική και ψυχολογική στήριξη και πληροφόρηση. Κινεί τους μηχανισμούς άμεσης κοινωνικής παρέμβασης παραπέμπει στις υπόλοιπες υπηρεσίες του δικτύου του Ε.Κ.Κ.Α., καθώς και σε άλλες κοινωνικές Υπηρεσίες και φορείς για περαιτέρω βοήθεια.

- Γραμμή SOS Αιγινήτειου Νοσοκομείου

Τηλεφωνική βοήθεια για ψυχολογικά προβλήματα.

- **Τηλέφωνο: 210-7222333**
- Ωράριο λειτουργίας: καθημερινά από τις 15:00 έως 23:00
- Κόστος αστικής κλίσης.

-Γραμμή SOS της Γενικής Γραμματείας Ισότητας 15900

Τηλέφωνο: 15900

Η γραμμή SOS 15900 απευθύνεται σε γυναίκες θύματα βίας.

Είναι πανελλαδικής εμβέλειας, 24ωρης λειτουργίας 365 μέρες το χρόνο, με αστική χρέωση.

Τη γραμμή στελεχώνουν ψυχολόγοι και κοινωνικοί επιστήμονες που παρέχουν άμεση βοήθεια σε έκτακτα και επείγοντα περιστατικά βίας.

Η λειτουργία της τηλεφωνικής γραμμής SOS προσφέρει υπηρεσίες ενημέρωσης και τηλεφωνικής συμβουλευτικής σε θύματα όλων των μορφών βίας λόγω φύλου.

- ΚΕΣΥ Λάρισας (<https://blogs.sch.gr/kesylar/>)

Το Κέντρο Εκπαιδευτικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης (ΚΕΣΥ) Λάρισας σε εφαρμογή των έκτακτων μέτρων προστασίας από τη διασπορά του covid-19, προχωρά σε σχεδιασμό και οργάνωση εξ αποστάσεως Συμβουλευτικής Υποστήριξης των Σχολικών Μονάδων της α/θμιας και β/θμιας εκπαίδευσης που παρέχουν

σύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, καθώς και των γονέων και μαθητών/τριών, που είτε έχουν αξιολογηθεί, είτε απευθύνονται προς τις υπηρεσίες του ΚΕΣΥ πρώτη φορά, αξιοποιώντας τρόπους άμεσης και έμμεσης υποστήριξης, ηλεκτρονικά ή με τηλεφωνική επικοινωνία. Ο ενδιαφερόμενος (μαθητής, γονέας ή εκπαιδευτικός) υποβάλλει το αίτημά του μέσω της φόρμας επικοινωνίας και στη συνέχεια κάποιο μέλος του ΚΕΣΥ έρχεται σε επικοινωνία μαζί του για την επίλυση του θέματος που τον απασχολεί.

Φόρμα επικοινωνίας: <https://forms.gle/u5GRC6zANfEWUscF8>

Τηλεφωνικές Γραμμές Βοήθειας για Παιδιά και Εφήβους

-Εθνική Γραμμή Παιδικής Προστασίας 1107

Τηλέφωνο: 1107

Είναι στελεχωμένη με εξειδικευμένους κοινωνικούς λειτουργούς και ψυχολόγους. Απευθύνεται σε παιδιά και εφήβους και σε όσους θέλουν να αναφέρουν και επιθυμούν να επεξεργαστούν προβλήματα ή ερωτήματα που αφορούν ανήλικους. Παρέχει:

- συμβουλευτική, ψυχολογική και κοινωνική στήριξη σε ανήλικους και γονείς
- ενημερώνει και πληροφορεί τους ανήλικους για θέματα που τους απασχολούν και τους γονείς τους για θέματα ανατροφής και παιδικής προστασίας. Παραπέμπει στις αρμόδιες Υπηρεσίες Κοινωνικής Προστασίας για την περαιτέρω εξυπηρέτησή τους
- δέχεται αιτήματα και αναφορές για ανήλικους που βρίσκονται σε κίνδυνο (λόγω κακοποίησης, παραμέλησης, εμπορίας, εκμετάλλευσης ή θυματοποίησης), που είναι ασυνόδευτοι ή αιτούντες άσυλο, οι οποίοι αντιμετωπίζουν καταστάσεις κρίσης ή εμπλέκονται σε παράνομες πράξεις
- συνεργάζεται με τις αρμόδιες εισαγγελικές και άλλες υπηρεσίες για την άμεση κοινωνική προστασία των ανηλίκων σε κίνδυνο και των ανηλίκων παραβατών
- κινητοποιεί τους μηχανισμούς επιτόπιας επείγουσας κοινωνικής παρέμβασης του Ε.Κ.Κ.Α. και άλλων Υπηρεσιών για την παροχή κοινωνικής βοήθειας στους ανήλικους
- συνεργάζεται με δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς παιδικής προστασίας για την άμεση εξυπηρέτηση επειγόντων αιτημάτων κοινωνικής φροντίδας και προστασίας ανηλίκων και στήριξης των οικογενειών τους
- συνεργάζεται με δημόσιους φορείς σε περιφερειακό και τοπικό επίπεδο με σκοπό τη διενέργεια κοινωνικών ερευνών για τη διερεύνηση των συνθηκών διαβίωσης και τον εντοπισμό των κινδύνων που απειλούν τους ανήλικους για τους οποίους υπήρξαν αιτήματα, αναφορές και αντίστοιχες εισαγγελικές εντολές

Η τηλεφωνική γραμμή λειτουργεί όλο το 24ωρο και έχει αστική χρέωση.

-Εθνική Γραμμή για τα Παιδιά SOS 1056

Τηλέφωνο: 1056

Λειτουργεί από «Το Χαμόγελο του Παιδιού» και είναι στη διάθεση κάθε παιδιού και ενήλικα για την παροχή υποστήριξης σε θέματα που τους απασχολούν. Είναι στελεχωμένη αποκλειστικά από εξειδικευμένους Κοινωνικούς Λειτουργούς και Ψυχολόγους. Η γραμμή 1056 και διαθέσιμη πανελλαδικά, 24ώρες το 24ωρο, 365 ημέρες το χρόνο.

Οι κλήσεις προς την Γραμμή 1056 είναι **δωρεάν** από σταθερό και κινητό τηλέφωνο, για κλήση από καρτοτηλέφωνο ΔΕΝ απαιτείται τηλεκάρτα, ενώ η κλήση από καρτοκινητά δεν απαιτεί διαθέσιμες μονάδες.

Μέσω της τηλεφωνικής γραμμής παρέχονται οι εξής υπηρεσίες:

- λήψη ανώνυμων και επώνυμων καταγγελιών για παιδιά σε κίνδυνο (κακοποίηση, trafficking, ασυνόδετα παιδιά)
- ενεργοποίηση διαδικασιών για την άμεση παροχή προστασίας παιδιών σε κίνδυνο (επιτόπια παρέμβαση)
- ενεργοποίηση διαδικασιών για τη φροντίδα παιδιών που έχουν κακοποιηθεί και βρίσκονται στα νοσοκομεία (μεταβατικό στάδιο)
- διαχείριση αιτημάτων φιλοξενίας κακοποιημένων παιδιών στα 14 Σπίτια του Οργανισμού
- παροχή κατευθύνσεων για κάθε θέμα και τη διασύνδεση με άλλες υπηρεσίες

-Εφαρμογή Chat 1056 μόνο για τα παιδιά

Η εφαρμογή Chat 1056 αποτελεί την επέκταση της Εθνικής Γραμμή SOS 1056 για τα Παιδιά. Στελεχώνεται από εξειδικευμένους ψυχολόγους και κοινωνικούς λειτουργούς. Είναι ένας νέος τρόπος άμεσης επικοινωνίας για παιδιά που νιώθουν μεγαλύτερη ασφάλεια να συνομιλήσουν μέσω γραπτού κειμένου. Μέσω της εφαρμογής Chat 1056 τα παιδιά λαμβάνουν συμβουλευτικές υπηρεσίες για οποιοδήποτε πρόβλημα τα απασχολεί. Η εφαρμογή αυτή απευθύνεται αποκλειστικά σε παιδιά. Λειτουργεί 7 ημέρες την εβδομάδα, 24 ώρες τη μέρα, είναι δωρεάν, ανώνυμη και παρέχει απόλυτη ασφάλεια στην συνομιλία. Τέλος, είναι προσβάσιμη από οποιοδήποτε μέσο και λειτουργικό.

-Γραμμή Βοηθείας Help-Line 210-6007686

Τηλέφωνο: 210-6007686

Απευθύνεται σε παιδιά, εφήβους και τις οικογένειές τους, παρέχοντας υποστήριξη και συμβουλές για θέματα που σχετίζονται με τη χρήση του Διαδικτύου, του κινητού τηλεφώνου και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών (όπως για παράδειγμα εκφοβισμό/bullying, σεξουαλική παρενόχληση, αποπλάνηση, εξάρτηση από κινητό/ίντερνετ). Λειτουργεί καθημερινά Δευτέρα έως Παρασκευή, ώρες 9:00 π.μ. έως 5:00 μ.μ.

Επίσης, παρέχεται εξατομικευμένη και ανώνυμη υποστήριξη μέσω chat, καθημερινά Δευτέρα έως Παρασκευή από τις 15:00 – 17:00

-Ανοιχτή γραμμή εφήβων και νέων του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής

Τηλέφωνο: 210-3638833

Παρέχει τηλεφωνική βοήθεια και συμβουλές.

Λειτουργεί καθημερινά, όλο το 24ωρο

Κόστος αστικής κλήσης.

-Γραμμή «ΜΕΥποστηρίζω» της Μονάδας Εφηβικής Υγείας (ΜΕΥ) της Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών.

Τηλέφωνο: 800 11 800 15

Παρέχει ενημέρωση – συμβουλευτική

Λειτουργεί καθημερινά, πλην Σαββατοκύριακου και αργιών

Ωράριο: 09.00 έως 15.00

Τηλεφωνικές Γραμμές Απεξάρτησης

Απευθύνονται σε χρήστες και εξαρτημένους από τις τοξικές ουσίες και το αλκοόλ, στους ανθρώπους του περιβάλλοντός τους και σε εκπαιδευτικούς. Στα τηλέφωνα απαντούν ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί και κοινωνιολόγοι που παρέχουν ψυχολογική στήριξη και συμβουλές παρέμβασης στην κρίση (δηλαδή την ώρα εκδήλωσης των στερητικών συμπτωμάτων).

-Γραμμή SOS του Οργανισμού Καταπολέμησης των Ναρκωτικών (ΟΚΑΝΑ) 1031

Τηλέφωνο: 1031

Δευτέρα έως Παρασκευή 8:00 π.μ. έως 8:00 μ.μ., με αστική χρέωση για όλη την Ελλάδα.

-Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων (ΚΕΘΕΑ ΙΘΑΚΗ) 1145

Τηλέφωνο: 1145

Δευτέρα έως Παρασκευή 9:00 π.μ. έως 9:00 μ.μ., με αστική χρέωση για όλη την Ελλάδα.

-Μονάδα Απεξάρτησης του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής

Τηλέφωνο: 210-3617089

Δευτέρα έως Παρασκευή 10:00 π.μ. έως 8:00 μ.μ., με αστική χρέωση

-Ανοιχτή γραμμή απεξάρτησης ΙΑΣΩΝ

Τηλέφωνο: 210-8656600

Δευτέρα έως Παρασκευή 9:00 π.μ. έως 10:00 μ.μ., με αστική χρέωση.

**-Γραμμή για εξάρτηση από τυχερά παιχνίδια του Ελληνικού Κέντρου
Διαπολιτισμικής Ψυχιατρικής και Περίθαλψης**

Τηλέφωνο: 800-11-10401

Κάθε ημέρα, όλο το 24ωρο

ΙΩΑΝΝΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗ

ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ ΕΔΕΑΥ ΕΝΕΕΓΥΛ ΛΑΡΙΣΑΣ

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2020