

Ενημέρωση και Υποστήριξη

Μαθαίνουμε και Αντιμετωπίζουμε

Δεν είμαστε μόνοι

Είμαστε όλοι μαζί!!

Στο ξαφνικό και αναπάντεχο ξέσπασμα της πανδημίας που άλλαξε την καθημερινότητα όλων μας, καλούμαστε με ψυχραιμία και σταθερότητα να έρθουμε σε επαφή με τη δύναμη μέσα μας, να αντλήσουμε από αυτήν, να φροντίσουμε τον εαυτό μας, να παραμείνουμε συνδεδεμένοι με όσους αγαπάμε, να επικοινωνούμε, να ενημερωνόμαστε και να βρούμε καινούριες δραστηριότητες για να χαρούμε και να περάσουμε δημιουργικά την ημέρα μας με τα πρόσωπα της οικογένειάς μας. Τα συναισθήματα που βιώνουμε είναι πολλά, άγχος, ανησυχία, αβεβαιότητα, φόβος, αλλά και πίστη, αισιοδοξία, ελπίδα και θέληση να τα καταφέρουμε. Πολλά είναι και τα ερωτηματικά και η ανάγκη για πληροφόρηση και καθοδήγηση. Σε αυτή τη διαδρομή το 2ο ΚΕΣΥ Β' Αθήνας είναι κοντά στις οικογένειες και τους εκπαιδευτικούς με νέους τρόπους επικοινωνίας και συνεργασίας.

Για να έχουμε όλοι πρόσβαση στις πληροφορίες συγκεντρώσαμε για σας όσο το δυνατό αξιόπιστες πηγές ενημέρωσης και υποστήριξης.

- ❖ ***Επιλέξτε επίσημους φορείς υγείας ώστε η πληροφόρηση και η ενημέρωσή σας για τη νόσο του κορονοϊού να είναι όσο το δυνατό πιο έγκυρη και αξιόπιστη***
- ❖ ***[Τηλεφωνικές γραμμές ενημέρωσης και υποστήριξης για τον κορονοϊό](#)***
- ❖ ***[Χρήσιμες οδηγίες για την καθημερινότητα μας με τον κορονοϊό](#)***
- ❖ ***[Επειδή όμως συνεχίζουμε να φροντίζουμε τους εαυτούς μας, τους οικείους μας αλλά και συνάνθρωπους που τυχόν χρειάζονται τη βοήθεια μας, σχετικά με θέματα που μας απασχολούσαν και πριν](#)***
 - ***[Γραμμές Βοήθειας για Ενήλικες](#)***
 - ***[Γραμμές Βοήθειας για Παιδιά και Εφήβους](#)***
 - ***[Γραμμές απεξάρτησης](#)***

❖ Επιλέξτε επίσημους φορείς υγείας ώστε η πληροφόρηση και η ενημέρωσή σας για τη νόσο του κορονοϊού να είναι όσο το δυνατό πιο έγκυρη και αξιόπιστη:

➤ Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (Ε.Ο.Δ.Υ):

<https://eody.gov.gr/neos-koronaios-covid-19/>

➤ Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.):

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus->

➤ University of Minnesota Center for Infections, Disease Research and Policy

<https://www.cidrap.umn.edu/covid-19>

➤ Centers for Disease Control and Prevention

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/2019-ncov-factsheet.pdf>

❖ Τηλεφωνικές γραμμές ενημέρωσης και υποστήριξης για τον κορονοϊό

➤ 1135

Στο τετραψήφιο νούμερο του **ΕΟΔΥ** που λειτουργεί όλο το 24ωρο, μπορούμε να λάβουμε γενικές πληροφορίες για τον ιό, καθώς και γενικές οδηγίες πρόληψης που όλοι μας πρέπει να ακολουθούμε

➤ 1110

Η **Περιφέρεια Αττικής** σε συνεργασία με τον **Ιατρικό Σύλλογο Αθηνών**, **24ωρη λειτουργία**, παρέχουν ενημέρωση για τον κορονοϊό, ενώ ταυτόχρονα δέχονται καταγγελίες φαινομένων αισχροκέρδειας

➤ 1520

Η **ΓΓ Εμπορίου και Προστασίας του Καταναλωτή**, σε **24ωρη βάση** επίσης, δίνει σχετικές πληροφορίες στους καταναλωτές

➤ 214 214 2000

Η **Περιφέρεια Αττικής και ο Ιατρικός Σύλλογος** μέσω αυτής της γραμμής παρέχουν υποστήριξη και βοήθεια στους συμπολίτες μας που βρίσκονται σε κατ' οίκον περιορισμό

➤ 10306

Με πρωτοβουλία του **Υπουργείου Υγείας και του ΕΚΠΑ** (Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών) Α΄ Ψυχιατρική Κλινική της Ιατρικής Σχολής και με σκοπό τη συμβουλευτική, ψυχολογική και κοινωνική στήριξη λειτουργεί αυτή η γραμμή με πέντε (5) επιλογές:

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

➤ 210 3613574

Εκπαιδευμένα στελέχη, κοινωνικοί λειτουργοί και ψυχολόγοι, του **Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού**, από **Δευτέρα έως Παρασκευή και ώρες 9.00 έως 15.00**, παρέχουν συμβουλευτική και ψυχοκοινωνική-ψυχολογική υποστήριξη. Επιπλέον παρέχεται πληροφόρηση για διαδικαστικά ζητήματα αναφορικά με τα μέτρα προστασίας του πληθυσμού

➤ 210 3638049

Γραμμή Πρώτης Βοήθειας με ιατρούς και επισκέπτες-τριες υγείας από τα Δημοτικά Ιατρεία του **Δήμου Αθηναίων**, από **Δευτέρα έως Παρασκευή 9π.μ - 6μ.μ**

➤ 210 3637365

Γραμμή Ψυχολογικής Υποστήριξης, με ψυχολόγους και κοινωνικούς λειτουργούς του **Δήμου Αθηναίων, από Δευτέρα έως Παρασκευή 9π.μ - 6μ.μ**

➤ **210 7297957**

από **Δευτέρα έως Παρασκευή 10.00 π.μ - 20.00 μ.μ**

& 210 7289 240

Σάββατο και Κυριακή 10.00 π.μ - 20.00 μ.μ

Οι δύο τελευταίες τηλεφωνικές γραμμές αφορούν στην πρωτοβουλία της **Α΄ Πανεπιστημιακής Ψυχιατρικής Κλινικής του Αιγινήτειου Νοσοκομείου σε συνεργασία με το ΕΚΠΑ**, με σκοπό την παροχή βοήθειας, ψυχολογικής υποστήριξης και συμβουλευτικής από ψυχιάτρους και ψυχολόγους

➤ **Ανοιχτές γραμμές Βοήθειας μέσω Skype**

Γραμμή Βοήθειας 1: Aiginitio1 (Skype account)

Γραμμή Βοήθειας 2: Aiginitio2 (Skype account)

Γραμμή Βοήθειας 3: Aiginitio3 (Skype account)

Γραμμή Βοήθειας 4: Aiginitio4 (Skype account)

Γραμμή Βοήθειας 5: Aiginitio5 (Skype account)

Επίσης από την **Α΄ Πανεπιστημιακή Ψυχιατρική Κλινική του Αιγινήτειου Νοσοκομείου σε συνεργασία με το ΕΚΠΑ** έχει δημιουργηθεί γραμμή βοήθειας για την ψυχολογική υποστήριξη σε περιπτώσεις έντονου άγχους μέσω **skype** όπου μπορείτε να επικοινωνήσετε από τις **9 π.μ. έως 7 μ.μ** μέσω του προσωπικού σας λογαριασμού στο skype στις παραπάνω γραμμές βοήθειας

➤ **<https://melapus.com/el/signup>**

Με πρωτοβουλία της **Περιφέρειας Αττικής και του Ιατρικού Συλλόγου Αθηνών** τέθηκε στη διάθεση των πολιτών το σύστημα τηλε-ψυχιατρικής. Για τους **επόμενους τρεις μήνες παρέχει δωρεάν** εκτίμηση και ενημέρωση ευπαθών ομάδων και χρόνιων ασθενών και όσων χρειάζονται βοήθεια λόγω της επιδημίας. Έχει σχεδιαστεί με τέτοιο τρόπο ώστε να υπάρχει εύκολη πρόσβαση

❖ Χρήσιμες οδηγίες για την καθημερινότητα μας με τον κορονοϊό

- Η Α΄ Ψυχιατρική κλινική-Ιατρική Σχολή-ΕΚΠΑ του Υπουργείου Υγείας δημιούργησε τρεις ιδιαίτερα χρήσιμους οδηγούς. Ο πρώτος αφορά αυτόν για την Ψυχική διαχείριση της επιδημίας COVID-19 στο γενικό πληθυσμό

<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklio/6936-korwnoios-covid-19-odhgies-psyxologikhs-yposthrikshs-twn-politwn?fdl=16501>

Ο δεύτερος για άτομα που βρίσκονται σε απομόνωση λόγω του κορονοϊού (COVID-19).

<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklio/6936-korwnoios-covid-19-odhgies-psyxologikhs-yposthrikshs-twn-politwn?fdl=16500>

Τέλος, για παιδιά και οικογένειες για την αντιμετώπιση των περιοριστικών μέτρων λόγω του κορονοϊού.

<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklio/6936-korwnoios-covid-19-odhgies-psyxologikhs-yposthrikshs-twn-politwn?fdl=16499>

- ❖ Επειδή όμως συνεχίζουμε να φροντίζουμε τους εαυτούς μας, τους οικείους μας αλλά και συνάνθρωπους που τυχόν χρειάζονται τη βοήθεια μας, σχετικά με θέματα που μας απασχολούσαν και πριν

Γραμμές Βοήθειας για Ενήλικες

➤ 1034

Γραμμή Βοήθειας για την **Κατάθλιψη από το Ερευνητικό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής (Ε.Π.Ι.Ψ.Υ.)** Απευθύνεται σε άτομα με ζητήματα σχετικά με την κατάθλιψη ή γενικότερα με θέματα ψυχικής υγείας που απασχολούν τον ίδιο ή πρόσωπα του περιβάλλοντός του. Παρέχει ψυχολογική και συναισθηματική στήριξη, καθώς και συμβουλευτική με Πανελλαδική εμβέλεια και κόστος αστικής κλήσης. **Δευτέρα έως Παρασκευή και ώρες 9:00 έως 21:00**

➤ 197

Η Γραμμή Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας από το «**Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης-Ε.Κ.Κ.Α.**» παρέχει εξειδικευμένες υπηρεσίες ψυχοκοινωνικής στήριξης και κοινωνικής αλληλεγγύης. Απευθύνεται σε **άτομα, οικογένειες και πληθυσμιακές ομάδες που διέρχονται σε κάποιες μορφές κρίση ή περιέχονται σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης (π.χ. θύματα οικογενειακής βίας).** Δωρεάν κλήση, καθημερινά, όλο το 24ωρο και εντός Αττικής

➤ 210-7222333

Η Γραμμή SOS Αιγινήτειου παρέχει τηλεφωνική βοήθεια για ψυχολογικά προβλήματα. Καθημερινά από 3:00 μ.μ. έως 11:00 μ.μ. με Πανελλαδική εμβέλεια και κόστος αστικής κλήσης

➤ 15900

Η Γραμμή **SOS της Γενικής Γραμματείας Ισότητας** απευθύνεται σε γυναίκες θύματα βίας ή σε τρίτα πρόσωπα που θέλουν να επικοινωνήσουν άμεσα με ένα φορέα αντιμετώπισης της έμφυλης βίας. **Τηλεφωνική βοήθεια και συμβουλές σε γυναίκες θύματα βίας.** Καθημερινά, όλο το 24ωρο με Πανελλαδική εμβέλεια και κόστος αστικής κλήσης

➤ 210-5234737

Ανοιχτή γραμμή **οικογενειακής συμβουλευτικής & θεραπείας του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής** σε καθημερινή βάση, όλο το 24ωρο (πιθανόν να σας ζητηθεί να αφήσετε όνομα και τηλ. αριθμό και θα σας καλέσουν). Πανελλαδική εμβέλεια και κόστος αστικής κλήσης

Γραμμές Βοήθειας για Παιδιά και Εφήβους

➤ 1107

Η **Εθνική Γραμμή Παιδικής Προστασίας** παρέχει άμεση ενημέρωση και επείγουσα συμβουλευτική, ψυχολογική και κοινωνική στήριξη για παιδιά και γονείς, από το «**Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης – Ε.Κ.Κ.Α.**». Δωρεάν κλήση, καθημερινά, όλο το 24ωρο και Πανελλαδική εμβέλεια

➤ 1056

Η **Εθνική Γραμμή για τα Παιδιά SOS** από το «**Το Χαμόγελο του Παιδιού**», απευθύνεται σε παιδιά και ενήλικες για την παροχή υποστήριξης σε θέματα φαινομένων βίας που αντιμετωπίζουν τα παιδιά. Δέχεται καταγγελίες για παιδιά-θύματα κακοποίησης. Ψυχολογική στήριξη σε παιδιά και εφήβους και συμβουλευτική σε γονείς και εκπαιδευτικούς. Δωρεάν καθημερινά, όλο το 24ωρο Πανελλαδικά

➤ 800-11-32000

Ο **Συνήγορος του πολίτη** προάγει και τα δικαιώματα του παιδιού, με τη **Γραμμή του Συνηγόρου του Παιδιού για παιδιά**. Απευθύνεται σε ανήλικους και παρέχει συμβουλές για τα δικαιώματα του παιδιού (έως 18 ετών), παρέμβαση σε υποθέσεις που αφορούν ενέργειες ή παραλείψεις δημοσίων υπηρεσιών αλλά και ιδιωτών (φυσικών ή νομικών προσώπων). Δωρεάν, από Δευτέρα έως Παρασκευή 9:00 π.μ. έως 3:00 μ.μ. και Πανελλαδική εμβέλεια

➤ 80011 80015

Γραμμή Βοήθειας Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Δικτύου Γραμμή βοήθειας «**ΥποΣΤΗΡΙΖΩ**» Απευθύνεται σε εφήβους και τις οικογένειες τους παρέχοντας υποστήριξη σχετικά με την χρήση του διαδικτύου, του κινητού τηλεφώνου και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών σε συνάρτηση με την υγεία και την ευημερία του παιδιού. Δευτέρα έως Παρασκευή και ώρες 9:00-17:00 (χωρίς χρέωση)

➤ 210-6007686

Η **Γραμμή Βοηθείας Help-Line** 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 (παρενόχληση, εξάρτηση, επιβλαβές περιεχόμενο, διαδικτυακή αποπλάνηση, bullying, ρατσιστική συμπεριφορά κ.λπ.). Πανελλαδική εμβέλεια, δωρεάν από Δευτέρα έως Παρασκευή 9:00 π.μ. έως 5:00 μ.μ.

➤ 210-3638833

Η **Ανοιχτή γραμμή εφήβων και νέων του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής** παρέχει τηλεφωνική βοήθεια και συμβουλές Κάθε ημέρα, όλο το 24ωρο (πιθανόν να σας ζητηθεί να αφήσετε όνομα και τηλ. αριθμό και θα σας καλέσουν). Πανελλαδική εμβέλεια και με κόστος αστικής κλήσης

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).

➤ **1031**

Γραμμή SOS του Οργανισμού Καταπολέμησης των Ναρκωτικών (**ΟΚΑΝΑ**) από Δευτέρα έως Παρασκευή 8:00 π.μ. έως 8:00 μ.μ., με αστική χρέωση για όλη την Ελλάδα

➤ **1145**

Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων (**ΚΕΘΕΑ ΙΘΑΚΗ**) από Δευτέρα έως Παρασκευή 9:00 π.μ. έως 9:00 μ.μ., με αστική χρέωση για όλη την Ελλάδα

➤ **210-3617089**

Μονάδα Απεξάρτησης του **Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής** από Δευτέρα έως Παρασκευή 10:00 π.μ. έως 8:00 μ.μ., με αστική χρέωση

➤ **210-8656600**

Ανοιχτή γραμμή απεξάρτησης **ΙΑΣΩΝ** από Δευτέρα έως Παρασκευή 9:00 π.μ. έως 10:00 μ.μ., με αστική χρέωση

➤ **800-11-10401**

Γραμμή για εξάρτηση από **τυχερά παιχνίδια του Ελληνικού Κέντρου Διαπολιτισμικής Ψυχιατρικής και Περίθαλψης** καθημερινά, όλο το 24ωρο.