

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

Μονάδα Επείγουσας Τηλεφωνικής Βοήθειας

SOS: 210 72 22 333, Αιγινήτειο Νοσοκομείο, Πανεπιστημιακή Ψυχιατρική Κλινική

Τηλεφωνική βοήθεια για ψυχολογικά προβλήματα.

Ώρες λειτουργίας γραμμής: Καθημερινά, 3:00 μ.μ. έως 11:00 μ.μ.

Χαμόγελο του Παιδιού <http://www.hamogelo.gr>

SOS: 1056 Γραμμή Υποστήριξης Παιδιών. Στο τηλέφωνο απαντούν παιδοψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί και εθελοντές. Ακούν τους προβληματισμούς των παιδιών όλο το 24ωρο και δέχονται καταγγελίες για παιδική κακοποίηση ή εκμετάλλευση.

Ε.Ψ.Υ.Π.Ε. Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού & του Εφήβου <http://www.epsype.gr>

SOS: 801 801 11 77, Γραμμή Υποστήριξης Παιδιών & Εφήβων. Η γραμμή απευθύνεται σε γονείς, παιδιά, εφήβους, εκπαιδευτικούς, επαγγελματίες ψυχικής υγείας και γενικά σε οποιονδήποτε έχει ανάγκη συμβουλής, υποστήριξης, βοήθειας, σχετικά με θέματα για την ψυχική υγεία της οικογένειας.

Ώρες λειτουργίας γραμμής: Καθημερινά, 9:30 π.μ. έως 8:30 μ.μ., Σάββατο: 9:30 π.μ. έως 2:30 μ.μ.

Γραμμή κατά της Οικογενειακής Βίας “ΔΙΠΛΑ ΣΟΥ”

SOS: 800 11 88 881, Πανελλαδική Γραμμή Άμεσης Βοήθειας από σταθερό χωρίς χρέωση

SOS: 210 77 86 800, Από κινητό με χρέωση

Παθητική ακοή, νομική και ψυχολογική στήριξη από δίκτυο εθελοντών και εθελοντριών νομικών και ψυχολόγων.

Ώρες λειτουργίας γραμμής: Καθημερινά, 9:00 π.μ. έως 9:00 μ.μ.

**Σύνδεσμος Μελών Γυναικείων Σωματείων Ηρακλείου & Ν.
Ηρακλείου**

Γραμμή Ελπίδας:801 11 16000

<https://kakopoiisi.gr/>

 **Κέντρο Κακοποιημένης Γυναίκας**

SOS: 210 52 35 318 και 210 41 12 091 : 9.00 π.μ. – 6.00 μ.μ.

SOS: 210 32 20 900 : 6.00 μ.μ. – 10.00 μ.μ.

Ψυχολογική υποστήριξη και νομικές συμβουλές.

Ώρες λειτουργίας γραμμής: Δευτέρα έως Παρασκευή, 9:00 π.μ. έως
10:00 μ.μ.

 **Συμβουλευτική Γραμμή Σεξουαλικής Υγείας**

Ινστιτούτο Ψυχικής και Σεξουαλικής Υγείας

τηλ.: 210 779 79 79

Στην τηλεφωνική γραμμή του Ινστιτούτου, εξειδικευμένοι επιστήμονες καταγράφουν και απαντούν σε ερωτήσεις που αφορούν προβλήματα σεξουαλικών δυσλειτουργιών και απευθύνεται σε άνδρες και γυναίκες.

Ώρες λειτουργίας γραμμής: Δευτέρα έως Παρασκευή, 11.00 π.μ. έως
2:00 μ.μ. και 5.00 μ.μ. έως 8.00 μ.μ.

 **OKANA**

<http://www.okana.gr>

SOS: 1031 Γραμμή Υποστήριξης για χρήστες ναρκωτικών ουσιών

Το εκπαιδευμένο προσωπικό του OKANA -τηρώντας το απόρρητο και την ανωνυμία- παρέχει: άμεση πρόσβαση σε πληροφορίες σχετικά με τις ψυχοτρόπες ουσίες και τη χρήση τους, την πρόληψη και τη λειτουργία των Κέντρων Πρόληψης, τη θεραπεία και τις υπάρχουσες υπηρεσίες, τον OKANA και τα προγράμματά του, εξατομικευμένη συμβουλευτική υποστήριξη βραχείας διάρκειας, άμεση βοήθεια και ψυχολογική υποστήριξη σε καταστάσεις κρίσης, οι οποίες σχετίζονται με τη χρήση ουσιών (σύνδρομο στέρησης, αυτοκτονική συμπεριφορά, πρόληψη υποτροπής).

Ώρες λειτουργίας γραμμής: Δευτέρα έως Πέμπτη 8πμ – 8μμ,
Παρασκευή 8πμ – 4μμ.

Τηλεφωνική Γραμμή Ψυχολογικής Υποστήριξης ΙΘΑΚΗ

<http://www.kethea-ithaki.gr>

SOS: 1145 Γραμμή Άμεσης Βοήθειας

Αποτελεί υπηρεσία του προγράμματος ΑΝΑΔΥΣΗ και απευθύνεται σε χρήστες ψυχοτρόπων ουσιών, τους συγγενείς και τους φίλους τους. Παρέχει ενημέρωση για θέματα που αφορούν τις ναρκωτικές ουσίες, πληροφόρηση για υπηρεσίες αντιμετώπισης του προβλήματος σε όλη την Ελλάδα, καθώς και συναισθηματική στήριξη μέσα από τη διαδικασία της ενεργητικής ακρόασης και της συζήτησης σε κλίμα σεβασμού και εμπιστοσύνης. Η υπηρεσία εγγυάται το απόρρητο των πληροφοριών και το σεβασμό στο δικαίωμα της ανωνυμίας

Ώρες λειτουργίας γραμμής: Δευτέρα έως Παρασκευή, 9:00 π.μ. έως 9:00 μ.μ.

Πρόγραμμα ψυχολογικής υποστήριξης εθισμένων παικτών

<http://www.casinoinfo.gr>

SOS: 800 11 10 401 Γραμμή Ψυχολογικής υποστήριξης παικτών
Θεραπευτικό πρόγραμμα απεξάρτησης από τυχερά παιχνίδια.
Συμβουλευτική και ψυχολογική υποστήριξη για το οικογενειακό περιβάλλον του εθισμένου παίκτη.

- 7 Η ΥΠΕ ΚΡΗΤΗΣ – ΓΡΑΜΜΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ
2813.404.427 2813.404.426
- Κοι.Κε.Ψ.Υ.Π.Ε. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ (πρώην Ιατροπαιδαγωγικό)
2813.403888(δύο γραμμές) , 9.00-13.00
- ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΗ ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ ΓΙΑ covid – 19 10306 (24ωρη γραμμή)
- ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑ ΔΗΜΟΣ ΑΘΗΝΑΙΩΝ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΙΑ ΤΟ ASPERGER 210. 3637365
- ΕΤΑΙΡΙΑ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥ (ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΕΩΣ 18 ΕΤΩΝ) 116111
- ΕΘΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ 1107
- ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ «ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ» (ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ) 11525
- ΒΑΒΕΛ (Ψυχολογική Υποστήριξη για μετανάστες) 210.8616266

- Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός: Τηλεφωνική γραμμή ψυχοκοινωνικής στήριξης: Τηλ.: 210 3613574 Δευτέρα-Παρασκευή, 8.00 έως 15.00
 - Τηλεφωνική γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης για τον κορονοϊό Πρωτοβουλία Αλληλεγγύης από το ΕΚΠΑ και την Α' Πανεπιστημιακή Ψυχιατρική Κλινική του ΕΚΠΑ,
- Αιγινήτειο Νοσοκομείο: Δευτέρα έως Παρασκευή στο τηλέφωνο 210 7297 957 από 10.00 π.μ έως 04.00 μ.μ Σάββατο και Κυριακή στο τηλέφωνο 210 7289 240 από 10.00 π.μ έως 04.00 μ.μ
- Γραμμή Βοήθειας για την Κατάθλιψη: 1034 Δευτέρα έως Παρασκευή, 9:00 – 21:00 • Κύκλος των Δικαιωμάτων του Παιδιού – Συνήγορος του Πολίτη: Τηλ. 800 11 32000, τηλεφωνική γραμμή χωρίς χρέωση για ανηλίκους Δευτέρα – Παρασκευή, 09.00-15.30
 - 24ωρη Ανοιχτή γραμμή εφήβων και νέων του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής: Τηλ.: 210-3638833
 - Ευρωπαϊκή Γραμμή στήριξης παιδιών και εφήβων: 116 111 Δευτέρα – Παρασκευή, 14:00- 20:30
 - 24ωρο Δίκτυο κοινωνικής αλληλεγγύης και υποστήριξης: 1037 Τηλεφωνική βοήθεια σε άτομα, οικογένειες και ομάδες, που αντιμετωπίζουν καταστάσεις κρίσης, κοινωνικού αποκλεισμού ή αντίστοιχους κινδύνους
 - «Γραμμή-Σύνδεσμος» : 801 801 1177, τηλεφωνική γραμμή βοήθειας για γονείς, εκπαιδευτικούς και οποιονδήποτε ενήλικα θέλει να μιλήσει για κάποιο θέμα που τον απασχολεί σε σχέση με ένα παιδί ή έναν έφηβο. Δευτέρα-Παρασκευή, 9:30 π.μ. έως τις 8:30 μ.μ.
 - 24ωρη Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή για ηλικιωμένους – Γραμμή Ζωής SOS: 1065
 - Γραμμή SOS χωρίς χρέωση κατά της οικογενειακής βίας, Κέντρα Υποστήριξης “Δίπλα σου “Γραμμή χωρίς χρέωση: Τηλ.: 800 1188881
 - 24ωρη Γραμμή SOS της Γενικής Γραμματείας Ισότητας: 15900 Τηλεφωνική βοήθεια και συμβουλές σε γυναίκες θύματα βίας Η γραμμή λειτουργεί στα Ελληνικά, τα Αγγλικά, τα Γαλλικά Υπάρχει δυνατότητα και ηλεκτρονικής επικοινωνίας στο email sos15900@isotita.gr
 - 24ωρη γραμμή Εθνικού Κέντρου Κοινωνικής Αλληλεγγύης: 197
 - ΦΑΙΝΑΡΕΤΗ 210 9319054 Γραμμή υποστήριξης της ψυχικής υγείας της εγκύου και της νέας μητέρα

Κουνάλη Βασιλική