

## Τηλεφωνικές γραμμές ψυχολογικής υποστήριξης λόγω COVID-19

Η παγκόσμια κρίση του κορονοϊού έχει οδηγήσει την ανθρωπότητα σε πρωτόγνωρες καταστάσεις, που πολλοί δεν είμαστε σίγουροι για το πώς να τις διαχειριστούμε. Η κατάσταση εγκλεισμού που βιώνουμε σίγουρα δε βοηθάει και πολλοί νιώθουν αβοήθητοι μπροστά στις νέες αυτές συνθήκες. Είναι βέβαιο πλέον ότι η κατάσταση αυτή που καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε έχει βαριές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία όλων.

Παρακάτω παραθέτω γραμμές ψυχοσυναισθηματικής υποστήριξης, για κάποιον που βιώνει με δυσκολία την κατάσταση του εγκλεισμού και θα ήθελε να μιλήσει σε έναν ειδικό για τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τους προβληματισμούς του.

- 📞 24ωρη Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης από το Υπουργείο Υγείας και το ΕΚΠΑ ειδικά για τις επιπτώσεις του κορωνοϊού: **10 306**
- 📞 24ωρη γραμμή Εθνικού Κέντρου Κοινωνικής Αλληλεγγύης: **197**
- 📞 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 τηλ.: **210 7297 957** από 10:00 π.μ. έως 04:00 μ.μ. Σάββατο και Κυριακή στο τηλ.: **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
- 📞 Γραμμή για τις εξαρτήσεις: **1145**
- 📞 Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός: Τηλεφωνική γραμμή ψυχοκοινωνικής στήριξης: **210 3613574**, Δευτέρα - Παρασκευή, 8:00 έως 15:00

### Γραμμές βοήθειας για άτομα που αντιμετωπίζουν ενδοοικογενειακή βία

- 📞 24ωρη Γραμμή SOS της Γενικής Γραμματείας Ισότητας: **15900**. Υπάρχει δυνατότητα και ηλεκτρονικής επικοινωνίας στο email: [sos15900@isotita.gr](mailto:sos15900@isotita.gr)
- 📞 Γραμμή SOS χωρίς χρέωση κατά της οικογενειακής βίας, Κέντρα Υποστήριξης «Δίπλα σου» - Γραμμή χωρίς χρέωση: **800 1188881** Τηλεφωνική βοήθεια και συμβουλές σε γυναίκες θύματα βίας. Η γραμμή λειτουργεί στα ελληνικά, τα αγγλικά και τα γαλλικά.

## Γραμμές στήριξης παιδιών και εφήβων

- 📞 24ωρη Εθνική Γραμμή για τα Παιδιά SOS: **1056** - Δέχεται καταγγελίες για παιδιά - θύματα κακοποίησης. Ψυχολογική στήριξη σε παιδιά και εφήβους και συμβουλευτική σε γονείς και εκπαιδευτικούς.
- 📞 24ωρη Εθνική Γραμμή Παιδικής Προστασίας: **1107**
- 📞 Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού και του Εφήβου: **116 111**, Δευτέρα - Παρασκευή, 2 μ.μ. έως 8.30 μ.μ.
- 📞 Τηλεφωνική Γραμμή «Μαζί για το Παιδί»: **11525**, συμβουλευτική στήριξη για την ψυχική υγεία των παιδιών, την άσκηση βίας μέσα στην οικογένεια, τα παιδιά με ειδικές ανάγκες. Καθημερινά, 9:00 έως τις 21:00
- 📞 Κύκλος των Δικαιωμάτων του Παιδιού - Συνήγορος του Πολίτη: **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: **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

## Γραμμές βοήθειας για γονείς

- 📞 «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.

Βασταρούχα Βασιλική  
Ψυχολόγος