

Κατάλογος με διαθέσιμες υπηρεσίες & γραμμές ψυχοκοινωνικής στήριξης

Τηλεφωνικές γραμμές για τον Κορωνοϊό

- 2105212054** Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (αστική χρέωση)
- 1135** Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας
- 2103613574** Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός (Δευτέρα — Παρασκευή: 09.00 – 15.00)
- 10306** Τηλ. Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης για τον Κορωνοϊό

Οδηγοί της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ για τον Κορωνοϊό

- [Ψυχική διαχείριση της επιδημίας COVID-19 στον γενικό πληθυσμό](#)
- [Οδηγός για άτομα που βρίσκονται σε απομόνωση λόγω του κορωνοϊού](#)
- [Οδηγίες για παιδιά και οικογένειες για την αντιμετώπιση των περιοριστικών μέτρων](#)

Τηλεφωνικές γραμμές για την ενδοοικογενειακή βία

- 1107** Εθνική Τηλ. Γραμμή Παιδικής Προστασίας (καθημερινά, 24ωρο)
- 116111** Ευρωπαϊκή Τηλ. Γραμμή στήριξης παιδιών και εφήβων
- 8001132000** Τηλ. Γραμμή Συνηγόρου του Πολίτη για το Παιδί
- 1056** Χαμόγελο του Παιδιού
- 8001180015** Υποστηρίζω (Μονάδα Εφηβικής Υγείας)
- 11525** Τηλ. Γραμμή Μαζί για το Παιδί

- 11012** Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος
- 15900** Τηλ. Γραμμή SOS Βία κατά των Γυναικών (καθημερινά, 24ωρο)

Τηλεφωνικές γραμμές για άτομα σε κίνδυνο

- 1018** 24ωρη Γραμμή παρέμβασης για την Αυτοκτονία (αστική χρέωση)
- 1034** Γραμμή Βοήθειας για την Κατάθλιψη (καθημερινές 09:00-21:00, αστική χρέωση)
- 197** 24ωρη Τηλεφωνική Γραμμή Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας - Εξειδικευμένες υπηρεσίες ψυχοκοινωνικής στήριξης και κοινωνικής αλληλεγγύης (μόνο για την Αττική, δωρεάν κλήση)

Γραμμή στήριξης στο πένθος και στη σοβαρή ασθένεια (Μέριμνα)

Αθήνα: **210 6463622** (καθημερινά 10:00-17:00)

Θεσσαλονίκη: **2310 510010** (καθημερινά 10:00-18:00)

<https://merimna.org.gr/service/symvouleutika-kentra-stirixis-sto-penthos/>

Τηλεφωνικές Γραμμές Αιγινήτειου ψυχολογικής υποστήριξης

Το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΕΚΠΑ) συνεργάζεται με την Α΄ Πανεπιστημιακή Ψυχιατρική Κλινική του Αιγινήτειου Νοσοκομείου και παρέχουν συμβουλευτική και ψυχολογική υποστήριξη τηλεφωνικά αλλά και μέσω τηλεδιάσκεψης (Skype) σε όλους τους πολίτες. Απαντούν ψυχίατροι και ψυχολόγοι.

Ώρες λειτουργίας τηλεφωνικών γραμμών

2107297957 Δευτέρα – Παρασκευή: 10:00 – 16:00

2107289240 Σάββατο – Κυριακή: 10:00 – 16:00

Ώρες λειτουργίας μέσω Skype

Πέντε (5) γραμμές Βοήθειας στο Skype, στους εξής λογαριασμούς.

Aiginitio1, Aiginitio2, Aiginitio3, Aiginitio4, Aiginitio5 — Ώρες 9:00–19:00.

2107222333 Τηλ. Γραμμή SOS Αιγινήτειου — Τηλεφωνική βοήθεια για ψυχολογικά προβλήματα. Κάθε μέρα από 15:00–23:00. Κόστος αστικής κλήσης.

2105234737 24ωρη Ανοιχτή Τηλ. Γραμμή Οικογενειακής Συμβουλευτικής & Θεραπείας του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής — Τηλεφωνική βοήθεια και συμβουλές. Πιθανόν να σας ζητηθεί να αφήσετε όνομα και τηλέφωνο και θα σας καλέσουν. Κόστος αστικής κλήσης.

*Λίγα λόγια για την Τηλ. Γραμμή 10306 του Υπουργείου Υγείας

Η τηλεφωνική γραμμή βοήθειας προσφέρει ένα παράθυρο διαλόγου, συμβουλών και ελπίδας και δίνει τη δυνατότητα σε άτομα, που αντιμετωπίζουν κάποιο θέμα ψυχικής υγείας, για παράδειγμα παθολογικό άγχος, παθολογικό φόβο, πανικό, να μιλήσουν, να στηριχθούν και να έρθουν πιο κοντά στη λύση του προβλήματος.

Η υπηρεσία της τηλεφωνικής υποστήριξης, οργανώνεται υπό τις επιστημονικές κατευθύνσεις και την εποπτεία της Α΄ Ψυχιατρικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ). Επίσης, σε επιστημονικό και επιχειρησιακό επίπεδο, συνεργάζονται η Ομοσπονδία Φορέων Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης & Ψυχικής Υγείας «ΑΡΓΩ», η οποία συμμετέχει με πάνω από 160 ειδικούς από 40 φορείς, το Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης (ΕΚΚΑ), ο μη κερδοσκοπικός Σύλλογος «Το Χαμόγελο του Παιδιού», καθώς και μεγάλος αριθμός εθελοντών ψυχολόγων, οι οποίοι ανταποκρίθηκαν άμεσα σε σχετική πρόσκληση του Υπουργείου Υγείας. (Πηγή: <https://eody.gov.gr/tilefoniki-grammi-psychokoinonikis-ypostirixis-10306-gia-ton-koronoio/?print=print>)

Η Τηλ. Γραμμή 10306 λειτουργεί ως εξής:

1. Παροχή ψυχολογικής στήριξης (24ωρη λειτουργία).
2. Παροχή ψυχιατρικής βοήθειας σε πάσχοντες από ψυχικό νόσημα (08.00–20.00).
3. Παροχή ψυχολογικής στήριξης παιδιών και οικογενειών (24ωρη λειτουργία).
4. Παροχή ψυχολογικής στήριξης υγειονομικού προσωπικού (08.00–20.00).
5. Παροχή κοινωνικής στήριξης (08.00–20.00).