

Χρήσιμα Τηλέφωνα Επικοινωνίας

- **Γραμμή «Μαζί για το Παιδί»**

Τηλ: 115 25 (Δευτέρα – Παρασκευή 09:00- 21:00 χρέωση μια αστικής μονάδας)

email: 11525@mazigiatopaidi.gr

ιστοσελίδα: www.mazigiatopaidi.gr

- **ΑΜΚΕ «ΚΑΙΜΑΚΑ»**

Τηλ: 1018

Ιστοσελίδα: <http://suicide-help.gr/>

- Υποστήριξη και παρέμβαση για την πρόληψη των αυτοκτονιών. Όλο το 24ωρο.

- **ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΑΙΔΩΝ & ΕΝΗΛΙΚΩΝ – Π. ΣΑΚΕΛΛΑΡΟΠΟΥΛΟΣ**

Τηλ: 210 9595314

Δ/ση: Εσπερίδων 85 - Καλλιθέα, Αθήνα

email: : info_inpsy@inpsy.gr

Ιστοσελίδα: www.inpsy.gr

- **ΜΕΡΙΜΝΑ**

Τηλ: 210 6463622 (10:00 π.μ. – 17:00 μ.μ.)

email: athens.support@merimna.org.gr

Ιστοσελίδα: <https://merimna.org.gr/>

- Συμβουλευτική υποστήριξη για το πένθος, την απώλεια και χρόνια ασθένεια

- **Γραμμή για την Κατάθλιψη – Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής (Ε.Π.Ι.Ψ.Υ.)**

Τηλ: 1034 (Δευτέρα έως Παρασκευή, 9:00 π.μ. - 21:00 μ.μ.)

- **Γραμμή– ΔΙΠΛΑ ΣΟΥ**

Τηλ: 11528 (Δευτέρα έως Παρασκευή 10:00 – 18:00) *αστική χρονοχρέωση COSMOTE

Email: diplasou@11528.gr.

Δωρεάν VODAFON καρτοκινητά

Ιστοσελίδα: www.11528.gr

- Μια γραμμή ψυχολογικής στήριξης για τα ΛΟΑΤΚΙ άτομα και τις οικογένειές τους.

Covid-19

- **Ψυχολογική Υποστήριξη για COVID-19:**

Τηλ: 10306

Ιστοσελίδα: <https://covid19.gov.gr>

- 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

- **Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ)**

Τηλ: 1135

Ιστοσελίδα: <https://eody.gov.gr/>

- Πληροφορίες σχετικά με τον ιό covid-19
- 24ωρη λειτουργία

- **ΕΚΠΑ – Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης για τον Κορονοϊό**

- **Α΄ Πανεπιστημιακή Ψυχιατρική Κλινική του ΕΚΠΑ, Αιγινήτειο Νοσοκομείο**

Τηλ: 210 7297 957 (10:00 π.μ. – 8:00 μ.μ.)

- **Υπηρεσία Παιδιών και Εφήβων της Α΄ Ψυχιατρικής Κλινικής**

Τηλ: 210- 7600100 και 210 – 7669584 (9:00 – 14:00)

Ιστοσελίδα: <https://www.uoa.gr/>

- **Περιφέρεια Αττικής – Ιατρικός Σύλλογος Αθηνών (ΙΣΑ)**

Τηλ: 2142142000

Ιστοσελίδα: <https://www.isathens.gr/>

- **Γραμμή Ψυχολογικής Υποστήριξης για Οικογένειες - Κοινωνικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων Αθηνών του ΓΝΠΑ «Παν. & Αγλ. Κυριακού»**

Τηλ: 210-6773445 (Δευτέρα - Παρασκευή, 9.00π.μ.-14.00μ.μ.)

Χρήση Διαδικτύου

- **Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου**
Τηλ: 210-6007686
Email: info@help-line.gr
Ιστοσελίδα: www.help-line.gr
(ανώνυμη επικοινωνία γι' αυτό που με απασχολεί)
- **SafeLine – Γραμμή Καταγγελιών**
Τηλ: 2811 391615 (για ενημέρωση και πληροφορίες)
Email: contact@safeline.gr
report@safeline.gr (για καταγγελία)
Ιστοσελίδα: www.safeline.gr
- **Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.), Β' Παιδιατρική Κλινική, ΕΚΠΑ, Νοσοκομείο Παιδων «Π. & Α. Κυριακού»**
Γραμμή για την Τεχνολογία χωρίς χρέωση «ΜΕ Υποστηρίζω»
Τηλ: 800 11 800 15
E-mail: info@youth-health.gr
Ιστοσελίδα: www.youth-health.gr
- **Ελληνική Αστυνομία – Cyber alert**
Τηλ: 111 88
Ιστοσελίδα: www.cyberalert.gr
- www.safeinternet.gr

Κακοποίηση – Εξαφάνιση

- **Ευρωπαϊκή Γραμμή Υποστήριξης Παιδιού - Χαμόγελο του Παιδιού**
Τηλ: 116 111 (όλο το 24ωρο χωρίς χρέωση)
Ιστοσελίδα: <https://www.hamogelo.gr/>
 - συμβουλευτική υποστήριξη σε παιδιά και ενήλικες
- **Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή για τα Παιδιά – Χαμόγελο του Παιδιού**
Τηλ: 1056 (όλο το 24ωρο-χωρίς χρέωση)
 - καταγγελίες –επώνυμες/ανώνυμες- για παιδιά-θύματα κακοποίησης.
 - Παρέμβαση επί τόπου σε περίπτωση κινδύνου.

- Ψυχολογική υποστήριξη σε παιδιά και εφήβους.
- Συμβουλευτική υποστήριξη σε γονείς και εκπαιδευτικούς.

- Εφαρμογή **Chat 1056**
Αποκλειστικά για παιδιά.
24ωρη – δωρεάν και ανώνυμη γραπτή επικοινωνία για ψυχολογική υποστήριξη

ΠΡΟΣΟΧΗ! Σε περίπτωση άμεσης ανάγκης και κινδύνου συνίσταται αποκλειστικά η χρήση της Εθνικής Τηλεφωνικής Γραμμής SOS 1056.

- Μη Κερδοσκοπικό Σωματείο **Ελίζα**
Γραμμή στήριξης: 10454 (ελάχιστη χρέωση) 10:00 – 20:00 Δευτέρα - Παρασκευή
Ιστοσελίδα: www.eliza.org.gr

- **Συνήγορος του Παιδιού**
Τηλ: 800 11 32000 (Δευτέρα – Παρασκευή 09:00 – 15:00 χωρίς χρέωση)

- **Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης – Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή για τα Παιδιά**
Τηλ: 1107 (24ωρο)
Ιστοσελίδα: www.ekka.org.gr
(Ψυχοκοινωνική υποστήριξη, συμβουλευτική και ενημέρωση/ πληροφόρηση σε ενήλικες, γονείς, εφήβους και παιδιά)

Μυργιώτη Αγάπη

ΠΕ 23- Ψυχολόγος,
Msc, Ειδ. Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια

Email: agmyrgioti@sch.gr

