

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΚΑΙ ΒΟΗΘΕΙΑΣ



- [Γραμμή Βοήθειας «ΥποΣΤΗΡΙΖΩ» \(Γραμμή Βοήθειας Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου σε συνεργασία με τη Μονάδα εφηβικής υγείας της Β' Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παίδων\) 80011 80015](#)

Απευθύνεται σε εφήβους και τις οικογένειές τους, παρέχοντας υποστήριξη σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου, του κινητού τηλεφώνου και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών σε συνάρτηση με την υγεία και την ευημερία του παιδιού (παρενόχληση, εξάρτηση, επιβλαβές περιεχόμενο, παιδοφιλία, κ.α.). Λειτουργεί καθημερινές και ώρες 9:00 – 17:00 και είναι χωρίς χρέωση για αστικές και υπεραστικές κλήσεις. Η Γραμμή Βοήθειας αποτελεί τον εθνικό εκπρόσωπο του Πανευρωπαϊκού Δικτύου Γραμμών Βοηθείας (Helplines) στο πλαίσιο του Δικτύου Ενημέρωσης και Επαγρύπνησης *Insafe*. Στελεχώνεται από εξειδικευμένους παιδοψυχολόγους σε θέματα χρήσης / κατάχρησης διαδικτύου για τα παιδιά και τους εφήβους.

- [Εθνική Γραμμή Παιδικής Προστασίας \(Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης – Ε.Κ.Κ.Α\) 1107](#)

Παρέχει συμβουλευτική, ψυχολογική και κοινωνική στήριξη σε ανηλίκους και γονείς. Είναι στελεχωμένη με εξειδικευμένους κοινωνικούς λειτουργούς και ψυχολόγους. Απευθύνεται σε παιδιά, έφηβους και σε όσους έχουν να αναφέρουν και επιθυμούν να επεξεργαστούν προβλήματα ή ερωτήματα που αφορούν σε ανηλίκους. Λειτουργεί 24 ώρες, κάθε μέρα και είναι δωρεάν.

- [Γραμμή Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας \(Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης – Ε.Κ.Κ.Α\) 197](#)

Απευθύνεται σε όλο τον πληθυσμό που αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα ψυχοκοινωνικής φύσης, αλλά κυρίως σε άτομα, οικογένειες και ευάλωτες πληθυσμιακές ομάδες που διέρχονται κάποιας μορφής κρίση ή περιέρχονται σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης, π.χ. θύματα οικογενειακής βίας. Είναι στελεχωμένη με εξειδικευμένους κοινωνικούς λειτουργούς και ψυχολόγους. Λειτουργεί δωρεάν ως γραμμή έκτακτης ανάγκης όλο το 24ωρο.

- **Εθνική Γραμμή για τα Παιδιά SOS (Το Χαμόγελο του Παιδιού) 1056**

Η αναγνωρισμένη ως Εθνική Γραμμή SOS 1056 λειτουργεί από «Το Χαμόγελο του Παιδιού» και είναι στη διάθεση κάθε παιδιού και ενήλικα για την παροχή υποστήριξης σε θέματα όπως αντιμετώπιση φαινομένων βίας που αντιμετωπίζουν τα παιδιά (σωματική, σεξουαλική και ψυχολογική κακοποίηση, παραμέληση, bullying, παράνομη διακίνηση και εμπορία). Οι κλήσεις προς την Γραμμή 1056 είναι δωρεάν από σταθερό και κινητό τηλέφωνο, για κλήση από καρτοτηλέφωνο δεν απαιτείται τηλεκάρτα, ενώ η κλήση από καρτοκινητά δεν απαιτεί διαθέσιμες μονάδες.

- **Ευρωπαϊκή Γραμμή Υποστήριξης Παιδιών (Το Χαμόγελο του Παιδιού) 116111**

Η Ευρωπαϊκή Γραμμή Υποστήριξης Παιδιών 116111 λειτουργεί από το Χαμόγελο του Παιδιού, παρέχοντας δωρεάν συμβουλευτική υποστήριξη σε παιδιά και ενήλικες. Ομάδα εξειδικευμένων ψυχολόγων είναι στη διάθεση κάθε παιδιού και ενήλικα για την παροχή υποστήριξης σε θέματα που τους απασχολούν, πανελλαδικά, 24ώρες το 24ωρο, 365 ημέρες το χρόνο. Οι κλήσεις προς την Γραμμή 116111 είναι δωρεάν από σταθερό και κινητό τηλέφωνο, από καρτοτηλέφωνο δεν απαιτείται τηλεκάρτα, ενώ η κλήση από καρτοκινητά δεν απαιτεί διαθέσιμες μονάδες. Επιπρόσθετα η Γραμμή 116111 είναι διασυνδεδεμένη με τον 112, τον Ευρωπαϊκό Αριθμό Έκτακτης Ανάγκης και υπάγεται στο Διεθνές Δίκτυο Τηλεφωνικών Γραμμών (Child Helpline International).

- **Γραμμή Μαζί για το Παιδί 11525**

Η Γραμμή 11525 προσφέρει συμβουλευτική για οποιοδήποτε πρόβλημα αντιμετωπίζει ένα παιδί ή ένας έφηβος έως 18 ετών, λήψη ανώνυμων και επώνυμων καταγγελιών για περιστατικά κακοποίησης ανηλίκων, παραπομπές και ενημέρωση για υπηρεσίες που προσφέρουν άλλοι φορείς για το παιδί και την οικογένεια σε πανελλαδικό επίπεδο, κλπ. Οι κλήσεις είναι εμπιστευτικές και δεν ηχογραφούνται, ενώ το επιστημονικό της προσωπικό απαρτίζεται αποκλειστικά από ψυχολόγους, συμβούλους ψυχικής υγείας και κοινωνικούς λειτουργούς που δεσμεύονται από κώδικα δεοντολογίας για την τήρηση απορρήτου. Η γραμμή είναι μέλος του Διεθνούς Δικτύου Τηλεφωνικών Γραμμών για τη στήριξη του Παιδιού (Child Helpline International). Οι κλήσεις έχουν χρέωση μίας αστικής μονάδας από σταθερό ΟΤΕ για αστικά και υπεραστικά τηλέφωνα ανεξαρτήτως διάρκειας κλήσης. Οι χρεώσεις για κάθε άλλο πάροχο σταθερής και κινητής τηλεφωνίας διαφέρουν ανάλογα με τον τιμοκατάλογο του παρόχου.

- **Συνήγορος του Παιδιού 800-11-32000**

Ο Συνήγορος του Πολίτη προάγει και τα δικαιώματα του παιδιού (έως 18 ετών) παρεμβαίνοντας σε υποθέσεις που αφορούν ενέργειες ή παραλείψεις δημοσίων υπηρεσιών αλλά και ιδιωτών (φυσικών ή νομικών προσώπων). Λειτουργεί ιδιαίτερη τηλεφωνική γραμμή για ανήλικους, χωρίς χρέωση, (Δευτέρα – Παρασκευή 09.00-15.00) και ειδικά διαμορφωμένο χώρο, στον οποίο οι ανήλικοι μπορούν να συναντήσουν το ειδικευμένο προσωπικό. Ο Συνήγορος προβαίνει σε συστάσεις προς τους εμπλεκόμενους και προτείνει κάθε μέτρο που κρίνει αναγκαίο για την εξάλειψη των παρατηρούμενων προβλημάτων και τη διασφάλιση των δικαιωμάτων του παιδιού.

- **Γραμμή SOS 15900**

Η Γραμμή SOS 15900 είναι μια υπηρεσία εθνικής εμβέλειας που δίνει τη δυνατότητα στις γυναίκες θύματα βίας ή σε τρίτα πρόσωπα να επικοινωνήσουν άμεσα με ένα φορέα αντιμετώπισης της έμφυλης βίας. Τη γραμμή στελεχώνουν ψυχολόγοι και κοινωνιολόγοι που παρέχουν άμεση βοήθεια σε έκτακτα και επείγοντα περιστατικά βίας σε 24ωρη βάση, 365 μέρες το χρόνο. Απευθύνεται σε γυναίκες που υφίστανται σωματική κακοποίηση, ψυχολογική, συναισθηματική, οικονομική ή λεκτική βία, κλπ.

- **Γραμμή Βοήθειας για την Κατάθλιψη 1034**

Είναι μια εμπιστευτική υπηρεσία που έχει οργανωθεί από το Πρόγραμμα «αντι-στίγμα» του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής (Ε.Π.Ι.Ψ.Υ.). Λειτουργεί από Δευτέρα-Παρασκευή, 9:00-21:00, και στελεχώνεται από ειδικά εκπαιδευμένους ψυχολόγους και άλλους επαγγελματίες ψυχικής υγείας, υπό την εποπτεία ομάδας ψυχιάτρων. Παρέχει ψυχολογική και συναισθηματική στήριξη, συμβουλευτική, κλπ. και απευθύνεται σε οποιονδήποτε νιώθει την ανάγκη να μιλήσει και να ζητήσει υποστήριξη για ζητήματα σχετικά με την κατάθλιψη ή γενικότερα θέματα ψυχικής υγείας που απασχολούν τον ίδιο ή πρόσωπα του περιβάλλοντός του. Οι συνομιλίες είναι ανώνυμες και εμπιστευτικές.

- [Γραμμή Βοήθειας για Εξαρτήσεις 1145](#)

Το 1145 απευθύνεται σε χρήστες ναρκωτικών και αλκοόλ καθώς και σε ανθρώπους με ασχολούνται παθολογικά με το διαδίκτυο, τους συγγενείς και τους φίλους τους.

Παρέχει ενημέρωση για θέματα που αφορούν τις ναρκωτικές ουσίες και πληροφόρηση για υπηρεσίες αντιμετώπισης του προβλήματος σε όλη τη χώρα.

Προσφέρει ψυχολογική υποστήριξη 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.

Λειτουργεί Δευτέρα έως Παρασκευή 9:00-17:00. Πληροφορίες και στήριξη προσφέρονται επίσης μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στο helpline@kethea-ithaki.gr.

- [Γραμμή Βοήθειας για Εξαρτήσεις 1114](#)

Η τηλεφωνική Γραμμή Ψυχολογικής Υποστήριξης και Τηλεσυμβουλευτικής 1114 λειτουργεί στο πλαίσιο του προγράμματος ΚΕΘΕΑ ΑΛΦΑ και έχει στόχο την παροχή ενημέρωσης και βοήθειας για τα ζητήματα που δημιουργεί η προβληματική ενασχόληση με τον τζόγο στους ίδιους τους παίκτες, τα μέλη της οικογένειάς τους και τα φιλικά τους πρόσωπα. Δημιουργήθηκε το 2011 με τη συνεργασία της Εταιρείας ΟΠΑΠ Α.Ε., καθώς διαπιστώθηκε η ανάγκη σύστασης μιας γραμμής βοήθειας για άτομα που πιθανόν αντιμετωπίζουν προβλήματα εξάρτησης από την ενασχόληση τους με τα τυχερά παιχνίδια. Η Γραμμή 1114 λειτουργεί Δευτέρα έως Παρασκευή, 9.00 το πρωί με 9 το βράδυ. Η επικοινωνία είναι ανώνυμη με σεβασμό στο απόρρητο. Υπηρεσίες ενημέρωσης και υποστήριξης παρέχονται και μέσω e-mail (τηλεσυμβουλευτική) στο 1114a@kethea-alfa.gr.

- [Γραμμή Για το Κάπνισμα 1142](#)

Καλύνεται στο 1142, οι πολίτες μπορούν να ενημερωθούν για το τι προβλέπει η νομοθεσία για την απαγόρευση του καπνίσματος, να ζητήσουν βοήθεια για την διακοπή του καπνίσματος, καθώς και να αναφέρουν τυχόν παραβάσεις της σχετικής νομοθεσίας. Στην 1142 δίνεται έμφαση στην πρόληψη, στη διακοπή του καπνίσματος και στην εξάλειψη του παθητικού καπνίσματος. Απευθύνεται σε όλους τους πολίτες, καπνιστές ή μη.

- [Γραμμή Μαζί για το Παιδί 1152](#)

Πανελλαδική γραμμή παροχής συμβουλών σε παιδιά, εφήβους και γονείς. Τα θέματα που αφορούν τις υπηρεσίες της γραμμής είναι συμβουλές σε παιδιά και εφήβους, πληροφορίες για αρμόδιους φορείς για το παιδί, προσωπικές συναντήσεις με ειδικούς κατόπιν αξιολόγησης και καταγγελίες για περιστατικά κακοποίησης ανηλίκων. Λειτουργεί από Δευτέρα έως Παρασκευή, ώρες 0900 έως 1200.

- [Τηλεφωνική Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης 10306 για τον κορονοϊό](#)

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.

Οι πολίτες, όταν νοιώσουν την ανάγκη, μπορούν να καλέσουν στην τηλεφωνική γραμμή 10306, όπου θα έχουν τις παρακάτω επιλογές:

-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

Οι τηλεφωνικές κλήσεις έχουν την αστική χρέωση του εκάστοτε παρόχου τηλεφωνίας.

- **Υπηρεσία Επικοινωνιών Εκτάκτου Ανάγκης 112**

Το 112 αποτελεί μια ολοκληρωμένη υπηρεσία επικοινωνιών εκτάκτου ανάγκης, η οποία περιλαμβάνει εισερχόμενο και εξερχόμενο σκέλος. Ως προς το εισερχόμενο σκέλος, μπορείτε να καλέσετε δωρεάν το 112 σε κάθε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, οπουδήποτε στην Ελλάδα και στην ΕΕ. Ως προς το εξερχόμενο σκέλος, μπορείτε να λάβετε προειδοποίηση μέσω διαφόρων τεχνολογιών και καναλιών επικοινωνίας, για επαπειλούμενο ή εν εξελίξει καταστροφικό συμβάν ή επικίνδυνη κατάσταση που συνιστά άμεση απειλή για τη ζωή, την υγεία ή την ασφάλειά σας, προκειμένου να λάβει οδηγίες για τη λήψη μέτρων αυτοπροστασίας. **Στην Ελλάδα, το 112 λειτουργεί όλο το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα και συνδέει τον καλούντα, ανάλογα με το περιστατικό έκτακτης ανάγκης που αυτός αναφέρει με:**

- την Αστυνομία
- το Πυροσβεστικό Σώμα
- το ΕΚΑΒ
- το Λιμενικό Σώμα
- την Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή SOS 1056
- την Ευρωπαϊκή Γραμμή για τα εξαφανισμένα παιδιά 116000

Οι πολίτες μπορούν επίσης να ειδοποιηθούν στο 112 με εναλλακτικούς τρόπους:

- Στέλνοντας γραπτό μήνυμα (SMS) ή MMS στον αριθμό 112.
- Στέλνοντας φαξ (fax) στον αριθμό 11.112.
- Στέλνοντας μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στη διεύθυνση contact@112.gov.gr.
- Μέσω της εφαρμογής του gov.gr, η οποία είναι διαθέσιμη δωρεάν για κινητά τηλέφωνα με iOS και Android.

Αρμόδιος φορέας για τη λειτουργία του 112 στην Ελλάδα είναι η Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας.

- **ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΟΙΝΟΥΣΣΩΝ:**

- ΔΗΜΟΣ ΟΙΝΟΥΣΣΩΝ: 2213-51312 ΕΩΣ 318 , 22713-51330
- ΙΑΤΡΕΙΟ : 22710-55300
- ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ: 22710-55222
- ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ: 22710-55118
- ΛΙΜΕΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ: 22710-55394
- ΟΙΚΟΤΡΟΦΕΙΟ: 22710-55187
- ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ: 22710-55011 ΕΩΣ 013
- ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΟ: 22710-398
- ΝΑΥΤΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ:22710-55182

Η Διευθύντρια

Γεωργία Παπαλαμπροπούλου