**Κορονοϊός: Γραμμές βοήθειας για όσους χρειαζονται ψυχολογική υποστήριξη**

**Μία λίστα με γραμμές βοήθειας και ψυχολογικής υποστήριξης για να μην μείνει κανείς μόνος λόγω του κορονοϊού.**

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

Από την άλλη, άτομα που ήδη αντιμετωπιζουν δυσμενείς καταστάσεις στο σπίτι τους, βρίσκονται σήμερα λόγω του εγκλεισμού σε ακόμα πιο δύσκολη θέση.

Έτσι, έχουν αναδυθεί δεκάδες νέες γραμμές ψυχολογικής υποστήριξης, ενώ ήδη υπάρχουσες συνεχίζουν το έργο τους.

**Γραμμές ψυχολογικής υποστήριξης**

Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός: Τηλεφωνική γραμμή ψυχοκοινωνικής στήριξης: **Τηλ.:** **210 3613574**Δευτέρα-Παρασκευή, 8.00 έως 15.00

Γραμμή Ψυχολογικής Υποστήριξης από τον Δήμο Αθηναίων: **Tηλ.: 210 3637365**Δευτέρα-Παρασκευή, 9 το πρωί με 6 το απόγευμα

24ωρη Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης από το Υπουργείο Υγείας και το ΕΚΠΑ: **10 306**

Τηλεφωνική γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης για τον κορονοϊό Πρωτοβουλία Αλληλεγγύης από το ΕΚΠΑ και την Α΄Πανεπιστημιακή Ψυχιατρική Κλινική του ΕΚΠΑ, Αιγινητείο Νοσοκομείο:  
Δευτέρα έως Παρασκευή στο τηλέφωνο**210 7297 957** από 10.00 π.μ έως 04.00 μ.μΣάββατο 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

Γραμμές στήριξης Παιδιών και Εφήβων

Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού και του Εφήβου: **Τηλ.: 116 111**Δευτέρα – Παρασκευή, 2 μ.μ. έως 8.30 μ.μ.

Τηλεφωνική Γραμμή  «Μαζί για το Παιδί»: **Τηλ : 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**: **Τηλ. 800 11 32000,** τηλεφωνική γραμμή χωρίς χρέωση για ανηλίκουςΔευτέρα – Παρασκευή, 09.00-15.30

24ωρη Ανοιχτή γραμμή εφήβων και νέων του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής: **Τηλ.:** **210-3638833**

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**

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 και ηλικιωμένους

«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**

**Γραμμές βοήθειας για άτομα που αντιμετωπίζουν ενδοοικογενειακή βία**

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**

Συμβουλευτικό Κέντρο Γυναικών, Δήμος Κερατσινίου-Δραπετσώνας: Τηλ.:**210 4614575**

24ωρη γραμμή Εθνικού Κέντρου Κοινωνικής Αλληλεγγύης: **197**