ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ-ONLINE ΠΛΑΤΦΟΡΜΕΣ

***α) Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης 10306.***

Το υπουργείο Υγείας και το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΕΚΠΑ), ανέλαβαν την πρωτοβουλία για την οργάνωση και λειτουργία προγράμματος βοήθειας, συμβουλευτικής, ψυχολογικής και κοινωνικής στήριξης των συμπολιτών μας μέσω τηλεφώνου.

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

1. Παροχή ψυχολογικής στήριξης σε 24ωρη λειτουργία.

2. Παροχή ψυχιατρικής βοήθειας σε πάσχοντες από ψυχικό νόσημα, από τις 8:00 έως τις 20:00.

3. Παροχή ψυχολογικής στήριξης παιδιών και οικογενειών σε 24ωρη λειτουργία.

4. Παροχή ψυχολογικής στήριξης υγειονομικού προσωπικού από τις 8:00 έως τις 20:00.

5. Παροχή κοινωνικής στήριξης από τις 8:00 έως τις 20:00.

Η τηλεφωνική γραμμή βοήθειας προσφέρει ένα παράθυρο διαλόγου, συμβουλών και ελπίδας» και δίνει τη δυνατότητα σε άτομα, που αντιμετωπίζουν κάποιο θέμα ψυχικής υγείας, όπως παθολογικό άγχος, παθολογικό φόβο και 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 και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ). Επίσης, σε επιστημονικό και επιχειρησιακό επίπεδο, συνεργάζονται η Ομοσπονδία Φορέων Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης και 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.

***β) Τηλεφωνική Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης για τον Κορονοϊό από το ΕΚΠΑ:***

[**https://www.uoa.gr/anakoinoseis\_kai\_ekdiloseis/proboli\_anakoinosis/tilefoniki\_grammi\_psychokoinonikis\_ypostirixis\_gia\_ton\_koronoio/?fbclid=IwAR3HQQwQuckKWlGIGbH4xnqWSUY1xCO8KdTfA\_vdvbNGkAXpbP52xwrpZ8A**](https://www.uoa.gr/anakoinoseis_kai_ekdiloseis/proboli_anakoinosis/tilefoniki_grammi_psychokoinonikis_ypostirixis_gia_ton_koronoio/?fbclid=IwAR3HQQwQuckKWlGIGbH4xnqWSUY1xCO8KdTfA_vdvbNGkAXpbP52xwrpZ8A)

**Πρωτοβουλία  Αλληλεγγύης  από  το ΕΚΠΑ και  την  Α΄  Πανεπιστημιακή  Ψυχιατρική Κλινική  του ΕΚΠΑ,   Αιγινήτειο  Νοσοκομείο:**

Ο κορωνoιός μας έχει φέρει όλους αντιμέτωπους με μια καινούργια πραγματικότητα και με βαθιές ανατροπές στην καθημερινότητα και τον τρόπο ζωής μας. Όχι σπάνια μάλιστα αναδύονται σαφή συναισθήματα ΑΒΟΗΘΗΤΟΥ!

Σε αυτό το κλίμα και με αίσθημα επιστημονικής ευθύνης και κοινωνικής αλληλεγγύης, ο Πρύτανης του ΕΚΠΑ κ. Θάνος Δημόπουλος, σε συνεργασία με την Α’ Πανεπιστημιακή Ψυχιατρική Κλινική του Αιγινητείου Νοσοκομείου (Διευθυντής Καθ. Λάμπης Παπαγεωργίου), αναλαμβάνουν την πρωτοβουλία για την οργάνωση και λειτουργία τηλεφωνικής γραμμής βοήθειας, συμβουλευτικής και ψυχολογικής υποστήριξης των συμπολιτών μας .

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 έλθουν πιο κοντά στη λύση του προβλήματος.

Στα αιτήματα ψυχολογικής βοήθειας απαντούν ψυχίατροι και ψυχολόγοι από το Επιστημονικό Διδακτικό Προσωπικό και τους συνεργάτες της Α’ Πανεπιστημιακής Ψυχιατρικής Κλινικής του Αιγινητείου Νοσοκομείου.

**Ώρες  λειτουργίας: Τηλεφωνική γραμμή  βοήθειας**

**Δευτέρα έως Κυριακή στο τηλέφωνο 210 7297 957  από  10.00  π.μ. έως  08.00 μ.μ**

**Για Οικογένειες Και Παιδιά:**

Επισημαίνεται ότι η **Υπηρεσία Παιδιών και Εφήβων της Α΄ Ψυχιατρικής Κλινικής,** θα απαντά τηλεφωνικά, καθημερινά τις **εργάσιμες  μέρες  9:00 -14:00,** στις οικογένειες που χρειάζονται συμβουλές για τα παιδιά ή υποστήριξη, στα τηλέφωνα **210- 7600100 και 210 – 7669584**.

Υπεύθυνη, η κα Ελένη Λαζαράτου, Καθηγήτρια Παιδοψυχιατρικής.

**γ*) Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία*** [(www.psych.gr](http://(www.psych.gr/))

Η Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία με αίσθημα ευθύνης σε μια τόσο κρίσιμη περίοδο όπως η πανδημία του COVID-19, προσφέρει για τους *επόμενους 3 μήνες*, δωρεάν στους πολίτες της χώρας μας, Ψυχιατρική κάλυψη για θέματα που αφορούν την επιδημία και τις ψυχιατρικές επιπλοκές της, με τη χρήση του λογισμικού τηλεϊατρικής της Melapus, της αναγνωρισμένης πλατφόρμας τηλεψυχιατρικής στην Ευρώπη.

Η πλατφόρμα έχει σχεδιαστεί με πολύ απλουστευμένη λογική ώστε να χρησιμοποιηθεί από τον οποιονδήποτε με ένα κλικ. Η online (διαδικτυακή) συνεδρία με την ειδική εφαρμογή βιντεοκλήσης της Melapus δεν χρειάζεται εγκατάσταση επιπλέον προγράμματος για τη συνεδρία. Αρκεί ένα laptop και μια σύνδεση στο ίντερνετ.

**Η εφαρμογή θα τεθεί σε λειτουργία από 19/3/2020 μετά τις 10.30 π.μ. και για 3 μήνες.**

Πατήστε εδώ <https://sessions.melapus.com/en> για να συνδεθείτε με διαθέσιμο ψυχίατρο ή ψυχολόγο.

***δ)* 1018: 24-ωρη  γραμμή παρέμβασης για την αυτοκτονία**

ΚΛΙΜΑΚΑ-Φορέας Ανάπτυξης Ανθρώπινου και Κοινωνικού Κεφαλαίου για την αντιμετώπιση του Κοινωνικού Αποκλεισμού

Κοινωνικός φορέας, μη κερδοσκοπικός – μη κυβερνητικός οργανισμός -ΝΠΙΔ

[**http://www.klimaka.org.gr/home/#**](http://www.klimaka.org.gr/home/)

***ε) 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.

[**http://womensos.gr/15900-24ori-tilefoniki-grammi/**](http://womensos.gr/15900-24ori-tilefoniki-grammi/)

***στ) Τηλεφωνική Υποστήριξη Οικογένειας***

Τηλεφωνική Υποστήριξη εγκύων, νέων μητέρων και πατέρων από την ΑμΚΕ Φαιναρέτη 210-9319054

[**https://www.fainareti.gr/el/nea/item/183-koronoios-thlefwnikh-yposthrixh-egkywn,-newn-mhterwn-kai-paterwn-apo-thn-amke-fainareth-210-9319054?fbclid=IwAR29yFGPDiJAHfP1ofkGcBv3F50zPqRvymuoW17FyxfP6ClNaWEmei1p\_qU**](https://www.fainareti.gr/el/nea/item/183-koronoios-thlefwnikh-yposthrixh-egkywn,-newn-mhterwn-kai-paterwn-apo-thn-amke-fainareth-210-9319054?fbclid=IwAR29yFGPDiJAHfP1ofkGcBv3F50zPqRvymuoW17FyxfP6ClNaWEmei1p_qU)

***ζ) Μονάδα Ανακουφιστικής Αγωγής Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ***

Η γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης της Μονάδας με τηλ. αριθμό επικοινωνίας: 2107776617 λειτουργεί από Δευτέρα έως και Παρασκευή, 12:00 μ.μ έως 15:30 μ.μ στην προσπάθεια βελτίωσης της ποιότητας ζωής των χρονίως πασχόντων συνανθρώπων μας και των φροντιστών τους μέσα στις πρωτόγνωρες και αντίξοες συνθήκες που βιώνουμε.

[**http://www.monadaanakoufisis.gr/**](http://www.monadaanakoufisis.gr/)

***η) Εθνική Συνομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία (Ε.Σ.ΑμεΑ.)***

Υπηρεσίας πληροφόρησης και υποστήριξης «Διεκδικούμε μαζί» που κάθε ενδιαφερόμενος πολίτης με αναπηρία μπορεί να απευθύνεται καθημερινά στο τηλέφωνο 210-9949837.

[**https://www.esamea.gr/contact/let-s-do-it-together**](https://www.esamea.gr/contact/let-s-do-it-together)