

ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ

Τηλεφωνικές γραμμές για παιδιά και εφήβους

- **1107, Εθνική Γραμμή Παιδικής Προστασίας.**

Δωρεάν, 24 ώρες, κάθε μέρα

Άμεση ενημέρωση και επείγουσα συμβουλευτική, ψυχολογική και κοινωνική στήριξη για θέματα που σε απασχολούν ή αν βρίσκεσαι σε κίνδυνο. Διασύνδεση με τις κατάλληλες υπηρεσίες, κινητοποίηση μηχανισμών επείγουσας παρέμβασης. Επίσης, ενημέρωση και συμβουλευτική σε γονείς για θέματα που αφορούν τα παιδιά τους και τον γονικό ρόλο τους.

- **116111, Γραμμή Στήριξης Παιδιών και Εφήβων.**

Δωρεάν, Δευτέρα έως Παρασκευή: 2:00μμ-8:30μμ, Σάββατο: 9:30πμ-2:00μμ

Συμβουλευτική τηλεφωνική γραμμή αποκλειστικά για παιδιά και εφήβους. Μπορείς να μιλήσεις για οτιδήποτε σε απασχολεί.

- **1056, Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή για τα Παιδιά.**

Δωρεάν, 24 ώρες, κάθε μέρα

Δέχεται καταγγελίες για παιδιά-θύματα κακοποίησης. Παρεμβαίνει επιτόπου αν βρίσκεσαι σε κίνδυνο. Ψυχολογική στήριξη σε παιδιά και εφήβους και συμβουλευτική σε γονείς και εκπαιδευτικούς. Πληροφορίες και κατευθύνσεις για θέματα που αφορούν τα δικαιώματα των παιδιών και την παιδική προστασία.

- **80011 80015, Γραμμή Βοηθείας ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΩ.**

Δωρεάν, Δευτέρα έως Παρασκευή: 9:00πμ-3:00μμ

Απευθύνεται σε εφήβους και στις οικογένειές τους. Παρέχει στήριξη και συμβουλές για θέματα που σχετίζονται με τη χρήση του διαδικτύου, του κινητού τηλεφώνου και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών (παρενόχληση, εξάρτηση, επιβλαβές περιεχόμενο, παιδοφιλία κ.α.).

- **115 25, Γραμμή Μαζί για το Παιδί.**

Χρέωση μιας αστικής μονάδας, Δευτέρα έως Παρασκευή: 9:00πμ-9:00μμ

Παροχή συμβουλών και κατευθύνσεων σε παιδιά, εφήβους, γονείς και εκπαιδευτικούς.

- **801.11.77, Γραμμή για γονείς εφήβων.**

Δευτέρα μέχρι και Παρασκευή από τις 9:30 το πρωί έως τις 8:30 το βράδυ.

Η «Γραμμή-Σύνδεσμος» είναι μια τηλεφωνική γραμμή βοήθειας για γονείς και εκπαιδευτικούς για θέματα που αφορούν τα παιδιά και τους εφήβους.

- **1037, Δίκτυο κοινωνικής αλληλεγγύης και υποστήριξης.**

Προσφορά τηλεφωνικής βοήθειας σε άτομα, οικογένειες και ομάδες, που αντιμετωπίζουν καταστάσεις κρίσης, κοινωνικού αποκλεισμού ή αντίστοιχους κινδύνους. Συμβολή, επίσης, στην πρόληψη κοινωνικών προβλημάτων.

800 11 32 000, Γραμμή του Συνηγόρου του Παιδιού για παιδιά.

Δωρεάν, Δευτέρα έως Παρασκευή: 9:00πμ-4:00μμ

Πληροφορίες για το πώς μπορεί να σε βοηθήσει ο Συνήγορος αν νομίζεις ότι παραβιάζεται κάποιο δικαίωμά σου ή επειδή αντιμετωπίζεις εσύ ή φίλοι/ες σου ένα σοβαρό πρόβλημα.

- **210-68.52.660, Μη-Κυβερνητική οργάνωση «Νηφάλιοι».**

Η 24ωρη γραμμή έχει στόχο την ευαισθητοποίηση, επιμόρφωση και ενημέρωσή του κοινού και των επαγγελματιών για τις βλαπτικές συνέπειες του αλκοόλ, καθοδήγηση και ενδυνάμωση κινήτρου για θεραπεία.

- **1034, Γραμμή Επικοινωνίας για την Κατάθλιψη.**

Δευτέρα έως Παρασκευή, 9:00 – 21:00

Η Γραμμή Βοήθειας για την Κατάθλιψη στελεχώνεται από ειδικά εκπαιδευμένους ψυχολόγους και άλλους επαγγελματίες ψυχικής υγείας, υπό την εποπτεία ομάδας ψυχιάτρων.

- **1145, Γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης “ΙΘΑΚΗ”.**

Ενημέρωση για θέματα εξαρτησιογόνων ουσιών. Ψυχολογική υποστήριξη μέσα από τη διαδικασία της ενεργητικής ακρόασης και της συζήτησης μέσω τηλεφώνου.

- **15900, Η ΓΡΑΜΜΗ SOS.**

Η Γραμμή SOS 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.

- **1031, OKANA.**

Άμεση πρόσβαση σε πληροφορίες σχετικά με τις ψυχοτρόπες ουσίες και τη χρήση τους, την πρόληψη και τη λειτουργία των Κέντρων Πρόληψης, τη θεραπεία και τις υπάρχουσες υπηρεσίες, τον OKANA και τα προγράμματά του, η εξατομικευμένη συμβουλευτική υποστήριξη βραχείας διάρκειας και η άμεση βοήθεια και ψυχολογική υποστήριξη σε καταστάσεις κρίσης, οι οποίες σχετίζονται με τη χρήση ουσιών (σύνδρομο στέρησης, αυτοκτονική συμπεριφορά, πρόληψη υποτροπής).

- **1145, ΚΕΘΕΑ.**

Γραμμή βοήθειας για τις εξαρτήσεις.

- **210 9234904, ΑΝΑΣΑ Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Διατροφικές Διαταραχές.**

Το Κέντρο Ημέρας ΑΝΑΣΑ, αποτελεί την πρώτη μάχιμη προσπάθεια της ΑΝΑΣΑ για παροχή πρωτοβάθμιων υπηρεσιών υγείας, στους πάσχοντες από Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής. Είναι το πρώτο και μοναδικό, στη χώρα μας, Κέντρο Ημέρας εξειδικευμένο στις διατροφικές διαταραχές που παρέχει δωρεάν, υπηρεσίες διάγνωσης, θεραπείας και συμβουλευτικής υποστήριξης των πασχόντων και των οικογενειών τους.