

6 Χρήσιμες τηλεφωνικές γραμμές υποστήριξης που πρέπει να γνωρίζουν μαθητές και γονείς

1. **1056: Εθνική γραμμή για τα παιδιά SOS το χαμόγελο του παιδιού.** Η γραμμή 1056 είναι στη διάθεση κάθε παιδιού και ενήλικα για την παροχή βοήθειας σε θέματα όπως αντιμετώπιση φαινομένων βίας που αντιμετωπίζουν τα παιδιά (bullying, , κακοποίηση, παραμέληση, παράνομη διακίνηση και εμπορία). Η γραμμή είναι στελεχωμένη από ψυχολόγους και κοινωνικούς λειτουργούς 24 ώρες, 365 μέρες το χρόνο χωρίς χρέωση.
2. **80011: Γραμμή βοήθειας “Υποστηρίζω” για την ασφαλή χρήση του διαδικτύου.** 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. Λειτουργεί καθημερινές 9.00-17.00 και είναι δωρεάν.
3. **11525: Μαζί για το παιδί.** Η γραμμή προσφέρει συμβουλευτική για οποιοδήποτε πρόβλημα αντιμετωπίζει ένα παιδί ή ένας έφηβος έως 18 ετών, λήψη επώνυμων και ανώνυμων καταγγελιών για περιστατικά κακοποίησης ανηλίκων, παραπομπές και ενημέρωση για υπηρεσίες που προσφέρουν άλλοι φορείς για το παιδί και την οικογένεια. Οι κλήσεις έχουν χρέωση μιας αστικής μονάδας από σταθερό ΟΤΕ για αστικά και υπεραστικά τηλεφωνήματα ανεξαρτήτως διάρκειας κλήσης.
4. **11528: Γραμμή ψυχολογικής στήριξης “Δίπλα σου”.** Απευθύνεται σε κάθε άνθρωπο που έχει ερωτήματα σχετικά με τον σεξουαλικό προσανατολισμό και την ταυτότητα ή/και έκφραση φύλου, στις οικογένειες τους και σε εκπαιδευτικούς. Λειτουργεί για όλη την Ελλάδα και υπάρχει δυνατότητα επικοινωνίας και μέσω Skype, Δευτέρα έως Παρασκευή 11.00-19.00 εκτός αργιών. Οι κλήσεις έχουν χρέωση μιας αστικής μονάδας από σταθερό ΟΤΕ για αστικά και υπεραστικά τηλεφωνήματα ανεξαρτήτως διάρκειας κλήσης.
5. **15900: Γραμμή SOS.** Είναι μια υπηρεσία που δίνει τη δυνατότητα στις γυναίκες θύματα βίας (σωματική κακοποίηση, ψυχολογική, συναισθηματική, οικονομική ή λεκτική βία) ή σε τρίτα πρόσωπα να επικοινωνήσουν άμεσα με ένα φορέα αντιμετώπισης της έμφυλης βίας. Η γραμμή λειτουργεί σε 24ώρη βάση, 365 μέρες το χρόνο.
6. **1034: Γραμμή βοήθειας για την κατάθλιψη.** Η συγκεκριμένη υπηρεσία στελεχώνεται από ειδικά εκπαιδευμένους ψυχολόγους και άλλους επαγγελματίες ψυχικής υγείας. 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. Λειτουργεί από Δευτέρα- Παρασκευή 9.00-21.00.