

# ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΔΟΜΕΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΤΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ\*

\*Οι πληροφορίες συλλέχθηκαν και αντιγράφηκαν - επί το πλείστον - από τις παρακάτω αναφερόμενες ιστοσελίδες (βλ. «περισσότερες πληροφορίες»).

Το παρόν κείμενο συντάχθηκε προς ενημέρωση και διευκόλυνση των μαθητών στην εύρεση κατάλληλων δομών, οι οποίες απαντούν στις εκάστοτε ανάγκες και προτείνεται η επικοινωνία με τον αρμόδιο φορέα, για περισσότερες πληροφορίες.

## 1. Κέντρο Ψυχικής Υγείας Γ.Ν.Ν. Σερρών

Διεύθυνση: Ιπποκράτους 9, Αϊ Γιάννης Σερρών

Τηλέφωνα επικοινωνίας: 2321058385, 2321051230

Ώρες λειτουργίας: 7:00 – 15:00 (δέχεται κατόπιν ραντεβού)

Απευθύνεται σε ενήλικες, παιδιά και εφήβους.

Δωρεάν υπηρεσίες σε ασφαλισμένους ή και μη. Υπάρχει συνεργασία με όλα τα ασφαλιστικά ταμεία.

Πρόκειται για βασική μονάδα παροχής ψυχιατρικών υπηρεσιών εξωνοσοκομειακής ψυχιατρικής, παρέχοντας ευρύτερες υπηρεσίες από τα συνήθη εξωτερικά ιατρεία.

Παροχές τμήματος ενηλίκων:

- I. Ψυχιατρική εκτίμηση/ διάγνωση, φαρμακευτική αγωγή/ συνταγογράφηση, ψυχοθεραπεία (ατομική υποστηρικτική, ατομική ψυχαναλυτική, οικογενειακή, ζεύγους, συμπεριφοράς και σεξουαλικών δυσλειτουργιών), συμβουλευτική, υποστηρικτική φροντίδα χρόνιων ληπτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας (ΛΥΨΥ), κλινική Depot (ενέσιμα μακράς διάρκειας δράσης), κατ' οίκον φροντίδα σε άτομα με ψυχωσικές διαταραχές, διενέργεια test (MMPI – Προσωπικότητας, Camcog – Άνοιας, Raven – Νοητικής υστέρησης), χορήγηση γνωματεύσεων για άδεια security, οπλοκατοχής, υιοθεσίας, πρακτική άσκηση φοιτητών.

Παροχές παιδοψυχιατρικού τμήματος:

- I. Διάγνωση και θεραπευτική αντιμετώπιση: αναπτυξιακές διαταραχές (αυτισμός, αναπηρίες, σύνδρομα και ΔΕΠ-Υ), ψυχιατρικές διαταραχές (αγχώδεις διαταραχές, φοβίες, ψυχώσεις, νευρώσεις, προβλήματα συμπεριφοράς, άγχος αποχωρισμού, διαταραχές διάθεσης, δυσκολίες προσαρμογής, σχολική άρνηση κτλ.), ψυχοκοινωνικά προβλήματα (π.χ. διαζύγιο, πένθος, παραμέληση, κακοποίηση κτλ.), μαθησιακά (π.χ. δυσλεξία κτλ.), προβλήματα λόγου και ομιλίας (π.χ τραυλισμός, φωνολογική διαταραχή κτλ.), προβλήματα εφηβείας, παιδοψυχιατρική εκτίμηση με εισαγγελική εντολή, πρακτική άσκηση φοιτητών σε αντίστοιχες ειδικότητες.
- II. Μορφές θεραπείας: ατομική, συμβουλευτική γονέων, παιγνοθεραπεία, οικογενειακή, ζεύγους, ειδική αγωγή, λογοθεραπεία, ατομική ή ομαδική θεραπεία ανάπτυξης δεξιοτήτων για παιδιά με αναπτυξιακές διαταραχές, φαρμακοθεραπεία.

Περισσότερες πληροφορίες: <https://hospsr.gr/mental-health-center/>

**2. Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ. Σερρών (Σύλλογος Οικογενειών Φροντιστών και Φίλων για την Ψυχική Υγεία. Νόσο Alzheimer και Συγγενείς Διαταραχές «Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ. Σερρών»)**

Διεύθυνση: Ορφέως 12, (Παλαιό Γενικό Νοσοκομείο) Σέρρες, Τ.Κ. 62122

Τηλέφωνα επικοινωνίας: 2321063388, 2321063559

E-mail: [sofpsi-s@otenet.gr](mailto:sofpsi-s@otenet.gr)

**Υπηρεσίες:** Διαχείριση θλίψης και άγχους, Ψυχοεκπαίδευση οικογενειών/φροντιστών, Υποστήριξη ατόμων με ψυχικές διαταραχές και/ή άνοια, Ενδυνάμωση ηλικιωμένων και Προαγωγή ενεργού γήρανσης, Συνηγορία, Ευαισθητοποίηση της κοινωνίας.

**Μονάδες ψυχικής υγείας:**

Κέντρο Ημέρας Ψυχικής Υγείας Ενηλίκων «Ε.Ν.ΟΡΑΜΑ»

Δωρεάν παροχή υπηρεσιών

Ημέρες & ώρες λειτουργίας: Δευτέρα με Παρασκευή, 9:00 – 13:00

Προσφερόμενες Υπηρεσίες του Κέντρου Ημέρας Ψυχικής Υγείας Ενηλίκων «Ε.Ν.ΟΡΑΜΑ»:

Εκτίμηση αναγκών, εκπόνηση και εφαρμογή εξατομικευμένων σχεδίων φροντίδας και αποκατάστασης για κάθε ωφελούμενο, θεραπευτικές παρεμβάσεις σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο με έμφαση στην εκπαίδευση σε κοινωνικές και ατομικές δεξιότητες, ανάπτυξη και προαγωγή των επαγγελματικών δεξιοτήτων με στόχο την προώθηση στην απασχόληση και την εργασιακή ένταξη, ψυχαγωγικές και πολιτιστικές δραστηριότητες και λειτουργία κοινωνικής λέσχης, προγράμματα υποστήριξης των οικογενειών και εφαρμογής ειδικών θεραπευτικών παρεμβάσεων, προγράμματα εκπαίδευσης για το προσωπικό, νέους επαγγελματίες και εθελοντές, προγράμματα ενημέρωσης της κοινότητας για την καταπολέμηση του κοινωνικού στίγματος και των προκαταλήψεων που σχετίζονται με τις ψυχικές διαταραχές.

Κινητή Μονάδα Ψυχικής Υγείας Ενηλίκων «Ε.Ν.ΟΡΑΜΑ»

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 2321063388

Δωρεάν παροχή υπηρεσιών

Προσφερόμενες Υπηρεσίες της Κινητής Μονάδας Ψυχικής Υγείας Ενηλίκων «Ε.Ν.ΟΡΑΜΑ»:

Έγκαιρη διάγνωση – παρέμβαση για την πρόληψη της έναρξης της νόσου, ή της υποτροπής της, κατ' οίκον παρέμβαση για την αντιμετώπιση και την διαχείριση της κρίσης, κατ' οίκον νοσηλεία και παρακολούθηση της φαρμακευτικής αγωγής, παρακολούθηση σε τακτικά χρονικά διαστήματα της

εξέλιξης της νόσου και συνέχεια της ψυχιατρικής φροντίδας του ασθενούς, βοήθεια και στήριξη του για την αντιμετώπιση των πρακτικών του αναγκών και προβλημάτων με έμφαση στην εκμάθηση δεξιοτήτων, καθώς και προετοιμασία του για τον τελικό στόχο που είναι η αυτόνομη διαβίωση, συμβουλευτική/υποστηρικτική παρέμβαση στην οικογένεια του ασθενούς με στόχο την καλύτερη επικοινωνία τους και την μείωση του άγχους της οικογένειας και του ίδιου του ασθενούς, καταπολέμηση του κοινωνικού στίγματος που βαραίνει τον ίδιο τον ασθενή και την οικογένεια του μέσω προγραμμάτων αγωγής κοινότητας.

#### Κέντρο Ημέρας για την Άνοια «ΑΝΑΠΛΟΥΣ»

Ημέρες & ώρες λειτουργίας: Δευτέρα με Παρασκευή 8:00 – 16:00

Τηλέφωνα επικοινωνίας: 23210 62415

E-mail: [kh.anaplous@sofpsi-ser.gr](mailto:kh.anaplous@sofpsi-ser.gr)

Οι υπηρεσίες του κέντρου παρέχονται δωρεάν.

Παρεχόμενες υπηρεσίες στο «Ανάπλους» με βάση τις ατομικές ανάγκες των ωφελούμενων:

Διαγνωστικός έλεγχος/ Ιατρείο μνήμης, Θεραπευτική αντιμετώπιση των νοητικών ελλειμμάτων, Μη φαρμακευτικές ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις, Ασκήσεις νοητικής ενδυνάμωσης, Λογοθεραπεία, Πρόγραμμα φυσικής άσκησης, Εκμάθηση ξένης γλώσσας, Δημιουργική απασχόληση με χορωδία, χορό, κατασκευές, ζωγραφική, μαγειρική κ.α., Θεατρική Ομάδα, Ψυχολογική και συμβουλευτική υποστήριξη των νοσούντων και των περιθαλπόντων, Προγράμματα συνεχούς εκπαίδευσης για το προσωπικό και νέους επαγγελματίες (ημερίδες, ομιλίες, σεμινάρια), Συνεχής αξιολόγηση των δραστηριοτήτων και ανάλογες ερευνητικές δραστηριότητες, Προγράμματα ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης της Κοινότητας για τα συμπτώματα της άνοιας, τις θεραπευτικές παρεμβάσεις, τους τρόπους πρόληψης και την έγκαιρη διάγνωση, καθώς και για την καταπολέμηση του κοινωνικού στίγματος και των προκαταλήψεων που σχετίζονται με την άνοια.

Περισσότερες πληροφορίες: <https://sofpsi-ser.gr/>

### **3. «ΟΑΣΙΣ» Σερρών – Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων & Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας**

Διεύθυνση: Μαραγκουδάκη 10, Σέρρες

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 23210-53222

E-mail: [kp-oasis@otenet.gr](mailto:kp-oasis@otenet.gr)

Τα Κέντρα Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας εφαρμόζουν προγράμματα πρόληψης, βασισμένα στη φιλοσοφία της αγωγής και της προαγωγής της υγείας, και επιδιώκουν την ευαισθητοποίηση των φορέων και των πολιτών των τοπικών κοινωνιών, με σκοπό την ενεργοποίησή τους στον αγώνα της πρόληψης.

Τα προγράμματα που αναπτύσσουν τα Κέντρα Πρόληψης απευθύνονται σε γονείς, σε μαθητές και εφήβους, σε στρατευμένους, σε αθλητικούς συλλόγους και ομάδες, σε επαγγελματίες που έρχονται σε άμεση επαφή με το πρόβλημα (εκπαιδευτικούς, προπονητές, αστυνομικούς, επαγγελματίες υγείας, ιερείς, στρατιωτικούς κ.ά), σε ειδικές πληθυσμιακές ομάδες (παλιννοστούντες, πρόσφυγες, μειονοτικές ομάδες, φυλακισμένους κ.ά), στην ευρύτερη κοινότητα.

Οι στόχοι τους, ανάλογα με την ομάδα στην οποία απευθύνονται και τη διάρκεια της παρέμβασης, είναι:

- i. Η ενδυνάμωση, υποστήριξη και εκπαίδευση των νέων ώστε να υιοθετήσουν μια θετική στάση ζωής και να αναπτύξουν δεξιότητες που να αντιστέκονται στη χρήση των εξαρτησιογόνων ουσιών, αλλά και σε άλλες εξαρτητικές συμπεριφορές (τζόγος, διαδίκτυο κ.α.).
- ii. Η συμβουλευτική και υποστήριξη της οικογένειας με σκοπό την ενίσχυση του γονεϊκού ρόλου και τη βελτίωση της επικοινωνίας.
- iii. Η ευαισθητοποίηση καθηγητών και δασκάλων σε θέματα πρόληψης, η ενίσχυση του παιδαγωγικού τους ρόλου και η ενδυνάμωση των σχέσεων εκπαιδευτικών -μαθητών.
- iv. Η ενημέρωση των ενδιαφερομένων για τα υπάρχοντα θεραπευτικά προγράμματα.
- v. Η πληροφόρηση, ευαισθητοποίηση και κινητοποίηση της ευρύτερης κοινότητας.

Περισσότερες πληροφορίες: <https://kpoasis.wordpress.com/%CF%84%CE%AF-%CE%B5%CE%AF%CE%BD%CE%B1%CE%B9-%CF%84%CE%BF-%CE%BA%CE%AD%CE%BD%CF%84%CF%81%CE%BF-%CF%80%CF%81%CF%8C%CE%BB%CE%B7%CF%88%CE%B7%CF%82/>

## Τηλεφωνικές γραμμές σχετιζόμενες με την ψυχική υγεία\*

\*Οι πληροφορίες συλλέχθηκαν και αντιγράφηκαν - επί το πλείστον - από τις παρακάτω αναφερόμενες ιστοσελίδες (βλ. «περισσότερες πληροφορίες»)

### 10306: Τηλεφωνική γραμμή ψυχοκοινωνικής υποστήριξης

Δωρεάν και ανώνυμα όλο το 24ωρο. Τηλεφωνική επικοινωνία είτε από κινητό, είτε από σταθερό, χωρίς χρέωση.

Απευθύνεται σε όλους τους πολίτες ανεξαρτήτως φύλου & ηλικίας και μπορούν να επικοινωνήσουν για οποιοδήποτε θέμα ψυχικής υγείας.

Για περισσότερες πληροφορίες: <https://10306.gr/>

### 1034: Τηλεφωνική γραμμή βοήθειας για την κατάθλιψη

Λειτουργεί από Δευτέρα έως Παρασκευή, 9:00 – 21:00.

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 και δεν ζητείται κανένα άλλο προσωπικό στοιχείο πέρα από εκείνα που είναι απαραίτητα για την παροχή της κατάλληλης υποστήριξης και βοήθειας.

Έχει οργανωθεί από το Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής (ΕΠΙΨΥ, [www.epipsi.gr](http://www.epipsi.gr)).

Οι πληροφορίες συλλέχθηκαν από την ιστοσελίδα: <https://www.therapia.gr/1034-dimosia-dorean-psyxologiki-ypostirixi/> (για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε σε αυτήν ή κάποια σχετική ιστοσελίδα με την αναφερόμενη γραμμή)

### Γραμμή Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας «197» - Ε.Κ.Κ.Α. (Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης)

Δωρεάν (χωρίς χρέωση από σταθερό ή κινητό τηλέφωνο) για τους πολίτες.

Λειτουργεί όλο το 24ωρο.

Γραμμή έκτακτης ανάγκης για την παροχή ψυχοκοινωνικής υποστήριξης σε ενήλικα άτομα.

Κυρίως απευθύνεται σε άτομα, οικογένειες και ευάλωτες πληθυσμιακές ομάδες, που διέρχονται κάποιας μορφής κρίση ή περιέρχονται σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης (π.χ. τα θύματα οικογενειακής βίας, οι ενήλικοι και οι ηλικιωμένοι που χρήζουν άμεσης ψυχολογικής υποστήριξης και κοινωνικής βοήθειας, τα άτομα που βρίσκονται σε κρίση ή/και σε κίνδυνο βλάβης, τα θύματα παράνομης διακίνησης με σκοπό την σεξουαλική ή οικονομική εκμετάλλευση, τα θύματα φυσικών και άλλων καταστροφών, κτλ.

### Εθνική Γραμμή Παιδικής Προστασίας «1107» - Ε.Κ.Κ.Α. (Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης)

Απευθύνεται σε παιδιά και έφηβους, αλλά και σε όσους έχουν να αναφέρουν κάποια δυσκολία ή πρόβλημα ψυχοκοινωνικής φύσης, το οποίο αφορά ανήλικο.

Υπάρχει πιθανότητα χρέωσης, αναλόγως τον πάροχο επικοινωνίας.

Για περισσότερες πληροφορίες:

<https://ekka.org.gr/images/%CE%A0%CE%91%CE%A1%CE%9F%CE%A5%CE%A3%CE%99%CE%91%CE%A3%CE%97%CE%A4%CE%97%CE%9B.%CE%93%CE%A1%CE%91%CE%9C%CE%9C%CE%A9%CE%9D2021.pdf>

### **Γραμμή Ψυχολογικής Στήριξης «11528 – ΔΙΠΛΑ ΣΟΥ»**

Λειτουργεί Δευτέρα ως Παρασκευή, 10:00 – 18:00.

Από σταθερό ή κινητό τηλέφωνο (υπάρχει χρέωση).

E-mail: [diplasou@11528.gr](mailto:diplasou@11528.gr)

Λογαριασμός skype: 11528 – ΔΙΠΛΑ ΣΟΥ με το γνωστό λογότυπο, μπορείτε να μας αναζητήσετε με το όνομα diplasou.11528

Γραμμή ψυχολογικές υποστήριξης για ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα και το οικογενειακό, φιλικό, σχολικό και εργασιακό περιβάλλον τους.

Για λεσβίες, γκέι, αμφί, τρανς άτομα, τις οικογένειές τους, για εκπαιδευτικούς & για κάθε άνθρωπο που έχει ερωτήματα σχετικά με τον σεξουαλικό προσανατολισμό και την ταυτότητα ή/και έκφραση φύλου.

Για περισσότερες πληροφορίες: <https://11528.gr/>

### **Η ΓΡΑΜΜΗ SOS 15900**

Κατά της βίας των γυναικών.

Απευθύνεται σε γυναίκες.

Υπηρεσία εθνικής εμβέλειας, που λειτουργεί όλο το 24ωρο.

E-mail: [sos15900@isotita.gr](mailto:sos15900@isotita.gr)

Για περισσότερες πληροφορίες: <https://womensos.gr/en/about-us-3/>

### **Τηλεφωνική γραμμή 115 25 – ΜΑΖΙ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ**

Απευθύνεται σε γονείς, εκπαιδευτικούς και εφήβους.

Αποτελεί δωρεάν υπηρεσία.

Παρέχει ψυχολογική στήριξη και ενδυνάμωση γονέων, εκπαιδευτικών και εφήβων σχετικά με προβληματισμούς και δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στην καθημερινότητά τους και ενίσχυση των ευρύτερων οικογενειακών και υποστηρικτικών πλαισίων των παιδιών και των εφήβων.

Για περισσότερες πληροφορίες: <https://maziwiatopaidi.gr/grammi-115-25-symvouleftiko-kentro/>

## **Τηλεφωνική Γραμμή SOS 1031 – OKANA**

Λειτουργεί καθημερινά Δευτέρα έως Παρασκευή 08:00-16.00 (εκτός επισήμων αργιών).

Δέχεται κλήσεις από όλη την Ελλάδα, με αστική χρέωση.

E-mail: [sosline@okana.gr](mailto:sosline@okana.gr)

Απευθύνεται στους χρήστες νόμιμων και παράνομων εξαρτησιογόνων ουσιών (ναρκωτικά, αλκοόλ, κάπνισμα), εξαρτημένα άτομα από τζόγο, διαδίκτυο και άλλες εθιστικές συμπεριφορές, στην οικογένεια, συζύγους και το συγγενικό/φιλικό περιβάλλον των χρηστών, σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας ή άλλους επαγγελματίες (εκπαίδευση, ΜΜΕ, κ.α.) που ζητούν πληροφορίες και στο γενικό πληθυσμό.

Για περισσότερες πληροφορίες: <https://www.okana.gr/el/services/meiosi-blabis/telefoniki-grammi-sos-1031>

## **ΓΡΑΜΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ 1114 – ΚΕΘΕΑ**

Λειτουργεί Δευτέρα έως Παρασκευή, 9:00 – 21:00. (υπάρχει χρέωση, αναλόγως τον πάροχο)

E-mail (τηλεσυμβουλευτική): [1114a@kethea-alfa.gr](mailto:1114a@kethea-alfa.gr)

Η επικοινωνία είναι ανώνυμη με σεβασμό στο απόρρητο.

Παρέχει ενημέρωση και βοήθεια 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.

Για περισσότερες πληροφορίες: <https://www.kethea.gr/kethea/therapeftika-programmata/grammi-voitheias-1114/>

## **ΓΡΑΜΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ 1145 – ΚΕΘΕΑ**

Λειτουργεί Δευτέρα έως Παρασκευή 9:00-17:00.

Δωρεάν υπηρεσία, με χρέωση κλήσης που διαμορφώνεται από τον εκάστοτε πάροχο.

E-mail: [helpline@kethea-ithaki.gr](mailto:helpline@kethea-ithaki.gr).

Η επικοινωνία είναι ανώνυμη με σεβασμό στο απόρρητο.

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

Για περισσότερες πληροφορίες: <https://www.kethea.gr/kethea/therapeftika-programmata/grammi-voitheias-1145/>

## **Γραμμή Βοηθείας Help-line 210 6007686**

E-mail: [contact@help-line.gr](mailto:contact@help-line.gr)

Live chat: Δευτέρα με Παρασκευή, 13:00 – 16:00.

Απευθύνεται σε παιδιά, εφήβους και τις οικογένειές τους.

Οι κλήσεις, η υπηρεσία chat συμβουλευτικής όσο και ηλεκτρονικό ταχυδρομείο είναι απόρρητες, ανώνυμες και εμπιστευτικές.

Παρέχει υποστήριξη και συμβουλές για θέματα που σχετίζονται με τη χρήση του διαδικτύου, του κινητού τηλεφώνου και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών (παρενόχληση, εξάρτηση, επιβλαβές περιεχόμενο, παιδοφιλία κ.λπ.).

Για περισσότερες πληροφορίες: <https://www.help-line.gr/>