ЛІНІЇ ДОПОМОГИ

LIFELINE UKRAINE

всеукраїнська гаряча лінія, яка була створена для надання кризової психологічної допомоги ветеранам і членам їхніх сімей, а згодом — для всіх жителів України.

Лінія працює цілодобово для запобігання самогубств та підтримки психічного здоров'я.

Як звернутися: цілодобово 7333, через текстове чатове консультування у фейсбук, телеграм і на сайті Lifeline Ukraine.

Громадська правозахисна організація «Ла Страда-Україна». Надається підтримка дітям, підліткам та студентській молоді, які опинились у будь-яких складних життєвих ситуаціях. Дорослі можуть проконсультуватися з психологами, юристами, соціальними працівниками та соціальними педагогами щодо ситуацій, які стосуються дітей та порушення їхніх прав. Допомога надається в цілодобовому режимі за принципами анонімності і конфіденційності.

Як звернутися: підтримку можна отримати за Національною гарячою лінією за номерами 0 800 500 335 (з мобільного або стаціонарного) або 116 123 (з мобільного).

Національна гаряча лінія для дітей та молоді працює за номерами 0 800 500 225 (з мобільного або стаціонарного) або 116 111 (з мобільного). Надається допомога в електронному форматі на сторінках в інстаграмі та телеграмі.

#ВАРТОЖИТИ

Команда психологів всеукраїнського кол-центру «ВАРТОЖИТИ» надає безкоштовні консультації всім, хто не може самотужки впоратись з переживаннями через війну росії проти України.

Як звернутися:

5522 – lifecell та Vodafone (дзвінки безкоштовні);

+38 (093) 170 72 19 – Kyivstar (за тарифами оператора).

Графік роботи лінії: 11:00-19:00 від понеділка до п'ятниці.

PEOPLE IN NEED

Міжнародна гуманітарна організація надає безкоштовні психологічні консультації цілодобово.

Як звернутися: 0 800 210 160.

НАЦІОНАЛЬНА ПСИХОЛОГІЧНА АСОЦІАЦІЯ УКРАЇНИ Платформа працює у форматі первинної психологічної допомоги (кризові та консультації з травмотерапії), що надається дорослим і підліткам. Психологи консультують у телефонному форматі або через відеозв'язок від 10:00 до 20:00.

Як звернутися: 0 800 100 102.

ГАРЯЧА ЛІНІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ МОМ
Тут консультують українською, російською, англійською, арабською та бенгальською мовами.

Як звернутися: обрати мову **тут**.

ЦІЛОДОБОВА ЛІНІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ
Усі дзвінки для абонентів України безкоштовні та анонімні.

Як звернутися: 0 800 333 161.

ДАВАЙ ПОГОВОРИМО
Червоний Хрест України надає психосоціальну підтримку працівникам медичних установ, військовослужбовцям, ветеранам та працівникам соціальних служб. Також фахівці поспілкуються з кожним, хто звернувся на лінію.

***Як звернутися*:** 0 800 331 800.

ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМИ

«РОЗКАЖИ МЕНІ»
Консультації надають провідні спеціалісти Інституту когнітивного моделювання, Національного медичного університету ім. О.О. Богомольця, сертифіковані психологи, психотерапевти та коучі.

Як звернутися: заявку на допомогу можна залишити на **сайті**.

«ПОРУЧ»
Онлайн та очні групи психологічної підтримки для підлітків та батьків, чиє звичне життя зламала війна. Психологи працюють, щоб досвід кожного та кожної не залишився непереборною травмою на все життя.

Як звернутися: заповнити **форму**.

TEPLO

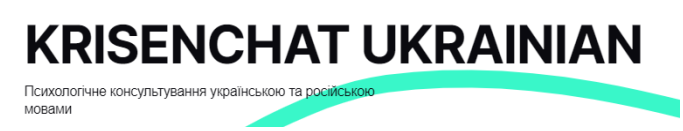
Платформа допомагає через листування. Безкоштовно допомогу можуть отримати ті, чий запит пов'язаний з війною в Україні.

***Як звернутися**:* завантажити застосунок на **App Store** та **Android**.

OPEN DOORS

Сертифіковані психологи Центру психологічного консультування і травмотерапії «Open Doors» мають досвід роботи з учасниками збройних конфліктів, психологічну допомогу надають за американськими стандартами.

***Як звернутися*:** зайти в **чат-бот** і залишити свою заявку та контактну інформацію.



KRISENCHAT

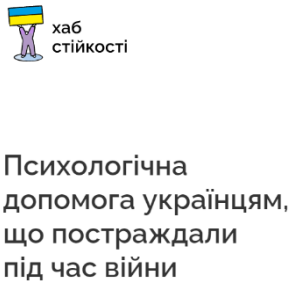
Цілодобова служба психологічного консультування в чаті для дітей та дорослих, які постраждали від війни в Україні.

***Як звернутися**:* обери зручний **месенджер** для листування.

«УКРЄДНІСТЬ»

Ініціатива об'єднала понад 55 фахівців-волонтерів з різних країн. Безкоштовну підтримку надають тим, чий запит пов'язаний з війною. Команда працює щодня, від 8:00 до 21:00.

***Як звернутися**:* **написати** на зручний месенджер.

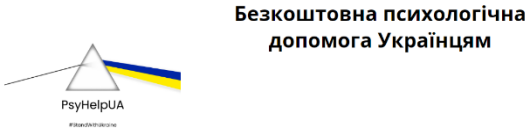


ХАБ СТІЙКОСТІ

Психотерапевтична допомога є частиною платформи «Хаб стійкості», створеної, щоб психологічно підтримати українців та українок у кризовий час.

***Як звернутися**:* **зареєструйся** на сайті.

MENTAL HELP
Безкоштовна психологічна допомога та аудіопрактики.
Як звернутися: **обери** на сайті психотерапевта / психотерапевтку.



PSYHELPUA
Психологічна допомога українцям.
Як звернутися: **зареєструйся** на сайті.

ЦЕНТР ВІДКРИТІ ДВЕРІ
Допомога людям, чиє життя зазнало впливу війни або інших травматичних подій.
Як звернутися: **залиш** запит чат-боту.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ

«ГОЛОСИ ДІТЕЙ»
Безкоштовна лінія психологічної підтримки для дітей та батьків.
Як звернутися: 0800 210 106 або залишай заявку в телеграмі за номером: +38 099 198 57 95, **телеграм**, **вайбер-бот**.

НАЦІОНАЛЬНА ДИТЯЧА «ГАРЯЧА» ЛІНІЯ
Як звернутися: 116111, 0 800 500 225.

TEENERGIZER
Онлайн-консультації для підлітків.
Як звернутися: +38 066 136 33 14, або **написати.**

ЯК ДОПОМОГТИ СОБІ САМОСТІЙНО, дивися тут.