

В умовах війни підлітки є однією з найвразливіших категорій.

У Міністерстві охорони здоров'я [опублікували](#) сервіси та гарячі лінії, де підліток може отримати безкоштовну психологічну допомогу. Вони діють у межах проєкту «Ти як?» за ініціативи Першої леді Олени Зеленської.

Національна гаряча лінія для дітей та молоді від Ла Страда: 0 800 500 225 (з мобільного або стаціонарного).

Лінія від благодійного фонду «Голоси дітей»: 0 800 210 106 (працює з 09:00 до 20:00). Також є можливість записатися на очні консультації. Деталі за [посиланням](#).

Лінія Національної психологічної асоціації: 0 800 100 102 (працює щодня з 10:00 до 20:00).

Міжнародна гуманітарна організація «Людина в біді»: 0 800 210 160 (анонімно та цілодобово).

Сервіси:

- [ПОРУЧ](#) – тут є можливість записатися до онлайн-групи підтримки для підлітків. Консультації проводять двічі на тиждень на платформі Zoom.

- [«Не дрібниці»](#) – це телеграм-бот, який допоможе підліткам розібратися у власному емоційному стані, підтримати своє ментальне здоров'я й отримати фахові консультації від психологів.

- [Teenergizer](#) – це молодіжний рух, який пропонує безоплатну та конфіденційну психологічну підтримку для підлітків. На сайті можна записатися на безоплатну консультацію.