

**Корисні посилання щодо допомоги та підтримки в ситуаціях
наси́льства, торгівлі людьми, складних життєвих обставин**

1. Національна "гаряча лінія" для дітей та молоді: **0 800 500 225 або 116 111** (безкоштовно зі стаціонарного та мобільного телефонів, анонімно), Messenger @childhotline.ukraine, Instagram @childhotline_ua, Telegram @CHL116111.
2. Національна "гаряча лінія" з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації: **0 800 500 335 або 116 123** з мобільних або стаціонарних телефонів цілодобово (безкоштовно, анонімно, конфіденційно).
3. Поліція: **102**.
4. Центр надання безоплатної правової допомоги: **0 800 213 103**.
5. Анонімний онлайн-щоденник "Тільки нікому не кажи" дає можливість написати листа тому, з ким складно поділитися своїми переживаннями в реальному житті про булінг у школі, нерозділене кохання чи непорозуміння з батьками <https://secrets.1plus1.ua/>.
6. Перша національна лінія довіри для попередження суїциду: **73 33**.
7. Екстрена психологічна допомога при Кризовому Центрі медико-психологічної допомоги: **(068) 770 37 70, (099) 632 18 18, (093) 609 30 03**.
8. Лінія психологічної допомоги для учасників АТО та членів їх сімей: **0 800 505 085**.
10. Національна урядова "гаряча лінія" для постраждалих від домашнього насильства - **15 47**.
12. "Гаряча лінія" Уповноваженого Президента України з прав дитини: **(044) 255 76 75**.
13. Освітній омбудсмен України: **(095) 143 87 26** (ez@eo.gov.ua, <https://eo.gov.ua/>).
14. "Гаряча лінія" психологічної допомоги та протидії насильству (<https://www.unicef.org/ukraine/stories/hot-lines>).
15. Національна "гаряча лінія" з питань наркозалежності та ЗПТ: **0 800 507 727**.

16. Уповноважений Президента України з прав дитини **(044) 255 76 75**.
18. Національна гаряча лінія з протидії торгівлі людьми та консультування мігрантів: **0-800-505-501** (безкоштовно зі стаціонарних телефонів), **527** (безкоштовно з номерів мобільних операторів України пн. - пт. з 10:00 до 21:00, сб. з 10:00 до 18:00).
19. Гаряча лінія Міністерства закордонних справ України для громадян України, які опинилися в надзвичайних ситуаціях за кордоном: **(044) 238 16 57**.
20. Департамент боротьби зі злочинами, що пов'язані з торгівлею людьми Національної поліції України: **(044) 374 37 85** (пн. - сб. з 09:00 до 18:00).
21. Гаряча лінія емоційної підтримки Міжнародної організації з міграції: **0 800 211 444**.
22. Гаряча лінія з профілактики суїцидів <https://lifelineukraine.com/>.
23. Гаряча лінія професійної підтримки "Стоп паніка" безкоштовний багатоканальний номер: **0 800 50 18 92**.
24. Платформа "Розкажи мені" <https://tellme.com.ua/>.
26. Канал психологічної підтримки "ПОРУЧ" для підлітків та молоді https://t.me/poruch_me.
27. . За підтримки Національної психологічної асоціації психологи-волонтери створили центр психологічної підтримки "Як ти?" (безкоштовно, у будь-який час доби) <https://bit.ly/3QLUdwO>.
29. Міжнародний Комітет Червоного Хреста (МКЧХ) відкрив гарячу лінію, за якою можна звернутися за підтримкою: 0-800-300-155 (дзвінки безкоштовні).
30. Довідник психологічної підтримки в умовах війни допоможе знайти відповіді на питання: як боротися з перевтомою, панікою, тривогою, апатією; як зберегти близькі стосунки та позбутися почуття провини (<https://bit.ly/3OzJm6Z>).
31. Безкоштовна психологічна підтримка для кожного, хто відчуває у цьому потребу: УкрЄдність <https://ukr-ednist.com.ua/>.
34. Група психологічної підтримки "Разом" <https://razom.live/>