

Психологічна підтримка. Гарячі лінії в Україні

Фахівці психологічної служби можуть рекомендувати звернутися конфіденційно за допомогою до державних і неурядових сервісів для підтримки постраждалих внаслідок воєнних злочинів.

Мобільні бригади

100 мобільних бригад соціально-психологічної допомоги у 21 області України

[UNFPA Україна | Мобільні бригади соціально-психологічної допомоги.](#)

Аврора

Онлайн психотерапевтична платформа Аврора

[Аврора – Платформа психотерапевтичної допомоги.](#)

Не дрібниці

Платформа психологічної підтримки для підлітків у Telegram-боті

[Не дрібниці ❤️ твої думки, емоції та відчуття.](#)

Mindly

Платформа з надання психологічної допомоги онлайн, де можна отримати одноразову та довгострокову терапію

[Mindly | професійна психологічна терапія онлайн.](#)

Розкажи мені

Безкоштовна платформа для психологічних консультацій. [Безкоштовні психологічні консультації. Ваша підтримка поруч!](#)

Центр «ОбійМи»

Ініціатива психологів-волонтерів для допомоги людям, які зазнали стресу внаслідок військових дій і переселення

[Психологічна підтримка «ОбійМи».](#)

Телефони довіри

[У столиці працюють телефони довіри, за якими можна отримати консультацію професійного психолога або психотерапевта \(+актуальні телефони\) – Портал Києва.](#)

Поруч

Психологічна підтримка дітей. Є онлайнкові терапевтичні групи для підлітків

[Психологи поруч з підлітками під час війни | Спільний проект МОН України та UNICEF.](#)

БФ «Сильні»

Фонд допомоги людям, які пережили сексуальне насилля після 24 лютого 2022 року.

[ВЕБСАЙТ ТЕЛЕГРАМ-БОТ](#)

Безоплатна психологічна допомога ветеранам та їхнім родинам

[Яка безоплатна психологічна допомога доступна для ветеранів та їхніх родин? | Кабінет Міністрів України](#)

Підтримка постраждалих від СНПК

[«Не бійтесь звертатися по допомогу». Як і де в Україні підтримують постраждалих від сексуального насильства, пов'язаного з конфліктом](#)

Ти як?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я

[Програма ментального здоров'я | Ти як?](#)

Моментал

Мобільний застосунок турботи про себе та ментального здоров'я

[В Україні запустили застосунок для турботи про себе та покращення ментального стану дорослих та дітей | Ти як?](#)

Гарячі лінії в Україні

Гаряча лінія кризової та юридичної підтримки ветеранів та членів їхніх родин Українського ветеранського фонду при Мінветеранів:

0 800 33 20 29 (цілодобово, дзвінки безкоштовні).

Лінія міжнародної гуманітарної організації «Людина в біді»:

0 800 21 01 60 (цілодобово, дзвінки безкоштовні).

Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації ГО «Ла Страда-Україна»:

0 800 50 03 35 (з мобільного або стаціонарного, цілодобово, дзвінки безкоштовні),

11 61 23 (з мобільного, цілодобово, дзвінки безкоштовні).

Національна гаряча лінія для дітей та молоді ГО «Ла Страда-Україна»:

0 800 50 02 25 (з мобільного або стаціонарного),

11 61 11 (з мобільного, цілодобово, дзвінки безкоштовні).

Урядова «Гаряча лінія»:

15-45 (цілодобово, дзвінки безкоштовні).

Гаряча лінія з питань протидії торгівлі людьми та домашньому насильству:

15-47 (цілодобово, дзвінки безкоштовні).

Лінія запобігання самогубствам Lifeline Ukraine:

73-33 (цілодобово).

Гаряча лінія для дружин та матерів військовослужбовців ГО «Громадський рух «Жіноча сила України»:

0 800 33 27 20 (з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні).

Гаряча лінія з питань ВІЛ/СНІД БО «Фонд профілактики хімічних залежностей та СНІДу»:

0 800 50 04 51 (цілодобово, безоплатно; в т.ч. психологічна підтримка для людей, які живуть з ВІЛ, та їхнього близького оточення).

Загальнонаціональна гаряча лінія з питань туберкульозу БО «Фонд профілактики хімічних залежностей та СНІДу»:

0 800 50 30 80 (з 08:00 до 18:00, безоплатно; зокрема психологічна підтримка для людей, які хворіють на туберкульоз, та їхнього близького оточення).

Єдиний телефонний номер системи безоплатної правничої допомоги в Україні:

0 800 21 31 03 (понеділок-п'ятниця 08:00-18:00, дзвінки безкоштовні).

Всеукраїнська гаряча лінія з питань деменції «Незабутні»:

0 800 30 88 30 (понеділок-п'ятниця 10:00-18:00, дзвінки безкоштовні).

Лінії ГО «Блакитний птах» для тих, хто пережив полон, незаконні затримання та тортури, їхніх родин та членів сімей, зниклих безвісти осіб:

0 663 62 14 85 (з питань соціальної підтримки та медичної допомоги, понеділок-п'ятниця 10:00-19:00),

0 950 16 26 22 (психологічна допомога, понеділок-п'ятниця 10:00-19:00),

0 505 09 40 49 (психологічна допомога, понеділок-п'ятниця 10:00-19:00),

0 509 37 53 70 (юридична допомога, понеділок-п'ятниця 10:00-19:00).

Лінія підтримки від Veteran Hub для воїнів, їхніх близьких і коханих:

0 673 48 28 68 (щодня 09:00-21:00).

Гаряча лінія Національної поліції України:

0 800 50 02 02 (щодня 09:00-18:00, дзвінки безкоштовні).

Лінія Національної психологічної асоціації:

0 800 10 01 02 (10:00-20:00 щодня, дзвінки безкоштовні).

Номери телефонів за кордоном (усі дзвінки з локальних номерів у різних країнах безкоштовні):

Австрія [+43 800 017 967](tel:+43800017967),

Бельгія [+32 800 11 728](tel:+3280011728),

Болгарія [+359 800 46 160](tel:+35980046160),

Велика Британія [+44 808 164 2432](tel:+448081642432),

Данія [+45 80 82 08 61](tel:+4580820861),

Естонія [+372 8000 044 624](tel:+3728000044624),

Ірландія [+353 1800 817 519](tel:+3531800817519),

Іспанія [+34 900 861 441](tel:+34900861441),

Італія [+39 800 939 092](tel:+39800939092),

Латвія [+371 80 005 945](tel:+37180005945),

Литва [+370 800 00 414](tel:+37080000414),
Німеччина [+49 800 000 26 00](tel:+498000002600),
Польща [+48 800 088 141](tel:+48800088141),
Португалія [+351 800 780 756](tel:+351800780756),
Румунія [+40 800 400 597](tel:+40800400597),
Словаччина [+421 800 182 399](tel:+421800182399),
Угорщина [+36 68 098 15 80](tel:+36680981580),
Франція [+33 805 080 466](tel:+33805080466),
Швеція [+46 20 160 46 46](tel:+46201604646),
Чехія [+420 800 012 058](tel:+420800012058).

(Відповідно до листа ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» від 07.07.2025 № 21/08-586 «Про методичні рекомендації «Пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти України в 2025/2026 навчальному році»)