

Психологічна допомога під час війни: ресурси та контакти

Якщо ви чи ваші рідні відчуваєте тривогу, у вас трапляються панічні атаки, ви близькі до депресії чи навіть на межі — зверніться за підтримкою та допомогою до спеціалістів.

Добірка платформ, каналів та контактів:

1. Добірка контактів українських психологів та платформ на сайті viyna.net: <https://bit.ly/3LwkNGN>

2. Психологічна допомога від Інституту когнітивного моделювання

Платформа «Розкажи мені» починає працювати цілодобово й буде надавати безкоштовну психологічну допомогу: <https://tellme.com.ua>. Якщо ви відчуваєте тривогу, у вас трапляються панічні атаки, ви близькі до депресії чи навіть на межі — залиште заявку та очікуйте. Спеціаліст зв'яжеться з вами якомога швидше. Бот першої психологічної допомоги — посилання на бот в Telegram @friend_first_aid_bot.

3. Проєкт психологічної підтримки “Поруч”

Проєкт «Поруч» — це групи психологічної підтримки для підлітків і батьків, чиє звичне життя зламала війна. Психологи готові допомагати офлайн і онлайн, щоб досвід громадян України не залишився непереборною травмою на все життя. Деталі тут: <https://poruch.me>

4. Ла Страда-Україна пропонує безкоштовні психологічні консультації для батьків, які хочуть зрозуміти стан своїх дітей й отримати підтримку:

- [Facebook](https://www.facebook.com/childhotline.ukraine) (<https://www.facebook.com/childhotline.ukraine>)
- [Instagram](https://www.instagram.com/childhotline_ua) (https://www.instagram.com/childhotline_ua)
- [Telegram](https://t.me/CHL116111) (<https://t.me/CHL116111>)

Національна гаряча лінія для дітей та молоді працює щодня з 9.00 до 21.00.

- 0 800 500 225
- 116 111
- Telegram: @CHL116111
- Instagram: @childhotline_ua

Анонімно. Безкоштовно. Конфіденційно.

5. У Києві працює телефон довіри: 0800501212. Цілодобово, безкоштовно з мобільного.

6. Кризове консультування “Варто жити”

5522 — для абонентів lifecell та Vodafone Ukraine. Усі дзвінки безкоштовні
+380931707219 — для абонентів Kyivstar. Вартість дзвінків згідно тарифів мобільного оператора.

Графік роботи лінії: 11-19 з понеділка по п'ятницю. Вихідні дні: субота, неділя, державні свята

7. Контакти психологів та психотерапевтів, хто готовий безкоштовно надавати консультації: <https://bit.ly/3LsfZSw>

8. Світлана Ройз та Міністерство освіти й науки запустили відео-проект «Психологічна турбота» для дітей: <https://bit.ly/35lrdc6>.

Експерти розповідають, як доглядати за дитиною в бомбосховищі, як розмовляти під час евакуації, як підібрати слова, якщо хтось із батьків пішов на війну.

9. Психологічна підтримка українців під час війни від психотерапевтів-практиків: <https://t.me/PsihologDopomogaWarInUa2022>. Група створена для безкоштовної психологічної допомоги українцям, які відчули на собі жажиття війни в Україні у 2022 році. Допомога здійснюється зусиллями практикуючих психотерапевтів.

10. Психологічна оборона України: фахова безкоштовна підтримка, корисні статті у період війни <https://ukr-ednist.com.ua>

11. Ветеран Хаб запустив лінію підтримки для близьких ветеранів і військових.

Вона доступна з усієї України за телефоном 067 348 28 68 щодня з 8:00 до 22:00 години. Підтримка психологів та консультації юристів відбуватиметься телефоном для клієнтів з будь-якого куточку країни. Усі консультації безоплатні та конфіденційні. Також можна отримати консультації юристів щодо документів й оформлення у новому місці, для виїзду за кордон, отримання соціальних виплат, а також освіти для дітей.

12. Ініціатива «Люди в біді» пропонує психологічну підтримку всім, хто постраждав від війни.

Гаряча лінія працює цілодобово, конфіденційно, анонімно та безкоштовно: 0800210160

14. Гаряча лінія емоційної підтримки MOM 0 800 211 444 продовжує працювати й надає екстрену психологічну допомогу <https://bit.ly/36YITLa>

15. «ГО «Дівчата» надає безкоштовну психологічну допомогу постраждалим від сексуального насильства. Якщо ви або ваші знайомі потребують допомоги, напишіть на helpgodivchata@gmail.com". Додаткову інформацію можна отримати за телефоном +38 073 460 38 60 ГО «Дівчата».

16. Волинський обласний центр соціально-психологічної допомоги @HELP.VOCSPD · Соціальна служба

Нагадуємо, на Волині працює «гаряча лінія» психологічної допомоги. ТЕЛЕФОНИ

Безкоштовну психологічну підтримку можуть отримати усі волиняни, які переживають паніку, тривогу та постійний стрес під час військового стану.

Телефони «гарячої лінії»:

096 845 0450 (цілодобово)

050 700 7200,

067 399 0300,

066 395 8902,

068 049 2849.