

## Звертайтеся по допомогу.

### Номери телефонів «гарячих ліній» в Україні

Гаряча лінія		Час роботи	З ким працюють
Гаряча лінія МОЗ, Національної психологічної асоціації України *(10:00-20:00 щодня, дзвінки безкоштовні)	0 800 100 102 безкоштовно	10.00 – 20.00 Щодня	
Лінія кризової допомоги та підтримки Українського ветеранського фонду при Мінветеранів (цілодобово, дзвінки безкоштовні)	0 800 332 029 безкоштовно	Цілодобово	Ветерани, члени їх родин, дорослі в кризовому стані
Лінія міжнародної гуманітарної організації «Людина в біді» (цілодобово, дзвінки безкоштовні)	0 800 210 160 безкоштовно	Цілодобово	Дорослі в кризовому стані
Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації ГО «Ла Страда-Україна»	0 800 500 335 (з мобільного або стаціонарного) або 116 123 (з мобільного), безкоштовні)	Цілодобово	Дорослі
Гаряча лінія з питань протидії торгівлі людьми та домашньому насиллю	1547 безкоштовно	Цілодобово	
Лінія запобігання самогубствам та профілактики психічного здоров'я Lifeline Ukraine	7333	Цілодобово	

Лінія емоційної підтримки MOM	0 800 211 444 безкоштовно	З 10.00 до 20.00 Щодня	
Громадська організація "Громадський рух "Жіноча Сила України"	0 800 332 720	З 10.00 до 20.00 Щодня	Військовослужбовці, ветерани, дружини і матері військовослужбовців, онлайн групи підтримки для дружин і матерів
Національна гаряча лінія для дітей та молоді ГО «Ла Страда-Україна»	0 800 500 225 (з мобільного або стаціонарного) або 116 111 (з мобільного) безкоштовно	Цілодобово	Для дітей та молоді до 25 років, батьків та педагогів з питань захисту прав дітей
Лінія психологічної підтримки для дітей та батьків “Голоси дітей”	0800 210 106 або залишай заявку в телеграмі за номером: +38 099 198 57 95, телеграм <a href="https://t.me/kidsMentalHelpBot">https://t.me/kidsMentalHelpBot</a>		Діти та їх батьки
“Порадня” від Української спілки психотерапевтів	+380935473773 +380971124591 безкоштовно	Цілодобово	Для українців різного віку у кризових станах
Гаряча лінія психологічної допомоги #ВАРТОЖИТИ	5522 — lifecell та Vodafone (дзвінки безкоштовні); +38 (093) 170 72 19 — Kyivstar (за тарифами оператора).	З 11.00 до 19.00 від понеділка до п'ятниці	
Цілодобова лінія психологічної допомоги	0 800 333 161 Безкоштовно та анонімно		
«Розкажи мені»	Телеграм чат-бот: OnlineUABot Messenger: OnlineBSMU	Цілодобово	Для всіх українців за попереднім записом одноразова

			онлайн-консультація до 60 хв
Телеграм чат-бот першої психологічної допомоги	Телеграм чат-бот: FriendFirstAidBot	Цілодобово	Усі українці
Кризовий центр “Соціотерапія”, Реабілітація в стаціонарі після попередньої консультації з психологом центру	+38(096) 274-59-54	3 09.00 до 18.00	Реабілітація для цивільних та військових: групова психотерапія, психотренінги, групи тілесної терапії, індивідуальні психологічні консультації, арттерапія та фільмотерапія.
<b>Онлайн платформи</b>			
<b>“Поруч”</b> Онлайн та очні групи психологічної підтримки для підлітків та батьків	заповнити форму за покликанням <a href="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdcKYzR6LGX6MY24PUVLj9VtBtntRI3-m_aW_-FKv-FCyWDEQ/viewform">https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdcKYzR6LGX6MY24PUVLj9VtBtntRI3-m_aW_-FKv-FCyWDEQ/viewform</a>		
Центру психологічного консультування і травмотерапії <b>“Open Doors”</b>	зайти в чат-бот <a href="https://t.me/odukraine_bot">https://t.me/odukraine_bot</a>		
Центр психологічної підтримки для людей, які зазнали стресу внаслідок воєнних дій та переселення <b>«Обійми»</b>	заповнити форму <a href="https://ukr-ednist.com.ua/get-help/">https://ukr-ednist.com.ua/get-help/</a>		
<b>Mental Help</b> Безкоштовна психологічна допомога та аудіопрактики.	обери на сайті <a href="https://mentalhelp.com.ua/doctors/">https://mentalhelp.com.ua/doctors/</a> психотерапевта / психотерапевтку.		

<b>PsyHelpUA</b> Психологічна допомога українцям	зареєструйся на сайті <a href="https://psyhelp.info/zayavka-po-dopomogu/?_ga=2.189220587.1146609063.1655840423-1996254419.1655506181">https://psyhelp.info/zayavka-po-dopomogu/?_ga=2.189220587.1146609063.1655840423-1996254419.1655506181</a>
--	--