

## Психологічна допомога під час війни: куди звернутись

Психологічна допомога потрібна, якщо тривалий час у Вас панує поганий настрій, відсутнє бажання щось робити, Ви постійно відчуваєте тривогу, багато хвилюєтеся або ж стосунки з близькими та друзями стали складними.

Контакти організацій, що надають психологічну підтримку українцям.

**БФ «Право на захист»** — працює над подоланням психологічних наслідків війни та підвищенням обізнаності про стрес для цивільних. Фокус діяльності спрямований на внутрішньо переміщених осіб, осіб без громадянства, біженців. На [YouTube-каналі](#), а також у [ТГ-каналі](#) зібрані статті з рекомендаціями. Запит на отримання кризової психологічної консультації онлайн можна залишити [тут](#).

**People in need** — міжнародна допомога від чеської гуманітарної організації, яка працює цілодобово. За необхідності залучає, зокрема, юридичних фахівців, поліцію. Номер телефону: **0 (800) 210 160**

**Lifeline Ukraine** — всеукраїнська гаряча лінія, яка була створена насамперед для надання кризової психологічної допомоги ветеранам і членам їхніх сімей, а згодом — для всіх жителів України. Допомога надається цілодобово за коротким телефонним номером **7333** або через текстове чатове консультування у [фейсбук](#), [телеграм](#) і на [сайті](#) Lifeline Ukraine.

**Асоціація професійного розвитку психологів та психотерапевтів в Україні** надає психосоціальну підтримку, зокрема, може сконтактувати з різними соціальними службами й розрахована на будь-які запити від цивільних, військових та їхніх родичів. **+38 (096) 260 15 75 (з 10:00 до 18:00 щоденно).**

**Громадська правозахисна організація «Ла Страда-Україна»** — є можливість проконсультуватися з психологами, юристами, соціальними працівниками та соціальними педагогами щодо ситуацій, які стосуються дітей та порушення їхніх прав. Підтримку можна отримати за Національною гарячою лінією за номерами **0 800 500 335** або **116 123**. Національна гаряча лінія для дітей та молоді працює за номерами **0 800 500 225** або **116 111**. Також допомога надається в електронному форматі на сторінках в [інстаграмі](#) та [телеграмі](#).

**Благодійний фонд “Голоси дітей”** допомагає дітям. Офлайн займаються з дітьми від трьох років, онлайн – зі старшими дітьми. Працюють фахівці з усіма травмами та захворюваннями. **+380 (95) 785 60 69**

**“Розкажи мені”** на основі сучасних протоколів, науково-доведених досліджень створили бот **“Друг”** – він надає першу психологічну допомогу. Бот радить, як покращити своє самопочуття, з ким варто ділитися думками, пояснює базові психологічні терміни. Також у боті є можливість залишити заявку для отримання допомоги.

**Фундація #вартожити** допомагає безплатними психологічними консультаціями, зокрема онкохворим та їхнім близьким. За потреби вам одразу нададуть психологічну консультацію. **+38 (093) 506 10 91, vartozhyty@gmail.com**

**Національна психологічна асоціація** — професійне об’єднання, фахівці якого надають безкоштовні психологічні консультації для осіб, яким потрібна допомога внаслідок ситуації, що склалась навколо. Платформа працює у форматі первинної психологічної допомоги (кризові та консультації з травмотерапії), що надається дорослим і підліткам. Консультації надаються в телефонному форматі чи через відеозв’язок для мешканців з усієї України. **Телефон гарячої лінії — 0 800 100 102.**

Джерело: **ІА** **«Вчасно»**  
— <https://vchasnoua.com/donbass/73258-psykholohichna-dopomoha-pid-chas-viiny-10-orhanizatsii-kudy-mozhna-zvernutysia>

**КЗ «Солонянський центр надання соціальних послуг»-**  
<https://solonyanska-gromada.gov.ua/centr-nadannya-socialnih-poslug-08-16-33-17-03-2021/>.