

Контакти щодо психологічної підтримки

Цілодобова лінія психологічної підтримки «Між нами» Львівський міський центр соціальних служб — **0800307305**. Дзвінки з будь-яких операторів — безкоштовні.

Цілодобова безоплатна правова допомога /Free Legal Aid. - **0 800 213 103**. Консультування з правових питань.

- Центр психосоціальної підтримки НаУКМА та БО «Голоси дітей». Гаряча лінія для дітей (08.00 – 22.00): **096 039 22 58; 099 198 57 95; 063 558 12 82.**

- Гаряча лінія НУО «Людина в біді» Безкоштовні психологічні консультації (24/7) **0 800 210 160**.

- Центр-Ресурс Професіонал. Системний сімейний психотерапевт. 09.00 – 20.00 тел у Польщі +**4873 311 52 96**. Вайбер, телеграм: **(067)-718-99-66 (063)-721-04-63 (066)-219-09-73.**

- Сильне емоційне потрясіння, стрес, відчуття небезпеки можуть викликати у вашої дитини психологічну травму. Читайте нижче, як визначити, що у вашої дитини психологічна травма, та як ви можете їй допомогти. Якщо дитині потрібна допомога спеціаліста - можна звертатися на дитячу гарячу лінію нашого партнера Ла Страда-Україна/La Strada-Ukraine, яка працює в онлайн режимі. Щоб отримати консультацію пишіть:

Фейсбук - <https://www.facebook.com/childhotline.ukraine/>

Інста - https://www.instagram.com/childhotline_ua

Telegram - @CHL116111

Безкоштовна інтернет-платформа психологічної допомоги "Розкажи мені". Для отримання допомоги потрібно коротко описати свій запит і надіслати заявку за [цим посиланням](https://tellme.com.ua) (<https://tellme.com.ua>)

Модератори платформи підберуть спеціаліста, і він якнайшвидше зв'яжеться з вами. Консультації проводяться безкоштовно у режимі онлайн.

Крім того, команда Інституту когнітивного моделювання зі співпраці з кафедрою медичної психології, психосоматичної медицини та психотерапії Національного медичного університету імені Богомольця та спеціалістами проекту "Друг" розробила бот першої психологічної допомоги. Він стане в нагоді в перші години після травматичної події - з ним можна ознайомитися, перейшовши [за посиланням](https://t.me/friend_first_aid_bot) (https://t.me/friend_first_aid_bot)