

Безкоштовна психологічна підтримка під час війни: гарячі лінії

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/ок.

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](https://t.me/friend_first_aid_bot).

3. Проєкт психологічної підтримки “Поруч”

Проєкт «Поруч» — це групи психологічної підтримки для підлітків і батьків, чие 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](https://t.me/CHL116111)
- Instagram: [@childhotline_ua](https://www.instagram.com/childhotline_ua)

Анонімно. Безкоштовно. Конфіденційно.

5. У Львові працює лінія психологічної підтримки: 0800307305. 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/35lrde6>.

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 жахиття 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

13. Психологи кар'єрного хабу «Розірви коло» готові допомогти жінкам знизити рівень стресу і тривоги.

Консультації доступні по телефону а також через Messenger, Viber, Telegram.

Контакти:

- Марина +38 098 996 97 90
- Євген +38 097 314 53 83
- Марта +38 050 371 40 55 (У Львові офлайн)
- Наталія +38 098 929 75 53 (У Львові офлайн)

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”.