

Гарячі лінії допомоги

ОРГАНІЗАЦІЯ	ДЕ ПРАЦЮЄ	КОНТАКТИ	ГРАФІК РОБОТИ	ДЛЯ КОГО
Урядовий контактний центр домашнього насильства	Уся Україна	1547	Цілодобово	для всіх, хто пережив домашнє насильство
Телефон довіри 1550	Уся Україна	1550	Цілодобово	усі українці
Гаряча лінія Національної психологічної асоціації	Уся Україна та дзвінки українців з-за кордону	0 800 100 102; help.npa-ua.org	Щодня, окрім перерви з 5 до 9 ранку	для всіх, кому потрібна психологічна допомога
«Людина в біді»	Уся Україна	0 800 210 160	Цілодобово	усі українці
Teenergizer	Уся Україна	teenergizer.org	Цілодобово	підлітки
Національна гаряча лінія для дітей та молоді	Уся Україна	0 800 500 225; 116111	Instagram: @childhotline_ua Facebook: @childhotline.ukraine Telegram: @CHL116111 12:00-20:00	діти та молодь
ГО «Ла Страда»	Уся Україна	0 800 500 335; 116123	Skype: @lastrada-ukraine Facebook: @lastradaukraine Telegram: @NHL116123 hotline@la-strada.gov.ua	Цілодобово ті, хто пережив домашнє насилля, торгівлю людьми та ґендерну дискримінацію

Гарячі лінії допомоги

Гаряча лінія психологічної допомоги для учасників АТО (ООС) та членів їхніх сімей	Уся Україна	0 800 505 085	Цілодобово	Учасники АТО (ООС) та члени їхніх родин
«Порадня» від Української спілки психотерапевтів	Уся Україна	+380971124 591	10:00 - 20:00, пн - пт	для українців різного віку у кризових станах, яким потрібно перескерування до фахівців, які надають безкоштовні консультації
Філія Центру психосоціальної реабілітації НаУКМА	Уся Україна	080 033 3234	Skype: misha20081996 8:00 - 20:00, пн - сб	люди у складних життєвих обставинах
Система надання безоплатної правової допомоги	Уся Україна	0 800 213 103 (безкоштовно в Україні). +38 (044) 363 10 41(для дзвінків з-за кордону).	08:00 - 19:00	усі, хто перебуває під юрисдикцією України
UA Mental Help Mental Help	Уся Україна	0800 331 200 Facebook: @UAMental Help Telegram: @UA_MENTAL_HELP Instagram: @uamental help	9:00 - 21:00, пн-нд	усі українці

Гарячі лінії допомоги

Телеграм чат-бот першої психологічної допомоги	Уся Україна	Телеграм чат-бот: FriendFirst AidBot	Цілодобово	для всіх українців
Психологічна допомога для цивільних та військових українців	Уся Україна	#ВАРТОЖИТИ 5522; +38 (093) 170 72 19 vartozhyty.com.ua	11:00 - 19:00 пн-пт	онкопацієнти та їхні близькі; військові та їхні близькі
Krisenchat Ukrainian	Уся Україна	Телеграм чат-бот: krisenchatUA_bot	Цілодобово	Безкоштовні консультації з психологом у форматі онлайн-чату для всіх
Всеукраїнська гаряча лінія з питань деменції «Незабутні»	Уся Україна	0 800 30 88 30	10:00-18:00, пн-пт	Для людей з деменцією, їх піклувальників та зацікавлених темою осіб
Телефон довіри м. Хмельницький	Хмельницький	067 133-15-50	Цілодобово	усі українці
Гуманітарна місія «Проліска»	Прикордонні зони, окуповані території	093 202 2232	14:00 - 17:00, пн - пт	ті, хто пережив насилля, люди у складних життєвих обставинах, діти та підлітки, жінки
Контакт-центр м. Покровськ	Покровський район	0800-300-101 (Контакт-центр)	8:00 - 20:00	люди у складних життєвих обставинах
Київський міський центр роботи з жінкам	Київ	044 272 1500 – з мобільного 1500 – зі стаціонарного	Цілодобово	ті, хто пережив насилля

Гарячі лінії допомоги

- підтримка ментального здоров'я <https://lifelineukraine.com/> або чат-бот @LifelineUkraineBot (<https://t.me/LifelineUkraineBot>).
- Всеукраїнський телефон довіри 0–800–501–701.
- Національна гаряча лінія для дітей та молоді «Ла Страда – Україна» 0 800 500 225 (з мобільного або стаціонарного) або 116 111 (з мобільного);
- Лінія емоційної підтримки Міжнародної організації з міграції 0-800-211-444.

Якщо ж ситуація стосується правопорушень або вас чи друзів намагаються завербувати російські спецслужби зверніться:

- Національна поліція України: екстрений виклик: 102 (<https://www.npu.gov.ua/>).
- Гаряча лінія: 0-800-50-0202 (08:00-20:00) (<https://www.npu.gov.ua/>).
- Кіберполіція: телефон: 0-800-50-51-70 (<https://cyberpolice.gov.ua/>).
- Електронне звернення: <https://ticket.cyberpolice.gov.ua/>.
- Служба безпеки України (СБУ): контактний центр: 0-800-501-482 (<https://ssu.gov.ua/>) – анонімне повідомлення про підозру на вербування.