

Гарячі лінії допомоги

Організація	Де працює	Контакти	Графік роботи	Для кого
Національної психологічної асоціації	Україна Чехія Польща Франція Португалія Швеція	Україна: 0-800-100-102 (основний) Чехія: +420 800 012 058 Польща: +48 800 088 141 Франція: +33 805 080 466 Португалія: +351 800 780 756 Швеція: +46 20 160 46 46	10:00-20:00	Усі українці, які прямо чи опосередкован о постраждали внаслідок війни
Кол-центр «#ВАРТОЖИТИ»	уся Україна	5522 +38 (093) 170 72 19	Пн-Пт 11:00-19:00	Онкопацієнти та їхні близькі
Урядовий контактний центр	уся Україна	1547	Цілодобово	Постраждалі від домашнього насильства
Національна лінія з питань профілактики самогубств та підтримки психічного здоров'я Life Line Ukraine	уся Україна	7333 Lifelineukraine.com	Цілодобово	Усі українці
НО «Людина в біді»	уся Україна	0 800 200 160	Цілодобово	Усі українці
«Teenergizer»	уся Україна	+38 067) 403 59 67 Teenergizer.org	Цілодобово	Молодь та підлітки, віл-

				інфіковані
Національна гаряча лінія для дітей та молоді	уся Україна	0 800 500 225 116 111 Instagram: @childhotline_ua Facebook: childhotline.ukraine	Цілодобово	Діти та молодь

		Telegram: @CHL116111		
ГО «Ла Страда»	уся Україна	0 800 500 335 (зі стаціонарного), 116 123 (з мобільного) Skype: @Lastrada-ukraine Facebook: lastradaukraine Telegram: @NHL116123 hotline@La- strada.gov.ua	Цілодобово	Постраждали від домашнього наси́льства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації
Урядова гаряча лінія для учасників війни та їхніх родичів	уся Україна	15 45	Цілодобово	Ветерани війни та члени їхніх сімей (кнопка 9 на IVR, інтерактивна голосова відповідь)
Гаряча лінія емоційної підтримки Міжнародно ї асоціації з міграції	Вся Україна	0 800 212 444	Пн-Нд 10:00-20:00	Усі українці

Гаряча лінія кризової допомоги та підтримки Українського ветеранського фонду	уся Україна	0 800 332 029	Цілодобово	Ветерани, їхні родини та всі українці, що опинились у складних ситуаціях
Онлайн- платформа психологічної підтримки «Розкажи мені»	уся Україна	Телеграм чат-бот: OnlineUABot; Facebook Messenger:BSMU	Цілодобово	Усі українці (за попереднім записом одноразова онлайн- консультація до 60 хв.)

«Порадня» Української спілки психотерапевтів	уся Україна	+38 (093) 547 37 73 +38 (097) 112 45 91	Пн-Сб 09:00-22:00	Усі українці, які потребують психологічної допомоги або скерування до фахівців з інших напрямів
Благодійний фонд «Карітас»	регіони України	+38 (098) 189 35 15 (м. Київ)	Пн-Пт 09:00-17:00	Люди у складних життєвих обставина х
Гуманітарна місія «Пролісок»	Прикордонні зони	(093) 202 22 32 (096) 404 10 34	Пн-Пт 09:00-18:00	Усі, хто пережив насилля, люди у складних життєвих обставинах
Центр гендерної рівності, запобігання та протидії насилльству	м. Київ	+38 (044) 272 15 0 0 (з мобільного), 15 00 (зі стаціонарного)	Цілодобово	Усі, хто пережив насилля

Система «Безоплатна правнича допомога»	уся Україна	0 800 213 103 (безкоштовно в межах України) +38 (044) 486 77 45	08:00-19:00	Усі, хто перебуває під юрисдикцією України
Благодійний фонд «UA Mental Help»	уся Україна	Mental Help Facebook: UA Mental Help Telegram: @ ua_menttal_help Instagram: @uamentalhelp	Пн-Нд 09:00-20:00	Усі українці
Телеграм чат-бот першої психологічної допомоги	уся Україна	Телеграм чат-бот: @friend_first_aid_b ot	Цілодобово	Усі українці
Служба безкоштовної психологічної	уся Україна	Телеграм чат-бот: KrisenchatUA_bot. WhatsApp або SMS (+49) 1573599312	Цілодобово	Усі українці, що опинились у кризових ситуаціях

підтримки в форматі чату «Krisenchat Ukrainian»				
Всеукраїнська гаряча лінія з питань деменції «Незабутні»	уся Україна	0 800 30 88 30 (автомат тел.)	Пн-Пт 10:00-18:00	Люди з деменцією, їхніх піклувальники та зацікавлені темою особи