

Корисні посилання щодо допомоги та підтримки

в ситуаціях насильства, торгівлі людьми, складних життєвих обставин

1. Національна «гаряча лінія» для дітей та молоді: 0 800 500 225 або 116 111 (безкоштовно зі стаціонарного та мобільного телефонів, анонімно), Messenger @childhotline.ukraine, Instagram @childhotline_ua, Telegram @CHL116111.
2. Національна «гаряча лінія» з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації: 0 800 500 335 або 116 123 з мобільних або стаціонарних телефонів цілодобово (безкоштовно, анонімно, конфіденційно).
3. Поліція: 102.
4. Центр надання безоплатної правової допомоги: 0 800 213 103.
5. Анонімний онлайн-щоденник «Тільки нікому не кажи» дає можливість написати листа тому, з ким складно поділитися своїми переживаннями в реальному житті про булінг у школі, нерозділене кохання чи непорозуміння з батьками (<https://secrets.1plus1.ua/>).
6. Перша національна лінія довіри для попередження суїциду: 73 33.
7. Екстрена психологічна допомога при Кризовому Центрі медикопсихологічної допомоги: (068) 770 37 70, (099) 632 18 18, (093) 609 30 03.
8. «Лінія допомоги»: (067) 975 76 76, (066) 975 76 76, (093) 975 76 76.
9. Лінія психологічної допомоги для учасників АТО та членів їх сімей: 0 800 505 085.
10. Служба медико-психологічної допомоги та профілактики гострих кризових станів: (044) 456 17 02, (044) 456 17 25.
11. Національна урядова «гаряча лінія» для постраждалих від домашнього

насильства – 15 47.

12. «Гаряча лінія» Уповноваженого Президента України з прав дитини: (044) 255 76 75.

13. Освітній омбудсмен України: (095) 143 87 26 (ez@eo.gov.ua, <https://eo.gov.ua/>).

14. «Гаряча лінія» психологічної допомоги та протидії насильству (<https://www.unicef.org/ukraine/stories/hot-lines>).

15. Національна «гаряча лінія» з питань наркозалежності та ЗПТ: 0 800 507 727.

16. Анонімні консультації на сайтах teensLIVE (від фахівців клінік, дружніх до молоді), supportME (від фахівців).

17. Уповноважений Президента України з прав дитини (044) 255 76 75.

18. Національна гаряча лінія з протидії торгівлі людьми та консультування мігрантів: 0-800-505-501 (безкоштовно зі стаціонарних телефонів), 527 (безкоштовно з номерів мобільних операторів України пн. – пт. з 10:00 до 21:00, сб. з 10:00 до 18:00).

19. Гаряча лінія Міністерства закордонних справ України для громадян України, які опинилися в надзвичайних ситуаціях за кордоном: (044) 238 16 57.

20. Департамент боротьби зі злочинами, що пов'язані з торгівлею людьми Національної поліції України: (044) 374 37 85 (пн. - сб. з 09:00 до 18:00).

21. Гаряча лінія емоційної підтримки Міжнародної організації з міграції: 0 800 211 444.

22. Гаряча лінія з профілактики суїцидів (<https://lifelineukraine.com/>).

23. Гаряча лінія професійної підтримки «Стоп паніка» безкоштовний багатоканальний номер: 0800 50 18 92.

24. Платформа «Мені здається» (<https://nachasi.com/2021/02/05/platform-itseems-to-me/>).

25. Платформа «Розкажи мені» (<https://tellme.com.ua/>).
26. Канал психологічної підтримки «ПОРУЧ» для підлітків та молоді (https://t.me/poruch_me).
27. В рамках роботи платформи СпівДія та Співдія хаб функціонує напрям безкоштовної психологічної підтримки онлайн і офлайн (<https://airtable.com/shrfgYz1ko5UYxR9r>).
28. За підтримки Національної психологічної асоціації психологи волонтери створили центр психологічної підтримки «Як ти?» (безкоштовно, у будь-який час доби) (<https://bit.ly/3QLUdwO>).
29. Міжнародний Комітет Червоного Хреста (МКЧХ) відкрив гарячу лінію, за якою можна звернутися за підтримкою: 0-800-300-155 (дзвінки безкоштовні).
30. Довідник психологічної підтримки в умовах війни допоможе знайти відповіді на питання: як боротися з перевтомою, панікою, тривогою, апатією; як зберегти близькі стосунки та позбутися почуття провини (<https://bit.ly/3OzJm6Z>).
31. Телеграм-канал «підтримай дитину» створено з турботою про батьків і дітей (<https://t.me/s/pidtrumaidutuny>).
32. Онлайн-платформа «Аврора»: консультування постраждалих від насильства, зокрема сексуального, доступу до якісної дистанційної допомоги у будь-якому куточку України та за кордоном, достатньо лише заповнити заявку на сайті «Розірви коло» у розділі «Психотерапевтична допомога» (<https://rozirvykolo.org/mental-support/>).
33. Безкоштовна психологічна підтримка для кожного, хто відчуває у цьому потребу: УкрЄдність (<https://ukr-ednist.com.ua/>).
34. Група психологічної підтримки «Разом» (<https://razom.live/>).
35. Гаряча лінія кризової допомоги та підтримки від Українського ветеранського фонду (УВФ): +38 (067) 400 46 60 (пн. - нд. з 10:00 до 20:00), сайт

Фонду (<https://veteranfund.com.ua/>).

Корисні посилання щодо допомоги у разі кібербулінгу

1. Національна «гаряча лінія» для дітей та молоді за номерами: 0 800 500 225 або 116 111.
2. Поліція (кіберполіція) за номером 102 (повідомити про кібербулінг).
3. Чат-бот Stop Sexting (якщо шантажують в Інтернеті і вимагають контент сексуального характеру).
4. Youtube.com/Stop Sexting Ukraine.
5. Інтернет-платформа «Бийся як дівчина» (https://www.instagram.com/flg_ua/).
6. База даних жіночих організацій (<http://portal.uwf.org.ua/>).
7. Організація ЮрФем (доступна та якісна правова допомога в Україні) (<http://jurfem.com.ua/en/home-page-2/>).
8. Організація Teenergizer – консультації за принципом «рівний-рівному» або з психологом безкоштовно і конфіденційно (<https://teenergizer.org/consultations>).
9. Урядова консультаційна лінія з питань безпеки дітей в Інтернеті: 15 45 (далі обрати «3»).

Куди потрібно звертатися за допомогою тим,
хто перебуває за кордоном

1. Дитяча гаряча лінія 116 111 (безкоштовно зі стаціонарного та мобільного, анонімно, консультації українською мовою). Лінія працює в країнах: Естонія, Данія, Кіпр, Азербайджан, Іспанія, Словаччина, Словенія, Сербія, Румуні, Португалія, Польща, Молдова, Мальта, Литва, Латвія, Угорщина, Фінляндія, Чехія, Болгарія, Хорватія, Албанія.
2. Національна гаряча лінія для дітей та молоді, яка працює в Україні, через

соціальні мережі (конфіденційно, цілодобово). Інстаграм: [childhotline_ua](#);
телеграм: [CHL116111](#); фейсбук: [@childhotline.ukraine](#)

3. Поліція, за єдиним номером служби екстреної допомоги: 112 (для країн Європейського Союзу: Австрійська Республіка, Королівство Бельгія, Республіка Болгарія, Сполучене Королівство Великої Британії та Північної Ірландії, Грецька

Республіка, Королівство Данія, Республіка Естонія, Республіка Ірландія, Королівство Іспанія, Італійська Республіка, Республіка Кіпр, Латвійська Республіка, Литовська Республіка, Велике Герцогство Люксембург, Республіка Мальта, Королівство Нідерландів, Федеративна Республіка Німеччина, Республіка

Польща, Португальська Республіка, Румунія, Республіка Словаччина, Республіка Словенія, Республіка Угорщина, Фінляндська Республіка, Французька Республіка,

Республіка Хорватія, Чеська Республіка, Королівство Швеція.)

Сьогодні всі учасники освітнього процесу більш, ніж будь-коли раніше, потребують психологічної підтримки і допомоги. Маємо відзначити, що в цей буремний час працівники психологічної служби надають психологічні послуги в режимі 24/7, налагоджують взаємодію з учасниками освітнього процесу за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, проводять консультування через електронний «Кабінет психолога/соціального педагога», що створено на вебсайтах закладів освіти, здійснюють інформування щодо джерел консультування, куди саме можна звернутися, розмістивши повідомлення у месенджер Facebook-сторінки, чат Telegram-каналу тощо.

Рекомендуємо фахівцям психологічної служби розмістити зазначені матеріали в електронному кабінеті психолога/соціального педагога та довести до відома учасникам освітнього процесу.