

Корисні посилання щодо допомоги та підтримки в ситуаціях насильства, торгівлі людьми, складних життєвих обставинах

1. Національна „гаряча лінія“ для дітей та молоді: 116 111 або 0 800 500 225 (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. Центр надання безоплатної правової допомоги: 0 800 213 103.
4. 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/>.
5. Перша національна лінія довіри для попередження суїциду: 7333.
6. Екстрена психологічна допомога при Кризовому Центрі медикопсихологічної допомоги: (068) 770 3770, (099) 632 1818, (093) 609 3003.
7. „Лінія допомоги“: (067) 975 7676, (066) 975 7676, (093) 975 7676.
8. Лінія психологічної допомоги для військових та членів їх сімей: 0800 505 085.
9. Служба медико-психологічної допомоги та профілактики гострих кризових станів: (044) 456 1702, (044) 456 1725.
10. Національна „гаряча лінія“ з питань наркозалежності та ЗПТ: 0 800 507 727.
11. Анонімні консультації на сайтах [teensLIVE](#) (від фахівців клінік, дружніх до молоді), [supportME](#) (від фахівців).
12. Гаряча лінія емоційної підтримки Міжнародної організації з міграції: 0 800 211 444.
13. Гаряча лінія з профілактики суїцидів: <https://lifelineukraine.com/>.
14. Гаряча лінія професійної підтримки „Стоп паніка“, безкоштовний багатоканальний номер: 0 800 501 892.
15. Платформа „Мені здається“: <https://nachasi.com/2021/02/05/platformitseems-to-me/>.
16. Платформа „Розкажи мені“: <https://tellme.com.ua/>.
17. Канал психологічної підтримки „ПОРУЧ“ для підлітків та молоді: https://t.me/poruch_me.
- 6
18. В рамках роботи платформи СпівДія та Співдія_Хаб функціонує напрям безкоштовної психологічної підтримки онлайн і офлайн: <https://airtable.com/shrfgyZ1ko5UYxR9r>.
19. За підтримки Національної психологічної асоціації психологіволонтери створили центр психологічної підтримки „Як ти?“ (безкоштовно, у будь-який час доби): <https://bit.ly/3QLUdwO>.

20. Міжнародний Комітет Червоного Хреста (МКЧХ) відкрив гарячу лінію, за якою можна звернутися за підтримкою: 0 800 300 155 (дзвінки безкоштовні).

21. 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>.

22. Телеграм-канал „підтримай дитину“ створено з турботою про батьків і дітей: <https://t.me/s/pidtrumaidutuny>.

23. 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/>.

24. Безкоштовна психологічна підтримка для кожного, хто відчуває у цьому потребу: УкрЄдність: <https://ukr-ednist.com.ua/>.

25. Група психологічної підтримки „Разом“: <https://razom.live/>.

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: 1545 (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, Румунія, 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](https://www.instagram.com/childhotline_ua/); телеграм: CHL116111; фейсбук: [@childhotline.ukraine](https://www.facebook.com/childhotline.ukraine)