

Контакти безкоштовної кризової психологічної допомоги в період війни

Психологічна допомога під час війни є дуже важливою. Кожен українець поніс втрати. Хтось залишився без даху над головою, в когось загинули рідні, хтось змушений був залишити рідне місто через обстріли, а хтось втратив відчуття безпеки, навіть перебуваючи далеко від фронту. Важливо зберегти психологічне здоров'я, щоб мати можливість чинити опір і допомагати тим, хто цього потребує.

До вашої уваги корисні ресурси, де можна отримати кваліфіковані консультації від фахівців абсолютно безкоштовно.

Контакти безкоштовної кризової психологічної допомоги

1. Гаряча лінія професійної підтримки «Стоп паніка» безкоштовний номер: 0800 50 18 92.
2. Платформа «Розкажи мені» (<https://tellme.com.ua/>).
3. Канал психологічної підтримки «ПОРУЧ» для підлітків та молоді (https://t.me/poruch_me).
4. Платформа СпівДія та Співдія хаб функціонує напрям безкоштовної психологічної підтримки онлайн і офлайн (<https://airtable.com/shrfgyZ1ko5UYxR9r>).
5. Центр психологічної підтримки «Як ти?» (безкоштовно, у будь-який час доби) (<https://bit.ly/3QLUdwO>).
6. Міжнародний Комітет Червоного Хреста (МКЧХ), гаряча лінія, 0-800-300-155 .
7. Довідник психологічної підтримки в умовах війни: як боротися з перевтомою, панікою, тривогою, апатією; як зберегти близькі стосунки та позбутися почуття провини (<https://bit.ly/3OzJm6Z>).
8. Телеграм-канал «Підтримай дитину» (<https://t.me/s/pidtrumaidutuny>).
9. Онлайн-платформа «Аврора»: консультування постраждалих від насильства, зокрема сексуального (<https://rozirvykolo.org/mental-support/>).
10. Безкоштовна психологічна підтримка для кожного, хто відчуває у цьому потребу: УкрЄдність (<https://ukr-ednist.com.ua/>).
11. Група психологічної підтримки «Разом» (<https://razom.live/>).
12. 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/>).
13. Безкоштовна психологічна допомога фундації «ВАРТОЖИТИ» 5522 (кол-центр) – безкоштовні консультації усім, кому тривожно, і хто не може самотужки впоратися з емоціями у зв'язку з повномасштабною війною.
14. Психологічна допомога для дітей від Фонду Маші Єфросініної. Щоб отримати допомогу, заповніть гугл-форму https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScAhuuZhLEK1S1SQW9t4HlIdngRE32BeK0bBkn1_buG_WlcEw/viewform

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 <https://stop-sexting.in.ua/chatbot/> (якщо шантажують в Інтернеті і вимагають контент сексуального характеру).
4. 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 Teenenergizer – 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»).

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/>).

