

«Гарячі лінії» допомоги

Куди звернутися по допомогу	Де працює	Контакти	Графік роботи	Для кого
Національна психологічна асоціація	Україна, Польща, Чехія, Франція, Швеція, Португалія	Україна: 0-800-100-102 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 за Київським часом	усі українці, яких прямо чи опосередковано зачепила війна
Всеукраїнський кол-центру «ВАРТОЖИТИ»	уся Україна	5522 +38(093) 170 72 19	пн-пт 11:00-19:00	онкопацієнти та їхні близькі
Урядовий контактний центр домашнього насильства	уся Україна	15-47	Цілодобово	для всіх, хто пережив домашнє насильство
«Гаряча лінія» з питань запобігання самогубствам та профілактики психічного здоров'я «Lifeline Ukraine»	уся Україна	7333 lifelineukraine.com	Цілодобово	ветерани Збройних сил України, люди, що опинились у складних життєвих обставинах
«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 ; 116 111 Instagram: @childhotline_ua Facebook: @childhotline.ukraine Telegram: @CHL116111	12:00-20:00	діти та молодь
ГО «Ла Страда»	уся Україна	0 800 500 335 ; 116 123 Skype: @lastrada-ukraine Facebook: @lastradaukraine Telegram: @NHL116123 hotline@la-strada.gov.ua	Цілодобово	усі, хто пережив домашнє насилля, торгівлю людьми та гендерну дискримінацію

«Гаряча лінія» для учасників війни та їхніх родичів	уся Україна	0 800 501 212	Цілодобово	учасники АТО (ООС) та члени їхніх родин
«Гаряча лінія» емоційної підтримки Міжнародної асоціації з міграції	уся Україна	0 800 211 444	пн – пт: 09:00-18:00 сб-нд: 10:00-17:00	для всіх українців
«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
«Розкажи мені»	уся Україна	Телеграм чат-бот: OnlineUABot Facebook Messenger: OnlineBSMU	Цілодобово	для всіх українців за попереднім записом одноразова онлайн-консультація до 60 хв
«Карітас України», Сєверодонецьк	Сєверодонецьк	066 044 8104	9:00 - 18:00	люди в складних життєвих обставинах
«Порадня» від Української спілки психотерапевтів	уся Україна	+380935473773 +380971124591	Цілодобово	для українців різного віку в кризових станах, яким потрібно перескерування до фахівців, які надають безкоштовні консультації
«Карітас України», Запоріжжя	Запоріжжя	050 476 2860	9:00 - 18:00	люди в складних життєвих обставинах
Гуманітарна місія «Проліска»	Прикордонні зони, окуповані території	093 202 2232	пн-пт: 14:00-17:00	ті, хто пережив насилля, люди в складних життєвих обставинах, діти та підлітки, жінки
Центр психосоціальної реабілітації НаУКМА м. Покровська	Покровський район	066 825 1999; 0800-300-101 (Контакт-центр)	8:00 - 20:00	люди в складних життєвих обставинах, жінки, медичні працівники, літні та саодинокі люди
Філія Центру психосоціальної реабілітації НаУКМА	Попаснянський район	095 248 5416 Skype: misha20081996	пн – сб: 8:00 - 20:00	діти та підлітки, медичні працівники

Київський міський центр роботи з жінкам	Київ	044 272 1500 – з мобільного; 1500 – зі стаціонарного	Цілодобово	ті, хто пережив насилля
Телефон довіри 15-50	Хмельницький	Міський 15-50 067, 133-15-50	Цілодобово	усі українці
ГО «Регіональний психологічний кризовий центр»	Черкаська область	097 505 1699	9:00 - 23:00	військові, люди у складних життєвих обставинах, діти та підлітки, медичні працівники
Телефон довіри Київського міського центру психолого-психіатрично ї допомоги при станах душевної кризи	Київ	(044) 456 17 02, (044) 456 17 25	Цілодобово	люди в стані душевної кризи, люди у складних життєвих обставинах
Система надання безоплатної правової допомоги	уся Україна	0 800 213 103 (безкоштовно в межах України), +38 (044) 363 10 41 (для дзвінків з-за кордону).	08:00 - 19:00	усі, хто перебуває під юрисдикцією України
«UA Mental Help»	уся Україна	Mental Help Facebook: @UAMentalHelp Telegram: @UA_MENTAL_HELP Instagram: @uamentalhelp	Пн-нд: 9:00 - 20:00	усі українці
Телеграм чат-бот першої психологічної допомоги	уся Україна	Телеграм чат-бот: FriendFirstAidBot	Цілодобово	усі українці
«Krisenchat Ukrainian»	уся Україна	Телеграм чат-бот: krisenchatUA_bot, WhatsApp або SMS за номером (+49)1573599312	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	Пн-пт: 10:00-18:00	для людей з деменцією, їхніх піклувальників та зацікавлених темою осіб