

ЯК УКРАЇНЦЯМ ОТРИМАТИ БЕЗОПЛАТНУ ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ

Перша психологічна допомога – це загальновизнана, проста й дієва методика забезпечення первинної підтримки людей у кризових ситуаціях. Національна психологічна асоціація за підтримки партнерів створила гарячу лінію, яка працює у форматі аудіо та відео дзвінків.

Її номер: **0 800 100 102** (дзвінки безкоштовні).

Лінія працює щодня з 10:00 до 20:00.

Адміністратор прийме дзвінок, визначить зручний формат роботи (аудіо чи відео) і скерує до вільного психолога на лінії.

Водночас, психологічна допомога для українців за кордоном доступна за телефонами:

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

Ірландія +353 1800 817 519

Італія +39 800 939 092

Австрія +43 800 017 967

Великобританія +44 808 164 2432

Дзвінки з усіх мобільних операторів відповідних країн – **безкоштовні**.

На лінії працюють фахові психологи, які мають відповідний досвід та пройшли підготовку надання допомоги у ситуаціях кризи. Спеціалісти дотримуються основних етичних стандартів професії, а всі звернення за допомогою є конфіденційними.

Спеціалісти лінії надають кризові та інші типи консультацій, займаються психологічною просвітою, а у разі необхідності скерування до інших спеціалістів - передадуть дієві, робочі, безкоштовні контакти.