

1	Платформи підтримки		Назва та опис	З чого почати	Контакти
2	Інтернет-платформа психологічних консультацій «Розкажи мені»	https://tellme.com.ua/	"Розкажи мені", онлайн платформа	заповнити онлайн-анкету, зв'яжеться спеціаліст	https://tellme.com.ua/get-help
3	Онлайн-платформа Заново	https://www.zanovo.me/	Zanovo. продовження курсу з психологом	пройти тестування, перейти до потрібної програми психологічної підтримки	
4	Svitlo (додаток)	https://svitlo.app/	Svitlo, застосунок для медитації	Завантажити застосунок	
5	Друг. Перша допомога (бот)	https://t.me/friend_first_aid_bot	телеграм чат-бот		
6	Психологічна підтримка	https://t.me/psy_support			
7	Teva (бот)	https://t.me/TevaUkraine_bot			
8	Pleso.me - психотерапія онлайн	https://www.pleso.me/	Плесо, 30 хвилинне спілкування з психологом	потрібен ZOOM	hq@pleso.me
9	Teplo - чат з психологом (додаток)	https://teplo.app/	Тепло, застосунок, спілкування в чаті	Завантажити застосунок	info@teplo.app
10	Elomia (англомовний)	https://elomia.com/team.html	Elomia, англомовна версія, чат-бот	Завантажити застосунок	hey@elomia.com
11	Stop Breathe Think (англомовний)	https://stopbreathethink.com/	чат-бот	Завантажити застосунок	
12	Anxiety Canada (англомовний)	www.anxietycanada.com/	Застосунок для психологічної підтримки дорослих, підлітків та дітей	Завантажити застосунок	support@stopbreathethink.com
13	Woebot Health (англомовний)	https://woebothealth.com/	Застосунок для психологічної підтримки дорослих, підлітків, компаній	Завантажити застосунок	Linkedin, instagram, twitter
14	Teenergizer (для підлітків)	https://teenergizer.org/uk/consultations/	Онлайн консультації	Онлайн чи телефоном	+380501395736 Telegram, Viber +79872977891 Telegram, Viber, Whats App +38067597461 Telegram
15	Гаряча лінія PIN (людина в біді)	https://ukraine.peopleinneed.net/ua/kontakt-na-informatsii	PIN International	Підтримка телефоном	0 800 210 160 0 800 210 174 info.ukr@peopleinneed.cz
16	Лінія підтримки Давай поговоримо	https://redcross.org.ua/mhpps/	Товариство Червоного Хреста України	Підтримка телефоном	телефон 0 800 331 800

17	Як ти (бот)	https://t.me/yak_ty_bot	Телеграм чат-бот	Telegram	
18	УКУ Порадня	https://www.facebook.com/csatucu/	Онлайн консультації від Українського Католицького Університету	Запис ведеться через гугл-форму https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdwaM1jiaEMqxav-D8sJxShjoGOSgA9Wm84pfLjLI84LzuJKg/vi/wform	Тимків Таня, e-mail: t.tymkiv@ucu.edu.ua
19	ізраїльська кооперація - Безкоштовно, дистанційного онлайн-сервісу для українських родин, які потребують медичної та психологічної допомоги	https://www.kaf-assist.org/?fbclid=IwAR0LeMPV5ML9U_kmwFoivG8yEFleRHW-gYEhREv2XKRI_FPGaQXzTX7g7ql	Онлайн консультації для дорослих та підлітків, по відео зв'язку або чат-бот WhatsApp, Messenger і Telegram	реєстрація онлайн	
20	Mental Help	https://mental-help.super.site/?fbclid=IwAR2-usfXzxbmBCBws3XEre9M2kBI6J7rQoPguFG-wAdNt_HoOI1We5Mn8fE	Аудиопрактики психологічної підтримки, записані в бомбосховищі	Слухати онлайн, або додати свою практику	
21	Психічне здоров'є для України	https://www.facebook.com/108912897259781/posts/497914748359592/	Поради як допомогти іншим зберегти спокій та вийти з психологічного ступору, перша допомога в шоковому стані	Facebook	
22	Русский военный корабль, иди нахуй	https://ukraineisforever.notification.site/ukraineisforever/ax-925902b5c48a4d7589fdeff2deba6233	Де можна знайти психологічну підтримку? Як я можу допомогти зараз? Де я можу знайти...		
23	Психотерапевт від Укрінформу	https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3414596-psihoterapevt-so-treba-znati-pro-samodopomogu-pid-cas-vijni.html	Що треба знати про самопоміг під час війни	читати або звонити	+380671318201 Тетяна Матвийчук
24	Національна психологічна асоціація	https://www.facebook.com/npa.org.ukraine/photos/a.646630622434237/1391716814592277/		заповнити анкету: https://forms.gle/3Z4vpJiPgLpTTzr5	
25	Психологічна підтримка	https://scontent.fktw1-1.fna.fbcdn.net/v/t1.15752-9/274957652_269081312056044_7460321030863463492_n.jpg?_nc_cat=102&ccb=1-5&_nc_sid=ae9488&_nc_ohc=H3LeodNUYygAX8imoYm&	Безкоштовні психологічні консультації	зв'язатися повідомленням	

		_nc_oc=AQnMWRwq7RnM-CYpITAMAIRHniOFXRhu7aCCqeJ5YXSm8rpiHaBtWs4zeBpOfgsPB-4&_nc_ht=content.fktw1-1.fna&oh=03_AVllenOJHKGa4VwRjQGqJa1WQbaC83QdHbcM2v_mBM8yg&oe=62487E23			
26	Допомога психолога	https://razom.live/	Безкоштовна онлайн допомога психолога	телефоном, viber, E-mail, Facebook	
27	Гуманітарна місія	https://proliska.org/contact-us/	10 психологів, працюють з Донбасом, Харківом та інш.	звонити на гарячі лінії	
28	Центр Відкриті двері	https://t.me/odukraine_bot	Чат-бот	заповнити анкету, телеграм	
29	Група Психологічна допомога українцям під час війни	https://t.me/PsihologDopomogaWarInUa2022	Група психотерапевтів-практиків в телеграмі	Додатися в групу для отримання допомоги	
30	Група психологічної допомоги Як ти?	https://t.me/yaktuzaraz	Поділися своїми емоціями в чаті	телеграм	
31	Фонд «Маша» спільно з центром нейропсихології «Рівновага»	https://forms.gle/419aQaXLMzk3FADA7	Якщо ваша дитина отримала сильну психоемоційну травму через те, що стала свідком бойових дій, і ви бачите різке порушення в її поведінці	залишити заявку через електронну форму	
32	Гаряча лінія Варто Жити	5522 — lifecell та Vodafone (дзвінки безкоштовні) 38 (093) 170 72 19 — Kyivstar (за тарифами оператора)	Як уникнути фрустрації або найінтенсивнішого страху	дзвонити	
33	Психологічна допомога від студії DONT-PANIC	38 (050) 211 06 62	Механізм самопомоги собі та близьким	дзвонити	
34	Yakaboo, безкоштовний доступ		Безкоштовні книжки, зокрема й з психології	скачати додаток в AppStore, Google Play	
35	Група емоційної підтримки по Zoom	Ідентифікатор конференції: 841 3920 1725 Код доступу: 057780	У вівторок, четвер та суботу з 17.00 до 18.00 всі охочі можуть долучитися до конференції Zoom,		
36	Гаряча лінія Львівського міського Центру соціальних служб	0 800 307 305.	Для жителів та гостей Львова та області	Дзвонити	

37	Група емоційної підтримки від ВГО "Арт-терапевтична асоціація"	https://us02web.zoom.us/j/84139201725?pwd=VHIMMlk0TE5mMkVkd0c5NzhuZHIqQT09J(https://us02web.zoom.us/j/84139201725?pwd=VHIMMlk0TE5mMkVkd0c5NzhuZHIqQT09&fbclid=IwAR3ysy-DR8w3xKYPEnQnTgmMgF049ZOJtzclR4BTHGy3GYIvt93tOoHq6pQ)#success	через день - вівторок, четвер, субота. З 17.00 до 18.00 Ідентифікатор конференції: 841 3920 1725 Код доступу: 057780	ZOOM конференція	
38	Психолог	https://www.facebook.com/mlnk.vdm	Читати дописи в facebook чи отримати консультацію	380637570169	
39	Телеграм чат-бот	https://www.facebook.com/MH4Ukraine/photos/a.108928030591601/497914695026264	Психологічна підпримка		
40	Англомовна, україномовна психологічна допомога	https://us02web.zoom.us/j/88563822818...	Онлайн-сесії підтримки з питань психологічних травм та витривалості. Для українців всюди	Zoom конференція	
41	Міжнародна гуманітарна організація "Людина в біді"		надаються безкоштовні цілодобові психологічні консультації та скеровують до основних інформаційних служб людей, які живуть уздовж лінії розмежування	0 800 210 174,	

База даних терапевтів різних організацій		
2	ЯКЩО НЕМАЄШ ЧАСУ ШУКАТИ, ДЗВОНИ	380992078873
3	Контакти 100 психологів можна знайти за посиланням (Волонтерська психологічна допомога)	https://themindist.notion.site/b87d762e9d08484f9bba1cedefec7e7
4	Якщо вам тривожно, якщо страшно, якщо просто хочеться з кимось поговорити, телефонуйте.	
5	Єлена	050-394-91-20
6	Оксана	097 786 06 70
7	Алеся	050-035-62-90
8	Олеся	097-590-50-70 099-965-00-70

9	Елена	050-610-76-59 093-314-56-23
10	Олена	050-161-63-22
11	ТЕЛЕФОНИ ВОЛОНТЕРІВ БЕЗКОШТОВНОЇ ГАРЯЧОЇ ЛІНІЇ ФАХОВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ "СТОП, ПАНІКА": Русский военный корабль, иди нахуй https://ukraineisforever.notion.site/ukraineisforever/ax-925902b5c48a4d7589fdeff2deba6233	
12	Сергій	974865006
13	Лена	980486775
14	Єлізавета	663578315
15	Ірина	972094508
16	Тетяна	689884808
17	Юрій	509342880
18	Ольга	934688601
19	Наталія	972417419
20	Юлія	508743495
21	Елла	677733920
22	Станіслав	950810982
23	Андрій	677624259
24	Віталіна	637104274
25	Українська спілка психотерапевтів (працюють на місцях з біженцями і з евакуйованими)	https://usp.community/14.../446-kontakty-holiv-filii-usp
26	Світлана Савчук	503134264
27	Ірина Руденко зв'язок тільки через інтернет	973958313
28	Ще більше	
29	Психологічна Кризова Служба, координатори	https://www.facebook.com/anna.stativka https://www.facebook.com/tatyana.konrad
30	Психологи секції травм фокусу УСП ,	голова секції https://www.facebook.com/larysadvlad
31	Допомога від психологів НПА	https://www.facebook.com/645017952595504/posts/1391715561259069/
32	Велика платформа психологів:	https://tellme.com.ua/
33	Вікторія Бжежицька	380963547276
34	Вадим Мельник	380637570169

35	Олена Дівесва, КПТ, схематерапевт.	скайп: sindarel_lenka телеграм: @len_surf
----	------------------------------------	--