

*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. 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: 73 33.
6. Екстрена психологічна допомога при Кризовому Центрі медико-психологічної допомоги: (068) 770 37 70, (099) 632 18 18, (093) 609 30 03.
7. «Лінія допомоги»: (067) 975 76 76, (066) 975 76 76, (093) 975 76 76.
8. Лінія психологічної допомоги для учасників АТО та членів їх сімей: 0 800 505 085.
9. Служба медико-психологічної допомоги та профілактики гострих кризових станів: (044) 456 17 02, (044) 456 17 25.
10. Національна урядова «гаряча лінія» для постраждалих від домашнього насильства – 15 47.
11. «Гаряча лінія» Уповноваженого Президента України з прав дитини: (044) 255 76 75.
12. Освітній омбудсмен України: (095) 143 87 26 (ez@eo.gov.ua, <https://eo.gov.ua/>).
13. «Гаряча лінія» психологічної допомоги та протидії насильству (<https://www.unicef.org/ukraine/stories/hot-lines>).
14. Національна «гаряча лінія» з питань наркозалежності та ЗПТ: 0 800 507 727.
15. Анонімні консультації на сайтах teensLIVE (від фахівців клінік, дружніх до молоді), supportME (від фахівців).
16. Уповноважений Президента України з прав дитини (044) 255 76 75.
17. 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).

18. Гаряча лінія Міністерства закордонних справ України для громадян України, які опинилися в надзвичайних ситуаціях за кордоном: (044) 238 16 57.
19. 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).
20. Гаряча лінія емоційної підтримки Міжнародної організації з міграції: 0 800 211 444.
21. Гаряча лінія з профілактики суїцидів (<https://lifelineukraine.com/>).
22. Гаряча лінія професійної підтримки «Стоп паніка» безкоштовний багатоканальний номер: 0800 50 18 92.
23. Платформа «Розкажи мені» (<https://tellme.com.ua/>).
24. Канал психологічної підтримки «ПОРУЧ» для підлітків та молоді (https://t.me/poruch_me).
25. В рамках роботи платформи СпівДія та Співдія хаб функціонує напрям безкоштовної психологічної підтримки(<https://airtable.com/shrfgYz1ko5UYxR9r>).
26. Центр психологічної підтримки «Як ти?» (безкоштовно, у будь-який час доби) (<https://bit.ly/3QLUdwO>).
27. Міжнародний Комітет Червоного Хреста (МКЧХ) відкрив гарячу лінію, за якою можна звернутися за підтримкою: 0-800-300-155 (дзвінки безкоштовні).
28. 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>).
29. Телеграм-канал «підтримай дитину» створено з турботою про батьків і дітей (<https://t.me/s/pidtrumaidutuny>).
30. 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/>).
31. Безкоштовна психологічна підтримка для кожного, хто відчуває у цьому потребу: УкрЄдність (<https://ukr-ednist.com.ua/>).
32. Група психологічної підтримки «Разом» (<https://razom.live/>).
33. 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/>).