

Психологічна допомога під час війни: де і як отримати допомогу.

Широкомасштабна війна в Україні кидає багато викликів усім українцям незалежно від того, де вони проживають і до якої сфери життя належить їхня діяльність.

Війна виснажує нас фізично та психологічно, люди часто стають свідками чи потерпілими жаклими подій, втрачають дім чи близьких людей, можуть бути розлучені зі своїми сім'ями та громадами або можуть стати свідками насильства, руйнувань або смерті.

Учасники освітнього процесу нашого училища мають можливість звернутися по допомогу до практичного психолога чи соціального педагога, проте, якщо з будь-якої причини Ви відчуваєте потребу в додатковій допомозі іншого спеціаліста, пропонуємо Вам скористатися переліком громадських організацій, які надають безкоштовну психологічну допомогу:

1. <https://resiliencehub.com.ua/>

Хаб стійкості

Надають психологічну допомогу українцям, що постраждали під час війни:

травматична подія;

стосунки;

стрес;

депресія;

втрата.

2. <https://tellme.com.ua/all-specialists>

Платформа «Розкажи мені»

Для отримання допомоги потрібно коротко описати свій запит і надіслати заявку.

Безкоштовна онлайн-платформа для психологічних консультацій, яку розробив Інститут когнітивного моделювання. Команда проєкту працює за методом когнітивно-поведінкової терапії, яка є однією з найпоширеніших форм психотерапевтичної допомоги людям з різними психологічними проблемами.

Email: tellmecomua@gmail.com

3. <https://odukraine.com/>

Центр психологічного консультування Open Doors

Контакти: +38 (097) 750 22 57

opendoorsukraine@gmail.com

Open Doors надає безкоштовну психологічну допомогу всім, хто цього потребує. Фахівці проєкту працюють із військовослужбовцями, їхніми сім'ями та іншими людьми, які зазнали психологічних травм через війну.

4. <https://www.npa-ua.org/>

Національна гаряча лінія від громадської спілки Національна психологічна асоціація

Телефон: 0 800 100102

Графік роботи:

Пн – Нд:

з 10:00 до 20:00

5. <https://lifelineukraine.com/>

Lifeline Ukraine — всеукраїнська гаряча лінія для надання кризової психологічної допомоги для всіх жителів України.

Організація здійснює інформаційне та кризове дистанційне консультування. Окрім того, фахівці Lifeline Ukraine надають емоційну підтримку, найчастіше по неї звертаються люди з інвалідністю.

Допомога надається цілодобово за коротким телефонним номером 7333

6. <https://la-strada.org.ua/garyachi-liniyi>

Громадська правозахисна організація «Ла Страда-Україна» працює для забезпечення гендерної рівності, запобігання гендерно зумовленому насильству, зокрема домашньому насильству та протидії торгівлі людьми. Окрім того, підтримка надається дітям, підліткам та студентській молоді, які опинились у будь-яких складних життєвих ситуаціях.

Допомога надається в цілодобовому режимі за принципами анонімності і конфіденційності.

Підтримку можна отримати за Національною гарячою лінією за номерами 0 800 500 335 (з мобільного або стаціонарного) або 116 123 (з мобільного).

Національна гаряча лінія для дітей та молоді працює за номерами 0 800 500 225 (з мобільного або стаціонарного) або 116 111 (з мобільного).

7. **Telegram-канал «Психологічна підтримка»** з корисними постами та базовими рекомендаціями, що допоможуть розвантажити нервову систему. А також запустили чат-бот для зворотного зв'язку психолога з клієнтом.

8. **Цілодобова лінія психологічної підтримки «Між нами» Львівський міський центр соціальних служб – 0800307305.**

Дзвінки з будь-яких операторів безкоштовні.

9. **Гаряча лінія «Людина в біді».**

Безкоштовні психологічні консультації надають безкоштовно за номером: 0 800 210 160.

Пам'ятайте: *кожному з нас може бути тривожно, страшно, боляче. Ми всі можемо почуватися невпевнено, вступати в конфлікти та нервуватися. Але головне – допомогти собі вийти зі складної ситуації. Тому не залишайтеся наодинці з проблемою.*