

Корисні посилання щодо психологічної допомоги та підтримки в ситуаціях складних життєвих обставин

1. Екстрена психологічна допомога при Кризовому Центрі медико-психологічної допомоги: (068) 770 37 70, (099) 632 18 18, (093) 609 30 03.
2. «Лінія допомоги»: (067) 975 76 76, (066) 975 76 76, (093) 975 76 76.3. Лінія психологічної допомоги для учасників бойових дій та членів їх сімей: 0800 505 085.
4. Служба медико-психологічної допомоги та профілактики гострих кризових станів: (044) 456 17 02, (044) 456 17 25.
5. 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).
6. Гаряча лінія емоційної підтримки Міжнародної організації з міграції: 0800 211 444.
7. Гаряча лінія професійної підтримки «Стоп паніка» безкоштовний багатоканальний номер: 0800 50 18 92.8. Платформа «Мені здається» (<https://nachasi.com/2021/02/05/platform-it-seems-to-me/>).
9. Платформа «Розкажи мені» (<https://tellme.com.ua/>).
10. Канал психологічної підтримки «ПОРУЧ» для підлітків та молоді (https://t.me/poruch_me).
11. В рамках роботи платформи СпівДія та Співдія хаб функціонує напрям безкоштовної психологічної підтримки онлайн і офлайн (<https://airtable.com/shrfgyZ1ko5UYxR9r>).
12. За підтримки Національної психологічної асоціації психологи-волонтери створили центр психологічної підтримки «Як ти?» (безкоштовно, у будь-який час доби) (<https://bit.ly/3QLUdwO>).
13. Міжнародний Комітет Червоного Хреста (МКЧХ) відкрив гарячу лінію, за якою можна звернутися за підтримкою: 0-800-300-155 (дзвінки безкоштовні).
14. 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>).
15. Безкоштовна психологічна підтримка для кожного, хто відчуває у цьому потребу: УкрЄдність (<https://ukr-ednist.com.ua/>).

16. Група психологічної підтримки «Разом» (<https://razom.live/>).до молоді), supportME (від фахівців).

Куди потрібно звертатися за допомогою тим, хто перебуває за кордоном?

1. Дитяча гаряча лінія 116 111 (безкоштовно зі стаціонарного та мобільного, анонімно, консультації українською мовою). Лінія працює в країнах: Естонія, Данія, Кіпр, Азербайджан, Іспанія, Словаччина, Словенія, Сербія, Румунія, Португалія, Польща, Молдова, Мальта, Литва, Латвія, Угорщина, Фінляндія, Чехія, Болгарія, Хорватія, Албанія.

2. Національна гаряча лінія для дітей та молоді, яка працює в Україні, через соціальні мережі (конфіденційно, цілодобово). Інстаграм: [childhotline_ua](#); телеграм: [CHL116111](#); фейсбук: [@childhotline.ukraine](#).