



24 лютого життя кожного українця перевернулося з ніг на голову. Ми зіткнулися з пеклом війни, про яке абсолютна більшість із нас знала лише з книг та фільмів. Страх, тривога, відчай, апатія, втрата сенсу — з такими почуттями багато людей просинаються у своїх домівках та підвалах, в тимчасових притулках по всьому світу.

Щоб допомогти українцям пережити ці страшні дні та віднайти втрачені опори, психологи та психотерапевти безкоштовно надають консультаційну допомогу.

Ми підбрали список ресурсів, на які можна звернутися щоб отримати психологічну допомогу:

1. Ви можете записатися на безоплатну консультацію зі спеціалістом Психологічної підтримки від медико-психологічного факультету НМУ імені О.О.Богомольця: [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfKTScLrK6Vt-ibwrd9\\_hBnBJwYixd6PexkwltiyMOM4pA6RQ/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfKTScLrK6Vt-ibwrd9_hBnBJwYixd6PexkwltiyMOM4pA6RQ/viewform)

2. Безкоштовну допомогу усім, хто її потребує, готові надавати сертифіковані психологи Центру психологічного консультування і травмотерапії Open Doors («Відкриті двері»), які мають досвід роботи з учасниками збройних конфліктів та навчені за американським стандартом. Щоб отримати консультацію, необхідно просто **зайти** в **чат-бот** за посиланням: [https://t.me/odukraine\\_bot?fbclid=IwAR0VUuHibBtfoHedrJo5-e9JGh912gljZ4-l-dolakwP8WRoW\\_9CylRX5yY](https://t.me/odukraine_bot?fbclid=IwAR0VUuHibBtfoHedrJo5-e9JGh912gljZ4-l-dolakwP8WRoW_9CylRX5yY) та залишити свою заявку і контактну інформацію.

3. Онлайн-платформа «Розкажи мені» цілодобово надає безкоштовну психологічну допомогу. Якщо ви відчуваєте тривогу, у вас трапляються панічні атаки, ви близькі до депресії чи навіть на межі — заповніть анкету за посиланням: <https://tellme.com.ua/get-help> та очікуйте дзвінка спеціаліста.

4. Поліцейські психологи створили Telegram-канал «Психологічна підтримка» з корисними постами та базовими рекомендаціями, що допоможуть розвантажити нервову систему. А також запустили чат-бот <https://t.me/polltavasupportbot> для зворотного зв'язку психолога з клієнтом.

5. Telegram-канал психологічної підтримки для осіб з 8 до 22 років «Перемога»: <https://t.me/+U83C2OkswW5mYzky>.
6. Онлайн-програма «Бути батьками ангела» для батьків, яких торкнулась смерть дитини під час вагітності, пологів або невдовзі після них. Зареєструватися можна за посиланням: <https://angelscare.org.ua/freeregistration>.
7. Національна професійна лінія з питань профілактики самогубств та підтримки психічного здоров'я «Lifeline Ukraine». Працює цілодобово, звернутися за допомогою можна зателефонувавши на гарячу лінію за номером 7333 або написати повідомлення за посиланням: <https://lifelineukraine.com/contact>.
8. Реабілітаційний центр із надання безкоштовної психологічної допомоги «Крок назустріч». Звернутися можна за номером гарячої лінії центру: (044) 222 90 94.
9. «Телефон довіри для всіх» – лінія екстреної безкоштовної анонімної психологічної допомоги. Приймає дзвінки з 19.00 до 7.00. Контактні номери за регіонами: Одеса (048) 737 7676, Харків (057) 759 7676, Київ (044) 228 7676, Донецьк (062) 213 7676, Луганськ (064) 272 7676, Дніпропетровськ (056) 767 7676, Чернівці (037) 290 7676, Івано-Франківськ (034) 273 7676, Херсон (055) 239 7676, Львів (032) 253 7676, Миколаїв (0512) 59 76 76.
10. Безкоштовна психологічна допомога надається українцям в умовах війни в рамках всеукраїнського кол-центру #ВАРТОЖИТИ. Звернутися можна за номером 5522.
11. Національна гаряча лінія із запобігання домашньому насильству, торгівлі людьми та гендерної дискримінації – 0 800 500 335 або 116 123 (з мобільного).
12. Цілодобова лінія психологічної підтримки «Між нами» Львівський міський центр соціальних служб – 0800307305. Дзвінки з будь-яких операторів безкоштовні.
13. Центр психосоціальної підтримки НаУКМА та БО «Голоси дітей». Гаряча лінія для дітей (08.00 – 22.00): 096 039 22 58; 099 198 57 95; 063 558 12 82.
14. Гаряча лінія НУО «Людина в біді» Безкоштовні психологічні консультації надають безкоштовно за номером: 0 800 210 160.
15. Центр-Ресурс Професіонал. Системний сімейний психотерапевт. 09.00 – 20.00 тел. у Польщі +4873 311 52 96. Viber, Telegram: (067)-718-9966; (063)-721-04-63; (066)-219-09-73.

