

БЕЗКОШТОВНІ ГАРЯЧІ ЛІНІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

НОМЕР ТЕЛЕФОНУ	НАЗВА ОРГАНІЗАЦІЇ/ ПРОЕКТУ	ПРИМІТКИ
0800 500 225	Національна дитяча гаряча лінія	Цілодобово без вихідних Є телефонні консультації і онлайн через соціальні мереж
7333	Lifeline Ukraine	Цілодобово без вихідних Протидія суїцидальним намірам та психологічна підтримка
050 432 41 82	TGH - Triangle Generation Humanitaire	Цілодобово без вихідних Перша психологічна допомога
0800 331 800	«Давай поговоримо»	До 21:00
5522 – lifecell та Vodafone (дзвінки безкоштовні) 38 (093) 170 72 19 – Kyivstar (за тарифами оператора)	БФ "Варто жити"	пн-пт 11:00-19:00 Кризові консультації для всіх хто потребує (не лише онкохворі)

ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМИ БЕЗКОШТОВНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

АДРЕСА САЙТУ	НАЗВА ОРГАНІЗАЦІЇ/ ПРОЕКТУ	ПРИМІТКИ
mentalhelp.super.site	Mental Help	Безкоштовна психологічна допомога та аудіопрактики психологічної підтримки
zanovo.me	Zanovo	Містить 15-хвилинні аудіозаняття, які допоможуть справлятися з труднощами, задавати собі правильні питання та давати на них відповіді.
poruch.me	Поруч	Проект, у якому фахівці проводять онлайн та очні групи психологічної підтримки для підлітків та батьків
facebook.com/ UAMentalHelp	UA Mental Help	Надають безкоштовну психологічну допомогу та інформаційну підтримку українцям під час війни.
saferoom.org.ua	SafeRoom	Онлайн-проект надає психологічну допомогу підліткам, завдяки груповим та індивідуальним зустрічам з психологом.
psyhelp.info	PsyHelpUA	Надають психологічну допомогу українцям, яким це зараз необхідно. Щоб отримати підтримку потрібно перейти на сайт та заповнити лаконічну анкету

ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМИ БЕЗКОШТОВНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

АДРЕСА САЙТУ	НАЗВА ОРГАНІЗАЦІЇ/ПРОЕКТУ	ПРИМІТКИ
resiliencehub.com.ua	Хаб стійкості	Платформа, де є служба першої психічної допомоги для тих, хто мешкає в Україні: https://bit.ly/3wgkk75 та для тих, хто вимушено виїхали в іншу країну: https://bit.ly/3MZoTso
tellme.com.ua	«Розкажи мені»	"Розкажи мені", онлайн платформа з безкоштовною психологічною допомогою.
mindlyspace.com	Mindly	Психологічна допомога українцям, що постраждали у війні
teenergizer.org/uk/consultations/	Teenergizer	Онлайн консультації для підлітків
ukr-ednist.com.ua	УкрЄдність	Сайт працює у трьох напрямках: індивідуальні консультації, підтримуючі психологічні групи, корисні статті по тематиці воєнного часу

ТЕЛЕГРАМ-БОТИ БЕЗКОШТОВНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

ПОСИЛАННЯ	НАЗВА ОРГАНІЗАЦІЇ/ ПРОЕКТУ	ПРИМІТКИ
https://t.me/friend_first_aid_bot	Друг. Перша допомога	телеграм чат-бот
https://t.me/yak_ty_bot	Як ти	Телеграм чат-бот
https://t.me/odukraine_bot	Центр Відкриті двері	Чат-бот
https://t.me/LisovaPolianaBot	Бот для ЗАХИСНИКІВ	Бот допоможе отримати психологічну підтримку від фахівців госпіталю ветеранів війни "Лісова поляна" МОЗ України
https://t.me/elomia_ua_bot	Elomia	Бот надає анонімну психологічну підтримку 24/7. Еломією вже користуються тисячі людей в Америці, Європі, Азії та на Близькому Сході.
https://t.me/odukraine_bot	Open Doors	Пропонують травмафокусовану терапію для людей, чиє життя зазнало впливу війни або інших травматичних подій.

БЕЗКОШТОВНІ ГАРЯЧІ ЛІНІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДЛЯ УКРАЇНЦІВ ЗАКОРДОНОМ

НОМЕР ТЕЛЕФОНУ	НАЗВА ОРГАНІЗАЦІЇ/ ПРОЕКТУ	ПРИМІТКИ
Чехія +420 800 012 058 Польща +48 800 088 141 Франція +33 805 080 466 Португалія +351 800 780 756 Швеція +46 20 160 46 46 Ірландія +353 1800 817 519 Італія +39 800 939 092	НПА (Національна психологічна асоціація)	Найближчим часом будуть підключені інші країни. Дзвінки з усіх мобільних операторів відповідних країн - безкоштовні