

## БЕЗКОШТОВНІ ГАРЯЧІ ЛІНІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

НОМЕР ТЕЛЕФОНУ	НАЗВА ОРГАНІЗАЦІЇ/ ПРОЕКТУ	ПРИМІТКИ
<b>0800 100 102</b>	НПА (Національна психологічна асоціація)	З 10:00 до 20:00. Аудіо та відеоконсультації
<b>0800 210 160</b>	PIN (people in Need)	Працює цілодобово. Перша психологічна допомога
<b>0800 500 225 або 116 111</b>	Ла Страда	Працює цілодобово. Для дітей і молоді до 25 років
<b>0800 505 085</b>	Ла Страда	Працює цілодобово. Психологічна підтримка
<b>0800 21 01 06</b>	«Ми поруч»	Щодня з 9:00 до 18:00 Для батьків і дітей
<b>0800 211 444</b>	МOM	пн-пт 9:00-18:00, сб-нд 10:00-17:00

## БЕЗКОШТОВНІ ГАРЯЧІ ЛІНІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

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

## БЕЗКОШТОВНІ ГАРЯЧІ ЛІНІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДЛЯ УКРАЇНЦІВ ЗАКОРДОНОМ

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

## ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМИ БЕЗКОШТОВНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

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

## ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМИ БЕЗКОШТОВНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

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

## ТЕЛЕГРАМ-БОТИ БЕЗКОШТОВНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

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