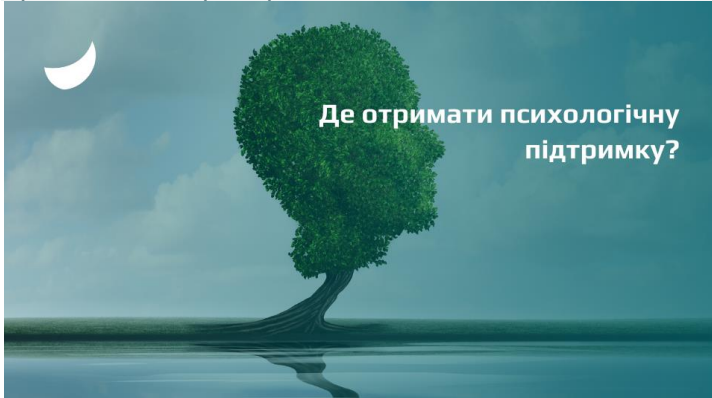


# Психологічна допомога під час війни: ресурси та контакти

Якщо ви чи ваші рідні відчуваєте тривогу, у вас трапляються панічні атаки, ви близькі до депресії чи навіть на межі — зверніться за підтримкою та допомогою до спеціалістів/ок. Добірка платформ, ...

Додано:

[Громадський Простір](#)



Якщо ви чи ваші рідні відчуваєте тривогу, у вас трапляються панічні атаки, ви близькі до депресії чи навіть на межі — зверніться за підтримкою та допомогою до спеціалістів/ок.

Добірка платформ, каналів та контактів:

**1. Добірка контактів українських психологів та платформ на сайті viyna.net:** <https://bit.ly/3LwkNGN>

**2. Психологічна допомога від Інституту когнітивного моделювання**

Платформа «Розкажи мені» починає працювати цілодобово й буде надавати безкоштовну психологічну допомогу: <https://tellme.com.ua>. Якщо ви відчуваєте тривогу, у вас трапляються панічні атаки, ви близькі до депресії чи навіть на межі — залиште заявку та очікуйте. Спеціаліст зв'яжеться з вами якомога швидше. Бот першої психологічної допомоги — посилання на бот в Telegram [@friend\\_first\\_aid\\_bot](#).

**3. Проєкт психологічної підтримки «Поруч»**

Проєкт «Поруч» — це групи психологічної підтримки для підлітків і батьків, чиє звичне життя зламала війна. Психологи готові допомагати офлайн і онлайн, щоб досвід громадян України не залишився непереборною травмою на все життя. Деталі тут: <https://poruch.me>

**4. Ла Страда-Україна пропонує безкоштовні психологічні консультації для батьків, які хочуть зрозуміти стан своїх дітей й отримати підтримку:**

- [Facebook](https://www.facebook.com/childhotline.ukraine) (<https://www.facebook.com/childhotline.ukraine>)
- [Instagram](https://www.instagram.com/childhotline_ua) ([https://www.instagram.com/childhotline\\_ua](https://www.instagram.com/childhotline_ua))
- [Telegram](https://t.me/CHL116111) (<https://t.me/CHL116111>)

Національна гаряча лінія для дітей та молоді працює щодня з 9.00 до 21.00.

- 0 800 500 225
- 116 111

- Telegram: @CHL116111
- Instagram: @childhotline\_ua

Анонімно. Безкоштовно. Конфіденційно.

**5. У Києві працює телефон довіри:** 0800501212. Цілодобово, безкоштовно з мобільного.

#### **6. Кризове консультування “Варто жити”**

5522 – для абонентів lifecell та Vodafone Ukraine. Усі дзвінки безкоштовні  
+380931707219 – для абонентів Kyivstar. Вартість дзвінків згідно тарифів мобільного оператора.

Графік роботи лінії: 11-19 з понеділка по п'ятницю. Вихідні дні: субота, неділя, державні свята

**7. Контакти психологів та психотерапевтів**, хто готовий безкоштовно надавати консультації: <https://bit.ly/3LsfZSw>

**8. Світлана Ройз та Міністерство освіти й науки запустили відео-проект «Психологічна турбота» для дітей:** <https://bit.ly/35lrdc6>.

Експерти розповідають, як доглядати за дитиною в бомбосховищі, як розмовляти під час евакуації, як підібрати слова, якщо хтось із батьків пішов на війну.

**9. Психологічна підтримка українців під час війни від психотерапевтів-практиків:** <https://t.me/PsihologDopomogaWarInUa2022>. Група створена для безкоштовної психологічної допомоги українцям, які відчули на собі жахіття війни в Україні у 2022 році. Допомога здійснюється зусиллями практикуючих психотерапевтів.

**10. Психологічна оборона України:** фахова безкоштовна підтримка, корисні статті у період війни <https://ukr-ednist.com.ua>

**11. Ветеран Хаб запустив лінію підтримки для близьких ветеранів і військових.**

Вона доступна з усієї України за телефоном 067 348 28 68 щодня з 8:00 до 22:00 години. Підтримка психологів та консультації юристів відбуватиметься телефоном для клієнтів з будь-якого куточку країни. Усі консультації безоплатні та конфіденційні. Також можна отримати консультації юристів щодо документів й оформлення у новому місці, для виїзду за кордон, отримання соціальних виплат, а також освіти для дітей.

**12. Ініціатива «Люди в біді» пропонує психологічну підтримку всім, хто постраждав від війни.**

Гаряча лінія працює цілодобово, конфіденційно, анонімно та безкоштовно:  
0800210160

**13. Психологи кар'єрного хабу «Розірви коло» готові допомогти жінкам знизити рівень стресу і тривоги.**

Консультації доступні по телефону а також через Messenger, Viber, Telegram.

Контакти:

- Марина +38 098 996 97 90
- Євген +38 097 314 53 83
- Марта +38 050 371 40 55 (У Львові офлайн)
- Наталія +38 098 929 75 53 (У Львові офлайн)

**14. Центр психологічної допомоги в Івано-Франківську** <https://bit.ly/3uHXouT>

**15. Восток SOS. Кризова психологічна підтримка:** +38 (050) 132 46 06

Восток SOS запускає гарячу лінію психологічної підтримки населення:

Відтепер Ви можете звернутися до психолога за телефонами:

+380950207904 – Vodafone

+380684615355 – Kyivstar

Графік роботи: з 10:00 до 18:00, з понеділка по п'ятницю.

Якщо у вас немає змоги зателефонувати на гарячу лінію, то ви можете залишити заявку онлайн, через Google форму за посиланням – <https://cutt.ly/8AACEMS>

**16. Гаряча лінія емоційної підтримки MOM 0 800 211 444** продовжує працювати й надає екстрену психологічну допомогу <https://bit.ly/36YITLa>

**17. “ГО “Дівчата” надає безкоштовну психологічну допомогу постраждалим від сексуального насильства.** Якщо ви або ваші знайомі потребують допомоги, напишіть на [helpgodivchata@gmail.com](mailto:helpgodivchata@gmail.com)”. Додаткову інформацію можна отримати за телефоном +38 073 460 38 60 ГО “Дівчата”.

## Психологічна підтримка для українців за кордоном

### Польща

1. Телефон довіри з психологічною допомогою : +48 22 255 22 02 <https://bit.ly/3tMZZ7M>