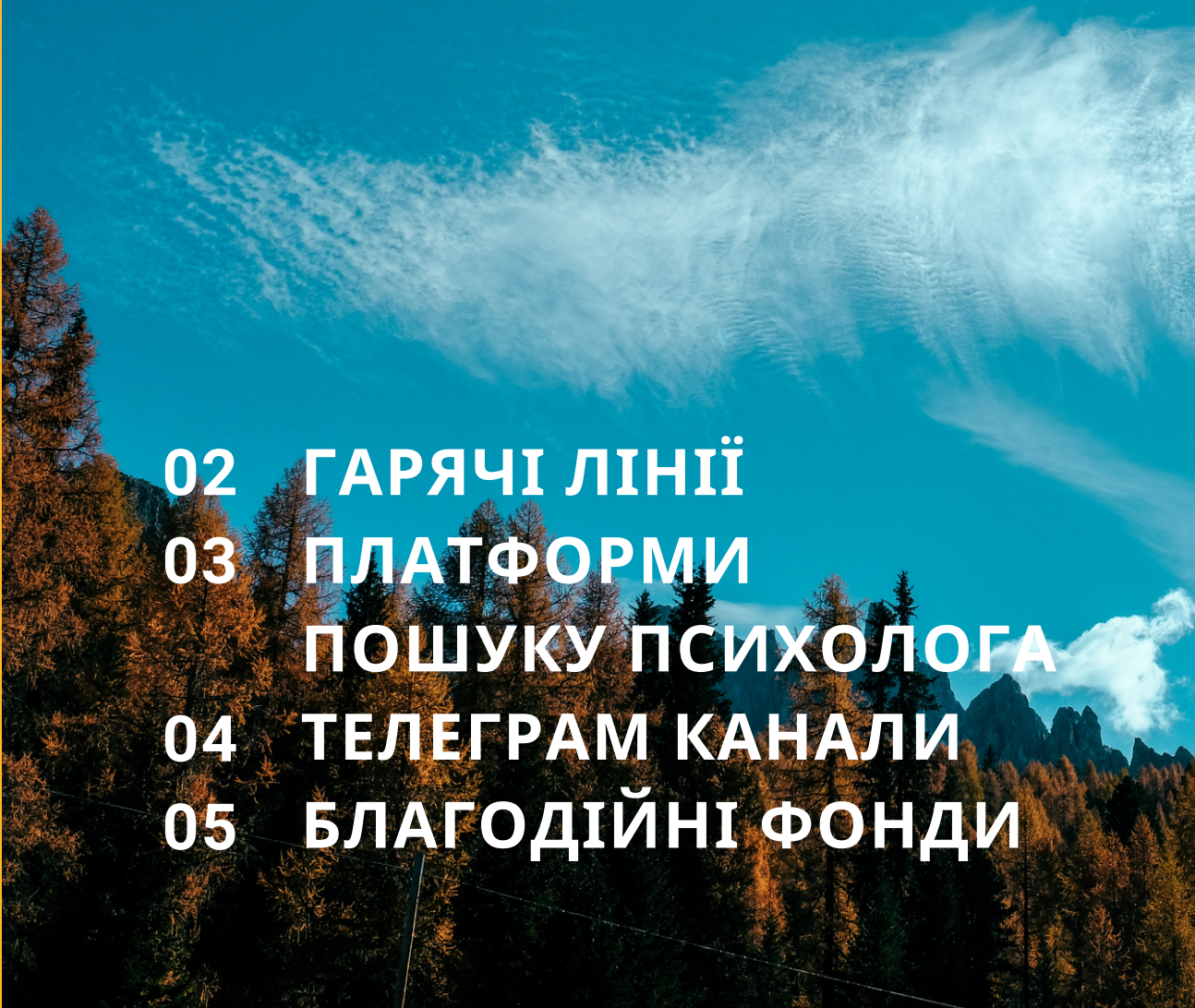


ТЕЛЕФОНИ ДОПОМОГИ

**ЗБІРНИК КОРИСНИХ
ПОСИЛАНЬ ТА ТЕЛЕФОНІВ,
ЗА ЯКИМИ МОЖНА
ОТРИМАТИ БЕЗКОШТОВНУ
ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ**

ЯКІ НОМЕРИ?

- 
- 02 ГАРЯЧІ ЛІНІЇ
 - 03 ПЛАТФОРМИ
ПОШУКУ ПСИХОЛОГА
 - 04 ТЕЛЕГРАМ КАНАЛИ
 - 05 БЛАГОДІЙНІ ФОНДИ

Гаряча Лінія People in Need для психологічної допомоги і підтримки дорослих і дітей:

☎ 0 800 210 160

Урядова гаряча лінія

Безкоштовно та цілодобово

☎ 1547

Гаряча лінія для людей, які постраждали від насильства «Розірви коло насильства»

Цілодобово, анонімно та безкоштовно

☎ 116 123

☎ 0800500335

**ГАРЯЧІ.
ЛІНІІ**

ПЛАТФОРМИ ДЛЯ ПОШУКУ ПСИХОЛОГА

Онлайн-платформа "Mental Help"

створена для надання безкоштовної професійної психологічної допомоги та підтримки українцям.

Посилання на платформу, на якій ви зможете знайти спеціаліста:
<https://mentalhelp.com.ua>

Платформа ucare.me

для пошуку кваліфікованих психологів

Сайт платформи: <https://ucare.me>

Форма реєстрації на платформі:

https://bx.ucare.me/pub/site/3/crm_form_ad425/

Платформа mindynet.com

Психологічні консультації онлайн і офлайн від досвідчених спеціалістів.

Безкоштовно, або за рахунок зібраних благодійних пожертвуваль, цілодобово та анонімно.

Посилання на платформу:

https://mindynet.com/uk/events/psihologichna_dopomoga_ukrayincyam-1024/

ТЕЛЕГРАМ КАНАЛИ

ТЕЛЕГРАМ КАНАЛ ТА МОБІЛЬНИЙ ЗАСТОСУНОК «БАЗА»

Мобільний застосунок психологічної підтримки для ветеранів і ветеранок. Тут зібрані едукативні матеріали про ментальне здоров'я, вправи для самодопомоги і корисні контакти.

Застосунок допомагає навчитися ідентифікувати свої стани і вміти стабілізувати себе в моменті, коли накриває. Також в застосунку є можливість написати фахівцю та отримати від нього відповідь.



https://t.me/baza_ukraine_app

ПРОГРАМА “ТИ ЯК?”

Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської



https://t.me/howareu_program



<https://www.howareu.com>

01 Центр психічного здоров'я EDMR: прийом офлайн та онлайн

☎ тел. +38(099)0099380

02 Благодійний фонд "Рокада" працює мобільна бригада, офлайн та онлайн консультації.

Час роботи: будні: з 08:00 до 23:00, субота: з 08:00 до 12:00

☎ тел. 0800331916

03 Благодійний фонд "Голоси дітей"

тел. 0800210106, +368 (099) 1985795.

Запис на групові та індивідуальні консультації в м. Чернігів:

☎ тел. +38(067)2006301

04 Простір дружній до жінок і дівчат "Вільна" офлайн та онлайн консультації психолога та соцпрацівниці.

Час роботи: ср-нд 11:00-20:00

☎ тел. +38 (098)4399915

05 ГО "Дівчата"

Безкоштовна психологічна допомога

Контакти:

-Питання загального характеру, запити на отримання гуманітарної допомоги:

✉ go@divchata.org

-Проекти психологічної підтримки:

✉ help@divchata.org

☎ [+38 073 460 38 60](tel:+380734603860)

06 ГО «Вільний вибір»

Надання психологічної допомоги ветеранам, ветеранкам, військовим та їх родинам.

Пн - Пт: 10-00 - 19-00

☎ +38 (063) 646 4991

✉ vilnyi.vybir@gmail.com

ВІД ПІХІД Є!

Якщо тобі важко, знай - ти завжди
можеш звернутись за
допомогою.

Практичний психолог
Ольга Спода
 0668155598