**КУДИ ЗВЕРНУТИСЬПРО ДОПОМОГУ: КОНТАКТИ**

Якщо вам складно впоратися зі своїм горем, страхами чи тривогами або просто потрібно поділитися з кимось власними переживаннями — зверніться по допомогу до психолога. Ви можете отримати індивідуальну консультацію у кризовій ситуації, взяти участь у груповій терапії або розпочати роботу з психо-

терапевтом. У цьому розділі є перелік корисних контактів, за якими можна отримати психологічну підтримку для дорослих, молоді та дітей. Усі консультації безоплатні.

**+380733147710 –** Стасенко Тетяна Миколаївна, **практичний психолог Благодарівського ліцею**

**Офлайн-допомога**

**Групи психологічної підтримки «ПОРУЧ»** Онлайн- та офлайн-групи психологічної підтримки для підлітків, батьків, опікунів та освітян «ПОРУЧ» від ЮНІСЕФ та ГО «Волонтер».

Реєстрація для участі за посиланням: **poruch.me**

**Дитячі точки «Спільно»**

У точках «Спільно» можна отримати психологічні та медичні консультації, взяти участь у групових заняттях для дітей, дізнатися про доступні соціальні послуги у громаді, послуги для дітей з інвалідністю та про інші можливості.

Перевірити, чи є у вашій місцевості дитяча точка «Спільно»,

можна на мапі: **mapa-spilno.pages.dev.**

**Онлайн-платформи та проєкти психологічної допомоги українцям**

**Онлайн-платформа «Розкажи мені»**

Надає безкоштовну психологічну допомогу. Анкета для заявки за посиланням: **tellme.com.ua**

**Соціальний проєкт «Разом»**

Проєкт надає безкоштовну психологічну допомогу. Можна обрати групову терапію або індивідуальні 30-хвилинні консультації з психологом.

**razom.live**

**Проєкт «PsyHelpUA»**

Безкоштовна психологічна допомога: **psyhelp.info**

**Інтернет-платформа «Хаб стійкості»**

Психологічна допомога постраждалим від війни: **resiliencehub.com.ua**

**Гарячі лінії**

**Психологічна підтримка**

**Гаряча лінія безоплатної психологічної допомоги**

**від Національної психологічної асоціації**

Аудіо- та відеоконсультації. Спеціалісти лінії надають кризові й інші типи консультацій, у разі необхідності скеровують до інших спеціалістів.

**0 800 100 102** (щодня з 10:00 до 20:00)

**npa-ua.org**

**Благодійний фонд «Голоси дітей»**

Психологічна підтримка батьків та дітей під час війни:

**voices.org.ua**

Безкоштовна телефонна лінія психологічної підтримки для дітей та батьків:

**0 800 210 106** (працює з 9:00 до 20:00)

Телеграм, вайбер, WhatsApp:

**+38 099 198 57 95**

**Гаряча лінія для жертв домашнього насильства**

**Міністерства соціальної політики України**

Тут надають психологічну допомогу потерпілим від домашнього насильства жінкам, чоловікам і дітям.

**15 47** (цілодобово)

**Національна гаряча лінія**

з запобігання домашньому насильству «Ла Страда – Україна»

**116 123** (з мобільного)

**0 800 500 335** (зі стаціонарного)

**Triangle Generation Humanitaire**

Цілодобова психологічна допомога за телефоном:

**+38 050 432 41 82**

**PIN (People in Need)**

Цілодобова психологічна допомога за телефоном:

**0 800 210 160**

**Veteran Hub**

Психологічна підтримка військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх родин:

**+38 067 348 28 68**

**Центр психічного здоров’я та реабілітації «Лісова поляна» МОЗ України»**

**+38 073 450 6000**

**Lifeline Ukraine**

Національна професійна лінія з питань профілактики самогубств і підтримки психічного здоров’я. Гаряча лінія працює цілодобово 7 днів на тиждень. Lifeline Ukraine була створена в першу чергу для надання допомоги ветеранам та членам їхніх сімей, але тепер гаряча лінія обслуговує усіх громадян України.

**7333**

**lifelineukraine.com**

**Медична підтримка**

**Контакт-центр МОЗ**

У період воєнного стану національний контакт-центр Міністерства охорони здоров’я надає безкоштовні медичні консультації для українців (психологи, терапевти, кардіологи, пульмонологи, гінекологи, хірурги та педіатри).

Гаряча лінія контакт-центру МОЗ:

**0 800 60 20 19**