| 1 | **Платформи підтримки** | | **Назва та опис** | **З чого почати** | **Контакти** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | **Інтернет-платформа психологічних консультацій «Розкажи мені»** | <https://tellme.com.ua/> | "Розкажи мені", онлайн платформа | заповнити онлайн-анкету, зв'яжеться спеціаліст | <https://tellme.com.ua/get-help> |
| 3 | **Онлайн-платформа Заново** | <https://www.zanovo.me/> | Zanovo. продження курсу з психологом | пройти тестевання, перейти до потрібної програми психологічної підтримки |  |
| 4 | **Svitlo (додаток)** | <https://svitlo.app/> | Svitlo, застосунок для медітаціі | Завантажити застосунок |  |
| 5 | **Друг. Перша допомога (бот)** | <https://t.me/friend_first_aid_bot> | телеграм чат-бот |  |  |
| 6 | **Психологічна підтримка** | <https://t.me/psy_support> |  |  |  |
| 7 | **Teva (бот)** | <https://t.me/TevaUkraine_bot> |  |  |  |
| 8 | **Pleso.me - психотерапія онлайн** | <https://www.pleso.me/> | Плесо, 30 хвилинне спілкування з психологом | потрібен ZOOM | hq@pleso.me |
| 9 | **Teplo - чат з психологом (додаток)** | <https://teplo.app/> | Тепло, застосунок, спілкування в чаті | Завантажити застосунок | info@teplo.app |
| 10 | **Elomia (англомовний)** | <https://elomia.com/team.html> | Elomia, англомовна версія, чат-бот | Завантажити застосунок | hey@elomia.com |
| 11 | **Stop Breathe Think (англомовний)** | <https://stopbreathethink.com/> | чат-бот | Завантажити застосунок |  |
| 12 | **Anxiety Canada (англомовний)** | [www.anxietycanada.com/](http://www.anxietycanada.com/) | Застосунок для псіхологічної підтримки дорослих, підліткив та дітей | Завантажити застосунок | support@stopbreathethink.com |
| 13 | **Woebot Health (англомовний)** | <https://woebothealth.com/> | Застосунок для псіхологічної підтримки дорослих, підліткив, компаній | Завантажити застосунок | Linkedin, instagram,twitter |
| 14 | **Тeenergizer (для підлітків)** | <https://teenergizer.org/uk/consultations/> | Онлайн консультації | Онлайн чи телефоном | +380501395736 Telegram,Viber  +79872977891 Telegram,Viber, Whats App  +38067597461 Telegram |
| 15 | **Гаряча лінія PIN (людина в біді)** | <https://ukraine.peopleinneed.net/ua/kontaktna-informatsiia> | PIN International | Підтримка телефоном | 0 800 210 160  0 800 210 174  info.ukr@peopleinneed.cz |
| 16 | **Лінія підтримки Давай поговоримо** | <https://redcross.org.ua/mhpss/> | Товариство Червоного Хреста України | Підтримка телефоном | телефон 0 800 331 800 |
| 17 | **Як ти (бот)** | <https://t.me/yak_ty_bot> | Телеграм чат-бот | Telegram |  |
| 18 | **УКУ Порадня** | <https://www.facebook.com/csatucu/> | Онлайн консультації від Українського Католицького Університету | [Запис ведеться через гугл-форму https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdwaM1jiaEMqxav-D8sJxShjoGOSgA9Wm84pfLjLl84LzuJKg/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdwaM1jiaEMqxav-D8sJxShjoGOSgA9Wm84pfLjLl84LzuJKg/viewform) | Тимків Таня, e-mail: t.tymkiv@ucu.edu.ua |
| 19 | **ізраїльська кооперація - Безкоштовно, дистанційного онлайн-сервісу для українських родин, які потребують медичної та психологічної допомоги** | <https://www.kaf-assist.org/?fbclid=IwAR0LeMPV5ML9U_kmwFoivG8yEFleRHw-gYEhREv2XKRl_FPGaQXzTX7g7qI> | Онлайн консультації для дорослих та підлітків , по відео зв'язку або чат-бот WhatsApp, Messenger і Telegram | реестрація онлайн |  |
| 20 | **Mental Help** | <https://mental-help.super.site/?fbclid=IwAR2-usfXzxbmBCBws3XEre9M2kBI6J7rQoPguFG-wAdNt_HoOI1We5Mn8fE> | Аудиопрактики психологічної підтримки, записані в бомбосховищі | Слухати онлай, або додати свою практику |  |
| 21 | **Психічне здоров'є для України** | [і https://www.facebook.com/108912897259781/posts/497914748359592/](https://www.facebook.com/108912897259781/posts/497914748359592/) | Поради як допомогти іншим зберегти спокій та вийти з психологічного ступору,перша допомога в шоковому стані | Facebook |  |
| 22 | **Русский военный корабль, иди нaxуй** | <https://ukraineisforever.notion.site/ukraineisforever/ax-925902b5c48a4d7589fdeff2deba6233> | Де можна знайти психологічну підтримку?  Як я можу допомогти зараз?  Де я можу знайти... |  |  |
| 23 | **Психотерапевт від Укрінформу** | <https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3414596-psihoterapevt-so-treba-znati-pro-samodopomogu-pid-cas-vijni.html> | Що треба знати про самодопомогу під час війни | читати або звонити | +380671318201 Тетяна Матвийчук |
| 24 | **Національна психологічна асоціація** | <https://www.facebook.com/npa.org.ukraine/photos/a.646630622434237/1391716814592277/> |  | заповнити анкету:  <https://forms.gle/3Z4vpJiPgLpTTzzr5> |  |
| 25 | **Психологічна підтримка** | <https://scontent.fktw1-1.fna.fbcdn.net/v/t1.15752-9/274957652_269081312056044_7460321030863463492_n.jpg?_nc_cat=102&ccb=1-5&_nc_sid=ae9488&_nc_ohc=H3LeodNUYygAX8imoYm&_nc_oc=AQnMWRwq7RnM-CYplTAMAIRHNiOFXRhu7aCCqeJ5YXSm8rpiHaBtWs4zeBpOfgsPB-4&_nc_ht=scontent.fktw1-1.fna&oh=03_AVIlenOJHKGal4VwRjQGqJa1WQbaC83QdHbcM2v_mBM8yg&oe=62487E23> | Безкоштовні психологічні консультаціі | зв'язатися повідомленням |  |
| 26 | **Допомога психолога** | <https://razom.live/> | Безкоштовна онлайн допомога психолога | телефоном, viber, E-mail, Facebook |  |
| 27 | **Гуманітарна місія** | <https://proliska.org/contact-us/> | 10 психологів, працюють з Донбасом, Харківом та інш. | звонити на гарячі лінії |  |
| 28 | **Центр Відкриті двері** | [https://t.me/odukraine\_bot](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Ft.me%2Fodukraine_bot%3Ffbclid%3DIwAR3uUaAHr5LkugEZJn95f5-ihG_g7veT04_UeG9J2VCLdxvuTT5jVgS9Gto&h=AT3AfxFGEGB8y54lm3pdRCVn04VES77r21xL7K0NgVPyQ5pC7ZTlGcvxPqvq1Ro2cxlUWK4IFBkML7LncRaG5WqKyXJbVXKaZRDNsysgrT_J8Wb6cmMkQ2a4J1r5o-M91fZ8&__tn__=-UK-y-R&c%5B0%5D=AT0UXPNYDJv0lpBzQrS6GDSPNwG8g9PB2U25h5CJ3zP6U_winAwh19CNSXYUERfO7qSnjFikneAoQoiEO1Vvs5MOMQlUCOQAeZNQw8LjAlcxgcaEAzKVnw5emQbE40s5XO2QIOiLxb5PDmu8fBg-Y7eYHh7l-evXunwj8Im7ZD1jCJwGruPvqIYBdEBoyF2gqzdgYQ) | Чат-бот | заповнити анкету, телеграм |  |
| 29 | **Група Психологічна допомога українцям під час війни** | <https://t.me/PsihologDopomogaWarInUa2022> | Група психотерапевтів-практиків в телеграмі | Додатися в групу для отримання допомоги |  |
| 30 | **Група психологічної допомоги Як ти?** | <https://t.me/yaktuzaraz> | Поділися своїми емоціями в чаті | телеграм |  |
| 31 | **Фонд «Маша» спільно з центром нейропсихології «Рівновага»** | [https://forms.gle/419aQaXLMzk3FADA7](https://l.instagram.com/?u=https%3A%2F%2Fforms.gle%2F419aQaXLMzk3FADA7&e=ATMqbDKmcjgPXU5SzkJAeU0H6b3VUVdo9dZu0xjij9Fn8QFNSPNvnKL_SFTOwBHLNzxpluaN13uwzOe0r9_Jaw&s=1) | Якщо ваша дитина отримала сильну психоемоційну травму через те, що стала свідком бойових дій, і ви бачите різке порушення в її поведінці | залишити заявку через електронну форму |  |
| 32 | **Гаряча лінія Варто Жити** | 5522 — lifecell та Vodafone (дзвінки безкоштовні)  38 (093) 170 72 19 — Kyivstar (за тарифами оператора) | Як уникнути фрустрації або найінтенсивнішого страху | дзвонити |  |
| 33 | **Психологічна допомога від студії DONT-PANIC** | 38 (050) 211 06 62 | Механізм самодопомоги собі та близьким | дзвонити |  |
| 34 | **Yakaboo, безкоштовний доступ** |  | Безкоштовні книжки, зокрема й з психології | скачати додаток в AppStore, Google Play |  |
| 35 | **Група емоційної підтримки по Zoom** | Ідентифікатор конференції: 841 3920 1725 Код доступу: 057780 | [У вівторок, четвер та суботу з 17.00 до 18.00 всі охочі можуть долучитися до конференції Zoom,](https://us02web.zoom.us/j/84139201725?pwd=VHlMMlk0TE5mMkVkd0c5NzhuZHlqQT09%5d(https://us02web.zoom.us/j/84139201725?pwd=VHlMMlk0TE5mMkVkd0c5NzhuZHlqQT09&fbclid=IwAR3ysy-DR8w3xKYPEnQnTgmMgF049ZOJtzcIR4BTHGy3GYIvt93tOoHq6pQ) |  |  |
| 36 | **Гаряча лінія Львівського міського Центру соціальних служб** | 0 800 307 305. | Для жителів та гостей Львова та області | Дзвонити |  |
| 37 | **Група емоційної підтримки від ВГО "Арт-терапевтична асоціація"** | [https://us02web.zoom.us/j/84139201725?pwd=VHlMMlk0TE5mMkVkd0c5NzhuZHlqQT09](https://us02web.zoom.us/j/84139201725?pwd=VHlMMlk0TE5mMkVkd0c5NzhuZHlqQT09&fbclid=IwAR3ysy-DR8w3xKYPEnQnTgmMgF049ZOJtzcIR4BTHGy3GYIvt93tOoHq6pQ)#success](https://us02web.zoom.us/j/84139201725?pwd=VHlMMlk0TE5mMkVkd0c5NzhuZHlqQT09%5D(https://us02web.zoom.us/j/84139201725?pwd=VHlMMlk0TE5mMkVkd0c5NzhuZHlqQT09&fbclid=IwAR3ysy-DR8w3xKYPEnQnTgmMgF049ZOJtzcIR4BTHGy3GYIvt93tOoHq6pQ)#success) | через день - вівторок, четвер, субота. З 17.00 до 18.00 Ідентифікатор конференції: 841 3920 1725  Код доступу: 057780 | ZOOM конференція |  |
| 38 | **Психолог** | <https://www.facebook.com/mlnk.vdm> | Читати дописи в facebook чи отримати консультацію | 380637570169 |  |
| 39 | **Телеграм чат-бот** | <https://www.facebook.com/MH4Ukraine/photos/a.108928030591601/497914695026264> | Психологічна підпримка |  |  |
| 40 | **Англомовна, україномовна психологічна допомога** | [https://us02web.zoom.us/j/88563822818...](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fus02web.zoom.us%2Fj%2F88563822818%3Fpwd%3DYnBZWk0rbytGekJpUVQwWXhXVUQ4QT09%26fbclid%3DIwAR23_WIKBCCla1ZJlSwuvebeAuT7LqUX7KnWYEPTOGrdQyJwfLi5nhY8P-0&h=AT32zn7x_z0_Zc79Zw6r7E7eUaqwcJXn1AzPH-fFTghuP2-ToH-e532MrB1ifz36l1ylQD926-C2YrlpJnITwwFYU8rgvuzVGtCzWbF42-QVWoTVPKC44GDS7ij_SauOMRRm&__tn__=-UK-R&c%5B0%5D=AT3DI4Csky0hmgpTzv_PCvSRVXnXBXQnUse7Bd-Mi2GRJ5tLHD4PjFJylOm3ZbXCp3N4tkoA-0LA17FSz-tohhgt9aX8MELIpbDaak6Q22kW58sgn7Ki79Ln1kzs2IbQFoBfcWtzWovPkYt49PNwv87paAQ) | Онлайн-сесії підтримки з питань психологічних травм та витривалості. Для українців всюди | Zoom конференція |  |
| 41 | **Міжнародна гуманітарна організація “Людина в біді”** |  | надаються безкоштовні цілодобові психологічні консультації та скеровують до основних інформаційних служб людей, які живуть уздовж лінії розмежування | 0 800 210 174, |  |

| ***База даних терапевтів різних організацій*** | | |
| --- | --- | --- |
| 2 | **ЯКЩО НЕМАЄШ ЧАСУ ШУКАТИ, ДЗВОНИ** | **380992078873** |
| 3 | **Контакти 100 психологів можна знайти за посиланням (Волонтерська психологічна допомога)** | <https://themindist.notion.site/b87d762e9d08484f9bba1cdedefec7e7> |
| 4 | Якщо вам тривожно, якщо страшно, якщо просто хочеться з кимось поговорити, телефонуйте. | |
| 5 | Єлена | 050-394-91-20 |
| 6 | Оксана | 097 786 06 70 |
| 7 | Алеся | 050-035-62-90 |
| 8 | Олеся | 097-590-50-70  099-965-00-70 |
| 9 | Елена | 050-610-76-59  093-314-56-23 |
| 10 | Олена | 050-161-63-22 |
| 11 | [ТЕЛЕФОНИ ВОЛОНТЕРІВ БЕЗКОШТОВНОЇ ГАРЯЧОЇ ЛІНІЇ ФАХОВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ "СТОП, ПАНІКА":](https://ukraineisforever.notion.site/ukraineisforever/ax-925902b5c48a4d7589fdeff2deba6233)  [Русский военный корабль, иди нaxуй](https://ukraineisforever.notion.site/ukraineisforever/ax-925902b5c48a4d7589fdeff2deba6233)  <https://ukraineisforever.notion.site/ukraineisforever/ax-925902b5c48a4d7589fdeff2deba6233> | |
| 12 | Сергій | 974865006 |
| 13 | Лєна | 980486775 |
| 14 | Єлізавета | 663578315 |
| 15 | Ірина | 972094508 |
| 16 | Тетяна | 689884808 |
| 17 | Юрій | 509342880 |
| 18 | Ольга | 934688601 |
| 19 | Наталія | 972417419 |
| 20 | Юлія | 508743495 |
| 21 | Елла | 677733920 |
| 22 | Станіслав | 950810982 |
| 23 | Андрій | 677624259 |
| 24 | Віталіна | 637104274 |
| 25 | Українська спілка психотерапевтів (працюють на місцях з біженцями і з евакуйованими) | <https://usp.community/14.../446-kontakty-holiv-filii-usp> |
| 26 | Світлана Савчук | 503134264 |
| 27 | Ірина Руденко зв'язок тільки через інтернет | 973958313 |
| 28 | Ще більше |  |
| 29 | Психологічна Кризова Служба, координатори | https://www.facebook.com/anna.stativka  https://www.facebook.com/tatyana.konrad |
| 30 | Психологи секції травм фокусу УСП , | [голова секції https://www.facebook.com/larysadovlad](https://www.facebook.com/larysadovlad) |
| 31 | Допомога від психологів НПА | <https://www.facebook.com/645017952595504/posts/1391715561259069/> |
| 32 | Велика платформа психологів: | <https://tellme.com.ua/> |
| 33 | Вікторія Бжежицька | 380963547276 |
| 34 | Вадим Мельник | 380637570169 |
| 35 | Олена Дівеєва, КПТ, схематерапевт. | скайп: sindarel\_lenka  телеграм: @len\_surf |